psiquisenespiral
ENFOQUE INFORMADO EN TRAUMA



PREPARADAMENTE

Acompañando Humanamente

Como brindar soporte emocional en momentos de crisis siendo un humano más

0 00035 54562 0



"En el vasto océano de las emociones, quien trasciende, guía al sumergido; juntos encuentran calma en la inmensidad"

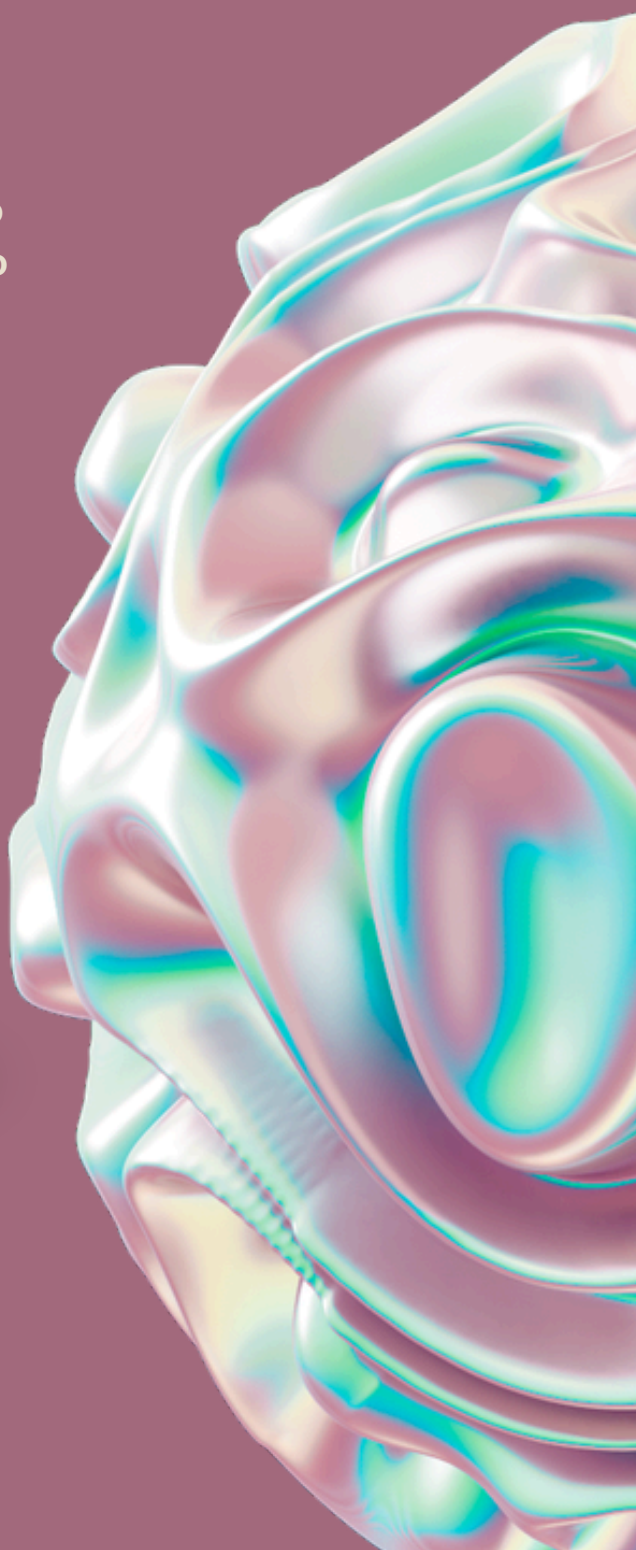


Bienvenidx

¡HOLA TÚ QUE ESTÁS LEYENDO ESTO!

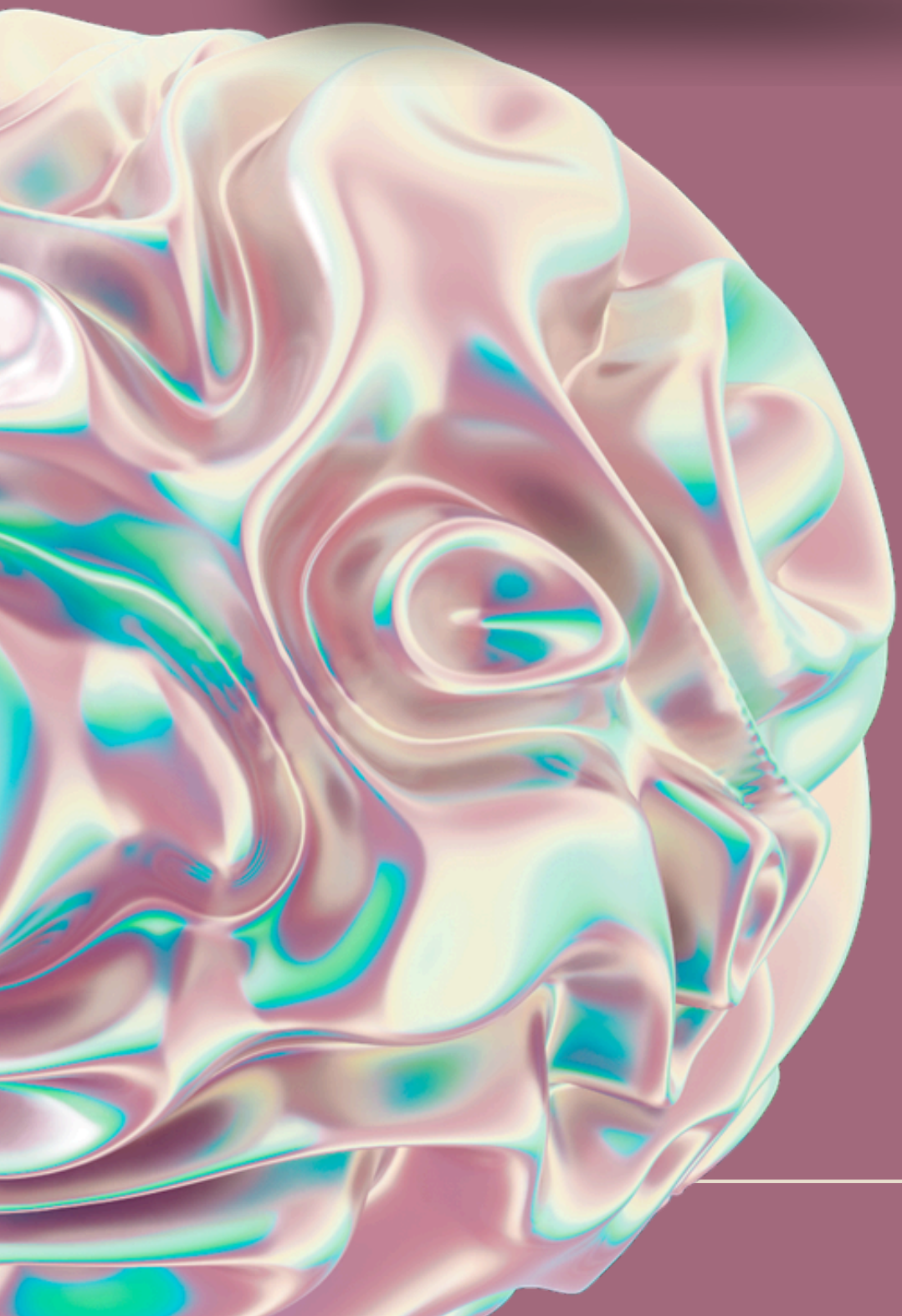
Quiero darte la bienvenida a este material que preparé con mucho cariño para compartir contigo el conocimiento que, espero, por fin te permita sentirte cómodx, eficiente y útil cuando se trate de ayudar a otros.

