



**GOBIERNO DE PUERTO RICO**  
**OFICINA DE LA PROCURADORA DE LAS MUJERES**



# **Primeros Auxilios Psicológicos para el acompañamiento a sobrevivientes de violencia doméstica**

**Dra. Mely Zaira González Madera, DSW, CTFP**  
**Trabajadora Social Clínica**  
**2 de junio de 2023**



# Objetivos

- Definir el trauma y sus manifestaciones biopsicosociales.
- Conocer los aspectos relevantes del trauma en el contexto de los(as) sobrevivientes de violencia doméstica.
- Educar sobre los Primeros Auxilios Psicológicos como una alternativa para el acompañamiento de los(as) sobrevivientes de violencia doméstica.
- Puntualizar sobre la capacidad innata del ser humano para experimentar el crecimiento postraumático.



## ¿Qué es el trauma psicológico?

- Es una respuesta emocional a un evento terrible como un accidente, una violación o un desastre natural. Inmediatamente después del evento, la conmoción y la negación son emociones típicas en la persona que ha vivido la experiencia (American Psychological Association, 2022).







## ¿Qué es el trauma psicológico?

- Es el resultado de presenciar un evento que se percibe como una amenaza para la vida o que presenta el potencial de lesiones corporales graves para uno(a) mismo(a) o para otros(a) (Roncada et. al, 2018).





## Diferentes experiencias que tienen potencial traumático

- Abandono de una persona significativa
- Muerte de un familiar (esperado o inesperado)
- **Abuso físico, mental o sexual (violencia doméstica y violencia intrafamiliar)**
- Accidentes domésticos, laborales o en las carreteras
- Eventos atmosféricos (por ejemplo, huracanes)
- Experimentar la pérdida de un ser querido, mascota, trabajo o bienes materiales
- El diagnóstico de una enfermedad

(Levine y Kline, 2016)



# **Las experiencias traumáticas trastocan todas las dimensiones del ser humano**

**Física**

**Espiritual**

**Mental  
(emociones)**

**Social**

(Figueroa et. al, 2016)





## ¿Por qué a algunas personas sí les afecta el trauma y a otras no?

- La vulnerabilidad al trauma es distinta en cada persona. Esto está asociado a diversos factores, como por ejemplo, la edad y el historial de trauma de la persona. Un(a) niño(a) es más susceptible al trauma que un adulto (Levine y Kline, 2016)
- Otros factores de riesgo son (Figueroa et. al, 2016),
  - Historia de salud mental
  - Pobre apoyo social
  - Presencia de secuelas físicas
  - Altos niveles de estrés psicosocial
  - Bajo nivel socioeconómico, educacional, de salud y de bienestar



