



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS EN EL HOGAR

Definición



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

Procedimiento

Observar

Se explora la situación actual, los riesgos, las necesidades y reacciones emocionales esperadas de la persona en crisis.



Escuchar



Permite priorizar la atención de la persona en crisis respecto a sus necesidades básicas y de seguridad, así como, facilitar la toma de decisiones para el cuidado de su salud física y mental de la persona en crisis.



Conectar

Implica vincular a la persona con sus propias capacidades para enfrentar el contexto de la emergencia. Para ello, se le brinda información sobre las reacciones más comunes que se presentan en contextos de emergencia, y se le ofrece comunicar sus necesidades a las instituciones competentes que brindan servicios básicos.

Cuadros frecuentes

Estrés

Características:

- Se sabe cuál es su causa.
- La molestia existe hasta que la situación estresante termine.
- Su intensidad es soportable.
- Es funcional, ayuda a sobrevivir.
- Se basa en hechos reales y afrontables.



Ansiedad

Características:

- En muchas ocasiones no se sabe cuál es su causa.
- La molestia existe incluso sin eventos estresantes.
- Su intensidad es casi insoportable.
- No es funcional, interfiere en el desempeño.
- Se basa en situaciones que no se han resuelto.



Depresión

Características:

- Tristeza.
- Pérdida de interés o placer.
- Sentimientos de culpa.
- Falta de autoestima.
- Trastornos del sueño.
- Trastorno del apetito.
- Sensación de cansancio.
- Falta de concentración.



Consejos para conservar una adecuada salud mental

- Duerme 8 horas al día de un tirón.
- Realiza ejercicio físico moderado regularmente.
- Ten una lista de objetivos a corto-medio y largo plazo.
- Escribe lo que estés sintiendo.
- Mantén contacto con las amistades y la familia.

- Relájate.
- Realiza ejercicios de agudeza mental.
- Cuida tu alimentación y come lentamente.
- Adopta una actitud positiva, centrada en el presente, basada en la aceptación de uno mismo y de lo que nos rodea.
- Los problemas financieros aumentan el estrés así que ten un presupuesto financiero.

- No tengas miedo al cambio, se creativo.
- Busca ayuda cuando la necesites.
- Rompe con la monotonía de vez en cuando.
- No consumas tanta tecnología (tv, redes, etc).



- Ejercita el autocontrol y la solución racional de problemas.
- Se organizado con tu tiempo.
- Aprende a reconocer tus propias emociones.
- Disfruta de la naturaleza y viaja.

Contacte a su psicólogo

Inicial	Psic. Andrea Noblecilla	andrea.noblecilla@delacruz.edu.pe
Primaria	Psic. Ronald Reyna	ronald.reyna@delacruz.edu.pe
Secundaria	Psic. Arelys Esteves	coord.psicologia@delacruz.edu.pe
TOECE	Psic. Eduardo Celi	eduardo.celi@delacruz.edu.pe