La idea, **y espero que te beneficie a ti**, es que esta rápida lectura te permita contar con herramientas para acompañar a otras personas de forma eficiente, cálida y compasiva mientras atraviesan momentos difíciles o viven una crisis. Y digo *acompañar*, porque básicamente a lo que te quiero invitar es a **estar ahí con ese otro**, lo mejor que puedas, sin pretender solucionar sus problemas. *Solo eso.*



Esto implica brindarle presencia al otro y ayudarle a conectar con lo que PARA ÉL/ELLA ES IMPORTANTE Y NECESITA EN ESE MOMENTO.

Y atravesar, porque ese momento de crisis pasará.



Esta guía incorpora un enfoque informado en trauma (basado en los principios de SAMHSA), para acompañar con mayor sensibilidad y respeto, evitando re-traumatizaciones y fomentando resiliencia.

Acompañando
Humanamente

Le pasó al amigo de un amigo

Te llama tu amigo Martín un viernes por la tarde. Su voz suena apagada y te dice que ha tenido una semana muy difícil en el trabajo. A pesar de que suelen hablar con frecuencia, esta vez suena diferente, parece estar más afectado de lo habitual.

Te comenta que no sabe cómo lidiar con la situación

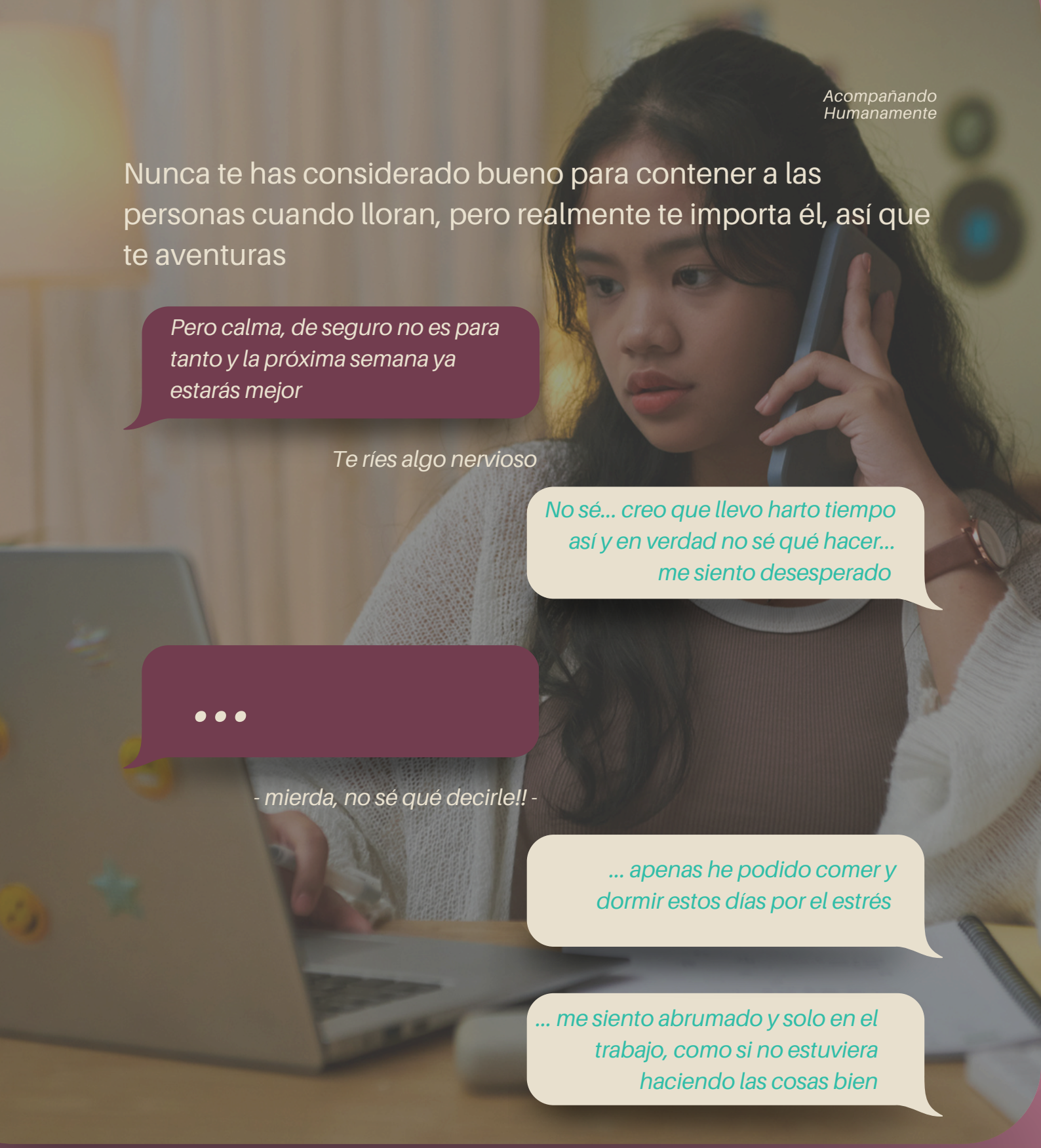
y entonces notas que empezó a llorar

Tu mente comienza a correr en círculos y buscas desesperadamente que se calme...

!

te sientes boqueadx y tensx

Mente preparada
@psiquisenespiral



Acompañando Humanamente

Nunca te has considerado bueno para contener a las personas cuando lloran, pero realmente te importa él, así que te aventuras

Pero calma, de seguro no es para tanto y la próxima semana ya estarás mejor

Te ríes algo nervioso

