

¿Cómo acompañar en momentos de crisis?

En las primeras horas, el cerebro entra en modo supervivencia

Una persona que lo perdió todo difícilmente va a conectarse a una videollamada.

Probablemente no tiene luz, internet, privacidad ni capacidad mental para "hacer terapia".



Su cerebro entra en modo supervivencia, por lo que disminuye la capacidad de reflexionar, narrar y procesar lo vivido, y el cuerpo prioriza seguridad física y orientación básica.

Por eso, la terapia psicológica es muy importante, pero no en las primeras horas.

Acompañar es más importante que intervenir



En la fase inicial, lo que más protege la salud mental es:

- Sentir seguridad
- Recibir ayuda concreta
- Estar acompañado/a sin presión
- Percibir calma a través del otro



Esto se conoce como Primeros Auxilios Psicológicos (PAP).

¿Qué NO ayuda decir en una crisis?



“Todo pasa por algo”

Cuando el dolor aún está vivo, esta frase puede sentirse invalidante.



“Hay que ser fuerte”

Sentir, llorar o desarmarse también es humano.

Pedir detalles de lo sucedido

La persona puede no estar preparada para relatar lo vivido.

Comparar con otras tragedias

Cada experiencia es única y merece respeto.

Forzar conversaciones

Acompañar no siempre implica hablar.

Prometer cosas que no se pueden asegurar

Las falsas certezas pueden generar más angustia.

La regulación emocional comienza con ayuda concreta

En momentos de crisis, el cuerpo necesita sentirse a salvo antes de poder procesar lo ocurrido.

Por eso, los pequeños apoyos prácticos hacen una gran diferencia.

- Algo para comer y beber
- Ropa limpia o abrigo
- Ayuda para trasladarse
- Utensilios básicos para el día a día
- Apoyo con el cuidado de hijos/as
- Orientación para enfrentar trámites y gestiones

**Cuando el cuerpo
percibe seguridad,
la mente puede
empezar, poco a
poco, a estabilizarse.**



Acompañar es también coregular

A veces, ayudar es simplemente estar.

No exigir
palabras

No apurar
tiempos

Escuchar
con calma

Validar sin
juzgar



La contención se transmite, no se impone.

La terapia viene después

Cuando existen condiciones mínimas de seguridad y la persona puede volver a escuchar, pensar y elaborar.

