



Tips para Primeros Auxilios Psicológicos

(PAP)

La *visión* que nos *une*



UNIVERSIDAD
CENTRAL



comunidad
comunicación
cultura

¿Qué son los primeros auxilios psicológicos?



Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) son una herramienta de intervención breve que tiene como objetivo, reestablecer **la estabilidad emocional de la persona** que se encuentra en estado de crisis.

No es necesario ser psicólogo o psiquiatra para brindar PAP, se requiere estar capacitado para atender el estado de crisis.

Pautas generales de PAP

Deja que se exprese

Permitir que la persona exprese cómo se siente y qué generó su estado emocional: esto ayudará a que el paciente libere parte de la carga emocional y disminuya la crisis.



Imagen tomada del Centro de Psicología Aplicada de la Universidad de Cuenca.

Pregunta qué necesita

Indagar por sus necesidades utilizando frases como por ejemplo

- “¿Hay algo que pueda hacer por ti?”
- “Quisiera ayudarte, por favor dime qué necesitas”

Al realizar este tipo de preguntas, sabrás qué decir y qué hacer, teniendo en cuenta lo que manifieste el paciente.



Recuérdale buscar ayuda

Recálcale la importancia de buscar ayuda, especialmente de un profesional que pueda orientar a la persona, recuerda guiarte del protocolo de remisión de Bienestar Estudiantil.



¿Qué debemos evitar?

- Ofrecer o comprometerte con algo que **no** puedas cumplir.
- **Forzar** a que la otra persona hable.
- Hacer evidente tu ansiedad, frustración o preocupación.
- Resolver y tomar decisiones por la otra persona.
- Si la persona afectada está enojada o es hostil, no se debe responder con esta misma actitud.
- Acelerar la contención o la escucha, no darle a la persona el espacio y tiempo que requiere.
- Suponer, no preguntar.
- Dejarla sola.





Brindar PAP puede ser una experiencia atemorizante. No todas las personas tienen las habilidades para realizar PAP, por lo que es importante reconocer los límites y capacitarse en este tipo de herramientas.



¡Gracias!