

Primeros Auxilios Psicológicos para todos

Por: Mayra Isidro



En diferentes momentos de la vida se presentan diversos sucesos que conllevan a un estado de crisis emocional, el cual se caracteriza por un estado de desorganización y una limitación considerable para manejar situaciones particulares, ya que rebasan las capacidades de resolución y los recursos usuales no funcionan. Por lo que hay un desequilibrio temporal, en el que la persona experimenta una mayor tensión y ansiedad, y es entonces cuando pueden usarse los Primeros Auxilios Psicológicos.

También conocidos como Primeros Auxilios Emocionales es una técnica de intervención de primer nivel o de primera instancia de intervención en crisis, ante una situación de emergencia a restablecer las condiciones normales de funcionamiento de los sistemas básicos. Su objetivo es proporcionar apoyo y enlazar a la persona en crisis con los recursos de ayuda. Pueden llevarse acabo en una sesión de minutos a horas por personas que han sido instruidas en esta técnica, desde padres de familia, maestros, enfermeras, médicos, psicólogos, etcétera.

Existen diversos escenarios y situaciones en donde pueden usarse los primeros auxilios psicológicos; uno de los más comunes es el hogar, en el círculo familiar, en donde puede presentarse una emergencia psicológica ocasionada por una crisis emocional. En el caso de los niños las personas más importantes y cercanas con las que cuentan para resolver conflictos son sus padres, los cuales pueden ofrecer a sus hijos de forma amorosa una solución a una problemática que para los pequeños podría ser lo más difícil y terrible del mundo al estar capacitados en el uso de esta técnica.

Con una capacitación adecuada los padres pueden desarrollar habilidades que les permitan transmitir seguridad y consuelo a sus hijos para prevenir que esos pequeños conflictos se acumulen y no originen crisis las cuales podría llevar a padecimientos mentales más graves. Todos podemos aplicar Primeros Auxilios Psicológicos con la familia, con los hijos o con otras personas que lo necesiten. Así mismo profesores y personas de cualquier profesión al capacitarse en primeros auxilios psicológicos pueden auxiliar a otras personas que requieran la intervención.

Las metas de los Primeros Auxilios Psicológicos son:

1. Proporcionar apoyo o acompañamiento para que la persona pueda comenzar un proceso de solución de problemas.
2. Reducir la mortalidad, prevención de daño físico, apoyo para la reducción de estrés, entre otros.

3. Proporcionar enlace y/o canalización con fuentes de asistencia como Psicólogos, Interventores en Crisis, Psiquiatras, Médicos, Enfermeras, etcétera, dependiendo de lo que la situación amerite.

Es muy importante no saltarse ninguno de los pasos de los Primeros Auxilios Psicológicos para resolver problemas; estos son:

1. Acercamiento y contacto psicológico.

Se logra básicamente *escuchando*, y esto implica entender lo que se nos dice sin juzgar, sin descalificaciones, sino validando lo que dice la persona a la que escuchamos.

2. Evaluación y valoración de la dimensión del problema.

En este paso al estar escuchando lo que ha pasado y los detalles al respecto, podremos valorar que tan grave es el problema, cuán difícil y doloroso es para la persona y cuán prioritario es resolver la problemática.

3. Analizar distintas y posibles soluciones.

Aquí ya hemos escuchado lo que pasó y conocemos la dimensión de la problemática, entonces se debe propiciar que la persona idee posibles soluciones en acciones concretas para resolver la problemática.

4. Ejecución de acciones concretas.

En este paso después de escuchar las posibles soluciones hay que elegir algunas y llevarse a cabo, por lo cual debemos acordar cuando se llevará a cabo cada acción concreta.

5. Seguimiento.

Es el último paso, es el momento en que la persona debió haber realizado las acciones concretas de las posibles soluciones e incluso ha resuelto el problema. De ser posible debe existir un seguimiento y preguntarle ¿cómo le fue? Y ¿Cómo lo resolvió? Incluso una gran felicitación por lograrlo y hacerle varios comentarios positivos al respecto.

Sin duda los Primeros Auxilios Psicológicos son una técnica de gran ayuda para apoyar a las personas a resolver problemas y prevenir que exista un daño físico y emocional. Y principalmente en caso de ser necesario canalizar a la persona a las instancias necesarias. Te invito a conocerlos.

Gracias por tus comentarios, sigue escribiendo a resilienciamx@hotmail.com



Lic. Mayra Isidro
AMERSE
www.resilienciamx.com