

## PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS: QUÉ, CÓMO Y CUÁNDO

Por Cristal Palacios Yumar, 30/01/2014

@cristalpalacios

La mayoría de nosotros tiene nociones, aunque sean básicas, de primeros auxilios. Bien porque recibimos entrenamiento en el trabajo, gracias a algún interés, hasta por lo que hemos visto en la televisión. Sin embargo, **¿sabías que también existen primeros auxilios psicológicos?**

Los primeros auxilios psicológicos parten de la idea de que, en una situación de crisis, las personas también necesitan atender sus propias emociones y las de otros para sobrevivir, recuperarse y sanar. Ante la violencia rampante en el país, los efectos del trauma se encuentran entre los padecimientos más debilitantes y quizás de más larga duración que pueden afligir a un ser humano. **Las secuelas del trauma emocional, sin el cuidado y la atención adecuados, pueden durar toda una vida.** Incluso mucho después de que las heridas físicas, de existir, hayan sanado.

Entonces, ¿qué podemos hacer cuando encaramos el trauma potencial inmediatamente después de una situación de emergencia o crisis?

En primer lugar, debemos reconocer los síntomas físicos del estrés que produce una situación de crisis. ¿Qué debemos detectar en nosotros mismos y en los demás?

- Aceleración cardíaca
- Dificultad para respirar
- Aumento de la presión arterial
- Nudo en el estómago o en la garganta
- Cambio de temperatura en la piel, particularmente en las manos, rostro y pecho
- Incremento en la velocidad del pensamiento

Es importante tener presente que **la reacción física al estrés es una respuesta saludable** y, por lo tanto, es buena idea aprender a reconocer sus síntomas para que no nos asusten y permitamos que fluyan sin oponer resistencia. Sin embargo, en algunas personas con traumas previos, estas sensaciones podrían ser detonantes: su sensación de seguridad podría verse comprometida y pueden experimentar algunas lagunas de memorias. En los casos más agudos, necesitarán que se les recuerde su nombre, su edad, el lugar donde se encuentran y la fecha.

Después de estas primeras señales físicas, algunas personas pueden experimentar otros síntomas, como dificultad para dormir, antojos de comidas (especialmente salados o dulces) o engancharse en conductas adictivas, como consumo excesivo de alcohol o drogas. Síntomas muy variados que pueden ir, venir o instalarse.

Una vez reconocidas las señales físicas, podemos comenzar a identificar los síntomas psicológicos, ya que las reacciones ante la situación de crisis pueden ser muy variadas. Algunas personas pueden entrar

## PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS: QUÉ, CÓMO Y CUÁNDO

en shock y estar disociadas por un tiempo, otras se sentirán anestesiadas e incapaces de experimentar el miedo y el dolor. Aquí algunas de las reacciones psicológicas más frecuentes:

- Miedo, tristeza, confusión, rabia y sensación de desamparo
- Ansiedad
- Hipervigilancia: la necesidad de estar siempre alerta
- Irritabilidad

Todas estas reacciones son normales y pasarán. Algunas personas pueden intentar realizar actividades para calmarse. Estar con la familia y amigos, por ejemplo, puede resultar confortante y alentador.

Es importante observar cómo los niños lidian con la situación. Algunos tendrán ansiedad de separación y pesadillas. Otros, se tornarán más agresivos. Estas reacciones también son normales y pasarán, siempre y cuando puedan ser consolados y sentirse protegidos.

### ¿Cómo se transforma la crisis en trauma?

**El trauma no es una respuesta psicológica o emocional: es fisiológica.** Así que la mejor manera de lidiar con ella es reconocer este hecho. De la misma manera que los animales en la naturaleza, tenemos mecanismos instintivos que se activan cuando nos sentimos amenazados o en peligro. Nos preparan para huir, pelear o hasta a hacernos los muertos cuando debemos encarar a algún depredador, para evitar que nos convirtamos en presa.

