

Primeros auxilios psicológicos desde el enfoque de psicología comunitaria en situaciones de riesgo como las emergencias sanitarias

Erika Julieth García González

Directora

Ginny Roció Luna Rodríguez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Maestría en Psicología Comunitaria

2025

Resumen

El gran eje de la monografía que se explorará a continuación, es explorar el papel de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) desde el enfoque comunitario en situaciones de crisis sanitaria, específicamente en el contexto colombiano, por lo que se busca comprender como en un mundo globalmente interconectado, las emergencias sanitarias pueden tener un impacto profundo en la salud mental de las comunidades, evidenciando la necesidad de estrategias integrales que vayan más allá de la atención individual.

Las crisis sanitarias han mostrado de forma clara la fragilidad de las estructuras sociales y la importancia de abordar no solo las consecuencias físicas, sino también las emocionales y psicológicas de las crisis. En este contexto, se plantea la pregunta central de cómo los PAP pueden ser implementados efectivamente a nivel comunitario para enfrentar las secuelas psicológicas de estas crisis.

La Psicología Comunitaria proporciona el marco teórico adecuado para investigar esta problemática, permitiendo diseñar intervenciones que fortalezcan los lazos comunitarios y promuevan la resiliencia. La investigación buscará entender las estrategias actuales de PAP utilizadas en Colombia frente a crisis sanitarias, así como proponer directrices que orienten futuras acciones, contribuyendo así a la construcción de comunidades más resilientes y preparadas para los desafíos del siglo XXI.

Este estudio documental se posiciona como un aporte significativo al campo, explorando cómo los PAP pueden ser adaptados y optimizados para su aplicación comunitaria, especialmente en contextos de emergencia sanitaria donde la salud mental colectiva juega un papel crucial en la recuperación y el bienestar general de la población afectada.

Palabras clave: Primeros auxilios psicológicos; comunidad; servicio

Abstract

The main thrust of the monograph explored below is to explore the role of Psychological First Aid (PFA) from a community perspective in health crisis situations, specifically in the Colombian context. It seeks to understand how, in a globally interconnected world, health emergencies can have a profound impact on the mental health of communities, highlighting the need for comprehensive strategies that go beyond individual care.

Health crises have clearly demonstrated the fragility of social structures and the importance of addressing not only the physical but also the emotional and psychological consequences of crises. In this context, the central question arises how PFA can be effectively implemented at the community level to address the psychological aftermath of these crises.

Community Psychology provides the appropriate theoretical framework for investigating this issue, allowing for the design of interventions that strengthen community ties and promote resilience. The research will seek to understand the current PAP strategies used in Colombia in response to health crises, as well as proposed guidelines to guide future actions, thus contributing to building more resilient communities prepared for the challenges of the 21st century.

This documentary study is positioned as a significant contribution to the field, exploring how PAPs can be adapted and optimized for community application, especially in health emergency contexts where collective mental health plays a crucial role in the recovery and overall well-being of the affected population.

Keywords: Psychological first aid; community; service

Tabla de Contenido

Introducción	7
Justificación	9
Objetivos.....	12
Objetivo General.....	12
Objetivos Específicos	12
Planteamiento del Problema	13
Pregunta de Investigación.....	14
Marco Referencial.....	15
Marco Teórico	15
Antecedentes.....	18
Marco Conceptual.....	25
Salud Mental Comunitaria.....	27
Primeros Auxilios Psicológicos.....	28
Diseño Metodológico	31
Muestra	32
Búsqueda Inicial	33
Discusión.....	38
Referencias Bibliográficas	44
Apéndices.....	50

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Contenido Principal de los Textos Científicos Seleccionados</i>	34
---	----

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Cartilla Digital</i>	50
---	----

Introducción

Vivimos en una era donde la interconexión global ha tejido una red compleja de relaciones entre naciones, marcando un escenario en el que las crisis, ya sean de índole sanitaria, social o ambiental, pueden tener un impacto trascendental en comunidades de cualquier rincón del mundo. En este entorno de constante cambio y fragilidad, la atención a la salud mental se erige como un pilar esencial para la resiliencia y el bienestar colectivo.

En particular, las emergencias sanitarias, caracterizadas por su naturaleza impredecible y su capacidad para generar un estrés y desequilibrio generalizado, han evidenciado la necesidad urgente de un enfoque integral que trascienda las fronteras individuales. Este panorama nos sitúa en el epicentro de la presente investigación, que tiene como propósito explorar a fondo el papel crucial de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) desde la perspectiva de la psicología comunitaria ante situaciones de riesgo, específicamente focalizándose en emergencias sanitarias.

La pandemia global de COVID-19 ha sido un recordatorio contundente de la fragilidad de nuestras estructuras sociales y la importancia de abordar no solo las consecuencias físicas, sino también las repercusiones emocionales y psicológicas que estos eventos pueden desencadenar. En este contexto, surge la interrogante de cómo las comunidades han empleado y pueden emplear estrategias de Primeros Auxilios Psicológicos de manera colectiva para enfrentar las secuelas psicológicas de estas crisis.

La psicología comunitaria se erige como el marco teórico y práctico idóneo para explorar estas cuestiones. Al ir más allá de la atención individual y reconocer la influencia del entorno social en la salud mental, este enfoque permite diseñar intervenciones que no solo aborden las manifestaciones individuales del malestar, sino que también fortalezcan los lazos comunitarios, capitalizando los recursos internos para construir resiliencia.

En este contexto dinámico, la presente investigación se posiciona como un faro que ilumina las prácticas actuales y potenciales de los Primeros Auxilios Psicológicos en un marco comunitario frente a emergencias sanitarias. A través de un análisis profundo, se buscará no solo entender las estrategias implementadas hasta ahora, sino también proponer lineamientos que guíen futuras acciones, contribuyendo así a la construcción de comunidades más resilientes y preparadas para afrontar los desafíos

Justificación

Los primeros auxilios, son una herramienta que permite estabilizar emocionalmente a una persona que ha sido víctima de un evento inesperado (terremotos, accidente de tránsito, violencia intrafamiliar, extorsión, hurto, secuestro, violaciones, abuso de menores, intento de suicidio, sanciones de tránsito, emergencias sanitarias, entre otros), con el propósito de evitar consecuencias negativas no solo para los implicados de forma individual sino también para la comunidad observante. (Puentes & García, 2013, p. 12)

Dándole así a los PAP una mirada comunitaria, ya que en ocasiones las personas que hacen parte de un grupo, solo esperan orientación y apoyo en su quehacer ante cualquier tipo de emergencia que amenace con la desintegración comunitaria; pues según (Erickson, 1976), “las personas se afectan de forma directa o indirectamente, incluyendo acicalamiento en diferentes ámbitos de la integridad física, el contexto económico, los valores o la escala moral y en la dimensión psicológica”; por lo que las afecciones no ocurren de manera individual sino que también se presentan de forma comunitaria, por ello a pesar de que se cree que los Primeros Auxilios Psicológicos son solo aplicados en campos clínicos, se debe desligar la idea de que solo se atribuyen en dicha área, pues estos pueden ser empleados en diversos campos y desde distintos puntos de vista.

(Brito, et. al; 2020) mencionan que “el colapso social al que se han enfrentado las personas a causa de la emergencia sanitaria COVID-19 ha sido fuerte, lo que ha conllevado a nivel comunitario a presentarse diversos estados de estrés, ansiedad y crisis emocionales” las cuales no están siendo manejadas de forma adecuada por la misma población.

Los PAP son una técnica de apoyo humanitario para personas que se encuentran en situación de crisis , por lo que al ser usados de forma comunitaria se estaría orientando la

canalización de la situación y las emociones generadas, pues como La Organización Mundial de la Salud (OMS), logra equiparar la salud mental con el bienestar subjetivo de la comunidad, por lo que es importante poseer las suficientes herramientas que logren ser contención de afrontamiento de tensiones o crisis que se presentan a diario, trabajando con los Primeros Auxilios Psicológicos en pro de la comunidad contribuyendo a la misma. (Cortés & Figueroa, 2011)

Así mismo es importante reconocer que ante una contingencia sanitaria, en el que esta situación afecta a las personas, como lo dice el centro Nacional de memoria histórica “comprender los daños es una tarea difícil, pues cada persona y comunidad cuenta con realidades diferentes”, es por tal razón que la manera de vivir este tipo de crisis debe ser atendida rápidamente por los PAP con el fin de regular a la persona y brindarle las herramientas de las cuales podrá disponer en dado caso que las necesite, por ello, como lo menciona bautista 2021 “con los PAP se ayuda a la comunidad a superar la etapa crítica, comprender lo sucedido, expresar sentimientos, facilitar la búsqueda de soluciones y apoyo familiar, social o institucional, recuperar el funcionamiento y estabilidad emocional que tenía antes del incidente y prevenir la aparición de trastornos mentales”, por lo tanto, según (Puentes, et. al; 2013), recomiendan que dentro de los Primeros auxilios psicológicos es “importante siempre realizar el contacto psicológico, examinar las dimensiones del problema –y esto debe ocurrir de forma inmediata-, luego de forma muy rápida, analizar las posibles soluciones que la persona puede tener a la mano” dentro del cual se tiene una ruta para orientar a las personas de una comunidad a centros cercanos donde puedan brindar el debido acompañamiento, asistir en la ejecución de una acción concreta y darle seguimiento; en donde es necesario tener claridad que aquí no se genera una

intervención de proceso, sino una intervención rápida para mitigar el impacto emocional y psicológico que ha generado la crisis.

Es importante reconocer que las contingencias sanitarias de emergencia o cualquier otra situación que ponga en riesgo colectivamente a un porcentaje considerable de población, son situaciones que van a seguir pasando durante el desarrollo de la vida, en donde como menciona (Corral, et. al; 2020), “es importante generar unas estrategias que faciliten un adecuado manejo y desenvolvimiento para de esta manera poder mitigar las complicaciones tanto a nivel social, físico y emocional que pueden generar”. Allí es donde se quiere brindar una mirada a los PAP entrelazados con la psicología comunitaria, para poder verificar si hay estrategias utilizadas de manera comunitaria pueden mitigar significativamente las consecuencias a priori de un evento u situación de alto nivel de complejidad en el individuo.

Objetivos

Objetivo General

Comprender como se han usado los Primeros Auxilios Psicológicos desde el enfoque de psicología comunitaria en situaciones de riesgo como las emergencias sanitarias.

Objetivos Específicos

Recopilar información sobre las problemáticas en las cuales se han empleado los Primeros Auxilios Psicológicos a nivel comunitario.

Identificar las estrategias de índole comunitario que se han usado desde los primeros auxilios psicológicos ante situaciones críticas de emergencias sanitarias.

