



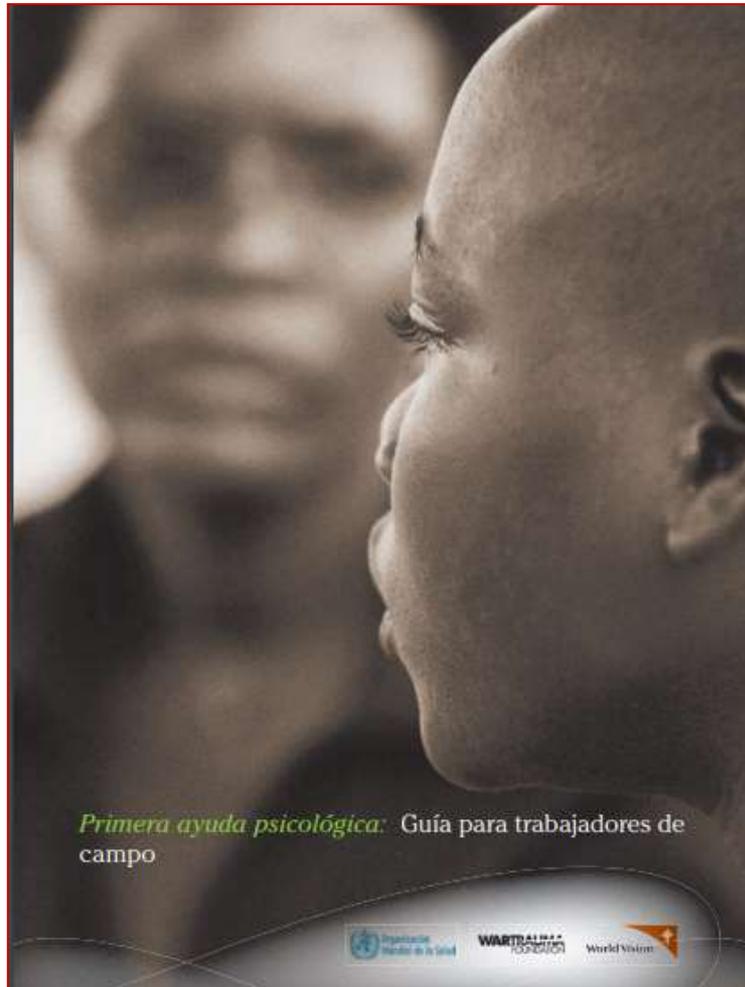
**Instrumentos de evaluación
psicológica y herramientas de
elección para emergencias y
desastres**

***INTRODUCCIÓN AL APOYO
PSICOLÓGICO DE PRIMER CONTACTO***

Ilyamín Merlín García

23 de febrero de 2018

Apoyo Psicológico de Primer Contacto



- *Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo*
- Disponible en http://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/
- Esfuerzo colaborativo entre:
 - Organización Mundial de la Salud
 - World Trauma Foundation
 - World Vision International



Temario

- Qué es y que NO es el APPC
- Papel de el APPC en la respuesta ante eventos
- A quién, cuándo y dónde brindar APPC
- Principios de actuación:
 - Enterarse
 - Evaluar
 - Escuchar
 - Enlazar
- Identificar a las personas que requieren atención especializada
- Autocuidado y cuidados del equipo

¿Qué es el APPC?



- Una respuesta humanitaria de apoyo **práctico** para otros seres humanos que han sufrido una exposición reciente a factores de estrés graves

APPC



- Ayuda, apoyo y atención no intrusivos y prácticos
- Evaluar **necesidades** y **preocupaciones**
- Atención de necesidades básicas (alimentos, agua, ropa, descanso, aseo, sueño)
- Escuchar, sin presionar a hablar
- Confortar y ayudar a tranquilizarse
- Ayudar a vincular con información, servicios y apoyos sociales
- Proteger de otros daños

¿Qué NO es el APPC?



