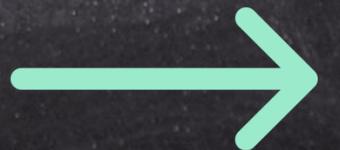


Guía de Apoyo Psicosocial

CONTEXTOS DE EMERGENCIA



¿Qué es el apoyo psicosocial?



- Acompañamiento emocional y social tras una crisis
- No es terapia, pero sí esencial
- Promueve seguridad, calma, conexión, esperanza y eficacia





¿Cómo nos preparamos?



- **Conocimientos previos:** Capacitación básica en PAP, comprensión del impacto psicológico del trauma.
- **Actitud adecuada:** Empatía, escucha activa, respeto por la dignidad, sin juicios.
- **Autocuidado:** Reconocer límites personales, saber cuándo pedir apoyo, no exponerse a situaciones que puedan afectar tu estabilidad emocional.
- **Comprensión del contexto:** Conocer la cultura, el idioma, y los factores de riesgo del grupo afectado.
- **Coordinación:** Saber con qué otros servicios y actores se puede trabajar (salud, protección, albergue, etc.).

Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)



01.

Escuchar con
atención y sin
juzgar



02.

Proteger a la
persona del
daño
adicional



03.

Conectar con
apoyos y
servicios
disponibles



04.

No forzar el
relato de lo
ocurrido

¿Cómo lo haremos?



1. Contacto y acercamiento

- **Actuar con calma y respeto.**
- **Observar antes de actuar:** ¿Es seguro intervenir? ¿La persona está receptiva?
- **Presentarse adecuadamente:** Nombre, propósito, disponibilidad para ayudar.
- **Dar opción de hablar o no:** Nunca forzar la conversación.



Comunicación empática y segura

- **Escucha activa:** prestar atención con el cuerpo y la mente
- **Validar emociones:** “Es normal sentirse así”
- **Evitar consejos rápidos** o minimizar el dolor
- **Adaptar el lenguaje** a la edad y cultura





2. Seguridad y alivio

- **Evaluar riesgos inmediatos:** Físicos, emocionales o de entorno.
- **Asegurar un lugar tranquilo y protegido.**
- **Ofrecer tranquilidad con palabras y gestos.**
- **Validar emociones normales:** “Es comprensible sentirse así después de lo que viviste”.



3. Estabilización (de ser necesaria)

Solo si la persona está muy alterada (confundida, en pánico, disociada):

- **Tono de voz bajo y pausado.**
- **Anclaje al presente:** “Estás a salvo ahora. Estoy aquí contigo”.
- **Respiración guiada:** “Vamos a respirar juntos lentamente”.
- **Contacto físico solo si se permite y es apropiado.**



4. Recopilación de información: Necesidades y preocupaciones actuales



- ¿Está herida? ¿Tiene familia cerca?
- ¿Tiene comida, agua, ropa, refugio?
- ¿Hay personas dependientes a su cargo (niños, mayores, discapacitados)?
- Preguntas simples y abiertas: “¿Qué necesitas ahora?” o “¿Hay algo que te preocupe mucho en este momento?”.



5. Asistencia práctica

- **Ayudar a resolver problemas inmediatos:** localizar familiares, conseguir alimentos, contactar con servicios.
- **Dar orientación clara:** “Puedes dirigirte a ese punto de ayuda para recibir atención médica”.
- **No prometer lo que no se puede cumplir.**





6. Conexión con apoyos sociales

- Reunir a la persona con su red cercana (familia, amigos, comunidad).
- Facilitar espacios seguros para el contacto social.
- Identificar fuentes de apoyo comunitario (iglesias, asociaciones, etc.)

7. Información sobre el manejo de adversidades

- Explicar reacciones normales ante una crisis: insomnio, llanto, miedo, etc.
- Compartir estrategias útiles: hablar con alguien de confianza, descansar, mantener rutinas.
- Evitar consejos simplistas como “sé fuerte” o “no pienses en eso”.



8. Enlace con servicios de colaboración



- Informar sobre **servicios disponibles:** salud, apoyo psicológico, albergue, alimentación.
- **Acompañar o facilitar el acceso si es necesario.**
- Documentar y **derivar a profesionales** cuando haya riesgo (ideaciones suicidas, trauma severo, violencia).





Estrategias comunitarias de apoyo

- Espacios seguros y de contención
- Actividades grupales para expresar y conectar
- Apoyo entre pares y redes vecinales
- Promover la resiliencia y la esperanza colectiva

Mensajes clave:

01.

