

OBJETIVOS DE LA APLICACIÓN DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Emilia Cruz Beltran







UTCCB / Centro de crisis de la Facultad de Psicología

La aplicación de los primeros auxilios psicológicos (PAP) debe promover en el afectado:

- Seguridad física y emocional .
- Calma.
- Conexión con la red social de apoyo.
- Autoeficacia y eficacia del grupo y/o de la comunidad.
- Afrontamiento.
- Ayuda.

Cada uno de estos principios se articula en diferentes estrategias.

A. CÓMO PROMOVER LA SEGURIDAD

-  Ofrecer, dentro de las posibilidades, un lugar de reunión apartado del escenario, del contacto con los cuerpos de intervención y de los sonidos y los olores de la emergencia.
-  Estabilizar a las personas que están abrumadas, desorientadas o en shock.
-  Ofrecer información sincera y veraz sobre la emergencia o situación traumática, sobre los esfuerzos invertidos en el rescate, sobre tiempos de espera, etc.
-  No hacer falsas promesas.
-  Tampoco tratar de restar “importancia” a lo ocurrido: los afectados desconfiarán de nuestra comprensión.
-  Atender a las necesidades básicas de las personas en cuanto a comida, bebida, ayuda médica, material, etc.

B. CÓMO PROMOVER LA CALMA



Procurar confort físico y emocional de las personas afectadas.



Comunicar hablando de forma pausada, tranquila y sin estridencias. Es importante usar palabras adecuadas, que no tiendan a la dramatización.



Escuchar a las personas que desean hablar, sin forzarlas a hacerlo.



Ser amable y reconfortante con aquellas personas que se comportan de forma “difícil”, es decir, que se muestran muy exigentes, demandantes o irritantes.



Suministrar información repetida, simple y exacta sobre dónde y cómo obtener ayuda.

Ayudar a las personas a contactar con familiares y amigos:

- Reunir a las familias.
- Sobre todo, mantener a los niños con sus progenitores o familiares cercanos, siempre que sea posible.
- Ayudar a los afectados a establecer contactos con las fuentes de ayuda comunitarias.
- Respetar las normas culturales acerca del género, la edad y las estructuras familiares.
- Ofrecer ayuda religiosa de todas las religiones implicadas.

- Animar a las personas a formular sus propias necesidades.
- Ayudarles a tomar decisiones, ayudándoles a priorizar los problemas, sin resolverlos para ellas.
- Normalizar sensaciones y sentimientos.
- Promover la recuperación del control sobre aspectos de la propia vida.
- Promover y apoyar iniciativas grupales.
- Ofrecer espacios para esas iniciativas.

Conectar a las personas con sus propios recursos personales.

Facilitar el inicio de los procesos de duelo.

Reconducir los estilos evitativos o de negación.

