

[Recurso extra: primeros auxilios psicológicos]

Los **Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)** son una estrategia de apoyo emocional que busca ayudar a personas que se encuentran en crisis o que han experimentado un evento traumático. A continuación, te detallamos los principales componentes y pasos para brindar PAP en caso de que así lo requiera alguna situación que pueda presentarse con tu comunidad o espacio de trabajo:

1. ¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos?

Los **PAP** son una intervención inmediata que se utiliza para:

- Reducir el riesgo de que una persona desarrolle afectaciones emocionales, físicas o psicológicas a largo plazo.
- Potenciar los recursos internos de la persona afectada para enfrentar la situación de crisis.
- Ofrecer un **apoyo emocional inicial** que no requiere que el asistente sea un profesional de la salud mental, pero sí que cuente con una formación básica en la intervención psicológica en crisis.

2. Objetivos de los PAP

- Aliviar el sufrimiento inmediato.
- Estabilizar emocionalmente a la persona afectada.
- Facilitar la búsqueda de ayuda adicional si es necesario.
- Proteger la seguridad de la persona, tanto física como emocional.
- Evitar la revictimización o que la persona se sienta juzgada o cuestionada.

3. Pasos para brindar Primeros Auxilios Psicológicos

a. Observación (Evaluación Inicial)

Antes de intervenir, es fundamental observar el entorno y la situación para asegurarse de que tanto la persona en crisis como la persona ayudante estén en un lugar seguro. Algunas claves para la observación:

- Evalúa si la persona muestra signos de violencia o trauma (físico o emocional).
- Verifica que el entorno sea seguro para ti y para la persona.
- Si hay una emergencia física o riesgo, debes activar de inmediato las rutas de seguridad o buscar ayuda especializada.

b. Acercamiento y contacto

El acercamiento debe ser cuidadoso y respetuoso. Sigue estos pasos:

1. Acércate lentamente a la persona, evitando cualquier gesto que pueda ser percibido como una amenaza.

2. Preséntate, indica tu nombre y tu rol.
3. Preguntas si la persona desea tu ayuda o si prefiere que alguien más lo haga. Es esencial respetar los deseos de la persona y no forzar el contacto.

c. Establecer un espacio seguro

Si no es una emergencia, es importante crear un espacio donde la persona pueda sentirse segura y cómoda:

- Si es posible, busca un lugar apartado, lejos de la vista del público o de posibles agresores.
- Proporciona comodidad física (agua, pañuelos) y hazle saber que estás ahí para acompañarla sin juzgar.

d. Escucha activa y calma

El objetivo es permitir que la persona se desahogue y exprese sus emociones sin ser interrumpida ni cuestionada. Aquí algunos puntos importantes:

- Escucha sin juzgar y muestra empatía en todo momento.
- Evita emitir opiniones o consejos no solicitados.
- Valida las emociones de la persona con frases como: "Entiendo que esto debe ser muy difícil para ti" o "Estoy aquí para ayudarte en lo que necesites".
- Ayuda a calmar con gestos como ofrecerle agua o un pañuelo y recordarle que no está sola.

e. Apoyo en la búsqueda de alternativas

Una vez que la persona ha tenido la oportunidad de calmarse, el siguiente paso es ayudarla a tomar decisiones o buscar alternativas para resolver la situación:

- Orienta a la persona sobre a quién puede contactar (familiares, amigos, profesionales) para obtener más apoyo.
- Acompaña a la persona hasta que pueda llegar alguien de su red de apoyo o hasta que las autoridades lleguen, si es necesario.
- Proporciona información clara sobre los siguientes pasos que debe tomar y sobre las rutas de atención (médica, psicológica, legal).

f. Cierre de la intervención

Es importante que una vez que hayas ayudado a la persona en la medida de tus posibilidades, cierres tu intervención de manera adecuada:

- Asegúrate de que la persona no quede sola si no está en condiciones de cuidarse.
- Finaliza el acompañamiento cuando la persona esté en un lugar seguro o bajo el cuidado de otros profesionales o familiares.

4. Principios Éticos de los PAP

- **Respeto y dignidad:** Tratar a la persona en crisis con respeto, preservando su dignidad.
- **No revictimización:** Evitar culpar a la persona o invalidar su experiencia, emociones o recuerdos.
- **Confidencialidad:** Todo lo que la persona comparta debe mantenerse en privado, salvo en casos donde haya riesgo inminente de daño.
- **Autocuidado de la persona que brinda ayuda:** Reconocer los propios límites y buscar ayuda adicional si es necesario.

Este enfoque asegura que la intervención sea humana, respetuosa y efectiva, permitiendo que las personas en crisis puedan recibir la ayuda emocional que necesitan en el momento inmediato.

5. Consideraciones éticas

- **Respeto y confidencialidad:** Recuerda a las personas participantes la importancia de respetar los límites personales, guardar la confidencialidad de las experiencias compartidas y no emitir juicios que puedan revictimizar a las personas.
- **Ejemplo de Aplicación:** En espacios de trabajo, estas consideraciones son cruciales para garantizar que las víctimas o sobrevivientes de violencia se sientan seguras al compartir sus experiencias y reciban el apoyo adecuado sin temor a ser estigmatizadas.