Proponer lineamientos a través de una cartilla digital, desde el enfoque comunitario sobre los primeros auxilios psicológicos usados en situaciones críticas de emergencias sanitarias

Planteamiento del Problema

En Colombia, las pérdidas de familiares, perdidas laborales, incertidumbre y necesidad económica a causa de la contingencia sanitaria por el COVID – 19, generaron altos índices de ansiedad y estrés, por lo que muchas personas perdían su capacidad de respuesta y afrontamiento frente a la problemática; lo que conllevó a que muchas personas de diferentes ramas trataran de estabilizar emocionalmente y psicológicamente a las personas y comunidades afectadas a través de los Primeros Auxilios Psicológicos – PAP, por ello, un reconocido, licenciado en Psicología con un Máster en Docencia Universitaria, más específicamente, menciona la importancia de preparar a las personas en general, sin tener en cuenta el tipo de profesión en los PAP, ya que estos amplían el campo de oportunidades y abren un abanico de posibilidades para hacer una mejor labor en el ámbito comunitario; pues como refiere el autor.

El objetivo de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) es auxiliar a la persona para que esta pueda dar pasos concretos hacia el afrontamiento de una crisis, lo cual incluye el manejo adecuado de los sentimientos y las emociones. Por medio de la aplicación de los PAP se pretende reducir el nivel de estrés y fomentar la adaptación y el afrontamiento a corto, mediano y largo plazo (Reyes, 2019, p. 27)

Es por eso que La guía práctica de Primeros Auxilios Psicológicos y Apoyo Psicosocial (2020) enfatiza como hacer un adecuado apoyo y acompañamiento junto a los PAP en comunidad o a grupos atendiendo a sus edades respectivas a modo de promoción al cuidado y prevención a algún desajuste durante una crisis, sin embargo; es importante destacar, que respecto a los primeros auxilios psicológicos, se ha enfocado más a las intervenciones individuales, cuyas prácticas, van principalmente enfocadas a la atención personalizada ante una situación de crisis de la cual surgen connotaciones emocionales y psicológicas a raíz de esta,

pues como plantea el autor (Vigil, 2017), “la atención de los PAP, surgen en el momento de crisis, entendiéndose como una ayuda breve e inmediata de apoyo a la persona”.

Esto para restablecer su estabilidad personal a nivel emocional, físico, cognitivo y conductual, pero surge el cuestionamiento, de si estos primeros auxilios psicológicos que son aplicados de manera particular, tienen el mismo efecto si se aplica a una comunidad entera, que ha atravesado por alguna situación de crisis, más en particular relacionado con la contingencia sanitaria, la cual genero un impacto significativo en la salud mental de toda la población, desencadenando de igual manera problemas como la ansiedad, depresión, estrés, entre otros (Broche, et. al; 2021, p. 12).

Pregunta de Investigación

¿Cuáles han sido las estrategias de los PAP desde lo comunitario para afrontar las situaciones críticas sanitarias que se presentan en Colombia?, de la cual se desprenden las siguientes preguntas ¿De qué manera se pueden usar los primeros auxilios psicológicos en las situaciones sanitarias?, y si ¿Es posible dar una mirada comunitaria a los primeros auxilios psicológicos?

Marco Referencial

Marco Teórico

En el presente apartado, se proporciona una perspectiva teórica acerca del tema central de la presente investigación, el cual son los primeros auxilios psicológicos, los cuales son vistos desde diferentes posturas de autores, para de esta manera, visualizar una postura de las técnicas implementadas y si es factible que estas sean aplicadas en el ámbito de la psicología comunitaria.

(Puentes, & García, 2013), en su postura plantean a los PAP como una intervención de tipo psicosocial que se puede brindar a aquellas personas que se han visto envueltas en situaciones de crisis, de igual manera refiere que ante estas situaciones cada persona desarrolla una respuesta diferente, aunque hayan sido expuestos al mismo contexto de crisis, pues existen personas que tienen una capacidad de hacer frente relativamente bien a la adversidad, en donde manifiestan que, el grado de la intensidad de la reacción, dependerá de la severidad de la experiencia y también influye el nivel sorpresivo que este tenga, ya que entre más sorpresivo sea el acontecimiento, el sujeto se encontrará menos preparado para afrontar las situaciones de crisis, en donde se puede decir, según lo planeado por los autores, que cuando un evento es más inesperado puede generar un aumento de afectaciones emocionales, a uno en el cual ya se estaba quizá esperando con anticipación o que se preveía que este sucediera.

También hace mención, que ante una situación de crisis, por cual quiera que fuese el motivo, las respuestas de las personas variaran, en donde es importante que el personal encargado de brindar apoyo de primeros auxilios psicológicos este capacitado y preparado para afrontar y manejar las diferentes reacciones que se puedan presentar, en donde allí, se denota una parte fundamental de los PAP, la cual es las personas que los brindan, en donde es fundamental una preparación adecuada para su oportuna e idónea asistencia. (Lorente, 2008)

Slaikau, (1996, como se cita en Bomberos de Bogotá, s.f), define la reacción ante una situación de crisis como “un estado temporal de trastorno y desorganización caracterizado principalmente por una incapacidad del individuo para manejar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo” y ante esto, los autores proponen cinco características fundamentales para describir características de los acontecimientos que generan en el individuo una situación de crisis, en donde la primera hace referencia a que este suceso tiene una aparición repentina, la cual va ligada con el segundo, dado que son inesperadas, en el tercer lugar hace mención a que estas situaciones tienen índole de emergencia, en donde se requiere una atención oportuna, en cuarto lugar menciona que estas situaciones pueden afectar de manera individual o colectiva, en donde se ve en riesgo la vida de varias personas y por último, hace referencia a que estas situaciones ponen en juego la capacidad de afrontamiento, la resiliencia y la adaptación, en donde según estas características, el autor refiere que se puede definir la crisis como una respuesta del organismo hacia situaciones inesperadas, que desequilibran el normal funcionamiento del individuo, provocando reacciones como: llanto, ansiedad, agresividad o quietud, ideas suicidas e ideas distorsionadas, temor, preocupación, etc. Partiendo de lo mencionado anteriormente, en donde se identifica las características de las situaciones que generan un impacto en el individuo, (Slaikau, 1996) también plantea características a tener en cuenta a la hora de realizar esta intervención:

En primera instancia se debe generar un respeto y comprensión hacia la otra persona, en donde en este primer encuentro, para la realización de PAP, se debe generar un ambiente de confianza con el afectado, en donde un método indispensable es la escucha activa, en donde se pueda percibir lo que el individuo siente, piensa y proyecta de la situación que se está

presentando, generando en la persona la sensación de escucha, que disminuya los niveles de ansiedad y estrés que pueda estar presentando.

En segunda medida es necesario conocer a fondo la dimensión de la problemática a la cual se está enfrentando el sujeto, partiendo también de que todos los seres humanos son diferentes y que depende de su capacidad de afrontamiento. En donde esta indagación debe ser orientada a tres áreas específicas: el pasado, el presente y el futuro; en donde el pasado se refiere a los hechos que provocaron el estado de crisis, el presente es sobre indagar los implicados en este hecho y el futuro es a las adversidades que se pueden presentar a raíz de esta situación de crisis.

Para la tercera parte de este plan de intervención, es importante adentrarse en la indagación de posibles soluciones, tanto de necesidades inmediatas y primarias, como las de tipo secundario, en donde con esto se busca centrar a la persona en crisis a generar alternativas de solución dependiendo de sus necesidades.

Como cuarto aspecto, es poder asistir en la ejecución de pasos concretos, en donde uno de los principales fundamentos que se debe abordar en los primeros auxilios psicológicos está enfocado en ayudar a la persona en las crisis a ejecutar la mejor acción específica y determinada según la situación, es decir, brindar un apoyo constante, permanente e implementar conductas facilitadoras que permitan que la persona lleve y trate su crisis.

Para finalizar, es importante realizar un seguimiento del proceso realizado, en donde desde los primeros auxilios psicológicos, se haya desarrollado un plan que se implemente posterior a la atención de PAP, se brinde al individuo un procedimiento el cual permita confrontar el proceso desde el momento de la crisis hasta días después; la verificación de este se puede dar o implementar en dos formas: personal o por teléfono.

Con esto el autor refiere de igual manera, de la importancia de una adecuada implementación de los PAP, y reconoce su importancia a la hora de la atención en situaciones de crisis, en donde estos juegan un papel fundamental a la hora de brindar una atención adecuada a las personas afectadas y poder facilitar su recuperación.

Antecedentes

Dentro de este tema, - bajo la modalidad de monografía- se busca diseñar un documento de los Primeros Auxilios Psicológicos dejando a un lado el enfoque clínico para lograr darle un enfoque netamente comunitario, por consiguiente, en el presente apartado se traen a colación diferentes investigaciones y estudios que se han encontrado respecto al tema propuesto.

Según la Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes, “En situaciones de emergencia, no todos tienen o desarrollan problemas psicológicos apreciables. Numerosas personas dan pruebas de resistencia, y tienen la capacidad de hacer frente relativamente bien a la adversidad” esto quiere decir que no todas las personas tienen la misma capacidad de afrontamiento de las crisis, y lo que a unos no afecta tanto, a otros puede desgastarlos totalmente; es por ello que siempre se busca regular esos estados emocionales o alteraciones que surgen a partir de estas situaciones.

Cuando se habla de una intervención psicológica en el momento de crisis, se hace referencia a esa aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos que consiste en propiciar una ayuda inmediata con el fin de restablecer la estabilidad emocional, física, cognitiva y conductual de las personas que están atravesando algún tipo de crisis. Estos PAP por lo general son cortos y la ayuda es inmediata, y puede ser brindada por cualquier persona de la comunidad que esté presente en el momento que surge la emergencia, (puede ser brindada por policías, enfermeras, cajeros en los bancos, padres y maestros, entre otros). (Slaikeu, 2000, p.9).

En este sentido, es importante tener una amplitud histórica de como otras pandemias y situaciones han afectado a las comunidades; por ello (Villegas, 2020), plantea que “las primeras reacciones humanas a las epidemias ocurridas anteriormente ha sido el pánico, el temor al sufrimiento y la muerte; este miedo latente, tiende a obstaculizar la razón y la claridad mental de las personas”, esto según varios estudios, ha acompañado al hombre durante la aparición de todas las epidemias como la lepra, peste, VIH/sida, tuberculosis, cólera, SARS, ébola, entre otras. Posterior al pánico viene la huida y el sentimiento de culpa considerando de maneca comunitaria (dependiendo de las creencias y cultura) la enfermedad como un castigo. Durante el desarrollo del covid-19, el miedo vende y se vio intensificado con la tecnología, las noticias, redes sociales y el cine: causando zozobra social frente a lo acontecido (no hay tratamientos, falta de equipamiento médico y hospitales llenos, ucis que no dan abasto, fallecimiento de amigos, familiares, etcétera) y también económica (caída bursátil, aumento de la moneda extranjera, inflación de productos, etcétera), lo que dificulta a nivel comunitario la implementación de medidas de contingencia útiles y razonables, es por ello que los Primeros Auxilios Psicológicos se vuelven útiles para trabajar con grupos comunitarios.

