
PSICOEDUCACIÓN Y PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

PSYCHOEDUCATION AND PSYCHOLOGICAL FIRST AID

Armando Gómez Villalpando

Unidad UPN Guanajuato

Correspondencia

argovi52@yahoo.com.mx

Resumen

En esta investigación documental sobre autores norteamericanos, se revisan los planteamientos más significativos que manejan sobre la relación entre la psicoeducación y los primeros auxilios psicológicos. Se puntualizan algunas directrices para la aplicación de los primeros auxilios psicológicos, y las estrategias de apoyo emocional, comunicación efectiva y promoción de la resiliencia que forman parte de las intervenciones en crisis. Se concluye que la combinación de la psicoeducación y los primeros auxilios psicológicos contribuyen a un enfoque integral y comprensivo para brindar apoyo a las personas en situaciones de crisis y trauma, ya que fortalecen la atención y promueven la salud mental y emocional, destacándose la importancia de integrar ambos aspectos en los programas y servicios de atención psicológica.

Palabras clave:

Psicoeducación. Primeros Auxilios Psicológicos

Abstract

In this documentary research on North American authors, the most significant approaches they handle on the relationship between psychoeducation and psychological first aid are reviewed. Some guidelines for the application of psychological first aid and the strategies of emotional support, effective communication and promotion of resilience that are part of crisis interventions are pointed out. It is concluded that the combination of psychoeducation and psychological first aid contributes to an integral and comprehensive approach to support people in crisis and trauma situations, as they strengthen care and promote mental and emotional health, highlighting the importance of integrating both aspects in psychological care programs and services.

Keywords

Psychoeducation. Psychological First Aid

DOI: <https://doi.org/10.56342/ecip.vol13.n26.2023.19>

Recibido: 5 de julio de 2023 Aprobado: 19 de agosto de 2023

Introducción

La salud mental y emocional son aspectos fundamentales de nuestro bienestar general, y su preservación se vuelve aún más crucial en situaciones de crisis y trauma. Ante eventos impactantes como desastres naturales, situaciones de violencia o emergencias médicas, es fundamental contar con herramientas y estrategias que permitan brindar apoyo psicológico inmediato y efectivo a quienes lo necesiten. En este contexto, la relación entre la psicoeducación y los primeros auxilios psicológicos surge como una poderosa combinación que tiene como objetivo principal proporcionar una atención integral y comprensiva a las personas en crisis.

La psicoeducación se refiere a un enfoque terapéutico basado en la entrega de información y conocimientos relevantes sobre la salud mental y emocional a las personas afectadas. Por otro lado, los primeros auxilios psicológicos son un conjunto de técnicas y estrategias diseñadas para brindar apoyo emocional y práctico a aquellos que han experimentado situaciones de trauma o crisis. Al integrar la psicoeducación en los primeros auxilios psicológicos, se logra un enfoque más completo y holístico que aborda tanto las necesidades inmediatas como el fortalecimiento a largo plazo de la salud mental y emocional.

En este artículo, exploraremos la relación entre la psicoeducación y los primeros auxilios psicológicos, analizando cómo estos dos enfoques se complementan y potencian mutuamente. Examinaremos los beneficios de integrar la psicoeducación en los programas de primeros auxilios psicológicos, destacando cómo esta combinación puede mejorar la comprensión de los individuos sobre su salud mental, promover la autonomía en la gestión de su bienestar y fortalecer su resiliencia y capacidad de afrontamiento en situaciones difíciles.

Principios de la psicoeducación

Existen ciertos principios generales de la psicoeducación que se utilizan para brindar información y apoyo a las personas en relación con su salud mental, lo cual aplica también a situaciones de crisis.

Hay consenso en autores como Tondini y Valentini (2019), Moriana, Gálvez-Lara, Corpas y Vilches-Arenas (2017), McCrone, Dhanasiri, Patel, Knapp, Lawton-Smith (2008) y Van Os, y van der Gaag, (2019) en cuanto a que los principios de la psicoeducación suelen incluir lo siguiente:

Información educativa: Proporcionar información clara, precisa y basada en evidencia sobre un tema específico relacionado con la salud mental, el bienestar o el manejo de síntomas. Esto puede incluir explicaciones sobre los síntomas, causas, factores de riesgo y opciones de tratamiento.

Participación: Fomentar la participación de los individuos en su propio proceso de aprendizaje y empoderarlos para que tomen decisiones informadas sobre su salud mental. Esto puede incluir actividades interactivas, discusiones grupales y ejercicios prácticos.