- **NO** es asesoría profesional
- **NO** es "*debriefing* psicológico"
 - No hay discusión detallada del evento
- Implica estar dispuesto a escuchar las narraciones de la persona, sin presionarla a decir sus sentimientos o reacciones ante el evento

Pirámide de intervención



Atención
clínica

Apoyo psicosocial
limitado

APPC

Apoyo familiar y comunitario

Servicios básicos y de seguridad

¿Por qué APPC?



- Las personas mejoran a largo plazo.
 - Se sienten seguras, vivan con más autonomía, además, tranquilas y optimistas.
 - Tienen acceso a apoyo social, físico y emocional.
 - Desarrollan el sentido de control al ser capaces de ayudarse a sí mismos.

¡Estos factores son parte esencial de el APPC!

¿Quién?



- Personas muy angustiadas expuestas recientemente a un evento grave y estresante
- Adultos y niños
- **NO** todo el que vive un evento de crisis necesitará o deseará recibir APPC
 - No fuerce la ayuda a quienes no la aceptan, pero esté disponible y manténgase accesible a quienes puedan necesitarla o la desean

¿Quién podría requerir apoyo más avanzado?



- Personas con lesiones graves
- Personas tan alteradas que no pueden cuidarse o cuidar a sus niños
- Personas con riesgo de hacerse daño
- Personas con riesgo de dañar o poner en riesgo la vida de otros

¿Cuándo?



- Al primer contacto con personas muy angustiadas:
 - Inmediatamente después de un evento
 - Días o semanas después

¿Dónde?



- Dondequiera que sea seguro estar
- Idealmente, con suficiente privacidad como sea apropiado, protegiendo la confidencialidad y dignidad de la persona afectada

APPC: principios de acción



EENTERARSE



EEVALUAR



EESCUCHAR



EENLAZAR



APPC: principios de acción



ENTERARSE 	<ul style="list-style-type: none">• Informarse sobre el evento• Informarse sobre servicios y apoyos disponibles• Informarse sobre aspectos de la seguridad
EVALUAR 	<ul style="list-style-type: none">• Seguridad• Personas con obvias necesidades básicas urgentes• Personas con reacciones de estrés <u>graves</u>
ESCUCHAR 	<ul style="list-style-type: none">• Entrar en contacto con quien requiera apoyo• Indagar sobre necesidades y preocupaciones• Escuchar y tranquilizar
ENLAZAR 	<ul style="list-style-type: none">• Ayudar a atender necesidades básicas y acceder a los servicios• Ayudar a contender con sus problemas• Brindar información• Vincular con seres queridos y apoyo social

ENTERARSE





ENTERARSE

- Informarse sobre el evento
- Informarse sobre servicios y apoyos disponibles
- Informarse sobre



Siempre que se posible, ANTES de entrar en un sitio de crisis, trate de obtener información precisa para estar seguro y ser efectivo

- La situación puede ser caótica...
- Frecuentemente se requerirá acción inmediata...



ENTERARSE 	Antes de entrar al sitio en crisis, trate de informarse sobre...
Evento de crisis	¿Qué pasó? ¿En dónde? ¿Cuándo? ¿Cuántas personas y quiénes están afectados?
Servicios disponibles	¿Quién está proveyendo las necesidades básicas? ¿Cuándo y dónde se puede acceder a los servicios? ¿Quién está ayudando?
Seguridad	¿El evento terminó o sigue en curso? ¿Qué tan peligroso puede ser el entorno? ¿El sitio es inaccesible por seguridad?