En la investigación de Leidy Posada, desarrollada en el 2014 y en la cual buscaron implementar una propuesta de intervención psicológica para un grupo de profesionales de diferentes áreas del sector de la salud, y cuyo propósito fue promocionar los primeros auxilios en la salud mental. Fue desarrollada en el departamento del Cauca, y en esta investigación se centraron de igual manera, buscando un enfoque comunitario, en la cual, el colectivo y la participación era el eje principal, lo cual les permitía a los participantes tener una construcción de proceso autónoma y esto a su vez, permitía una apropiación del mismo.

Según, (Posada, 2014), “para lograr obtener los objetivos de esta investigación, fueron

llevado a cabo unas fases, las cuales promovían el liderazgo comunitario, la participación activa y el dialogo”, estas fases fueron conformadas por medio de un proceso consecutivo caracterizado por unos momentos, los cuales iban encaminados a promover la participación y apropiación de la temática en salud mental, con lo cual buscaban que los participantes se convirtieran en los agentes comunitarios activos y multiplicadores de salud mental en relación a la práctica de los primeros auxilios psicológicos , a partir de la capacidad instalada de cada uno de los participantes, de esta forma a futuro se contribuirá a un mejor nivel de salud integral en la comunidad. Partiendo de esta investigación, y como lo menciona el autor, tener una perspectiva de ayuda en comunidad, es vital a la hora de brindar los primeros auxilios psicológicos, dado que, cuando se presenta una catástrofe, una ayuda en grupo puede ser más reconfortante y nutrida para un adecuado desarrollo de la reconstrucción de la salud mental post trauma.

Ahora bien, como lo refiere (Ramírez, 2014), en su artículo “Intervención inmediata en situaciones de desastre, primeros auxilios psicológicos.”, nos brinda una perspectiva del trabajo realizado por el profesional en psicología partiendo de los primeros momentos en crisis posterior a una situación de desastre, lo cual implica varios niveles de atención, como el antes, durante y después del hecho, en donde uno de estos momentos transcurre lo que denominamos los primeros auxilios psicológicos, en donde el autor destaca importante la elección de como direccionar estos primeros auxilios, pues esta intervención implica una inmediatez posterior a la situación, por lo tanto, para la realización de esto, es importante, como destaca (Ramírez,2014) “poseer unas determinadas habilidades y actitudes, que a la hora de ejecutar estos PAP va a facilitar el desarrollo adecuado de estos”. También se debe partir de que el contexto en el cual se está llevando a cabo esta intervención es complejo, ya que estas situaciones han sido definidas como críticas, independiente del desastre del cual nos estemos refiriendo, situaciones que pueden

provocar desestructuración en los recursos que normalmente utilizan las personas ante cualquier situación.

Es importante tener en cuenta que las reacciones que este tipo de acontecimientos genera en las personas varía. Algunas de las reacciones pueden ser vistas como normales y esperables, y por otro lado puede haber otras que se dan de forma más traumática. Las características del suceso, así como las de cada persona afectada, es lo que determina cada reacción. Es importante aclarar que, al referirse de las características de cada persona, se hace referencia a las herramientas con las cuales cada individuo para sobrellevar este tipo de situaciones. A su vez, es importante hacer mención, que, dependiendo de esta variedad de reacciones, puede también variar la forma de intervención que se vaya a realizar, en donde se puede considerar a su vez, unos PAP colectivos que faciliten y generen confianza en el individuo para la superación de esta situación traumática.

En una investigación, Paula Álvarez, at. al; en el 2020, nos presenta una perspectiva sobre la Aplicación de los primeros auxilios psicológicos a mujeres víctimas de violencia intrafamiliar durante la pandemia del Covid-19, en la cual como objetivo se plantea el describir desde el enfoque psicosocial los primeros auxilios psicológicos a mujeres víctimas de violencia intrafamiliar durante la pandemia del COVID-19, y a su vez para poder determinar los tipos de violencia a los que están expuestas las mujeres. En esta investigación se evidencia que durante la contingencia por COVID -19, el índice de violencia intrafamiliar hacia las mujeres aumento en casi un 90%, lo que a su vez, se hace cuestionable la ayuda para estas mismas, en donde se requiere de una atención en PAP, pues la violencia intrafamiliar, es considerada como una situación traumática en donde en las mujeres se ve notoriamente afectada su salud mental, es por eso que como menciona (Osorio, 2017), “los primeros auxilios psicológicos tienen como fin

restablecer el nivel cognitivo, conductual y emocional de la persona en el menor tiempo posible ante un evento traumático, y una ayuda social mejora significativamente los resultados de esta mejoría”, pues si bien es cierto, un fenómeno de violencia, como lo es la violencia intrafamiliar, hace que las mujeres deterioren su autoestima, que disminuyan su vínculo social, lo cual las hace más vulnerables a seguir en este flagelo. (Saldaña & Gorjón, 2020).

Partiendo de esto, se puede inferir, que, la ayuda mutua para una mujer que ha sido víctima de violencia intrafamiliar es un factor primordial para mejorar su condición, en donde una ayuda comunitaria aporta significativamente, por lo cual unos PAP vistos desde lo comunitario puede brindar importantes avances y mejoras en el proceso. (Castro, 2009)

En una investigación proporcionada por Dannisa Alé, y Yamil Quevedo, en el 2020, plantean los primeros auxilios psicológicos como una estrategia para reforzar la salud mental de las comunidades en tiempos de pandemia, partiendo del hecho de que esta ha causado altos niveles importantes de angustia en la población. Y en cuanto esta fue avanzando también fue aumentando la carga de salud mental en los individuos, generando así que la capacidad de respuesta de la red de salud sea sobrepasada.

Es allí, donde la implementación de los primeros auxilios psicológicos surge como un recurso de respuesta de la comunidad afectada, estos pueden ser brindados por cualquier persona que tenga una preparación adecuada para brindarlos e implican una entrega de apoyo inmediato a aquellas personas que estén atravesando alguna crisis reciente y grave, el hecho de que puedan ser proporcionados por cualquier persona, hace de los PAP una herramienta comunitaria que posee el poder de llegar a un número considerable de personas, en donde con el debido conocimiento y capacitación en esto, cualquier grupo capacitado, puede proveer de ayuda inmediata en crisis cuando así se requiera, sin embargo, se evidencia, que la preparación para

esto es escasa, lo que limita el poder de aplicación de los PAP, por consiguiente se hace necesario a un nivel general, empezar una implementación de capacitar a las personas y brindar esta herramienta de ayuda, que puede llegar a ser de mucha ayuda a nivel comunitario cuando se presenten situaciones de crisis.

En un artículo publicado por Tesania Velázquez y Miriam Rivera, en el 2020, refiere que durante una pandemia las dinámicas interactivas comunes entre lo individual y lo colectivo cambian, lo cual genera un impacto determinante en lo que es la rutina y los proyectos de vida de las personas, dado que las rutas habitualmente conocidas, los puntos de referencia y los planes se alteran y de igual manera los proyectos de vida, en donde desde cada nación han buscado propias respuestas brindando políticas públicas transversales para todos. Ante la emergencia, surgen situaciones que implica un impacto que afecta directamente la salud mental y el bienestar psicosocial de una sociedad, partiendo de problemas sociales, los cuales se derivan de la emergencia, como lo son el desempleo, la inmovilidad, el confinamiento, colapsos en el sistema de la salud, el cambio e interrupción de la educación, entre otros, de igual manera, surge a relucir la desigualdad social, en donde se evidencia una población más vulnerable que otra, dadas sus carencias, como de agua potable, alcantarillado, pobreza extrema, falta de un sistema de salud, entre otras cosas. A todo esto, se suman los problemas de salud mental, tanto los anteriores a la aparición de una contingencia, como los derivados de estas, como el estrés, ansiedad, depresión, miedo, etc.

Un abordaje multinivel: un nivel general de atención a necesidades sociales básicas y de seguridad, un segundo nivel enfocado en soportes a las familias y las comunidades, un tercer nivel dirigido a poblaciones focalizadas con necesidades específicas, y un cuarto nivel especializado dirigido a la población con diagnósticos clínicos. (Tol, et. al; 2014, p. 23)

El autor refiere, que las consecuencias e impacto de la contingencia por COVID -19 en la salud mental y el bienestar psicosocial de la población, no solo será de manera inmediata, si no que estas serán trascendidas posterior al fin de la contingencia, es por eso, que es importante planificar el cuidado, prevención y atención de los ciudadanos.

El autor hace mención a un aspecto clave en lo que refiere a dirigir acciones para el cuidado de la salud mental, el cual es el reconocimiento de las respuestas y capacidades que ya han practicado muchas familias y comunidades, y también es importante trabajar en el fortalecimiento de la gestión local con el fin de mejorar la respuesta e identificación y atención para favorecer a las poblaciones más vulneradas, para lograr esto, es importante reconocer las diversidades, como las culturales, étnicas, generacionales, de género, e.tc. y también validar las diferentes experiencias de las personas.

Existen diversos niveles que se requieren cubrir para atender las diversas necesidades en salud mental y en el bienestar psicosocial, en donde como primera medida se debe reconocer que en todos los niveles se debe proteger la seguridad, respetar la dignidad y los derechos humanos, fortalecer el desarrollo de capacidades, y propiciar la participación activa de la población, a partir de un modelo de salud mental comunitaria. (Organización Panamericana de la Salud, 2002)

De la misma manera, como refiere (Velázquez y Rivera, 2017) “es un modelo que coloca en el centro las condiciones psicosociales en que se encuentran las personas, las familias y las comunidades, en donde se involucra a la comunidad, como un agente activo, en una crisis sanitaria global”, por lo tanto, no es conveniente plantear modelos de atención individual, dado que es necesario activar y potenciar redes de soporte social y comunitario, ya que MINSA, (2018; como se cita en Velázquez y Rivera, 2020) establece que “La salud mental comunitaria posee un efecto multiplicador, constituye una política pública”, (p.18), además mencionan que la

participación de las acciones colectivas, pensar en un bienestar común, generar empatía y solidaridad, no ayuda únicamente a un bien común, sino que también favorece el bienestar personal. En resumen, en el artículo, se puede puntar la importancia de reconocer las necesidades de salud mental y acompañamiento psicosocial en diferentes niveles, desde la población en general, familias, comunidades, grupos focalizados y grupos en riesgo. Finalmente, el autor enfatiza en que la mejor manera de enfrentarse a la crisis y atender los problemas de salud mental se dará a partir de los elementos y prácticas que nos ofrece la salud mental comunitaria, considerando los desafíos que supone incorporar y aprender de las acciones solidarias que ha venido desarrollando la población y que defienden la dignidad de la persona y los derechos humanos en esta situación crítica.

