



Primeros auxilios psicológicos

MÓDULO 3

¿Cómo me cuido?: estrategias de autocuidado para el cuidador/a





En este documento se intenta utilizar un lenguaje no sexista e inclusivo en toda su extensión, siguiendo las directrices dispuestas en el Manual de Buenas Prácticas elaborado por la Dirección de Equidad de Género y Diversidad Sexual, consecuentemente con el compromiso de la Universidad de promover una cultura universitaria basada en la valoración de la diversidad y la eliminación de todo tipo de discriminación.

A su vez, con el objetivo de avanzar en la igualdad de oportunidades en el acceso a la información, en la redacción del presente informe se han seguido recomendaciones de accesibilidad en textos del Servicio Nacional de la Discapacidad, por ejemplo, sin justificación de texto para ayudar a las usuarias y usuarios de lectores de pantalla, a encontrar el principio del renglón con más rapidez.

Por su parte, es preciso señalar que en la presente edición electrónica se han eliminado las páginas en blanco del documento.



Autora:

Colomba Godoy Arteaga

Psicóloga egresada de la Universidad de Concepción

Con Postítulo en Trauma Psíquico, y Diploma en Pesquisa de Abuso Sexual Infantil.

Experiencia en intervención comunitaria y atención clínica en adultas/os y adultas/os mayores, desde un enfoque sistémico y de género.

Posee experiencia en Unidades de Salud Mental y acompañamiento a mujeres víctimas de violencia de género. También, es parte de la ONG Territorio a Escala Humana desde el trabajo comunitario.





Es esencial destacar la necesidad de promover estrategias de cuidado tanto a nivel individual como colectivo, con el propósito de reconocer la importancia del bienestar del cuidador después de llevar a cabo los primeros auxilios psicológicos.

En este sentido: ¿Qué **entendemos por «autocuidado» y cómo se relaciona con los primeros auxilios psicológicos?**

Una vez que se han aplicado diversas estrategias de contención, es posible que el cuidador/a experimente repercusiones emocionales. En otras palabras, al brindar apoyo a una persona que se encuentra en crisis, afectada o recibiendo una noticia devastadora, el cuidador/a debe permitir que la persona exprese sus emociones, como se mencionó anteriormente en los pasos de los primeros auxilios psicológicos.

Esto puede implicar que el cuidador/a deba permanecer presente durante un largo período de tiempo mientras la persona llora o expresa sus sentimientos. Esto puede generar tensión y preguntas en el cuidador/a durante el proceso de intervención. Por lo tanto, es crucial identificar las estrategias de autocuidado necesarias y cómo pueden ser incorporadas **antes, durante y después de la aplicación de los primeros auxilios psicológicos.**

Índice

- **Objetivo general**
- **Objetivos específicos**
- **Descripción del módulo**

1. ¿Qué entendemos por autocuidado?

2. ¿Por qué es importante el uso adecuado de los primeros auxilios psicológicos?

2.1. Autocuidado y primeros auxilios psicológicos

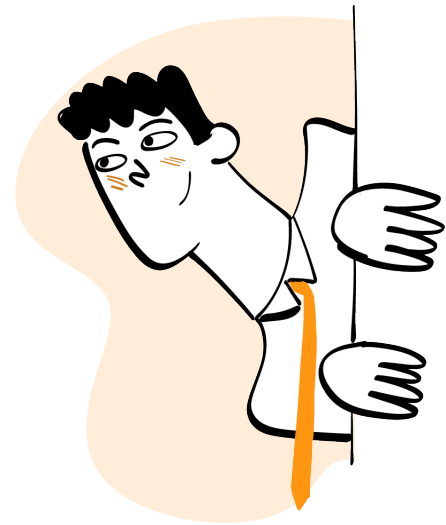
2.2. Cuidando al cuidador o cuidadora en la práctica de primeros auxilios psicológicos

2.2.1. ¿Cómo me cuido antes de realizar los primeros auxilios psicológicos?

2.2.2. ¿Cómo me cuido durante los primeros auxilios psicológicos?

2.2.3. ¿Cómo me cuido posteriormente a realizar los primeros auxilios psicológicos?

- **Reflexión**
- **Glosario**
- **Bibliografía**



Objetivo general

Reconocer la importancia del cuidado individual y colectivo posterior a la contención en crisis.

Objetivos específicos

- - Fomentar estrategias de cuidado individual y colectivo.

