

GUÍA DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAP)

Esta guía ofrece orientaciones básicas para brindar apoyo emocional inicial a personas que atraviesan una situación difícil o una crisis emocional. No sustituye la atención psicológica, psiquiátrica ni médica profesional.

1. ¿QUÉ SON LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS?

Los Primeros Auxilios Psicológicos son un conjunto de acciones humanas, prácticas y éticas destinadas a **reducir el malestar emocional inmediato, favorecer la calma y facilitar el acceso a apoyos** después de un evento estresante o una crisis.

Su objetivo principal es **acompañar**, no intervenir clínicamente.

2. ¿CUÁNDO SE PUEDEN APLICAR LOS PAP?

Los PAP pueden utilizarse en situaciones como:

- Crisis emocionales repentinas
- Noticias difíciles o pérdidas
- Accidentes o eventos traumáticos
- Estados intensos de ansiedad o angustia
- Momentos de desbordamiento emocional
- Situaciones de estrés agudo

No es necesario ser profesional de la salud para aplicar principios básicos de PAP, siempre que se respeten sus límites.

3. PRINCIPIOS BÁSICOS DE LOS PAP

Los PAP se basan en estos principios fundamentales:

- Seguridad
- Calma
- Escucha respetuosa
- Acompañamiento humano
- Orientación práctica
- Derivación oportuna

No buscan analizar, juzgar ni diagnosticar.

4. PASOS BÁSICOS DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

PASO 1. ASEGURAR LA SEGURIDAD Antes de cualquier intervención:

- Verifica que la persona esté en un lugar seguro
- Reduce estímulos que aumenten el estrés
- Si hay riesgo físico o emocional grave, busca ayuda inmediata

La seguridad es siempre la prioridad.

PASO 2. ESTABLECER CONTACTO Y PRESENCIA El primer apoyo es estar presente.

- Preséntate de manera calmada
- Habla con tono suave y respetuoso
- Respeta el espacio personal
- No obligues a hablar

A veces, estar disponible es suficiente.

PASO 3. ESCUCHAR SIN JUZGAR Escuchar no es aconsejar.

- Permite que la persona exprese lo que quiera
- Valida sus emociones (“entiendo que esto es difícil”)
- Evita minimizar, corregir o apresurar

No es necesario tener respuestas, solo acompañar.

PASO 4. AYUDAR A CALMAR Y ESTABILIZAR Apoya la regulación emocional básica.

- Invita a respirar lentamente
- Ayuda a que conecte con el presente
- Sugiere pausas o pequeños movimientos
- Reduce la sobrecarga de información

La calma ayuda a pensar con más claridad.

PASO 5. IDENTIFICAR NECESIDADES INMEDIATAS Enfócate en lo práctico.

- ¿Qué necesita ahora mismo?
- ¿Agua, descanso, información, compañía?
- ¿Qué puede ayudarle en este momento?

Evita planear a largo plazo en medio de la crisis.

PASO 6. FORTALECER APOYOS Nadie debería atravesar una crisis solo/a.

- Identifica personas de confianza
- Facilita el contacto con apoyo social
- Refuerza la idea de pedir ayuda

El apoyo humano es un factor protector clave.

PASO 7. ORIENTAR Y DERIVAR SI ES NECESARIO Reconocer los límites también es cuidado.

- Si el malestar es intenso o persistente, sugiere ayuda profesional
- Si hay riesgo de daño, contacta servicios de emergencia
- Acompaña en la búsqueda de ayuda cuando sea posible

Derivar no es fallar, es proteger.

5. ¿QUÉ HACEN LOS PAP?

- Acompañan emocionalmente
- Reducen el malestar inmediato
- Ayudan a recuperar la calma
- Facilitan el acceso a apoyos
- Promueven el autocuidado básico

6. ¿QUÉ NO HACEN LOS PAP?

- No reemplazan terapia psicológica
- No realizan diagnósticos

- No prometen soluciones
- No obligan a hablar
- No juzgan ni presionan

7. AUTOCUIDADO DEL FACILITADOR

Quien acompaña también necesita cuidarse.

- Reconoce tus propios límites
- Descansa después de acompañar
- Habla con alguien de confianza
- Evita cargar con todo

Cuidarte te permite cuidar mejor.

8. CUÁNDO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL

Busca apoyo profesional o servicios de emergencia si:

- El malestar es muy intenso
- Hay pensamientos de daño
- La persona no logra estabilizarse
- La crisis se repite con frecuencia

MENSAJE FINAL

Los Primeros Auxilios Psicológicos son un acto de humanidad, presencia y respeto. No se trata de arreglar, sino de acompañar.

Esta guía es informativa y educativa. No sustituye atención psicológica, psiquiátrica ni médica profesional.