

## PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAP) (Primera Parte)



### ¿Qué son?

Son una herramienta de apoyo pensada para acompañar a aquellas personas que se encuentran en situaciones de crisis y tienen como objetivo recuperar el equilibrio emocional, junto con prevenir la aparición de secuelas psicológicas. La actual emergencia sanitaria nos sitúa en un escenario donde es muy probable la aparición de reacciones emocionales intensas, que pueden requerir de esta intervención.

Los objetivos de los PAP se pueden resumir en tres grandes ideas: brindar un alivio emocional inmediato, facilitar la adaptación de las personas y prevenir el desarrollo de una psicopatología a futuro.

**La principal ventaja de los PAP es que pueden ser administrados por un familiar, un amigo o incluso un desconocido que haya estado presente en la situación de emergencia y no requieren conocimientos técnicos de medicina, psicología o psiquiatría.**

### ¿Cómo se aplican?

Para administrar estos primeros auxilios es importante tener presente el protocolo ABCDE, que se refiere a las 5 etapas de los PAP.



**A: Escucha Activa:** implica escuchar con atención al afectado, ser empáticos y demostrar que nos interesa y preocupa lo que nos está narrando, sin interrumpir ni emitir juicios sobre lo que nos dice.



**B: Reentrenamiento de la ventilación:**

cuando alguien vive este tipo de situaciones, es común mostrarse ansioso o alterado, incluso sintiéndose superado o confundido por lo sucedido. Frente a esto se recomienda realizar ejercicios de respiración que permitan recuperar el ritmo normal de esta. Inspirar profundamente

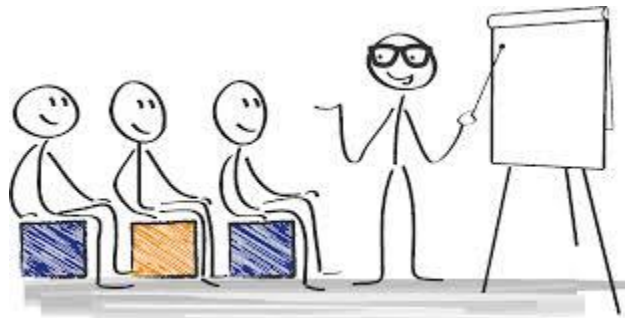
por la nariz y expirar por la boca varias veces.

**C: Categorización de necesidades:** en el caso de que el afectado deba tomar decisiones luego del episodio traumático, es útil ayudarlo a jerarquizar (de lo más a lo menos importante) y organizar los pasos a seguir pensando en posibles soluciones.



**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:** 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 esos malestares pasan a ser una situación de riesgo, por ejemplo, es normal estar triste a veces, pero si sucede a diario es motivo de preocupación.



**UNA INTERVENCIÓN NUESTRA EN EL MOMENTO PRECISO, PUEDE SIGNIFICAR UN GRAN ALIVIO PARA ALGUIEN QUE LO ESTÁ PASANDO MAL**