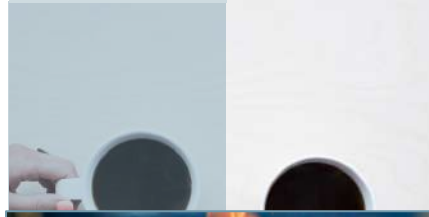
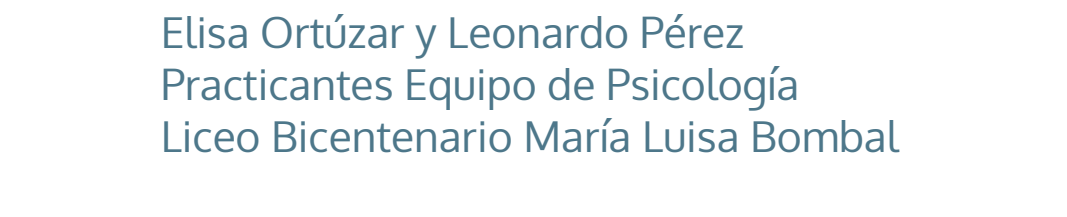


Sintámonos bien en vacaciones

Primeros *A*uxilios *P*sicológicos

Elisa Ortúzar y Leonardo Pérez
Practicantes Equipo de Psicología
Liceo Bicentenario María Luisa Bombal



En esta semana de descanso te recomendamos no olvidar:

★ Compartir en familia



★ Practicar meditación



★ Hacer actividad física



★ No manejar en estado de ebriedad



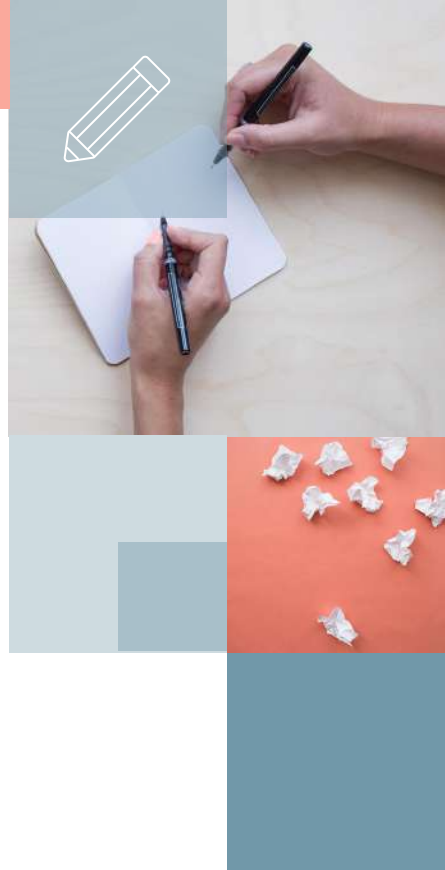
★ Cuidarte y cuidar a los demás



★ Descansar y recuperar energías



★ ¡Pasarlo bien!

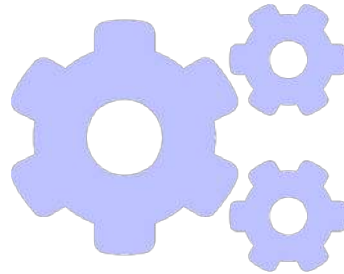


*En el caso de que veas a
alguien que se esté sintiendo
mal...*

Primeros Auxilios Psicológicos

¿De qué se trata esto?

Los primeros auxilios psicológicos son herramientas que ayudan a enfrentar esto, disminuyendo las secuelas a futuro tras un evento traumático, un suceso donde se pone en peligro la vida propia o de alguien más, la persona experimenta pánico, un estado de shock. (ACHS, 2017)



¿Para quién?



Personas angustiadas afectadas recientemente por un acontecimiento crítico. Se proporciona ayuda a niños como a adultos. No todos necesitarán o querrán PAP, no se debe forzar. Hay situaciones en las que la persona necesite apoyo mucho más avanzado. Es importante conocer los propios límites y buscar la ayuda de otros.

¿Dónde?

Lugar seguro, con buena temperatura, protegido del alcance de la vista y los sonidos del lugar, pero cercano a éste: los familiares quieren estar “cerca” de los suyos.



¿Cuándo?

