



# PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

**Bertha J. Pérez Quiroz.**

**Manual de formación del voluntariado**

**Diaconía**  
Madrid



### Bertha J. Pérez Quiroz

Capellán Cum Laude por «The Christian Ministerial College University Inc» Maryland, EE. UU. Diplomada en «Misiones de Paz» de la ONU, Escuela de Guerra del Ejército de Tierra, Madrid. Mediadora Intercultural y graduada en Trabajo Social.

### Diaconía de Madrid

Es la red de acción social evangélica de la Comunidad de Madrid. Trabajamos para promover el pleno desarrollo de los derechos sociales de los colectivos más vulnerables y desprotegidos de nuestra región.

Este curso surge como parte de nuestra respuesta a la crisis sociosanitaria generada por el COVID-19. Para conocer que estamos haciendo y qué puedes hacer visita [www.respuestasalcoronavirus.org](http://www.respuestasalcoronavirus.org)

## INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud reconoció en el año 2012 los beneficios de los primeros auxilios psicológicos y, desde entonces, promueve su difusión como protocolo de intervención en las grandes emergencias y catástrofes.

Su objetivo básico es ayudar a las personas afectadas a recuperar el control y afrontar lo que les haya sucedido con el menor número de secuelas posible. Sin embargo, a pesar de su utilidad, los primeros auxilios psicológicos no acostumbran a utilizarse en las situaciones críticas y estresantes de la vida diaria, en lo que llamamos emergencias cotidianas, como puede ser los accidentes de tráfico, las agresiones, las evacuaciones y las muertes repentinas, que son mucho más frecuentes.



Presentamos hoy un curso eminentemente práctico, que te facultará para aplicar los primeros auxilios psicológicos, tanto en las emergencias cotidianas como en las emergencias comunitarias y masivas. Está dirigido especialmente a todas las personas que trabajan para la comunidad y que por su rol de liderazgo pueden multiplicar la ayuda y hacerla llegar a las familias y colectivos con los que colaboran.

El curso mejorará las competencias de profesionales sanitarios, docentes, trabajadores sociales en la atención a la infancia, la vejez y los discapacitados, personal de la administración, líderes religiosos y cuerpos de seguridad. También está recomendado para personas que, de forma voluntaria, atienden a otras que han sufrido situaciones de alto estrés emocional, en el marco de asociaciones de afectados, grupos de ayuda mutua.

## 1. ¿QUÉ ES LA PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA O PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS?

Según Esfera (2011) y IASC (2007), la primera ayuda psicológica (PAP) describe una respuesta humana, de apoyo a otro ser humano que está sufriendo y que puede necesitar ayuda. La PAP trata los siguientes temas:

- brindar ayuda y apoyo práctico, de manera no invasiva;
- evaluar las necesidades y preocupaciones;
- ayudar a las personas a atender sus necesidades básicas (por ejemplo, comida y agua, información);
- escuchar a las personas, pero no presionarlas para que hablen;
- reconfortar a las personas y ayudarlas a sentirse calmas;
- ayudar a las personas para acceder a información, servicios y apoyos sociales; y
- proteger a las personas de ulteriores peligros.

### ES IMPORTANTE TAMBIÉN ENTENDER LO QUE NO ES PAP:

- No es algo que solo pueden hacer los profesionales.
- No es asesoramiento profesional.
- No es “*debriefing* psicológico” 1, puesto que la PAP no entra necesariamente en la discusión de los detalles del acontecimiento que ha causado la angustia.

- No es pedir a alguien que analice lo que le ha sucedido o que ordene los acontecimientos.
- Aunque la PAP supone estar disponible para escuchar las historias de las personas, no se trata de presionarles para que cuenten sus sentimientos y reacciones ante la situación.

La PAP es una alternativa al “*debriefing* psicológico” que se ha probado no efectivo. Por el contrario, la PAP incluye factores que parecen ser de gran ayuda para la recuperación de las personas a largo plazo (según varios estudios y el consenso de muchas entidades de ayuda humanitaria). Estos factores pueden ser:

- sentirse seguro, conectado con otros, en calma y con esperanza;
- tener acceso a apoyo social, físico y emocional; y
- sentirse capaz de ayudarse a sí mismos como individuos y comunidades.

