

SALUD MENTAL

Primeros auxilios psicológicos

La salud mental es una de las **dimensiones esenciales de la salud integral**, que puede definirse como:

“Un estado dinámico que **se expresa en la vida cotidiana** a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus **recursos emocionales, cognitivos y mentales** para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad”



Ley 1616. Ministerio de Salud y Protección Social, Colombia, Bogotá, Colombia, 21 de enero, 2013.

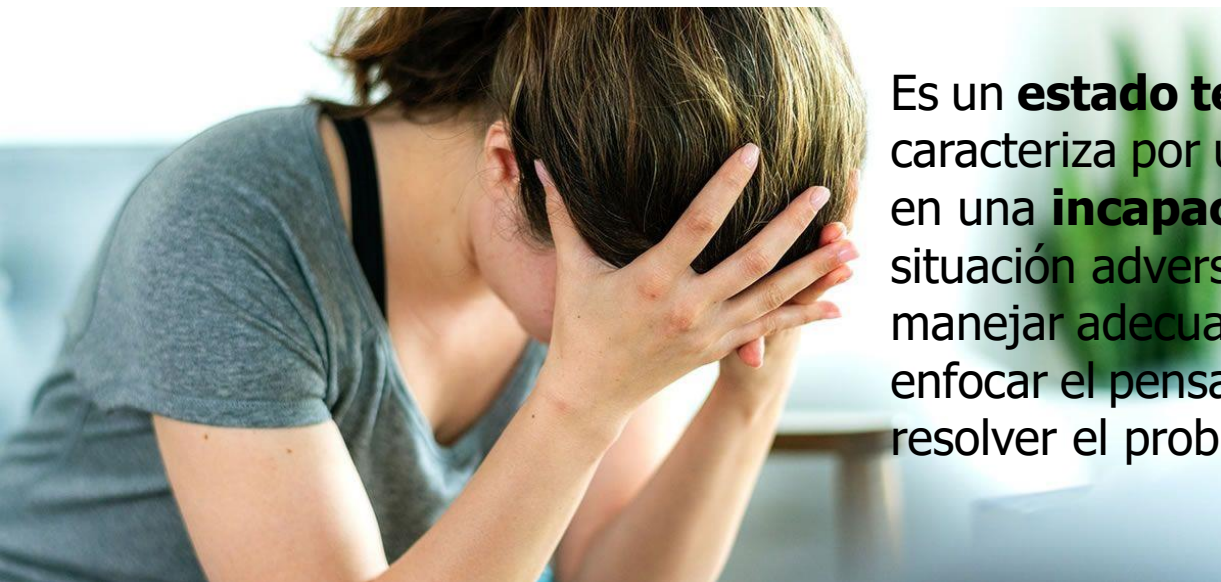
Importancia de la Salud Mental- OMS

Algunas de las condiciones e interacciones en **el sitio de trabajo** causan deterioro en la salud de los empleados y acarrear **consecuencias desfavorables** al interior de las organizaciones.

El **monitoreo y la evaluación continua** de dichas condiciones pueden aportar a la **reducción** significativa de los **efectos negativos** tanto en el personal, como en los indicadores de ausentismo, productividad y clima organizacional.

La **promoción de entornos saludables** y los **programas de prevención** en salud mental incrementan la conciencia en todas las partes involucradas respecto de la trascendencia de la salud más allá de los síntomas físicos para integrar también y de manera temprana los trastornos mentales, como parte de las obligaciones del empleador en el marco del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST.

¿Qué es una crisis?



Es un **estado temporal** de trastorno, que se caracteriza por una **desorganización** reflejada en una **incapacidad** para enfrentar la situación adversa que se está viviendo, manejar adecuadamente las emociones, y enfocar el pensamiento y la conducta en resolver el problema.

¿Qué es una crisis?



Las crisis traen consigo distintos **síntomas** como: sensación de cansancio, agotamiento, desamparo, tristeza, inadecuación, confusión, ansiedad, angustia, frustración, enojo, rabia, cólera; además de síntomas físicos como llanto, sudoración, palpitación y temblor

Fases de una crisis

- 1. Evento precipitante:** ocurre un evento que es percibido como amenazante o abrumador y la respuesta puede ser el estado de choque o la negación.
- 2. Respuesta desorganizada:** se muestran comportamientos desorganizados que van desde la aflicción hasta la angustia. Es un intento por reestablecer el significado de la existencia.
- 3. Explosión:** pérdida de control de emociones, pensamientos y comportamientos.



Fases de una crisis

4. Estabilización: comienza a aceptarse la situación, sin embargo, al evocarla se presentan reacciones, aunque no tan extremas como en fases anteriores. En esta fase se es vulnerable de volver a “aceptar”.

5. Adaptación: conciliación entre el evento sucedido y la realidad actual del individuo. Se toma el control de la situación y se orienta hacia el futuro.



Efectos de una crisis



Fisiológicos: pueden presentarse una o varias manifestaciones como ojos cristalinos, ausencia de respuesta, respuestas emocionales intensas, comportamiento agresivo, hiperventilación, movimiento mecedor, fatiga, cansancio, insomnio, taquicardia, dolores de cabeza, entre otros.