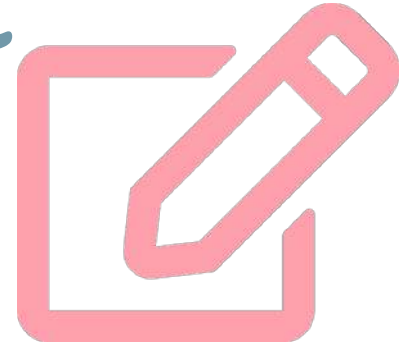
Se puede facilitar PAP tan pronto como establezca contacto con personas que están en situación de angustia. Durante o inmediatamente después del acontecimiento.

Aunque hay quienes necesitan ayuda y apoyo durante mucho tiempo después de una situación de crisis. Pudiendo ser días o semanas después, dependiendo de cuánto ha durado el acontecimiento o de cuán grave ha sido.



Para lograr dar contención presentamos:

Protocolo ABCDE



A: Escucha Activa:

Atención plena al momento de escuchar a la persona afectada, mostrando empatía y comprensión con el fin de comunicar interés y preocupación.



B: Reentrenamiento de la (B)ventilación

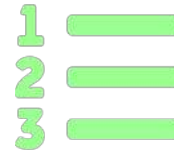
Al momento de la persona encontrarse ansiosa o alterada, realizar junto a ella ejercicios de respiración para calmar.



(Ejercicios de respiración al final)

C: Categorización de necesidades

Ayudamos a la persona a re-estructurar sus necesidades o decisiones, junto con los pasos a seguir. Es importante usar los recursos del afectado para mantener sus redes de apoyo.



D: Derivación a Redes de Apoyo:

Tras haber hecho el paso C, podemos contactarnos con servicios o redes de apoyo del afectado.



E: PsicoEducaación:

Se explica al afectado que sus emociones son válidas, parte del proceso, y que igualmente existen momentos donde se podría tratar de una situación de riesgo.



Algunas técnicas de respiración:

1. Respiración diafragmática abdominal

- A) Buscaremos un lugar cómodo y confortable, alejado de ruidos y con una buena temperatura. Ambiente tranquilo y sin distracciones.
- B) Postura cómoda, preferiblemente tumbado, con las rodillas dobladas y la espalda recta.
- C) Centrar la atención en la respiración.
- D) Las inspiraciones serán nasales: largas, lentas y profundas. Si se tiene algún problema de nariz, se hará por la boca sin abrirla demasiado.
- E) Las espiraciones serán bucales: de igual forma a las nasales.
- F) Ir relajándose poco a poco a medida que se va soltando el aire.



2. Respiración 4x4:

- Siéntate derecho, con tu espalda apoyada en el respaldo de la silla y pon ambos pies en el piso.
- Descansa tus manos sobre tus piernas, o sobre los brazos de la silla.
- Respira lentamente por la nariz, mientras cuentas mentalmente: uno, dos, tres, cuatro.
- Aguanta la respiración mientras cuentas: uno, dos, tres, cuatro.
- Deja salir lentamente el aire por la boca, mientras cuentas mentalmente: uno, dos, tres, cuatro.
- Descansa y espera mientras cuentas: uno, dos, tres, cuatro.
- Repite esta secuencia cuatro veces.

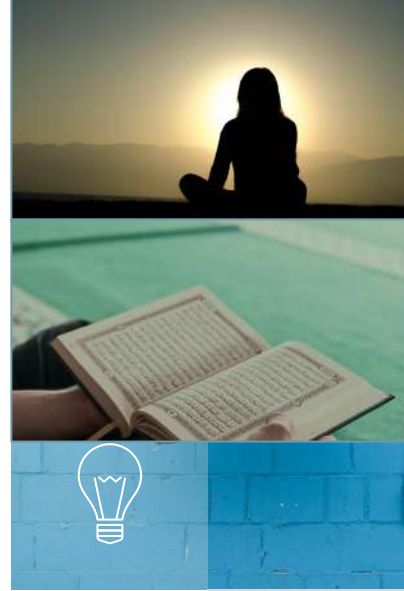


3. *Respiración 4-7-8*

- Inspirar por la nariz durante 4 segundos
- Retener la respiración durante 7 segundos
- Exhalar con fuerza por la boca, cerrando los labios y hacer un ruido “silbante”, durante 8 segundos

Este ejercicio de respiración ayuda a:

- Reducir la ansiedad
- A dormir
- A gestionar los impulsos



Algunas técnicas de meditación: Meditación de bondad amorosa

En una postura erguida, ya sea sentado o acostado, preste atención a la respiración y al cuerpo durante una respiración completa. Luego descanse ahí durante un tiempo hasta que respire de manera continua y relajada. Tras esto, visualice a alguien que le ame o a quien ame de manera incondicional. Evoque y entréguese al sentimiento de amor y bondad desinteresados que experimente por esa persona y sienta el campo del amor que les une. Respire con estos sentimientos descansando en el campo de ese abrazo sincero que le acepta tal cual es. Advierta que no tiene que hacer nada en especial para ser digno o merecedor de amor, porque ya es amado y aceptado tal cual es. Poco importa que no se sienta especialmente merecedor de ese amor, porque eso es irrelevante, lo que realmente importa es que usted fue o es amado por lo que ahora es y por lo que siempre ha sido. Ese es, en realidad, un amor incondicional.



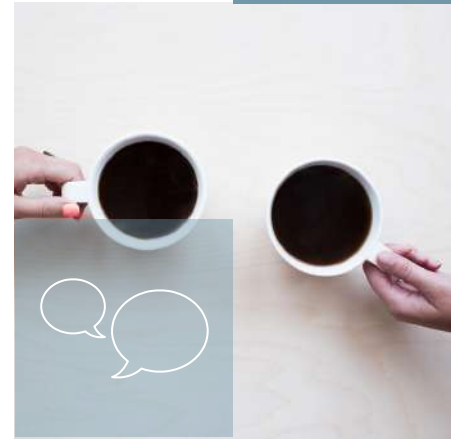
Si quiere conocer más al respecto; esta es una meditación de Jon Kabat Zinn “Bondad amorosa”:
<https://www.letraskairos.com/mindfulness/una-meditacion-guiada-sobre-la-bondad-amorosa-por-jon-kabat-zinn>



Meditación de Escaneo Corporal

Primero, cerramos los ojos y empezamos a sentir por los dedos del pie izquierdo, moviéndonos mentalmente por todo el pie, prestando atención a la planta, el talón y el antepié. A continuación, subiremos por la pierna izquierda, sintiendo, en este orden, el tobillo, la espinilla y el gemelo izquierdos, seguidos de la rodilla y la rótula, todo el muslo, la ingle y la cadera. Luego, saltamos a los dedos del pie derecho, siguiendo el mismo proceso que hemos hecho con la pierna derecha.

Una vez vistas las dos piernas, centraremos nuestra atención en la parte pélvica. Pasamos a la parte baja de la espalda y el abdomen, que serán nuestra introducción al resto del torso, la parte alta de la espalda, el pecho y las costillas. Es posible que, si estamos muy concentrados, notemos el latido de nuestro corazón, especialmente si estamos un poco nerviosos. También nos volveremos conscientes del ritmo de la respiración, sintiendo como se hinchan y desinflan los pulmones.



Meditación de Escaneo Corporal

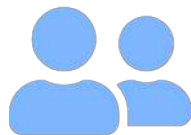
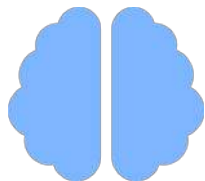
Prestaremos atención a los omóplatos, las clavículas y los hombros, siendo estos últimos los nexos de unión entre el torso y los brazos. Al evaluar los brazos, disponemos de cierta libertad, dado que podemos atrevernos a analizar ambos simultáneamente o, si preferimos dedicar más tiempo a la sesión, ir uno a uno.

