

# ¿CUÁNDO Y DÓNDE SE APLICAN LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS?

**Ingeborg Porcar Becker**

UTCCB / Centro de crisis de la Facultad de Psicología

Los **Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)** son una técnica de primera respuesta ante un incidente crítico, ya sea una emergencia cotidiana o un suceso masivo.

Por tanto, todos los expertos en atención a crisis y emergencias estamos de acuerdo en que habría que aplicarlos en la primera de las fases de una crisis. Es decir, que es la técnica de elección para ser utilizada en la fase de shock y adaptación, justo tras el momento del impacto y durante las primeras 72 horas.

Pero, ... ¿qué ocurre cuándo por las características de lo ocurrido no es posible prestar los PAP dentro de ese marco temporal?

## Los PAP no deben usarse fuera de la fase de impacto

- Postura de los expertos europeos.
- Basada en los conocimientos actuales sobre los mecanismos de activación psicofisiológica.
- Parte de la posibilidad de ofrecer PAP desde los primeros instantes.

## Los PAP son el primer eslabón de respuesta y pueden usarse durante las primeras semanas tras el incidente crítico

- Postura de la OMS y diversas ONG's.
- Basada en la experiencia en intervenciones en situaciones de guerra y catástrofes naturales.
- Parte de la evidencia de que ante grandes catástrofes, lo primero suele ser salvar vidas y asegurar los suministros y que, ante esta realidad, los PAP deben esperar a una 2a fase.

Cuando los expertos nos formulamos preguntas, lo mejor es acudir a las evidencias científicas.

Por tanto, si nos preguntamos cuándo hay que usar los PAP y si éstos siguen siendo útiles fuera de la fase de impacto y semanas después de un incidente o una catástrofe, lo lógico sería buscar la respuesta en investigaciones realizadas sobre la aplicación de primeros auxilios psicológicos.

Sin embargo, las evidencias científicas no son claras: no hay ningún estudio que demuestre, sin discusión posible, que las personas a las que se ha aplicado PAP se recuperan mejor que aquellas a las que no se ha aplicado la técnica.

Y esto es así, para empezar, por:

- Cuestiones éticas.
- Problemas de muestro.
- Otros.

## NUESTRA POSTURA

Si es posible intervenir dentro de las 72h tras el impacto, los PAP son la técnica de elección.

- En este caso el énfasis debe de estar en el control de la activación, en la información y en la conexión con la red social de apoyo.

Si no es posible, aplicar los PAP adaptados dentro de las primeras 4 a 6 semanas

- Haciendo menos énfasis en el control de los niveles de activación y más en los factores potenciadores de resiliencia.

Si han transcurrido más de 6 semanas

- Usar otro tipo de técnicas de intervención basadas en la psicoeducación y la normalización.

### En el caso óptimo

- Un lugar seguro.
- Con buena temperatura.
- Protegido del alcance de la vista y los sonidos del escenario, pero relativamente cercano a éste: los familiares quieren estar “cerca” de los suyos.
- Un lugar grande, con subdivisiones.
- Bien comunicado.
- Con disponibilidad de comida, bebida y ayuda para los niños.
- Protegido de los medios de comunicación.
- Con posibilidad de garantizar la privacidad de las familias, ofreciendo espacios pequeños (cubículos) para cada familia.

### Condiciones mínimas

- Un lugar seguro.
- Con posibilidad de tapar la vista del escenario.
- Un lugar grande.
- Con opciones de impedir la entrada y la visión de los medios de comunicación,, aunque sea mediante personal de seguridad.
- Con biombos que garanticen la privacidad.