



**Global Facilitators Serving Communities**

**Red Global de Facilitadores de Servicio a la Comunidad**

# Primeros Auxilios Emocionales



*Dar apoyo emocional a las personas inmediatamente después que ocurre una crisis es extremadamente importante. Este documento plantea varias recomendaciones clave para usar al ofrecer primeros auxilios emocionales para apoyar a alguien que atraviesa situaciones extremadamente estresantes.*

All rights reserved.

Global Facilitators Serving Communities Inc. © 2013-2022

# Primeros Auxilios Emocionales

Son una ayuda inmediata, de corta duración, ofrecida ante la urgencia a personas afectadas, empleando diferentes estrategias para ofrecerles la mejor contención posible.



## Objetivos:

- ♥ Auxiliar a la persona para que afronte la crisis, restablezca el control sobre sus sentimientos y pueda enfrentar la realidad.
- ♥ Proporcionar apoyo, facilitando que la persona se sienta acompañada, escuchada y comprendida.
- ♥ Que pueda expresar sus sentimientos y emociones negativas como el miedo, la tristeza, la angustia o el enfado.
- ♥ Reducir lesiones o muertes al evitar agresiones.
- ♥ Proporcionar información sobre recursos de ayuda y brindar orientación sobre qué hacer y cómo hacerlo.

# Primeros Auxilios Emocionales

## Principios básicos:

- ✓ Dar un trato firme y respetuoso
- ✓ Proteger
- ✓ Establecer contacto emocional y físico apropiados
- ✓ Dialogar
- ✓ Crear espacio para la expresión de emociones
- ✓ Aceptar sin juzgar sentimientos y reacciones
- ✓ Evaluar sus capacidades (orientación y estado emocional)
- ✓ Ofrecer información
- ✓ Brindar opciones - acciones concretas y estimulantes
- ✓ Dar seguimiento
- ✓ Aceptar nuestras propias limitaciones



# Qué hacer

- ✓ Busque un lugar tranquilo para hablar.
- ✓ Respete la privacidad y la confidencialidad.
- ✓ Sitúese cerca de la persona, guardando la distancia apropiada según su edad, género y cultura.
- ✓ Demuéstrele que la está escuchando.
- ✓ Tenga paciencia y mantenga la calma.
- ✓ Ofrezca información concreta y honesta.
- ✓ Dé la información de un modo comprensible.
- ✓ Hágale saber que comprende cómo se siente y que lamenta lo que le ha pasado.
- ✓ Hágale saber que reconoce sus fortalezas y la manera en que se está ayudando a sí misma.
- ✓ Deje espacios para el silencio.

# Qué no hacer



- No presione a la persona para que le cuente su historia.
- No la interrumpa ni apure mientras habla.
- No la toque si no está seguro de que sea apropiado.
- No juzgue sus acciones, ni sus sentimientos.
- No diga cosas como “No debería sentirse así”, “Debería sentirse afortunado de sobrevivir”.
- No cuente la historia de otra persona ni le hable de sus propios problemas.
- No haga falsas promesas ni de falsos argumentos tranquilizadores.
- No piense ni actúe como si tuviera que resolver todos los problemas de la persona en su lugar.
- No le quite su sensación de poder cuidarse a sí mismo/a.
- No hable de otras personas en términos negativos.