Cognitivos: existe dificultad para pensar, focalizar, encontrar alternativas de solución a los problemas, tomar decisiones, concentrarse, comprender, aceptar nueva información, confusión, pesadillas, incredulidad, entre otros.



Conductuales: activación o conductas erráticas, impulsividad, paralización, inhibición de la conducta, aislamiento, consumo de alcohol o sustancias psicoactivas.

Relaciones interpersonales: incremento de conflictos interpersonales, retraimiento social, reducción de satisfacción, desconfianza, rechazo social y egocentrismo.

Reacciones emocionales: irritabilidad, sentimiento de culpa, dolor, tristeza, rabia y dificultad para sentir alegría.

¿Qué son los PAP?



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAP)

Los PAP consisten en **ayudar de forma inmediata** a las personas y **atenuar** los conflictos emocionales causados por la vivencia de situaciones traumáticas, mediante la utilización de **técnicas simples** basadas en métodos o teorías psicológicas.

La meta de los PAP es que la persona **salga del estado de choque** y active sus recursos para recuperar su capacidad de afrontamiento, lo cual incluye la conceptualización del hecho, la clarificación de los pensamientos, el manejo adecuado de las emociones y sentimientos, el control de la subjetividad y la fantasía catastrófica, y el comienzo del proceso de solución del problema.

¿Qué son los PAP?



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAP)

Los PAP se caracterizan por ser **breves, inmediatos, potenciar** las estrategias de afrontamiento (recursos y capacidades) que faciliten el equilibrio emocional (prevención de secuelas) y la activación de redes.

Estos **aportan** calma y ayuda no intrusiva, **no son terapia** ni una forma de abordar a profundidad lo ocurrido, tampoco establecen diagnósticos ni ofrecen promesas que no se van a cumplir.

El objetivo de los PAP tiene que ver con **brindar alivio emocional inmediato**, facilitar la adaptación y prevenir el desarrollo de alguna psicopatología.

Protocolo ABCDE para brindar Primeros Auxilios Psicológicos

Antes de aplicar los PAP se deben identificar el afectado, observar los gestos, comportamientos y expresiones para establecer si necesita ser acompañado, escuchado u orientado.

Las personas que requieren de los PAP suelen expresar emociones como miedo, tristeza, angustia, llanto y dolor.

Posteriormente se debe establecer contacto, invitar a la persona afectada a hablar sobre los hechos y sentimientos que está viviendo, escuchar con atención y expresar en lenguaje verbal y no verbal, su interés por comunicarse; es muy importante mantener contacto visual, permitirle hablar sobre sus experiencias, dejar que la persona se exprese de forma natural.

Protocolo ABCDE para brindar Primeros Auxilios Psicológicos

Fase	Características
A. Escucha activa	• Escuchar activamente, estando atento a las expresiones y vocabulario que utiliza la persona, identificar la forma en que se comunica. Se debe buscar entrar en empatía o “sintonización”, invitar a la persona a hablar sobre lo sucedido (los hechos) y escuchar e interpretar, para darse cuenta de sus reacciones (sentimientos y actitudes). Saber comunicarse con una persona angustiada, ansiosa o alterada es fundamental. Escuchar el testimonio puede ser de gran ayuda para calmar a la persona afectada, por lo cual es esencial dar espacio para que se cuente de manera espontánea lo que le está ocurriendo, sin presionar. Para otras personas será preferible guardar silencio: en estos casos permanecer a su lado en silencio, puede ser de gran ayuda. Lo central de la escucha activa es ser capaz de transmitir a la otra persona que allí hay un ser humano que está comprendiendo lo que le pasa.

Protocolo ABCDE para brindar Primeros Auxilios Psicológicos

Fase	Características
B. Reentrenamiento de la ventilación	• Algunas personas pueden mostrarse ansiosas, alteradas, confusas, temblorosas o con dificultad para respirar, sintiendo su corazón muy agitado. En estos casos se deben tomar algunos minutos para practicar reentrenamiento en ventilación y así ayudar a que se tranquilice: cuando botamos el aire pausadamente enviamos señales al cerebro que nos hacen sentir más tranquilos. Se inhala por la nariz profundamente, se mantiene el aire un momento y se exhala por la boca (más adelante se presentarán técnicas de respiración). Esta fase no es obligatoria, pero en caso de implementarla, se debe hacer aproximadamente durante cinco minutos.

Protocolo ABCDE para brindar Primeros Auxilios Psicológicos

Fase	Características
C. Categorización de necesidades	• Atender a las necesidades básicas de las personas (llamadas, utilización del baño, comida, bebida, ayuda médica y material, condición familiar, entre otras). • Se debe acompañar a la persona en el proceso de identificar las necesidades y jerarquizarlas facilitando la utilización de sus propios recursos y redes de apoyo (personales o comunitarias) para hacer frente a la crisis que está viviendo, de manera que lo logrado se mantenga.