No sé... creo que llevo harto tiempo así y en verdad no sé qué hacer... me siento desesperado

...

- mierda, no sé qué decirle!! -

... apenas he podido comer y dormir estos días por el estrés

... me siento abrumado y solo en el trabajo, como si no estuviera haciendo las cosas bien

¿Qué harías ahora?

Esta guía te da herramientas trauma-informadas para estar presente sin presionar, respetando su ritmo y agencia

Mente preparada
@psiquisenespiral

Acompañando
Humanamente

Pongámonos en contexto

Y sí,
nos vamos a poner "lateros"

Porque para poder integrar lo que revisaremos acá, necesitamos entender de donde viene lo que te digo.

Y para armar esto me basé en los principios propuestos en los modelos de PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (desde ahora PAP) + los principios de SAMHSA sobre el enfoque informado en trauma

Tranquilo que ya te explico de qué se trata

¿Qué es lo primero que viene a tu mente cuando escuchas Primeros Auxilios Psicológicos?

Acompañando Humanamente

Calmar

Brindar ayuda

Escuchar sin presionar

Proteger a las personas de posteriores peligros



PAP

Lo que es

Reconocer necesidades y preocupaciones

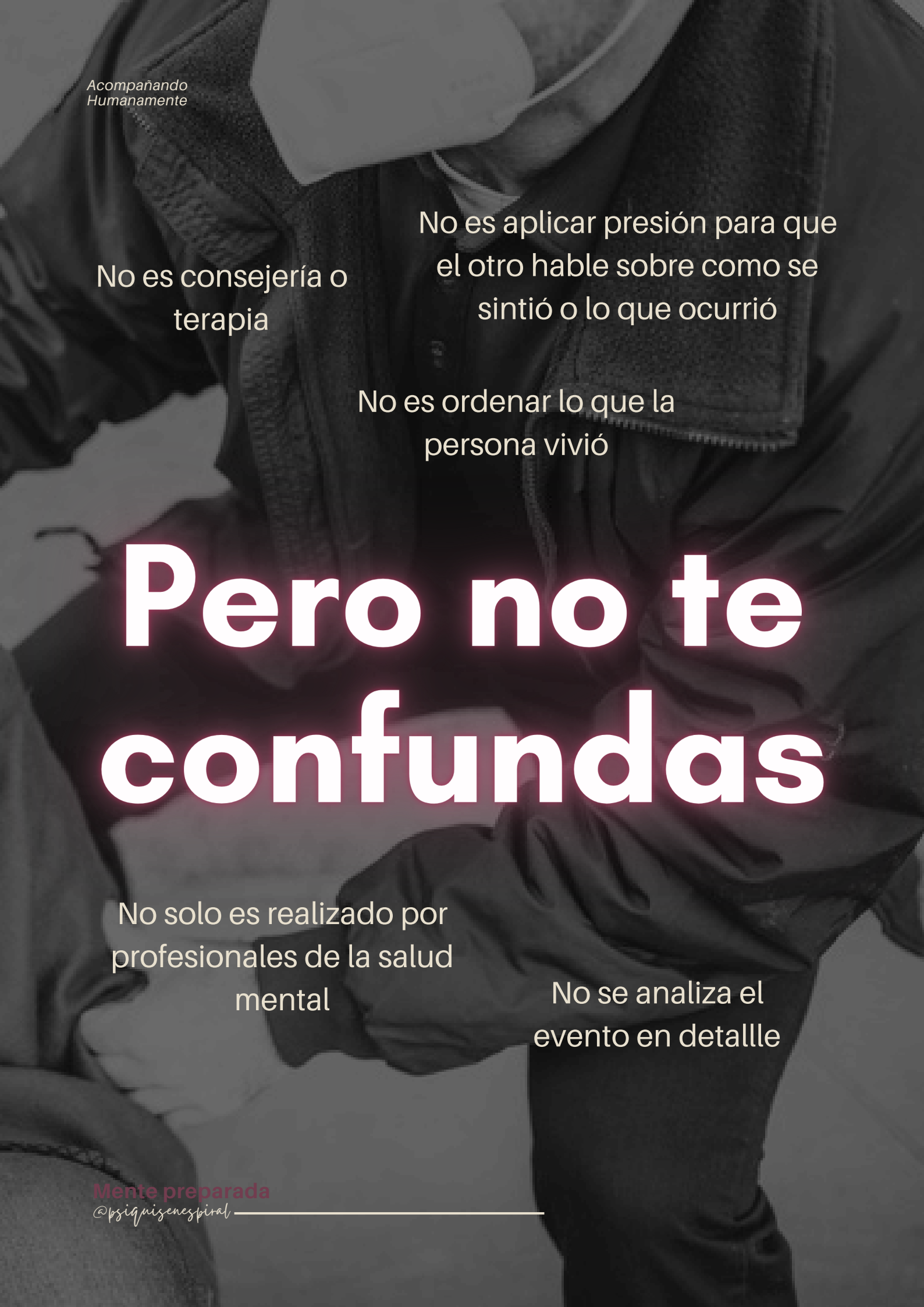
Reconfortar

Ayudar a atender necesidades básicas

Apoyo no invasivo

Mente preparada

@psiquisenespiral


Acompañando
Humanamente
No es consejería o terapia
No es aplicar presión para que el otro hable sobre como se sintió o lo que ocurrió
No es ordenar lo que la persona vivió
Pero no te confundas
No solo es realizado por profesionales de la salud mental
No se analiza el evento en detallle
Mente preparada
@psiquisenespiral