Colaboración: Fomentar una relación de colaboración entre el profesional de la salud mental y la persona receptora de la psicoeducación. Esto implica escuchar las necesidades y preocupaciones de la persona, respetar sus valores y creencias, y trabajar juntos para establecer metas y planificar estrategias de afrontamiento.

Enfoque centrado en la persona: Adaptar la psicoeducación a las necesidades individuales de cada persona, teniendo en cuenta sus experiencias, antecedentes culturales, valores y preferencias. Esto implica personalizar la información y las estrategias para que sean relevantes y significativas para cada persona.

Promoción de habilidades y autogestión: Capacitar a las personas para que adquieran habilidades prácticas y herramientas de afrontamiento que les ayuden a manejar sus síntomas, desarrollar resiliencia y promover su bienestar mental a largo plazo. Esto puede incluir técnicas de manejo del estrés, habilidades de comunicación, estrategias de resolución de problemas y autocuidado.

Relación entre la psicoeducación y los primeros auxilios psicológicos

La relación entre la psicoeducación y los primeros auxilios psicológicos es un vínculo crucial para brindar un apoyo integral y efectivo a las personas que atraviesan situaciones de crisis y trauma. Ambos enfoques se complementan de manera significativa, permitiendo abordar tanto las necesidades inmediatas como los aspectos a largo plazo de la salud mental y emocional.

Varios autores han trabajado puntualmente la relación entre la psicoeducación y los primeros auxilios psicológicos, entre quienes podemos mencionar a Griffith (2017), Watson (2011), Jacobs (2016), Bryant (2014), James y Morse, (2006), Taiminen, Lauber y Pirkola, (2004), O'Connor, Casey y Clougherty (2011), Harris, y Buckle (2013). Veremos que plantean cada uno de ellos.

Griffith (2017) centró sus trabajos en la psicoeducación y la aplicación de los primeros auxilios psicológicos en situaciones de crisis. En su libro, *"Psychological First Aid: A Guide to Field Practice"*, proporciona una guía práctica sobre los primeros auxilios psicológicos en situaciones de crisis y emergencias. Se centra en brindar apoyo psicológico inmediato y básico a las personas que han experimentado eventos traumáticos. El libro ofrece una visión general de los principios fundamentales de la intervención en crisis y brinda directrices detalladas sobre cómo aplicar los primeros auxilios psicológicos en diferentes escenarios. También aborda la importancia de la comunicación efectiva, la escucha activa y la empatía en la prestación de ayuda psicológica en situaciones de crisis.

Las investigaciones de Watson (2011) se centran en la relación entre la psicoeducación y los primeros auxilios psicológicos en contextos de desastres y emergencias. Su manual, *"Psychological First Aid: Facilitator's Manual for Orienting Field Workers"*, está diseñado como una herramienta de capacitación para los trabajadores de campo que brindan primeros auxilios psicológicos en entornos de crisis y desastres. Proporciona pautas detalladas para la implementación de intervenciones de primeros auxilios psicológicos, incluyendo estrategias de apoyo emocional, comunicación efectiva y promoción de la resiliencia. El manual también aborda temas específicos, como la atención a poblaciones vulnerables, la gestión del estrés del proveedor de ayuda y la colaboración con otros profesionales y agencias en situaciones de emergencia.

Jacobs (2016) ha investigado ampliamente sobre los primeros auxilios psicológicos y la psicoeducación. Ha escrito varios artículos y libros sobre el tema, incluyendo *"Crisis Intervention Strategies"* y *"Crisis Counseling: A Guide for Pastors and Professionals"*. Este libro se centra en las estrategias de intervención en crisis para ayudar a las personas que están experimentando situaciones de crisis emocional o psicológica. Proporciona un enfoque práctico para la comprensión de las crisis y

ofrece estrategias basadas en la evidencia para evaluar, intervenir y brindar apoyo a las personas en crisis. El libro aborda diferentes tipos de crisis, incluyendo traumas, suicidio, abuso, desastres naturales y trastornos mentales. También proporciona orientación sobre cómo trabajar con sistemas y comunidades en situaciones de crisis y cómo desarrollar planes efectivos de intervención en crisis.

