

# MANUAL PARA LA APLICACIÓN DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS



x



**Bienestar  
Estudiantil**



## 01 INTRODUCCIÓN

---

## 02 ¿QUÉ SON LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS?

---

## 03 ¿QUÉ PODEMOS HACER EN ESTOS CASOS?

---

## 04 ¿QUÉ TÉCNICAS PODEMOS APLICAR?

---

## 05 OTROS PUNTOS A CONSIDERAR



# PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS



## INTRODUCCIÓN

Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) son un conjunto de técnicas y procedimientos diseñados para brindar apoyo emocional y psicológico inmediato a personas que han experimentado situaciones de crisis, emergencias o traumas. Estos primeros auxilios están destinados a mitigar el malestar emocional, promover la resiliencia y facilitar la recuperación emocional temprana. A continuación, se presentan los conceptos fundamentales, los procedimientos a tomar, las preguntas básicas, las técnicas y otros puntos importantes a tener en cuenta al brindar primeros auxilios psicológicos.

## ¿QUÉ SON LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS?

Los Primeros Auxilios Psicológicos se basan en la idea de que el apoyo emocional y psicológico inmediato es esencial para ayudar a las personas a sobrellevar situaciones de crisis y traumas. Estos primeros auxilios no pretenden ser un reemplazo para la terapia psicológica profesional, pero pueden marcar una diferencia significativa en el bienestar emocional y la recuperación temprana.



# ¿QUÉ PODEMOS HACER EN ESTOS CASOS?

01

Establecer seguridad: Asegúrate de que la persona esté a salvo y de que no haya peligros inmediatos presentes.

---

02

Escucha activa: Presta atención a la persona de manera respetuosa y empática, brindándole un espacio seguro para que pueda expresar sus sentimientos y experiencias.

---

03

Valida sus emociones: Reconoce y valida las emociones que la persona está experimentando. Hazle saber que es normal sentirse así después de un evento traumático.

---

04

Proporcionar información básica: Ofrece información clara y concisa sobre los acontecimientos o situaciones que han ocurrido. Evita la especulación y proporciona datos verificables.



# ¿QUÉ PODEMOS HACER EN ESTOS CASOS?

05

Fomentar la calma: Ayuda a la persona a respirar profundamente y a encontrar formas de relajarse. Puedes enseñar técnicas de respiración profunda o utilizar ejercicios de relajación simples.

---

06

Promover la conexión social: Anima a la persona a buscar apoyo en su red de apoyo social, como familiares, amigos o grupos de apoyo comunitario.

---

07

Fomentar la resiliencia: Ayuda a la persona a identificar y utilizar sus propias fortalezas y recursos para superar la situación difícil. Anímalala a pensar en situaciones pasadas en las que haya superado desafíos similares.

---

08

Derivar a profesionales: Si la situación es más compleja o si la persona muestra signos de un deterioro significativo en su bienestar emocional, es importante derivarla a profesionales de la salud mental para recibir un tratamiento adecuado.



# ¿QUÉ TÉCNICAS PODEMOS APLICAR?

Respiración profunda: Enséñale a la persona a respirar lentamente y profundamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Esto puede ayudar a reducir la ansiedad y promover la relajación.



Relajación muscular progresiva: Guía a la persona a tensar y luego relajar diferentes grupos musculares del cuerpo, comenzando por los pies y avanzando hacia arriba. Esto puede ayudar a liberar la tensión acumulada.



Escritura terapéutica: Anima a la persona a escribir sus pensamientos y sentimientos en un diario. Esto puede ayudar a procesar las emociones y promover la autorreflexión.



Visualización guiada: Guía a la persona a imaginar un lugar seguro y tranquilo, donde pueda encontrar calma y paz interior. Esta técnica puede ser útil para reducir la ansiedad y el estrés.

Técnicas de distracción: Ayuda a la persona a distraerse de pensamientos negativos o intrusivos al enfocar su atención en actividades agradables. Esto puede incluir escuchar música relajante, ver una película divertida, leer un libro interesante o participar en pasatiempos creativos.



Brindar apoyo emocional a personas en crisis puede ser desafiante y emocionalmente agotador. Es fundamental cuidar de uno mismo para poder ofrecer apoyo efectivo y sostenido. Aquí hay algunos aspectos clave del autocuidado que se deben abordar:

**Reconocer los límites personales:** Es importante reconocer tus propios límites emocionales y físicos. Asegúrate de no comprometerte más allá de lo que puedas manejar y aprende a establecer límites saludables.

**Buscar apoyo personal:** No dudes en buscar apoyo emocional y compartir tus experiencias con personas de confianza, ya sea amigos, familiares o colegas. Compartir tus sentimientos y preocupaciones puede ayudarte a procesar tus propias emociones.







**Capacitación y actualización:** Mantén tus conocimientos y habilidades actualizados participando en capacitaciones y cursos relacionados con los primeros auxilios psicológicos. Esto te permitirá tener una base sólida de conocimientos y adaptarte a las mejores prácticas en el campo.

**Practicar el cuidado personal básico:** Asegúrate de cuidar tus necesidades básicas, como una alimentación saludable, dormir lo suficiente y mantener una rutina regular. Estos aspectos fundamentales contribuyen a tu bienestar general y capacidad para lidiar con situaciones desafiantes.

**Practicar el autocuidado regularmente:** Dedicar tiempo regularmente a actividades que te ayuden a relajarte y recargarte emocionalmente. Esto puede incluir ejercicios físicos, meditación, tiempo al aire libre, hobbies o cualquier otra actividad que disfrutes.

**Conocer tus recursos de apoyo:** Familiarízate con los recursos disponibles en tu comunidad para obtener apoyo adicional, tanto para ti como para las personas a las que brindas primeros auxilios psicológicos. Esto puede incluir servicios de salud mental, grupos de apoyo y líneas telefónicas de ayuda.



# OTROS PUNTOS A CONSIDERAR:

- Mantén la confidencialidad y el respeto hacia la persona en todo momento.
- Evita juzgar o minimizar las experiencias y emociones de la persona.
- Sé consciente de tus propios límites y capacidades. Si es necesario, busca apoyo y consulta a profesionales de la salud mental.
- Actualiza tus conocimientos y habilidades en primeros auxilios psicológicos mediante cursos y capacitaciones regulares.



Recuerda que los Primeros Auxilios Psicológicos son una herramienta valiosa para brindar apoyo inmediato, pero no sustituyen el tratamiento profesional en casos de problemas de salud mental más complejos.

