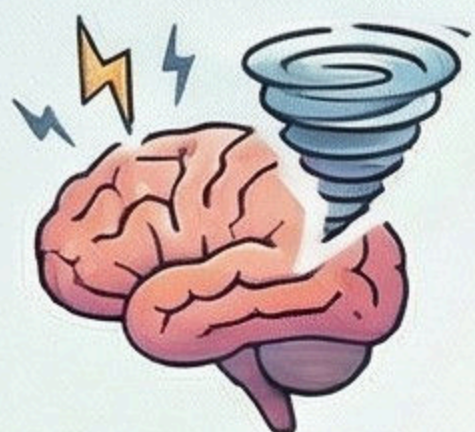


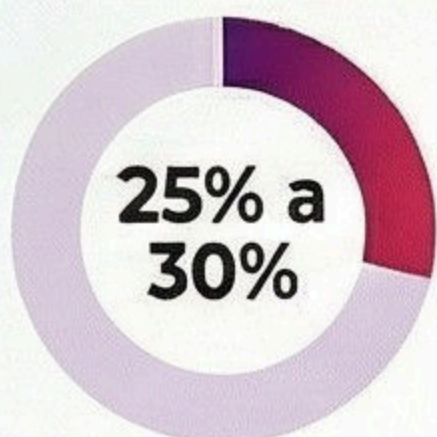
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN EMERGENCIAS: GUÍA DE PRIMEROS AUXILIOS

¿QUÉ ES UNA SITUACIÓN CRÍTICA?



Un suceso de gran impacto emocional. "Desaparecen" los recursos habituales de personas que normalmente se comportan de manera eficaz.

SECUELAS PSICOLÓGICAS



Entre el 25% y el 30% de las personas que sufren accidentes importantes tendrán secuelas psicológicas. Este porcentaje es aún mayor en el caso de víctimas de situaciones violentas.



REACCIONES NORMALES ANTE SITUACIONES ANORMALES

El estrés agudo y las alteraciones emocionales son respuestas esperables del organismo para intentar recuperar el equilibrio perdido.

Características de una Crisis



Súbitas

Superan el afrontamiento habitual

Conectan conductas peligrosas

Resolución adaptativa o desadaptativa

NECESIDADES INMEDIATAS DE LOS AFECTADOS



Supervivencia y bienestar físico

Cobertura de necesidades básicas

Reagrupamiento familiar y apoyo

Percepción seguridad y gestión emocional

Ofrecer un espacio seguro para la expresión emocional

Garantizar la seguridad y la atención sanitaria

Acceso a agua, alimento, abrigo y un lugar seguro para descansar

Reducir la incertidumbre facilitando el contacto con seres queridos es fundamental

Ayudar a la persona a sentirse protegida y a recuperar un mínimo control sobre su entorno

LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAP): PASOS CLAVE



1. Reducción de la estimulación

Visual, auditiva, olfativa... relacionada con el incidente.



2. Aceptación y comprensión de la crisis

Escuchar activamente, validar sus emociones y entender que sus reacciones son normales ante un hecho anormal.



3. Facilitar el afrontamiento

Ayudar a la persona a expresar sus necesidades inmediatas y a solucionar problemas médicos (contacto familiar).



4. Restauración de capacidades básicas

Promover comportamientos funcionales para el futuro inmediato y asegurar el enlace con otros recursos de apoyo (familia, servicios sociales).

COMUNICACIÓN: QUÉ HACER Y QUÉ EVITAR

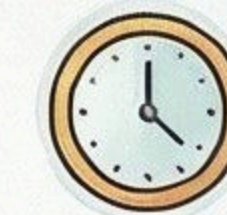
✓ QUÉ HACER	✗ QUÉ NO HACER
✓ Escuchar con cuidado y empatía.	✗ Contar tu propia historia o experiencias.
✓ Usar preguntas abiertas para facilitar la expresión.	✗ Juzgar, tomar partido o discutirles sentimientos.
✓ Identificarse claramente como personal de ayuda.	✗ Hacer promesas que no se pueden cumplir.
✓ Proporcionar información clara, honesta y útil.	✗ Dar falsas expectativas o esperanzas infundadas.
✓ Facilitar la cobertura de necesidades básicas.	✗ Instar a tomar decisiones importantes.
✓ Respetar los silencios.	✗ Tratar a la persona con pena o excesiva simpatía.

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE LA INTERVENCIÓN



Proximidad

La intervención debe ser proactiva, acercándose al entorno de la persona afectada.



Inmediatez

El apoyo debe comenzar tan pronto como sea posible, sin interferir con tareas prioritarias de seguridad o supervivencia.



Simplicidad

Las personas en crisis responden mejor a interacciones y orientaciones simples y concretas.



Pragmatismo

La ayuda y las estrategias deben ser prácticas para que la persona se sienta ayudada de forma efectiva.



Expectativa

Transmitir control, sin generar expectativas poco realistas de forma empática y adaptada a la situación.

EL AUTOCUIDADO DEL INTERVINIENTE



El bienestar del equipo es prioritario.

La prevención y gestión del estrés del personal de emergencias es una responsabilidad tanto de la organización como individual.



Acciones durante la intervención

Establecer rotaciones en los escenarios de trabajo, periodos de descanso y cubrir necesidades básicas (comida, descanso...)



Apoyo post-incidente

Realizar acciones grupales como el "Defusing y Debriefing" para mitigar el impacto emocional.