Marco Conceptual

En el marco de la presente investigación, se persigue la elucidación de la viabilidad de conferir un enfoque comunitario a los primeros auxilios psicológicos en el contexto de situaciones críticas y eventos catastróficos a los que la humanidad se ve expuesta, tal como aconteció durante la contingencia originada por el COVID-19. En esta sección, se incorporan las valoraciones y concepciones de diversos autores con el propósito de enriquecer y fundamentar adecuadamente esta perspectiva

Para entender un poco más, cómo los primeros auxilios psicológicos vistos desde una postura de la salud mental comunitaria, debemos desglosar este concepto por partes, para poder posteriormente, dar un entendimiento desde el todo, es por eso que en primera medida revisaremos el concepto general de lo que significa comunidad, mismo que surge en el siglo XIX y que como mencionan (Ardila y Galende, 2011), tras la “Era de las revoluciones” en donde autores como Hegel y Marx lo profundizan en sus discursos, sin embargo, es mayormente

atribuido a Ferdinand Tönnies, quien es el primer autor en abordar este concepto desde una perspectiva más científica y se refiere a que la comunidad tiene una estructura cuya unidad que surge de manera espontánea y que ésta, posee todos los caracteres en común como lo son el idioma, las costumbres, valores, estatus social y un valor agregado de sentido de pertenencia a la comunidad. Así mismo, el autor (Padilla, 2019), refiere que “la comunidad es un modo de relación social, un modelo de acción el cual es construido a base de afecto, la comunidad de fines y de valores esto acompañado de un inigualable sentimiento de esperanza a la lealtad”

Este concepto de comunidad está posicionado en un lugar central de aquellas personas que intentan caracterizar las propuestas de una reforma a la atención psicológica, en donde se dan nuevos significados, los cuales se extienden a brindar una atención en el área territorial, cultural y social de las comunidades, hasta alcanzar a las prácticas profesionales, y que estas se logren realizar con participación de usuarios, familias y la misma comunidad.

De acuerdo a (Montero,1984) “La psicología comunitaria busca una centralización en los contextos sociales, en donde busca la influencia en los sujetos partiendo de la incidencia que tiene el factor de comunidad en el individuo”, por consiguiente, la psicología comunitaria es importante para definir el impacto o influencia de la comunidad en los individuos.

El individuo se hace en comunidad, sus creencias, hábitos y comportamientos, vienen delimitados dependiendo de la comunidad en el cual este se rige, es por eso que también en lo que respecta a generar una ayuda mutua, el sentido de comunidad entra a jugar un papel fundamental en las poblaciones, pues la ayuda mutua que se pueden proporcionar los individuos de una misma comunidad, es muy significativa y refuerza una conducta en pro de mejorar las condiciones emocionales de los sujetos (Zermeño, 2008).

Teniendo en cuenta esto, una intervención de manera comunitaria no parece algo

irracional, estas intervenciones han evidenciado un gran significado en los resultados de las personas afectadas, que, al compartir sus vivencias en grupo, realizando una catarsis colectiva y sintiéndose parte de un grupo que ha compartido similitud en las vivencias, genera en ellos una sensación de entendimiento y alivio que permite mejores resultados en la intervención.

(Hombrados, 2001)

De igual manera, en situaciones de crisis, como lo son acontecimientos de fenómenos naturales, una intervención en escenarios comunitarios propicia una mejor dinámica de grupo y de superación u esperanza, a la hora de afrontar estos acontecimientos, lo que permite al individuo generar más resiliencia ante las adversidades buscando su ayuda en su comunidad.

(Lapalma, 2001)

Salud Mental Comunitaria

Como menciona el autor (López, 2004), “es caracterizada por unas acciones en conjunto, con el fin de mejorar la salud mental de una comunidad y de igual manera, abordar los problemas de la salud mental de una manera integral”, pues este abordaje pretender intervenir no solo en la salud individual sino teniendo en cuenta a toda la población del territorio.

La intervención en la salud mental comunitaria habla de unas cuestiones teóricas compuestas por varios conceptos y prácticas concretas, las cuales se ajustan sobre unas necesidades específicas de una comunidad, dentro de esta búsqueda de necesidades y manera de realizar un acoplamiento. El autor manifiesta, que esta tarea debe ser una intervención comunitaria, dado que esta hace un gran énfasis en la importancia de los vínculos personales, familiares e institucionales de las personas que están ubicados en una misma comunidad, en donde la misma comunidad puede dificultar o aportar a la resolución del sufrimiento emocional por el cual se esté pasando. (López, 2004)

Los organismos sanitarios internacionales señalan y reconocen la importancia de tener un abordaje comunitario para la salud mental especialmente desde una perspectiva de salud pública, pues la salud mental comunitaria debe ser un objetivo individual y plural de toda la población de un territorio, con una metodología de trabajo mancomunado con todas las áreas públicas del territorio, sociales, laborales, etc. (Del Cano & Cantisano, 2012)

Para esto, es necesario de profesionales que trabajen en servicios dirigidos a la comunidad, los cuales trabajen con equipos multidisciplinares que además de los tratamientos individuales para el sufrimiento psíquico incorporen la dimensión comunitaria que todo tratamiento requiere, como la familia y el entorno. Es allí donde surge la importancia de contar con la formación idónea de los equipos interdisciplinarios, los cuales serán los encargados de realizar la intervención en la salud mental comunitaria y estos juegan un papel fundamental, dado que, de no hacerse de manera correcta, constituiría un riesgo dentro de la intervención. Por consiguiente.

Así mismo, refieren a la salud mental comunitaria, como una nueva estrategia y modelo organizado, asistencial y teórico, el cual integra una asistencia clínica que rompe la dicotomía de lo individual y lo social, lo biológico y lo psicológico, basándose en un paradigma científico centrado en el cuidado de la salud mental individual y colectiva. (Del Cano & Cantisano, 2012),

Primeros Auxilios Psicológicos

Los primeros auxilios psicológicos son una intervención psicológica que sucede de manera rápida en los casos en que el individuo se encuentre en un estado temporal de trastorno, en el cual es caracterizado por una incapacidad a la hora de enfrentarse a una situación de adversidad que se esté viviendo. (Martín y Muñoz, 2009)

Algunos autores, recomiendan una serie de pasos a seguir a la hora de tener que manejar

esta situación, como la evaluación de riesgos, generar u establecer rapport con la persona o personas afectadas, identificación de precipitantes de la crisis, exploración de sentimientos y emociones, poder generar y explorar alternativas de solución, implementar un plan de acción y seguimiento, lo que a su vez va a permitir un manejo adecuado de emociones, enfocar el pensamiento y la conducta a pro de resolver el problema. (Villanueva, 2007)

También hace referencia, a que estas crisis traen consigo una serie de síntomas que afectan al individuo, como son los sentimientos de cansancio, agotamiento, desamparo, tristeza, inadecuación, confusión, ansiedad, angustia, frustración, enojo, rabia, cólera; además también van acompañados de síntomas físicos como el llanto, sudoración, palpitación y temblor. (Villanueva, 2007)

Es por eso que, con esta intervención de los primeros auxilios, se busca que la persona recupere su estado funcional para afrontar el evento de una manera racional sin afectar su nivel emocional y conductual.

Estas intervenciones en dos instancias: la primera, que consiste en dar los primeros auxilios psicológicos y restablecer a la persona que está en crisis de manera inmediata; y la segunda, que consiste en brindar a las personas, que así lo requieran, un proceso terapéutico que le ayude a sobrellevar los sucesos traumáticos de una manera generalizada y a más largo plazo. (Cotamo, 2018)

Así entonces, como lo menciona (Ramírez, 2014), “estos sucesos dejan secuelas en los individuos, que se puede conocer como estrés post-traumático”, y si bien es cierto, los PAP son de una gran ayuda al momento preciso en que sucedió el acontecimiento que ha dejado al sujeto en crisis, los días y eventos posteriores a estos, también son significativos y pueden traer consigo regresiones del hecho traumático, que impida a la persona un desarrollo adecuado en su diario

vivir. Es por eso, que las intervenciones y seguimientos posteriores a los PAP, son de vital importancia para asegurar una adecuación propia del sujeto a las actividades cotidianas.

Las reuniones de personas que han pasado por un mismo acontecimiento y que han tenido secuelas de esto, es de vital importancia para una reparación integral de los mismos, ya que el hecho de compartir vivencias similares con otras personas, hace que las personas puedan gestionar sus sentimientos y emociones de manera colectiva, dándole un mejor manejo y solución a esta problemática, es por eso que se puede considerar importante, trabajar los PAP de la mano de la psicología comunitaria. (Quant, 2012),

Diseño Metodológico

La propuesta de este trabajo de grado se enmarca en la modalidad de monografía, la cual consiste en la creación de un documento que trata de los Primeros Auxilios Psicológicos usados para la comunidad, con el fin de compilar y sistematizar información ampliada sobre dicho tema y su uso en comunidades, como lo menciona el Artículo 62 del reglamento estudiantil para la opción de grado “la Monografía: es una investigación de carácter bibliográfico a la cual se le pueden adicionar citas testimoniales en caso de que el tema lo requiera.

El trabajo se suscribe en la sublínea de investigación que gira en torno a la salud mental, bienestar y calidad de vida comunitaria y cambio social, que reconoce el contexto en Colombia que presentan diversos problemas sociales que han afectado a las personas en diversas áreas generando problemas psicosociales fuertes que obstaculizan el actuar de las personas, posibilitándonos abordar los Primeros Auxilios Psicológicos desde la perspectiva comunitaria.

Este trabajo está orientado en el enfoque cualitativo, que, está orientado a recopilar y analizar datos, los cuales no tienen un componente numérico, con esto se usa para comprender conceptos, opiniones o experiencias y todas las emociones u comportamientos que se desprenden de estas, partiendo del significado que es atribuido por las personas; está basado bajo áreas de investigación y se desarrollan hipótesis antes, durante y posterior a la realización de la investigación. (Vega, et al; 2014, p. 15)

Adicionalmente de orienta bajo un método de revisión sistemática pretende determinar el uso de los primeros auxilios psicológicos desde una perspectiva comunitaria. Para ello, se indagará en diversos estudios y documentos informativos que tomen en cuenta la perspectiva del sujeto desde las situaciones de crisis experimentadas y se ponga en un contexto comunitario para

identificar estrategias de uso en este contexto. Su método gira en torno a la revisión sistemática de documentos orientado al proceso de comprender a mayor profundidad el fenómeno con el fin de construir o aportar teorías. Es decir, la estrategia está centrada en una revisión sistemática, que enriquezcan el documento a crear.