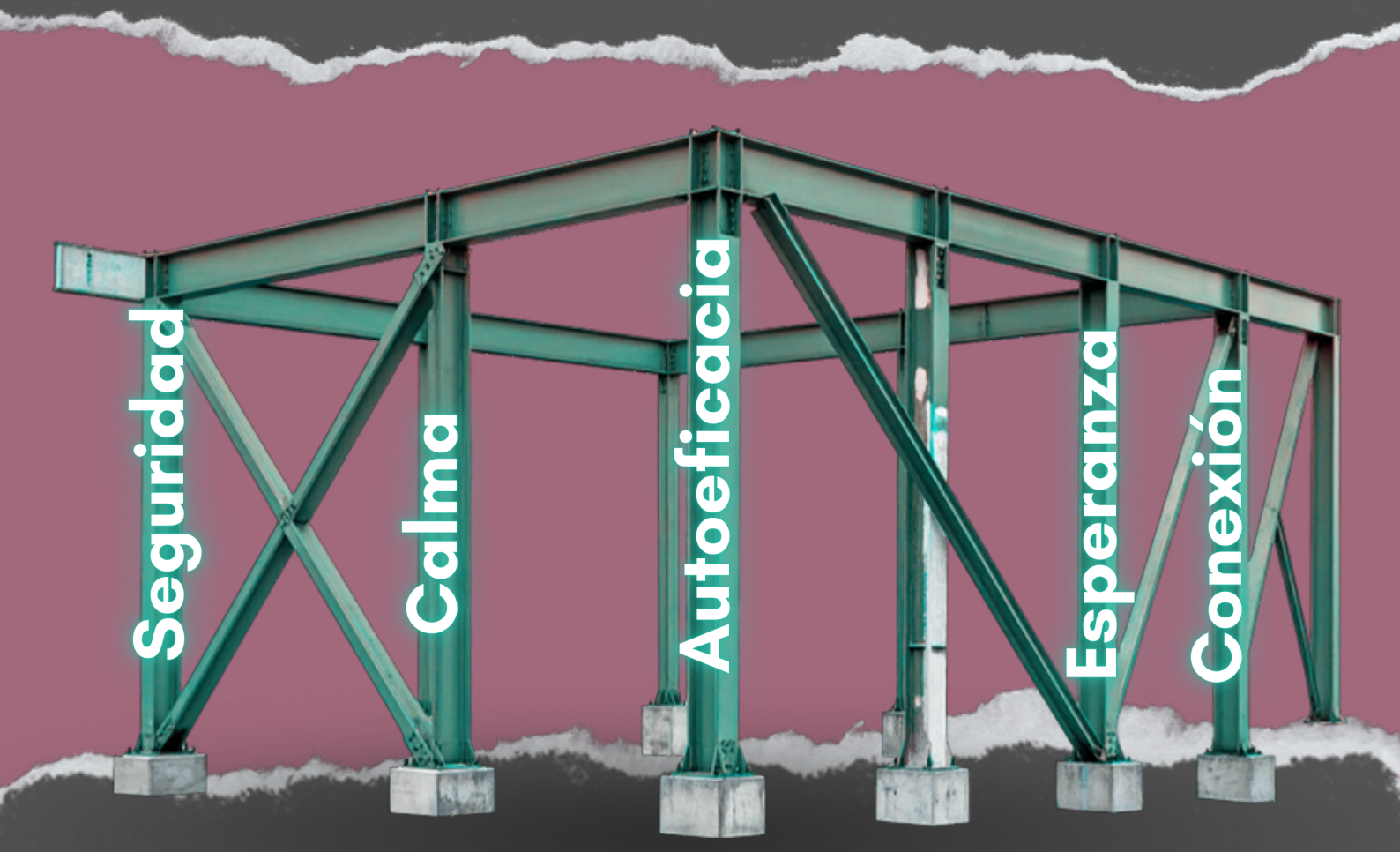
Acompañando
Humanamente

LO PRINCIPAL SERÁ

Ayudar a las personas a recuperar LA SENSACIÓN DE CONTROL

y

Ayudar a las personas a AYUDARSE A SÍ MISMAS

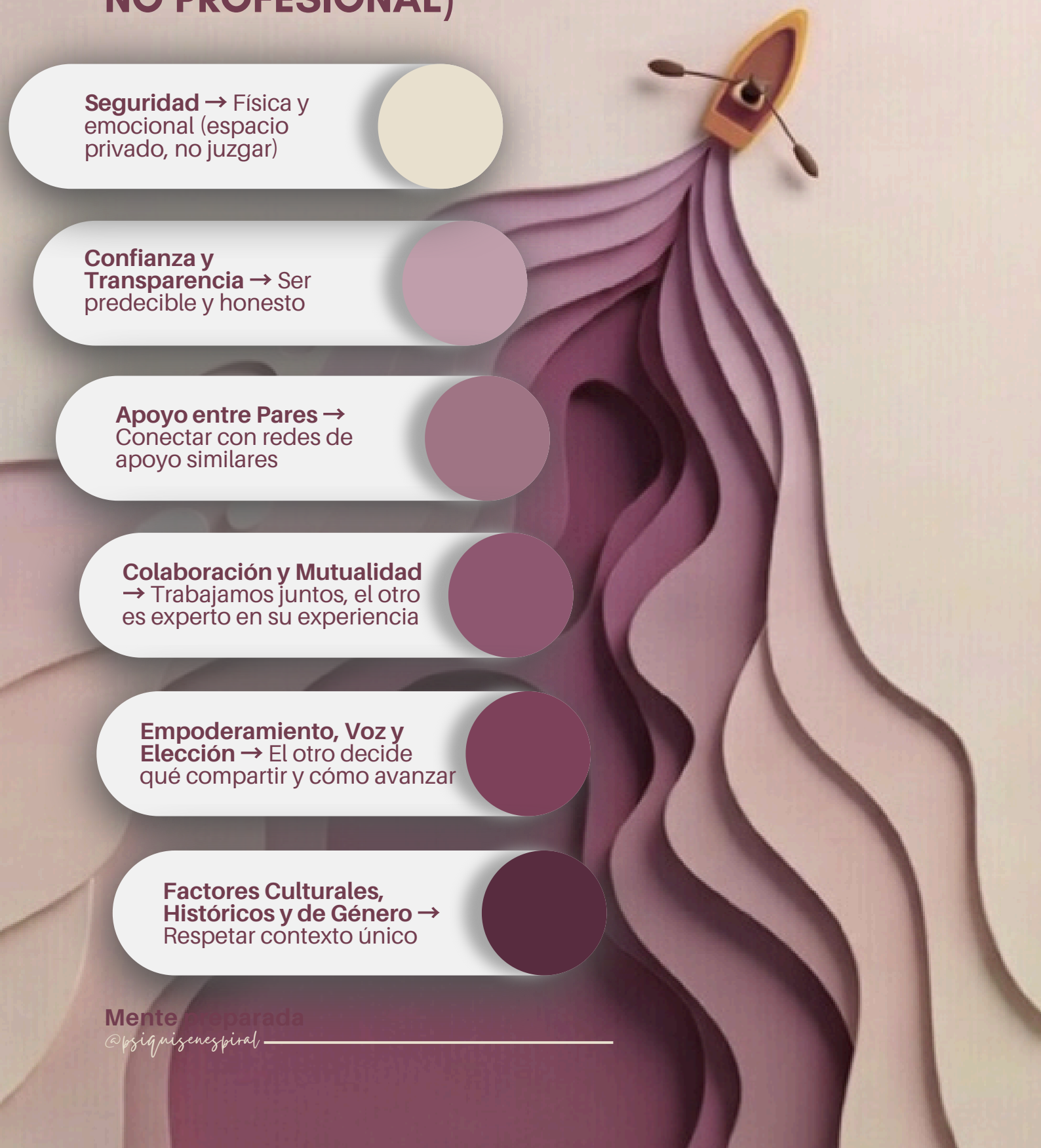


*Esos que ves ahí son los pilares que sostienen esta forma de ayudar

Acompañando Humanamente

Y como si se tratara de las profundidades del mar, aplicaremos

LOS 6 PRINCIPIOS DE SAMHSA (ADAPTADOS PARA ACOMPAÑAMIENTO NO PROFESIONAL)



Seguridad → Física y emocional (espacio privado, no juzgar)

Confianza y Transparencia → Ser predecible y honesto

Apoyo entre Pares → Conectar con redes de apoyo similares

Colaboración y Mutualidad → Trabajamos juntos, el otro es experto en su experiencia

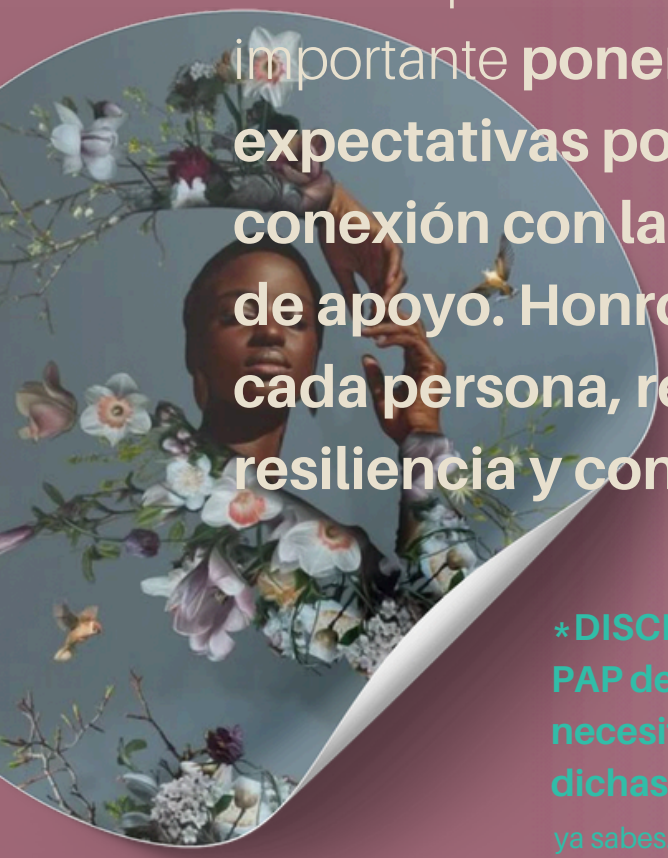
Empoderamiento, Voz y Elección → El otro decide qué compartir y cómo avanzar

Factores Culturales, Históricos y de Género → Respetar contexto único

Mente Preparada
@psiquisenespiral

SI ESTA COMBI FUERA UNA PERSONA, ME LA IMAGINO PRESENTÁNDOSE ASÍ

"Hola soy CONTENCIÓN EMOCIONAL INFORMADA EN TRAUMA y busco **proporcionar seguridad** a quien entra en contacto conmigo, para que pueda **volver a la calma** (homeostasis/equilibrio) y desde allí **devolverle el sentido de agencia**, es decir, la capacidad de tomar acción y resolver por sí mismx. Para ello me es importante **poner el acento en las expectativas positivas y promover la conexión con las redes de apoyo. Honro la voz y elección de cada persona, reconociendo su resiliencia y contexto cultural"**



*DISCLAIMER: Para ser interventor oficial de PAP debes capacitarte, sin embargo, no necesitas ser psicólogo para acceder a dichas formaciones ni aplicarlas.

ya sabes... si por ahí te pica el bichito.

