



# 45. Primeros auxilios psicológicos (PAP)

Last update: 2024-08-06

## Descripción general

PAP es...

- Reconfortar a alguien que está en apuros y ayudarlo a sentirse seguro y tranquilo.
- Evaluar las necesidades y preocupaciones.
- Proteger a las personas para que no sufran más daños.
- Proporcionar apoyo emocional.
- Ayudar a cubrir las necesidades básicas inmediatas, como comida y agua, una manta o un lugar temporal donde quedarse.
- Escuchar a las personas sin presionarlas para que hablen.
- Ayudar a las personas a obtener información, servicios y apoyo social.

PAP no es...

- Algo que sólo hacen los profesionales.
- Asesoramiento o terapia profesional.
- Fomentar un debate detallado sobre el suceso que ha causado la angustia.
- Pedir a alguien que analice lo que le ha ocurrido.
- Presionar a alguien para que dé detalles de lo sucedido.
- Presionar a las personas para que compartan sus sentimientos y reacciones ante un suceso.

## Qué hacer y cómo hacerlo

El PAP consiste en consolar a alguien que está en apuros y ayudarlo a sentirse seguro y tranquilo. Proporciona apoyo emocional y ayuda a las personas a atender sus necesidades básicas inmediatas y a encontrar información, servicios y apoyo social. Los tres principios de acción de Mirar, Escuchar y Vincular indican que el PAP es una forma de acercarse a alguien en apuros, evaluar qué ayuda necesita y ayudarlo a obtener esa ayuda.

MIRAR (prestar atención a una situación)

- Determinar lo que ha ocurrido o está ocurriendo.
- Determinar quién necesita ayuda.
- Identificar los riesgos para la seguridad.
- Identificar las lesiones físicas.
- Identificar las necesidades básicas y prácticas inmediatas.
- Observar las reacciones emocionales.

ESCUCHAR (prestar atención a la persona)

- Presentarse.
- Prestar atención y escucha activamente.
- Acepta los sentimientos de los demás.
- Calmar a la persona angustiada.
- Preguntar por las necesidades y preocupaciones.
- Ayudar a la(s) persona(s) en apuros a encontrar soluciones a sus necesidades y problemas.

VINCULAR (actúe para ayudar)

- Buscar información.
- Conectar con los seres queridos y el apoyo social de la persona. Abordar problemas prácticos.
- Obtener servicios y otras ayudas.

**La escucha activa es un componente clave de la PAP**

- Concéntrese activamente en lo que dice la persona afectada.
- No le interrumpa ni intente asegurarle que todo irá bien.
- Mantenga un contacto visual frecuente (si es culturalmente apropiado) y asegúrese de que su lenguaje corporal indica que está escuchando.
- Toque suavemente la mano o el hombro de la persona afectada, si procede.
- Dedique tiempo a escuchar cuando la gente describa lo sucedido. Contar su historia ayudará a la gente a comprender y, finalmente, aceptar el suceso.