Protocolo ABCDE para brindar Primeros Auxilios Psicológicos

Fase	Características
D. Derivación de redes	• Se deben priorizar las necesidades y ayudar a solucionarlas, por ejemplo: ir al baño, tomar agua, hacer una llamada, informar al líder, cerrar puertas, enviar notificaciones, conseguir dinero, llamar a familiares o a servicios de emergencia, entre otras. • Una vez identificadas las necesidades, se debe ayudar a contactar a las personas y servicios de apoyo social y laboral, que podrán ayudarlo a satisfacer dichas necesidades ahora y más adelante, recordando siempre que la primera red de apoyo es la familia y los amigos.

Protocolo ABCDE para brindar Primeros Auxilios Psicológicos

Fase	Características
E. Psicoeducación	• Orientación sobre los siguientes elementos: ¿Qué se puede esperar los próximos días? Se darán estrategias de afrontamiento positivas, apoyos y contactos que tiene la empresa para estas situaciones y criterios de alarma, entre otros. Se deben promover estrategias de respuesta positiva ante el estrés y normalizar aquellas reacciones emocionales que son normales en situaciones de crisis, como: cambios bruscos en el estado de ánimo, dificultad para pensar, insomnio, angustia, entre otras. Explicar que lo más probable es que el malestar vaya pasando en algunas semanas, mostrar cómo ayudarse a sí mismo y a sus conocidos, indicar las gestiones que se deben hacer ante la empresa o las entidades de seguridad social.

¿Qué hacer y qué no, en cada etapa del protocolo ABCDE?

Fase del protocolo ABCDE	¿Qué hacer?	¿Qué no hacer?
A. Escucha activa	• Hacer sentir a la persona escuchada. • Resumir las causas del sentimiento utilizando el estilo del relato y utilizando las palabras referidas por el afectado (parafrasear). • Tener paciencia con el relato, sin preguntar por detalles que la persona no ha referido. • Tolerar los espacios de silencio. • Permanecer cerca a la persona, sentado a su lado y mirando su rostro.	• Distraerse. • Mirar el reloj o constantemente hacia otro lado. • Apresurarse a dar una solución cuando la persona quiere ser escuchada. • Juzgar lo que la persona hizo o dejó de hacer, sintió o no sintió. • Contar la historia de otra persona o la propia. • Minimizar o dar falsas esperanzas.

¿Qué hacer y qué no, en cada etapa del protocolo ABCDE?

Fase del protocolo ABCDE	¿Qué hacer?	¿Qué no hacer?
A. Escucha activa	• Solo tocar a la persona en actitud de apoyo si se cree que será bien recibido (se puede preguntar si le incomoda). • Utilizar la técnica refleja, adoptando posturalmente una actitud similar a la del afectado, que le comunique que ambos están en la misma "sintonía afectiva". • Hacerle saber que se comprende su sufrimiento y se entiende lo mal que se está sintiendo, sin ser autorreferente. • Si la persona está muy angustiada, se debe ayudar a calmar.	• Hacer comentarios como: "No pasa nada", "eso no es nada", "no hay de qué preocuparse" ... • Preguntar detalles que puedan hacer que la persona reviva la situación de crisis y revictimizarla.

• Ofrecer un vaso de agua o un pañuelo si es necesario y avanzar al siguiente paso de reentrenamiento de la ventilación (B).

¿Qué hacer y qué no, en cada etapa del protocolo ABCDE?

Fase del protocolo ABCDE	¿Qué hacer?	¿Qué no hacer?
B. Reentrenamiento de la ventilación	• Acompañar y direccionar frente a la regulación de la respiración.	• Ser inflexible frente a las técnicas y a la manera de aplicarse en ese contexto. • Dar agua si la persona presenta espasmos respiratorios o deseo de vomitar.
C. Categorización de necesidades	• Escuchar el relato e identificar las preocupaciones del afectado. • Ayudar a la persona a priorizar sus necesidades.	• Decidir cuáles son sus necesidades, sin prestar atención al relato del afectado. • Resolver las necesidades a la medida que el afectado las va mencionando, sin organizar ni jerarquizar.

¿Qué hacer y qué no, en cada etapa del protocolo ABCDE?

Fase del protocolo ABCDE	¿Qué hacer?	¿Qué no hacer?
	• Facilitar el contacto con sus familiares, amigos y trabajo. • Notificar al área de gestión humana o a Seguridad y Salud en el Trabajo, sobre la situación del colaborador.	• Tomar la iniciativa de ayudar a la persona con asuntos que él mismo puede hacer.
D. Derivación de redes	• Evitar que el empleado enfrente trabajos de riesgo donde esté expuesto a accidentes de trabajo y altas cargas emocionales o de concentración. • Sugerir llamadas si es necesario.	
	• Hacer sugerencias prácticas sobre cómo recibir la ayuda requerida.	

¿Qué hacer y qué no, en cada etapa del protocolo ABCDE?

Fase del protocolo ABCDE	¿Qué hacer?	¿Qué no hacer?
E. Psicoeducación	• Promover estrategias de respuesta positivas ante el estrés, explicando y entregando material que ayude a la persona a enfrentar la crisis (ver estrategias más adelante).	• Utilizar lenguaje técnico estructurado y confuso.



¡Gracias!

