

¿Qué hacer en caso de... *que alguien (o tú)* *no pueda más?*

*"No necesitas saber todo sobre psicología
para ayudar a alguien que lo está pasando mal.
Necesitas saber qué hacer en los primeros minutos."*

— Sussan Suárez

Manual de Primeros Auxilios Psicológicos para personas sin formación clínica

Sussan Suárez

Psicóloga Clínica · 15 años de práctica real · sussansuarez.com

NOTA IMPORTANTE

Este manual no te convierte en psicólogo. Te convierte en alguien que sabe qué hacer en los primeros minutos, mientras llega quien puede hacer más. Si lo que lees aquí te mueve más allá de lo que un PDF puede contener, ese es el momento de buscar atención profesional.

ANTES DE EMPEZAR

Los primeros auxilios *no son terapia. Son contención.*

La diferencia es importante: la terapia trabaja el origen de lo que pasa. Los primeros auxilios psicológicos trabajan el momento en que algo explota. Este manual te enseña a estar presente sin hacer daño. A decir lo correcto, o a callarte en el momento correcto. A reconocer cuándo alguien necesita más que tú y cómo conectarlo con ese apoyo.

Nadie nace sabiendo esto. Y casi nadie lo enseña.

ESTE MANUAL NO ES:

- Un reemplazo de atención profesional
- Un protocolo para crisis psiquiátricas graves
- Un manual para etiquetar a nadie
- Autoayuda de Instagram

Funcionar bien frente a una crisis ajena no es instintivo. Es una habilidad. Y como toda habilidad, se aprende.

LO QUE NECESITAS SABER PRIMERO

Por qué la gente *pierde el control.*

Cuando alguien entra en crisis, su sistema nervioso activó la alarma. La amígdala reacciona 200 milisegundos antes de que el cerebro racional pueda evaluar si la amenaza es real. Para cuando alguien "pierde el control", el tren ya salió de la estación.

No es debilidad. No es drama. Es biología.

LOS TRES ESTADOS QUE VAS A ENCONTRAR

Activación

El sistema está acelerado. Corazón rápido, respiración corta, pensamientos en bucle. La persona puede estar llorando, temblando o hablando muy rápido.

Congelamiento

El sistema se bloqueó. La persona parece ausente, no responde bien, habla poco. No es indiferencia, es el sistema nervioso en modo apagado.

Desbordamiento

Combinación de los dos. La persona puede pasar de llorar a reír, de hablar a no poder articular. Parece que 'no cuadra'. Es el estado más desconcertante para quien acompaña.

CAPÍTULO 1 · CRISIS EMOCIONAL AGUDA

El volcán que explota *sin aviso previo.*

LA METÁFORA

Imagina una olla a presión. No explota de golpe, lleva tiempo acumulando vapor. La crisis emocional aguda es exactamente eso: semanas o meses de presión que encontraron un momento para salir. Tú no eres la causa. Eres el testigo del momento en que la válvula cedió.

LA CIENCIA EN LENGUAJE HUMANO

Durante una crisis, el cortisol y la adrenalina inundan el cuerpo. El cerebro está en modo supervivencia, no en modo conversación. Por eso no funciona decirle a alguien "cálmate": es como decirle al detector de humo que deje de sonar. El problema no está en el sonido.

LO QUE CASI TODOS HACEN Y NO AYUDA

- Decir 'tranquilo, no es para tanto' → invalida
- Empezar a dar soluciones → el cerebro en crisis no puede recibirlas
- Asustarse y alejarse → la persona queda sola con el volcán

Las tres son comprensibles. Las tres son contraproducentes.

Qué hacer cuando alguien *entra en crisis emocional aguda.*

1 Detente y respira tú primero

No puedes regular a otro si tú mismo estás activado. Tres respiraciones antes de acercarte. Esto no es egoísmo, es efectividad.

2 Acércate con calma, no con urgencia

El tono de tu voz y tu velocidad corporal se transmiten. Movimientos lentos, voz baja. No corras hacia la persona.