Antes de empezar

TE ESTARÁS PREGUNTANDO POR DÓNDE PARTES

Ya te habrás dado cuenta entonces que el PAP se alinea con el enfoque trauma-informado: prioriza evitar re-traumatización al no forzar detalles del evento.

Ahora, tal como si se tratase de una casa, para poder empezar a construir, necesitas *conocer el terreno que estás pisando* y sobre el cual armarás lo que sea.



EL QUIÉN



EL DÓNDE



EL CUÁNDO

QUIÉN

Al enfrentarte a situaciones críticas, tienes que poner mucho ojo en las **personas muy angustiadas que estuvieron expuestas recientemente a un suceso ALTAMENTE ESTRESANTE.**

También a **personas que se encuentren desreguladas,** afectadas por alguna emoción fuerte, ya sea que esa expresión emocional sea visible o no.
ELLXS SON LOS MÁS SENSIBLES Y QUIENES MÁS PODRÍAN NECESITAR AYUDA.

PERO TAMBIÉN habrán personas que **necesitarán acudir a una ayuda más especializada** en el corto-mediano plazo:
Personas que podrían **lesionarse a sí mismxs, a otros** o **poner en riesgo su vida**.

Personas tan alteradas que **no pueden ocuparse de sí mismas o de otros**.

Personas con **lesiones graves que pueden causar la muerte.**

*Si sospechas de trauma crónico, deriva a profesionales

ACÁ ES IMPORTANTÍSIMO SABER RECONOCER NUESTROS LÍMITES Y DERIVAR SEGÚN CORRESPONDA CUANDO NOTEMOS QUE NO TENEMOS LAS HERRAMIENTAS PARA HACERNOS CARGO DE LO QUE OCURRE.

CHEQUEO TRAUMA-INFORMADO
¿Respeto su elección de hablar o no?
¿Considero su cultura/género/historia?

Acompañando
Humanamente

CUANDO

EL PAP se proporciona **tras el primer contacto con personas muy angustiadas, generalmente justo después de un suceso, o en ocasiones incluso unos días después.**

Si bien cuando se trate de situaciones cotidianas, esto no podrás planificarlo, si será importante que sepas hace cuánto ocurrió el evento estresante, ya que podría ser muy distinto que la persona se encuentre en crisis en ese momento que si ocurrió hace unas horas.



Porque al darle apoyo a las personas en ese momento crítico, disminuye la probabilidad de que haya trauma

Mente preparada
@psiquisenespiral



Acompañando Humanamente

DONDE

Cualquier lugar que sea lo suficientemente seguro **para que tú estés ahí.**

DEBE ser un lugar que **cuente con cierta privacidad dentro de lo que se pueda** *-porque claramente habrán casos donde será más difícil obtenerla-* esto **para mantener la confidencialidad y la dignidad del otro.**

CHEQUEO TRAUMA-INFORMADO
¿Es seguro el espacio?
¿Puedo mantener calma y transparencia?

TEN PRESENTE QUE

* ***La situación es fluctuante y puede cambiar repentinamente.***

* ***Debes considerar el espacio en que se encuentra la persona, estando atentx a situaciones estresantes del lugar (ruido, otras personas, etc.)***

Acompañando Humanamente

Tomando acción

Probablemente ya te habrás dado cuenta de que estos modelos tienen puntos comunes



EN LA VIDA REAL CLARAMENTE LOS IRÁS COMBINANDO Y NO SUCEDERÁN EN ESTE EXACTO ORDEN. POR ESO LA PREGUNTA ES ¿CÓMO Y POR DÓNDE EMPIEZO?

Mente preparada
@psiquisenespiral

Vamos a reflexionar

y ANTES DE SEGUIR, quiero invitarte a que te detengas en cada una de las siguientes páginas

Tómate un momento y trata de recordar, ya sea las crisis que ya has presenciado, o esos momentos para los cuales te quieres preparar



Acompañando Humanamente

PREPARARSE

en este contexto prepararse es **conocer** a ese otro *¿Quién es ese a quien tienes en frente?*

¿Qué hace? (a qué se dedica)

¿Con quién o quiénes vive?

¿Qué cosas le importan?

¿Con quién o quiénes se relaciona?

etc.

Mente preparada
@psiquisenespiral

Si tu objetivo es ayudar a alguien que conoces y que suele tener crisis recurrentes ya sean de pánico, angustia, ira, etc.

Recapitula sobre las reacciones emocionales que suele tener dicha persona cuando está descompensada

¿qué le ayuda a ese otro a volver a la calma en esos momentos?

¿cómo son? Qué pasa a nivel físico y emocional

Y si no sabes qué le ayuda, que no cunda el pánico, siempre lo puedes averiguar (posteriormente y en conjunto, una vez que estén en calma). Construyan alguna(s) forma(s), acciones o actitudes que puedan ayudarle a calmarse

¿Qué necesitas en esos momentos?
¿Qué puedo hacer para ayudarte?

*No olvides preguntarte a ti mismx si es algo que realmente puedes hacer

Acompañando Humanamente

PERO TAMBIÉN IMPLICA UNA PREPARACIÓN INTERNA

Donde te sugiero tener en mente:

Tú propia seguridad y estabilidad ¿Te sientes seguro allí donde estás? ¿Te sientes capaz de mantenerte en calma para acompañar a ese otro *en ese momento exacto*?

¿De qué manera puedes chequear si estás en condiciones de brindar un acompañamiento antes de ofrecer tu ayuda?

¿De qué manera puedes cuidar de ti durante y luego de ese momento?

