

# Lo que todos debemos saber de los **primeros auxilios psicológicos (PAP)**

## 1 ¿Qué son?

Se denominan primeros auxilios psicológicos al apoyo y auxilio inmediato a la persona que ha experimentado una situación o hecho traumático, para que pueda restaurar su equilibrio emocional.

Funcionan como una ruta de atención donde se identifican las necesidades, los recursos y las estrategias que tiene la persona para enfrentar una dificultad.



2

## ¿Quiénes pueden atender y prestar los primeros auxilios psicológicos?

Si bien, el término “psicológicos” sugiere que estos primeros auxilios podrían ser prestados solo por psicólogas(os), esto es incorrecto, puede hacerlo cualquier persona que esté mental, físicamente estable y capacitado.

Hay que tener en cuenta que los primeros auxilios psicológicos no son considerados como una terapia, ni psicoterapia, ni constituye una atención postraumática.

3

## ¿Qué hacer?

- Mantener la calma.
- Identificar a alguien de apoyo en caso que lo requiera.
- Generar apertura a la escucha activa.
- Hablar con serenidad y tranquilidad, para brindar confianza.
- Pedir que mire a los ojos al hablar.



**4**

### Contención

- Acercarse, ponerse a la altura de la persona, mirarla, hablarle calmadamente.
- Presentarse, en caso que no se conozcan.
- Ofrecerle ayuda y hacerle saber que le está acompañando.
- Escuchar atentamente sin interrumpir, con empatía y tranquilidad.

**5**

### Respiración

Este paso pretende que la persona recupere la calma mediante una sencilla técnica de respiración de cinco (5) segundos, un número fácil de recordar. Inhalar por cinco segundos, exhalar por cinco segundos botando todo el aire, aguantar cinco segundos y repetir.

**6**

### Preguntas y afirmaciones

- A partir de la respiración, puede preguntar: su nombre, si siente frío o calor, si desea cambiar de silla, tc. Realizar pocas preguntas que permitan a la persona hablar del momento actual.
- Afirmar y dar la seguridad que se le está acompañando y escuchando sin juzgar, para generar un lazo de confianza.

**7**

### Identifica la gravedad

- Determinar qué tan grave es la situación.
- Verificar si aún hay peligro cerca.
- Identificar cuáles son las necesidades: tomar agua, llamar a algún familiar o amigo, realizar una curación básica, llevar a algún lugar seguro, administrar un medicamento u oxígeno, etc.

**8**

### Servicios de apoyo

- En este paso, se deberá contactar a la red de apoyo que considere:
- Familia o amigos.
- Entidad de salud mental.
- Profesional en psicología.
- Policía, bomberos, etc.

Grupo de Comisarías de Familia,  
Dirección de Justicia Formal  
Ministerio de Justicia y del Derecho.

