

# PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS



Salud Mental,  
ahora.  
Derecho  
de todos.

Para más información llama gratis al 113

Visítanos en: [f /minsaperu](#) [t @Minsa\\_Peru](#) [www.gob.pe/minsa](#)

EL PERÚ PRIMERO



PERÚ

Ministerio  
de Salud

## Catalogación hecha por la Biblioteca Central del Ministerio de Salud

Guía de bolsillo primeros auxilios psicológicos / Ministerio de Salud. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. Dirección de Salud Mental. -- Lima: Ministerio de Salud; 2020. 08 p.; ilus. SALUD MENTAL / ATENCIÓN INTEGRAL DE SALUD / MEDICINA COMUNITARIA / ESTRÉS PSICOLÓGICO / PRIMEROS AUXILIOS / ATENCIÓN DE EMERGENCIAS / URGENCIAS MÉDICAS / AGENTES COMUNITARIOS DE SALUD.

GUÍA DE BOLSILLO PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS. MINSA. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública- DGIESP. Dirección de Salud Mental- DSAME.

### Responsable:

María Gioconda Coronel Altamirano

MINSA/DGIESP/ DSAME

### Revisores:

Yuri Licinio Cutipé Cárdenas

MINSA/DGIESP/ DSAME

Carlos Arbel Bromley Coloma

MINSA/DGIESP/ DSAME

Rita Marion Uribe Obando

MINSA/DGIESP/ DSAME

Tesania Eva Velázquez Castro

Pontificia Universidad Católica del Perú

Miryam Rivera Holguín

Pontificia Universidad Católica del Perú

### © MINSA, Setiembre, 2020

Ministerio de Salud

Av. Salaverry N° 801, Lima 11-Perú

Telf. (51-1) 315-6600

<http://www.gob.pe/minsa>

[webmaster@minsa.gob.pe](mailto:webmaster@minsa.gob.pe)

1ra. versión digital, setiembre 2020

### Versión digital disponible:

<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5075.pdf>

### AGRADECIMIENTO:

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) prestó su colaboración técnica y financiera a la elaboración de esta publicación. Los puntos de vista u opiniones contenidos en ella son exclusivos de los autores y no representan necesariamente los de UNICEF.

# ¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos?

Es parte del acompañamiento psicosocial que se le brinda a una persona en estado de crisis; así mismo permiten potenciar, en la persona o grupo, estrategias de afrontamiento funcionales frente a la crisis, es decir, desarrollar o fortalecer aquellos modos de pensar y actuar que facilitan la resolución de una situación percibida como demandante.



La crisis es un estado temporal de alteración y desorganización emocional producto de una situación inesperada vivenciada como amenaza y que parece imposible de resolver.



El estado físico



Los pensamientos



Las emociones



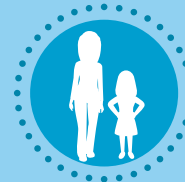
Las relaciones sociales



La conducta



La magnitud del evento



La edad de la persona



Las capacidades personales

La intensidad de la crisis y su resolución depende de:



El apoyo social

La crisis impacta en las personas y familias en:

# LAS REACCIONES MÁS COMUNES FRENTE A EVENTOS ADVERSOS SON:



## Físicas

- Fatiga y cansancio.
- Alteraciones en apetito y sueño.
- Taquicardia.
- Sobresaltos.
- Dolores físicos.
- Hiperventilación o sudor.
- Empeoramiento de condiciones crónicas (diabetes, presión, etc.).
- Nivel de actividad excesivo o pasividad.
- Disminución de la respuesta inmune.

## Cognitivas

- Confusión y desorientación .
- Sueños y pesadillas recurrentes.
- Preocupación.
- Problemas de concentración y memoria.
- Dificultad de tomar decisiones.
- Cuestionamiento a creencias espirituales.
- Autoeficacia y auto valía disminuida.

