

## **Buenas y malas prácticas en la aplicación de los PAP: control de los niveles de activación**

El objetivo del role playing de esta semana es escenificar, primero, cuál es el modo adecuado de expresar las emociones y sentimientos ante la pérdida de una persona querida dentro del grupo de iguales; y en segundo lugar, cómo acercarse y aplicar los PAP en los adolescentes y a un adulto cuando presentan niveles de activación elevados.

Para ello repasaremos los conceptos vistos a lo largo de esta semana a través de tres escenarios analizando lo que no se debe hacer y lo que sí debe hacerse.

### **1. De camino al tanatorio (grupo de adolescentes)**

Los adolescentes ante una mala noticia que les causa mucho dolor a veces no saben cómo actuar y pueden terminar expresando de forma inadecuada este dolor a través de la rabia. Dentro del grupo de iguales pueden presentarse diferentes niveles de activación, desde niveles muy bajos, hasta emisión de verbalizaciones que no permiten reflexionar sobre lo ocurrido. Además, una mala o inexistente contención entre ellos puede desencadenar en mucha tensión, estrés y dificultades para poder expresar los sentimientos.

Por el contrario, podemos encontrar grupos de adolescentes que ante la misma situación presenten niveles de activación altos que generan contagio emocional e histerismo controlado, esto es, se tiende a reacciones exageradas pero dentro de lo que consideramos reacciones normales o habituales ante este tipo de situaciones, y emiten expresiones que permiten reflexionar y hablar sobre lo sucedido. Se evita así culpabilizarse los unos a los otros y encontrar rituales o actos (simbólicos o no) de común acuerdo para despedirse y recordar al amigo fallecido.

### **2. En la puerta del tanatorio (grupo de adolescentes)**

Cuando nos encontramos con grupos de adolescentes que acaban de sufrir una pérdida muy importante para ellos o acaban de vivir una situación de alta emocionalidad, el proveedor de PAP **no** debe:

- Acercase a ellos como si fuera un miembro más del grupo o un colega
- Prohibirles hacer o desaconsejarles realizar aquello que piensan les puede hacer sentir mejor
- Evitar que tomen decisiones
- Darles explicaciones con un lenguaje técnico y adulto que no son capaces de entender o darles más explicaciones de las que son capaces de asumir en esos momentos
- Darles lecciones de vida por el mero hecho de ser jóvenes y no entender aun ciertas cosas.
- Ignorar a ningún miembro del grupo.

Como ya hemos apuntado en anteriores ocasiones, un buen acercamiento es clave para la efectiva aplicación de los primeros auxilios psicológicos. Por lo tanto, tras presentarnos al grupo de adolescentes debemos:

- Situarnos de manera que no demos la espalda a ningún integrante del grupo evitando ser intrusivos y respetando su espacio
- Preguntar por sus necesidades y actuar en función de estas
- Proporcionar las explicaciones que nos pidan
- Dar consejos de autocuidado
- Facilitar la toma de decisiones
- Procurar estrategias de afrontamiento

### **3. En la puerta del tanatorio (adulto)**

En este último escenario aparece un adulto con un nivel alto de activación. Ante una situación así, donde el profesional puede salir malherido si no actúa adecuadamente o si la persona está especialmente violenta, un proveedor de PAP **no** debe:

- Permitir que la persona golpee la pared u otra superficie repetidamente hasta hacerse daño o dañar a otros
- Llamar de inmediato a un técnico sanitario para que le administre un calmante por vía oral o intravenosa.
- Estar más predispuesto a llamar a los cuerpos de seguridad para que lo reduzcan antes que tratar de bajar los niveles de activación

- Salir corriendo o gritar generando más alarma y más tensión

Ante adultos que presentan niveles altos de activación un proveedor de PAP primero tiene que atender a su propia seguridad física, mostrarse seguro, actuar sin miedo ante posibles reacciones violentas, evitar movimientos bruscos y usar un tono de voz suave pero firme. Por tanto debemos:

- Tras la presentación, situarnos frente a la persona pero sin ser desafiantes
- Prestar atención a todas las personas que lo acompañan
- Respetar su espacio, sin agobiar ni que se sienta encerrado
- Usar técnicas de relajación a través de la respiración u otras de fácil y rápida aplicación
- Informar de lo que está ocurriendo y de lo que deberá hacer
- Ayudar a tomar progresivamente el control de la situación
- Cuando nos vayamos, asegurarnos de que no se queda solo sino con alguien de su red social de apoyo