



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS EN UN CONTEXTO DE ATAQUES TERRORISTAS Y GUERRA

CONTEXTO DE LA INTERVENCIÓN

Israel fue declarada en Estado de Guerra por el Primer Ministro Netanyahu, luego del Ataque inesperado del Grupo Terrorista Hamas el pasado 7 de Octubre, donde luego de romper físicamente la frontera sur con Gaza, en más de una docena de puntos diferentes, se infiltraron en nuestro territorio barriendo a “sangre y fuego” con todo lo que encontraban a su paso al acceder violentamente a poblados y ciudades aledañas a horas de la madrugada de ese Shabat donde además se celebraba la Festividad de Simjá Torá que cerraba el ciclo de las Altas Fiestas (Jagim). Mucha gente fue cobardemente asesinada en sus propios hogares cuando aún se encontraban en sus camas, pues era cerca de las 6:30am.

También hay evidencia de que más de 50 terroristas en forma coordinada y premeditada, llegaron en camionetas y motocicletas, masacrando ese mismo día a por menos 260 jóvenes que asistían pacíficamente al “Festival Musical Supernova” llevado a cabo en el desierto de Negev a muy pocos kilómetros de Gaza y donde se convocaban más 3.500 personas en el también llamado “Festival por la Paz” que se celebra anualmente desde hace más de 2 décadas en diferentes áreas del país buscando integrar las diversas culturas, en un ambiente de unidad y paz que claramente se vio suspendido por estos criminales asesinos.

Paralelo a este ataque masivo, se lanzaron cientos de misiles desde Gaza hacia Israel, durante toda la mañana de ese sábado, activando los sistemas de alarmas de muchas ciudades y desatando un pánico general en toda la población del país, al evidenciarse un ataque directo y de escaladas proporciones no vistas en décadas. Está más que confirmado que éste ha sido el ataque más sangriento que ha sufrido ISRAEL desde la Segunda Guerra Mundial, en un solo día, donde más de 1400 personas fueron cobardemente torturadas y asesinadas, 200 tomadas como rehenes y llevadas a Gaza donde permanecen secuestradas incluyendo muchos niños, bebés y adultos mayores con diversas condiciones de salud y necesidades especiales.



Cientos de personas han sido desplazadas por haberse quedado sin hogar, sus viviendas fueron literalmente destruidas, y tuvieron que dejar todo atrás para refugiarse en ciudades del centro del país para preservar su vida e integridad.

Fuente: GUÍA DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD PARA CUIDADORES 2011

Traducido y Compilado: Dra. Ana Isabel Jacome. Psicóloga Clínica y Forense.

Contenidos:

1. Entender los primeros auxilios psicológicos
2. Ayudar responsablemente
3. Proveer de primeros auxilios psicológicos
4. Autocuidado

1. ENTENDER LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

CRISIS: Situación que sobrepasa la capacidad cognitiva de interpretación. Es muy grande, muy fuerte, muy inesperado, no ha pasado antes, muy doloroso.

Contexto en Israel: Peor ataque en la historia de la nación. Más de 1400 personas asesinadas en el ataque del sábado 7 de octubre de 2023. 200 personas secuestradas por Hamas, mujeres violadas, bebés decapitados y luego quemados.... Los atacados fueron civiles desarmados, mujeres, niños, ancianos, no hubo discriminación alguna en la matanza, su objetivo claro era acabar con la mayor cantidad de Judíos posible.

- Shock: vulnerabilidad mayor a la imaginada.
- Gente que celebra en otros países apoyando a Hamas y sus acciones terroristas.
- Gente que culpa a Israel – guerra psicológica
- Miedo
- Pérdida
- Inseguridad

Produce resultados de ansiedad, pánico, incertidumbre y disociación.

De qué depende la severidad de la respuesta?

- De la severidad del suceso precipitante (muy alta, peor ataque desde la 2da. Guerra Mundial). El mismo presidente Biden en su visita, dijo que éste ataque llamado por varios medios el “11 de Septiembre Israel” en realidad es 15 veces mayor en impacto, debido a la gran diferencia entre el tamaño poblacional de USA en comparación con Israel que sólo tiene 10 millones de habitantes.
- Experiencias previas traumáticas
- Apoyo de otros, comunidad, red
- Salud física



- Enfermedad mental previa
- Tradición, cultura
- Edad (niños, ancianos), género

En el caso de Israel, dado que la violencia tiene un componente étnico, religioso, político, se considera que todos están en una condición de aumentada vulnerabilidad para mayor severidad en la afectación. Además: Niños, ancianos, discapacidades

QUÉ SON LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Respuesta de apoyo a humanos que sufren y lo necesitan

- Cuidado y apoyo prácticos, no intrusivos
- Necesidades y preocupaciones – evaluar
- Abordaje de necesidades básicas: comida, agua, refugio, información
- Escuchar, pero no presionar para que hablen. A veces, basta con acompañar en silencio.
- Apoyar, facilitar la calma
- Conectar con instituciones y servicios
- Proteger de daño futuro

Cualquier persona puede hacer intervención en crisis, primeros auxilios psicológicos. No solo profesionales. No es psicoterapia.