ESCUCHAR

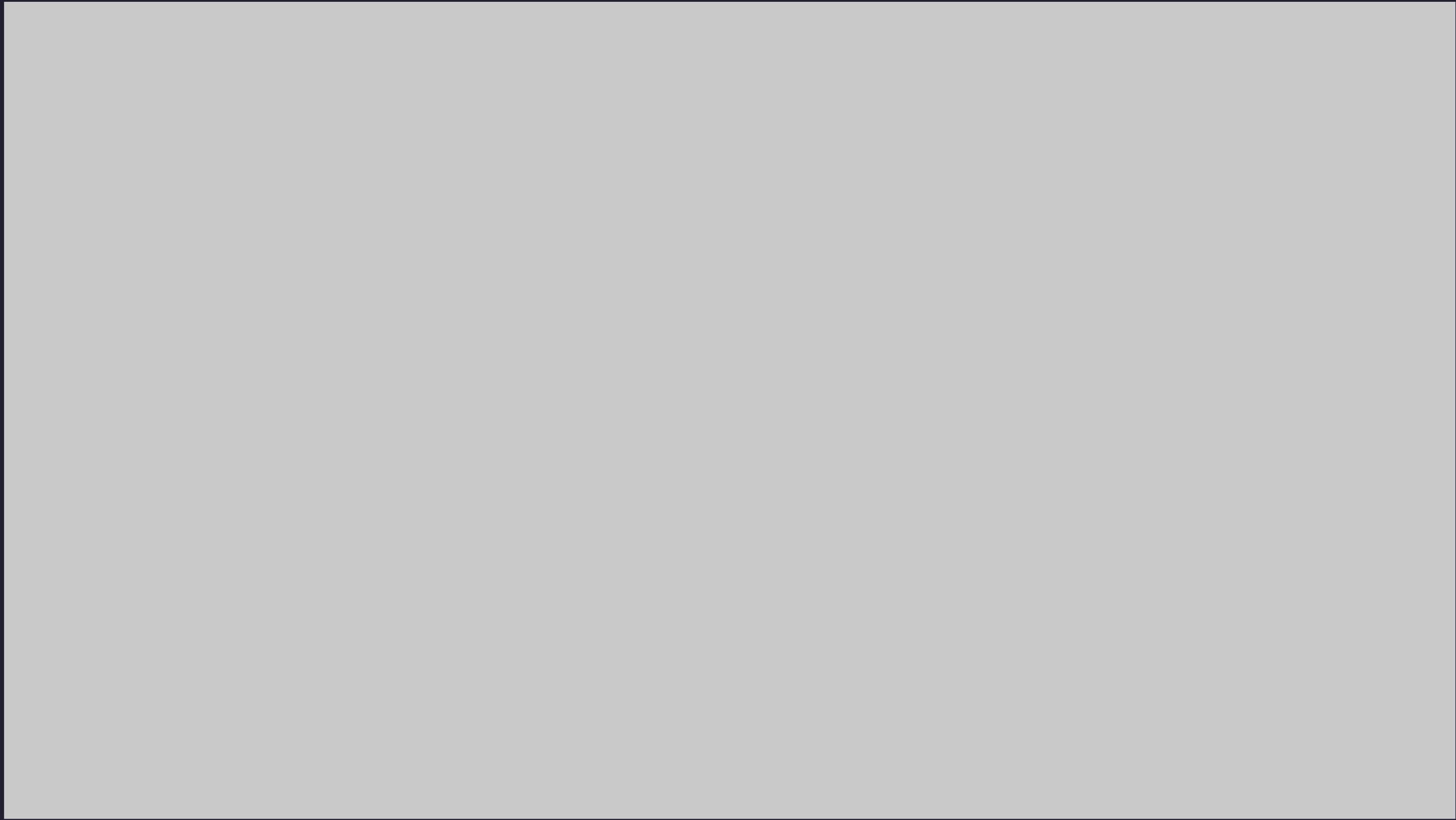
02.

CUIDAR

03.

CONECTAR





A photograph of a forest fire. In the foreground, there are bare, dark trees and some dry grasses. In the background, a large fire is burning, with thick white smoke rising into the sky. The overall scene is dramatic and somber.

El sobreviviente

Impacto

- Reacciones: shock, confusión, bloqueo.
- Conducta: puede quedarse paralizada o desbordada.
- Necesita: seguridad y calma.

Reacción heroica - durante el evento-

- Reacciones: hiperactividad, impulso de ayudar.
- Conducta: actúa rápido, a veces sin pensar.
- Necesita: contención y guía clara.



El sobreviviente

Solidaridad - días después

- Reacciones: esperanza, apoyo mutuo.
- Conducta: unión comunitaria.
- Necesita: mantener la colaboración.

Desencanto - semanas después

- Reacciones: frustración, tristeza.
- Conducta: sensación de abandono.
- Necesita: apoyo emocional continuo.



