

## **Primeros Auxilios Emocionales PAE(\*): SABER HACER**

Lic. Judith Bogomolny<sup>1</sup>

A veces y muchas veces uno cree que todo lo sabe, que todo lo puede, sin darse cuenta quizás que las herramientas con las que cuenta no son las suficientes para ese tipo de terreno.

A veces y muchas veces cuando uno llega al lugar del evento catastrófico se encuentra/ desencuentra con personas que por la función que cumplen en ese momento, ávidas de dar respuesta desde el deber hacer para luego llegar a ser el que lo hizo, el que pudo, el que estuvo, están haciendo impulsivamente lo que suponen que hay que hacer, dando respuestas y cubriendo baches de manera transitoria y sin querer por no saber o creer saber...HACEN! Hasta que el suceso pasa...y a veces dejan así un terreno árido, seco en emociones, seco en respuestas, triste y desolado como la catástrofe acontecida...

Ocurre también el encuentro/desencuentro con el personal de primera respuesta que muchas veces ofrece resistencia a la llegada de los equipos PAE porque desconocen de que se trata, porque de algún modo los involucra y no es fácil involucrar ME. Si es lindo y poderoso manejar al otro vulnerable debido a su condición de persona afectada, debido a su

condición de víctima, no teniendo en cuenta que YO, personal de primera respuesta también soy víctima de tercer nivel (\*\*).

Cuando uno sabe, porque se formó, se capacitó, se entrenó con lo propio y con lo ajeno en las posibilidades y limitaciones de acuerdo a su momento histórico actual, puede intervenir en situaciones de catástrofes con mayor disponibilidad, con mayor calma, con mayor placer, sabiendo que observa, lee, escucha, siente lo propio y lo ajeno y desde allí usa un lenguaje corporal, gestual y verbal adecuado. Genera también por el entrenamiento que tiene EMPATIA. Así uno puede avanzar en terreno seguro, terreno seguro emocional y terreno seguro físico y social para guardar coherencia en la concepción humana biopsicosocial. Es importante tener en cuenta dicha concepción ya que ideológicamente uno actúa desde este paradigma y ve el equilibrio/ desequilibrio/ reequilibrio desde allí. Así podemos transformar lo árido en fértil, en lo emocional, en las respuestas, sembrando una semilla de esperanza luego del suceso acontecido.

Los PAE tienen efectividad solo si se cree en ellos como modelo de intervención y se entrena para que así sea.

1 Miembro del Equipo Técnico del Centro Terapéutico Integral de la Prov. de Catamarca. Argentina.  
Terapeuta con formación Gestaltica y Cognitiva  
Especialista en Primeros Auxilios Emocionales  
Miembro RED PAE  
Coordinadora del equipo PAE Catamarca  
[Judith.bogomolny@outlook.es](mailto:Judith.bogomolny@outlook.es)

La efectividad tiene que ver con muchas ramas que nacen de este tronco que se sostiene en raíces que al día de hoy en Argentina son RED, pequeña palabra que contiene y sostiene tanto y a tantos. Esas ramas del tronco PAE son las que se sostienen con el entrenamiento en la información, con la condición humana, con la excelencia de respuesta, con el profesionalismo, con la apertura e inclusión de diferentes disciplinas, experiencias y vivencias, con la anticipación, con la organización, con la aplicación de técnicas de descarga emocional para uno, para el equipo y para otros, con las herramientas concretas, con los protocolos y su diseño, con el conocimiento y la comprensión cultural y espiritual de las personas, con la mirada, con el contacto, con el lenguaje apropiado, con la disociación emocional e instrumental, etc.

Cuando uno trabaja en RED se siente sostenido.

Cuando uno trabaja para una RED se siente comprometido.

Cuando uno se muestra en red comparte, vivencia, sugiere, opina, acompaña, etc.

Mas allá de la cercanía física, en una RED siempre hay otro y otros que a partir de un relato o un escrito escuchan, miran, opinan, reconocen, contienen, etc.

Cuando uno deja de compartir, de formarse, de construir... fácilmente cae sin darse cuenta en la omnipotencia, creyendo que todo lo sabe y que todo lo puede, o en la impotencia, creyendo que no puede nada o poco y que lo que sabe o puede no alcanza...Ya adultos, con oficio o profesión no estamos exentos de que esto nos suceda. PAE es una herramienta de vida propia y para los otros, contiene el autocuidado y el cómo cuidar profesional y humanamente a otros. Pero siempre necesitamos de otros, se implica en nuestra condición de SER SOCIAL.

Asimismo confiar, creer en uno mismo y darle esa confianza o esa creencia a otro es lo que devuelve

el control en uno mismo cuando este ante un hecho irruptivo sabio y humanamente se pierde. Desde la excelencia profesional PAE uno cuenta con herramientas para ayudar al que lo necesita en un tiempo y momento determinado para que luego cada uno, el que asiste y el asistido sigan su propio camino.

