

## CAPITULO IV

### GUIA DE TRABAJO

#### OBJETIVOS:

Después de haber desarrollado el tema de primeros auxilios psicológicos, el Participante Será Capaz De: 1. Definir Adecuadamente Que Son Los Primeros Auxilios Psicológicos. 2. Definir Y Diferenciar Las Fases De Una Crisis. 3. Enumerar tres Recomendaciones Básicas Para Prestar Ayuda A Una Persona 4. Mencionar Y Enumerar Los Síntomas Básicos Que Presenta Las Personas Ante Una Crisis. 5. Definir La Importancia De Las Redes Sociales Ante La Pérdida. 6. Definir Tres Objetivos De La Primera Ayuda Psicológica. 7. Definir Tres Técnicas Utilizadas En La Aplicación de Los Primeros Auxilios Psicológicos. 8. Mencionar Dos Recomendaciones Básicas Para Evitar La Extenuación En Los Voluntarios.

**PROCEDIMIENTO:** 1. Preferentemente, a través de la presentación del video de un desastre, como punto de entrada al capítulo, inicie la exploración de las reacciones, síntomas, crisis, etc. mediante una guía de discusión para el análisis por cada grupo. 2. Utilice la sociodramatización para ejemplificar una intervención en crisis, lo más detalladamente posible. 3. asegurase de que los conceptos tratados en este capítulo queden especialmente definidos y claros entre los participantes.

## CAPITULO IV

### PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

Es importante que todo ser humano tenga bienestar mental, es decir, que se sienta feliz, así como estar bien con uno mismo y con los demás.

Estar en la disposición de ayudar y a la vez aceptar ayuda de otros. Conocernos y aceptarnos con nuestras cualidades y defectos, lo cual nos ayuda a relacionarnos mejor, tener más amigos y una actitud positiva ante la vida.



Con una adecuada salud mental, nos sentimos más seguros cuando tenemos que realizar algo. Podemos valorar y respetar nuestra cultura y a nuestro pueblo; pero también hay ocasiones en las cuales otras personas requieren de nuestra ayuda ante situaciones que ellos no pueden controlar, es entonces cuando nosotros hacemos uso de:

Los primeros auxilios psicológicos que es la **primera ayuda que prestamos a las personas que se encuentran confundidas ante una emergencia o desastres y que no obedece a los daños físicos sino a los emocionales que la persona esta padeciendo en ese momento, como: miedo, tristeza, angustia, llanto, dolor, etc. y que se convierten en crisis.**

Las causas de la crisis en una persona no se pueden explicar de forma simple. Como seres humanos actuamos de acuerdo con la biología, historia y antecedentes, por lo cual nuevamente influenciarnos a nuestro entorno social. De manera que los factores que precipitan una crisis no son identificados fácilmente. Lo que si sabemos es que el individuo, a través del diálogo puede aliviar las presiones internas que causan la condición de crisis emocional.

Según la experiencia de muchas organizaciones internacionales y nacionales no se necesita tener profesionales en las comunidades para tratar las urgencias psicológicas causadas por el desastre o situación traumática. Si tenemos una brigada de personas sensibilizadas con las necesidades emocionales de las víctimas que puedan escuchar y actuar para crear un ambiente de seguridad y esperanza, podremos ayudarles a controlar lo que están sintiendo en ese momento.

**Para ello debemos comprender la diferencia entre una crisis y una emergencia**

**Una crisis** se describe como un estado temporal de confusión emocional y desorganización después de un problema fuerte. Las soluciones al problema dependen de como se maneja.

**Emergencia.** Situación de presión repentina que necesita acción inmediata por Ej.: Cuando la vida de alguien está en peligro por un accidente, suicidio, acto de violencia.

Esto lleva a que cualquier persona presente una crisis para lo cual el ser humano pasa por diversas fases.



## FASES DE UNA CRISIS

1. Evento precipitante (terremoto, deslave, quema, inundación).
2. Respuesta desorganizada (usted no sabe que esta ocurriendo hay gente afligida y desorganizada, usted no sabe que hacer).
3. Fase de explosión (usted pierde el control de sus pensamientos y acciones: gente corriendo, gritando, llorando).
4. Fase de estabilización (cuando las personas se calman).
5. Fase de adaptación (la gente se tranquiliza y nuevamente controla sus pensamientos y reacciones).