### **PAP: ¿QUIÉN, CUÁNDO Y DÓNDE?**

**¿PARA QUIÉN ES LA PAP?** La PAP está dirigida a personas angustiadas afectadas recientemente por un acontecimiento crítico grave. Se puede proporcionar ayuda tanto a niños como a adultos. Sin embargo, no todos los que experimentan una situación de crisis necesitarán o querrán PAP. No se debe forzar la ayuda en aquellos que no la quieren, sino estar disponible para aquellos que puedan desear apoyo.

Pueden darse situaciones en las que la persona necesite apoyo mucho más avanzado que tan solo PAP. Es importante conocer los propios límites y buscar la ayuda de otros, como personal sanitario (si está disponible), compañeros u otras personas de la zona, autoridades locales o líderes comunitarios o religiosos. En la siguiente tabla presentamos una lista de personas que necesitan mayor apoyo experto inmediato. Las personas que están en estas situaciones necesitan ayuda médica o de otro tipo como prioridad para salvar la vida.

### **PERSONAS QUE NECESITAN MAYOR APOYO EXPERTO INMEDIATO:**

- Personas con lesiones graves que ponen en riesgo la vida y que necesiten atención médica urgente,
- personas que están tan alteradas que no pueden ocuparse de sí mismas o de sus hijos,
- personas que pueden hacerse daño a sí mismas,
- y personas que pueden hacer daño a otros.

### **¿CUÁNDO SE PROPORCIONA LA PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA?**

Aunque las personas puedan necesitar acceder a ayuda y apoyo durante mucho tiempo después de una situación de crisis, la PAP se centra en ayudar a las personas que han sido afectadas recientemente por un acontecimiento de este tipo. Puede facilitar PAP tan pronto como establezca contacto con personas que están en situación de angustia. Normalmente esto será durante o inmediatamente después del acontecimiento. Sin embargo, a veces puede ser días o semanas después, dependiendo de cuánto ha durado el acontecimiento o de cuán grave ha sido.

### **¿DÓNDE SE PUEDE PROPORCIONAR PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA?**

Puede ofrecer PAP dondequiera que se esté lo suficientemente seguro para poder hacerlo. Con frecuencia se da esta situación en lugares comunitarios, como la escena de un accidente, o

lugares donde se atiende a las personas afectadas como centros de salud, refugios o campamentos, escuelas y lugares de distribución de comida y otros tipos de ayuda. Lo ideal sería proporcionar PAP en un lugar donde exista cierta privacidad para hablar con la persona cuando se considere oportuno. Para personas expuestas a ciertos tipos de acontecimientos críticos, como violencia sexual, la privacidad es esencial para la confidencialidad y el respeto de la dignidad de la persona.

### LA AYUDA RESPONSABLE REQUIERE CUATRO ASPECTOS PRINCIPALES:

1. Respetar la seguridad, la dignidad y los derechos.
2. Adaptar la propia acción a la cultura de las personas.
3. Considerar otras medidas de respuesta a la emergencia.
4. Cuidarse a uno mismo (lo abordaremos más adelante).

### RESPETAR LA SEGURIDAD, LA DIGNIDAD Y LOS DERECHOS

Cuando se asume la responsabilidad de prestar ayuda en situaciones en las que la gente ha sufrido una experiencia angustiosa, es importante comportarse con respeto a la seguridad, la dignidad y los derechos de las personas a las que se está ayudando. Los siguientes principios se aplican a cualquier persona u organismo involucrado en la respuesta humanitaria, incluyendo a los que prestan PAP.

### ASPECTOS DE LA PERSONA QUE DEBEN RESPETARSE

1. **Seguridad:** Evitar que nuestras acciones provoquen mayor peligro o daño a las personas. Asegurarnos, hasta donde nos sea posible, de que los adultos y niños a los que ayudamos estén a salvo, y protegerlos de daños físicos o psicológicos.
2. **Dignidad:** Tratar a la gente con respeto y de acuerdo con sus normas culturales y sociales.
3. **Derechos:** Asegurar que la gente pueda acceder a la ayuda de forma justa y sin discriminaciones. Ayudar a la gente a reclamar sus derechos y a acceder a la ayuda disponible. Actuar únicamente en el mejor interés de cualquier persona que encuentre.

Tenga bien presente estos principios en todas sus acciones y con toda la gente que conozca, sea cual sea su edad, sexo u origen étnico. Considere lo que significan estos principios en su propio contexto cultural. Conozca y cumpla con los códigos de conducta de su organización en todo momento si trabaja o es voluntario en una organización que cuenta con dichos códigos.

