

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS CON POBLACIÓN MIGRANTE.

AUTORÍA: LORENTE LAFUENTE, MARÍA JESUS; LÓPEZ ZUMETA, SILVIA

EJE TEMÁTICO: RETOS SALUD MENTAL PARA EL DERECHO A LA SALUD

INTRODUCCIÓN

Desde Médicos del Mundo Aragón realizamos talleres formativos dirigidos a asociaciones de personas migrantes sobre Primeros Auxilios Psicológicos (PAP). Desde el año 2022, se han realizado 14 talleres, en los que han participado 168 personas, siendo la gran mayoría mujeres.

El objetivo de estos espacios es la promoción de estrategias eficaces de cuidado emocional colectivo y autocuidado; conociendo cuáles son las reacciones emocionales posibles ante una situación adversa, y trabajando herramientas y recomendaciones para prestar apoyo emocional.

RESULTADOS

Los resultados de esta práctica han sido obtenidos por un cuestionario autoadministrado que las participantes de la formación completan al finalizar el taller. Las valoraciones más repetidas a lo largo de estos años son: la sensación de grupo y acompañamiento, creando así una cadena de apoyo y cuidados; el haber adquirido herramientas prácticas para el bienestar emocional propio y para otras personas; disfrutar de un tiempo para relajarse; agradecimiento por crear este espacio para expresar y compartir opiniones sobre salud mental; y recibir información y materiales de utilidad.

Además, la valoración por parte de las profesionales que realizan la actividad también es muy favorable, destacando la utilidad para la detección de casos que requerían apoyo individualizado (por duelo migratorio extremo, violencias de género, etc.).

DISCUSIÓN

Los primeros auxilios psicológicos están compuestos por prácticas sencillas que se realizan con una persona en crisis. Son respuestas de apoyo y acompañamiento a otra persona que está sufriendo y que pretenden reconfortarla y calmarla, ayudarle a obtener información y favorecer que recupere su autonomía para gestionar la situación. Por todo ello, no es necesario ser un profesional de la salud mental para poder llevarlas a cabo. Debido a la gran demanda de apoyo psicosocial que recibimos en Médicos del Mundo Aragón, se identificó la necesidad de formar a las asociaciones de personas migrantes como agentes esenciales en el cuidado y la promoción de la salud mental.

La realización de espacios como estos es fundamental, ya que promueven la responsabilidad en el cuidado, la resiliencia y el empoderamiento. A lo largo de los diferentes talleres, constantemente se ha demandado más tiempo para poder profundizar en los aspectos tratados y poner de relevancia la importancia en el cuidado de la salud mental y emocional. Por lo tanto, para continuar y mejorar esta práctica, vemos interesante poder aumentar el número de horas del taller, para poder realizar esta formación en clave de proceso y aún más vivencial. Además, también valoramos el poder realizar una evaluación más exhaustiva del impacto, habiendo transcurrido un tiempo desde el taller, para verificar si los resultados se mantienen en el tiempo, o realizando una sesión control a los meses de la original. Otro aspecto en el que seguir profundizando es la participación en las formaciones de mediadoras culturales expertas en salud mental.

CONCLUSIONES

Consideramos que el acceso y la calidad de la atención en salud mental (en recursos públicos, así como asociativos), tanto para la prevención como para la intervención, necesita ser reforzada. El contexto psicosocial repercute directamente en la salud emocional de las personas, y en casos de vulnerabilidad social, es necesario prevenir problemas graves de salud mental, fomentando el sentido de pertenencia, de apoyo grupal y red de cuidados.

Actividades como la expuesta, que refuerzan el papel de tejido asociativo migrante en la acogida y acompañamiento a personas recién llegadas son imprescindibles, siendo esencial la prevención de problemas emocionales y la promoción de la salud.

Necesitamos cuidar la salud mental desde una perspectiva de derechos, feminista y transcultural. Necesitamos seguir posicionando la salud mental en la misma relevancia que el resto de las esferas de la salud, porque no puede haber una buena salud si no hay salud mental.

REFERENCIAS

1. Comité Permanente entre Organismos (IASC) (2007). Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Situaciones de Emergencia. Ginebra: IASC.
2. Organización Mundial de la Salud (OMS) (2012). Primera ayuda psicológica: guía para trabajadores de campo.
3. Médicos del Mundo España (2022). Guía metodológica. Salud mental: Acompañamiento psicosocial y atención en salud mental con población vulnerabilizada.
4. Médicos del Mundo Aragón (2022). Primer apoyo emocional a personas migrantes. Recomendaciones para profesionales.

III CONGRESO INTERNACIONAL
ACCESIBILIDAD A LOS SISTEMAS PÚBLICOS DE SALUD



COFINANCIA



COLABORA



Universidad
Zaragoza



iuca

Instituto Universitario de Investigación
en Ciencias Ambientales
de Aragón
Universidad Zaragoza

