

# ¿QUÉ SON LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS?

**Ingeborg Porcar Becker**

UTCCB / Centro de crisis de la Facultad de Psicología

Los **Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)** son un enfoque modular, basado en evidencias y destinado a ayudar a niños, adolescentes, adultos y familias afectadas por un incidente crítico.

Son la primera atención que reciben los afectados por este tipo de incidentes y, por tanto, se aplican en las primeras horas tras el impacto, considerándose que **tras las primeras 72 horas** ya no son la técnica de elección.

La aplicación de los PAP está diseñada para lograr tres objetivos muy importantes:

- Reducir el nivel de estrés inicial causado por el evento traumático
- Fomentar la adaptación a corto, medio y largo plazo
- Potenciar las estrategias de afrontamiento

## Los Primeros Auxilios Psicológicos:

- Incluyen formas de recogida de información para ayudar a los proveedores a hacer evaluaciones rápidas de las necesidades inmediatas de los afectados y poder así aplicar los PAP de forma flexible.
- Los PAP parten de estrategias basadas en evidencias científicas.
- Los PAP deben adaptarse de forma adecuada y rigurosa a los diferentes contextos culturales y a las distintas franjas de edad en que son utilizados.
- La aplicación de los PAP requiere del uso de material psicoeducativo (folletos, pautas que se pueden descargar desde una página web, etc.) que ofrezcan información importante para la recuperación de los jóvenes, los adultos y las familias.

Los beneficiarios de los PAP son cualquier persona o grupo de personas expuestos a un incidente crítico como puede ser un accidente, un atentado, una catástrofe, etc.

Pueden ser:



**Niños**



**Adolescentes**



**Adultos**



**Padres/madres y  
cuidadores principales**



**Intervinientes**



**Otros profesionales que trabajan  
con personas afectadas**

## ¿QUIÉN PUEDE APLICAR LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS?

Los primeros auxilios psicológicos pueden ser aplicados por cualquier persona que haya sido **entrenada** para ello y que forme parte de los equipos y las organizaciones de respuesta a los incidentes críticos.

En las **emergencias masivas**, los proveedores de PAP deben intervenir siendo coordinados por los equipos de primera respuesta y/o los servicios de atención a los incidentes críticos.

En los **incidentes críticos cotidianos**, los PAP suelen ser aplicados por personas del contexto habitual de la familia afectada (maestros, enfermeras, religiosos, líderes comunitarios) que hayan sido formados en esta técnica.

## ¿DÓNDE SE APLICAN LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS?

En las **emergencias masivas**, los primeros auxilios psicológicos se aplican en los centros de recepción de familiares y afectados: centros cívicos, polideportivos, aeropuertos, etc. Es importante que estos lugares sean tranquilos y seguros, que estén aislados lo máximo posible de los medios de comunicación y que, si son cercanos al lugar de la emergencia, estén protegidos de la vista y de los sonidos de la catástrofe.

En las **crisis cotidianas**, los PAP suelen aplicarse allí dónde se producen las malas noticias: hospitales, consultorios, escuelas, comisarias de la policía, etc.

Cuando Usted aplique los primeros auxilios psicológicos, es muy importante que tenga en cuenta los siguientes principios:

- Modele respuestas saludables: actúe con calma, amabilidad, de forma organizada y respetuosa.
- Manténgase visible y cercano, aunque sin resultar invasor.
- Asegure la confidencialidad.
- Por difícil que sea la situación, no exceda sus competencias ni ultrapase el marco de la aplicación de los PAP.
- Si fuese necesario, refiera a las personas que lo necesiten a centros y/o profesionales adicionales.
- Si está Usted interviniendo con otros profesionales y/o voluntarios, sea respetuoso y aténgase a las indicaciones de la coordinación.
- No olvide su propio auto cuidado y esté atento a a sus propias necesidades físicas y emocionales.