



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

En el contexto de la conmemoración de los Primeros Auxilios Psicológicos, nos encontramos ante la oportunidad de reflexionar sobre la importancia vital de este enfoque en la atención de la salud mental. Como cada año el 10 de octubre, entramos en un análisis profundo de la necesidad crítica de abordar el bienestar emocional de las personas en situaciones de crisis y trauma (Comisión de los Derechos Humanos de Nuevo León [CEDHNL], s.f.).

Los Primeros Auxilios Psicológicos representan una respuesta fundamental y humanitaria a las heridas invisibles que el alma puede sufrir en momentos de adversidad. Así como los primeros auxilios médicos buscan estabilizar y preservar la salud física, su contraparte psicológica tiene la tarea de mitigar el impacto emocional y fomentar la resiliencia mental (idem).

Históricamente, se han asociado principalmente con intervenciones médicas en situaciones de emergencia física. Sin embargo, la conciencia creciente sobre la importancia de la salud mental, ha llevado a reconocer la necesidad de abordar las crisis emocionales de manera similar, estos permiten brindar apoyo inmediato y práctico a personas que están experimentando crisis emocionales o psicológicas (Universidad Europea, 2022).

Estos se basan en la empatía, la escucha activa y la comprensión de las necesidades emocionales de quienes atraviesan momentos difíciles. Un componente clave es la capacidad de ofrecer apoyo sin juzgar, permitiendo que la persona se sienta comprendida y respetada en su experiencia. Estos, no pretenden reemplazar el tratamiento profesional a largo plazo, pero sí desempeñan un papel fundamental en la estabilización emocional inmediata (idem).

La intervención temprana es crucial en la prevención de complicaciones a largo plazo en la salud mental.

Al igual que en los primeros auxilios físicos, donde la rápida atención puede marcar la diferencia en la recuperación de los Psicológicos, ya que buscan proporcionar el apoyo necesario en los momentos críticos. Esto implica reconocer las señales de angustia emocional, ofrecer un espacio seguro para expresar emociones y brindar orientación para acceder a recursos profesionales (Pontificia Universidad Católica de Chile).

La capacitación en los mismos, se está volviendo cada vez más accesible y esencial en diversos entornos, desde el ámbito laboral hasta las comunidades locales. Es una responsabilidad compartida, ya que ofrecen una herramienta valiosa para contribuir a la construcción de comunidades más saludables (idem).

Hoy en día, reflexionamos sobre la importancia de integrarlos en nuestra comprensión global de la salud. Al igual que aprendemos a aplicar técnicas básicas de primeros auxilios en situaciones físicas de emergencia, es imperativo reconocer la necesidad de habilidades similares para abordar las crisis emocionales (idem).

Este tema, nos recuerda un aspecto integral de nuestro bienestar general. Al ofrecer apoyo inmediato, compasión y recursos, contribuimos a la construcción de comunidades más solidarias y resilientes. En este día conmemorativo, reafirmamos nuestro compromiso de promover la conciencia y la acción en la atención, reconociendo que son un paso fundamental, hacia un mundo donde cada individuo pueda recibir el apoyo necesario en sus momentos más difíciles (idem).

CENTRO DE PREVENCIÓN DEL DELITO DEL SECRETARIADO EJECUTIVO DEL SISTEMA ESTATAL DE SEGURIDAD PÚBLICA
Web: www.edomex.gob.mx/cpd



Centro de Prevención del
Delito del Estado de México



@CPDedomex