La revisión sistemática, es una forma de investigación científica, la cual tiene como objetivo integrar objetiva y sistemáticamente los resultados que han arrojado estudios empíricos sobre un específico tema de investigación, esto con el fin de establecer un “estado del arte” en el campo de estudio específico. (Aguilera, 2014, p.312)

Para lograr consolidar esta información en una revisión sistemática, es importante de igual manera realizar la formulación del problema, definir las palabras clave para la búsqueda de textos, definir los criterios de inclusión de los documentos científicos, codificar las características de los estudios que puedan ser útiles para los resultados y poder realizar una revisión adecuada de la información obtenida que sea favorable para el desarrollo de la problemática expuesta.

Muestra

Para la realización de la presente monografía, se ha llevado a cabo una revisión sistemática de artículos científicos sobre la temática principal, lo cual se llevó a cabo por medio de la base de datos de Google académico, en el cual se recopilan artículos de las diferentes plataformas, de las cuales se destacan en las bases de datos de Scielo y Pubmed, sin embargo la base de datos de la cual se obtuvieron los textos seleccionados fue la de Redalyc, de la cual se tomaron los textos acerca de los primeros auxilios psicológicos y su aplicación con la psicología comunitaria.

Búsqueda Inicial

Para una búsqueda inicial, se tuvieron en cuenta las bases de datos Scielo y Pubmed con las palabras clave “primeros auxilios psicológicos en comunidad”, en donde con estas palabras no se encontró ningún texto que sirviera para la presente investigación, ya que no contaba con información bajo estas especificaciones. Posteriormente, se utilizó la base de datos Redalyc, bajo el mismo sistema de búsqueda, en donde allí se obtuvo una búsqueda más favorable, y se dio inicio a utilizar filtros que nos permitiera excluir la búsqueda, para lo cual se usaron como criterios de exclusión el año, puesto que se buscaban artículos desde el año 2019 en adelante, otro filtro a tener en cuenta, fue el área de conocimiento, en donde se destacó “psicología”; en cuanto al idioma, se clasifico con el idioma de “español”, para tener más concordancia con la población de estudio, de igual manera, dentro de la búsqueda, se incluyó en término “aplicación” antes de la frase, con el fin de determinar la aplicabilidad. Para esto, se obtuvo una cifra mucho más reducida que la anterior, en donde 237 artículos coincidían con la búsqueda; sin embargo, en la revisión se seleccionan los 4 artículos más apropiados para la presente investigación, esto basado en el contenido de estos artículos, los cuales mostraban información acerca del uso de los primeros auxilios psicológicos en el ámbito de las emergencias sanitarias, en donde se procede a realizar una revisión de esta información para dar uso solo a la que se requiere. Como resultado, esta búsqueda arrojó una cantidad de artículos más reducidos los cuales cumplían con los filtros establecidos, en donde se excluyó de acuerdo al título, aquellos que no cumplen con la información solicitada. Posterior a la revisión, se seleccionaron 4 artículos, teniendo en cuenta su título, que pudiese servir para nutrir y complementar la información de la presente monografía, los cuales se encuentran explicados en la siguiente tabla. En la tabla 1 a continuación se presenta el resumen del contenido principal encontrado en los 4 artículos seleccionados para su análisis.

Tabla 1*Contenido Principal de los Textos Científicos Seleccionados*

Año	Objetivo	Metodología	Resultados
Valencia et al (12)	Determinar la importancia del conocimiento de PAP en la Policía Nacional	Revisión Sistemática. Muestra: Policía nacional de Bogotá	Los PAP, se hacen necesarios en la labor de la policía nacional a la hora de atender situaciones en crisis en comunidad.
Bedoya et al (11)	Analizar el estrés percibido, estrategias de afrontamiento, regulación emocional impacto y malestar psicológico durante la contingencia COVID – 19	Cuantitativa, no experimental, transversal, descriptiva y correlacional. Muestra no probabilística de 356 adultos	Se evidencia que las estrategias de afrontamiento de la muestra estudiada eran escasas, con resultados altos de síntomas de estrés postraumáticos.
Quevedo et al (35)	Exponer su definición, evidencia y conceptos esenciales para la aplicación de ellos en el actual	Revisión literaria, de artículos e investigaciones.	La información acerca de los PAP es limitada, pero

Año	Objetivo	Metodología	Resultados
	contexto de pandemia.		esto sugiere que se deben fortalecer más, ya que son una estrategia de bajo costo y gran impacto.
Bang (28)	Realizar una aproximación conceptual y análisis de prácticas que permitan problematizar la inclusión de estrategias comunitarias en abordajes integrales de salud mental	Revisión literaria de artículos e investigaciones.	Se reconoce la fragilización de redes comunitarias como una problemática colectiva en salud mental, y se propone a la promoción en salud mental como estrategia central que permite, desde una perceptiva no

Año	Objetivo	Metodología	Resultados
			normativa e integral, el desarrollo de acciones participativas y el fortalecimiento de lazos comunitarios solidarios como recursos colectivos para el cuidado.

Nota. La tabla, describe el contenido o información principal de los textos consultados para el presente estudio.

A partir de los resultados en los textos analizados se concluye que, los PAP son una estrategia que se requiere y es pertinente para aplicar en el trabajo con comunidades.

La implementación de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) en entornos comunitarios requiere la observancia de condiciones específicas, consideradas como supuestos o principios de uso. Un factor determinante es el lapso transcurrido desde la ocurrencia del evento impactante en la comunidad, el cual no debe exceder las dos semanas. Esta restricción temporal se fundamenta en la naturaleza de los PAP, concebidos como medidas de auxilio inmediato. Su

aplicación más allá de este plazo temporal no se ajustaría a la categorización de PAP, sino que se transformaría en una estrategia de intervención psicológica más convencional. Asimismo, es imperativo adoptar técnicas diferenciadas respecto a las terapias grupales al implementar los PAP en comunidades. Se enfatiza la utilización de técnicas específicas asociadas a los Primeros Auxilios Psicológicos, tales como la empatía, la contención emocional y el acompañamiento centrado en el evento particular. Estas estrategias se erigen como pilares fundamentales para brindar un apoyo efectivo en el contexto comunitario, reconociendo la singularidad y la inmediatez que demanda la atención psicológica en situaciones críticas

Las estrategias de los PAP, parten del encuentro con otros, la revisión de experiencias comunes, en donde se presentan afectaciones emocionales, cognitivas y de pérdidas comunes; así como la revisión de alternativas que movilizan redes de apoyo para la comunidad.

En ese sentido algunas estrategias de uso de los PAP en comunidad incluyen utilizar los recursos comunes de los primeros auxilios psicológicos, pero estos llevados a un manejo grupal, en donde los procesos propios de los PAP como evaluar la situación de crisis, el dialogo y escucha asertiva, la contención emocional y las pautas de afrontamiento, se desarrollen en comunidad, en donde todos se conviertan en los prestadores de los PAP y de esta manera se vuelve una ayuda mutua.

Discusión

Teniendo en cuenta la revisión sistemática que se llevó a cabo, se logró evidenciar que la información acerca de los primeros auxilios aplicados desde un enfoque de psicología comunitaria es escasa, ya que se encontraban investigaciones que no articulaban de manera conjunta estos dos términos dentro de una misma investigación, o con el fin de determinar la eficacia de los primeros auxilios psicológicos dentro del componente comunitario.

Sin embargo, partiendo de lo expuesto en el área teórica y a partir de la información que se logró recolectar surge una discusión interesante, en donde si bien es cierto, lo primeros auxilios psicológicos son estrategias que se usan para el individuo justo en el momento de crisis, en donde se puede estar presentando crisis de ansiedad, estrés, u otras complicaciones de índole emocional, estos PAP también son necesarios posterior del evento de crisis, o se puede presentar durante un periodo prolongado de tiempo, como se vio con la contingencia sanitaria del COVID – 19, que de alguna manera esta emergencia que paraliza simultáneamente al mundo, y que a su paso, deja altos índices de ansiedad, estrés y depresión, no solo individualmente, sino, desde la comunidad o población específica a nivel mundial, abre la puerta a lo necesario de poder contar con herramientas de PAP que sirvan para tratar en comunidad, y pone a los profesionales de psicología a replantearse un método desde la psicología comunitaria para esta intervención, ya que si bien es cierto, por lo general la intervención se realiza de manera individual para tratar estas emociones que se desencadenan por una situación traumática, es importante también, poder aplicar la psicología comunitaria como método para tratar también estos procesos y poder generar una intervención grupal, como refiere el autor Castro et al (2009), este proceso de socializar los sentimientos compartidos con otras personas que hayan pasado por la misma situación, ayude a brindar de manera individual un apoyo y una mejoría que se proporciona en la

interacción con el grupo, en donde, si bien es cierto comparte características con la terapia grupal, se denota una diferencia, pues el mediador de estos encuentros, no solo expresa de manera verbal, usando la catarsis como característica terapéutica, si no que dentro de los primeros auxilios psicológicos dentro de una comunidad, se utilizan herramientas bases para poder mediar el sentimiento de estrés o angustia por la cual este pasando el grupo.

De la misma manera, es importante que esta intervención no se haga en un tiempo distante a la situación generadora de estas emociones en los participantes; de este modo, se aplican los PAP como primera medida de auxilio y se refuerza con intervenciones colectivas. Así, esto nos brinda una perspectiva en la que es importante ejecutar e implementar estrategias de PAP dentro de la psicología comunitaria como apoyo para esas contingencias que afectan una población considerable y que generan componentes emocionales negativos que pueden perdurar por un tiempo considerable de tiempo y afectar la vida de los individuos.

También es importante destacar, que, para comprender los primeros auxilios psicológicos desde el enfoque de la psicología comunitaria, debemos ahondar mucho más en todo lo que concierne la articulación de estas dos disciplinas: psicología comunitaria y salud, pues como lo refiere (Martín, et. al; 2009) “los primeros auxilios psicológicos, son el método práctico para que un profesional en psicología logre establecer control en el individuo que se encuentra atravesando por una situación en crisis que detona sentimientos y episodios de estrés, ansiedad o depresión” (p.16), los PAP, funcionan como estrategia inmediata; pero partiendo de ello, es importante pensar en el funcionamiento también de estas intervenciones, no solamente en el momento de la ocurrencia del suceso, sino también en los efectos negativos que puede generar en una población a nivel emocional.

