



PRIMEROS AUXILIOS

Psicológicos

Una guía para sostener y sostenerte
cuando todo tiembla

SER EN CALMA · CORI FREYRE

ANTES DE EMPEZAR

Para qué sirve esto

Y cómo usar la guía sin hacer daño

Los primeros auxilios psicológicos son una forma humana y concreta de acompañar a alguien en las horas y los días que siguen a un evento que lo sobrepasó. Son cuidado: presencia, escucha real y ayuda práctica para que la persona vuelva a sentirse algo más segura, algo más en control. No hacen falta años de formación clínica para darlos. Hace falta saber estar, saber escuchar y saber cuándo hacerte a un lado.

Esto es cuidado inmediato, no terapia. No es diagnosticar, no es interpretar, no es reparar a nadie, no es hacer que el dolor se vaya. Nadie sale de una tragedia intacto, y esa no es la meta. La meta es que la persona atraviese las primeras horas sin quedarse sola, y que llegue entera a donde pueda recibir el cuidado que sigue.

Esta guía tiene dos puertas. Entra por la que hoy te toca.

PUERTA 1 — SOSTIENES A OTRO

Tienes enfrente a alguien que no da más: un familiar, un vecino, un desconocido en shock. Quieres ayudar y no sabes cómo hacerlo sin empeorar las cosas.

Ve a la Sección A.

PUERTA 2 — EL QUE NECESITA SOSTÉN ERES TÚ

Estás dentro de la crisis. Tu propio cuerpo está desbordado y necesitas herramientas para volver a pisar tierra.

Ve a la Sección B.

De dónde viene esto

Nada de lo que vas a leer es improvisado. Esta guía traduce a lenguaje cotidiano marcos que llevan décadas probándose en emergencias reales: el modelo Mirar, Escuchar, Conectar de la Organización Mundial de la Salud, los cinco elementos esenciales de intervención en trauma de Hobfoll y su equipo, y el modelo RAPID de Johns Hopkins. Las fuentes están al final, por si quieres ir directo a ellas. Lo que aporte es la traducción: rigor, en palabras que puedas usar cuando el suelo tiembla.

LO PRIMERO, SIEMPRE

No hacer daño

Cinco principios que van antes de cualquier técnica

Ayudar con buena intención no basta. En crisis, un gesto torpe puede dejar una marca. Estos cinco principios son el piso sobre el que se para todo lo demás. Si dudas entre una técnica y un principio, gana el principio.

Fuente. Estos principios recogen la ética de no hacer daño de la guía de primeros auxilios psicológicos de la OMS (2011), alineada con los estándares humanitarios del Proyecto Esfera.

1. Seguridad primero

Antes de acercarte, mira el entorno. Si el lugar no es seguro para ti o para la persona, tu tarea es alejarse del peligro, no dar contención en medio de él. Tu seguridad no es egoísmo: si te caes tú, ya no puedes sostener a nadie.

2. Dignidad

La persona que tienes enfrente no es un caso ni una víctima que rescatar. Es alguien que en este momento no puede lo que normalmente sí puede. Trátala como tratarías a quien más respetas, incluso cuando llora, grita o se cierra.

3. Sin forzar

Ofreces, no impones. Hay quien no quiere hablar, no quiere que lo toquen, no quiere compañía. Eso también se respeta. Acompañar a veces es solo quedarse cerca en silencio, disponible, sin exigir nada a cambio.

4. Confidencialidad

Lo que la persona te confía en su peor momento no es material para contar después. Guardar su historia es parte de cuidarla. La excepción es cuando su vida o la de otro está en riesgo: ahí buscar ayuda pesa más que el silencio.

5. Conoce tu límite

No eres su terapeuta, ni su médico, ni el responsable de arreglar su vida. Reconocer hasta dónde llegas tú, y conectar con quien puede seguir, no es fallar. Es exactamente lo que un buen primer auxilio hace.



SECCIÓN A

Cuando sostienes a otro

Basado en el modelo Mirar, Escuchar, Conectar de la Organización Mundial de la Salud. Tres movimientos, no tres pasos rígidos: vas a mirar, escuchar y conectar muchas veces, en el orden que la situación pida.

Fuente. Modelo Mirar, Escuchar, Conectar de la guía de primeros auxilios psicológicos de la OMS, War Trauma Foundation y World Vision International (2011).

Antes de acercarte

Tómate treinta segundos. Respira. Entrar en modo urgencia contagia urgencia. La persona en crisis va a leer tu cuerpo antes que tus palabras: si tú llegas regulado, tu calma se le presta. Pregúntate tres cosas rápidas antes de entrar: ¿es seguro el lugar? ¿qué pasó, en líneas generales? ¿qué ayuda concreta existe cerca a la que yo pueda conectar a esta persona?

