

Primeros auxilios psicológicos y su aplicación en duelos complicados, conflictos, y movilidad humana

(1)PAP. Julexi F. Vaca Romero

(2)Psic. Juan D. Carpio Espinoza

(3)PAP. Fanny A. Brito Peña

SOCIEDAD ECUATORIANA DE PSICOTRAUMA Y ATENCIÓN DE CRISIS,
EMERGENCIAS Y DESASTRES

Resumen

La intervención de primeros auxilios psicológicos ha permitido en los últimos años que se minimice el estrés postraumático de las personas que se enfrentan a una situación de crisis, emergencias o desastres; en la siguiente publicación de tipo observacional a través de estudio de casos reales queremos demostrar su fácil aplicación cuando se tiene el entrenamiento para intervenir frente a duelos complicados, conflictos y movilidad humana; ya que siempre tenemos presente "que haces por ti se desvanece cuando mueres, lo que haces por el resto conforma tu legado" kalu Ndukwe, el legado que queremos dejar con este aporte es la motivación para que las personas que trabajan con seres humanos siempre estén capacitados para dar un primer soporte en emergencias mejorando la calidad de vida de sus intervenidos

Palabras clave: PAP, APS, Duelo, Intervención

Abstract

The intervention of psychological first aid has allowed in recent years to minimize the post-traumatic stress of people facing a situation of crisis, emergency or disaster; In the following publication of observational type through the study of real cases we want to demonstrate its easy application when you have the training to intervene in the face of complicated duels, conflicts and human mobility; since we always keep in mind "what you do for you vanishes when you die, what you do for the rest makes up your legacy" kalu Ndukwe, the legacy we want to leave with this contribution is the motivation for people who work with human beings to be always trained to give a first support in emergencies improving the quality of life of their intervened.

Key words: PAP, APS, Duel, Intervention

Introducción

Los primeros auxilios psicológicos en la actualidad son una herramienta muy utilizada en todo el mundo, por lo que el soporte inmediato que se puede brindar con este servicio ha permitido que las personas víctimas de una crisis, emergencia o desastres sean atendidas con calidad y calidez por una persona que se preparó para poder proporcionar este servicio a su semejante.

Durante los últimos años Latinoamérica a estado involucrada en múltiples fenómenos naturales, accidentes masivos, e incluso hoy se brinda un trabajo con personas desplazadas, síndromes de bella indiferencia, crisis del nacimiento, temor por grupos subversivos, narcoterroristas y guerrillas; por todo ello es de suma importancia la preparación en tiempos de calma para intervenir con excelencia en tiempos de conflicto, crisis o guerra.

Cada día aumentan las personas que se incorporan a la ayuda humanitaria en incidentes naturales o provocados por la mano del hombre, de ahí que es importante apegarse a la definición de intervención emergente que textualmente expone Campo (1994) "la intervención psicológica en crisis orientada hacia la expresión de los sentimientos y experiencias internas de la persona que se relacionan con el evento o eventos que provocaron el desajuste, facilita la elaboración del duelo ante la pérdida, en ocasiones de bienes materiales, pero en otros casos ante la irreparable pérdida de un ser querido", este precepto abarca mucho de las acciones con las que se trabaja dentro de los primeros auxilios psicológicos y al intervención en procesos complicados de crisis.

Existen tres componentes prioritarios para realizar este soporte inicial en casos difíciles o de gran estrés, lo primero a realizar es un triage

emocional de los afectados para identificar prioridades de atención, segundo identificar los umbrales de tolerancia al dolor emocional con el fin de activar la resiliencia de la mayor cantidad de personas posibles y finalmente efectuar la intervención en crisis de las personas que hayan desencadenado mayor dificultad de afrontamiento, concluyendo el proceso con una técnica de cierre para finalizar el ciclo de auxilio psicológico.

Triage emocional

El triage sanitario es un método utilizado en varios procedimientos de emergencias, inicialmente fue implementado para la valoración médica, sin embargo, en la actualidad se puede trabajar con un triage emocional que ha permitido que se identifique, agrupe y categorice a personas en crisis al momento de una intervención en primeros auxilios psicológicos.