A continuación, ofrecemos una lista **de lo que debe y no debe hacerse** desde un punto de vista **ético**, como orientación **para evitar causar mayores daños a la persona, para proporcionar el mejor cuidado posible y para actuar únicamente en su interés.**

### ADAPTAR LA PROPIA ACCIÓN A LA CULTURA DE LA PERSONA

Siempre que se produce una crisis, lo normal es que entre la población afectada se encuentren personas de diferentes culturas, incluyendo minorías u otros grupos con riesgo de ser marginados. La cultura determina cómo nos relacionamos con la gente, y lo que se puede decir y hacer, y lo que no. Por ejemplo, en algunas culturas no es costumbre que una persona hable de sus sentimientos con alguien que no es de la familia. O podría darse que las mujeres sólo se comuniquen con otras mujeres, o que se le dé gran importancia a ciertas formas de vestirse o

cubrirse el cuerpo. Es posible que tenga que trabajar con personas cuyas vidas y experiencias tengan muy poco que ver con las suyas. Como persona que apoya es importante ser conscientes de sus propios antecedentes y creencias culturales, para dejar al margen sus propios prejuicios. Ofrezca ayuda de la forma más adecuada y cómoda para la gente a la que va a apoyar. Cada situación de crisis es única. Adapte esta guía al contexto, teniendo en cuenta las normas sociales y culturales locales. En la siguiente sección se incluyen varios aspectos para tener en cuenta para proporcionar Primera Ayuda Psicológica en diferentes culturas.

**Tenga en cuenta las siguientes preguntas cuando se prepare para ofrecer primera ayuda psicológica en culturas diferentes a la suya:**

- **Vestimenta:**
  - ¿Tengo que vestirme de cierta forma para mostrar respeto?
  - ¿Necesitarán los afectados algunas prendas de vestir para mantener su dignidad y sus costumbres?
- **Idioma:**
  - ¿Cuál es la forma usual de saludar a la gente en esta cultura?
  - ¿Qué idioma hablan en casa?
- **Sexo, edad y poder:**
  - ¿Es necesario que sólo las mujeres cooperantes se acerquen a las mujeres afectadas?
  - ¿A quién puedo dirigirme? (En otras palabras, ¿A quién es la cabeza de la familia o de la comunidad?)
- **Contacto y comportamiento:**
  - ¿Cuáles son las costumbres en relación con tocar a las personas?
  - ¿Es aceptable darle la mano a alguien o tocarle el hombro?
  - ¿Hay algo especial que haya que tener en cuenta en cuanto al comportamiento hacia ancianos, niños, mujeres u otras personas?
- **Creencias y religión**
  - ¿Cuáles son los diversos grupos étnicos y religiosos entre las personas afectadas?
  - ¿Qué creencias o prácticas son importantes para las personas afectadas?
  - ¿Cómo pueden comprender o explicar lo que ha ocurrido?

La Primera Ayuda Psicológica es parte de una respuesta más amplia a las grandes emergencias humanitarias (IASC, 2007). Cuando los afectados son cientos o miles de personas, pueden existir diversos tipos de respuesta a la emergencia que es necesario llevar a cabo, como operaciones de búsqueda y rescate, asistencia sanitaria de emergencia, refugio, distribución de alimentos, y actividades de localización de familias y protección de menores. Lo más frecuente es que los cooperantes y voluntarios tengan dificultades para saber exactamente qué servicios están disponibles y dónde. Esto ocurre tanto en grandes catástrofes como en lugares donde no se dispone de una infraestructura funcionante para los servicios de salud u otras áreas. Trate de informarse de los servicios y apoyo que pueden estar disponibles, para poder compartir la información con las personas a las que se ayuda, y decirles cómo acceder a la ayuda práctica.

#### **SIEMPRE QUE SEA POSIBLE EN RESPUESTA A UNA SITUACIÓN DE CRISIS:**

- Siga las indicaciones de las autoridades competentes a cargo de la gestión de la crisis;
- infórmese de las respuestas de emergencia que se están organizando, y de los recursos disponibles – si existieran – para ayudar a las personas;
- no estorbe al personal de búsqueda y rescate o al personal médico de emergencia; y

- sea consciente de su rol, y de los límites de su rol.