3 Nombra lo que ves, no lo que interpretas

Nombra lo que ves, sin interpretar. Valida sin asumir.

4 Pregunta una sola cosa

Pregunta una sola cosa: qué necesita, o si quiere compañía. Una pregunta. No un interrogatorio.

5 Tolera el silencio

Tu presencia silenciosa es más útil que tus palabras en este momento. Siéntate. Espera. No tienes que llenar el espacio.

6 No des soluciones todavía

El cerebro en crisis no puede recibir información compleja. Primero la persona necesita bajar de la activación.

NUNCA DIGAS ESTO:

"Cálmate" · "No es para tanto" · "Piensa en positivo" · "Todo pasa por algo" · "Yo también lo he pasado peor"

CAPÍTULO 2 · DUELO Y PÉRDIDA

Cuando el mundo de alguien *acaba de cambiar.*

LA METÁFORA

El duelo es como perder el suelo bajo los pies. No solo la persona o la situación que se fue, sino la versión del futuro que esa persona tenía planeado. El dolor no es irracional. Es proporcional a lo que se perdió.

LO QUE NECESITAS SABER

No hay etapas correctas del duelo. Alguien puede estar furioso, luego bien, luego devastado, en el mismo día. Todo eso es normal. Tu trabajo no es llevar a la persona a la "etapa correcta". Es estar presente donde está.

PROTOCOLO

1 Valida antes de cualquier otra cosa

"Tiene sentido que estés así." No hay que entender el dolor para reconocerlo.

2 No compares pérdidas

Nunca digas "yo también perdí a alguien y lo superé". Cada duelo es único.

3 Ofrece presencia, no soluciones

"Estoy aquí" vale más que promesas. Lo segundo no puedes cumplirlo.

4 No pongas fecha al dolor

Evita: "ya deberías estar mejor". El duelo no tiene cronograma.

Cuando la rabia toma *el control de la sala.*

LA METÁFORA

La rabia es como un incendio forestal. Si intentas apagarlo de frente, te quemas. Si cortas el combustible, se apaga solo. En un conflicto que escala, el combustible es la reactividad del otro. Tu calma es lo que corta el suministro.

LO QUE NECESITAS SABER

La rabia casi siempre cubre otra emoción: miedo, humillación, pérdida de control. Tu trabajo no es ganar el argumento. Es bajar la temperatura.

1 No respondas con la misma intensidad

Si la persona sube el volumen, tú bajas el tuyo. El contraste regula más que el enfrentamiento.

2 Nombra la emoción, no el comportamiento

Nombra la emoción, no el comportamiento. Lo primero abre; lo segundo escala.

3 Propón una pausa si escala

Propón una pausa si escala. No es rendirse, es interrumpir el ciclo antes de que cause daño.

4 Vuelve cuando ambos estén regulados

Los conflictos no se resuelven en el pico de la activación. La conversación real viene después.

CUANDO LA CRISIS ERES TÚ

Qué hacer cuando *el desbordado eres tú.*

El primer auxilio psicológico para ti mismo es reconocer que algo está pasando. Las señales son físicas: tensión en el pecho, mandíbula apretada, respiración corta, pensamientos que no paran.

TU PROTOCOLO PERSONAL

1 Para lo que estás haciendo

No intentes seguir funcionando sobre la activación. Parar es inteligente, no débil.

2 Respiración 4-7-8

Inhala 4 segundos, sostén 7, exhala 8. Esto activa el nervio vago y baja la activación en menos de 60 segundos. Sin apps. Sin meditación.

3 Nombra lo que sientes

Solo para ti: Estoy furioso. Estoy asustado. Estoy abrumado. Nombrar una emoción reduce su intensidad. Está demostrado neurológicamente.

4 Ancla sensorial

5 cosas que puedes ver. 4 que puedes tocar. 3 que puedes oír. Interrumpe el bucle mental y regresa al presente.

5 Decide si puedes seguir

¿Puedes funcionar con lo que tienes? ¿O necesitas tiempo, espacio o apoyo antes de continuar? Honestidad contigo mismo.