## Trauma psicológico y la violencia doméstica

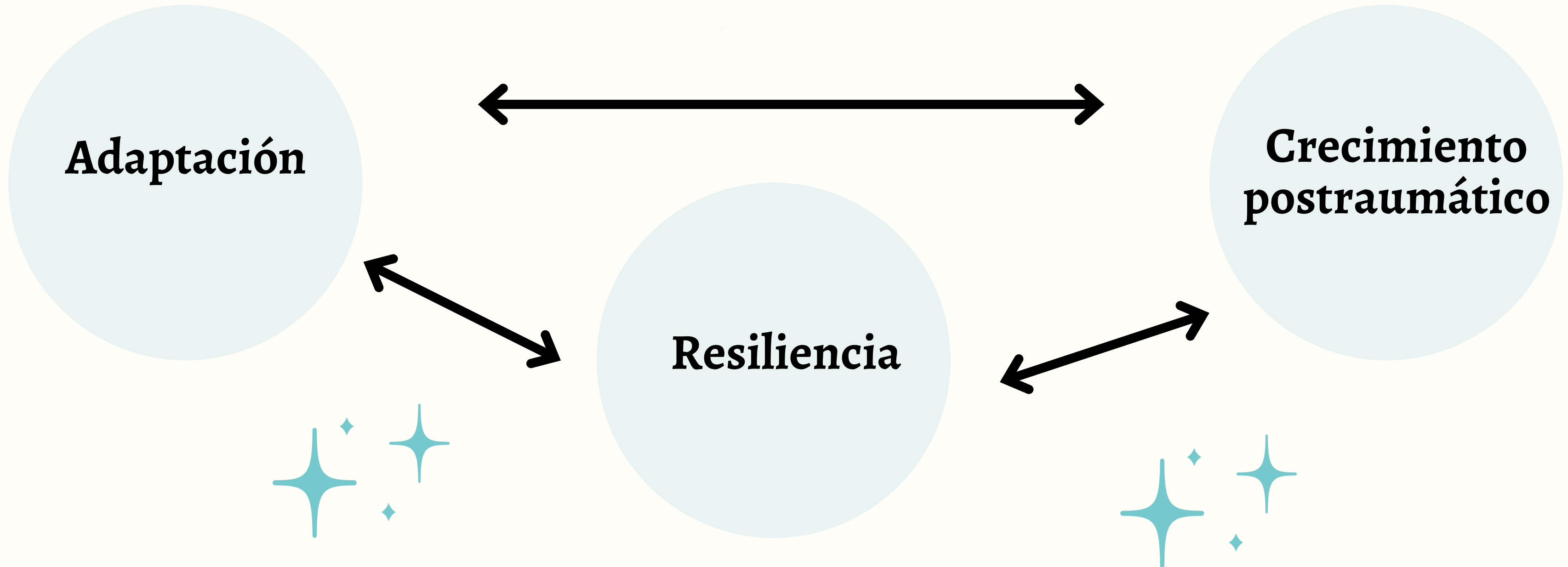
- Las personas sobrevivientes de violencia doméstica son vulnerables al desarrollo del trastorno de estrés posttraumático (TEPT) ante la vivencia de múltiples experiencias traumáticas. A esto se le añade la revictimización ante los procesos judiciales y el pobre apoyo social (Asensi, 2016).
- Un estudio realizado en Perú con 105 mujeres sobrevivientes de violencia doméstica encontró que el 23,8% (25) presentó síntomas de TEPT y el 14,3% (15) manifestó síntomas severos de TEPT (Saquinaula et. al, 2016).
- A mayor sea la severidad de la violencia física, psicológica o sexual a la que es expuesta la persona, hay más posibilidad de desarrollar TEPT (Saquinaula et. al, 2016).





# Capacidades del ser humano

(Vera et., 2006)





# ¿Qué aporta a la capacidad de adaptación de una persona ante eventos traumáticos?

- **Proceso externo de la persona:**
  - Apoyo social que reciba la persona ante la experiencia dolorosa vivida.
  - Facilitar espacios seguros a través de la validación emocional y actos empáticos.
- **Proceso interno de la persona:**
  - Aceptar las emociones y gestionarlas. No reprimirlas. La capacidad de la persona de resistir el estrés. El grado de aceptación de la persona al enfrentar la realidad y resolver los problemas.
  - Capacidad de adaptabilidad a los cambios. Desarrollar la autoconciencia (por ejemplo, ¿cuáles son mis heridas emocionales? ¿Qué áreas a mejorar hay en mí? ¿Con qué me identificó o con qué no?



# Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)







## ¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos?

- Es una respuesta de apoyo hacia una persona que está sufriendo y que puede necesitar asistencia. Se enfoca en la prestación de ayuda de forma no invasiva, evalúa necesidades y preocupaciones; conecta a las personas con servicios de apoyo y se enfoca en el bienestar inmediato (Azzara et al., 2019).
- Los resultados de las investigaciones exponen que la intervención psicológica temprana reduce considerablemente el que la persona experimente en el futuro síntomas de algún trastorno mental (Vengas, 2016 citado en Azzara et al., 2019).



# Primeros Auxilios Psicológicos

- Realizar el contacto psicológico
- Explorar las dimensiones del problema
- Analizar las posibles soluciones
- Asistir en la ejecución de una acción concreta
- Ofrecer seguimiento a las gestiones realizadas



National Child Traumatic Stress Network, s.f.





# Primeros Auxilios Psicológicos

- Contacto y acercamiento
- Seguridad y alivio
- Estabilización (de ser necesaria)
- Recopilación de información: Necesidades y preocupaciones actuales
- Asistencia práctica
- Conexión con apoyos sociales
- Información sobre el manejo de adversidades
- Enlace con servicios de colaboración



National Child Traumatic Stress Network, s.f.







# Primeros Auxilios Psicológicos

- **Contacto y acercamiento:** es acercarse a la persona con compasión, respeto y discreción. Este primer contacto con la persona es muy importante. Si se maneja de forma respetuosa y compasiva, puede establecer una relación de ayuda efectiva y aumentar la receptividad de la persona para continuar recibiendo ayuda.
- **Ejemplo:** Hola. Me llamo Mely. Laboro como trabajadora social clínica para la Oficina de la Procuradora de las Mujeres. Estoy acercándome a usted con el fin de explorar cómo se encuentra y ver si puedo ser de ayuda de alguna manera ante la situación que está viviendo. ¿Le parece bien si dialogamos por algunos minutos?





