



# Protocolo Primeros Auxilios Psicológicos



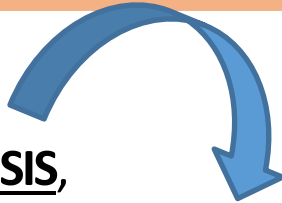
**CARMEN EMILIA OSPINA**  
Salud, bienestar y dignidad

**Ps. Mg. Lina Constanza Rodriguez Ortiz**  
**Coordinadora Salud Mental**



## Protocolo de Primeros Auxilios Psicológicos

Primera intervención, breve e inmediata, brindada durante una **CRISIS**, para dar apoyo de contención al afectado, con el objeto de facilitar adecuadamente el afrontamiento del evento traumático, restablecer su estabilidad emocional y prevenir el desarrollo de secuelas psicológicas.

- 
1. Estado temporal
  2. Desorganización
  3. Incapacidad de afrontar situación
  4. Métodos acostumbrados

Slaikeu (1996)

Los primeros auxilios psicológicos NUNCA reemplazan a la atención especializada de salud mental que toda víctima de violencia sexual debe recibir en el marco de su atención inicial de urgencias.



A

**Primeros  
Auxilios  
Psicológicos  
(SA-S3-D4)**





CARMEN EMILIA OSPINA  
Salud, bienestar y dignidad

1

## Etapa de Preparación

1. Entrenamiento
2. Coordinación equipo
3. ¿Estoy en condiciones?
4. Infórmese de la situación
5. Evalúe aplicabilidad
6. Identifíquese

# PROTOCOLO ABCDE DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

A

escucha  
Activa

E

psico-  
Educación

B

reentrenamiento  
de la (B)entilación

D

Derivación a  
redes de apoyo



C

Categorización  
de necesidades

Buscamos la



CARMEN EMILIA OSPINA  
Salud, bienestar y dignidad

# A

# escucha Activa



Tiempo: 10 a 20 minutos

*Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad*



CARMEN EMILIA OSPINA  
Salud, bienestar y dignidad



- Escucha Activa
- Respetar silencios
- Lenguaje no verbal
  - Gestos
  - Tono de voz
- Aplica todo el proceso

*Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad*



## Que Hacer

Utilizar: Parafraseo, Clarificar, Resumen:  
«Ud. me dijo que», «lo que Ud. quiere decir es»

Permita los silencios y el llanto

- Contacto visual.
- Solo toque a la persona en actitud de apoyo, si está seguro que será bien recibido por ésta

Técnica del Reflejo: Recoger la parte afectiva del mensaje.  
Comprende el sufrimiento.  
«Esto debe ser difícil para Ud.»

## Que No Hacer

- Distraerse
- Revisar el reloj constantemente

- No Juzgue:
- Ud. no debió haber hecho...
  - No debería sentirse así...

- Apresurarse a dar una respuesta
- «ahora tiene un angelito en el cielo»
- Responder agresivamente:
- «Yo no tengo la culpa», «entonces que alguien mas venga a ayudarlo»

- No contar la historia de otra persona o la suya propia.
- No minimizar ni dar falsas esperanzas  
«Dios sabe como hace las cosas» «afortunadamente no fue para tanto»



