

## PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS Y PRIMEROS AUXILIOS DE SALUD MENTAL PARA TODOS

Aída de Vicente y Susana Villamarín

El 10 de octubre se conmemoró del Día Mundial de la Salud Mental, siendo el tema elegido para este año: *la dignidad en salud mental; primeros auxilios psicológicos y primeros auxilios en salud mental para todos*.

Con el propósito de difundir estas intervenciones y la evidencia científica que las sustenta para su aplicación en situaciones de emergencias, crisis y catástrofes y en personas con trastorno mental, la Federación Mundial para la Salud Mental (World Federation for Mental Health: WFMH) de la región europea ha dado a conocer el informe *Psychological and mental health first aid for all (Primeros auxilios psicológicos y de salud mental para todos)*. En el documento se describen los elementos clave de los primeros auxilios psicológicos y de los primeros auxilios en salud mental.

Los primeros auxilios psicológicos, que cuentan con el respaldo de diversas asociaciones como el *National Institute for Health and Care Excellence (NICE)* o el Instituto Nacional para la Salud Mental (*National Institute for Mental Health*), hacen referencia a un marco de trabajo de los intervinientes en situaciones de crisis y emergencias basado en la escucha activa, la prestación de ayuda y apoyo prácticos de manera no invasiva, la ventilación emocional, la atención de las necesidades básicas de los afectados y el acceso a información, servicios y apoyos sociales. Según los resultados de los estudios científicos y el consenso de las principales entidades de ayuda humanitaria los primeros auxilios psicológicos facilitan la recuperación poste-

rior de las personas afectadas por una situación crítica gracias a que promueven la sensación de seguridad y de conexión con los demás, el acceso temprano a apoyo social, físico y emocional y la capacidad de resiliencia individual y de la comunidad.

Por su parte, los primeros auxilios en salud mental contemplan el tipo de ayuda que se presta a una persona que está experimentando un trastorno psicopatológico o una exacerbación de la sintomatología de un trastorno mental preexistente hasta que la persona es derivada al servicio o ayuda profesional correspondiente o hasta que se resuelve la crisis. Tal y como se describe en el documento elaborado por la WFMH, la meta de los primeros auxilios en salud mental es:

- ✓ Preservar la vida en caso de que la persona presente riesgo de daño.
- ✓ Proporcionar ayuda para reducir la severidad futura del problema de salud mental.
- ✓ Promocionar la recuperación de una buena salud mental.
- ✓ Asegurar un ambiente confortable y amigable a la persona que presenta sintomatología asociada a un trastorno mental.

Según establecen los expertos, los primeros auxilios en salud mental pueden ser proporcionados por cualquier persona siempre que haya recibido entrenamiento previo. El interés en la aplicación de estas estrategias radica en que muchas personas que experimentan un problema de salud mental pueden no disponer de la capacidad de *insight* suficiente para reconocer que necesitan

ayuda o desconocer que se les puede prestar ayuda eficaz. En estos casos, las personas del entorno cercano son claves para facilitar el acceso a ayuda profesional. De acuerdo con el documento, diversos estudios han puesto en evidencia que el entrenamiento en primeros auxilios en salud mental mejora el conocimiento y comprensión de la sintomatología por parte del entorno y del afectado, posibilita un clima favorable para la ayuda y mejora las actitudes hacia las personas con trastorno mental, reduciendo el impacto negativo del estigma y la discriminación.

Tal y como defiende la Federación Mundial para la Salud Mental, muchas personas que experimenten un elevado estrés emocional, una crisis personal o problemas de salud mental podrían beneficiarse de recibir primeros auxilios psicológicos y primeros auxilios en salud mental por parte de los profesionales que les atienden o del entorno cercano. Sin embargo, el cuidado de estos aspectos psicológicos no suele contemplarse en los planes de emergencia, que se centran en la atención de los primeros auxilios físicos.

Según señala la WFMH en su comunicado, *“si queremos tratar de manera equiparable la salud física y mental es necesario tomar acciones en esta dirección”*. Se trata de una cuestión que atenta contra la igualdad y la paridad y que evidencia una discriminación, por lo que *“no debería permitirse el mantenimiento de esta situación”*. Asimismo, la WFMH recuerda que *“todas las personas somos susceptibles de experimentar una situación crítica”* y que *“cada 40 segundos se produce una muerte por*



suicidio en algún lugar del mundo". En la medida que los primeros auxilios psicológicos y los primeros auxilios en salud mental son herramientas que preservan la vida, la WFMH hace, mediante este comunicado, un llamamiento a todos los gobiernos para conseguir que la aplicación de primeros auxilios psicológicos y de salud mental sea una prioridad al igual que los primeros auxilios físicos.

