

VIII. ANEXO 1



Primera

Ayuda Psicológica

Guía de Bolsillo



¿Cuáles son los principios de actuación del PAP?

Los principios de actuación del PAP son **PREPARAR, OBSERVAR, ESCUCHAR Y CONECTAR.**

Estos principios de actuación guían cómo proceder de manera segura y respetuosa en una situación de crisis, acercarse a las personas afectadas, comprender sus necesidades, y vincularlas con apoyo práctico e información. No hay una sola manera ni orden de aplicar estos principios, pero siempre debe asegurarse que estén presentes.

PREPARARSE

- » Infórmese sobre el suceso crítico.
- » Infórmese sobre los servicios y sistemas de apoyo disponibles.
- » Infórmese sobre los aspectos de seguridad.

OBSERVAR

- » Compruebe la seguridad.
- » Compruebe si hay personas con necesidades básicas urgentes.
- » Compruebe si hay personas con reacciones de angustia grave.

ESCUCHAR

- » Acérquese a las personas que puedan necesitar ayuda.
- » Pregúnteles qué necesitan y qué les preocupa.
- » Escuche a las personas y ayúdelas a tranquilizarse.

CONECTAR

- » Ayude a las personas a resolver sus necesidades básicas y a tener acceso a los servicios.
- » Ayude a las personas a hacer frente a sus problemas.
- » Proporcione información.
- » Conecte a las personas con sus seres queridos y con redes de apoyo social.

¿A qué personas se debe prestar especial atención?

- Personas con necesidades básicas urgentes.
- Personas con reacciones intensas de angustia.
- Personas mayores, niños, niñas y adolescentes, mujeres embarazadas y en periodo de lactancia.
- Personas en situación de discapacidad física, psíquica e intelectual.
- Personas en situación de riesgo de su salud, enfermos crónicos o electrodependientes.
- Personas que hayan sufrido violación a sus derechos humanos.
- Personas en riesgo de sufrir discriminación o violencia.
- Personas directamente afectadas por la emergencia: con lesiones familiares de fallecidos o desaparecidos, que hayan sufrido pérdidas significativas, afectados por eventos similares en el pasado.

LLÁME A SALUD RESPONDE
600-360-7777

Este material entrega nociones básicas de Primera Ayuda Psicológica (PAP), para brindarla adecuadamente es recomendable contar con una capacitación previa.

¿Qué es la Primera Ayuda Psicológica (PAP)?

Es una respuesta humanitaria de apoyo a otro ser humano que está expuesto a intensos estresores.

No es algo que solo los profesionales pueden hacer, sino que puede ser ofrecido por cualquier persona que esté en condiciones de ayudar a otros que están experimentando algún evento crítico extremadamente angustiante.

PAP debe ser brindado lo más oportunamente posible tras la situación crítica. Puede realizarse en cualquier lugar que ofrezca condiciones de seguridad y dignidad para la persona afectada.

PAP involucra las siguientes acciones:

- Brindar ayuda y apoyo práctico de manera no invasiva.
- Evaluar las necesidades y preocupaciones.
- Ayudar a las personas a atender sus necesidades básicas (por ejemplo, comida, agua, abrigo).
- Escuchar a las personas, pero no presionarlas para que hablen.
- Reconfortar a las personas y ayudarlas a sentirse tranquilas.
- Ayudar a las personas a conseguir información, servicios y apoyos sociales.

¿Qué NO es PAP?

- NO es algo que solo los profesionales pueden hacer.
- NO es consejería profesional.
- NO es un "debriefing psicológico", PAP es una intervención diferente, y que es recomendada por la OMS como parte de la primera respuesta a personas afectadas por emergencias y desastres.
- NO pide a las personas que analicen lo sucedido u ordenen pongan los eventos temporalmente.
- Aunque PAP implica escuchar a las personas, NO considera presionar a las personas para que hablen o cuenten sus experiencias si no lo desean.
- NO es equivalente al modelo de intervención en crisis.

¿Por qué PAP?

La evidencia y la experiencia indica que las personas pueden afrontar mejor la situación si:

- Se sienten seguras, conectadas a los demás, tranquilas y con esperanza.
- Tienen acceso a apoyo social, físico y emocional.
- Recuperan la sensación de control al poder ayudarse a sí mismos.

Todos estos factores son partes esenciales de la actuación de PAP.

¿Cuáles son las necesidades más frecuentes de las personas en situaciones de emergencias y desastres?

- Necesidades básicas: albergue, alimentos, agua, higiene.
- Comunicarse con seres queridos.
- Atención médica para lesiones o ayuda con trastornos médicos crónicos.
- Información comprensible y correcta acerca del suceso, los seres queridos y los servicios disponibles.
- Apoyo específico relacionado con su cultura o religión.
- Ser consultada y participar en decisiones importantes.

¿Cómo ayudar de forma responsable?

Toda actuación humanitaria en situaciones de emergencia o desastre debe siempre evitar causar daños a las personas.

Para esto, todas las acciones deben estar orientadas en base a los siguientes lineamientos:

- Respetar la seguridad, la dignidad y los derechos de las personas.
- Adaptar la propia acción a la cultura de las personas.
- Ser conscientes del rol propio y de sus límites.
- Cuidarse a uno mismo.