Reconocer los sistemas o lugares cercanos donde puedes **acudir en caso de emergencia**

Ten en cuenta la **presencia de personas con necesidades específicas** (por ejemplo, niñxs, adultos mayores, personas con condiciones de salud física o mental preexistente). RECUERDA: factores culturales, históricos y de género

*Revisa **tus propios gatillantes y traumas no resueltos** para no proyectar*

Con qué **herramientas cuentas para ayudar al otro a calmarse** (por ejemplo si conoces ejercicios de respiración o si hay elementos presentes en el espacio donde estén que te puedan ayudar -cojines, aceites con aromas, pelotitas de goma antiestrés-)

ACOMPAÑAR A UN OTRO NO TE DEJA FUERA DE LA ECUACIÓN

Es más, ayudar a un otro significa estar en calma tú primero para poder sostenerlx

Acompañando Humanamente

OBSERVAR

Es mantener tus ojos abiertos y MIRAR lo que está sucediendo en el momento.

¿qué observas en la otra persona? ¿pertenece a alguna cultura distinta?

¿y en el entorno? ¿es seguro el espacio?

¿cuáles son las diferentes reacciones emocionales visibles?

¿y las físicas?

¿hay lesiones?

Tu objetivo aquí solo es recabar información que utilizarás para tomar mejores decisiones en el "QUÉ HACER"

ESCUCHAR

Por una parte es estar **atento** al relato del otro, a lo que me dice en palabras. Y aquí me posiciono de la siguiente manera

* ***No presionar para que el otro hable,*** *la conversación es guiada por el ritmo de ese otrx, es decir, solo lo que quiera compartir*

* ***Con respeto*** *(sin juzgar lo que el otrx te dice aunque no lo compartas en creencia y opinión)*

* *Las opiniones puedes darlas como sugerencias o preguntas*

* ***Limitarse a escuchar, sin interrumpir, tolerando los silencios***

"ahá, entiendo, sí"



Pero OJO no solo es poner atención a lo que la persona te dice, sino que es una disposición, incluso, **CORPORAL** hacia el otro.

Lo puedes aplicar a través de:

Tener una respiración larga y pausada

Ojos relajados, caídos, compasivos

Tono de voz tranquilo, lento, bajo

FRASES TRAUMA-INFORMADAS
¿Qué te hace sentir seguro ahora?
¿Quieres hablar de esto, o prefieres enfocarnos en lo que necesitas en este momento?
¿Qué te hace sentir empoderado ahora?

Acá también puedes ayudar al otro a **identificar las necesidades y jerarquizarlas** (otorgarles urgencia y prioridad).

Es importante que la persona **utilice sus propios recursos, los de sus redes de apoyo personales o comunitarias** para hacer frente a la crisis que está viviendo.

"¿Que por qué?" Pues porque así podrá sentirse segurx consigo mismx, sentirá que puede hacer algo ante lo que está viviendo y que ya cuenta con recursos para hacer frente a la situación. Esto a su vez disminuirá la probabilidad de que lo vivido se vuelva traumático.

Algunas frases que te puedo regalar:

"¿Cuál crees que es el problema más importante de resolver primero?"

"¿Qué cosas te han ayudado en el pasado cuando has tenido que lidiar con tanto estrés?"

"Son muchos problemas juntos y sería bueno ordenarlos para ir uno por uno... si quieres puedo ayudarte a hacerlo"

Acompañando Humanamente

HAGAMOS

Porque acá se me ocurre lo que puedes estar pensando:

Pero es que aquí me estás haciendo puras preguntas y no me estás dando respuestas

¿Y eso cómo me va a ayudar?



Quiero enseñarte CÓMO pensar, no QUÉ pensar

UN ALTO



¡Claro! Porque de ellas tú mismx podrás crear respuestas que se adecúen a cada situación a la que te enfrentes

La idea no es que tengas una receta rígida, sino más bien que sepas cómo se cocina para que luego puedas crear tú mismx la receta que necesites con los ingredientes que tengas disponibles

MOSTRARTE el camino del razonamiento para que no dependas de otro para resolver la situación

Acompañando Humanamente

IDENTIFICAR NECESIDADES

Hay varias ruedas o pirámides que puedes encontrar en internet para jerarquizar necesidades, yo te mostraré una sencilla que, *me parece*, puede ser más fácil de traer a la memoria en momentos turbulentos.

Empoderamiento
tener voz en las decisiones que se toman

Necesidades espirituales
tienen que ver con nuestra humanidad (el sentido, el significado, el propósito y la trayectoria de la propia vida, o de la enfermedad)

Necesidades afectivas y emocionales afecto, reconocimiento, pertenencia, seguridad , apoyo afectivo.
*Conecta con recursos culturales o de pares si aplica.

Necesidades básicas
hidratación, descanso, alimentación, actividad física o movimiento

E incluso puedes preguntarlo explícitamente *"Qué necesitas?", "Cómo te puedo ayudar en este momento?"*. Así no estarás imponiendo lo que TÚ CREES que el otro necesita que, SORPRESA, no siempre es lo que al otro le hace sentir mejor.

Mente preparada
@psiquisenespiral

Entonces ahora que sabrás **revisar y reconocer** las necesidades que pudieran estar viendose afectadas y generando desequilibrio, podrás CONECTAR a ese otro con las instancias/personas que responden a esas necesidades.



para volver al equilibrio

Acompañando
Humanamente

Observa la situación

Entorno

Reacciones Físicas

Reacciones emocionales

Prepara el terreno

Asegura un entorno seguro y privado

Quién es la persona que tienes al frente

Preparación interna

Identifica a quien debes ayudar

Exposición reciente al estrés

Experimentando desregulación emocional

Restaura la



Identifica necesidades

Jerarquizarlas

Establecer prioridades (urgencias)

Escucha activamente

Respeto

Actitud no crítica

Lenguaje corporal

Conecta con recursos

Facilitando conexiones con ayuda especializada

Recursos personales

Proporcionar nuevos recursos

*SIEMPRE TEN PRESENTE DE QUE SI EL CASO VA MÁS ALLÁ DE TU CAPACIDAD, PUEDES DERIVARLO.

