

Jornadas de Primavera de SEMES-Asturias



Auditorio Príncipe Felipe.
Oviedo, Asturias.

22 de Abril de 2026

ASTUR+IPS EN URGENCIAS



ASTUR+TIPS EN URGENCIAS

Primeros auxilios psicológicos en situaciones críticas: el papel del profesional sanitario

Angélica Rodríguez García

Psicóloga especialista en crisis y emergencias

El papel del profesional sanitario en el **primer impacto**:

Cuando cada minuto cuenta

Toda emergencia tiene dos **niveles de impacto**:

1. **Impacto físico** (lesiones, enfermedad aguda, riesgo vital)
2. **Impacto psicológico** (miedo, caos e incertidumbre)

Todo ocurre de golpe... El cerebro entra en **modo supervivencia**.

Lo que vive la persona en ese momento: **Desbordamiento emocional**.

- Llanto incontrolable
- Bloqueo/mutismo
- Desorientación/confusión
- Hipervigilancia/Hiperactividad
- Agitación/agresividad/impulsividad



*La primera intervención empieza en
cómo entras, miras y actúas*

Lo que la persona **necesita** en ese momento

Sentirse segura

Sentirse acompañada

Entender qué pasa

Recuperar algo de control



Tip!

Cuando todo parece perdido, una voz tranquila y una presencia segura pueden convertirse en el primer ancla emocional.

Primeros Auxílios Psicológicos (PAP)

Intervención breve orientada a:

reducir el estrés
agudo

proporcionar
sensación de
seguridad

ayudar a
recuperar la
calma

facilitar la
adaptación inicial



Tip!

No siempre hace falta una gran intervención; a veces basta con una presencia que calme y ordene el caos..

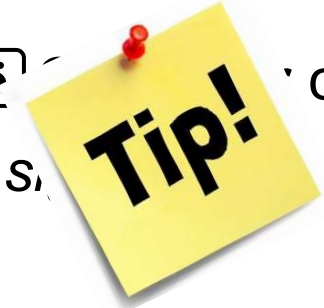


ASTUR TIPS
EN URGENCIAS

Principios básicos de la intervención

- 1 **Transmitir seguridad.** *Explicar qué está pasando.*
- 2 **Comunicación clara.** *Lenguaje sencillo y directo.*
- 3 **Validar emociones.** *“Es normal sentirse así en esta situación.”*
- 4 **Favorecer la calma.** *Hablar despacio, instrucciones simples.*

5 **Trabajar con apoyo social.** *Familiares o personas*



No siempre podemos eliminar la crisis, pero sí podemos reducir su impacto desde el primer contacto.



PAP: Los primeros 60 segundos



Tip!

El primer minuto no cambia lo ocurrido, pero puede cambiar cómo la persona lo vive.

Intervención en crisis suicidas

Prioridad: **seguridad + conexión + continuidad**

- Mantener **actitud calmada y cercana**.
- **Abrir canales de comunicación:** Preguntar de forma directa y **escuchar** sin enjuiciar.
- **Validación emocional.**
- **No dejar sola** a la persona si el riesgo es alto.
- **Activar recursos y continuidad** asistencial.



Tip!

Seguridad, claridad y validación emocional son la base: cuando la persona se siente comprendida, le resulta más fácil calmarse y aceptar ayuda.

Y... ¿nosotros qué?

El profesional también recibe impacto

- 🧠 Presión constante.
- 😭 Sufrimiento acumulado.
- 😞 Decisiones difíciles.
- 💖 **Desgaste emocional.**

Autocuidado: ¿Qué hacer?

- Apoyo entre compañeros (Peer-Support)
- Debriefing
- Asistencia psicológica.



El desgaste no siempre avisa: cuidarte antes de romperte también forma parte del trabajo.





Para terminar...

En una emergencia quizá olviden la situación traumática, el diagnóstico, el box o la espera, ... p

- quién les miró,
- quién les explicó,
- quién les calmó,
- quién estuvo allí.



GRACIAS



ASTUR+TIPS
EN URGENCIAS