

# Primeros Auxilios Psicológicos PAP

---

Dra. Diana Irasema Cervantes Arreola



# Ejercicio de inicio

- Piensa en esta situación:

Te encuentras en tu salón de clases en espera de iniciar tu segunda clase del día, de pronto te percatas que una compañera comienza a llorar y no puede detenerse.

**¿Qué haces ante esta situación?**



# TEMARIO



Conociendo qué son los  
Primeros Auxilios  
Psicológicos (PAP).



Principios  
básicos de los  
PAP.



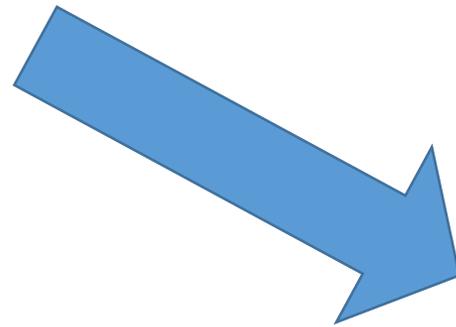
Apoyo y  
atención



Casos especiales y  
capacitación

# ¿Desde dónde surgen los PAP?

- Guerras
- Deslaves
- Huracanes
- Atentados



Tenemos  
recursos  
internos para  
enfrentarnos a  
situaciones

# Primeros Auxilios Psicológicos

Los PAP(Primeros Auxilios Psicológicos) “**se refiere a la respuesta humana, de apoyo a otro ser humano que está sufriendo y que puede necesitar ayuda**” (OMS, 2012, p. 55).

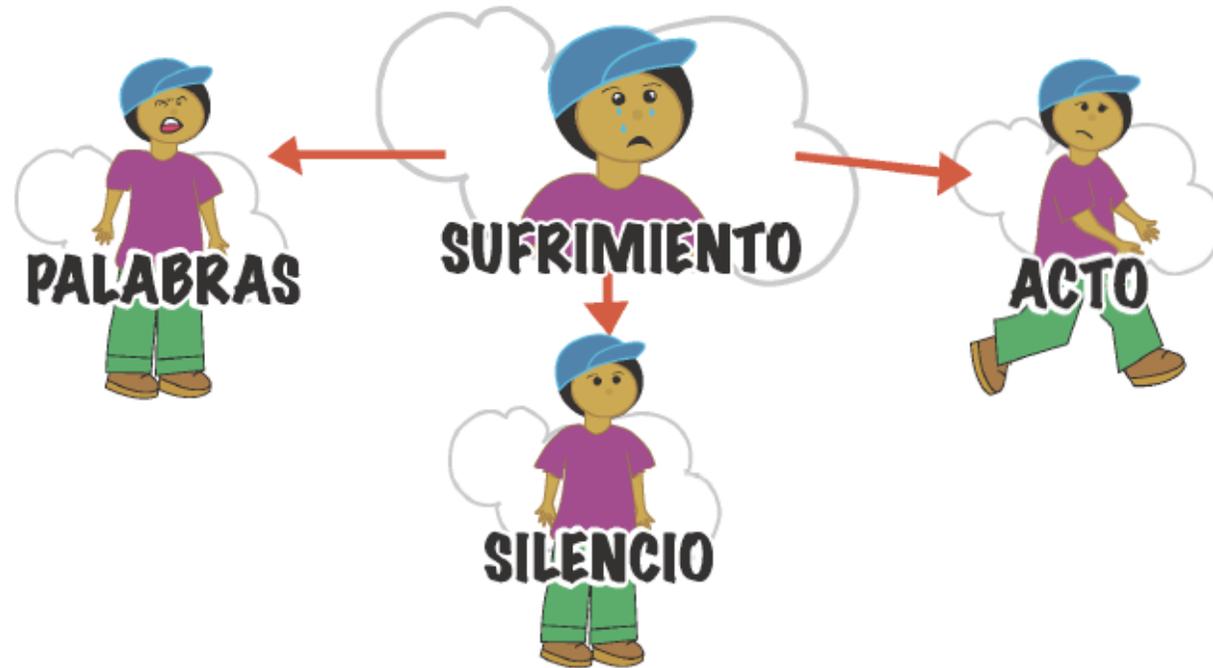
## **Elementos a tener en cuenta:**

- Observar
- Escuchar
- Conectar

# Fases de una crisis



# Reacciones de las personas afectadas



Fuente: Cruz Roja Mexicana, 2019.

# Afectaciones

- Fatiga
- Ritmo cardiaco acelerado
- Cambio de apetito
- Empeoramiento de cuestiones crónicas: hipertensión
- Violencia hacia otros
- Problemas de concentración
- Problemas para tomar decisiones



# La primera ayuda psicológica

## **Refiere a :**

- Brindar ayuda y apoyo prácticos, de manera no invasiva.
- Evaluar las necesidades y preocupaciones.
- Ayudar a las personas a atender sus necesidades básicas (por ejemplo, comida y agua, información).
- Escuchar a las personas, pero no presionarlas para que hablen.
- Reconfortar a las personas y ayudarlas a sentirse calmas.
- Ayudar a las personas para acceder a información, servicios y apoyos sociales.
- Proteger a las personas de ulteriores peligros (OMS, 2012).

# Reconocer situaciones y espacios

- No todos/as requieren apoyo psicológico.
- Algunos/as necesitan ayuda especializada.

Por ejemplo: cuando puede haber lesiones a otros o a sí mismo.

- Cuando hay situaciones de angustia, accidente o crisis.

Buscar un lugar privado de preferencia y respeto a la dignidad.

# ¿Qué hacer y qué no?

## LO QUE DEBE HACERSE



- » Sea honrado y digno de confianza.
- » Respete el derecho de la gente a tomar sus propias decisiones.
- » Sea consciente de sus propios prejuicios y preferencias, y manténgalos al margen.
- » Deje claro a la gente que incluso si rechazan la ayuda ahora, podrá recibirla en el futuro.
- » Respete la privacidad y mantenga la historia de la persona confidencial, salvo imperativos.
- » Compórtese de forma adecuada teniendo en cuenta la cultura, edad y género de la persona.

## LO QUE NO DEBE HACERSE



- » No se aproveche de su relación como persona que ayuda / cooperante.
- » No pida a la persona dinero o favores a cambio de ayudarle.
- » No haga falsas promesas o provea información no contrastada.
- » No exagere sus habilidades.
- » No fuerce ayuda en la gente, y no sea entrometido o prepotente.
- » No presione a la gente para que le cuente su historia.
- » No comparta la historia de una persona con otras personas.
- » No juzgue a la persona por sus acciones o sentimientos.

# Importante para la primera ayuda psicológica

Comunicación adecuada

Observar, escuchar, conectar

Ayude a resolver los problemas

Cierre de la ayuda



Preparación sobre la situación

Ayude a acceder a servicios de apoyo

Apoyo social  
(en algunos casos espiritual)

***\*Canalizar los casos de atención especializada***



# Operaciones prácticas de los PAP



# Atención especializada para algunos casos

Casos de ayuda especializada

1. Los niños, incluyendo los adolescentes.
2. Personas con enfermedades o discapacidades.
3. Personas en riesgo de sufrir discriminación o violencia (abusos y violencia de cualquier tipo)

***La atención especializada es importante en los casos donde un profesional de la salud mental debe intervenir, ya sea un psicólogo(a) o psiquiatra.***

# VIDEO

- <https://www.youtube.com/watch?v=xDH5BMXIRWg>



# Atención especializada





**Gracias**