

# Guía práctica de Primeros auxilios psicológicos y Autoprotección del interviniente

M<sup>a</sup> José Ochoa Cepero

Coordinadora del GIPEC-COPPA

Mail: [ochoacepero@hotmail.com](mailto:ochoacepero@hotmail.com)

Si la crisis económica lo permite, el próximo año saldrá a la luz la *Guía*



*práctica de Primeros auxilios psicológicos y Autoprotección del interviniente*, editada por Protección Civil-Aragón y COPPA (Colegio Oficial de Psicólogos de Aragón) y avalada por Sepadem (Sociedad Española de Psicología Aplicada a las Emergencias).

## ¿De dónde surge la necesidad de crear esta guía?

Junto con M<sup>a</sup> Carmen Maluenda, soy autora de esta guía y ambas pertenecemos al Grupo de intervención psicológica en emergencias y catástrofes del COPPA (GIPEC-COPPA) desde su creación en 2007.

Durante estos cinco años, además de hacer intervención, hemos tenido ocasión de dar formación a cientos de voluntarios de Protección Civil-Aragón. A raíz de este contacto fuimos viendo que había en ellos ciertas características compartidas:

1. generalmente, el voluntario o el profesional emergencista tiene ganas de *acercarse emocionalmente* a las personas accidentadas o dolientes. Siente un primer impulso hacia el consuelo, pero al no dominar el *cómo* (cómo iniciar el contacto, cómo mantener la conversación, qué preguntar, qué decir y qué no decir...), tiene temor a dañar ("y si le digo algo inconveniente y la fastidio más") y termina ahogando este primer impulso de acercamiento/consuelo y refugiándose en el rol profesional, que sí conoce y controla.
2. Otras personas sí saben y desean acercarse emocionalmente a la persona en crisis, pero no se dan permiso para hacerlo porque entienden que esto le corresponde a un superior (p.ej. coordinador de grupo) o a un compañero que él considera mejor formado, o a otro profesional más cercano a lo emocional (p.ej. un psicólogo, un trabajador social...)

Por ello, siempre que dábamos (y damos) formación, insistíamos en:

3. Concienciarles de la importancia de la primera intervención en crisis. Tenemos el firme convencimiento de que una primera intervención psicológica in situ ayuda a la asimilación de lo ocurrido y a una mejor evolución de la crisis. Este primer contacto puede ayudar a mitigar el impacto emocional y a facilitar el trabajo posterior de los psicólogos.

Además, opinamos que no se puede *no* dar atención psicológica. El evitar el contacto con lo humano suele ser vivido por la persona doliente como una mala práctica de atención psicológica.

4. Mostrarles que no es difícil, que está al alcance de todos. Trabajamos con herramientas que forman parte de nuestra naturaleza (comunicación, empatía, sentido común...) Tan solo hay que recordarlas y depurarlas.
5. Animarles a hacerlo y a confiar en sí mismos. Lo que a veces significa no delegar en otros: quizá los jefes no tengan tiempo de hacerlo, o las personas que consideran más preparadas no se atreven, o los psicólogos no lleguen (no siempre somos activados). Así que muchas veces o lo hacen ellos o quizá no lo haga nadie.

A lo anterior añadíamos una necesidad propia: la necesidad de aprender a cuidarnos como intervinientes.

Los factores de riesgo que envuelven la labor del emergencista son frecuentes y diversos (p.ej.: la altura, el fuego, las temperaturas extremas, la presión de la urgencia, los horarios extenuantes, el contacto permanente con el dolor ajeno físico y/o emocional, las imágenes de gran carga afectiva, la falta de medios, la falta de entendimiento con los compañeros o el jefe, la muerte de compañeros...). Por todo ello, considerábamos que una de las tareas de toda aquella persona que trabaje en emergencias era la de aprender a protegerse y a cuidarse del estrés y del desgaste emocional.

Este fue el contexto que envolvió la idea de crear una guía que, a través de un lenguaje sencillo y directo, insistiera en la importancia que la primera intervención psicológica tiene en el curso de una crisis. Queríamos que se reflejara la idea de que todas las personas que trabajamos en emergencias deberíamos saber hacer una primera atención psicológica, se mostrara la forma de hacerlo y, además, animara a ello. Por último, deseábamos que hiciera consciente al emergencista de su propia vulnerabilidad ante el desgaste y el estrés, y le ofreciera ciertos trucos para poder manejarlo.

Esta idea terminó por materializarse cuando Protección Civil-Aragón nos sugiere en 2009 preparar una guía de intervención psicológica para todos sus voluntarios y para el resto de los cuerpos que trabajan en emergencias en la Comunidad de Aragón.

Así que la confección de la guía fue fácil: coincidían el momento y la inquietud.

## ¿Qué contiene la Guía?

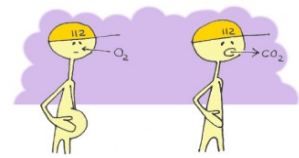
La Guía se estructura en dos apartados: *Primeros Auxilios Psicológicos* y *Autoprotección Psicológica del Interviniente en Emergencias: el Estrés*. Esto es así solo por razones prácticas, ya que consideramos que el saber hacer una Primera intervención en crisis forma parte de la propia Autoprotección del interviniente: saber manejar las situaciones de dolor ajeno disminuye nuestra angustia a la hora de intervenir desde cualquier punto de actuación.

El primer apartado, *Primeros Auxilios Psicológicos*, recoge los aspectos que



consideramos más básicos para que cualquier emergencista (voluntario o profesional) pueda realizar una primera intervención en crisis, incluido el cómo dar malas noticias.

El segundo apartado, *Autoprotección Psicológica del Interviniente en*



*Emergencias: el Estrés*, se centra en cómo reconocer el estrés, en cómo prevenirlo y en facilitar algunas técnicas para manejarlo.

## ¿Cuáles son sus referencias?

La guía no surge de la nada.

Somos deudoras de la Guía del COP de Navarra, de bibliografía variada (especialmente de los artículos generados en torno al 11-M), de lo aprendido de otros psicólogos emergencistas (Ferrán Lorente, Manuel de Gracia, Enrique Parada, Vanesa Lorenzo...) y de lo vivido en carne propia a través de las intervenciones y las formaciones.