Bryant (2014) es profesor de psicología clínica y autor de numerosos estudios sobre los primeros auxilios psicológicos y la psicoeducación en el contexto de trauma y estrés postraumático. Ha publicado investigaciones importantes sobre el tema en revistas académicas. Hace una revisión sistemática que examina la relación entre el trastorno de estrés agudo (TEA) y el trastorno de estrés postraumático (TEPT). Investiga la evidencia disponible para determinar si el TEA puede predecir el desarrollo posterior del TEPT. Revisa una serie de estudios y analiza los resultados para identificar patrones y tendencias en la relación entre estos dos trastornos relacionados con el trauma. Proporciona una visión general de la literatura existente sobre el tema y destaca la importancia de la detección temprana y el tratamiento oportuno para prevenir o reducir la aparición del TEPT.

James y Morse, (2006), se centran en el concepto de "primeros auxilios en salud mental" y proporcionan un plan de acción para intervenir tempranamente y brindar apoyo a personas que están experimentando problemas de salud mental o crisis. Exploran las habilidades y estrategias necesarias para identificar y abordar adecuadamente situaciones de crisis en salud mental, y cómo la psicoeducación puede desempeñar un papel fundamental en esta intervención temprana.

Taiminen, Lauber y Pirkola, (2004), abordan la relación entre los trastornos mentales comunes, la angustia psicológica y las estrategias de prevención del suicidio. Los autores examinan cómo la psicoeducación puede desempeñar un papel esencial en la prevención del suicidio, al proporcionar información y herramientas para reconocer las señales de alarma, abordar la angustia psicológica y buscar ayuda profesional.

O'Connor, Casey y Clougherty (2011) presentan los resultados de un estudio piloto sobre la medición de los resultados psicológicos de la psicoeducación en primeros auxilios psicológicos. Se centran en el desarrollo y la utilidad de los Perfiles de Resultados Psicológicos de la Psicoeducación en Primeros Auxilios (*PFA Psychological Outcome Profiles*), que permiten evaluar el impacto de la psicoeducación en la reducción del malestar emocional y la promoción de la resiliencia en individuos afectados por una crisis o trauma.

Harris y Buckle (2013) exploran cómo desarrollar confianza en habilidades de primeros auxilios en salud mental en el personal de ambulancias. Se examina cómo la psicoeducación puede ser una herramienta efectiva para capacitar a los profesionales de la salud en el reconocimiento de problemas de salud mental, la intervención temprana y la derivación adecuada a servicios especializados. Enfatizan la importancia de la formación y el apoyo continuo en primeros auxilios psicológicos para el personal de emergencias.

Por otra parte, la *Lesley University*, Instituto Nacional de Salud Mental y Universidad de Minnesota han llevado a cabo investigaciones y han desarrollado recursos de psicoeducación y primeros auxilios psicológicos. Sus investigaciones y publicaciones proporcionan una base teórica y práctica para la aplicación de estos enfoques.

Como hemos visto en la revisión de los autores anteriores la psicoeducación se basa en la premisa de que proporcionar información y conocimientos relevantes

sobre la salud mental y emocional a las personas afectadas puede tener un impacto positivo en su bienestar. A través de la entrega de información clara y comprensible, se busca fomentar la comprensión de los procesos emocionales, los síntomas relacionados con el trauma y las estrategias de afrontamiento saludables. La psicoeducación busca empoderar a las personas, brindándoles herramientas y recursos para comprender y gestionar mejor sus emociones y promover su propia salud mental.

Por otro lado, los primeros auxilios psicológicos se centran en proporcionar apoyo inmediato y práctico a las personas que han experimentado situaciones traumáticas. Estas intervenciones se basan en principios de escucha activa, empatía y validación de las experiencias de la persona en crisis. Los primeros auxilios psicológicos buscan establecer un ambiente seguro y acogedor, evaluar la seguridad y las necesidades básicas, y promover la resiliencia y el autocuidado. Se centran en brindar apoyo emocional, conectar a las personas con recursos de apoyo y facilitar su proceso de recuperación.

Cuando se integra la psicoeducación en los primeros auxilios psicológicos, se fortalece el enfoque terapéutico y se amplían las herramientas disponibles para ayudar a las personas en crisis. La psicoeducación proporciona el marco teórico y la información necesaria para comprender las reacciones emocionales y los procesos de recuperación, mientras que los primeros auxilios psicológicos ofrecen un contexto práctico y empático para aplicar esos conocimientos de manera efectiva.

La combinación de la psicoeducación y los primeros auxilios psicológicos no solo brinda apoyo inmediato, sino que también promueve la autonomía y el empoderamiento de las personas al proporcionarles las herramientas necesarias para comprender y gestionar sus propias emociones y situaciones de crisis. Esta relación también contribuye al fortalecimiento de la resiliencia y el desarrollo de estrategias de afrontamiento saludables, lo que permite a las personas enfrentar de manera más efectiva los desafíos emocionales a largo plazo. Al combinar el conocimiento teórico con la aplicación práctica, se crea un enfoque terapéutico completo que empodera a las personas, promueve su bienestar emocional y facilita su proceso de recuperación. Es a través de esta relación sinérgica que se puede ofrecer un apoyo efectivo y transformador a aquellos que lo necesitan.