Cuando de emociones se trata es prioritario analizar con detenimiento con qué situación y afectación emocional vamos a trabajar; por ello "el triage emocional es el procedimiento por el cual se clasifica a víctimas para determinar el grado shock emocional de los afectados, priorizando las posibles acciones de somatización" (Carpio, Triage Emocional, 2016) aplicando este contenido podremos intervenir con quienes tengan el mayor grado de desestabilidad emocional. Inicialmente es prioritario implementar un espacio de atención en crisis para establecer necesidades y determinar acciones que eviten en el futuro estrés postraumático, por otro lado, un espacio de labores con las personas que activen sus mecanismos de resiliencia quienes recibirán procesos de acompañamiento y apoyo psicosocial, en último lugar se activara un espacio de trabajo para malas noticias,

duelos complicados, y fenómenos como la falsa esperanza o la negación cronicada.

Ya ejecutados los espacios de trabajo es importante entender y respetar el duelo, pero sobre todo recordar que cada persona que se enfrenta a un evento adverso está en crisis, no importa su forma de responder todos y absolutamente todos deberán recibir algún tipo de soporte psicológico y acompañamiento emocional (Carpio, Triage Emocional, 2016).

Caso 1: Una familia en Crisis

A mediados del 2015 fuimos despachados a un intento de suicidio como parte del equipo de una ambulancia, al llegar confirmamos el deceso de una persona de 30 años aproximadamente quien había decidido terminar con su vida; en el lugar se encontraban sus familiares directos, esposa y dos hijas en un shock emocional activo, al mismo tiempo ingresaban al domicilio su padre y madre respectivamente.

Fue necesario realizar un triage emocional dando como resultado el soporte al padre quien era diabético e hipertenso, al tener estas patologías como antecedente se realizó el acompañamiento pertinente, evitando que sus emociones se desborden y por ende garantizando la salud de este adulto mayor.

El trabajo posterior fue con la madre quien estaba en negación, y agresiva con el personal de la unidad; las técnicas de descatastrofización y los anclajes positivos fueron ideales para iniciar el proceso de duelo. La madre afectada por lo sucedido dijo "solo me quedan mis hijas" quienes se aferraron a su progenitora para descargar su tristeza con el llanto característico por la situación, inmediatamente recordamos una norma básica del auxilio psicológico, que indica que es necesario el respeto al dolor

ajeno, puesto que las emociones son variables y así como se desencadenan también se controlan cuando hay un entorno dirigido y adecuado para el duelo que se está generando; al final no existió mejor refuerzo positivo que hacer un cierre con las menores por medio del cuento dirigido para el trabajo en duelo titulado "Buscando Estrellas"; en ese momento la niña más pequeña dijo "gracias por todo" estas palabras tan reconfortantes que moviliza sentimientos y que demuestra que las acciones que realizamos son un granito de arena positivo en un mundo dirigido por el océano de las emociones humanas.

Umbral de dolor emocional

La prevalencia del dolor es de gran importancia al momento de realizar una intervención en crisis, ya que determina la respuesta inicial de la persona afectada y como reaccionara con su comportamiento para afrontar los incidentes que esté viviendo (Carneiro, 2011).

La percepción de dolor emocional varía mucho, dependiendo del apego que se tenga a las personas, objetos o situaciones; la evidencia surge que las diferencias entre hombres y mujeres frente al dolor incluye el umbral y la tolerancia de manera distinta, las sensaciones que se experimentan, sin embargo, no reflejan la real situación de dolor, por ello la importancia de respetar los procesos de duelo y el tiempo que requiera cada ser humano. Cuando hablamos de dolor hay que tomar en cuenta que "el dolor es una experiencia sensorial y emocional desagradable" (IAFSP, 2011) cada ser humano percibirá este dolor dependiendo del medio, condiciones y espacios culturales.

En los primeros auxilios psicológicos juega un rol de suma importancia, ya que quien tenga un umbral bajo al dolor emocional sentirá

mayor afectación y ameritará más soporte o acompañamiento; por el contrario, quien tenga altos umbrales de tolerancia al dolor emocional activará sus mecanismos de resiliencia y superará la crisis de forma inmediata por medio de su propia estabilidad emocional.