El sobreviviente

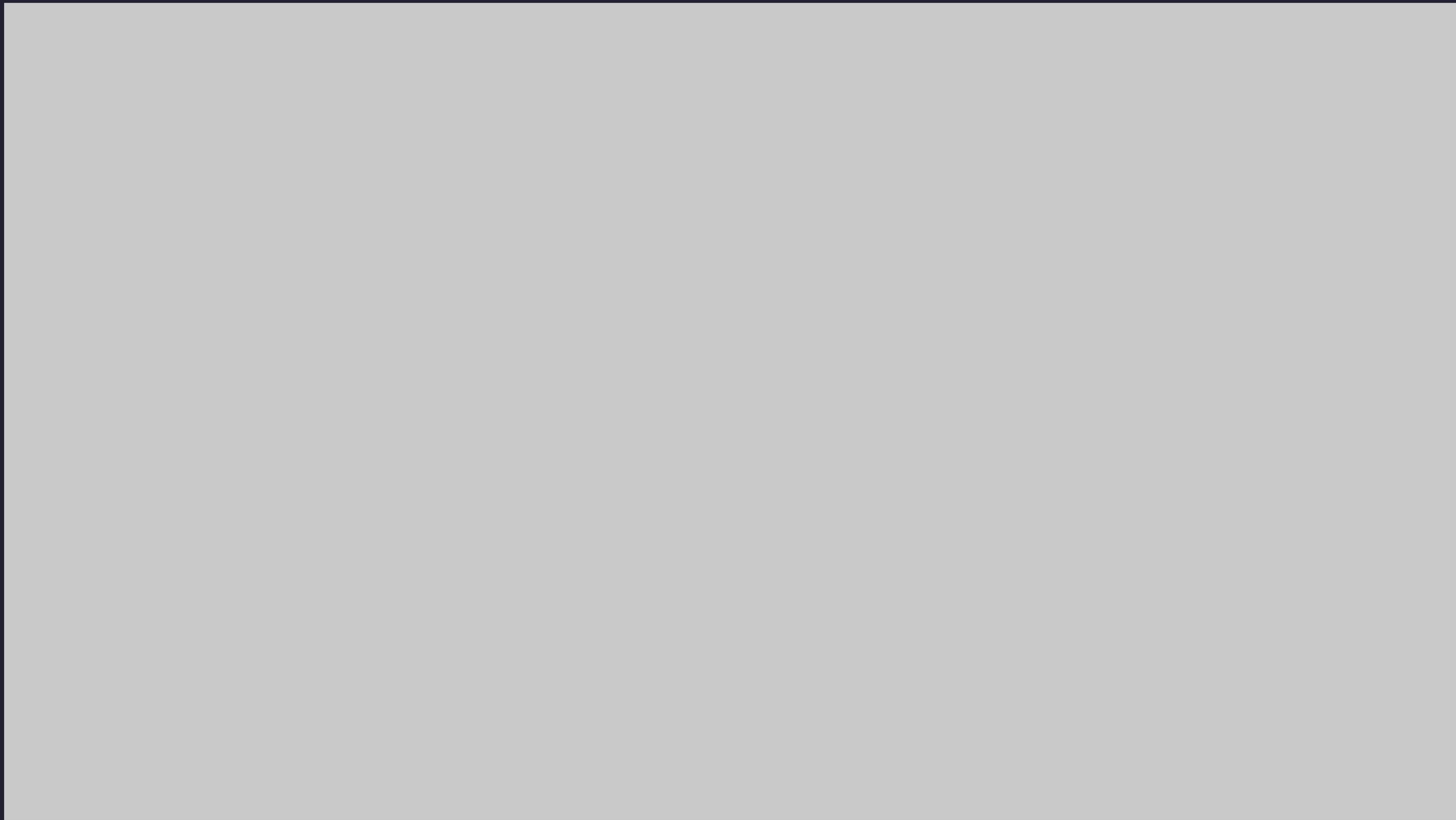
Recuperación o reconstrucción - meses a años.

- Reacciones comunes:
 - Adaptación progresiva a la nueva realidad.
 - Reconstrucción material, social y emocional.
 - En algunos casos, síntomas de estrés postraumático si no se atendieron fases previas.
- Necesidades:
 - Apoyo continuo para la resiliencia.
 - Participación comunitaria activa.
 - Derivación a servicios especializados si hay secuelas psicológicas persistentes.

Autocuidado del personal de ayuda

- **Reconocer** el estrés secundario y la fatiga por compasión
- Dormir, alimentarse bien y **buscar apoyo**
- Compartir las cargas y emociones con el equipo
- **Pausas activas** y momentos de respiro





Gracias por su
atención y
compromiso



PRESENTADO POR LICDA. SANTAMARIA Y FIGUEROA