Para ofrecer Primera Ayuda Psicológica, no es necesario tener experiencia o formación en trabajo “psicosocial.” Sin embargo, si desea ayudar en situaciones de crisis, le recomendamos que trabaje a través de una organización o grupo comunitario. Si actúa de forma independiente, puede ponerse en peligro, puede perjudicar el trabajo de coordinación, además de que es poco probable que pueda poner en contacto a las personas afectadas con los recursos y la ayuda que necesitan.

#### **BIBLIOGRAFÍA:**

- PAP - Guía para trabajadores de campo – ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD 2012



## 2. EMPATÍA: Inteligencia Emocional o Inteligencia Interpersonal.

La palabra "Empatía" viene del griego "empateia" que significa emocionado.

En psicología se refiere a la capacidad que tienen los seres humanos de poder ponerse en los zapatos del otro, es decir, esa intención de intentar comprender los sentimientos emociones actitudes y comportamientos del otro.

Pero ¿qué es la empatía? No debe confundirse "empatía" con "proyección" la primera se trata de adoptar o intentar adaptar los sentimientos emociones u otras sensaciones de los demás para poder comprenderlos mejor. La Proyección supone reflejar nuestros defectos o comportamientos en los demás y normalmente afecta negativamente la autoestima.

Se dice que una persona es empática cuando tiene altamente desarrollada esta capacidad de entender al otro. Es lo opuesto a la empatía o apatía, que son sentimientos negativos y en rechazo al otro.

La empatía genera alegría placer satisfacción y otras emociones positivas. Es un valor que hace de las relaciones sociales una interacción mucho más saludable y mejor.

### ¿CÓMO SE DESARROLLA LA EMPATÍA?

Empezando por saber escuchar a los demás porque es un valor que requiere de prestar suma atención al otro; de esta manera se puede tratar de entender lo que está ocurriendo en la mente de esa persona. Cuando eres empático puedes compartir el dolor o felicidad que siente una persona ante cualquier suceso y se hace más fácil la interacción.

La empatía es muy beneficiosa para incrementar el altruismo, la generosidad, la compasión, la solidaridad, y otros valores relacionados con ayudar al otro.

Si se presta verdadero cuidado al comportamiento y las actitudes de las personas se podrían llegar hasta a saber incluso lo que están pensando en determinado momento entonces si entiendes que le está ocurriendo la persona puede nacerte el deseo de ayudarlo y así lograr practicar cualquiera de los valores mencionados.

Sobre la falta de empatía se dice que a una persona le falta empatía cuando piensas siempre en sí misma y todos sus pensamientos emociones sensaciones comportamientos y actitudes se centran en él, es decir es una persona que solo piensa en satisfacer sus propias necesidades deseos y comodidades. El individuo que no es empático no se preocupa por lo que los demás puedan sentir hacer o padecer.

### ¿DE QUÉ DEPENDE QUE SEA EMPÁTICO O NO? DE LA EDUCACIÓN Y EXPERIENCIAS VIVIDAS.

Enemigos de la Empatía:

1. Miedo a lo desconocido y diferente
2. Falta de emociones

Frases de empatía de personalidades:

1. Si no tienes empatía y relaciones personales efectivas, no importa lo inteligente que seas, no vas a llegar muy lejos' (Daniel Goleman).
2. 'La atención es la más extraña y más pura forma de generosidad' (Simone Weil).
3. 'La empatía es lo opuesto a la mezquindad espiritual. Es la capacidad de entender que cada guerra se pierde y se gana. Y que el dolor de otra persona es tan significativo como el tuyo' (Barbara Kingsolver).



4. 'Obra de tal manera que trates a los demás como un fin y no como medio para lograr tus objetivos' (Immanuel Kant).
5. 'Traten a los demás como ustedes quisieran ser tratados' (Jesús de Nazaret).

### COMUNICACIÓN ADECUADA

La manera de comunicar con una persona angustiada es muy importante. Las personas que hayan vivido una situación de crisis pueden estar muy alteradas, ansiosas o confundidas. Algunas personas pueden culparse a sí mismas por cosas que han ocurrido durante esa crisis.

