

## Primeros auxilios emocionales. ¿Cómo funcionan?

Psicología, 22/03/2019

En muchas ocasiones nos encontramos con personas de nuestro entorno (familiares, amigos, parejas,...) que pasan por malos momentos, se encuentran decaídos, tristes o han sufrido alguna situación muy estresante.

Por ejemplo: Tu mejor amigo acude a ti porque su novia acaba de dejarle. En estos momentos muchas veces nos sentimos con la responsabilidad de decir algo que les alivie y que les haga sentir mejor. Sin embargo, en esos momentos de sufrimiento y malestar no existen palabras mágicas. Lo que sí existen son algunas fórmulas que podemos emplear para acompañar a esa persona en su vivencia y ayudarles a contener mejor la vorágine de emociones que sienten.

Al igual que cuando tenemos un accidente de coche existe una ambulancia que acude a ayudarte, en lo emocional también existe una "ambulancia" que nos puede ayudar al procesamiento de esas circunstancias.

En nuestro ejemplo anterior, si decimos cosas como "ella se lo pierde", "te mereces algo mejor", "no estés triste, no merece la pena", "se te pasará pronto, no llores"... probablemente estas frases no le ayuden a gestionar la emoción de tristeza que experimentan ya que de forma implícita la estamos intentando "echar o eliminar" para tratar de que la persona no se sienta mal.

De este modo no estaríamos dejando que la emoción cumpliera su función (en el caso del ejemplo, la de hacer un duelo por una pérdida o ruptura) y el no gestionar la emoción de forma adecuada en ese momento vital podría llegar a ser contraproducente en el futuro.

Por este motivo, existen los llamados "primeros auxilios emocionales" que ofrecen alternativas y opciones a la hora de aliviar el malestar psicológico, tanto el propio como el ajeno.

Reconocer el dolor: expresar que efectivamente existe un dolor por algo que ha sucedido, hazle un lugar. También prestar atención al dolor y no tratar de taponarlo ignorándolo o como a veces socialmente se puede hacer "haciendo reír" a la persona, contándole un chiste. Se trata de un evento importante y el dolor está cumpliendo una función. Por ejemplo, tratar de etiquetar la emoción que va ligada a ese malestar será muy positivo: se trata de tristeza, rabia, frustración, culpa,...? Validar: Da por válido aquello que se siente independientemente de que estés más o menos de acuerdo. Validar será la estrategia más eficaz para poder conectar con otra persona (o uno mismo) y comprender esa vivencia. Acompañar: Si no sabes qué decir, si la persona está muy desbordada o es una situación muy delicada: acompaña. Solo será necesario que te muestres cercano. En muchas ocasiones el silencio será una herramienta válida y útil para estos casos. A veces las personas solo necesitan sentirse acompañados sin necesidad de decir demasiado. Escuchar: escucha atentamente qué está verbalizando esa persona, desde dónde lo dice, para qué, ... toda esa información será muy valiosa. Preguntar: la pregunta ¿qué necesitas? será fundamental para poder saber cómo nos colocamos en esa situación: es necesario que estemos? deberíamos dejar espacio? deberíamos aportar soluciones o consejos? podemos ayudarle de algún otro modo?. En definitiva el preguntar siempre será esencial para poder adaptarnos a la situación. No juzgar: No es momento de dar juicios o expresar opiniones y menos si no han sido pedidos. El juzgar puede intensificar el malestar o la vivencia negativa de un evento. Si continuamos con el ejemplo del inicio, un juicio podría ser "no deberías de llorar por esa persona, encima de que te ha tratado mal" En este caso estamos dejando entrever que hay algo negativo en la conducta de esa persona y podríamos incrementar su malestar. Reconocer el dolor: expresar que efectivamente existe un dolor por algo que ha sucedido, hazle un lugar. También prestar atención al dolor y no tratar de taponarlo

ignorándolo o como a veces socialmente se puede hacer "haciendo reír" a la persona, contándole un chiste. Se trata de un evento importante y el dolor está cumpliendo una función. Por ejemplo, tratar de etiquetar la emoción que va ligada a ese malestar será muy positivo: se trata de tristeza, rabia, frustración, culpa,..? Validar: Da por válido aquello que se siente independientemente de que estés más o menos de acuerdo. Validar será la estrategia más eficaz para poder conectar con otra persona (o uno mismo) y comprender esa vivencia. Acompañar: Si no sabes qué decir, si la persona está muy desbordada o es una situación muy delicada: acompaña. Solo será necesario que te muestres cercano. En muchas ocasiones el silencio será una herramienta válida y útil para estos casos. A veces las personas solo necesitan sentirse acompañados sin necesidad de decir demasiado. Escuchar: escucha atentamente qué está verbalizando esa persona, desde dónde lo dice, para qué, ... toda esa información será muy valiosa. Preguntar: la pregunta ¿qué necesitas? será fundamental para poder saber cómo nos colocamos en esa situación: es necesario que estemos? deberíamos dejar espacio? deberíamos aportar soluciones o consejos? podemos ayudarlo de algún otro modo?. En definitiva el preguntar siempre será esencial para poder adaptarnos a la situación. No juzgar: No es momento de dar juicios o expresar opiniones y menos si no han sido pedidos. El juzgar puede intensificar el malestar o la vivencia negativa de un evento. Si continuamos con el ejemplo del inicio, un juicio podría ser "no deberías de llorar por esa persona, encima de que te ha tratado mal" En este caso estamos dejando entrever que hay algo negativo en la conducta de esa persona y podríamos incrementar su malestar.

Siguiendo todas estas pautas te asegurarás el respeto a la vivencia de la otra persona, en la que podrá sentirse libre para vivir ese momento como desee y del mismo modo no te sentirás presionado o con la responsabilidad de solucionar esa situación.

Algunas veces pudiese ocurrir que los primeros auxilios emocionales no son suficientes para amortiguar un evento complicado o que las pautas dadas solo nos sirven para momentos puntuales de crisis. Si ves que la dificultad persiste, que no te sobrepones o que el dolor es muy intenso a lo largo del tiempo, no dudes en acudir a un profesional de la salud mental que te ayudará a reparar el daño mediante otras técnicas o enfoques.

Psicóloga

El Prado Psicólogos

[www.elpradopsicologos.es](http://www.elpradopsicologos.es)