



Primeros auxilios psicológicos



Contenido

¿Qué son?	3
¿Qué debes tener en cuenta?	3
Pasos para brindar primeros auxilios psicológicos	3

¿Qué son?

Así como los primeros auxilios físicos pueden salvar vidas o reducir la posibilidad de complicaciones, los primeros auxilios psicológicos son una estrategia de apoyo emocional inmediato, diseñada para acompañar a las personas durante momentos de crisis generadas por cualquier motivo.

Estas crisis pueden suceder en cualquier momento y lugar, por múltiples razones: una ruptura amorosa, un desastre natural, la pérdida del empleo, ser víctima de una estafa o el fallecimiento de algún ser querido, entre otros.



El objetivo de los **primeros auxilios psicológicos** es brindar apoyo a cualquier persona que esté alterada emocionalmente.

Una intervención oportuna puede disminuir la posibilidad de un problema o trastorno mental derivado de la situación que se está presentando, los primeros auxilios psicológicos no son un proceso terapéutico ni son exclusivos de brindarse por psicólogos, de ahí la importancia de que muchas personas puedan desarrollar esta capacidad.



¿Qué debes tener en cuenta?

- **Identifica la crisis:** observa si la persona está atravesando por una crisis a nivel emocional.
- **Analiza síntomas visibles:** el lenguaje no verbal es fundamental. Algunas personas pueden llorar sin consuelo, mientras que otras podrían reír de manera nerviosa o descontrolada, ambos pueden ser signos de ansiedad o nerviosismo.
- **Reconoce las señales de crisis:** escucha las expresiones de la persona, algunas de las más comunes en estos casos son:
 - Me siento extraño.
 - No sé qué hacer.
 - No voy a poder con esto.
 - Tengo miedo.

Pasos para brindar primeros auxilios psicológicos

1. Sé empático

Lo primero que debes hacer es conectar emocionalmente con la persona en crisis, para que sienta que es comprendida y apoyada. Una forma de lograrlo es demostrarle interés al escucharla, expresar que tienes deseo de ayudarle y buscar un espacio adecuado para conversar, alejado de distracciones o del detonante de la crisis.

- **¿Qué debes hacer?**
 - Hablar con tranquilidad.
 - Generar confianza.
 - Ser honesto.
- **¿Qué no debes hacer?**
 - Ignorar o hacer actos que desvíen la atención, como mirar el reloj.
 - Interrumpir.
 - Hacer promesas imposibles, como “todo va a estar bien”.

2. Favorece la expresión de sentimientos

La persona afectada no siempre va a querer expresar lo que está sintiendo en ese momento, y eso está bien. A veces, estar a su lado y expresarle que estás dispuesto a ayudarlo, puede ser suficiente.

Por ello, lo más importante es preguntarle si desea hablar: **¿te gustaría contarme cómo te sientes?** O usar otras preguntas que favorecen la expresión emocional, como: **cuéntame, ¿qué es lo que más te preocupa en este momento? y ¿cómo puedo ayudarte?**

3. Valida las emociones de la persona afectada

Es importante aceptar las emociones de la otra persona, sin juicios, rechazos ni prejuicios. Intentar restarle importancia al problema para que se sienta mejor puede ser contraproducente. Palabras como “hay personas que están peor” o “no te preocupes por algo tan insignificante”, en lugar de reconfortar, lo que logra es hacerle pensar a la otra persona que es incapaz de manejar sus propios sentimientos y que otros lo hacen mejor.

4. Identifica redes de apoyo

Luego de que la persona afectada haya tenido tiempo de desahogarse, es momento de ayudarlo a reconocer la red de apoyo con la que cuenta. **Pregúntale a quién quisiera contactar o quién podría ayudarla con lo que está sucediendo**, es primordial hacerle sentir que no está sola. Además, asegúrate de que alguien esté siempre a su lado, evitando que conduzca o tome decisiones precipitadas.

Las redes de apoyo pueden estar conformadas por familiares, amigos, compañeros del trabajo o del estudio, entre otros.

5. Explora soluciones

Acompaña a la persona en la búsqueda de una solución. **Tu rol es guiarle sin imponer**, ayudándole a resolver el problema que está enfrentando en ese momento.



6. Ayuda a priorizar acciones que favorezcan el bienestar

Muchas veces, durante una crisis emocional, la persona se siente abrumada, cree que todo es esencial y que debe resolverlo todo de inmediato. **Ayúdale a ordenar sus prioridades y a enfocarse en las necesidades más urgentes.**

Lo primero es revisar su integridad física, y luego la de las personas cercanas que hicieron parte del suceso. Recuérdale que no puede hacer todo al mismo tiempo y que está bien tomarse un respiro para evaluar la situación con calma.

7. Mantén en contacto

Por último, lo mejor que puedes hacer es demostrarle que tu apoyo no acaba cuando finalizan los primeros auxilios. Mantén en contacto con la persona afectada y bríndale sugerencias prácticas como descansar, comer bien y acercarse a sus seres queridos. **Estos pequeños gestos harán una gran diferencia.**



