



The Center for the Study of Traumatic Stress (CSTS) is part of the Department of Psychiatry, Uniformed Services University of the Health Sciences
El Centro para el Estudio del Estrés Traumático (CSTS) es parte del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Servicios Uniformados de Ciencias de la Salud

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS: *Cómo apoyar el bienestar de las víctimas de desastres*

Es común que la gente tenga respuestas emocionales y físicas fuertes y desagradables cuando ocurren desastres. Las reacciones pueden incluir combinaciones de confusión, temor, desesperanza, impotencia, insomnio, dolor físico, angustia, ira, dolor, conmoción, agresividad, desconfianza, culpa, vergüenza, cuestionamiento de convicciones religiosas y pérdida de confianza en sí mismo u otros. Una variedad de intervenciones útiles pueden asistir a los individuos y a las comunidades a recuperarse.

Después de un desastre, los gobiernos y las organizaciones de socorro desempeñan un papel importante en reducir el estrés tanto de las víctimas como de la sociedad en general. Garantizar la distribución equitativa de recursos (como alimentos, ropa y refugio) y el acceso rápido a atención médica fortalece la confianza y mejora los resultados. Además, se realza el bienestar de la comunidad si las intervenciones y esfuerzos de ayuda se imparten dentro de un marco de principios éticos.

Al interactuar con las personas afectadas por un desastre, existe consenso entre los investigadores y expertos en desastres internacionales que los Primeros Auxilios Psicológicos (PFA, sigla en inglés) pueden contribuir a aliviar emociones dolorosas y a evitar que empeore el daño producido por las reacciones iniciales a los desastres. Sus acciones e interacciones con otros pueden ayudar a suministrar primeros auxilios psicológicos a las personas afligidas creando y manteniendo un entorno de (1) seguridad, (2) calma, (3) conexión con otros, (4) autoeficacia o empoderamiento y (5) esperanza. Considere las siguientes sugerencias:

HAGA LO SIGUIENTE:

- Ayude a la gente a satisfacer necesidades básicas de alimentos y albergue, y consiga atención médica de emergencia. Proporcione y repita información simple y precisa de cómo obtenerlos (seguridad).
- Escuche a las personas que desean compartir sus historias y emociones; recuerde que no hay una manera correcta o incorrecta de sentirse (calma).
- Sea amable y compasivo aunque la gente no sea de trato fácil (calma).

Después de un desastre, los gobiernos y las organizaciones de socorro desempeñan un papel importante en reducir el estrés tanto de las víctimas como de la sociedad en general.

- Suministre información precisa sobre el desastre o trauma y los esfuerzos de ayuda. De ese modo la gente entenderá la situación (calma).
- Ayude a la gente a contactar a amigos o seres queridos (conexión).
- Mantenga las familias juntas; mantenga a los niños con sus padres u otros parientes cercanos de ser posible (conexión).

- Dé sugerencias prácticas que animen a la gente a ayudarse a sí misma y a satisfacer sus propias necesidades (autoeficacia).
- Dirija a las personas a lugares donde se ofrezcan servicios gubernamentales y no gubernamentales (esperanza).
- Si sabe que pronto llegarán más recursos de asistencia y servicios, recuérdesele a la gente cuando expresen temor o inquietud (esperanza).

NO HAGA LO SIGUIENTE:

- No fuerce a la gente a compartir sus historias con usted, en particular los detalles muy personales (puede disminuir la calma).
- No los reconforte de manera sencilla diciendo “todo terminará bien” o “al menos usted sobrevivió” (suele disminuir la calma).
- No le diga a la gente lo que deben sentir, pensar o hacer ahora ni cómo debieron actuar antes (disminuye la autoeficacia).
- No le diga a la gente que usted cree que han sufrido debido a sus comportamientos o creencias personales (también disminuye la autoeficacia).
- No haga promesas que no pueda cumplir (disminuye la esperanza).
- No critique los servicios o actividades de asistencia frente a las personas que los necesitan (disminuye la esperanza y la calma).

Psychological First Aid (SP) (09-2017)

