



## **Primero auxilios psicológicos (PAP)**

Advertencia: La persona que realice PAP debe estar capacitada para la realización del procedimiento, si no cuenta con las competencias y condiciones de calma y respeto (sin agresiones ni confrontación), pasar directamente al último punto de búsqueda de apoyo y derivar a otra persona en la medida de lo posible.

Procedimiento de contención en situaciones críticas (complementario a primeros auxilios médicos y protocolos de seguridad):

- Escucha activa: Escuchar sin interrupciones y de manera atenta a la persona.
- Identificación y validación de las emociones: Reflejar o señalar estado emocional de la persona afectada con calma y respeto.
- Estrategias conductuales: Reflejar comportamiento (señalar acciones que realiza la persona afectada), posicionar en el mundo (señalar donde se encuentra y con quienes) , técnicas de respiración (disminuir ritmo cardiaco y ventilaciones, volver a la calma), hidratación adecuada.
- Priorización de necesidades: Identificar aspectos que son controlables y los que no, invitando a la calma como herramienta de acción previa para cualquier otra.
- Reflexión: solo después de regular estado emocional y volviendo a una calma que permita al dialogo realizar reflexiones desde las herramientas y fortalezas evitando la desesperanza (no negándola si aparece).
- Derivación en caso de ser necesario: En caso de desarrollarse síntomas limitantes de la autovalía o autorregulación solicitar apoyo.

Carlos Muñoz A.  
Psicólogo