Descripción del módulo

Este módulo está destinado a ayudar a los cuidadores a comprender la importancia del autocuidado en el contexto de brindar apoyo emocional a personas en crisis. Se abordan temas como la definición de autocuidado, la relación entre el autocuidado y los primeros auxilios psicológicos, y estrategias de autocuidado antes, durante y después de proporcionar apoyo emocional.

Se destacan herramientas y estrategias para el reconocimiento y la regulación de las emociones, así como para mantener un equilibrio emocional a lo largo de esta práctica.

Además, se enfatiza el autocuidado como una práctica en constante evolución y que, al cuidarnos a nosotros mismos, estaremos en una mejor posición para cuidar de los demás en momentos críticos.



1

¿Qué entendemos por autocuidado?

El autocuidado, según la OMS (2022) se define como la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover y mantener la salud, prevenir padecimientos, y manejar enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional de la salud.

Se puede entender el autocuidado como la práctica consciente y libre de observar y atender las necesidades físicas y emocionales, con el objetivo de mantener o mejorar la salud y bienestar general.

Para ello, se requiere constancia e incorporación de hábitos de cuidado personal, puesto que la ausencia de estos puede afectar en la calidad de vida, desencadenando síntomas como el agotamiento y estrés crónico.



2

¿Por qué es importante el uso adecuado de los primeros auxilios psicológicos?

2.1. Autocuidado y primeros auxilios psicológicos

¿Es posible que nos veamos afectados/as luego de realizar contención emocional o primeros auxilios psicológicos? ¿Qué pasa con el cuerpo luego de ver a una persona en crisis?

Es posible que posterior a realizar cualquier tipo de contención emocional a una persona en crisis, podamos sentir emociones de agotamiento, baja de energía, sobrepensar acerca de las acciones realizadas, o mantener un estado de hipervigilancia. Como personal que aplica los primeros auxilios psicológicos debemos procurar el mantener prácticas de autocuidado, dando espacio para la propia contención emocional, para la revisión de emociones y para realizar alguna práctica de cuidado que ayude al “cuidador/cuidadora” a mantener un estado de equilibrio.

2.2. Cuidando al cuidador o cuidadora en la práctica de primeros auxilios psicológicos

Considerando la importancia de establecer y mantener estrategias de autocuidado en contexto cotidianos, se hace relevante reconocer aquellas que son necesarias para el ejercicio y/o aplicación en el rol de primer respondedor/a en primeros auxilios psicológicos.

Es por ello, que se entregarán recomendaciones para fortalecer el cuidado antes, durante y posterior a esta práctica.

2.2.1. ¿Cómo me cuido antes de realizar los primeros auxilios psicológicos?

- **Manejar información** sobre estrategias de contención, saber “qué debo hacer” en caso de necesitarlo.
- **Asistir a capacitaciones** en técnicas de protección para la salud mental, apoyo social y autocuidado.
- **Permitirse espacios** para el autoconocimiento, identificando capacidades tanto físicas como emocionales para la contención de otras personas. Valorando si se encuentra en un momento de duelo, problemas personales, familiares, angustia, estrés, etc.

- **Reconocer, incorporar y mantener herramientas** que ayuden en la vida cotidiana en el manejo del estrés ¿qué me estresa o preocupa? ¿Qué me ayuda a afrontar el estrés? ¿Puedo incorporar nuevas estrategias?
- **Identificar las redes de apoyo** o de confianza a las que puedo recurrir para ser contenido/a. Si bien, podemos ser cuidadores/as, es relevante saber quién me pueda apoyar y permitir que otros me cuiden.

Estrategias: fortalecer herramientas de reconocimiento de emociones y su regulación



Destinar tiempos protegidos para descansar, comer y relajarse, aunque estos sean breves.

Realizar actividades que le ayuden a la relajación, como un paseo, realizar ejercicio físico, leer libros, pasar tiempo de calidad con personas cercanas, etc



Reduzca o elimine sustancias como nicotina, alcohol, cafeína, sustancias (lícitas o ilícitas) y/o medicamentos sin receta.

De ser necesario, pedir ayuda terapéutica.



3

¿Cómo me cuido durante los primeros auxilios psicológicos?



- Durante la realización de primeros auxilios psicológicos, es relevante identificar si está preparada/o, en ese instante, para realizar la contención. Ayudará informarse, en la etapa de Preparación (reconociendo las características de la crisis – evento), definiendo el rol y responsabilidad que tiene cada persona.
- Cuando nos encontramos en situaciones de crisis de alta carga emocional (como acompañar un duelo) es importante el apoyo mutuo entre compañeras/os de trabajo, familiares, amigas/os o personas de confianza, para sentirse acompañada/o durante el momento de crisis.
- Es fundamental entender, que no podremos resolver todos los problemas de la persona que vive una crisis. El acompañar con respeto y validación, contener y contactar con redes de apoyo, puede ser primordial para el afrontamiento del problema y la recuperación del equilibrio emocional.

