

Cartas al Editor

1. Escuela de Enfermería. Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica.
- a. Licenciado en Enfermería. MSc de Enfermería en Salud Mental

Recibido: 17/07/2024

Aprobado: 22/08/2024

Correspondencia:

Maricruz Pérez Retana

maricruz.perez@uh.ac.cr
ORCID: 0000-0002-9509-4825

Citar como:

Retana MP. Primeros auxilios psicológicos: un recurso de salud mental al alcance de todos. Rev Hisp Cienc Salud. 2024; 10(3): 176-177. DOI: 10.56239/rhcs.2024.103.818

Primeros auxilios psicológicos: un recurso de salud mental al alcance de todos

Psychological first aid: a mental health resource accessible to everyone

Maricruz Pérez Retana ^{1a}

Señor Editor. A lo largo de su ciclo de vida, las personas enfrentan diversas experiencias que pueden desencadenar crisis emocionales, caracterizadas por una desorganización interna de los recursos de afrontamiento necesarios para superar situaciones adversas¹. Estas crisis pueden surgir en cualquier contexto, desde el ámbito laboral y académico hasta el personal y comunitario.

Los primeros auxilios psicológicos (PAP) representan una herramienta clave para brindar apoyo en momentos de crisis, accesible incluso para quienes no son profesionales en salud mental. Desde una escucha empática hasta la implementación de técnicas básicas, cualquier persona puede contribuir al bienestar emocional del otro, reduciendo el impacto de la crisis y fomentando la recuperación².

El primer paso en los PAP es establecer contacto psicológico, creando un ambiente de confianza y seguridad para la persona en crisis². Este proceso incluye la escucha activa, el uso del lenguaje no verbal y la validación de emociones³. Posteriormente, se examinan las dimensiones del problema, explorando las áreas del presente, pasado y futuro inmediato, lo que facilita la clarificación de pensamientos y emociones^{1,3}.

La siguiente etapa implica analizar soluciones, priorizando las necesidades inmediatas y jerarquizando las alternativas de acción^{1,4}. En caso de que la persona no logre implementar las acciones por sí misma, el facilitador puede adoptar un rol directivo para activar recursos de afrontamiento⁵.

El seguimiento es el paso final y esencial en esta intervención, ya que permite evaluar el éxito de las estrategias aplicadas, reforzar los avances y, si es necesario, derivar a la persona a especialistas para un tratamiento más profundo^{1,6}.

Los primeros auxilios psicológicos no solo fortalecen la capacidad de afrontamiento en momentos de crisis, sino que también transmiten solidaridad y empatía. Este recurso representa una oportunidad para conectar con otros y contribuir al bienestar colectivo, posicionándose como una herramienta esencial en el ámbito de la salud mental.

Conflictos de interés

La autora declara no tener conflictos de interés

Financiamiento

Autofinanciado.

1. Escuela de Enfermería. Universidad Hispanoamericana. San José. Costa Rica.
- a. Licenciado en Enfermería. MSc de Enfermería en Salud Mental

Recibido: 17/07/2024

Aprobado: 22/08/2024

Correspondencia:

Maricruz Pérez Retana

maricruz.perez@uh.ac.cr

ORCID: [0000-0002-9509-4825](https://orcid.org/0000-0002-9509-4825)

Citar como:

Retana MP. Primeros auxilios psicológicos: un recurso de salud mental al alcance de todos. Rev Hisp Cienc Salud. 2024; 10(3): 176-177. DOI: [10.56239/rhcs.2024.103.818](https://doi.org/10.56239/rhcs.2024.103.818)

Referencias Bibliográficas

1. Osorio Vigil A. Primeros auxilios psicológicos. Rev Cient Prof Asoc Latinoam Form Enseñanza Psicol. 2017;5(15):4-11.
2. Álvarez Clavo S, Sáenz Gutiérrez I, Zamora Da Costa MJ. Manual de implementación de primeros auxilios psicológicos. Fundación para la Paz y la Democracia; 2020. Disponible en: http://www.funpadem.org/app/webroot/files/publication/files/495_manualpaps.pdf
3. Cortés Montenegro P, Figueroa Cabello R. Manual ABCDE para la aplicación de primeros auxilios psicológicos. Pontificia Universidad Católica de Chile; 2015. Disponible en: https://www.preventionweb.net/files/59897_auxiliar.pdf
4. Hernández Marín IE, Gutiérrez López LP. Manual básico de primeros auxilios psicológicos. Universidad de Guadalajara; 2014. Disponible en: https://www.cucs.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/manual_primeros_auxilios_psicologicos_2017.pdf
5. Álvarez Clavo S, et al. Estrategias de afrontamiento en situaciones de crisis. Fundación para la Paz y la Democracia; 2020.
6. Ministerio de Salud Perú. Guía técnica de primeros auxilios psicológicos. Lima: MINSa; 2020. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5104.pdf>

