



UPF
UNIVERSIDAD
PARA LA FAMILIA



MAESTRIA EN PSICOLOGIA Y CONSEJERIA FAMILIAR.

MATERIA: Primeros Auxilios
Psicológicos.

ALUMNO: Andres Eguia Vega

TEMA: Que son los Primeros Auxilios
Psicológicos (PAP)

A 05 de Octubre del 2026.

Nuevo Laredo, Tamaulipas.



¿QUÉ ES PRIMERA AYUDA PSICOLOGICA?

- La primera ayuda psicológica (PAP) se refiere a la respuesta humana, de apoyo a otro ser humano que está sufriendo y que puede necesitar ayuda.
- Proporcionar Primera Ayuda Psicológica de manera responsable significa:
 1. Respetar la seguridad, la dignidad y los derechos.
 2. Adaptar lo que hace para tener en cuenta la cultura de las personas.
 3. Percatarse de otras medidas de respuesta ante la emergencia.
 4. Cuidar de sí mismo.





¿Como prepararse para brindar los Primeros Auxilios Psicologicos?

- **Infórmese sobre el evento crítico:** Tener conocimiento de el evento traumatico sucedido a o las personas para tener un context sobre lo sucedido (Natural o personal, etc.).
- **Infórmese sobre los servicios y sistemas de apoyo disponibles:** Mantengase informado sobre los programs y cuerpos que pueden brindar ayuda en el evento traumatico (Cuerpo Medico, Bomberos, Psicologos Profesionales, etc.).
- **Infórmese sobre los aspectos de seguridad:** Durante el evento mantenga en mente los aspectos de seguridad que se deben de llevar a cabo, como estar en un lugar seguro, alejarce de lo que esta causando los problemas psicologicos como alguna persona, etc.





ACCIONES PRINCIPALES DE LOS PAP.

OBSERVAR:

- Comprobar la seguridad.
- Comprobar si hay personas con necesidades básicas urgentes.
- Comprobar si hay personas con reacciones de angustia profunda.

ESCUCHAR:

- Acérquese a las personas que puedan necesitar ayuda.
- Pregúntele a las personas sobre sus necesidades y preocupaciones.
- Escuche a las personas y ayúdelas a que se calmen.

CONECTAR:

- Ayude a atender las necesidades básicas de las personas y a que tengan la posibilidad de acceder a los servicios.
- Ayude a las personas a hacer frente a sus problemas.
- Proporcione información.
- Conecte a las personas con sus seres queridos y el apoyo social disponible.





QUE HACER Y QUE NO HACER EN CASO DE BRINDAR PAP.

- Las recomendaciones éticas de lo que debe hacerse y lo que no debe hacerse se ofrecen como una guía para prevenir causar más daños a la persona, proporcionar el mejor cuidado posible y actuar en el mejor interés de ésta.

LO QUE DEBE HACERSE ✓

- » Ser honrado y digno de confianza.
- » Respete el derecho de la gente a tomar sus propias decisiones.
- » Sea consciente de sus propios prejuicios y preferencias, y manténgalos al margen.
- » Deje claro a la gente que incluso si rechazan la ayuda ahora, podrá recibirla en el futuro.
- » Respete la privacidad y mantenga la historia de la persona confidencial, salvo imperativos.
- » Compórtese de forma adecuada teniendo en cuenta la cultura, edad y género de la persona.

LO QUE NO DEBE HACERSE ✗

- » No se aproveche de su relación como persona que ayuda / cooperante.
- » No pida a la persona dinero o favores a cambio de ayudarlo.
- » No haga falsas promesas o provea información no contrastada.
- » No exagere sus habilidades.
- » No fuerce ayuda en la gente, y no sea entrometido o prepotente.
- » No presione a la gente para que le cuente su historia.
- » No comparta la historia de una persona con otras personas.
- » No juzgue a la persona por sus acciones o sentimientos.



PERSONAS QUE PUEDEN NECESITAR OTRO TIPO DE AYUDA APARTE DE PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA.

- Algunas personas tendrán otras necesidades aparte de PAP. Conozca sus límites y pida ayuda a otros que puedan proporcionar asistencia médica u otro tipo de asistencia vital.
- Personas con lesiones graves que pongan en riesgo la vida y que necesiten atención médica inmediata.
- Personas que están tan angustiadas que no pueden cuidar de sí mismas o de sus hijos.
- Personas que pueden herirse a sí mismas.
- Personas que pueden herir a otras personas.