## QUE PODEMOS HACER PARA ASISTIR A ALGUIEN EN SITUACIÓN DE CRISIS:

1. Ofrecerle asistencia
2. Proteja a la persona de curiosos.
3. Proveer a la persona de bebida (agua, no de otra clase de bebidas)
4. No deje sola a la persona afligida
5. Pregúntele con cautela que pasó.
6. Asegúrele que su reacción es normal.



## REACCIONES COMUNES ANTE SITUACIONES DE CRISIS. SÍNTOMAS

1. Insomnio (que no se puede dormir)
2. Ansiedad (se manifiesta por dolor de cabeza, de estómago, palpitations fuertes y nerviosismo)
3. La persona se aísla y no quiere hablar con nadie.
4. Depresión (que se siente cansada la persona y muy triste)
5. Sentimientos de culpa y enojo (por no haber actuado)
6. Irritabilidad ante la gente (se enoja por todo lo que le decimos o preguntamos)
7. No se puede concentrar.



Como sabemos las crisis son sucesos dramáticos que afectan al individuo en términos de inestabilidad emocional y reacciones abrumadoras en especial cuando son sus familiares los afectados; son características comunes ante situaciones traumáticas extremas y hace que la persona experimente una amenaza real de perder algo importante nuevamente. Estas situaciones nos obligan a aplicar nuevas maneras de lidiar con nuestros problemas, pero para ello debemos entender algunos sentimientos que se experimentan:

### El pesar.

El pesar es un sentimiento de dolor, que se experimenta después de haber perdido algo o alguien al que estaba unido. Y de hecho el pesar es uno de los factores de estrés mas serios que se conocen.

### El estrés.

Este no es un sentimiento como tal, pero nos genera una serie de reacciones. Puede definirse como cuando nos encontramos en situaciones que exceden nuestra capacidades para enfrentarlo. Para poder sobreponernos recurrimos a defensas mentales y físicas; La manera de relajarse es comer, hacer ejercicio físico, ver televisión. Pero dentro de esta gama de sentimientos que se experimentan también se presenta síntomas, siendo estos los siguientes:

#### a) Síntomas físicos:

- ✓ Dolor de cabeza,
- ✓ Dolor estómago,
- ✓ Palpitaciones,
- ✓ Mareos,
- ✓ Sudores,
- ✓ Dificultad para respirar,
- ✓ Cansancio/ fatiga,
- ✓ Problemas para dormir.



## b) Síntomas sociales.

- ✓ Irritabilidad hacia la comunidad,
- ✓ Reacciones violentas o desagradables hacia comentarios y comportamiento de otras personas
- Sentimientos de estar solo.



## c) Síntomas intelectuales:

- ✓ Falta de concentración de tareas ordinarias,
- ✓ El trabajo de rutina se hace insuperable.

## d) Síntomas Emocionales.

- ✓ Experimentara un sentido de culpa,
- ✓ Depresión,
- ✓ Pesadillas.

## OBJETIVO DE LA PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA.

- Ayudar a las personas a dominar el estrés
- Proveer salud y bienestar al voluntario o socorrista
- Ayudar a la recuperación de la persona después de la catástrofe.

Es por ello que se deben organizar las intervenciones de la primera ayuda psicológica, tomando en cuenta aspectos importantes al atender a las personas afectadas, como:

- Suavizar las noticias
- Involucrar a todos los habitantes que se relacionan con el desastre ocurrido.
- Asegurarse que la intervención sea inmediata
- Dar la oportunidad de que las personas expresen sus experiencias.
- Enfatizar la importancia de aprender las propias experiencias.

El estrés se presentará en situaciones de desastre o emergencia y será experimentado por todos los afectados y por aquellos que brinden ayuda; una de las claves es la preparación anticipada, la estabilidad en el hogar, en el trabajo, en la comunidad son factores importantes para que la persona afronte los retos y traumas de cualquier problema, por ello entre las medidas a tomar se tienen:

