



# Manual de Primeros Auxilios Psicológicos



## Sumario

<b>Introducción</b>	<b>5</b>
<b>1.</b> Salud mental en el trabajo	6
<b>2.</b> Autocuidado y prevención	10
<b>3.</b> Primeros auxilios psicológicos	13
<b>4.</b> Cómo manejar las señales de alarma	16



## Introducción |

Esta guía sobre **Primeros Auxilios Psicológicos** está diseñada para ayudarte a conocer los conceptos más relevantes relativos a la salud, además conocerás cuáles son las principales **herramientas de autocuidado y prevención con respecto a la salud mental**. Aquellas conductas que van a favorecer que mejores tu estado de ánimo y todo lo que puede afectar positivamente a la protección de tu calidad de vida y tu bienestar.

Además, aprenderás en que debes hacer frente a un ataque de ansiedad para ayudar a la persona que lo está sufriendo y que habilidades debes desarrollar para ser un buen perfil en una situación de primeros auxilios psicológicos. Finalmente, aprenderás que cosas no debes hacer en ningún caso y entender cuáles son los orígenes posibles de esas crisis a nivel estructural y organizativo también la capacidad de observación para poder identificar **en tu ámbito laboral y personal** cuando una persona puede necesitar ese apoyo y como actuar en cada caso.

# 1. Salud mental en el trabajo

La OMS propuso especificar en su definición que «la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social.» En esta definición se señala que la salud no es solo la carencia de enfermedad, sino también la existencia de bienestar en diferentes áreas.

En la definición de la OMS se hace referencia a **bienestar** hablando de las dimensiones física, social y mental, y nosotros nos centraremos en esta última.

**La salud mental se define como «un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad».** Vemos que se habla aquí de nuevo sobre la importancia del entorno social, y nuestra capacidad para la consecución de objetivos como parte de la salud mental.

## Datos sobre salud mental

Podemos destacar sobre la salud mental que en unos estudios realizados por la OMS el 12,5% de todos los problemas de salud estaba representado por los trastornos mentales, una cifra mayor a la del cáncer y los problemas cardiovasculares.

1 de cada 8 personas en el mundo padecía una enfermedad mental en 2019 y en 2020 las cifras aumentaron considerablemente debido a la pandemia de COVID-19. Lo que parece hacer una relación entre contextos de incertidumbre y estrés y problemas de salud mental. Las estimaciones iniciales muestran un aumento del 26% y el 28% de la ansiedad y los trastornos depresivos graves en solo un año según la OMS.

De estos trastornos el de ansiedad es el más común. Solo alrededor del 37% de los afectados reciben tratamiento según la Asociación Americana de Ansiedad y Depresión. Viendo cómo estos porcentajes se incrementan, surge la necesidad de plantear estrategias para parar este avance, ya que si esto no ocurre según la OMS el mayor problema de salud pública en 2030 será la salud mental: 301 millones de personas sufrirán un trastorno de ansiedad, y alrededor de 280 millones de personas sufrirán depresión.

## Trastornos más comunes

### 1. El trastorno de ansiedad.

Estos trastornos se describen por la presencia de miedos intensos y persistentes, acompañados de síntomas como la preocupación excesiva, ataques de pánico, y evitación de situaciones temidas. Los trastornos que componen este grupo son la ansiedad generalizada, el trastorno de pánico, la fobia social y las fobias específicas. La ansiedad puede experimentarse de manera puntual y también es importante diferenciar entre ansiedad y estrés, algo que veremos más adelante.

### 2. El trastorno depresivo mayor.

También se le conoce como **depresión clínica**. Se caracteriza por una profunda tristeza, pérdida de interés o placer en actividades, cambios en el apetito y el sueño, fatiga, dificultad para concentrarse, sentimientos de culpa o inutilidad, y en casos graves, pensamientos suicidas.

Es importante estar atento a las personas de nuestro entorno que están pasando por un mal momento, ya que la tristeza y un bajo

estado de ánimo pueden ser algo saludable, pero la intensidad, frecuencia y permanencia en el tiempo de esos síntomas pueden ser preocupantes.

### **3. Los trastornos de la alimentación.**

Aparecen cuando hay una preocupación obsesiva por la comida, el peso y la imagen corporal. Estos trastornos pueden tener graves consecuencias físicas y psicológicas. Los síntomas son diferentes según el trastorno, los más habituales son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón.

Es perfectamente funcional querer gustar a los demás, dedicar tiempo y energía a cuidar tu alimentación o querer cuidar la línea, pero debemos estar atentos de nuevo a la intensidad de esos deseos y de si tiene consecuencias en que dejemos de hacer cosas debido a ello.

### **4. Los trastornos de la personalidad.**

Estos trastornos se definen por relaciones sociales disfuncionales. Todos podemos tener alguna relación con dependencia, o que genera sufrimiento a las dos partes de manera recurrente. Las personas con estos trastorno les pase con persistencia y en la mayoría de relaciones, no de manera puntual o excepcional.

Existen diferentes tipos como el trastorno límite de la personalidad, el trastorno narcisista de la personalidad y el trastorno antisocial de la personalidad. Pero estos son solo algunos ejemplos, hay que saber que cada persona es única y los síntomas y la gravedad de los trastornos pueden variar considerablemente.

### **5. El trastorno bipolar**

Se trata de un trastorno bastante conocido por las personas, pero la percepción de cómo este se desarrolla suele ser bastante simple e inexacta.

En este trastorno las personas experimentan cambios extremos en el estado de ánimo. Alternan períodos de euforia o manía con períodos de depresión. Durante la fase maníaca, pueden presentar una gran energía, impulsividad, aumento de la autoestima y disminución de la necesidad de sueño.

Tener cambios de humor no tiene por qué ser malo, posiblemente dependa de una insuficiente gestión emocional. Pero si los cambios de ánimo se vuelven drásticos, como si fueran dos personas distintas y no hay motivos que lo originen, cabe prestar atención a esa persona.

## Ejercicio práctico

En la actualidad existe una sensibilización creciente sobre la importancia de la salud que nos ha llevado a ser más conscientes sobre determinadas realidades y necesidades que durante mucho tiempo hemos obviado. Es un cambio que se ha dado en todos los ámbitos de la sociedad.

En el entorno laboral, por ejemplo, cada vez hay más evidencias de que las personas muestran mejor desempeño cuanto más saludables se encuentran. Para lograr trabajar sobre estos problemas y necesidades de forma certera, es necesario antes de nada preguntarnos:

**¿Qué entendemos por salud?**

Coge lápiz y papel, y responde...



- *¿Cómo definirías el concepto "salud"?*
- *¿Cuáles crees que son los elementos que definen a una persona saludable?*

Te invitamos a crear tu propia manera de medir la salud de una persona. Crea un cuestionario con las preguntas necesarias que consideres que hacen falta para saber si una persona se encuentra saludable.

Una vez hayas construido ese test, respóndelo tú mismo/a. ¿Qué puntuación has obtenido?





## 2. Autocuidado y prevención

Las intervenciones en primeros auxilios psicológicos tienen algo en común con las peleas, según los expertos en las dos áreas. Las mejores son aquellas que se consiguen evitar. Ser capaces de prevenir en salud mental, evitando llegar a desarrollar ansiedad o depresión, por ejemplo, puede ahorrarnos mucho sufrimiento en nuestras vidas. Por eso es importante **conocer las habilidades de autocuidado y desarrollarlas.**

Es importante implementar prácticas que nos acerquen a esta meta de la prevención ya que aparte de esquivar problemas mayores, también nos da la sensación de sentir que tenemos un rol activo en nuestro cuidado, mayor control sobre las situaciones que nos rodean y cómo las enfrentamos.

La salud mental tiene una desventaja con respecto a la salud física general y es que su deterioro es menos visible y, de momento, tenemos menos educación general al respecto. Por eso, es importante conocer los síntomas que podemos vigilar, como indicadores que nos pueden señalar que algo está ocurriendo. Por ejemplo:

- Pérdida de vitalidad
- Menos capacidad para disfrutar de las cosas que normalmente nos gustan
- Embotamiento mental y físico. Esto quiere decir que hay una sensación de insensibilización, o de volverse más torpe.

- Apatía. Se trata de un estado de desinterés y falta de motivación o entusiasmo, el cual comporta mayor indiferencia ante los estímulos externos.
- También síntomas emocionales como sensación pesimista, sentimientos de culpa o vergüenza.
- Síntomas físicos como estreñimiento, alteraciones del sueño, pérdida de apetito, o disminución del deseo sexual.

Con respecto a los síntomas que atender a nivel emocional y psicológico, es necesario que nos centremos en los cambios de conducta de las personas de nuestro entorno.

Imagina que hay una persona que siempre comparte lo mejor que le ha pasado el fin de semana. Además, lo hace con todo tipo de detalles, y compartiendo fotos de cada momento del sábado y del domingo. De repente, de un día para otro, deja de hacerlo y se encierra en sí mismo de manera muy exagerada. Sería un cambio conductual que pueda ser síntoma de algo que desconocemos.

O imagina que un compañero empieza a venir al trabajo despeinado cuando antes no lo hacía, y viene con la ropa muy arrugada y un olor corporal fuerte cuando siempre ha cuidado su imagen personal.

Estas situaciones podrían ser una señal de que está ocurriendo algo. Si son puntuales, no tendrían por qué conducirnos a algo malo, pero sí debemos estar alertas, porque son síntomas de algo que no estamos viendo.

## Señales de cambios en la salud mental a observar en tu entorno

Vamos a compartir algunos signos a los que debes prestar atención para saber si alguien de tu entorno puede estar pasando por un momento de dificultad. Uno de los factores claves de la ansiedad es cuando la reacción ante un acontecimiento es desproporcionada o disfuncional respecto al peligro real que supone. Si percibes que, frente a retos parecidos, la persona actúa de manera pasiva, se siente menos capaz o más insegura, es importante que le muestres tu apoyo.

Por otro lado, la dificultad para disfrutar puede provocar que la persona deje de tener unos hábitos saludables, como cuidarse, lavar la ropa, levantarse de la cama...entre otros, y que le lleve a disminuir o incluso perder sus vínculos sociales con amigos y familia. Si percibes que alguien cuida menos sus vínculos, es otro síntoma importante a tener en cuenta.

Los cambios significativos en el apetito, como la pérdida de peso inexplicada o aumento de peso repentino; o, por ejemplo, dificultades para conciliar el sueño, dormir demasiado o tener insomnio crónico, pueden ser señales físicas de un problema emocional que no esté resuelto.

Además, si la persona presenta otros cambios significativos en su comportamiento, como aislamiento social, irritabilidad o agitación inusual o altibajos en su estado de ánimo, debemos seguir de cerca su evolución. También si reconocemos algunas emociones como la tristeza persistente, llanto frecuente, desesperanza, o la apatía...

## **Conductas de autocuidado**

Te presentamos las conductas que más ayudan a cultivar el autocuidado y que sirven como prevención en tu salud mental.

### **Mantener una buena salud física**

Existen conexiones entre la salud física y la salud mental. Cuidar de tu cuerpo manteniendo una alimentación equilibrada es muy importante.

Descansar bien, teniendo una buena rutina antes de dormir, como no mirar pantallas horas antes de acostarte, no cenar de forma abundante y mantener una temperatura adecuada en la habitación, pueden ayudarnos a dormir lo suficiente.

También hacer ejercicio regularmente cada semana es una de las prácticas que promueven la liberación de endorfinas y contribuyen a tu bienestar general.

### **Establecer una red de apoyo**

Los seres humanos somos animales sociales que necesitan interactuar entre ellos, y mantener conexiones significativas con amigos, familiares o grupos de apoyo para compartir pensamientos y emociones, es una manera de aliviar el estrés, proporciona apoyo emocional y mejora tu autoestima.

### **Practicar la reflexión**

La reflexión nos ayuda a identificar el origen de nuestros síntomas físicos o emocionales, y a hacer frente a los desafíos practicando la resiliencia y siendo más adaptativos.

Dedica tiempo a reflexionar sobre tus pensamientos, emociones y comportamientos. Conoce tus necesidades, identifica tus fortalezas y áreas de mejora, y trabaja en tu crecimiento personal.

### **Establecer metas realistas**

Fijar metas alcanzables y realistas te ayuda a mantener un sentido de propósito y dirección en la vida. Divide tus metas en pasos más pequeños y celebra los logros a medida que los alcanzas. Cambia tus metas para evitar la frustración que podría causarte un objetivo inalcanzable o muy complejo para tus recursos actuales.

### **Establecer límites saludables**

Aprende a decir "no" cuando sea necesario y a establecer límites claros en tus relaciones y responsabilidades. Respetar tus propios límites te ayuda a evitar relaciones dependientes o disfuncionales y a mantener un equilibrio saludable entre tus necesidades y las de los demás.

### **Mantener una actitud constructiva**

Implica enfocarte en los aspectos positivos, practicar la gratitud, rodearte de personas que te aporten emociones agradables y buscar el humor en situaciones difíciles.

### 3. Primeros auxilios psicológicos

Ayudar en una situación de primeros auxilios psicológicos es un reto muy grande. Algunas habilidades clave de los Primeros Auxilios Psicológicos que puedes desarrollar para poder ser de ayuda son las siguientes:

#### **La escucha activa**

Muestra empatía y brinda tu atención plena a la persona que está pasando por una crisis. Escucha con respeto y sin juzgar, permitiendo que se expresen y compartan sus sentimientos.

#### **Transmitir calma y seguridad**

Ayuda a crear un entorno seguro y tranquilo. Tranquiliza a la persona, habla en un tono calmado y evita mostrar reacciones exageradas o ansiosas.

#### **Facilitar validez emocional y normalizar**

Reconoce y valida las emociones de la persona. Hazle saber que sus sentimientos son normales y comprensibles dadas las circunstancias en las que se encuentra la persona envuelta.

Explica que las reacciones emocionales a situaciones difíciles son comunes y comprensibles. Ayuda a la persona a entender que no está sola y que no se sienta culpable por sentir lo que está sintiendo.

#### **Orientar hacia la acción**

Sé proactivo y pregunta a la persona cómo puedes ayudarla. Fomenta su participación activa en el proceso de búsqueda de soluciones y opciones. Ayúdala a identificar

acciones prácticas que pueda llevar a cabo para manejar la situación.

#### **Generar autoeficacia**

Promueve la sensación de que la persona tiene la capacidad de hacer frente a la situación y recuperarse. Resalta sus fortalezas y habilidades para fomentar la confianza en sí misma.

#### **Promover la conexión social**

Facilita el acceso a redes de apoyo social. Anima a la persona a hablar con familiares, amigos u otros recursos comunitarios que puedan brindarle apoyo adicional.

#### **El autocuidado**

Fomenta prácticas de autocuidado. Recomiéndale que descanse lo suficiente, se hidrate y se alimente de forma saludable, haga ejercicio y practique alguna técnica de relajación. Recuerda a la persona que cuidar de sí misma es esencial para su bienestar emocional.

Es importante recordar que los Primeros Auxilios Psicológicos son una intervención inicial y no reemplazan la ayuda de profesionales de la salud mental. Siempre es recomendable buscar apoyo de un profesional capacitado en salud mental, igual que lo harías con los primeros auxilios físicos.