Las técnicas también cumplen roles a partir del umbral, por lo que se aplicaran técnicas directivas para quienes no puedan superar procesos de negación y técnicas asertivas en base al apoyo psicosocial a quienes ya estén encaminados en su propio proceso de sanación emocional.

Caso 2: Un Guerrero en el terremoto

El 18 de abril del 2016 conocí a un Guerrero de 8 años, tal como un superhéroe luchaba contra sus enemigos, libraba batallas y continuaba en búsqueda de algo. Me encontraba junto a unos compañeros en un centro de salud que funcionaba como albergue, en la ciudad de Pedernales-Ecuador, la misma que dos días antes fue sacudida y afectada severamente por un terremoto.

Un niño ingresó al lugar junto con su mamá, lo invitamos a que se una a nosotros, un pequeño grupo de brigadista que trabajamos en Primeros Auxilios Emocionales, se sentó junto a mí, en sus ojos se podía notar un poco de temor y tristeza, pero mantenía una expresión sería, una actitud de valentía y tenacidad; después de una breve y amigable presentación, le extendí una hoja en blanco y unos lápices de diferentes colores, "le invité hacer un dibujo" (Molina, 2014), minutos después descubrí lo que con tanta fuerza buscaba.

Él no peleaba contra monstruos ni gigantes, su enemigo era el dolor; sus batallas no eran contra zombies ni villanos, él batallaba con la

angustia; él no buscaba una princesa encerrada en un castillo, él lo que en realidad anhelaba era encontrar a su amigo, su muñeco favorito que quedó enterrado en los escombros de su casa. El lugar que ocupan las personas, los animales e incluso las cosas trascienden su estructura física por lo que, una vez instaurado en el sentir de un ser humano y más aun de un niño, marcan una experiencia de vida, dejan una huella al marcharse y tatúan en su corazón un recuerdo.

El dibujo que me entregó era el de un muñeco de Goku, el guerrero de esta historia venció su batalla, minutos después de terminar su dibujo me regresó a ver y me dijo: "yo pensé que lo perdí, pero mira está aquí en mi dibujo", fue en ese momento que me enteré que por más que lo buscó no pudo recuperar su juguete favorito de su casa destruida, su rostro mostró una ligera sonrisa y en esta ocasión me dijo "te lo regalo, yo podré dibujar uno cuando yo quiera", tomó otra hoja y empezó a dibujar un avión; me quedé impresionada, y me llevó un tiempo comprender que él acababa de aceptar su pérdida y de entender que el recuerdo es un regalo que estará presente siempre.

Intervención en crisis

Las situaciones inesperadas alertan y desestabilizan el curso previsto de las cosas, irrumpen y perturban el desempeño físico normal, desorganizan el pensamiento y crean un remolino de emociones que funcionan como una traba en el desempeño funcional de la persona; todo ser humano ante estas circunstancias experimenta una pérdida de su homeostasis, de no ser así dejaría de llamarse "crisis".

La atención psicológica en estos escenarios

implica que el interviniente domine, no necesariamente el entorno, sino a la persona en desequilibrio. Intervenir en crisis no es vivir la crisis como tal, al contrario, las personas que intervienen deben estar alerta a nivel físico, cognitivo y emocional estado así preparadas para la ayuda.

El estado de alerta le permite desempeñarse de manera ágil, además, la preparación previa facilita la toma de decisión correcta de los pasos necesarios para brindar una atención oportuna; al ser este un momento cargado de adrenalina es factible perder el control por parte del interviniente, por lo que requiere de un alto nivel de concentración y la capacidad de improvisar o ser creativo. En el campo, el interviniente se convierte en una caja de herramientas, ya que en dicho momento debe ser asertivo, escoger la herramienta adecuada para cada persona en función del momento e incluso el modo en el que la persona necesita que sea aplicada, por lo que, además de preparación teórica y práctica también se necesita de la aplicación de sentido común, humanidad y pasión por el trabajo que se realiza.

Por último, la intervención psicológica en crisis permite a las personas intervenidas retomar el equilibrio, lo que le ayuda a afrontar de mejor manera los nuevos retos, las emociones e ideas generadas por la situación inesperada, es decir, da el primer paso ante un nuevo camino a recorrer ya que aquí radica la importancia de la misma.