Estas reacciones físicas forman parte de un ciclo que debe cerrarse una vez que pasa el peligro. Cuando permitimos que las energías físicas que se acumularon sean descargadas a través de nuestros tejidos y músculos, podemos evitar que se instale el trauma. Es el ciclo incompleto de respuesta al peligro lo que resulta en trauma, porque la reacción biológica se bloquea y estanca.

Entonces, **contribuimos a prevenir el trauma si ayudamos a nuestro sistema nervioso a recuperar su balance.** Para ello, necesitamos entender cómo nuestro cuerpo descarga esta energía. Aquí algunas alternativas:

- Temblar y/o sudar
- Calorones
- Retortijones estomacales
- Respiraciones profundas
- Llanto y/o risa

Todas estas son buenas señales: nuestro cuerpo está descargando esa energía que ya no necesita para recuperar su balance. Lo mejor que podemos hacer en ese momento es observarnos a nosotros mismos o al otro que lo vive y permitir lo que ocurre en el cuerpo, sin juzgarlo. **Solo observar y comprender que el cuerpo humano tiene la habilidad innata de recuperar su equilibrio si lo dejamos reaccionar de la manera que debe hacerlo.** Así resolvemos la crisis antes de que el trauma se instale. Dejamos que nuestras defensas ante el peligro completen su ciclo, de manera que los primeros auxilios psicológicos en realidad consisten en estar conscientes de lo que ocurre en nuestro cuerpo.

### Ejercicios que ayudan

Para prevenir que el trauma se instale, es muy importante mantenernos centrados, presentes en lo que ocurre. Si te sientes desorientado, confundido, molesto o en negación, puedes hacer los siguientes ejercicios:

## PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS: QUÉ, CÓMO Y CUÁNDO

1. Siéntate en una silla y siente los pies reposando en el piso. Presionar los muslos contra el asiento, concentrándote en la sensación del cuerpo sobre la silla. Mira a tu alrededor e identificar seis objetos de un mismo color, para mantenerte concentrado y presente en el momento. Date cuenta de cómo tu respiración se profundiza
2. Golpea o aprieta suavemente diferentes partes de tu cuerpo de abajo a arriba, especialmente las extremidades. Este ejercicio permite sentir tu cuerpo como un contenedor de tus sentimientos y emociones en el momento de la crisis.

### **Cuando ocurre la crisis**

Para terminar, algunas sugerencias para lidiar con los efectos inmediatos de una catástrofe o evento traumático que afecta a grupos o comunidades enteras:

-No te aisles: busca la compañía y el apoyo de familia y amigos

-Organízate y reúnete con grupos afines en tu comunidad o vecindario

Intenta verificar que tus seres queridos están seguros lo más rápido posible. Después, limita tu exposición a las noticias, enciende el televisor o radio cada dos horas para una actualización, pero evita quedarte enganchando.

-Es crucial enfocarte en tus recursos: cualquier cosa que te ayude a sentirte más calmado, sereno, seguro y centrado. Enfócate en todos tus sistemas de apoyo, haz cosas para mantenerte ocupado.

A medida que el tiempo pasa:

-Mantente activo en tu comunidad como voluntario. Si tienes el perfil, dona sangre.

Motiva a otros y a ti mismo a hablar de lo ocurrido. No de forma repetitiva, sino incorporando las versiones de todos acerca de cómo ocurrió de principio a fin. La repetición automática y monótona tiende a anclar la experiencia traumática, mientras que su repetición incorporando nuevos elementos, versiones propias y ajenas y un fin, reproduce el ciclo fisiológico de enfrentamiento al trauma y promueve su elaboración y sana integración.

-Siente tus emociones y permítete expresarlas de manera sana en el marco de acciones productivas.

Finalmente, es importante recordar que también existen respuestas positivas ante el trauma: aquellas ocasiones en las que la crisis nos enseña y nos fortalece. Estas ocasiones son mucho más frecuentes de lo que pensamos y en la medida en la cual tengamos presente qué hemos desarrollado cuando nos hemos enfrentado a la adversidad, podremos sentirnos más seguros antes nuevos eventos.