Estrategias: técnicas de autocuidado durante la intervención



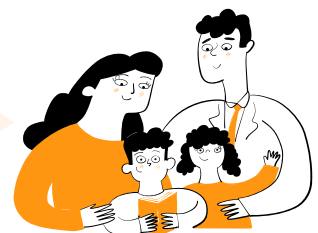
En el caso de sentirse abrumado/a o imposibilitado/a para continuar con los primeros auxilios, informar a la persona a cargo y abstenerse de continuar.

Reconocer nuestros límites y estresores que puedan interferir en una óptima contención.



Proteger el autocuidado, dando tiempo para cuidar sus necesidades básicas, como comer, hidratarse, ir al baño, dormir, descansar, etc.

Acudir a su red de apoyo en caso de situaciones que abrumen, angustien o estresen, como escuchar alguna historia que resulte impactante y emocionalmente desgastante, o sentirse impotente porque sintió que su ayuda no fue la óptima, etc.



2.2.3. ¿Cómo me cuido después de realizar los primeros auxilios psicológicos?

- Una vez finalizada, es importante que exista un espacio de descanso y reflexión. Puede compartir su experiencia con otras personas, dando valor a la acción, a la ayuda entregada y las limitaciones que se pudieron presentar.
- Dar el tiempo necesario para expresar sus emociones, ocupando estrategias como escribir, hablar con alguien de confianza, dibujar, relatar, reconocer temores, etc.
- Considere monitorear su estado de ánimo y de salud, durante los días posteriores a la realización de los primeros auxilios psicológicos, como la calidad del sueño y estado de ánimo.
- Promover una revisión de procedimientos, protocolos y mejora continua.
- De ser necesario, buscar ayuda o apoyo de profesionales de salud mental.
- Continuar o implementar una rutina de autocuidado, como por ejemplo, dormir 8 horas, realizar ejercicio, fortalecer su red de apoyo, expresar sus emociones con respeto y con un fin constructivo, alimentarse de manera balanceada, investigar y buscar herramientas para la vida diaria, disminuir gradualmente el consumo de sustancias dañinas hasta eliminarlas, asistir a los controles de salud con regularidad, entre otras.

Estrategias: técnicas de autocuidado posterior a la intervención

- **Ejercicio:** Escribir para comprender
- **Materiales:** libreta, hoja o cuaderno y un lápiz.

Este ejercicio tiene por objetivo ayudar a la comprensión y regulación emocional luego de realizar primeros auxilios psicológicos.

1

Busque un lugar cómodo, tome unos minutos para enfocarse en sus emociones, sensaciones corporales, y pensamientos recurrentes luego de realizar los primeros auxilios psicológicos. Puede tomar atención a su respiración por un minuto.

2

En una hoja escriba las preguntas: ¿Cómo me siento? ¿Por qué me siento así? ¿Qué me preocupa luego de realizar primeros auxilios psicológicos? ¿Qué necesito para sentirme un poco mejor?

3

Responda las preguntas de forma ordenada y con calma, dando tiempo para sentir las emociones, el cuerpo y los pensamientos que circulan. Solo usted leerá lo que escriba, por lo que puede expresarse libremente.

4

Finalmente lea sus respuestas y quédese con la última pregunta, ¿Qué necesito para sentirme un poco mejor? Esta ayudará a que pueda regular la emoción o sentimiento abrumador que esté experimentando, pudiendo identificar sus necesidades y accionar para su cuidado.





En resumen, el autocuidado del cuidador/a desempeña un papel esencial en la prestación efectiva de apoyo en situaciones de crisis. Es crucial que no nos sobreexijamos, ni sobrepasemos nuestros propios límites emocionales. Siempre existe la posibilidad de mejorar nuestras prácticas de autocuidado y adaptarlas a nuestras cambiantes necesidades, ya que al cuidarnos a nosotros mismos, nos encontramos en una posición mucho más sólida para cuidar de los demás.

El **autocuidado es una práctica continua y en constante evolución**, a medida que desarrollamos una mayor conciencia de nuestras propias emociones y necesidades, aumentamos nuestra capacidad para ofrecer apoyo compasivo y efectivo en los momentos más críticos.