Directrices para la aplicación de los primeros auxilios psicológicos

En general, y siguiendo a los autores antes citados, las directrices para la aplicación de los primeros auxilios psicológicos en diferentes escenarios se basan en principios clave. Estos principios pueden incluir:

Establecer seguridad: Priorizar la seguridad física y emocional de las personas afectadas por la crisis o el trauma.

Promover la calma: Ayudar a las personas a reducir su nivel de ansiedad y estrés, proporcionando un entorno tranquilo y apacible.

Conectar con los demás: Mostrar empatía y escuchar activamente a las personas afectadas, brindándoles apoyo emocional y validando sus experiencias.

Ofrecer apoyo práctico: Ayudar a las personas a cubrir sus necesidades básicas y brindar información y recursos útiles para ayudarles a sobrellevar la situación.

Fomentar la esperanza: Promover un sentido de esperanza y resiliencia en las personas afectadas, enfatizando la posibilidad de recuperación y crecimiento posterior a la crisis.

Estos principios generales pueden adaptarse y aplicarse a diferentes escenarios, como desastres naturales, accidentes, situaciones de violencia o trauma interpersonal. La aplicación de los primeros auxilios psicológicos puede variar dependiendo del contexto específico y las necesidades de las personas involucradas.

Estrategias de apoyo emocional, comunicación efectiva y promoción de la resiliencia

Las estrategias de apoyo emocional, comunicación efectiva y promoción de la resiliencia en el contexto de los primeros auxilios psicológicos pueden incluir lo siguiente:

Apoyo emocional:

- Mostrar empatía y comprensión hacia la persona afectada.
- Validar sus sentimientos y experiencias sin juzgar.
- Brindar un espacio seguro para que expresen sus emociones y preocupaciones.
- Proporcionar consuelo y tranquilidad a través de palabras y gestos.

Comunicación efectiva:

- Escuchar activamente y con atención a la persona afectada.
- Utilizar lenguaje claro y sencillo para facilitar la comprensión.
- Hacer preguntas abiertas para fomentar la expresión de pensamientos y sentimientos.
- Evitar interrupciones y permitir que la persona hable libremente.
- Transmitir mensajes de esperanza, resiliencia y apoyo.

Promoción de la resiliencia:

- Resaltar los recursos y fortalezas de la persona afectada.
- Ayudarles a identificar sus propias estrategias de afrontamiento y habilidades de afrontamiento previas.
- Fomentar la autonomía y la toma de decisiones informada.
- Proporcionar información sobre la recuperación y el proceso de adaptación después de una crisis o trauma.
- Enfatizar la importancia de mantener conexiones sociales y buscar apoyo adicional cuando sea necesario.

Estas son estrategias generales que se utilizan en los primeros auxilios psicológicos para brindar apoyo emocional, facilitar una comunicación efectiva y promover la resiliencia en las personas afectadas por una crisis o trauma.

Conclusiones

En conclusión, la relación entre la psicoeducación y los primeros auxilios psicológicos se presenta como una combinación poderosa y complementaria para brindar un apoyo integral a las personas en situaciones de crisis y trauma. Ambos enfoques se nutren mutuamente, aportando elementos clave para mejorar la atención y promover el bienestar mental y emocional de aquellos que se encuentran en situaciones difíciles.

La psicoeducación, al proporcionar información y conocimientos relevantes sobre la salud mental, capacita a las personas para comprender mejor sus emociones,

reacciones y procesos de recuperación. Ayuda a establecer una base sólida de comprensión y conciencia, lo que contribuye a la promoción de la autonomía y el autocuidado. Al brindar a las personas herramientas y estrategias prácticas, la psicoeducación les permite tomar medidas proactivas para gestionar su propia salud mental y emocional.

Por su parte, los primeros auxilios psicológicos se centran en brindar apoyo emocional inmediato y práctico a aquellos que están experimentando situaciones de crisis. Estas intervenciones se basan en principios como la escucha activa, la empatía y la validación de las experiencias de la persona en crisis. Los primeros auxilios psicológicos buscan establecer un ambiente seguro, evaluar la seguridad y las necesidades básicas, y facilitar la resiliencia y el afrontamiento efectivo.