LÍMITES DEL AUXILIADOR

Cuándo lo que puedes hacer *no es suficiente.*

Los primeros auxilios psicológicos tienen un límite claro. Cuando la situación supera ese límite, tu trabajo es conectar a la persona con alguien que pueda hacer más.

SEÑALES DE QUE NECESITA AYUDA PROFESIONAL URGENTE

Habla de hacerse daño o de no querer seguir

Esto no es 'llamar la atención'. Es una señal que requiere atención profesional inmediata. No lo dejes solo.

Perdió contacto con la realidad

Habla de cosas que no tienen sentido, no reconoce su entorno. Necesita evaluación médica.

Lleva días sin dormir, comer o hablar

El funcionamiento básico está comprometido. Requiere evaluación profesional.

La crisis se repite frecuentemente

Lo que ves no es una crisis puntual, es un patrón. Eso requiere trabajo profesional sostenido.

Reconocer el límite de lo que puedes hacer también es un acto de cuidado. No es rendirse. Es saber hasta dónde llega tu herramienta.

CUIDAR AL QUE CUIDA

Lo que le pasa a quien *contiene una crisis.*

Acompañar a alguien en crisis tiene un costo. Tu sistema nervioso también se activa cuando estás cerca del de otro. Es un fenómeno conocido como fatiga por compasión. No es signo de debilidad. Es signo de humanidad.

SEÑALES DE QUE TÚ TAMBIÉN NECESITAS ATENCIÓN

- Te cuesta salir del estado de alerta después de estar con alguien en crisis
- Sueñas o piensas repetidamente en la situación de la otra persona
- Tu estado emocional empezó a depender del de los demás
- Empiezas a evitar situaciones que podrían requerir que ayudes

TU RUTINA POST-ACOMPAÑAMIENTO

1 Haz una transición consciente

Da un paseo, lávate las manos con agua fría, cambia de ambiente. El cuerpo necesita una señal de que el episodio terminó.

2 Descarga con alguien de confianza

No guardes lo que viviste. No para analizar, sino para soltar.

3 Revisa tu propio estado

"¿Cómo estoy yo ahora mismo?" Si la respuesta es mal, atiéndete antes de volver a atender a otros.

REFERENCIA RÁPIDA

Frases que funcionan.

Frases que no.

✓ DECIR ESTO

Estoy aquí contigo.

Tiene sentido que te sientas así.

No tienes que estar bien ahora mismo.

¿Qué necesitas en este momento?

No tienes que hablar si no quieres.

¿Quieres que me quede o prefieres estar solo?

✗ EVITAR ESTO

Cálmate.

No es para tanto.

Todo pasa por algo.

Piensa en positivo.

Ya deberías estar mejor.

Tienes que ser fuerte.

GLOSARIO MÍNIMO

Activación: Estado del sistema nervioso en alerta alta.

Contención: Estar presente sin intentar arreglar ni analizar.

Derivar: Conectar a la persona con quien puede hacer más.

Fatiga por compasión: Costo emocional de acompañar crisis ajenas con frecuencia.

PARA CERRAR

Esto que aprendiste *ya hace diferencia.*

No necesitas ser psicólogo para ayudar a alguien que lo está pasando mal. Necesitas presencia, calma y saber qué no hacer.

Lo que leíste en este manual no es teoría. Es lo que marca la diferencia entre dejar a alguien más solo en su peor momento, o estar presente de una manera que realmente ayuda.

Y si en algún momento sientes que algo de lo que viviste necesita más que este manual, busca ayuda profesional. Para ti o para quien estás ayudando.

*"Funcionar no es el techo. Es el piso.
Saber estar presente cuando otro no puede
es una de las formas más concretas de ir más allá."*

SI QUIERES IR MÁS LEJOS

Colección completa de manuales en sussansuarez.com

Programa PVC Primeros Auxilios para organizaciones e instituciones

hola@sussansuarez.com · [@sussansuarez.psicologia](https://www.instagram.com/sussansuarez.psicologia)