**Primeros Auxilios Psicológicos en Traumas Naturales**

22/junio/2024

***Documento del Comité de Traumas Sociales y Colectivos de la IAGP***

*(Este documento ha sido preparado para proporcionar una hoja de ruta de apoyo a las intervenciones de emergencia en traumas naturales)*

Se puede emplear una amplia gama de modelos teóricos, intervenciones y estrategias para prestar servicios de salud mental después de desastres naturales. Estos modelos teóricos abarcan desde la intervención en crisis hasta el manejo del estrés por incidentes críticos y los primeros auxilios psicológicos. Este breve artículo proporciona un resumen conciso de lo que los profesionales deben hacer inmediatamente después de los traumas masivos. **El objetivo es dotarlos de la capacidad de asumir el papel de proporcionar primeros auxilios psicológicos rápidos y efectivos.**

Para aquellos de nosotros que conocemos los métodos de intervención grupal y somos expertos en estas áreas, los siguientes principios básicos deben considerarse cuidadosamente en la atención psicológica de primeros auxilios después del trauma.

1. Investiga las necesidades de los grupos expuestos a traumas masivos para su supervivencia primero y, si se va a comunicar con ellos, pregunte solo sobre sus necesidades.
2. Sea consciente y evalúe a las personas que están particularmente en riesgo debido a la gravedad de su respuesta o condiciones previas, activando una gestión específica para ellas, posiblemente con recursos locales.
3. Aunque existen algunas intervenciones psicoterapéuticas diseñadas para la intervención temprana, generalmente no se debe proporcionar ninguna intervención psicoterapéutica a las personas expuestas a un trauma masivo en la etapa inicial.
4. Es una estrategia equivocada tratar de empatizar o expresar comprensión de las experiencias de las personas afectadas por un trauma masivo. Es imposible para nosotros entender completamente lo que están pasando. Nunca diga "Te entiendo".
5. Las personas afectadas por traumas masivos suelen tener razón en todos los asuntos. Para crear un espacio donde los sobrevivientes puedan expresar sus sentimientos en esta etapa, es importante validar su experiencia subjetiva.
6. Los profesionales de la salud mental deben alertar rápidamente a las organizaciones oficiales y civiles relevantes para prevenir posibles problemas sociales emergentes.
7. Asegúrese de que las personas no expertas no proporcionen primeros auxilios psicológicos en el campo, proporcionando toda la información necesaria.
8. Los voluntarios que deseen trabajar en el campo pueden ser cuidadosamente seleccionados y evaluados, lo mismo para cualquier traductor; deben ser entrenados en grupos o informados a través de varios canales de medios.
9. Los equipos que proporcionan ayuda vital deben ser entrenados rápidamente sobre cómo comunicarse con personas traumatizadas, y los temas mencionados aquí deben ser explicados minuciosamente.
10. Si es posible, proporcione consultoría sobre los mensajes que deben transmitir los líderes de los países afectados por el trauma a través de las asociaciones de salud mental relevantes.
11. Asegurarse de que el gran grupo afectado por el trauma no se sienta solo es tan importante como la ayuda que se va a enviar.
12. Los psicoterapeutas que proporcionarán asistencia terapéutica deben comenzar a capacitarse en intervenciones de trauma inmediatamente después del trauma, para que estén listos después de los procesos de primeros auxilios psicológicos.
13. El diagnóstico de trastorno de estrés postraumático debe considerarse cuidadosamente dentro de dos a tres meses después del trauma masivo. Se debe prestar atención a la cuestión del trastorno de estrés agudo durante este período.
14. No descuide el autocuidado; proporcione procedimientos y recursos específicos. La sobrecarga pone en riesgo el autocuidado y la calidad del apoyo ofrecido. Los profesionales también necesitarán apoyo debido a los riesgos de trauma vicario y, a menudo, también necesitan ser conscientes de esta necesidad.
15. Apoye y promueva a la comunidad local como parte fundamental del apoyo, tanto como sea posible. Esto ayuda en la adecuación de la intervención, garantiza la sostenibilidad a mediano y largo plazo y actúa como un factor de protección.
16. Conozca y tenga en cuenta las diferencias culturales que puedan surgir en el campo. Siempre intervenga con sensibilidad cultural.
17. Recopilar datos y ponerse en contacto con otras organizaciones y agencias calificadas es útil siempre que sea posible para establecer la base para organizar intervenciones efectivas, incluso en situaciones confusas, reduciendo superposiciones y puntos ciegos. Valore la recopilación de comentarios e impresiones en el campo para adaptar dinámicamente las intervenciones a las necesidades reales.
18. Prepare y establezca procedimientos para comunicar malas noticias a los sobrevivientes del trauma y a los demás.
19. Finalmente, mientras toda esta ayuda está en curso, cómo proporcionar asistencia psicológica a grupos pequeños y grandes debe planificarse tanto en línea como en persona. Los grupos que se proporcionarán después de los primeros auxilios psicológicos deben estar enfocados en objetivos y tiempo limitado. Los grupos en la fase inicial de respuesta a desastres deben ser contenidos/estructurados, pero también no directivos, permitiendo a los participantes elegir su nivel de participación.

Para obtener más y diferentes pautas, esta página web podría ser útil: <https://www.mhpssmsp.org/en/activity/relevant-guidelines-standards-and-tools-support-implementation-1#page-1>

*(Un agradecimiento especial a Scott Giacomucci por su generosa contribución)*

**Deniz Altınay y Nicola Policicchio**

Copresidentes del Comité de Traumas Sociales y Colectivos de la IAGP