NO hace falta hacer debriefing – detalles del suceso, ni poner en orden los eventos.

NO se trata de presionar para que te digan cómo se sienten.

OBJETIVOS DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

- Seguridad, conexión, calma, esperanza
- Apoyo social, físico y emocional
- Recuperación de la autoeficacia – sentir que algo se puede hacer como individuo y comunidad

DESTINATARIOS

- Gente bajo estrés recientemente expuesta a evento serio de crisis como el ataque de Hamas, secuestros, guerra.
- No todos van a necesitar, no debe forzarse, pero es importante estar, tener primeros auxilios psicológicos disponibles
- Es importante involucrar a la comunidad, tener claros los recursos locales, los líderes comunitarios, barrios, kibutz, comunidades ya organizadas.

CUÁNDO?



- Ahora, lo más pronto, y debe mantenerse la disponibilidad mientras dura la crisis, guerra, riesgo, incertidumbre.
- Hospitales, campamentos de refugio, escuelas, sinagogas
- Debe considerarse la privacidad, espacios tranquilos, seguros

2. AYUDAR RESPONSABLEMENTE

- a) Respetar la seguridad, dignidad y derechos
- b) Adaptarse a la altura (niños, discapacidades=
- c) Conoce otras medidas de respuesta de emergencia, qué hay disponible
- d) Cuídate a ti mismo

SEGURIDAD: No más riesgo por tus acciones; protección física y psicológica

DIGNIDAD: Tratar con respeto a normas sociales y culturales

DERECHOS: Acceso a ayuda sin discriminación; Acompañamiento a reclamar derechos direccionando a instituciones apropiadas; actuar solamente en el mejor interés de la persona.

ÉTICO	NO ÉTICO
Ser honestos	No explotes la relación
Respetar el derecho a decidir de la persona	No pidas plata o favores
Reconoce tus prejuicios y sesgos	No mientas, no hagas falsas promesas
Diles que, si no necesitan ayuda, estará disponible en el futuro- direcciona	No exageres tus habilidades
Respetar la privacidad y confidencialidad	No obligues a recibir ayuda, no ser intrusivos
Compórtate apropiadamente, según cultura, edad y género	No presiones para que cuenten su historia
	No compartas esa historia
	No juzgues

ADAPTACIONES CULTURALES

Intervención debe considerar vestido apropiado, idioma, género, edad, poder, si tocar o no tocar, creencias, religión. El objetivo es la comodidad de la persona intervenida.

OTRAS MEDIDAS O RESPUESTAS DISPONIBLES

- Qué servicios hay en el área de crisis, qué recursos locales
- Allanarse a la dirección de las autoridades siempre
- No bloquear la ayuda, no estorbar
- Conocer el propio rol y los límites



- No trabajes por tu cuenta, siempre una institución tiene que respaldarte para no ponerte en riesgo.

AUTOCUIDADO

Aprende a manejar tu propia ansiedad y dolor en el contexto. Espacios grupales entre cuidadores para hablar de lo que sienten.

3. PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

- Comunicación buena: Calmado, comprensivo, para poder dar intervención a alguien. El propósito es que se sientan a salvo.
- Escucha activa: si la gente quiere hablar, le escuchas, tu atención está ahí, haces saber que estás oyendo, pero no presionar para que te cuenten.
- A veces basta con acompañar en silencio, puede hacer que la persona se anime a hablar.
- Palabras y lenguaje corporal: contacto visual, gestos, respeto.

HACER/DECIR	NO HACER/NO DECIR
Espacio silencioso sin distracciones	No presiones para que te cuenten su historia
Respetar la privacidad y la confidencialidad si es apropiado	No interrumpas ni apures
Mantente cerca pero con distancia, considera la edad, el género, la cultura	No le toques a la persona si no es lo apropiado.
Escucha activa: asiente, di "ahá", etc.	No juzgues lo que han hecho o han dejado de hacer.
Paciencia, calma	No te inventes si no sabes
Da solo información real si tienes, se honesto si no sabes, ayuda a buscar respuestas	No uses en tu beneficio nada de lo sucedido

PREPARACIÓN

- Aprende sobre el evento de crisis
- Aprende sobre los servicios y apoyo locales/gubernamentales/Religiosos disponibles
- Aprende sobre seguridad, las preocupaciones actuales, los riesgos

Las crisis pueden ser caóticas, antes de entrar tienes que tener esta información.