Caso 3: El mundo es de todos

Desde hace algunos años en todo el mundo producto de conflictos armados, pobreza, o simplemente por mejorar la calidad de vida millones de personas se movilizan de sus tierras natales a países extranjeros, este tema

siempre es polémico, sin embargo en febrero del 2017, un migrante de Colombia radicado en el Ecuador quien se desplazó por los conflictos armados en su tierra natal llamo la atención con una frase muy impactante "por qué me ven mal si el mundo es de todos" esta persona se encontraba en una crisis existencial, triste y melancólico, por no sentirse aceptado.

Aquí era inminente la necesidad de realizar un aporte positivo y demostrarle que la escucha activa nunca está de más, su forma de ser no le permitió hablar la desconfianza era su carta de presentación en ese momento, pero las opciones siempre están cuando las necesitamos; si no siente ganas de hablar escríbalo en una carta, sin dudarlo se desahogó de todo aquello que había guardado durante meses.

La falta de trabajo, el racismo y otros temas fueron los más relevantes, con cada letra que escribía su descarga era mucho más efectiva; pero de la mano también estaba el agradecimiento de no seguir viviendo rodeado de una vida entre conflictos y el temor a no ver el amanecer de un nuevo día.

Ya en sus últimos párrafos la esperanza y el positivismo se hacía notar, al terminar preguntó que tenía que hacer ahora con la carta escrita, la respuesta fue sencilla, solo hay que quemarla, simbolismo claro de que se va todo lo malo entre las cenizas y que hay una vida entera por delante.

¡Que se vaya todo lo malo! exclamó muy feliz, y que todo lo bueno se venga para este hermoso país.

Materiales y métodos

La presente publicación tiene corte observacional a través de las experiencias registradas por las

intervenciones de personas que han dedicado su trabajo al soporte psicológico de personas víctimas de un desajuste emocional, el método fue elección simple al azar y se analizó la validez de las técnicas y los resultados al finalizar las intervenciones; los datos se obtuvieron por medio del trabajo de campo del personal entrenado en primeros auxilios psicológicos de la Sociedad Ecuatoriana de Psicotrauma y atención de Crisis, Emergencias y Desastres.

Resultados

Se puede evidenciar bajo los relatos y análisis de los casos presentados que las personas que ejecutaron un soporte inicial promueve resultados positivos, activa sus mecanismos automáticos de residencia lo que favorece a su bienestar.

Estos casos fueron escogidos bajo muestreo simple al azar de 48 intervenciones realizadas en un periodo de 4 años; de los 49 casos solo 5 no tuvieron los resultados esperados lo que nos deja como conclusión que 90% de los casos atendidos son positivos, de los tres casos

escogidos al azar podemos evidenciar que de cada 9 personas 8 tienen resultados positivos luego del abordaje, denotando el aporte y la importancia que tiene los primeros auxilios psicológicos en el momento de crisis emocional que atraviesan las personas.

Agradecimiento

Queremos agradecer a cada uno de los socios fundadores que conforman SEPACED, quienes han sabido confiar en los ideales y compartir el amor a las acciones de primeros auxilios psicológicos, para las personas que más lo necesitan.

Un agradecimiento especial a la Lcda. Alicia Galfasó por expandir los auxilios emocionales en toda Latinoamérica y el mundo entero, cada palabra aprendida, texto leído ha cultivado un aporte para la formación de la Sociedad Ecuatoriana de Psicotrauma con sólidas bases al servicio de la humanidad. REFERENCIAS

Campo, G. d. (1994). Auxilio Psicologico.

International Association for the Study of Pain.

Molina. (2014). Ventilacion de emociones .

MSP. (2015). Formaciòn, Preparaciòn y respuesta en Situaciones de emergencias en Albergues temporales, salud Sexual y Reproductiva en situaciones de Emergencia. . Quito .

Referencias

Carneiro, C. (2011). Sexo y Percepción del Dolor . Rev Bras Anestesiol .

Carpio, J. (2016). Triage Emocional. Triage Emocional en capacitaciones al personal de primera Respuesta del MSP. Cuenca, Ecuador.

IAFSP. (2011). El dolor y su tolerancia.