

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS



Los primeros auxilios psicológicos (PAP) son un conjunto de técnicas y estrategias diseñadas para ayudar a las personas a lidiar con el impacto emocional y psicológico producto de una crisis o evento traumático. Estas técnicas están diseñadas para ser aplicadas por cualquier persona capacitada, no necesariamente por profesionales de la salud mental.

Protocolo



ESCUCHA (A)CTIVA 1



La escucha (A)ctiva en sincronía con el lenguaje corporal, implica mostrar empatía y comprensión hacia la persona que está hablando, validando sus sentimientos y preocupaciones. Esto ayuda a reducir la ansiedad y aumentar la sensación de seguridad y estabilidad emocional.

(B)ENTILACIÓN 2



El reentramiento de la (B)entilación contempla unos minutos para enseñar y practicar un ejercicio de respiración con el objetivo de disminuir la ansiedad y confusión. Esto se debe hacer siempre y cuando la persona lo desee y tiene una duración de aproximadamente 10 min.

(C)ATEGORIZACIÓN DE NECESIDADES 3



La (C)ategorización de necesidades se centra en identificar y jerarquizar las necesidades de la persona posterior al evento traumático. Para esto es importante que la persona ocupe sus propios recursos.

(D)ERIVACIÓN 4



La (D)erivación consiste en facilitar el contacto con sus redes de apoyo y hacer sugerencias práctica de como recibir la ayuda. Recuerde que la primera red de apoyo son los familiares o cercanos.

PSICO-(E)DUCACIÓN 5



A través de la Psico-(E)ducación se promueven las estrategias de forma positiva al estrés, explicándole las reacciones normales frente a las experiencias traumáticas.