Además, la WFMH señala que para mejorar esta situación:

- ✓ Es responsabilidad de todos aprender a proporcionar una primera ayuda psicológica y de salud mental básica.
- ✓ Todos debemos luchar contra el es-

tigma asociado a los trastornos mentales para que se promocióne y respete la dignidad de todos los individuos y cada vez un mayor número de personas esté preparada para adoptar medidas que promuevan el bienestar psicológico.

- ✓ Todos debemos poner de nuestra parte para difundir la comprensión de la importancia de la igualdad en la atención física y mental y de la necesidad de su integración en los servicios públicos de salud.
- ✓ Los medios de comunicación deberán educar al público general sobre la necesidad de la aplicación de prime-

ros auxilios psicológicos y de salud mental para luchar contra el estigma de la salud mental y la discriminación.

Finalmente, la WFMH hace un llamamiento a los responsables de las empresas y organizaciones y de los centros educativos para que tengan en cuenta también la aplicación de estos primeros auxilios psicológicos en sus entornos de trabajo, al igual que contemplan los primeros auxilios en salud física.

**El documento puede descargarse en:**  
<http://wfmh.com/reports/2016-07%20WFMH%20DIGNITY%20IN%20MENTAL%20HEALTH.pdf>

## MIEMBRO ASOCIADO INTERNACIONAL CONSEJO GENERAL DE LA PSICOLOGÍA DE ESPAÑA

C/ Conde de Peñalver, 45 - 5ª Planta  
 28006 Madrid - España  
 Tels.: +34 91 444 90 20  
 Fax: +34 91 309 56 15  
 E-mail: [secop@cop.es](mailto:secop@cop.es)  
 Web: <http://www.cop.es>

El Miembro Asociado Internacional se creó con la pretensión de apoyar el desarrollo de la ciencia y la profesión, así como la ampliación y mejora de las relaciones interprofesionales en el ámbito de la Psicología. Esta figura supone el establecimiento de una relación entre quienes se encuentran interesados en relacionarse con el Consejo General de La Psicología de España con el objeto de recibir del mismo información y publicaciones, así como obtener ventajas en la asistencia y participación en las actividades organizadas por la Corporación. Para acceder a la condición de Asociado Internacional del Consejo, los interesados deberán residir fuera del territorio español (artículo 1.b, del Reglamento Regulator).

### SOLICITUD

### MIEMBRO ASOCIADO INTERNACIONAL CONSEJO GENERAL DE LA PSICOLOGÍA DE ESPAÑA

Sólo para  
 residentes fuera  
 del territorio  
 español

NOMBRE Y APELLIDOS \_\_\_\_\_  
 ORGANIZACIÓN \_\_\_\_\_  
 DIRECCIÓN DE CONTACTO \_\_\_\_\_ CIUDAD \_\_\_\_\_  
 ESTADO/PROVINCIA \_\_\_\_\_ C.P. \_\_\_\_\_ PAÍS \_\_\_\_\_  
 E-MAIL \_\_\_\_\_ TELÉFONO \_\_\_\_\_

**FORMA DE PAGO:** 20 euros (25 dólares USA)

- Transferencia bancaria** a la cuenta corriente **IBAN: ES89 0075 0125 4706 0117 9770** **BIC: POPUESMM** del Banco Popular Español Ag.14, C/José Ortega y Gasset, 29, 28006 Madrid (España). Enviar fotocopia del ingreso al Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos.
- Tarjeta de crédito:**  Visa  MasterCard  American Express

Titular de la tarjeta \_\_\_\_\_ Nº de tarjeta \_\_\_\_\_ Fecha de caducidad \_\_\_\_\_

Firma

C/ Conde de Peñalver, 45 - 5ª Planta • 28006 Madrid - España • Tels.: +34 91 444 90 20 • Fax: +34 91 309 56 15 • E-mail: [secop@cop.es](mailto:secop@cop.es) • Web: <http://www.cop.es>