



PRIMERO AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAP)

Al hablar de los PAP, nos referimos al apoyo y acompañamiento que podemos brindar a personas que se encuentran frente a un hecho complejo, que afecta su emocionalidad la cual puede ser potencialmente traumática. Es fundamental buscar resguardar y potenciar su bienestar emocional y psicológico.

5 ETAPAS DE LOS PAP

A → ESCUCHA ACTIVA

En primera instancia es necesario poner atención a la persona afectada, escuchando lo que manifiesta, no se debe indagar en detalles. Dejando a la persona expresarse libremente.

B → REENTRENAMIENTO DE LA (B) VENTILACIÓN

Para ayudar al afectado a encontrar calma, es beneficioso hacer ejercicios de respiración (Por ejemplo: inhalar por 5 segundos y exhalar por 5 segundos, repitiendo el ejercicio al menos dos veces).

C → CATEGORIZACIÓN DE NECESIDADES

En caso de que la persona afectada deba tomar decisiones, es importante que quien lo acompañe le ayude a priorizar y ordenar lo que debe considerar.

D → DERIVACIÓN A REDES DE APOYO

Contactar a servicios de apoyo o familiares/amigos cercanos a la persona.

E → PSICOEDUCACIÓN

Transmitir al afectado, que sus emociones y efectos futuros son parte de un proceso. Ayudar a reconocer cuando pedir ayuda.

