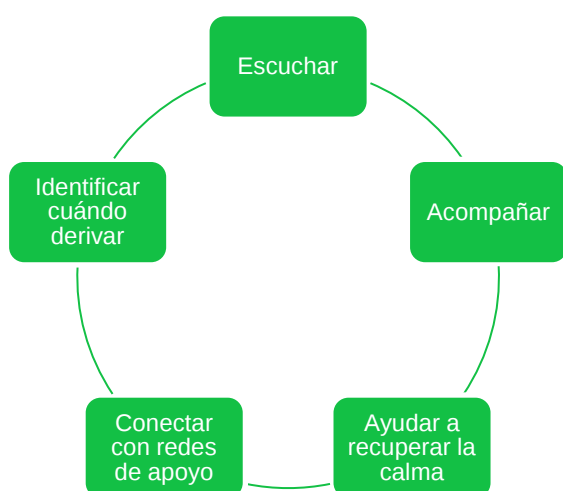


Ficha técnica

Contener, escuchar y orientar: Guía rápida durante emergencias

Los Primeros Auxilios Psicológicos ayudan a brindar apoyo emocional inmediato, favorecer la calma y conectar a las personas con sus redes de apoyo. No necesitas ser especialista para acompañar de forma respetuosa.

¿CUÁL ES TU ROL?



¿Cuál es el objetivo principal de PAP?

Brindar apoyo emocional inicial a personas afectadas por una situación crítica, favoreciendo la calma, la seguridad y la conexión con sus redes de apoyo.

¿Cuándo utilizar PAP?

Frente a emergencias, desastres naturales, accidentes, pérdidas importantes, situaciones de violencia, eventos críticos laborales o cualquier acontecimiento que genere una reacción emocional intensa.

¿Quién puede brindar apoyo?

Compañeros de trabajo, supervisores, dirigentes, voluntarios, integrantes de comités y cualquier persona que tenga disposición para acompañar respetuosamente al afectado.

Recuerda que antes de ayudar debes realizar una breve autoevaluación: ¿Me encuentro emocionalmente disponible para ayudar?, ¿Estoy tranquilo/a para escuchar sin juzgar?, ¿Conozco la situación y las redes de apoyo disponibles?, ¿Puedo acompañar sin intentar resolver todos los problemas?. Si estás viviendo una situación personal compleja o te encuentras muy afectado emocionalmente, es preferible buscar apoyo para ti antes de apoyar a otros.

Ficha técnica

Pasos simples para una primera contención emocional

Recuerda este ABC para poder brindar apoyo emocional inmediato:



Paso	Acción
A - Acompaña y escucha	Escucha sin juzgar, valida emociones y respeta silencios.
B - Respira	Técnica 4-4-4: inspira, exhala y espera 4 tiempos.
C - Identifica necesidades	Prioriza seguridad, salud, información y contacto familiar.
D - Redes de apoyo	Conecta con familia, amigos, compañeros y servicios disponibles.
E - Orienta	Explica que muchas reacciones emocionales son normales tras una crisis.

A. Acompaña y escucha

- Preséntate y ofrece ayuda.
- Pregunta si desea hablar.
- Escucha atentamente sin interrumpir.
- Respeta si la persona prefiere guardar silencio.
- Valida sus emociones.

Frases útiles	Evita decir
"Estoy aquí para acompañarte."	"Debes ser fuerte." / "No es para tanto".
"Entiendo que esto puede ser difícil."	"Todo pasa por algo."
"¿Quieres contarme qué te preocupa?"	"A mí me pasó algo peor."

B. Respira: Ayuda a recuperar la calma

Si la persona se encuentra muy angustiada, invítala a realizar una respiración pausada:



1. Inspirar lentamente contando hasta 4.
2. Exhalar lentamente contando hasta 4.
3. Esperar 4 tiempos antes de volver a inspirar.
4. Repetir durante algunos minutos.

La respiración ayuda a disminuir la activación física asociada al estrés y la ansiedad.

C. Identifica las necesidades

Las personas afectadas suelen sentirse confundidas o sobrepasadas.

Ayúdalas a responder:



- ¿Qué es lo más urgente en este momento?
- ¿Qué necesita resolver primero?
- ¿Quién puede ayudar?

Prioriza aspectos relacionados con: Seguridad física, salud, comunicación con seres queridos, información confiable y/o necesidades básicas.

Ficha técnica

D. Redes de apoyo: Conecta



Recuerda que la primera red de apoyo suele ser: Familia. Amigos. Compañeros de trabajo. Supervisores o jefaturas. Organizaciones comunitarias.

Favorece que la persona contacte a quienes puedan acompañarla y ayudarla.

E. Orienta: Entrega orientación y tranquilidad

Es normal que, después de una situación difícil, las personas experimenten:



Tristeza

Llanto

Preocupación

Miedo



Irritabilidad

Dificultad
para
concentrarse

Problemas de
sueño

Cansancio



Señales de alerta: buscar ayuda profesional de inmediato

Deriva o busca apoyo especializado si observas:

- Ideas de hacerse daño o suicidio.
- Agresividad grave hacia otras personas.
- Desorientación importante.
- Pérdida de contacto con la realidad.
- Incapacidad para cuidar de sí mismo.
- Crisis emocionales que empeoran progresivamente.