## ¿Qué hacer si ves un ataque de ansiedad?



Un ataque de ansiedad es un acontecimiento muy estresante, no solo para la persona que lo sufre, sino a veces para las personas que están cerca en ese momento, ya que muchas veces no sabemos cómo poder ayudar.

### Los pasos a seguir son los siguientes:

- Permanece con la persona y mantén la calma. Si crees que no vas a poder ayudarla, permanece con ella, y pide a su vez ayuda. No te sientas en la exigencia de poder hacerlo si realmente no te ves capaz, porque puede empeorar la situación.
- Traslada la persona a un lugar tranquilo.
- No hagas suposiciones acerca de lo que puede o no necesitar. No tengas miedo a preguntarle. Cada uno de nosotros vamos a tener una necesidad distinta en un momento de ansiedad o pánico.
- Háblale con frases cortas, y no muy rápidas.
- Además, evita comportamientos sorprendidos, puedes ir relatando tus propuestas y lo que va a hacer.
- Ayuda a esa persona a concentrarse, pidiéndole que repita una tarea simple, por ejemplo, que te cuente qué hizo ayer, o cosas que la mantengan distraída de su sintomatología.
- Si tienes nociones básicas de cómo respirar correctamente, anima a la persona que está sufriendo el ataque, a respirar para que se pueda controlar el ritmo de respiración.
- Ten paciencia. Si no funciona, a veces, la persona entra en pánico durante algunos minutos.

Repite el proceso las veces que sea necesario, en algunas ocasiones, la vuelta a la normalidad es cuestión de unos segundos y en otras puede demorarse mucho más.



## 4. Cómo manejar las señales de alarma

### 10 conductas a evitar en una situación de crisis

1. Tener miedo al silencio. La compañía es esencial en los primeros auxilios psicológicos y muchas personas precisaran tranquilidad y calma.
2. Sentirte inútil si no consigues rápido lo que quieres. Tu ayuda puede ser la semilla de un cambio muy importante que no se vea a corto plazo.
3. Ayudar en cosas que no sabes. Los profesionales de la salud mental tienen una formación específica, no trates de solucionar la salud mental de tu entorno, céntrate en apoyar y promover hábitos saludables.
4. Transmitir demasiada ansiedad al afectado. En otro momento podrás apoyarte en tu círculo, pero en el momento de la emergencia, trata de ser tú el apoyo.
5. Ofrecer cosas que no puedes cumplir. Eso provocará que la persona deje de confiar en ti en momentos futuros y dejará de apoyarse en ti si lo necesita.
6. Ser condescendiente. No se trata de sentir lastima o paternalismo.
7. Ser impaciente. Las personas que sufren estas situaciones necesitan tiempo y espacio.
8. Imponer tu criterio. La persona puede no querer actuar como tú quieres o piensas que necesita. Ofrece alternativas y deja que elija lo que mejor le haga sentir.
9. Dar la respuesta sobre que necesita o porque se siente como se siente la víctima de la emergencia.
10. No dar credibilidad a la persona. Es un mito aquello de que las personas que exponen sus inquietudes lo hacen solo por llamar la atención.

## Posibles orígenes estructurales de las emergencias psicológicas

Como empresa y como equipo debemos estar atentos a aquellos elementos que pueden ser perjudiciales. Aquí compartimos algunos elementos a los que prestar especial atención:

- Estrés laboral agudo sostenido en el tiempo.
- Objetivos y expectativas poco realistas.
- Poco apoyo social percibido.
- Condiciones laborales físicas poco saludables.
- Horarios que no permitan conciliación familiar.
- Retribución injusta con respecto a responsabilidad de equipo.
- Carga laboral demasiado elevada.
- Mala relación con compañeros o superiores.
- Funciones poco o mal definidas.



AfforHealth

[www.afforhealth.com](http://www.afforhealth.com)