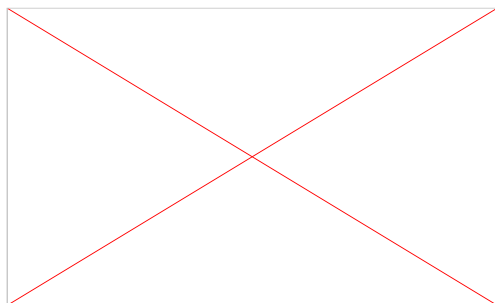




PSICOLOGÍA UMAC

# Primeros Auxilios Psicológicos



Charla Semana de la Salud Mental 2022  
Centro Estudiantes Carrera de Psicología  
Universidad de Magallanes  
Eduardo Pino A - Docente

# PAP

- ▶ herramienta de apoyo pensada en acompañar a aquellas personas que se encuentran en escenarios de crisis y que tienen como objetivo el recuperar el equilibrio emocional, junto con prevenir la aparición de secuelas psicológicas.

- ▶ mecanismo de contención
- ▶ ofrece ayuda de manera práctica y no invasiva
- ▶ necesidades y preocupaciones inmediatas de las personas
- ▶ atención rápida en la medida de lo posible.

# Preparación

- ▶ 1.- Necesidad de entrenamiento
- ▶ 2.- Coordinación con equipo de trabajo
- ▶ 3.- Autoevaluarse preparado
- ▶ 4.- Informarse acerca de la situación
- ▶ 5.- Evaluar aplicabilidad
- ▶ 6.- Identificarse ante la persona afectada

# Objetivos

- ▶ alivio emocional inmediato
- ▶ facilitar la adaptación de las personas
- ▶ prevenir el desarrollo de una psicopatología a futuro

# Protocolo ABCDE

- ▶ **A: escucha Activa:** este paso requiere de nuestra atención a la hora de escuchar al afectado. Es importante ser empáticos y demostrar que nos interesa y preocupa lo que nos están narrando.
- ▶ **B: reentrenamiento de la (B)entilación:** cuando alguien vive este tipo de situaciones, es común el mostrarse ansiosos o alterados, incluso sintiéndose superados o confundidos por lo sucedido. Frente a esto se recomienda realizar ejercicios de respiración que permitan recuperar el ritmo normal de esta.

- ▶ **C: Categorización de necesidades:** en el caso de que el afectado deba tomar decisiones luego del episodio traumático, es útil la ayuda de un tercero para jerarquizar y organizar los pasos a seguir. Para estos efectos es importante que se utilicen los recursos del afectado, ya que así podrá mantener una red de apoyo que sea familiar.
- ▶ **D: Derivación a redes de apoyo:** una vez aclaradas las necesidades y prioridades, estamos aptos para contactar a los servicios especializados o a las personas cercanas del afectado para que lo asistan.
- ▶ **E: psicoEducación:** para finalizar debemos transmitir al afectado que las reacciones y malestares que pueda sentir a futuro son parte del proceso, pero además debemos explicar los momentos en los que pasan a ser una situación de riesgo.

# PAP con niños y niñas

Venda del silencio

Medicina de la soledad

Parches de escucha activa

Bálsamo de caricias, besos y abrazos

Tiritas anti-lágrimas

Jeringuilla anti-enojo

Medidor de tensión

[guiainfantil.com](http://guiainfantil.com)

**Botiquín primeros auxilios emocionales**





# Sitios de interés:

- ▶ <https://www.achs.cl/centro-de-noticias/noticia/2017/-que-son-los-primeros-auxilios-psicologicos-#:~:text=Los%20Primeros%20Auxilios%20Psicol%C3%B3gicos%20o,la%20aparici%C3%B3n%20de%20secuelas%20psicol%C3%B3gicas.>
- ▶ <https://medicina.uc.cl/publicacion/manual-abcde-la-aplicacion-primeros-auxilios-psicologicos/>
- ▶ <https://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2020/05/29052020-Capacitaci%C3%B3n-.pdf>
- ▶ <https://es.coursera.org/learn/pap>