

¿Qué son los primeros auxilios psicológicos?

Los primeros auxilios psicológicos son como un salvavidas en medio de una crisis emocional. Ya sea por la pérdida de un ser querido, un desastre natural o simplemente un día muy malo, todos podemos experimentar momentos en los que nos sentimos abrumados.

Es en dichos momentos de crisis que se recurre a los primeros auxilios psicológicos. Se trata de una intervención psicológica de primera instancia, que se aplica de manera inmediata durante la crisis. Su objetivo es proporcionar apoyo breve para estabilizar emocional, física, cognitiva y conductualmente a quien los sufre.

Luna Medina, psicóloga clínica y directora de Bienestar Institucional en UNINPAHU, detalla que los primeros auxilios psicológicos se dirigen a personas que han sido afectadas recientemente por un evento que las ha puesto en una situación extrema.



Generalmente, esta intervención se aplica de manera inmediata durante o después del evento, aunque en algunas ocasiones puede llevarse a cabo días después, dependiendo de la duración o gravedad del suceso. Sin embargo, se recomienda su aplicación dentro de las primeras 72 horas.

Esta corta intervención, busca proteger a la persona del daño físico y psicológico que puede generar la crisis y su meta principal es ayudar en el enfrentamiento inmediato, ya que en estos momentos se produce un colapso en la capacidad de resolución de los problemas.

Por ello, se asiste a la persona para que dé los pasos concretos hacia el manejo de la situación, brindando información y contención para prevenir daños secundarios.

Con información de [Semana](#)