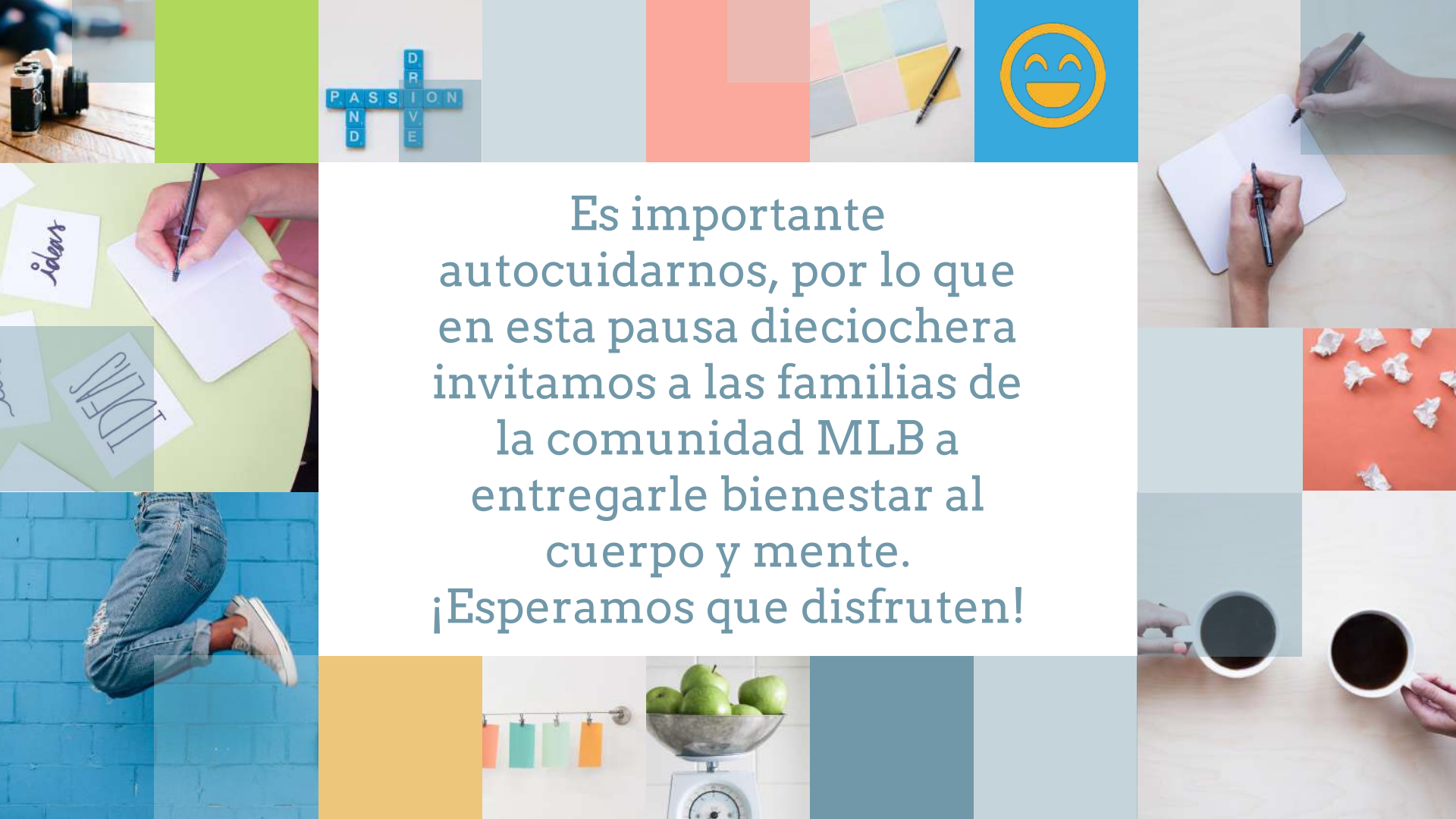
En los brazos podemos empezar de una forma similar a como lo hemos hecho con las piernas, yendo a los dedos de las manos y los pulgares. Nos movemos sucesivamente a través de los dedos, las palmas de las manos, las muñecas, los antebrazos, los codos, la parte superior de los brazos, las axilas y los hombros de nuevo, que nos servirán de puente para ir a la parte final del escaneo corporal, la cabeza, pasando por el cuello y la garganta.



Sobre las meditaciones...

Ambas meditaciones, Bondad amorosa y Escaneo corporal pueden hacer surgir emociones y reacciones físicas. Recuerde que estas están bien, son válidas, y si se distrae, no se preocupe, es normal, si pensamos en otra cosa decir en mente: “pensando” ayuda a volver a concentrarnos. Recomendamos el canal de [Elena Malova](#) en youtube, quien enseña a meditar y realizar yoga, ambas disciplinas son excelentes para tener una mejor claridad mental, física y emocional.





Es importante autocuidarnos, por lo que en esta pausa dieciochera invitamos a las familias de la comunidad MLB a entregarle bienestar al cuerpo y mente. ¡Esperamos que disfruten!