Una de las estrategias, para el manejo grupal de los PAP es generar una visión amplia del

problema, de una manera compartida y con diferentes perspectivas y soluciones brindadas por una comunidad, pues el compartir sentimientos similares ante una situación en común, genera una perspectiva de esperanza y alivio, que permite una intervención colectiva aplicando los principios básicos de los PAP. (Cotamo, 2018)

De igual manera, partiendo de la psicología comunitaria, el ser humano es un ser social en donde sus habilidades y competencias son desarrolladas en el ámbito comunitario y por medio de la interacción con los otros. Partiendo de esta premisa y de la importancia que se le da al impacto y funcionalidad que tiene el trabajo grupal sobre una situación de crisis específica, si es posible establecer una estrategia que trabaje los PAP desde la psicología comunitaria por medio de interacciones grupales, en donde se aborden las experiencias en común, sentimientos que han surgido, resiliencia, diferentes formas de afrontamiento, con el fin de promover bienestar por medio de un diálogo mancomunado con las personas afectadas. (Gavazzo, et. al; 2021)

Ahora bien, si es cierto que en las terapias grupales se maneja este concepto similar, pero los PAP pueden generar estrategias en un grupo más específico en donde el común denominador sea la misma experiencia vivida. Allí, socializando y compartiendo las técnicas de los primeros auxilios psicológicos en comunidad, se genera un reconocimiento de vivencias comunes y búsqueda de alternativas.

Conforme se desprende de la revisión de los textos examinados, la viabilidad de aplicar los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) en el ámbito comunitario radica en la presencia de una problemática común en la comunidad destinataria, la cual ha desencadenado una sintomatología homogénea en cuanto a la salud mental del grupo. Es crucial destacar que esta problemática debe haberse manifestado recientemente, ya que la aplicación efectiva de los PAP requiere que el evento causante del impacto significativo sea de índole reciente.

Este requisito temporal se fundamenta en la naturaleza misma de los PAP, concebidos como medidas de intervención inmediata destinadas a abordar situaciones de crisis psicológica aguda en comunidades específicas. En el caso en particular de la contingencia por COVID – 19, la cual desencadenó un panorama crítico en lo que respecta a la atención de la salud mental, generó masivamente y simultáneamente a nivel mundial, una ola de crisis emocionales por la incertidumbre de una nueva enfermedad que paralizó a todas las poblaciones, y que fue afrontada de diferentes maneras según su cultura, pero como común denominador, se destacaron los problemas emocionales que generó esta contingencia, es por eso, que en este caso en específico, si se podría aplicar los PAP, en comunidades focalizadas para tratar el impacto causado por la pandemia.

En esta monografía se propone la siguiente estrategia de uso de los PAP desde un enfoque comunitario para el manejo de emergencias sanitarias, tal como la afrontada frente al COVID-19:

Inicialmente, se propone la focalización de grupos compuestos por un máximo de diez participantes, que compartan una caracterización uniforme en relación con la crisis en cuestión

Generar un entorno tranquilo y de confianza, en donde los participantes se presenten, manifiesten su situación e identifiquen sus mayores miedos, en donde con esto se genere empatía en los participantes al identificar miedos comunes

Posteriormente identificar las posibles soluciones, en donde de manera grupal se exponen soluciones a las problemáticas de los demás participantes, para permitir una perspectiva objetiva, al no tratarse de una solución personal

En el proceso de intervención, se procederá a identificar la solución de acción más inmediata entre las opciones disponibles, evaluando su idoneidad para ser aplicada de manera

integral a todos los participantes del grupo.

1. Identificar redes de apoyo que ayuden posterior a los PAP comunitarios
2. Realizar encuentros de seguimiento para evaluar la mejoría de los participantes.
3. En el análisis detallado previo, se desprende una conclusión crucial: a pesar de la

escasez de información específica sobre la implementación de los Primeros Auxilios

Psicológicos (PAP) desde una óptica comunitaria, se vislumbra un terreno fértil para la aplicación efectiva de los PAP en grupos y comunidades, con el propósito explícito de abordar y superar crisis identificando problemáticas comunes. Este vacío informativo no solo subraya la importancia de la investigación actual, sino que también resalta la necesidad apremiante de expandir el conocimiento en el ámbito de los PAP aplicados desde un enfoque comunitario.

En esta investigación, se propone no solo llenar este vacío, sino también, trascender los límites tradicionales de la aplicación de los PAP. La Estrategia de uso de los PAP desde un enfoque comunitario para el manejo de emergencias sanitarias, presentada en este estudio (anexo1), no solo representa una respuesta específica a la contingencia del COVID-19 sino que constituye un marco conceptual y operativo que puede adaptarse con flexibilidad a diversos contextos y emergencias. Su aplicabilidad no se limita exclusivamente al ámbito clínico sino que se extiende a un enfoque comunitario, reconociendo la importancia de la conexión social y el apoyo mutuo en la resiliencia y recuperación frente a crisis sanitarias.

Esta propuesta no solo se posiciona como una guía metodológica sino como un catalizador para futuras investigaciones y desarrollos en el campo de los PAP comunitarios. Proporciona una estructura integral para el manejo de emergencias sanitarias que va más allá de la respuesta inmediata y aborda las necesidades psicológicas y emocionales a largo plazo de las comunidades afectadas.

En este sentido, se postula como un instrumento dinámico y adaptable que puede evolucionar con el tiempo y la experiencia acumulada en su implementación.

Al dejar esta propuesta abierta a futuras contribuciones, se insta a la comunidad académica y profesional a explorar, adaptar y enriquecer la Estrategia de uso de los PAP desde un enfoque comunitario. La intención es no solo llenar un vacío en la literatura sino también proporcionar una base sólida para el diseño y la implementación de intervenciones psicológicas efectivas en el contexto comunitario, fortaleciendo así la resiliencia y el bienestar psicológico ante las complejidades de las emergencias sanitarias.

Referencias Bibliográficas

- Aguilera, R. (2014). *¿Revisión sistemática, revisión narrativa o metaanálisis?* Revista de la Sociedad Española del Dolor, 21(6).
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S113480462014000600010&script=sci_arttext&tln_g=pt
- Alé, D. & Quevedo, Y. (2020). *Primeros auxilios psicológicos: una estrategia para reforzar la salud mental de las comunidades en tiempos de pandemia.* Revista de Psiquiatría Clínica, 58(1- 2), 23-30.
<https://revistapsiquiatriclinica.uchile.cl/index.php/RPSC/article/view/67495>
- Alemesa, P. & Yesenia, L. (2014). *Agentes comunitarios, multiplicadores de salud y atención en primeros auxilios psicológicos.*
<http://www.knowledgecap.bigstarcreative.com/handle/20.500.12494/10760>
- Ardila, S. & Galende, E. (2011). *El concepto de comunidad en la salud mental comunitaria.* Salud Mental y Comunidad, 1(1), 39-50.
http://www.unla.edu.ar/documentos/centros/salud_mental_comunitaria/revista/saludmentalycomunidad1.pdf#page=39
- Bang, C. (2021). *Abordajes comunitarios en salud mental en el primer nivel de atención: conceptos y prácticas desde una perspectiva integral.* Revista Colombiana de Ciencias Sociales, 12(2), 778-804.
<https://www.redalyc.org/journal/4978/497870463015/497870463015.pdf>
- Bottinelli, M. & Garzón, A. (2021). *La situación de los pueblos indígenas durante la COVID-19: reflexiones desde la salud mental comunitaria.* ECOS, 6.
<http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/132836>

- Broche, Y; et. al. (2021). *Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19*. Revista Cubana de Salud Pública, 46, e2488.
<https://www.scielosp.org/article/rcsp/2020.v46suppl1/e2488/es/>
- Castillo, J. & Rosete, H. (2019). *primeros auxilios psicológicos en la cdmx tras el sismo del 19 de septiembre de 2017: teoría y práctica*. Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Psicología. Vol. 22 No. 1.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2019/epi191f.pdf>
- Castro, M. (2009). *Grupos de ayuda mutua con mujeres víctimas de violencia familiar*. Avances en psicología, 17(1), 117-128.
<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/1913>
- Comité Permanente entre Organismos (IASC). (2007). *Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Situaciones de Emergencia*. Ginebra: IASC.
<https://www.acnur.org/5b50c7b82cd.pdf>
- Corral, A. & Meléndrez, K. (2020). *Contingencia sanitaria por COVID-19 y su impacto en la modalidad del proceso de enseñanza-aprendizaje*. Revista De Investigación Académica Sin Frontera: División De Ciencias Económicas Y Sociales, (34), 1-35.
- Cotamo, J.(2018). *Primeros auxilios psicológicos*. Psicología.
<https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/152>
- Del Cano, A. & Cantisano, G. (2012). *Salud mental comunitaria*. Editorial UNED.
[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=hXFH-7Ads4C&oi=fnd&pg=PP1&dq=del+Cano,+A.+M.+M.,+%26+Cantisano,+G.+T.+\(2012\).+Salud+mental+comunitaria.+Editorial+UNED&ots=UJ_MI7n92T&sig=E4JdnJw8HUkcT9qf nuN1bItIMZM#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=hXFH-7Ads4C&oi=fnd&pg=PP1&dq=del+Cano,+A.+M.+M.,+%26+Cantisano,+G.+T.+(2012).+Salud+mental+comunitaria.+Editorial+UNED&ots=UJ_MI7n92T&sig=E4JdnJw8HUkcT9qf nuN1bItIMZM#v=onepage&q&f=false)

- Fuster, E. (2011). *Apoyo social e intervención social y comunitaria*. Sedano, IF, Domínguez, JFM, & Alonso, FM *Psicología de la Intervención Comunitaria*. Editora Desclée de Brouwer Bruges: Bélgica. https://www.researchgate.net/profile/Enrique-Gracia/publication/278775932_Apoyo_social_e_intervencion_social_y_comunitaria/links/5e48fa25458515072da0b906/Apoyo-social-e-intervencion-social-y-comunitaria.pdf
- Gavazzo, N. & Nejamkis, L. (2021). “*Si compartimos, alcanza y sobra*”. *Redes de cuidados comunitarios entre mujeres migrantes del Gran Buenos Aires frente al COVID19*. *REMHU:Revista Interdisciplinar da Mobilidade Humana*, 29, 97-120.
- Granados, K; et. al. (s. f). *Primeros Auxilios Psicológicos–Intervención en crisis (PAP)*. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/c41357e4-9a33-4927-8de2-55d84bab46e5/content>
- Hombrados, M. (2001). *Potenciación en la intervención comunitaria*. *Psychosocial intervention*, 10(1), 55-69. <https://journals.copmadrid.org/pi/art/89885ff2c83a10305ee08bd507c1049c>
- Lapalma, A. (2001). *El escenario de la intervención comunitaria*. *Revista de Psicología*, 10(2), ág-61. <https://boletincorteidh.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/18573>
- López, R. G. (2004). *Salud mental comunitaria ¿Una tarea interdisciplinar?* *Cuadernos de Trabajo Social*, 17, 273-287. [file:///C:/Users/psico/Downloads/ecob,+CUTS0404110273A.PDF%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/psico/Downloads/ecob,+CUTS0404110273A.PDF%20(2).pdf)
- Martín, L. & Muñoz, M. (2009). *Primeros auxilios psicológicos*. Síntesis. <https://1efkaw1tjubbi.cdn.shift8web.ca/wp-content/uploads/2022/04/primeros-auxilios-psicologicos.pdf>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (s. f). “*Guía de Primeros Auxilios Psicológicos y Apoyo Psicosocial para primeros respondientes - SARS CoV-2 / COVID-19*”; Quito:

Ministerio de Salud Pública, Subsecretaría Nacional de Provisión de Servicios de Salud; Dirección Nacional de Atención Prehospitalaria y Unidades Móviles, MSP; 2020.

https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2020/07/GU%C3%8DA-PAP-COVID-19_2020.pdf

Montero, M. (1984). *La psicología comunitaria: orígenes, principios y fundamentos teóricos*.