CARMEN EMILIA OSPINA  
Salud, bienestar y dignidad

# B

## reentrenamiento de la (B)entilación

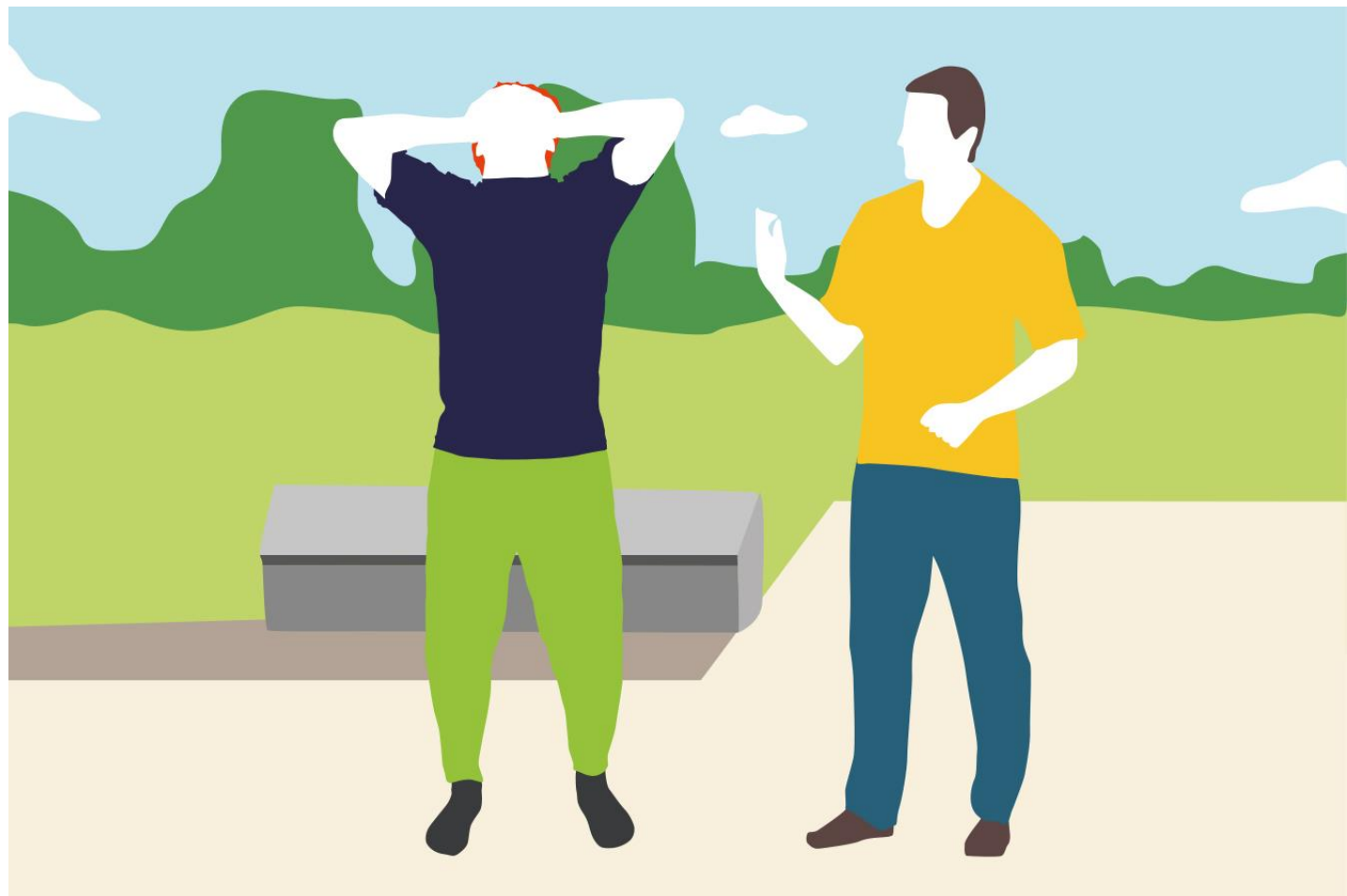


Tiempo: 10 minutos



CARMEN EMILIA OSPINA  
Salud, bienestar y dignidad

- Enseñar y practicar re-entrenamiento de respiración.
- Ayuda a tranquilizar y recuperar la calma.



*Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad*





CARMEN EMILIA OSPINA  
Salud, bienestar y dignidad

Exhala  
6"



Inhala  
4"

Retén  
4"

- Explique la lógica del ejercicio
  - «La forma de respirar modifica las emociones».
- Explique y demuestre la mecánica del ejercicio.
- Psicoeducar:
  - Mañana, tarde, noche

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad



CARMEN EMILIA OSPIN  
Salud, bienestar y dignidad

C

# Categorización de necesidades

*Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad*

- Ayudar a identificar y jerarquizar necesidades.
- Uso de recursos propios y redes de apoyo personales – comunitarios.



## Que Hacer

Escucha activa: Relato e identificar preocupaciones.

- ¿Que es lo que le preocupa ahora?

Ayude a priorizar necesidades:

- “... me doy cuenta de que son muchas las cosas que le preocupan. ¿Le parece si vamos paso a paso y nos enfocamos primero en lo más urgente?”

## Que No Hacer

Decidir lo que necesita sin atender al relato

- Yo creo que lo que Ud. Debe hacer es...

Resolver las necesidades a medida que el afectado las va mencionando, sin organizar ni jerarquizar.

**Protocolo ABCDE:** Ud. puede intentar también con las siguientes frases (disponibles en Figueroa, Cortés, Accatino y Sorensen, 2016):

- “¿Cuál cree que es el problema más importante de resolver primero?”
- “¿Qué cosas le han ayudado en el pasado cuando ha tenido que lidiar con tanto estrés?”
- “Obviamente son muchos problemas juntos que sería bueno ordenar para ir uno por uno... si quiere puedo ayudarle a hacerlo”.
- «Entiendo que se sienta sobrepasado. Veamos si podemos identificar al menos tres cosas sobre las que tiene actualmente control para focalizarnos en ellas”.



CARMEN EMILIA OSPINA  
Salud, bienestar y dignidad

# D

# Derivación a redes de apoyo

*Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad*



Ayudar a contactar servicios y redes de apoyo:

- Familia y amigos:

## Que Hacer

- Facilite contacto con familiares, amigos, trabajo.
- Respetar autonomía

## Que No Hacer

Realizar acciones que la persona por si misma puede hacer.