PAE es una elección, se hace PAE a conciencia, con registro, con lo que uno piensa, siente y hace construyendo y creciendo desde lugares inimaginables. La creatividad juega un lugar preponderante desde el descubrimiento de lo propio y desde el disfrute de lo que uno hace porque quiere y le gusta, mas allá de un título habilitante que ayuda pero no alcanza. Es el ejemplo de una catástrofe natural ocurrida en una localidad de la provincia de Catamarca, a 40 Km de la ciudad capital donde en enero 2014 hubo un alud\*\* que arrasó con gran parte de la misma llevando gran pérdida material, muchísimas víctimas de los 5 niveles y 13 personas fallecidas. En ese entonces el Colegio de Psicólogos de la Provincia convocó a todos los profesionales a acompañar a las personas afectadas, a los familiares de las víctimas heridas, fallecidas, en velorios y en reconocimiento de cadáveres, desconociendo quizás la existencia de protocolos y formación. Muchos profesionales sintieron la obligación de que siendo psicólogos debían ir, muchos acudieron creyendo estar preparados por tener un título habilitante y muchos otros no fueron... El resultado fue que muchos psicólogos quedaron afectados convirtiéndose ellos en pacientes, muchos otros quedaron aterrados sin querer vivir nunca más una situación así...el personal de emergencia médica quedo sin comprender que sucedía y las familias afectadas quedaron muchas sin recibir la intervención adecuada. Hubo aquellos profesionales que si estuvieron disponibles y entrenados para asistir en este evento...

A veces y muchas veces la situación desborda y descontrola generando caos y confusión...

A veces y muchas veces es necesario comprender, y saber de la existencia de modelos efectivos como lo

son los PAE para gestionar intervención en crisis con profesionalismo y excelencia asistiendo de manera adecuada.

A veces y muchas veces necesitamos darnos cuenta que somos humanos, que podemos hacer mucho y no todo, que podemos permitirnos la limitación y la no disponibilidad que a veces aparece y sobre todo

que podemos confiar y creer en nosotros mismos y en otros.

A veces y muchas veces lo más saludable es creer y saber que una ciénaga se puede transformar en un campo fértil. Creer y saber que efectivamente ENTRE TODOS SE PUEDE.

## REFERENCIAS:

- Apreda, G. (s/a) *La concepción del sujeto en Michel Foucault*. Consultado en [www.borromeo.kennedy.edu.ar/articulos/sujetofoucaultapreda.pdf](http://www.borromeo.kennedy.edu.ar/articulos/sujetofoucaultapreda.pdf) el 21 de septiembre de 2016 a las 15:00 horas.
- Buber, M. (1998) *Yo y Tú*. 3er Edición, Capamos Editores, Madrid.
- Dussel, E. (1988) *La ética de la liberación: ante el desafío de Apel, Taylor y Vattimo con respuesta crítica inédita de K.O. Apel*. Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales, Universidad Autónoma del Estado de México, México.
- Ejército Zapatista de Liberación Nacional [EZLN] (1994) "Entramos otra vez a la historia" en *La Jornada* (México), martes 22 de febrero (1994), p.8; Chiapas, México.
- Estrada-Mesa, D. (2016) *La medicina antigua: Una ética existencial en Michel Foucault*. Revista Praxis Filosófica, No. 42 Universidad del Valle, Cali, Colombia.
- Etxeberria-Mauleon, X. (2008) *Perspectiva ética de la práctica de rehabilitación psicosocial*. Revista Norte de Salud Mental y Psiquiatría Comunitaria. No. 32, Vol. 7, España.
- Fernández, A. (2012) *Lógicas colectivas, psicoanálisis y biopolítica*. Asociación Psicoanalítica del Uruguay, Montevideo.
- La Parra, D y Tortosa, JM. (2003) *Violencia estructural: una ilustración del concepto*. En Documentación social 131, Caritas Española, España.
- Pérez-Mendoza, A. (2013) *Violencia estructural de estado y adolescentes en México*. Revista Rayuela, No. 9, México.
- Sampson, A. (1998) *Ética, Moral y Psicoanálisis*. Revista Colombiana de Psicología. No. 7, Colombia

**(\*) PAE: Primeros Auxilios Emocionales.** Formación específica en intervenciones en emergencia y desastres desde la Psicología de la Emergencia. Los equipos PAE están entrenados para una intervención inmediata en crisis. Poseen herramientas y formación para contener, calmar e informar adecuadamente a las víctimas de un evento. En su formación está incluido el autocuidado.

**(\*\*) Clasificación de víctimas.** Primarias: Aquellas ubicadas en el epicentro del desastre. Secundarias: Familiares y amigos de las víctimas primarias. Terciarias: Personal de emergencias y rescate. Víctimas de cuarto nivel: Miembros de la comunidad que ofrece ayuda. Víctimas de quinto nivel: Personas que se ven implicadas indirectamente.

**(\*\*\*)** Alud en El Rodeo y Siján. Catamarca. Argentina. 23/01/ 2014