



Primeros auxilios psicológicos para traumas, crisis y adversidades

Dra. Lata K. McGuinn

Presidenta de la Confederación Mundial de Terapias Cognitivas Conductuales (por sus siglas en inglés: WCCBT)

La WCCBT se une a la O.M.S. en la urgente necesidad de difundir materiales sobre trauma y Primeros Auxilios Psicológicos (PFA) para quienes experimentan reacciones traumáticas:

La adversidad es un hecho de la vida, lo que significa que la necesidad de desarrollar y hacer uso de la resiliencia es un imperativo universal. A lo largo de nuestra vida experimentamos muchos acontecimientos estresantes. Algunas experiencias estresantes pueden ser positivas, como una boda, mientras que otras pueden ser negativas, como problemas de salud o dificultades económicas. Todos estos acontecimientos de vida estresantes requieren que nuestros cuerpos y mentes se adapten a ellos, lo que puede tomar algo de tiempo.

También podemos experimentar uno o varios acontecimientos traumáticos a lo largo de nuestra vida. En nuestro lenguaje cotidiano solemos utilizar la palabra trauma para referirnos a muchos tipos de experiencias estresantes. Sin embargo, las experiencias traumáticas son únicas porque nos causan o amenazan con causarnos lesiones físicas graves, violencia sexual o la muerte. Es posible que hayamos experimentado directamente el trauma, que hayamos sido testigos de un suceso traumático, que nos hayamos enterado de que un familiar o un amigo cercano ha experimentado un suceso traumático o que hayamos estado expuestos indirectamente a detalles del trauma, normalmente durante el curso de nuestra función como profesionales (por ejemplo, los equipos de intervención inmediata). Algunos ejemplos comunes son los accidentes de coche, las violaciones, las agresiones o abusos físicos o sexuales, las guerras, los incendios, las inundaciones y otros desastres naturales o provocados por el hombre.

Las personas que sufren o presencian acontecimientos traumáticos suelen experimentar algunas reacciones psicológicas tras el trauma. Estas reacciones pueden variar según la persona, pero son completamente normales, ya que eventualmente permiten a nuestros cuerpos y mentes recuperarse de lo que hemos vivido. La buena noticia es que las investigaciones demuestran que los seres humanos somos resilientes por naturaleza y que la mayoría de las personas superan gradualmente el dolor, el sufrimiento y otros retos causados por sucesos traumáticos por sí solas, sin necesidad de intervenciones especializadas que

ayuden a su recuperación. Por lo general, las personas se adaptan en el plazo de un mes tras un único acontecimiento traumático. Incluso los que no se adaptan enseguida tienden a recuperarse en un plazo de tres meses a un año. El tiempo que tarda alguien en recuperarse o si alguien puede recuperarse sin necesidad de intervención especializada depende del tipo de acontecimiento traumático, de cuántos acontecimientos traumáticos haya vivido en el pasado o durante cuánto tiempo, de lo que se haya enfrentado antes de vivir el acontecimiento traumático, de cómo afrontemos el trauma y de otros factores.

Basándonos en las lecciones que hemos aprendido de los innumerables sucesos traumáticos que experimenta el ser humano, sabemos que hay cosas que podemos hacer o cosas que sería mejor que no hiciéramos para ayudarnos a adaptarnos más pronto y volver a ser como éramos antes de que ocurriera el trauma. En otras palabras, la forma en que afrontamos un acontecimiento traumático puede influir en el tiempo que tardamos en recuperarnos o en si somos capaces de hacerlo sin necesidad de intervenciones especializadas. Estas lecciones se han recopilado en lo que ahora llamamos «Primeros auxilios psicológicos».

Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP [PFA en sus siglas en inglés]), se trata de un enfoque modular basado en evidencia, que describe el proceso natural de recuperación en una serie de pasos a seguir. Utilizando las lecciones aprendidas de nuestra capacidad natural para ser resilientes, el PFA pretende maximizar la recuperación de las personas tras un acontecimiento traumático a pesar de los riesgos que podrían impedir su capacidad para recuperarse de forma natural sin necesidad de ningún tratamiento especializado.

La primera fase de los Primeros Auxilios Psicológicos o PFA (Mirar) consiste en identificar a las personas afectadas por un trauma para comprender el trauma y la variedad de reacciones diferentes que pueden tener las personas tras un suceso traumático, de modo que las personas que experimentan un suceso traumático puedan estar mejor informadas y puedan aceptar sus reacciones sin juzgarlas. La segunda fase del PFA (Escuchar) consiste en escuchar y proporcionar consuelo, seguridad, empatía y validación a los que sufren, y proporcionarles ayuda para satisfacer las necesidades prioritarias en el contexto de mensajes optimistas equilibrados para la recuperación. La última fase del PFA (Vincular) consiste en poner en contacto a quienes sufren un trauma o una crisis personal con apoyo, recursos e información sobre la mejor manera de afrontar el trauma.

Las lecciones más importantes de los Primeros Auxilios Psicológicos o PAP para nosotros son que lo mejor que podemos hacer es aceptar sin juzgar cómo nosotros o los demás podemos estar reaccionando (o no reaccionando) ante el suceso traumático, aceptar el dolor y el sufrimiento causados por el suceso o por nuestras reacciones ante él y, al mismo tiempo, mantener viva la esperanza de que la vida alcanzará la normalidad en el futuro, que nuestro dolor y sufrimiento se aliviarán con el tiempo, que nuestra mente y nuestro cuerpo se recuperarán gradualmente y que creceremos a partir de las lecciones del trauma.

Preguntas frecuentes

¿Qué reacciones suelen tener las personas tras sufrir un acontecimiento traumático y cuánto duran estas reacciones?

¿Qué puedo hacer para ayudarme a afrontar el trauma?

¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos para el Trauma, las Crisis y la Adversidad?

¿Cuándo debo considerar la ayuda profesional para mis síntomas?

¿Puede hablarme un poco de las terapias cognitivas y conductuales (TCC) para el trastorno de estrés postraumático?

Póngase en contacto con nosotros en admin@wccbt.org [sitio en inglés] si tiene alguna pregunta o desea recibir formación en Primeros Auxilios Psicológicos.

Más información sobre cómo prestar Primeros Auxilios Psicológicos [sitios en inglés]:

[Psychological First Aid \(World Health Organization\)](#)

[Psychological First Aid \(Substance Use and Mental Health Services Administration\)](#)

[Psychological First Aid \(National Child Trauma Stress Network - NCTSN\) Online](#)

[PFA training](#)

[Talk to Children about War](#)

[When Terrible Things Happen](#)

[Tips for Adults](#)

[Parent Tips for Helping Adolescents](#)

[Parent Tips for Helping School Aged Children](#)

[Parent Tips for Helping Pre-school aged children after disasters.](#)

[Parent Tips for Helping Infants and Toddlers](#)

McGinn, L. K., Bonavitaola, & L., Buerger, W. (2023). Disaster trauma. *Cognitive Behavioral Strategies in Crisis Intervention (Fourth Edition)* (pp. 281-300). Eds. Dattilio, F.M., Shapiro, D.I., Greenaway, D.S. NY: Guilford Press.

McGinn, L. K., & Spindel, C. B. (2007). Disaster trauma. *Cognitive Behavioral Strategies in Crisis Intervention*. Eds. Dattilio & Freeman, A. NY: Guilford Press.

Padesky, C. A., Candido, D., Cohen, A., Gluhoski, V., McGinn, L. K., Sisti, M., Westover, S. (2002). *Academy of Cognitive Therapy's trauma task force report*. From

<http://academyofct.org>