Sobre el evento:

- Qué pasó
- Qué está pasando



- Dónde, cuándo
- Cuánta gente afectada, quiénes son

Sobre los servicios

- Quién da servicios de emergencia, comida, agua, refugio, conectar con familiares perdidos, listas de desaparecidos
- Dónde se puede acceder a cada uno de estos
- Quién más está ayudando, qué organizaciones

Sobre la seguridad

- Si el evento continúa, el conflicto sigue, cuáles son los peligros: Misiles, ataques terroristas, qué
- Áreas que debemos evitar y actividades que debemos evitar

PRINCIPIOS DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

1. MIRA: Seguridad, gente con necesidades básicas urgentes, gente con reacciones de estrés severas o serias, riesgo de suicidio, homicidio o violencia
2. ESCUCHA: Acércate a la gente que necesita apoyo, pregunta necesidades y preocupaciones, escucha a gente, ayúdales a calmarse.
3. VINCULA: necesidades básicas con recursos, gente a lidiar con problemas, información, conectar con seres queridos y apoyo social

REACCIONES SEVERAS A LA CRISIS

- Síntomas físicos, temblores, cansancio, apetito, dolores
- Llanto, tristeza, depresión, duelo
- Ansiedad, miedo
- Sobresalto, hipervigilancia
- Preocupación de que algo terrible va a pasar
- Insomnio, pesadillas
- Ira, irritabilidad
- Culpa, vergüenza por sobrevivir
- Confusión, entumecimiento, emocional, Disociación (despersonalización, desrealización)
- Alejamiento, se aíslan, están muy estáticos, paralizados.
- No responden, no hablan
- Desorientación tiempo espacio persona
- Incapacidad de cuidarse o cuidar a niños: alimento, higiene, decisiones pequeñas



No les ocurre a todos. La mayoría se recupera. Esto se facilita cubriendo necesidades básicas y conectando con la red de apoyo familiar y social.

Otros pueden estar más afectados: la severidad depende de muchos factores como el evento, la edad, el género, discapacidades, enfermedades, ser grupo perseguido.

NIÑOS Y ADOLESCENTES

Protección de abusos y explotación, necesidades básicas.

Enfermedades o discapacidades, ancianos, embarazadas, también protección especial.

Riesgos de discriminación o violencia, grupos étnicos o religiosos, protección especial.

ESCUCHA ACTIVA

- Atención única, sin dividir. Mirar a los ojos.
- Escuchar sus preocupaciones, oídos.
- Escuchar con cuidado, respeto, empatía, compasión, con el corazón.

ACERCARSE

- Despacio, con respeto a su cultura
- Presentarse siempre, nombre y organización, rol
- Preguntar si necesitan ayuda
- Si es posible, en un lugar tranquilo y seguro
- Sacar a la persona del peligro inmediato
- Proteger de la prensa
- Si están muy afectados, que no estén solos

PREGUNTAR

- Qué necesitas, qué te preocupa
- Averiguar qué es lo más importante, prioridades, y ayudar con eso.

ESCUCHAR

- Mantener cercanía respetuosa
- No presionar para que hablen
- Escuchar si hablan
- Acompañar

COMO AYUDAR A SENTIR CALMA

En estos escenarios hay mucha ansiedad.

Mantén una voz suave y calmada. Mantén contacto visual si es culturalmente apropiado. Recuerda que estás ahí para ayudar. Puedes decir que por ahora están a salvo si es la verdad.

Aplica técnicas de manejo de ansiedad:



- a) Hacer consciente que se activó una respuesta automática ante los peligros, que se mantiene encendida: Es la amígdala, una estructura en el cerebro que activa una respuesta de pelea o huida. En este momento preciso, esa respuesta no es necesaria.
- b) Vamos a recuperar el control físico al respirar suave y profundo. Al inhalar, infla tu pancita, y al exhalar, asegúrate de vaciar todo el aire. La siguiente inhalación se sentirá más profunda. Vacía otra vez todo. Repite 10 veces, y te sientes mejor.
- c) Anclaje sensorial: Vamos a identificar qué vemos, colores, formas. Qué escuchamos, A qué huele, qué sabor sentimos. Tocar cosas alrededor, ropa, pared, piso, texturas, temperaturas. Anclaje permite retornar al presente y salir por este momento de los pensamientos intrusivos de ansiedad.
- d) Evalúa, te sientes distinto, ha habido algo de alivio

