

Centro de Contención y Orientación Psicosocial (CCOP)

Instructivo GSS0-DEE-PT-001 del 28/07/2022

#HazQueTuSaludMentalEstePrimero

Julio 2023

¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos?

Los primeros **auxilios psicológicos** o **PAP** son una herramienta de apoyo emocional diseñada para acompañar a las personas en momentos de crisis. Los objetivos de las PAP son: brindar alivio emocional inmediato, facilitar la adaptación, prevenir el desarrollo de enfermedades de salud mental.

Los PAP tienen 5 etapas, estas son:



Escucha activa:

es saber comunicarse con la persona que está en crisis y que se siente angustiada, ansiosa o alterada a causa de la vivencia traumática. Lo central de la escucha activa es ser capaz de transmitirle a la otra persona que estas acompañándola y comprendiendo lo que le pasa.



Reentrenamiento de la ventilación (respiración):

cuando se está en una crisis las personas reaccionamos con ansiedad, confusión, temblores o sintiéndonos muy agitados. A través de la respiración las personas podemos tranquilizarnos y lograr un ajuste tanto físico como emocional.



Categorización de necesidades:

cuando hay una crisis es común estar confundido y tener dificultades para solucionar problemas, por ejemplo, denunciar un siniestro, llamar a familiares, etc. Lo más importante es realizar una intervención breve centrado en ayudar a las personas a identificar las necesidades y jerarquizarlas.



Derivación a redes:

una vez identificadas las necesidades de las personas, debes prestar el soporte que esté a tu alcance como contactar jefatura directa, servicios médicos/posta más cercana, como también si se aplica fuera de faena podría incluir a familiares o amigos.



Psicoeducación: después de la exposición a eventos que pueden generar afectación emocional, las personas tendrán reacciones esperables como desajustes que pueden ser normales como labilidad emocional, dificultad al pensar, insomnio, angustia, etc, si tienen una duración mayor de 3 días es importante informar oportunamente a su supervisor directo o pedir orientación al equipo de salud mental DET.

CENTRO DE CONTENCIÓN Y ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL

+56 939508266 (TURNO H)

Unidad de Gestión Conductual y Salud Mental – GSS0.