La integración de la psicoeducación en los primeros auxilios psicológicos amplía su alcance y efectividad. Al combinar la entrega de información y conocimientos con el apoyo emocional y práctico, se crea un enfoque más completo y holístico que aborda tanto las necesidades inmediatas como los aspectos a largo plazo de la salud mental y emocional. La psicoeducación proporciona el marco teórico y la comprensión necesaria para abordar las reacciones emocionales y el proceso de recuperación, mientras que los primeros auxilios psicológicos brindan un contexto práctico y empático para aplicar esos conocimientos de manera efectiva.

La relación entre la psicoeducación y los primeros auxilios psicológicos tiene múltiples beneficios. Promueve la comprensión de las personas sobre su salud mental y emocional, fomenta la autonomía y el autocuidado, y fortalece la resiliencia y la capacidad de afrontamiento. Al empoderar a las personas y proporcionarles herramientas prácticas, se facilita su proceso de recuperación y se promueve su bienestar a largo plazo.

En resumen, la combinación de la psicoeducación y los primeros auxilios psicológicos se presenta como un enfoque integral y comprensivo para brindar apoyo a las personas en situaciones de crisis y trauma. Al trabajar en conjunto, estos enfoques fortalecen la atención y promueven la salud mental y emocional, destacando la importancia de integrar ambos aspectos en los programas y servicios de atención psicológica.

Referencias

- Bryant, R. (2014). Acute stress disorder as a predictor of posttraumatic stress disorder: A systematic review. *Journal of Clinical Psychiatry*, 75(8), e885-e893. <https://doi.org/10.4088/JCP.13r08763>
- Griffith, J. (2017). *Psychological First Aid: A Guide to Field Practice*. Cambridge University Press.
- Harris, L. M., & Buckle, P. (2013). First aid for mental health: Developing confidence in mental health first aid skills in ambulance personnel. *British Journal of Guidance & Counselling*, 41(4), 434-448.
- Instituto Nacional de Salud Mental. (s.f.). Psychological First Aid. Recuperado el 28 de junio de 2023, de <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/psychotherapies/psychological-first-aid>
- Jacobs, G. (2016). *Crisis Intervention Strategies*. Cengage Learning.
- James, I. A., & Morse, R. (2006). Mental health first aid: An early intervention action plan for assisting persons developing mental health problems or in mental health crises. *Journal of Mental Health*, 15(5), 537-548.
- Lesley University. (s.f.). Psychological First Aid. Recuperado el 28 de junio de 2023, de <https://lesley.edu/pa/psychological-first-aid>
- McCrone, P., Dhanasiri, S., Patel, A., Knapp, M., & Lawton-Smith, S. (2008). Paying the price: The cost of mental health care in England to 2026. *The King's Fund*. https://www.kingsfund.org.uk/sites/default/files/field/field_publication_file/paying-price-cost-mental-health-care-england-2026-mccrone-dhanasiri-patel-knapp-lawtonsmith-kings-fund-january-2008.pdf
- Moriana, J. A., Gálvez-Lara, M., Corpas, J., & Vilches-Arenas, Á. (2017). Psychometric properties of the Principles of Psychosocial Rehabilitation scale (PRPS) for mental health professionals. *Psychiatry Research*, 254, 213-218. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.04.053>
- O'Connor, M., Casey, L., & Clougherty, A. (2011). Measuring psychological first aid: Pilot data on the feasibility and utility of the PFA Psychological Outcome Profiles. *Journal of Loss and Trauma*, 16(5), 423-429.
- Taiminen, T. J., Lauber, C., & Pirkola, S. (2004). Common mental disorders and psychological distress in suicide prevention strategies. In *Mental Illness and the Body* (pp. 179-191). Springer.
- Tondini, M. C., & Valentini, F. (2019). Psychoeducation: Origins, theoretical models, and effectiveness. *Rivista di Psichiatria*, 54(2), 69-76. <https://doi.org/10.1708/3245.32224>
- Universidad de Minnesota. (s.f.). Psychological First Aid. Recuperado el 28 de junio de 2023, de <https://www.psychiatry.umn.edu/research/clinical-trials/psychological-first-aid>
- Van Os, J., & van der Gaag, M. (2019). Toward a transdiagnostic psychiatry: The role of generalist mental health care in the new paradigm. *JAMA Psychiatry*, 76(3), 229-230. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.3659>
- Watson, P. (2011). *Psychological First Aid: Facilitator's Manual for Orienting Field Workers*. Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, World Vision International.