EVALUAR





EVALUAR 	•Seguridad •Personas con obvias necesidades básicas urgentes •Personas con reacciones graves de estrés	
SEGURIDAD	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué peligros puedes observar?• ¿Puedes permanecer ahí sin riesgo para ti u otros?	<ul style="list-style-type: none">• Si no hay certeza de la seguridad... NO VAYAS Busca ayuda de otros• Comunícate a una distancia segura
NECESIDADES BÁSICAS URGENTES	<ul style="list-style-type: none">• ¿Hay alguien lesionado gravemente?• ¿Alguien necesita rescate?• ¿Quién podría requerir protección u otros servicios?• ¿Quién más puede ayudar?	<ul style="list-style-type: none">• Trata de conseguir ayuda para quienes necesitan apoyo especializado.• Refiere a las personas gravemente lesionadas.
REACCIONES GRAVES DE ESTRÉS	<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuántos son y dónde están?• ¿Hay alguien muy alterado, paralizado o en shock?	<ul style="list-style-type: none">• Considera quién requiere APPC y cómo es mejor ayudar.

Personas que requieren atención especializada



- Niños y adolescentes
 - Sobre todo quienes se encuentren solos
- Con compromiso de salud/discapacidad
 - Problemas de movilidad, enfermedades crónicas, problemas visuales/auditivos, trastornos mentales
- Con riesgo de violencia/discriminación
 - Mujeres, etnias, religión, trastornos mentales

Reacciones de estrés ante crisis



- Síntomas físicos: temblor, fatiga, dolores, cefalea, hiporexia,
- Ansiedad, miedo
- Llanto, sufrimiento, tristeza
- Culpa, vergüenza
- Desconcierto
- Hipervigilancia, sobresalto
- Enojo, irritabilidad
- Parálisis, aislamiento
- Desorientación
- Perplejo
- Confusión, embotamiento, desrealización/despersonalización
- Incapaz de cuidarse o cuidar a otros

Ayudando ante el estrés



- **La mayoría se recupera con el tiempo, especialmente si se satisfacen sus necesidades básicas**
- Aquellos con dificultades graves o duraderas pueden requerir más apoyo
 - Tratar de asegurarse de que no estén solos
 - Tratar de mantenerlos a salvo hasta que pase la reacción o □ que puedan encontrar ayuda de otros□

ESCUCHAR





ESCUCHAR		<ul style="list-style-type: none">• Entrar en contacto con quien requiera apoyo• Indagar sobre necesidades y preocupaciones• Escuchar y tranquilizar
HACER CONTACTO	<ul style="list-style-type: none">• Acercarse respetuosamente• Presentarse por nombre y organización• Ofrecer ayuda, buscar un lugar seguro/tranquilo• Proporcionar comodidad (agua, manta)• Tratar de mantener a salvo	
INDAGAR NECESIDADES Y PREOCUPACIONES	<ul style="list-style-type: none">• Aunque algunas necesidades son obvias, siempre preguntar• Averiguar sus prioridades (lo que es más importante para ellos)	
ESCUCHAR Y TRANQUILIZAR	<ul style="list-style-type: none">• Mantenerse cerca de la persona• No presionar a hablar• Escuchar en caso de que quiera hablar• Ayudar a sentirse tranquilos y asegurarse de que no estén solos	



Ayudar a tranquilizar

- Mantener tono de voz suave y tranquilo
- Mantener cierto contacto visual
- Asegurarles que están a salvo y que está ahí para ayudar
- Si alguien se siente "irreal", ayudarle a establecer contacto con:
 - Ellos mismos (sentir los pies en el suelo, tocarse las manos)
 - Su entorno (observar cosas a su alrededor)
 - Su aliento (enfocarse en la respiración y respirar lentamente)

ESCUCHAR



- Entrar en contacto con quien requiera apoyo
- Indagar sobre necesidades y preocupaciones
- Escuchar y tranquilizar

Escuche con compasión, usando sus:

- Ojos: brindando plena atención
- Oídos: escuchando atentamente sus preocupaciones
- Sentimientos: con afecto y respeto

Buena comunicación: qué decir y hacer



- Lugar tranquilo y minimizar distracciones externas
- Mantenerse cerca
- Hacer "patente de escucha"
- Proporcionar información objetiva **SI**
- Estar tranquilo ser paciente
- Dar información clara y
- Reconocer cómo se siente la persona
- Respetar la privacidad
- Reconocer las fortalezas de la persona y cómo se ha ayudado a sí misma

Hable menos... ¡Escuche más!

