



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS: TU GUÍA PARA INSPIRAR Y AYUDAR

Cómo ser un faro de calma y seguridad en momentos de crisis
(Basado en el modelo de Cáritas Esmeraldas)



EL PODER DE ESTAR PRESENTE

No necesitas ser un profesional de la salud mental para ser un salvavidas emocional. Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) se basan en la conexión humana.



PROTEGER

Brindar seguridad inmediata.



ESCUCHAR

Acoger el dolor sin juzgar.



CONECTAR

Unir a la persona con su red de apoyo.

El objetivo es normalizar lo que sienten y darles un espacio seguro.

PASO 1: EL PRIMER CONTACTO

La forma en que te presentas establece el tono de toda la recuperación. Sé claro, sencillo y predecible.



SÍ SE DEBE

- Presentarte claramente: "Hola, soy [Tu Nombre], líder de [Tu Comunidad/Organización]".
- Buscar y mantener un contacto visual suave.
- Mantener una distancia física prudente.



NO SE DEBE

- Tocar, abrazar o tomar de la mano sin permiso explícito.
- Forzar la interacción si la persona está en shock o con la mirada perdida.

La regla de oro: El contacto físico requiere permiso. Si la persona está en shock, tu mirada es tu mejor abrazo.

PASO 2: LA SEGURIDAD FÍSICA ES PRIMERO



RED DE APOYO. Ayudar a buscar y contactar inmediatamente a familiares que estaban en la vivienda.



NECESIDADES VITALES. Proveer líquidos, alimentos y ropa seca (especialmente si salieron corriendo en pijama tras un sismo o inundación).



LUGAR SEGURO Y HERIDAS. Alejar de paredes, cables o posibles réplicas. Si hay lesiones físicas y no sabes hacer un torniquete, busca personal sanitario urgente.

No podemos procesar el trauma psicológico si el cuerpo sigue en peligro o con frío. Resuelve lo inmediato primero.

PASO 3: ESCUCHA ACTIVA Y FACILITACIÓN

Tu trabajo no es investigar ni exigir detalles, es facilitar un espacio donde puedan expresarse a su propio ritmo.



PUERTAS ABIERTAS (SÍ)

- Usa preguntas abiertas: "¿Qué pasó?", "¿Le importaría contarme cómo se siente?"
- Respeta el silencio absoluto si no desean hablar.



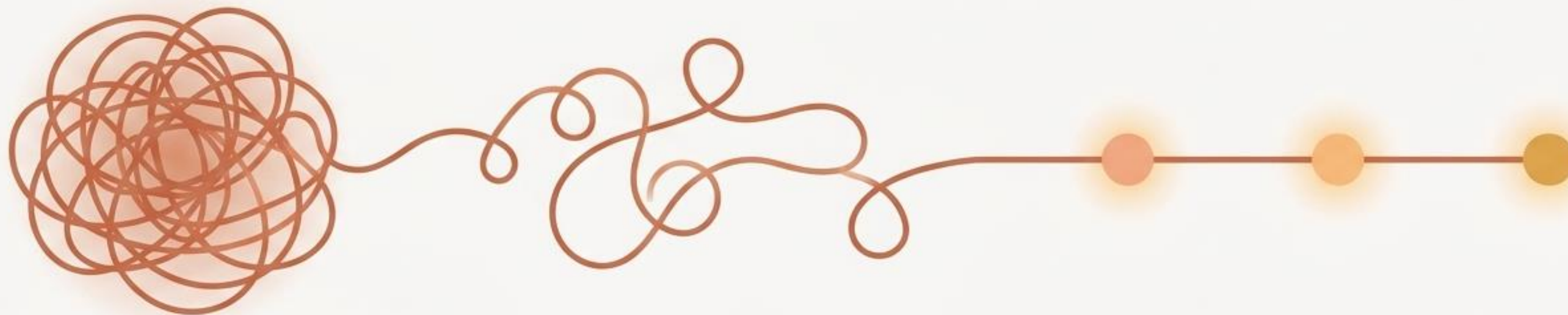
PUERTAS CERRADAS (NO)

- Evita exigencias o presiones: "¡Cuénteme para que se desahogue!", "¡Tiene que hablar!"
- Nunca interrumpas su relato.

El silencio también es una forma de comunicación.
Acompáñalo con empatía.

EL HILO ENREDADO: ORGANIZANDO LA NARRATIVA

En medio del trauma, el cerebro desorganiza la información. Los relatos saltan de un evento a otro de forma caótica.



LA TÉCNICA (Tu Acción)



Cuando la persona termine de hablar, resume y ordena cronológicamente su historia en voz alta. Ejemplo:
“Entonces, usted estaba en la oficina, le llamaron por el incendio, llegó al sitio y vio a su hijo...”

EL RESULTADO



Esto le demuestra que realmente escuchas y le devuelve el orden mental a su cerebro.

NORMALIZAR EL CAOS: LAS PALABRAS CORRECTAS

~~Podría haber sido peor, a la vecina se le cayó toda la casa.~~

~~¡No llores, ya va a pasar!~~

~~Es raro que no puedas dormir.~~

Entiendo lo difícil que es esto para ti, estoy aquí para apoyarte.

Llora, no te preocupes, es bueno dejarlo salir.

Es una reacción normal de una persona normal ante una situación anormal. No te preocupes.

CUÁNDO DAR UN PASO ATRÁS

Nuestra prioridad es no hacer daño. Conoce tus límites y protege tu propia seguridad. Deja las situaciones clínicas a los expertos en salud mental.



CUÁNDO NO ACTUAR Y DERIVAR A PROFESIONALES

1. **Shock Profundo:** Personas con la mirada fija, sin respuesta. (Pueden reaccionar con agresión al salir del shock por el miedo).
2. **Comportamiento Violento:** Cualquier riesgo a tu integridad física.
3. **Trastornos Diagnosticados:** Brotes de condiciones previas (ej. esquizofrenia) sin medicación.

Qué sí hacer: Mantén a la persona en un perímetro seguro visualmente, no te acerques abruptamente y espera a la ayuda especializada

EL RESUMEN DEFINITIVO: QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER

SÍ SE DEBE (✓)

- ✓ - Presentarte con tu nombre y tu rol.
- ✓ - Asegurar el entorno físico primero y tratar heridas.
- ✓ - Proveer necesidades vitales (agua, comida, ropa seca).
- ✓ - Contactar a familiares urgentes.
- ✓ - Permitir el silencio absoluto y el llanto.
- ✓ - Organizar su relato caótico de forma cronológica.
- ✓ - Normalizar sus reacciones ("Es algo normal").

NO SE DEBE (X)

- X - Tocar sin permiso o abrazar de golpe.
- X - Mover heridos si no tienes conocimientos médicos.
- X - Presionar o exigir que hablen de los detalles.
- X - Minimizar su dolor ("A otros les fue peor").
- X - Decir "No llores" o "Cálmate".
- X - Intervenir físicamente en casos de shock clínico, agresión o brotes psiquiátricos.



TÚ PUEDES SER SU LUGAR SEGURO

Siguiendo estos simples principios, puedes brindar la primera capa de sanación a quienes más lo necesitan. La empatía, el respeto y la presencia son las herramientas más poderosas de la humanidad.

**En medio de la crisis, el mejor primer auxilio
es un ser humano compasivo.**

Principios inspirados en el equipo de apoyo psicológico de Cáritas Esmeraldas.

