



Curso Especializado: Primeros Auxilios Psicológicos

2. Protocolo PAP (Pasos Prácticos)

Paso 1: Observación / contextualización

Se busca la identificación y establecimiento de factores y/o elementos que están o hacen parte del contexto o ambiente en donde se encuentra la persona o está sucediendo el evento, tales como:

- Contexto: identificación y delimitación de centros de salud cerca como Hospitales o centros de atención inmediato.
- Elementos de riesgo en el ambiente con la finalidad de generar acciones rápidas para mitigar riesgos.
- Necesidades básicas e inmediatas de las personas como atención especial por baja capacidad visual, motora, auditiva, entre otros.
- Reacciones comportamentales y físicas de las personas en estado de shock:
 - Sociales → asilamiento o agresión física
 - Físicas → fatiga, cansancio, sobresalto, hiperventilación.
 - Cognitivas → confusión, desorientación, preocupación, dificultades en toma de decisiones.
 - Emocionales → impulsividad, miedo, impotencia, irritabilidad

Paso 2: Contacto Inicial y Establecimiento de Rapport

Se busca generar una primera comunicación y acercamiento óptimo con la finalidad de poder aplicar y acompañar a la persona de manera adecuada, brindando un espacio de tranquilidad y escucha. En este punto es necesario tener en cuenta el lenguaje verbal y no verbal

- Presentación del profesional: nombre, cargo y la función a desempeñar en ese momento (Estoy aquí para ayudarte/acompañarte/orientarte).



- Preguntas de información personal como nombre, edad, si está o no acompañado. En este punto el profesional debe identificar si la persona se encuentra orientada en tiempo, lugar y persona.
- Preguntar sobre la ayuda u orientación que necesiten en torno a un tercero (hijo, amigo, familiar)
- Tener a la mano técnicas de respiración como método de contención emocional.

Nota: si la persona se encuentra resistente a la información que se está otorgando, es deber del profesional ser claro y brindar la información. De igual manera, si la persona no desea ayuda en el momento, generar y establecer la red de apoyo por medio de la comunicación con un familiar o amigos para el acompañamiento, asegurando que la persona siempre esté acompañada posterior a la intervención.

- **Técnicas:**
 - Lenguaje corporal calmado (postura abierta, tono de voz bajo), intentar no interrumpir.
 - Frases clave: *"Estás a salvo ahora", "No estás solo/a"*.
- **Evitar:**
 - Minimizar (*"No fue tan grave"*).
 - Generar presión en la persona para que hable.

Paso 3: Estabilización Física y Emocional

En caso de que la persona esté presentando reacción sobre exaltada frente a la situación, se debe dentro del área, trasladar a la persona a un lugar lejos de estímulos aversivos con el fin de aplicar técnicas de contención.

- **Para personas en hiperactivación (ataque de pánico):**
 - Técnica 5-4-3-2-1 (conectar con los sentidos).
 - Respiración diafragmática guiada.
- **Para personas disociadas o en shock:**



- Ofrecer mantas o bebidas calientes.
- Preguntas simples: *"¿Puedes decirme tu nombre?"*.

Paso 4: Identificación de Necesidades Inmediatas

- **Escucha Activa:**
 - Parafrasear: *"Escucho que te preocupa no encontrar a tu hijo..."*.
 - Identificación y exploración de recursos personales.
 - Refuerzo de herramientas de afrontamiento.
 - Brindar información actualizada de la situación.
- **Priorizar:**
 - Necesidades básicas (alimento, refugio).
 - Derivación a servicios médicos/legales si es necesario.

Paso 4: Conexión con Redes de Apoyo

- **Ayudar a contactar familiares:** establecer círculo de apoyo.
- **Listado de recursos locales:** Albergues, líneas de crisis.

Paso 5: Psicoeducación sobre Reacciones Normales

Para Adultos en General:

1. *"Lo que estás sintiendo es una respuesta natural a una situación anormal. Tu cuerpo y mente están reaccionando para protegerse".*
2. *"Es común sentir oleadas de emociones intensas: enojo, tristeza o incluso entumecimiento. No hay una forma 'correcta' de sentirse".*
3. *"Muchas personas experimentan dificultad para dormir o pesadillas después de eventos como este. Esto suele mejorar en las próximas semanas".*



Para Víctimas de Violencia o Accidentes:

4. *"Es normal que te cueste concentrarte o que sientas que el mundo es menos seguro ahora. Poco a poco recuperarás la sensación de control".*
5. *"Si sientes que vuelves a vivir el momento (flashbacks), es una reacción común tras un trauma. No significa que estés mal, sino que tu cerebro está procesando lo ocurrido".*

Para Niños/as:

6. *"A veces los niños sienten miedo o se hacen pipí después de algo aterrador. No es tu culpa, y podemos ayudarte a sentirte mejor" (Usar lenguaje acorde a la edad).*
7. *"Algunos días te sentirás triste, otros enojado, y otros normal. Todas esas emociones están bien".*

Para Familiares de Personas Fallecidas:

8. *"Es habitual sentir culpa o preguntarse '¿qué hubiera pasado si...?'. Son pensamientos normales, pero no reflejan la realidad".*
9. *"El dolor no desaparecerá de un día para otro, pero con el tiempo aprenderás a llevarlo de formas menos abrumadoras".*

Para Intervinientes (Ej.: Bomberos, Personal Médico):

10. *"Sentirte agotado emocionalmente después de ayudar en una crisis no te hace débil. Es una señal de que eres humano".*

Errores frecuentes en PAP

1. **Presionar para que cuenten su historia:**
 - *Incorrecto: "Dime exactamente qué pasó".*
 - *Correcto: "Puedes compartir sólo lo que desees".*
2. **Dar falsas esperanzas:**



- *Evitar: "Todo va a estar bien".*
- *Preferible: "Ahora estamos aquí para apoyarte".*
- 3. **Ignorar necesidades básicas:**
 - Antes de hablar, ofrecer agua, cobija o un lugar seguro.