Mantener la calma y demostrar comprensión puede ayudar a que la persona angustiada se sienta más segura y a salvo, comprendida, respetada y atendida de forma apropiada. Alguien que ha pasado por un episodio de este tipo quizás quiera contarle su historia. Escuchar esa historia puede suponer una gran ayuda. Sin embargo, es muy importante no presionar a nadie para que les cuente por lo que ha pasado. Algunas personas quizás no quieran hablar de lo que les ha ocurrido ni de sus circunstancias. No obstante, es posible que esa persona valore que Ud. se quede a su lado en silencio; hágale saber que ahí está si quiere hablar, puede también ofrecerle apoyo práctico, como una comida o un vaso de agua. No hable demasiado, deje lugar para el silencio. Mantener el silencio durante un rato puede dar a la persona el espacio y el valor necesarios para compartir su historia con usted si lo desea. Para comunicar bien, preste atención no sólo a sus palabras sino también a su lenguaje corporal (expresiones faciales, el contacto visual, los gestos y cómo se coloca usted junto a la persona, ya sea sentado o de pie).

Cada cultura tiene sus propias formas de comportarse que son apropiadas y respetuosas. Hable y compórtese teniendo en cuenta la cultura, la edad, el género, las costumbres y la religión de la persona.

Le invito a ver con más detalles en el PowerPoint: "COMUNICACIÓN ADECUADA"



### 3. SDE O FATIGA POR COMPASIÓN

#### PREPARARSE A AYUDAR

Reflexione sobre cómo puede prepararse mejor para ofrecer ayuda en escenarios de crisis. Siempre que sea posible:

- Infórmese sobre situaciones de crisis, y las funciones y responsabilidades de los diferentes tipos de personas que están ofreciendo ayuda.
- Tenga en cuenta su propia salud y cuestiones personales o familiares que puedan causarle altos niveles de ansiedad mientras desempeña su labor de ayuda a los demás.
- Decida sinceramente si está o no preparado para ayudar en esta situación determinada de crisis y en este momento concreto.

#### MANEJAR EL ESTRÉS: HÁBITOS DE TRABAJO Y DE VIDA SALUDABLES

La principal causa de estrés para quienes están en el lugar de la crisis ofreciendo ayuda es el propio estrés del trabajo diario. Largas jornadas de trabajo, responsabilidades abrumadoras, la falta de una descripción clara del trabajo, una gestión o comunicación pobres, y el trabajo en áreas no seguras son ejemplos del estrés laboral que puede afectar a estos trabajadores. Como persona que está ayudando, puede que se sienta responsable de la seguridad y el cuidado de las personas. Es posible que sea testigo o incluso que experimente directamente acontecimientos terribles como la destrucción, daños, violencia o muerte. Quizá escuche historias sobre el dolor y sufrimiento de otras personas. Todas estas experiencias pueden llegar a afectarle a usted y a sus compañeros de trabajo. Estudie la mejor forma de manejar su propio estrés, para poder apoyar a sus compañeros y beneficiarse igualmente de su apoyo. Las siguientes sugerencias pueden ser útiles en el manejo de su estrés:

- Piense en lo que le ha ayudado a superar las dificultades en el pasado y en lo que puede hacer para mantenerse fuerte.
- Intente tomarse tiempo para comer, descansar y relajarse, aunque se trate de periodos breves.
- Intente mantener un horario de trabajo razonable de forma que no se agote demasiado. Considere, por ejemplo, dividir el trabajo entre varios compañeros, trabajando por turnos durante la fase aguda de la crisis y tomando periodos de descanso regulares.
- Después de un desastre, la gente suele tener todo tipo de problemas. Puede que se sienta incapaz o frustrado por no poder ayudar a las personas a resolver todos sus problemas. Recuerde que usted no es responsable de resolver todos los problemas de las personas. Haga lo que pueda para ayudar a cada persona a ayudarse sí mismos.
- Reduzca al mínimo su consumo de alcohol, cafeína o nicotina y evite los medicamentos sin receta.
- Controle con sus compañeros para ver cómo están llevando la situación, y haga que ellos controlen con usted. Encuentren formas de apoyarse mutuamente.
- Obtenga apoyo hablando con sus amigos, seres queridos, u otras personas en las que confíe.

#### DESCANSO Y REFLEXIÓN

Es importante destinar tiempo al descanso y la reflexión una vez finalizada su papel de proveedor de ayuda. Puede que la situación de crisis y las necesidades de las personas que ha

encontrado hayan resultado muy problemáticas, y que le sea difícil cargar con su dolor y sufrimiento. Después de haber ayudado en una situación de crisis, tómese un tiempo para reflexionar sobre cómo le ha afectado la experiencia y para descansar.