Buena comunicación: qué NO decir y NO hacer



- No presionar a narrar
- No interrumpir
- No dar opinión, sólo escuchar
- No tocar si no se está seguro que sea apropiado
- No juzgar cómo se siente o lo que ha hecho o no
- No inventar
- No utilizar términos técnicos
- No narrar otra historia/problemas propios
- No promesas falsas
- No sienta que tiene que tratar de resolver todos los problemas
- No quite la fuerza y sensación de poder cuidarse a sí mismo

ENLAZAR



ENLAZAR



Al momento de enlazar, tome en cuenta lo siguiente...

ATENCIÓN A NECESIDADES BÁSICAS Y ACCESO A SERVICIOS

Procurar alimentos, higiene, agua, refugio
Averiguar necesidades específicas

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Centrarse en necesidades urgentes
Establecer prioridades
Identificación de apoyos
Recordar, ¿cómo se desarrollaron en situaciones difíciles pasadas?

BRINDAR INFORMACIÓN

Sobre lo sucedido
La situación de sus seres queridos
Su seguridad
Sus derechos
Cómo acceder a los servicios

CONEXIÓN CON SERES QUERIDOS Y APOYO SOCIAL

Apoyar a mantener unidas las familias
Ayudar a ponerse en contacto con amigos y parientes
Apoyo en prácticas religiosas*
Ayudar a que las personas afectadas se ayuden entre sí

Recomendaciones de cierre



- Dejar de prestar ayuda depende del contexto, intervención y necesidades
- Juzgar la situación lo mejor que se pueda, analizando necesidades de la persona y las propias
- Explicar a las personas que se está marchando
- Conectar con nuevos apoyos
- Despedirse de manera positiva

Estrategias de Respuesta



Fomentar las estrategias de respuesta positivas

- Descanso suficiente
- Alimentación regular
- Pasar tiempo con familia y amigos
- Hablar de los problemas con alguien de confianza
- Actividades de relajación
- Ejercicio físico
- Apoyo a otros afectados

Desaconsejar las estrategias de respuesta negativas

- No consumir alcohol, drogas o tabaco
- No dormir todo el día
- No trabajar sin descanso o relajación
- No aislarse de amigos
- No descuidar la higiene personal
- No tener comportamientos violentos

Atención especial



Niños	Personas enfermas o con discapacidad	Personas en riesgo de sufrir discriminación
Necesidades básicas	Necesidades básicas	Necesidades básicas
Mantenerlos junto a sus seres queridos	Conseguir atención y medicación especial	Evitar exclusión de las decisiones o servicios
Mantenerlos seguros y evitar exponerlos a situaciones desagradables	Información sobre acceso a servicios existentes	Procurar un lugar seguro
“Estar a su altura”: Escuchar, hablar y jugar	Quedarse con la persona o conseguir que alguien apoye si se ausenta	Apoyo para conectarlos con su familia o amigos
Mantener horario regular de comida y descanso	Apoyo a largo plazo por organizaciones afines	Brindar información sobre servicios disponibles

Autocuidado y cuidado del equipo



- **Antes de:**

- ¿Estás listo para ayudar?

- **Durante:**

- ¿Cómo puedes mantenerte física y emocionalmente saludable?

- ¿Cómo puedes apoyar a tus compañeros y ellos apoyarte?

- **Después:**

- ¿Cómo puedes tomar tiempo para descansar, recuperarte y reflexionar?

Busca apoyo de alguien de confianza si...



- Tienes pensamientos o recuerdos sobre el evento de crisis en que te involucraste
- Te sientes muy nervioso o muy triste
- Tienes dificultades para dormir
- Estás bebiendo alcohol o drogas para hacer frente a la experiencia

¡Consulta a un profesional si estas dificultades persisten más de un mes!

Gracias...



ilyaminmg@gmail.com