## Emocionales

- Impulsividad .
- Sentimiento de insignificancia.
- Sentimiento de impotencia.
- Hipervigilancia .
- Miedo.
- Terror.
- Inestabilidad afectiva.
- Irritabilidad.
- Tristeza.
- Duelo.

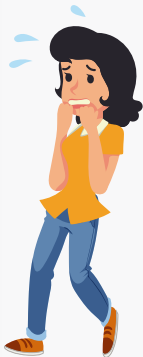
## Sociales

- Aislamiento.
- Incremento de conflictos familiares.
- Agresión física.
- Discriminación.
- Desintegración de redes sociales.
- Fragmentación de estructuras comunitarias.
- Mayor violencia por motivos de género.
- Sobreprotección.

# ¿CUÁLES SON LAS PREGUNTAS BÁSICAS PARA BRINDAR LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS?

¿Quiénes necesitan los Primeros Auxilios Psicológicos?

Persona afectada por una crisis que acceda voluntariamente.



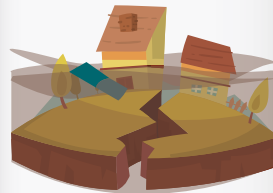
¿Quién brinda los Primeros Auxilios Psicológicos?

Personas capacitadas en Primeros Auxilios Psicológicos.



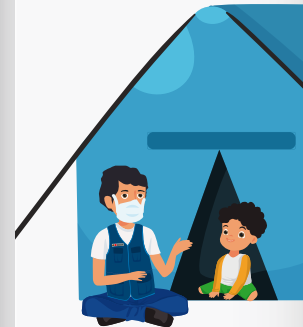
¿Cuándo se brindan los Primeros Auxilios Psicológicos?

Tan pronto sea posible estar en contacto con la persona que requieran los primeros auxilios psicológicos.



¿Dónde se brindan los Primeros Auxilios Psicológicos?

En un lugar seguro para la persona y el personal de salud protegido de estímulos aversivos.



# ¿CUÁL ES EL PROCEDIMIENTO PARA BRINDAR LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS ?



**OBSERVAR**



**ESCUCHAR**



**CONECTAR**

# OBSERVAR



Seguridad

- Identificar riesgos en la zona de emergencia o en la cual se encuentra la persona.

Necesidades urgentes

- Personas con evidentes necesidades básicas, vinculadas a la sobrevivencia, protección, seguridad y bienestar; urgentes de ser atendidas.

Personas que pueden requerir atención especializada

- Personas con reacciones graves de angustia, diferentes a una reacción normal.



# ESCUCHAR



## Escuchar de manera activa implica:

- Presentarse: nombre y cargo.
- Preguntar a la persona afectada si desea ayuda y buscar un lugar seguro para ello.
- Dar información precisa sobre lo que están ofreciendo en la zona donde está la persona que estamos ayudando.



Eje:	Acciones
Necesidades inmediatas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar instituciones que están en la zona ofreciendo apoyo para la satisfacción. de necesidades básicas. Y hacer incidencia para prevenir prácticas asistenciales</li><li>• Acompañar a priorizar y desarrollar un plan de acción para atender sus necesidades.</li></ul>
Recursos personales	<ul style="list-style-type: none"><li>• Explorar con la persona sus recursos de afrontamiento pasados.</li><li>• Practicar aquellos recursos que le producen calma y le ayudan a manejar un evento crítico.</li></ul>
Información	<ul style="list-style-type: none"><li>• Brindar información actualizada sobre lo que está ocurriendo</li><li>• Comunicar las acciones de respuesta y los servicios de apoyo disponibles.</li></ul>
Apoyo social	<ul style="list-style-type: none"><li>• Promover la reunificación familiar, los grupos de apoyo y los espacios colectivos para fortalecer las redes de soporte de las personas.</li></ul>

# Salud Mental, ahora. Derecho de todos.

Visítanos en:  /minsaperu

 @Minsa\_Peru

 [www.gob.pe/minsa](http://www.gob.pe/minsa)