**Protocolo ABCDE:** Ud. puede intentar también con las siguientes frases (disponibles en Figueroa, Cortés, Accatino y Sorensen, 2016):

- *“¿Su familia sabe lo que sucedió y que usted está aquí?”*
- *“Se ha visto que ayuda mucho para estar mejor compartir con amigos y familiares... pasar tiempo juntos, acompañados, ¿existirá algún momento en la semana en el que pueda dedicarse regularmente a compartir con su familia y amigos?”*
- *“Entiendo que quizás usted desconfíe de los servicios públicos de apoyo, pero si más adelante cambia de opinión, quisiera que sepa cómo contactarlos”*
- *“No tengo información sobre la situación de sus hijos, pero veamos si podemos averiguar algo sobre ellos en las páginas de búsqueda de personas o con la policía...”*
- *“Si le surge alguna duda más adelante, puede venir a preguntarme, o quizás se anime a llamar al teléfono gratuito Salud Responde (600 360 7777), donde alguien podrá orientarle las 24 horas del día, los siete días de la semana”*



CARMEN EMILIA OSPINA  
Salud, bienestar y dignidad

# E

# psico- Educación

*Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad*





CARMEN EMILIA OSPINA  
Salud, bienestar y dignidad



- Normalizar las reacciones emocionales y cognitivas.
- Instruir que hacen parte del proceso y van a ir desapareciendo.
- Instruir que hacer si persisten en el tiempo.

*Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad*

# A

## escucha Activa

Que hacer	Que no hacer
<b>Parfrasear:</b> “entonces ud me dijo que...”	No se distraiga, No se apresure a dar solución
Permanezca cerca a la persona, sentado a su lado y mirando al rostro.	No juzgue, <b>No toque</b> a la persona si no esta seguro de poder hacerlo
Técnica del reflejo	No minimice ni de falsas esperanzas
<b>Sintonía afectiva:</b> “Esto debe ser difícil para ud”	“afortunadamente no fue para tanto” “todo pasa por algo”

# C

## Categorización de necesidades

Que hacer	Que no hacer
“... me doy cuenta de que son muchas las cosas que le preocupan. ¿Le parece si vamos paso a paso y nos enfocamos primero en lo más urgente?”	Decidir cuáles son sus necesidades, sin prestar atención al relato del afectado.
“¿Qué cosas le han ayudado en el pasado cuando ha tenido que lidiar con tanto estrés?”	Resolver las necesidades a medida que el afectado las va mencionando, sin organizar ni jerarquizar

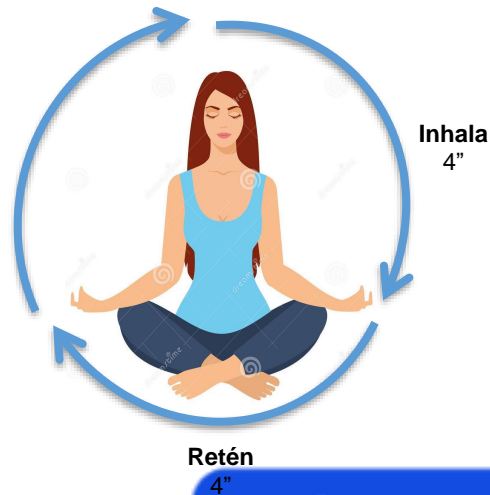
# E

## psico-Educación

Que hacer
Normalizar las reacciones emocionales y cognitivas.
Instruir que hacen parte del proceso y van a ir desapareciendo.
Instruir que hacer si persisten en el tiempo.

# B

## reentrenamiento de la (B)entilación



# D

## Deivación a redes de apoyo

Que hacer	Que no hacer
Facilite el contacto con sus familiares, amigos y/o trabajo	Tomar la iniciativa “ayudar” a la persona con asuntos que él mismo puede hacer.
Haga sugerencias prácticas sobre cómo recibir la ayuda necesitada.	

# REFERENCIAS

- Pontificia Universidad Católica de Chile. (2011). Manual ABCDE para aplicación de primeros auxilios psicológicos, en crisis individuales y colectivas. (Primera edición.). Obtenido de <https://medicina.uc.cl/wp-content/uploads/2018/08/Manual-ABCDE-para-la-aplicacion-de-Primeros-Auxilios-Psicologicos.pdf>
- Slaikeu, K. A. (1996). Intervención en Crisis, manual para la práctica y la investigación (Segunda edición en español ed.). Manual Moderno. Obtenido de <http://api.cpsp.io/public/documents/1586729593875-intervencion-en-crisis-manual-para-pract.pdf>