- Las siguientes sugerencias pueden ser útiles para facilitar su propia recuperación:
- Comparta su experiencia ofreciendo ayuda en una situación de crisis con un supervisor, un colega, u otras personas en las que confíe.
- Aprecie la ayuda que logró proporcionar, incluidos los pequeños gestos.
- Aprenda a aceptar y reflexionar sobre lo que hizo bien, lo que no salió demasiado bien, y las limitaciones de lo que pudo hacer dadas las circunstancias.
- Tómese un tiempo, si es posible, para descansar y relajarse antes de retomar su trabajo y los deberes de su vida normal. Si le invaden pensamientos o recuerdos perturbadores sobre la experiencia, o se encuentra muy nervioso o extremadamente triste, le cuesta dormir, o consume excesivas cantidades de alcohol o medicamentos, es importante recibir apoyo de alguien en quien confíe. Hable con un profesional médico, o, de ser posible, con un especialista en salud mental si dichas dificultades persisten durante más de un mes.

### **BIBLIOGRAFÍA**

- PAP - Guía para trabajadores de campo – ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD 2012



## 4. DEL DUELO

### ¿QUÉ ES EL PROCESO DE DUELO?

El duelo es una reacción adaptativa normal, que sigue a las pérdidas importantes que sufren las personas y las familias y cuyo sentido es tratar de asimilar la realidad de esa pérdida y poder afrontar una nueva vida sin el ser querido que hemos perdido.

Por extensión, también se denomina proceso de duelo a las reacciones que siguen a otro tipo de pérdidas significativas, como es un despido, un divorcio o similares.

En la actualidad, se prefiere usar el término tareas del duelo, en lugar de la palabra proceso, dando a entender que las tareas son actividades que uno/a debe de emprender de forma activa, mientras que el proceso podría indicar que sería suficiente con dejar transcurrir el tiempo.

Hay diferentes teorías que han influido en la visión actual del duelo. Las más representativas y que tienen aplicación hoy en día son:

#### **Elisabeth Kübler Ross**

Esta autora definió las fases del duelo. Éstas son:

- A. Fase de negación: reacción inicial que conlleva no poder aceptar la realidad, es un mecanismo de defensa ante la intensidad del dolor por la pérdida.
- B. Fase de ira: esta etapa aparece cuando ya no es posible mantener la negación. Aparecen una mezcla de sentimientos a veces incontrolables que se dirigen hacia los demás.
- C. Fase de negociación: en esta etapa se buscan pactos para conseguir una nueva oportunidad.
- D. Fase de depresión: aparece cuando se hace imposible negar lo evidente y la persona entiende que la situación no es reversible.
- E. Fase de aceptación: en la última etapa se acepta la situación y se prepara para continuar la vida sin el fallecido.

#### **J. William Worden**

Este autor establece las tareas en lugar de las fases, cambiando así la percepción clásica del duelo poniendo al doliente en una situación proactiva frente la pérdida. Se convierte en agente activo del proceso del duelo.

Para este autor las tareas a realizar por la persona que ha sufrido la pérdida son:

- A. 1ª Tarea: aceptar la realidad de la pérdida.
- B. 2ª Tarea: trabajar las emociones y el dolor de la pérdida.
- C. 3ª Tarea: adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente.
- D. 4ª Tarea: recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo.

**Robert A. Neimeyer**

Este autor siguió desarrollando el modelo del duelo como proceso de reconstrucción de significado, pero contempló la elaboración del duelo como un ciclo. Las fases de este ciclo son:

- A. Evitación: primera reacción ante la pérdida. Se dan reacciones físicas, psíquicas y conductuales confusas que son normales en este contexto.
- B. Asimilación: aparece una profunda desesperación, hay un distanciamiento de lo social y se presta más atención a la elaboración del duelo.
- C. Acomodación: se inicia la aceptación de la pérdida. Se van recuperando los aspectos físicos, psíquicos y conductuales.

Este autor supone la inflexión en el modelo de afrontamiento del duelo, identificando la muerte como un acontecimiento que puede validar o invalidar las construcciones que orientan nuestras vidas o puede constituir una nueva experiencia a la que no podemos aplicar ninguna de nuestras construcciones. Así pues, el duelo nos da la oportunidad de reafirmar o reconstruir un mundo personal de significados que ha sido cuestionado por la pérdida.

**BIBLIOGRAFÍA**

- Curso de PAP UAB
- Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo - Organización Mundial de la Salud, 2012
- PAP - Guía para trabajadores de campo – ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD 2012