1 · Mirar

Observar antes de actuar. Mirar es leer la escena para saber a quién y cómo ayudar.

Qué observar

Seguridad: ¿hay riesgos activos, físicos o de otras personas?

Quién necesita atención urgente: heridas graves, gente que no puede cuidarse a sí misma.

Quién necesita cuidado especial: menores solos, personas mayores, embarazadas, personas con discapacidad.

Señales de que alguien está desbordado

Temblor, llanto que no cede, respiración agitada.

Mirada perdida, no responde, parece congelado.

Agitación, no puede quedarse quieto, habla acelerado.

Confusión: no ubica dónde está o qué pasó.

Ninguna de esas reacciones es locura ni debilidad. Son respuestas normales de un cuerpo ante algo anormal. Nombrarlas así, para ti, te ayuda a no asustarte y a no asustar.

2 · Escuchar

El corazón del primer auxilio. Escuchar no es dar consejos ni encontrar las palabras perfectas. Es acercarte con respeto, ofrecer presencia y ayudar a que la persona recupere algo de calma.

Cómo acercarte

Preséntate con tu nombre y di para qué estás ahí. Pide permiso: *¿te puedo acompañar?*

Ponte a su altura. Si está en el suelo, agáchate. Habla despacio y bajo.

Si es culturalmente apropiado y la persona lo permite, un contacto breve en el hombro o la mano ancla. Si se tensa, retírate.

Cubre necesidades básicas primero: agua, un lugar para sentarse, abrigo, sombra. El cuerpo se calma antes que la mente.

Escucha de verdad

Deja que hable a su ritmo. Los silencios no hay que rellenarlos.

No interrogues. No hace falta que reviva el detalle de lo que pasó para que la ayudes.

Refleja lo que oyes en pocas palabras: *lo que me dices es que no sabes dónde está tu hermano*. Eso le muestra que la escuchas y le ordena las ideas.

Valida sin corregir: *tiene todo el sentido que estés así. No tranquila, todo va a estar bien*.

Ayudar a calmar el cuerpo

Cuando alguien está muy desbordado, la palabra no entra: primero hay que bajar la activación del cuerpo. No lo hagas desde el mando, hazlo acompañando.

Anclar aquí y ahora

Con voz tranquila, invita a la persona a apoyar los pies en el suelo y sentir el contacto. A mirar alrededor y nombrar en voz alta unas pocas cosas que ve. A notar su respiración sin cambiarla, y de a poco alargar un poco la exhalación. No la obligues: ofrécelo y hazlo tú a su lado. Tu cuerpo regulado es la mejor guía.

3 · Conectar

La parte que muchos olvidan. De poco sirve escuchar durante una hora y dejar a la persona igual de sola que al principio. Conectar es enlazarla con lo que de verdad necesita.

Necesidades concretas: ayuda a ordenar qué es lo más urgente ahora, una sola cosa a la vez. La mente desbordada no puede con la lista entera.

Sus propias personas: reconéctala con familia, amigos, su comunidad. El sostén más fuerte casi nunca eres tú, es su gente.

Información veraz: datos claros y honestos reducen la angustia. Si no sabes algo, dilo. No inventes para consolar.

Servicios: enlázala con atención médica, refugio, ayuda psicológica formal, según lo que exista cerca.

Conectar también incluye retirarte bien. No desaparezcas de golpe: dile que te vas, con quién queda, y qué sigue. Cerrar con cuidado es parte del cuidado.

Lo que ayuda y lo que daña

Ayuda

- Estar presente, aunque sea en silencio.
- Validar lo que siente sin juzgarlo.
- Cubrir necesidades básicas primero.
- Respetar su ritmo y sus decisiones.
- Ser honesto con lo que sabes y no sabes.
- Conectar con su gente y con servicios.

Daña

- Presionar para que hable o reviva el hecho.
- Minimizar: *podría ser peor, sé fuerte.*
- Dar consejos no pedidos o soluciones rápidas.
- Hablar de tu propia historia para consolar.
- Prometer cosas que no puedes cumplir.
- Contar después lo que te confiaron.