La práctica hace al maestro, decía mi papá

A lo largo de este viaje, hemos explorado la importancia de la contención emocional y cómo, **a través de pequeños actos de presencia y empatía**, podemos ofrecer apoyo significativo a quienes nos rodean.

Hemos aprendido a **reconocer al otro y atender las necesidades** de las personas en crisis e igualmente a **cómo conectarlas** con los recursos adecuados

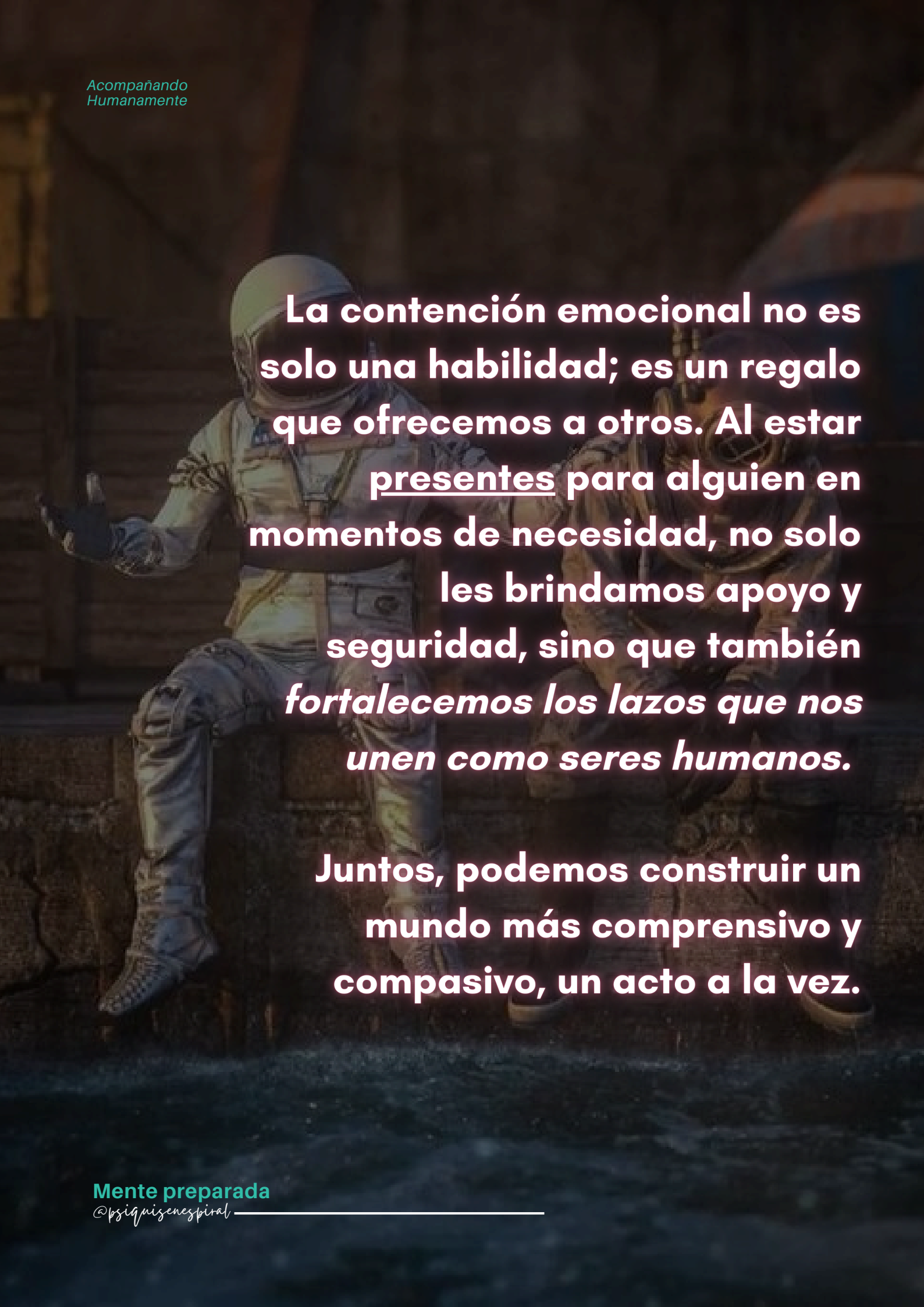
RECUERDA

Todos tenemos la capacidad de ser un apoyo emocional para otros. ***No se trata de tener todas las respuestas,*** *sino de* ***estar presentes*** *y* ***ofrecer un espacio seguro*** *para que otros expresen sus sentimientos*

A través de este ebook, espero haberte **dotado de herramientas que puedas usar para fortalecer tus relaciones y ayudar** a quienes te rodean en momentos difíciles. **Recuerda: el trauma no define a la persona; enfócate en su resiliencia.**

Gracias por acompañarme en este viaje. Tu interés y compromiso en mejorar o aprender nuevas habilidades de contención emocional son inspiradores.

Me encantaría escuchar tus experiencias y reflexiones. Únete a **@psiquisenespiral** para compartir, aprender y apoyarnos mutuamente.



Acompañando Humanamente

La contención emocional no es solo una habilidad; es un regalo que ofrecemos a otros. Al estar presentes para alguien en momentos de necesidad, no solo les brindamos apoyo y seguridad, sino que también *fortalecemos los lazos que nos unen como seres humanos.*

Juntos, podemos construir un mundo más comprensivo y compasivo, un acto a la vez.

Mente preparada
@psiquisenespiral



Acompañando Humanamente

AHORA SI

Volvamos a la situación del principio:

Te llama tu amigo Martín un viernes por la tarde. Su voz suena apagada y te dice que ha tenido una semana muy difícil en el trabajo. A pesar de que suelen hablar con frecuencia, esta vez parece estar más afectado de lo habitual.

Te comenta que no sabe cómo lidiar con la situación...

Ahora, con estas herramientas trauma-informadas

¿Cómo abordarías la llamda de Martín?

Descarga recursos extras en *@psiquisenespiral* o comparte tu historia