Revista latinoamericana de psicología, 16(3), 387-400.

<https://www.redalyc.org/pdf/805/80516303.pdf>

Musitu, G. & Buelga, S. (2004). *Desarrollo comunitario y potenciación (empowerment)*.

Introducción a la psicología comunitaria, 10, 167-193.

<https://www.uv.es/~lisis/sofia/7buelga.pdf>

Osorio, A. (2017). *Primeros Auxilios Psicológicos*. Integración Académica en Psicología

Volumen 5. Número 15. 2017. [https://integracion-](https://integracion-academica.org/attachments/article/173/01%20Primeros%20Auxilios%20Psicologicos%20-%20AOsorio.pdf)

[academica.org/attachments/article/173/01%20Primeros%20Auxilios%20Psicologicos%20-%20AOsorio.pdf](https://integracion-academica.org/attachments/article/173/01%20Primeros%20Auxilios%20Psicologicos%20-%20AOsorio.pdf)

Padilla Llano, S. (2019). *Ensayo sobre el concepto de comunidad*.

<https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/2502>

Puentes, A. & García, J. (2013). *Los primeros auxilios psicológicos en el servicio de atención al*

ciudadano desde un enfoque humanista. Revista Logos, Ciencia & Tecnología, 4(2), 42-

52. <https://www.redalyc.org/pdf/5177/517751544005.pdf>

Quant, D. (2012). *Primeros Auxilios Psicológicos*. Supervisión de Práctica Clínica.

<https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/2351>

Ramírez, A. (2014). *Intervención inmediata en situaciones de desastre, primeros auxilios*

psicológicos. <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/5359>

Ramírez, D. (2014). *Primeros Auxilios Psicológicos*. Supervisión de Práctica Clínica.

<https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/2138>

Saldaña, H. & Gorjón, G. (2020). *Causas y consecuencias de la violencia familiar: caso Nuevo León*. Justicia, 25(38), 189-214.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-74412020000200189

Sánchez, J. & de Donlebún, L. (2013). *Intervención en situaciones de crisis: primeros auxilios psicológicos*. Revista general de marina, 265(10), 501-516.

<https://armada.defensa.gob.es/archivo/rgm/2013/10/cap09.pdf>

Tarazona, I. *Aplicación de los primeros auxilios psicológicos a mujeres víctimas de violencia intrafamiliar durante la pandemia del Covid-19 en la ciudad de Villavicencio*.

[https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/d3206189-60e3-453c-ae60-](https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/d3206189-60e3-453c-ae60-ec439a85ec16/content)

[ec439a85ec16/content](https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/d3206189-60e3-453c-ae60-ec439a85ec16/content)

Vega, G; et. al. (2014). *Paradigmas en la investigación. Enfoque cuantitativo y cualitativo*.

European Scientific Journal. <https://core.ac.uk/reader/236413540>

Valencia A. & Trejos, J. (2013). *Los Primeros Auxilios Psicológicos en el servicio de atención al ciudadano desde un enfoque humanista*. Revista Logos Ciencia y Tecnología.

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/5177/517751544005.pdf>

Velázquez, T. & Rivera, M. (2020). *Salud mental comunitaria en tiempos del Coronavirus: alcances y desafíos*. Revista Memoria. <https://idehpucp.pucp.edu.pe/revista->

[memoria/articulo/salud-mental-comunitaria-en-tiempos-del-coronavirus-alcances-y-desafios/](https://idehpucp.pucp.edu.pe/revista-memoria/articulo/salud-mental-comunitaria-en-tiempos-del-coronavirus-alcances-y-desafios/)

Villanueva, S. (2007). *Intervención en crisis: primeros auxilios psicológicos*. Temática

Psicológica, (3), 37-43.

<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/tematicapsicologica/article/view/896>

Vigil, A. (2017). *Primeros auxilios psicológicos*. Integración académica en psicología.

Zermeño, O. M. N. (2008). *Grupo de pares de reflexión y ayuda mutua (GPRAM): Modelo emergente para la intervención comunitaria*. Psicología Iberoamericana.

<https://psicologiaiberoamericana.iberomx.com/index.php/psicologia/article/view/298>

Apéndices

Apéndice A

Cartilla Digital



ÍNDICE

- 01 PRESENTACIÓN**
-quien soy yo
- 02 - 03 INTRODUCCIÓN**
-Sobre la cartilla
- 04 DESARROLLO DE LA PROPUESTA**
-como surge
- 05 IMPORTANCIA DE LOS PAP**
-Desde el enfoque comunitario
- 06 - 07 LOS PAP Y SU APLICACIÓN**
-dinámicas de como realizarlo
-¿cómo se estructura la aplicación de los pap desde el enfoque comunitario?.
- 08 - 10 IMANOS A LA OBRA!**
-Fases de aplicación
- 11 - 12 QUÉ SE BUSCA**
con los lineamientos propuestos
- 13 NO OLVIDES QUÉ...**
recordatorio de lo que buscamos

¡HOLA!



Soy Erika Julieth García González, psicóloga y Magister en Psicología Comunitaria con una década de experiencia en psicoeducación clínica. Mi participación como voluntaria en la línea de la amistad, auspiciada por el Colegio Colombiano de Psicólogos y la E.S.E Hospital Psiquiátrico San Camilo de Bucaramanga, se ha convertido en un pilar fundamental de mi labor profesional, desde donde fui galardonada a nivel departamental por mi contribución excepcional, donde proporcioné primeros auxilios psicológicos de manera telefónica, brindando apoyo crucial a quienes enfrentaban los desafíos emocionales de la crisis sanitaria del covid-19.

Durante el estallido social del 2021, tuve el honor de liderar un equipo de psicólogos voluntarios a nivel nacional a quienes capacité en primeros auxilios psicológicos, adaptándolos a las diversas necesidades de los grupos afectados. Esta experiencia me permitió fusionar mis conocimientos desde el campo clínico hacia la psicología comunitaria, proporcionando herramientas prácticas para enfrentar los desafíos emocionales asociados a eventos de gran magnitud.

Abogo por una psicología comprometida con la comunidad, convirtiendo la teoría en acciones tangibles para construir comunidades más resilientes. Mi compromiso perdura en contribuir al campo de la psicología comunitaria.

ERIKA JULIETH GARCÍA GONZÁLEZ
PSICÓLOGA MAGISTER

01

PAP

A lo largo de estas páginas, encontrarás directrices claras y aplicables, respaldadas por la psicología comunitaria, que permitirán a cualquier miembro de la comunidad convertirse en un agente activo de apoyo psicológico. Este recurso pretende ser una contribución práctica y valiosa para aquellos que desean responder de manera efectiva y compasiva en momentos de crisis, fortaleciendo así los lazos comunitarios y la capacidad de recuperación emocional.

En última instancia, esta cartilla digital busca ser un faro de orientación en medio de la incertidumbre, recordándonos que el apoyo psicológico comunitario no solo es necesario, sino también alcanzable, cuando nos unimos para enfrentar las adversidades.

03

PAP

SOBRE LA CARTILLA

En el escenario actual, marcado por la interconexión global y la vulnerabilidad ante diversas crisis, la necesidad de brindar apoyo psicológico en situaciones de emergencias sanitarias se ha vuelto más imperativa que nunca. Esta cartilla digital emerge como una guía esencial, fundamentada en los principios de los primeros auxilios psicológicos, pero con un enfoque especialmente diseñado para el ámbito comunitario.

La psicología comunitaria, entendida como la ciencia que trasciende las fronteras individuales para abordar la salud mental desde una perspectiva colectiva, se convierte en el marco teórico y práctico que guía la elaboración de estos lineamientos. Este enfoque no solo reconoce la singularidad de cada comunidad, sino que también capitaliza sus recursos internos para fortalecer la resiliencia y el apoyo mutuo.

La vigente cartilla busca ser una herramienta accesible y práctica, capaz de adaptarse a diversas circunstancias de emergencia, ya sea una crisis sanitaria, desastre natural u otro evento impactante. Al abordar los primeros auxilios psicológicos desde esta perspectiva comunitaria, se pretende fomentar la solidaridad y el bienestar emocional en tiempos críticos.

02

DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Al realizar una revisión sistemática teórica y la recopilación de datos, se desencadena una discusión significativa sobre la necesidad continua de los primeros auxilios psicológicos más allá del momento inmediato de crisis, como se evidenció durante la pandemia del COVID-19.

La crisis sanitaria global agudizó niveles de ansiedad, estrés y depresión a nivel comunitario, subrayando la necesidad de herramientas de primeros auxilios psicológicos aplicables en la comunidad. Desde aquí surge la pregunta de: ¿cómo la psicología comunitaria puede intervenir de manera efectiva, considerando la tendencia predominante hacia intervenciones individuales?

La propuesta de mi investigación y de esta cartilla de lineamientos se enfoca en implementar los primeros auxilios psicológicos desde la psicología comunitaria para gestionar emergencias sanitarias, como la vivida durante la pandemia del COVID-19.

Partiendo de diversos autores como Padilla Llano, S. E. (2019), Musitu & Buelga, (2004), Hombrados (2001), Lapalma (2001), López (2004), Del Cano & Cantisano (2012), entre otros, dan nociones importantes de el uso comunitario de los PAP, por lo que como resultado surge la cartilla de lineamientos para usar los PAP desde el enfoque comunitario para diversas crisis que puedan surgir en donde la focalización de grupos específicos es fundamental para la creación de un entorno de confianza, desde donde se puedan compartir experiencias y miedos grupales, en donde la búsqueda de redes de apoyo se vuelve importante para evaluar el progreso de los participantes. A pesar de la limitada información disponible, esta cartilla abre la puerta a nuevos aportes y propone adaptar la propuesta a diversas emergencias según sea necesario.

Para ampliar información buscar la siguiente referencia:

García González, E. J. (2024). Primeros Auxilios Psicológicos desde el enfoque de psicología comunitaria en situaciones de riesgo como las emergencias sanitarias. Trabajo presentado como requisito para la obtención del título de Maestría en Psicología Comunitaria, Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), Facultad de Posgrados, Bucaramanga.