Frases que sostienen

- Estoy aquí contigo.*
- No tienes que contarme nada que no quieras.*
- Tiene sentido que te sientas así después de esto.*
- ¿Qué necesitas ahora mismo, en este momento?*
- No estás solo en esto. Vamos por partes.*



SECCIÓN B

Cuando el sostén eres tú

Aquí no hay nadie que te acompañe y necesitas herramientas para ti. Este mapa sigue los cinco elementos que la investigación en trauma reconoce como los que de verdad ayudan a atravesar: seguridad, calma, conexión, recuperar control y sostener la esperanza.

Fuente. Los cinco elementos esenciales provienen de Hobfoll y colaboradores (2007): seguridad, calma, conexión, autoeficacia y esperanza.

Primero, lo que le pasa a tu cuerpo

Si tu corazón se acelera, si tiembles, si no puedes pensar con claridad, si te sientes lejos de todo como detrás de un vidrio, si no puedes dormir o comer: tu cuerpo no está fallando. Está haciendo exactamente lo que un sistema nervioso hace ante una amenaza enorme. Se activa para protegerte. Estas reacciones son normales ante algo que no lo es, y para la mayoría de las personas van cediendo con el tiempo y el cuidado. Saber esto ya baja un poco el miedo al miedo.

1 · Seguridad

Antes que calmarte, ponte a salvo. Pregúntate qué necesitas para estar un poco más seguro en este momento concreto: un lugar, una distancia, una persona. La sensación de seguridad no llega de un discurso, llega de acciones pequeñas y reales.

2 · Calmar tu sistema nervioso

No se trata de estar en paz. Se trata de bajar la activación lo suficiente para poder pensar y decidir. Tu cuerpo tiene un freno, y respira es la forma más directa de activarlo: cuando alargas la exhalación, le avisas a tu sistema nervioso que puede bajar la guardia.

Tres anclas para el cuerpo

Alargar la salida del aire. Inhala contando hasta cuatro, exhala contando hasta seis o más. Repite unas cuantas veces. La exhalación larga es lo que calma, no la inhalación.

Pies y contacto. Siente los pies en el suelo, la espalda en la silla, la mano sobre una superficie. El tacto te trae de vuelta al presente cuando la mente se va.

Nombrar el entorno. Mira a tu alrededor y nombra en voz baja algunas cosas que ves, oyes y tocas. Orientarte en el aquí le recuerda al cuerpo que el peligro de antes ya no es el ahora.

Si una técnica te pone más ansioso en vez de calmarte, déjala. No hay una forma correcta. Quédate con la que a tu cuerpo le sirva.

3 · Conexión

El aislamiento profundiza el daño; el vínculo protege. No tienes que explicar bien lo que sientes ni estar presentable para buscar a alguien. Un mensaje corto a una persona de confianza basta. Estar cerca de otros, aunque no hablen del tema, ya regula. Si puedes, acércate a tu gente. Si no puedes con mucho, elige a una sola persona.

4 · Recuperar algo de control

En una crisis se pierde la sensación de manejar la propia vida, y esa pérdida angustia tanto como el hecho en sí. No se recupera de golpe, se recupera en pedazos pequeños. Haz una sola cosa que hoy sí esté en tus manos: tomar agua, ordenar un rincón, hacer una llamada necesaria. Cada acción terminada le dice a tu cuerpo que todavía puedes influir en tu mundo.

5 · Sostener la esperanza, sin fingir

Esperanza no es decirte que todo estará bien. Es recordar, cuando puedas, que este estado no es el estado permanente. El cuerpo humano tiende a recuperarse cuando recibe seguridad, calma, conexión y tiempo. No te apures a estar bien. Sostenerte un día más ya es avanzar.

Una rutina mínima para los días difíciles

Cuando todo es demasiado, achica el mundo a lo básico

Bebe agua y come algo, aunque no tengas hambre y sea poco.

Busca descanso, aunque el sueño no llegue entero.

Mueve el cuerpo un poco: caminar cuenta.

Toca a una persona de confianza cada día, aunque sea un mensaje.

Limita cuánta noticia e imagen del evento consumes. Informarte una vez, no cien.

Haz una sola cosa terminable al día. Una.

SABER HASTA DÓNDE

Cuándo esto no basta

Reconocer cuándo hace falta ayuda profesional

Los primeros auxilios psicológicos son un puente, no un destino. Hay situaciones que piden más que compañía, y reconocerlas a tiempo es una de las cosas más cuidadoras que puedes hacer, para otro o para ti.

Fuente. Distinguir las reacciones normales de las que necesitan más ayuda sigue el modelo RAPID de Johns Hopkins y la guía de campo del NCTSN.

Busca ayuda profesional o de emergencia si notas

Señales para no dejar pasar

La persona (o tú) no puede realizar tareas básicas de cuidado propio ni cuidar a quien depende de ella.