# Primeros Auxilios Psicológicos

- **Seguridad y alivio:** promover la seguridad de la persona, proveer alivio físico y emocional ante la situación. Este paso aportará a que la persona experimente calma y serenidad. Este proceso puede reducir la angustia y la preocupación. Además, puede prevenir el desarrollo de problemas psicosociales futuros.
- **Ejemplos:**
  - Proveer alimentos, ropa y un lugar seguro para el descanso
  - Coordinación de servicios
  - Ayuda de la Policía de Puerto Rico
  - Asistencia médica
  - Orientar a la persona sobre sus derechos y responsabilidades





# Primeros Auxilios Psicológicos

- **Estabilización (de ser necesaria):** calmar y orientar a los(as) sobrevivientes que se encuentren emocionalmente abrumados(as) o desorientados(as).
- **Ejemplos:**
  - Permita la expresión del estado emocional que está experimentando la persona.
  - Ofrezca expresiones que promuevan la empatía, *“lamento lo que usted está pasando, estamos aquí para apoyarle”*
  - Practique la respiración consciente
  - Practique ejercicios de anclaje (“grounding”)







# Primeros Auxilios Psicológicos

- **Recopilación de información:** se refiere a identificar las necesidades y preocupaciones inmediatas que tenga la persona.
- **Asistencia práctica:** se enfoca en ofrecer ayuda práctica a los(as) sobrevivientes para atender las necesidades y preocupaciones ya identificadas.
- **Conexión con apoyos sociales:** ayudar a establecer contactos breves o continuos con personas de apoyo primario y otras fuentes de apoyo, tales como miembros de la familia, amigos y recursos de ayuda comunitaria.





# Primeros Auxilios Psicológicos

- **Información sobre el manejo de adversidades:** proveer orientación sobre las reacciones biopsicosociales del trauma, la gestión de adversidades para reducir la angustia y promover la adaptación de la persona a su nueva realidad.
- **Enlace con servicios de colaboración:** poner en contacto a los(as) sobrevivientes con los servicios disponibles y que necesiten en este momento o en el futuro.





# ¿Qué podemos hacer en el acompañamiento a los(as) sobrevivientes de violencia doméstica?

- Sea honesto(a) y promueva un ambiente de confianza en todo momento.
- Respete las decisiones de la persona.
- Cree un espacio libre de juicios.
- Sea consciente de sus propios prejuicios.
- Respete la privacidad y la confidencialidad de la persona.
- Desarrolle competencias culturales ante la diversidad.

Garrido, s.f.







# Características de la persona que ofrece apoyo

- Capacidad de adaptación y de mantener la calma
- Conocimiento de recursos existentes
- Capacidad de autoregulación y autocuidado
- Ser tolerante a la frustración
- Ser asertivo(a), carismático(a) y empático(a)
- Tener destrezas de comunicación asertiva
- Compromiso con la población





# Referencias

American Psychological Association. (2022).

Trauma. <https://www.apa.org/topics/trauma#:~:text=Trauma%20is%20an%20emotional%20response,symptoms%20like%20headaches%20or%20nausea>.

Asensi, L. F. (2016). La prueba pericial psicológica en asuntos de violencia de género. *Revista Internauta de Práctica Jurídica*, (26), 201-2018.

Figueroa, R. A., Cortés, P. F., Accatino, L., & Sorensen, R. (2016). Trauma psicológico en la atención primaria: orientaciones de manejo. *Revista médica de Chile*, 144(5), 643-655.

Garrido, M. (s.f.). *Primeros Auxilios Psicológicos en Violencia de Género*.





# Referencias



Levine, P. y Kline, M. (2016). El trauma visto por los niños. Eleftheria.

National Child Traumatic Stress Network. (s.f.). Primeros Auxilios Psicológicos.

Roncada, G., Benjamin, V., & Calsius, J. (2018). The Human Body and Psychological Trauma: Biological Explanatory Models. A review. *International Body Psychotherapy Journal*, 17(1), p 23-51.

Saquinaula, M., Castillo, E. F., & Márquez, C. R. (2020). Violencia de género y trastorno de estrés postraumático en mujeres peruanas. *Revista Duazary*, 17(4), 23-31.

<https://doi.org/10.21676/2389783X.3596>

Vera. B., Baquero, B. C., & Jiménez, M. L. V. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 40-49.





*Gracias por su  
atención*