04

IMPORTANCIA DE LOS PAP DESDE EL ENFOQUE COMUNITARIO

La aplicación de primeros auxilios psicológicos desde un enfoque comunitario es de vital importancia para mitigar el impacto emocional de eventos traumáticos y fomentar la resiliencia en el contexto colectivo. Es por ello, que como resultado de esta fusión se logra desarrollar lo siguiente:

- **Resiliencia Comunitaria:** Según Bonanno y Diminich (2013), abordar las necesidades emocionales de una comunidad en las fases iniciales de una crisis puede fortalecer significativamente su resiliencia. Esto se alinea con la idea de que los primeros auxilios psicológicos pueden ser una herramienta esencial para impulsar la capacidad de recuperación colectiva (Bonanno & Diminich, 2013).
- **Intervenciones Rápidas:** Autores como Hobfoll et al. (2007) enfatizan la importancia de intervenciones psicológicas rápidas en el ámbito comunitario, a través de los PAP, y su aplicación inmediata puede reducir el riesgo de trastornos mentales a largo plazo después de eventos traumáticos (Hobfoll et al., 2007).
- **Prevención a Largo Plazo:** En consonancia, Norris et al. (2009) destaca que la aplicación temprana de primeros auxilios psicológicos en comunidades no solo tiene beneficios inmediatos, sino que también reduce la probabilidad de impactos a largo plazo en la salud mental de los individuos y la comunidad en su conjunto (Norris et al., 2009).

Al aplicar los primeros auxilios psicológicos desde una perspectiva comunitaria, se promueve un enfoque proactivo y preventivo en la atención de la salud mental, lo que puede tener efectos positivos duraderos en la resiliencia y el bienestar emocional de las comunidades afectadas por crisis y eventos traumáticos.

05

Dinámicas de como realizarlo

La aplicación de primeros auxilios psicológicos desde un enfoque comunitario se fundamenta en el reconocimiento de que las comunidades son sistemas interconectados con necesidades emocionales colectivas. Estas estrategias se centran en fortalecer el bienestar emocional y la capacidad de recuperación de la comunidad en su conjunto. La adaptación de estas dinámicas a la cultura y las necesidades específicas de la comunidad es esencial para garantizar su efectividad y aceptación. La participación activa de los miembros de la comunidad en el diseño y la implementación de estas estrategias promueve un sentido de propiedad y empoderamiento, creando así un entorno más resiliente y saludable.

Como se estructura la aplicación de los PAP desde el enfoque comunitario

La estructura sugerida para llevar a cabo la intervención comunitaria mediante primeros auxilios psicológicos (PAP) se puede organizar en pasos secuenciales de la siguiente manera:

estructura de ruta técnica



07

LOS PAP Y SU APLICACIÓN

Martín & Muñoz, (2009), resaltan que los primeros auxilios psicológicos son una intervención rápida en situaciones de trastorno temporal, caracterizado por la incapacidad del individuo para enfrentar adversidades.

Villanueva, (2007), propone pasos como la evaluación de riesgos, establecimiento de rapport, identificación de precipitantes, exploración de sentimientos, generación de alternativas y seguimiento. En estas crisis, se manifiestan síntomas afectivos y físicos, y la intervención busca restaurar el funcionamiento del individuo sin afectar su bienestar emocional y conductual.

Cotamo (2018) destaca dos instancias de intervención: la inmediata mediante primeros auxilios psicológicos y una segunda fase terapéutica a largo plazo para manejar secuelas traumáticas, conocidos como estrés postraumático. La importancia de intervenciones y seguimientos posteriores radica en garantizar la adaptación del individuo a sus actividades cotidianas.

Quant Quintero (2012) subraya la relevancia de reuniones comunitarias para una reparación integral, permitiendo a las personas gestionar colectivamente sus sentimientos y emociones. Considerando esto, la integración de primeros auxilios psicológicos con la psicología comunitaria se presenta como una estrategia significativa.

06


¡MANOS A LA OBRA!

FASES DE APLICACIÓN

FASE 1: FOCALIZACIÓN DE GRUPOS.

En la primera fase, se deben focalizar grupos de no más de 10 participantes, quienes comparten una caracterización de crisis similar. Este paso es esencial para garantizar un espacio íntimo y personalizado que facilite la interacción y la identificación de problemáticas comunes.


Aquí es importante analizar la situación específica que ha dado lugar a la necesidad de intervención psicológica grupal y determinar quiénes son los más afectados o vulnerables en la comunidad. Esto podría incluir a personas que hayan experimentado pérdidas, vivido un evento traumático, o estén enfrentando desafíos emocionales específicos.





FASE 2: GENERACIÓN DE ENTORNOS DE CONFIANZA.

Los entornos grupales permiten a los participantes identificar experiencias comunes y comprender que no están solos en sus luchas. Esta validación y comprensión mutua pueden tener un impacto significativo en la reducción de la estigmatización y el miedo asociados con los problemas de salud mental generados por diversas crisis, en donde estos entornos maximizan la eficiencia de la intervención y también propician la creación de redes de apoyo promoviendo la resiliencia emocional tanto a nivel individual como comunitario.

Se debe buscar un espacio seguro en el cual el grupo de 10 personas pueda sentirse cómodo y en confianza para poder expresarse y buscar ese apoyo que requieren.







FASE 3: GENERACIÓN DE SOLUCIONES GRUPALES.

Posteriormente, de que los participantes se expresen y den a conocer sus necesidades, se les invita ahora a exponer posibles soluciones a las problemáticas de los demás miembros del grupo. Este enfoque colaborativo permite obtener perspectivas objetivas, ya que las soluciones no se limitan a una intervención personal, sino que son propuestas de manera colectiva.



FASE 4: IDENTIFICACIÓN DE SOLUCIONES INMEDIATAS.

Se procede a identificar cuáles de las soluciones propuestas son de acción más inmediata y benefician a todos los participantes del grupo. Esto busca priorizar las acciones que pueden tener un impacto rápido y significativo en el bienestar emocional del grupo.





FASE 5: IDENTIFICACIÓN DE REDES DE APOYO COMUNITARIO.

Además de las soluciones individuales y grupales, se lleva a cabo la identificación de redes de apoyo comunitario que puedan brindar asistencia a largo plazo. Estas redes pueden incluir recursos locales, organizaciones de apoyo y contactos clave que fortalezcan la resiliencia de la comunidad, y esto puede variar de acuerdo a la zona o región donde se esté realizando la intervención rápida grupal.



FASE 6: ENCUENTROS DE SEGUIMIENTO.

Finalmente, se establecen encuentros periódicos de seguimiento para evaluar la mejoría de los participantes. Estos encuentros permiten ajustar las estrategias según las necesidades cambiantes, brindando apoyo continuo y consolidando el sentido de comunidad y resiliencia.

Al estructurar la intervención de esta manera, se busca no solo abordar las necesidades inmediatas de los participantes, sino también establecer una base para el crecimiento emocional y el apoyo continuo dentro de la comunidad.



10


¿QUE SE BUSCA CON ESTOS LINEAMIENTOS?

Al hacer esta propuesta de intervención y aplicación de primeros auxilios psicológicos desde un enfoque comunitario, se busca contribuir de manera significativa al bienestar emocional de la comunidad de la siguiente forma:

- **Mejorar la Salud Mental Comunitaria:**
 - La propuesta está diseñada para contribuir a la mejora de la salud mental en la comunidad, abordando de manera efectiva las necesidades emocionales y promoviendo estrategias que fortalezcan el bienestar psicológico.
- **Facilitar el Acceso a la Ayuda Psicológica:**
 - Al focalizar grupos y crear un entorno de confianza, se busca facilitar el acceso de los individuos a la ayuda psicológica. La proximidad y la atención personalizada pueden reducir barreras para buscar apoyo emocional.
- **Promover la Colaboración y Resiliencia Comunitaria:**
 - La generación de soluciones grupales y la identificación de redes de apoyo comunitario buscan promover la colaboración y fortalecer la resiliencia de la comunidad. Esto contribuye a crear un entorno de apoyo duradero.
- **Desarrollar Estrategias de Intervención Sostenibles:**
 - La propuesta incluye encuentros de seguimiento, indicando un interés en desarrollar estrategias sostenibles a largo plazo. Buscas no solo proporcionar ayuda inicial, sino también establecer un marco que promueva la continuidad y la autonomía emocional de la comunidad.

11

- **Fomentar la Participación Activa de los Miembros de la Comunidad:**
 - Al involucrar a los participantes en la generación de soluciones y al identificar redes de apoyo, buscas fomentar la participación activa de los miembros de la comunidad. Esto puede empoderar a las personas y fortalecer su sentido de pertenencia y responsabilidad.
- **Contribuir a la Prevención de Problemas de Salud Mental a Largo Plazo:**
 - Al identificar soluciones inmediatas y mantener encuentros de seguimiento, estás trabajando en la prevención de problemas de salud mental a largo plazo. La atención temprana y continua puede ayudar a evitar la exacerbación de los problemas emocionales.
- **Cimentar nuestro Rol como Agente de Cambio Social:**
 - Esta propuesta también podría reflejar tu compromiso como profesional en psicología para ser un agente de cambio social. Estás buscando utilizar tus habilidades y conocimientos para impactar positivamente en la comunidad, promoviendo la salud mental y el bienestar emocional.



12

NO OLVIDES QUE...

Esta cartilla sobre primeros auxilios psicológicos desde el enfoque comunitario, es con el fin de cultivar comunidades emocionalmente saludables y resilientes. Recordemos que cada individuo en nuestra comunidad tiene el poder de influir positivamente en el bienestar colectivo. Al implementar las estrategias presentadas en esta cartilla, no se está respondiendo a las crisis emocionales de manera efectiva, sino también construyendo cimientos sólidos para el crecimiento, la colaboración y el apoyo continuo. Con un compromiso colectivo, podemos crear entornos donde la empatía, la comprensión y el cuidado mutuo florezcan, permitiendo a cada miembro de la comunidad prosperar emocionalmente.

Esta cartilla es con el fin de Siguir trabajando para fortalecer el tejido emocional de nuestra comunidad, recordando siempre que el apoyo comunitario es una herramienta poderosa para superar desafíos y construir un futuro emocionalmente saludable para todos.

13


REFERENCIAS

- Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2013). Annual Research Review: Positive adjustment to adversity – Trajectories of minimal-impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 378-401.
- Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., ... & Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 70(4), 283-315.
- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2009). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1-2), 127-150.

COMO REFERENCIAR ESTA CARTILLA:


García González, (2024). Lineamientos para el uso de los PAP desde un enfoque comunitario para el manejo de emergencias sanitarias, aplicable para otras crisis. Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD.

14



ERIKA JULIETH GARCIA GONZALEZ
PSICOLOGA MScISTER

21 FEBRERO 2024



15