Hay desconexión intensa de la realidad, confusión que no cede, o incapacidad de responder.

El malestar, lejos de aliviarse, se mantiene igual de intenso o empeora con el paso de las semanas.

Aparecen señales de que alguien podría no estar a salvo consigo mismo, o comentarios sobre no querer seguir.

Hay consumo de sustancias como única forma de aguantar, o conductas que ponen en riesgo su integridad.

Existe una herida física seria o una condición médica que necesita atención.

Si hay riesgo inmediato para la vida, esto deja de ser primeros auxilios psicológicos y pasa a ser una emergencia: contacta a los servicios de emergencia o de salud mental de tu zona, y no dejes sola a la persona. Que el momento sea difícil no significa que tengas que sostenerlo en soledad.

Cómo acompañar hacia la ayuda

No lo plantees como un fracaso ni como algo grave que la asuste. Plantéalo como cuidado: *creo que mereces un apoyo con más herramientas que las mías.*

Ofrece ayuda concreta: buscar el contacto, acompañar a la llamada, ir con la persona si hace falta.

Respetar su tiempo, salvo que haya riesgo inmediato. Sembrar la idea con cariño a veces vale más que empujar.

PARA TI, QUE SOSTIENES

Cuidar a quien cuida

Acompañar a otros en su peor momento tiene un costo, y fingir que no lo tiene es la vía rápida al derrumbe. Absorber el dolor ajeno día tras día pesa, y ese peso es real, no debilidad. Cuidarte no es restarle a quien ayudas: es lo que te permite seguir ayudando sin romperte en el intento.

Lo mínimo que te debes

Reconoce que también a ti te afecta. No estás por encima de lo que ves.

Pon límites de tiempo y de tarea. No puedes estar disponible para todo y para todos.

Descarga con alguien de confianza lo que cargas, cuidando la confidencialidad de quien acompañaste.

Vuelve a lo básico: dormir, comer, moverte, respirar. Lo mismo que ofreces, te toca recibirlo.

Date permiso de parar. Descansar no necesita justificarse con haber hecho suficiente.

Para cerrar

No existe la palabra exacta que borre lo que pasó. No la busques. Lo que sostiene en medio del temblor no es la frase perfecta ni la técnica impecable: es alguien que se queda. Un cuerpo tranquilo al lado de un cuerpo desbordado. Presencia en vez de soluciones.

Si vas a acompañar a otro, llega regulado y respeta su ritmo. Si el que necesita sostén eres tú, empieza por lo más pequeño: una respiración más larga, un sorbo de agua, una persona. Nadie atraviesa esto de un salto. Se atraviesa por partes, y sostenerte una hora más ya cuenta.

 Cori Freyre · Ser en Calma

PARA IR A LA RAÍZ

Fuentes

Los marcos que sostienen esta guía. Todos son de acceso público y están pensados para que, si quieres profundizar, vayas directo al original.

Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y World Vision International (2011). *Primeros auxilios psicológicos: Guía para trabajadores de campo*. Ginebra: OMS. Origen del modelo Mirar, Escuchar, Conectar.

→ [Descargar la guía de la OMS en español \(PDF\)](#)

Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, Centro de Referencia para el Apoyo Psicosocial. *Primeros auxilios psicológicos: Guía*. Adaptación operativa del modelo de la OMS.

→ [Descargar la guía de la Cruz Roja \(PDF, inglés\)](#)

Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., et al. (2007). *Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence*. *Psychiatry*, 70(4), 283–315. Base de los cinco elementos: seguridad, calma, conexión, autoeficacia y esperanza.

→ [Ver el artículo original \(DOI\)](#)

Everly, G. S. y Lating, J. M. — Johns Hopkins. Modelo *RAPID* de primeros auxilios psicológicos (Reflective listening, Assessment, Prioritization, Intervention, Disposition).

→ [Curso gratuito de Johns Hopkins \(Coursera\)](#)

Brymer, M., Jacobs, A., Layne, C., et al. (2006). *Psychological First Aid: Field Operations Guide* (2ª ed.). National Child Traumatic Stress Network y National Center for PTSD.

→ [Descargar la guía del NCTSN \(2ª edición\)](#)

Esta guía es material educativo de primeros auxilios psicológicos para público general. No sustituye la evaluación, el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional de salud mental. Si tú o alguien cercano atraviesa una crisis con riesgo para la vida, contacta a los servicios de emergencia o de salud mental de tu zona.

© Ser en Calma · Cori Freyre. Uso personal y comunitario. Se agradece no alterar la autoría ni las fuentes.