Glosario

Autocuidado: capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover y mantener la salud, prevenir las enfermedades, además de hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional de la salud.

Trastornos del equilibrio: los trastornos del equilibrio pueden ser causados por ciertos problemas de salud, medicamentos, o un problema del oído interno o del cerebro. Un trastorno del equilibrio puede afectar profundamente las actividades diarias y causar problemas psicológicos y emocionales.

Equilibrio emocional: es el balance justo entre lo interno de una persona, que llevan alcanzar la paz mental y emocional con el ambiente que lo rodea.

Redes de apoyo: conjunto de relaciones que integran a una persona con su entorno social, o con personas con las que establecen vínculos solidarios y de comunicación para resolver necesidades específicas.

Protocolos: conjunto de reglas establecidas por norma o costumbre y que se emplean en las relaciones personales. Podríamos decir que es una pauta para saber qué hacer y cómo actuar en diferentes situaciones.



¿CÓMO ME CUIDO?: ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO PARA EL CUIDADOR/A?



EL
RESUMEN

1

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

CAPACIDAD PARA
PROMOVER, MANTENER
LA SALUD Y PREVENIR
ENFERMEDADES SIN O
CON EL APOYO
DE PERSONAL DE
SALUD.



2

¿PORQUÉ ES IMPORTANTE EL USO ADECUADO DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS?

PORQUE DESPUÉS DE LOS
PRIMEROS AUXILIOS PODEMOS:

- AGOTARNOS.
- BAJAR NUESTRA ENERGÍA.
- SOBREPENSAR ACCIONES REALIZADAS.
- ANDAR CON HIPERVIGILANCIA, ETC.



3

¿CÓMO CUIDAR AL CUIDADOR/A EN LA INTERVENCIÓN ?

ANTES



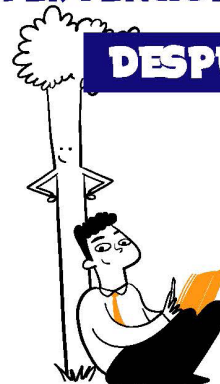
- TOMAR TIEMPOS PARA DESCANSAR, CORRER Y RELAJARSE.
- REALIZAR ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN (PASEO, EJERCICIO FÍSICO, ETC.)
- REDUCIR O ELIMINAR SUSTANCIAS COMO NICOTINA, ALCOHOL, CAFÉINA, ETC.

DURANTE



- SI TE ABRUMAS, NO SIGAS E INFORMA AL PERSONAL A CARGO.
- RECONOCER NUESTROS LÍMITES Y ESTRESORES.
- PROTEGE EL AUTOCUIDADO, DÁNDOLE TIEMPO PARA TUS NECESIDADES BÁSICAS.

DESPUÉS



- BUSCAR UN LUGAR Y ESCRIBIR TUS EMOCIONES, PENSAMIENTOS, Y SENSACIONES CORPORALES DESPUÉS DE LOS PRIMEROS AUXILIOS.

RECUERDA...

EL AUTOCUIDADO ES UNA PRÁCTICA CONTÍNUA Y EN CONSTANTE EVOLUCIÓN.

POR LO TANTO EL CUIDADO DEL CUIDADOR/A ES MUY IMPORTANTE, NO DEBEMOS SOBREEJIGIRNOS, NI SOBREPASAR NUESTROS PROPIOS LÍMITES EMOCIONALES.



©CFRD 2023

Bibliografía

- APA (2013). Cómo manejar el estrés traumático: consejos para manejar la inquietud relacionada con la época de huracanes. American Psychological Association. Recuperado 02 de de octubre de 2023 de <https://www.apa.org/topics/disasters-response/inquietud#>
- Real Academia Española, Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.6 en línea]. Recuperado el 02 de octubre de 2023 de <https://dle.rae.es/catarsis>.
- Universidad del Pacífico (2019). Consejería Psicológica. Casa Up. Recuperado 02 de octubre de 2023 de <https://casaup.up.edu.pe/consejeria-psicologica/>.
- Normon (2022). Ingredientes clave para el equilibrio emocional. Normon. Recuperado el 02 de octubre de 2023 de <https://www.normon.es/articulo-blog/ingredientes-clave-para-el-equilibrio-emocional#>.
- MedlinePlus (2022). Trastorno de estrés postraumático. MedlinePlus. Recuperado el 02 de octubre de 2023 de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000925.htm>.
- Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional (2012). Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo. OMS: Ginebra. Recuperado de https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44837/9789243548203_spa.pdf.