VINCULA

- Servicios y necesidades básicas
- Shelter, comida, agua, medicina
- Información sobre evento y servicios, recursos disponibles
- Contacto con familiares, amigos, red de apoyo
- Acceso a apoyo específico cultural o religioso
- Permite que la persona participe en decisiones importantes sobre ella
- Seguimiento es importante, volver a contactar

LIDIAR CON PROBLEMAS

- Las personas están abrumadas con el evento, las preocupaciones y los miedos.
- Ayudar a identificar lo urgente y lo importante, fragmentar en problemitas a resolver, cosas más pequeñas y manejables, hacer un plan de acción, dar un primer paso.
- Identificar apoyo: amigos, familia
- Sugerencias prácticas: registrarse para recibir comida o asistencia, etc.
- Considerar cómo han lidiado en el pasado con situaciones de crisis o alto estrés, qué ha servido, afirmar su habilidad para lidiar con esto.
- Qué les ha ayudado antes para sentirse mejor.

ESTRATEGIAS POSITIVAS	ESTRATEGIAS NEGATIVAS
Descansar	Drogas
Comer, beber agua	Tabaco, alcohol
Hablar, tiempo con familia y amigos	Dormir todo el día
Discutir los problemas con alguien que conoces	Trabajar todo el día sin descanso
Actividades relajantes, caminar, cantar, rezar, jugar con niños	Aislarse de amigos y familia
Hacer ejercicio	Descuidar tu higiene personal



Encontrar modos seguros de ayudar a otros y de involucrarse con la comunidad	Recurrir a la violencia
--	-------------------------

INFORMA SOBRE: Evento, qué pasó, qué pasa, seres queridos, gente afectada, seguridad, derechos, acceso a servicios y cosas que necesitan las personas.

ESTO DEBE TENERSE ANTES DE INTERVENIR.

Recuerda:

- No te inventes nada.
- Explica tus fuentes de información.
- Actualízate con información vigente
- Da mensajes simples y precisos.
- Déjalas saber si les mantendrás informados o cuáles son los canales oficiales de información.

CONECTAR

- Con seres queridos y red de apoyo
- Mantener a familias juntas
- Ayudar a contactar amigos y parientes
- Conectar con líderes religiosos, comunidad espiritual
- Juntar a la gente, pedir que ayuden con ancianos, vincular a las personas solas con la comunidad.

ANTES DE IRTE

- Si te vas explica que ya te vas
- Identifica quién queda disponible
- Despídete deseándoles el bien, de manera positiva

LOS MÁS VULNERABLES

- Niños
- Discapacitados
- Enfermos
- Ancianos
- Discriminados

Habla a la altura de los niños, arrodíllate para conversar con ellos.

Pueden retroceder a etapas más tempranas.

Niños más grandes pueden sentirse culpables o responsables de lo que ocurre, desarrollar nuevos miedos, ser menos afectivos, quedarse y sentirse solos

Puede haber aplanamiento afectivo, aislamiento.



Infantes necesitan calor y seguridad.

4. AUTOCUIDADO

1. Prepararse para ayudar

- Roles, responsabilidades de distintos interventores
- Salud propia, temas personales o familiares que pueden causar estrés severo si se ayuda
- Decisión honesta sobre si puedo ayudar en esta crisis en particular

2. Manejo del estrés

- Mucho trabajo en las crisis, podemos sentirnos abrumados, sensación de responsabilidad mayor a la real, somos testigos de atrocidades y podemos vernos afectados – estrés secundario (mismos síntomas que trastorno de estrés postraumático)
- Piensa en estrategias que te han servido antes para manejar el estrés.
- Toma tiempo para comer, descansar, relajarte, incluso si son periodos cortos.
- Trata de mantener horas de trabajo razonables, no te agotes.
- Haz turnos, comparte tareas, toma descansos periódicos.
- Maneja la frustración: enfócate en la ayuda que si puedes dar y no en lo que no puedes cambiar.
- Evita el alcohol, cafeína o nicotina, medicamentos o drogas no prescritas.
- Reuniones periódicas entre compañeros a ver cómo estamos, apoyarse
- Conversa con amigos, familia, círculo de confianza.

3. Descanso y reflexión

- Habla de tu experiencia ayudando en esta crisis con un supervisor o alguien de confianza. Reconoce lo que sí pudiste hacer por alguien.
- Reflexiona y acepta lo que hiciste bien, lo que no salió tan bien y los límites por las circunstancias.
- Descansa antes de retomar tus actividades.
- Busca apoyo si sientes una afectación mayor.

