

Fundamentos básicos

# PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Psic. Sofia Huaca





# DEFINICIÓN P.A.P

Los Primeros Auxilios Psicológicos son un conjunto de **habilidades y conocimientos** que se utilizan para **ayudar** a las personas a sentirse tranquilas y capaces de hacer frente a una situación de emergencia o crisis.

Se trata de una **primera intervención** que tiene como objetivo **brindar apoyo inmediato** para que la persona restablezca su estabilidad personal a nivel emocional y físico.

Psic. Sofía Huaca





# IMPORTANCIA DE P.A.P EN EL ENTORNO EDUCATIVO

Es crucial para **garantizar** que tanto los estudiantes como el personal cuenten con el **apoyo necesario** para **enfrentar situaciones difíciles** y mantener un entorno escolar positivo y seguro.

Los PAP no solo abordan las necesidades inmediatas durante una crisis, sino que también contribuyen al **desarrollo a largo plazo de habilidades emocionales y sociales** que son esenciales para la vida.



Psic. Sofía Huaca



# P.A.P EN EL ENTORNO EDUCATIVO



Proveer apoyo  
inmediato en  
situaciones de  
crisis

Promover un  
Entorno Seguro  
y de Apoyo

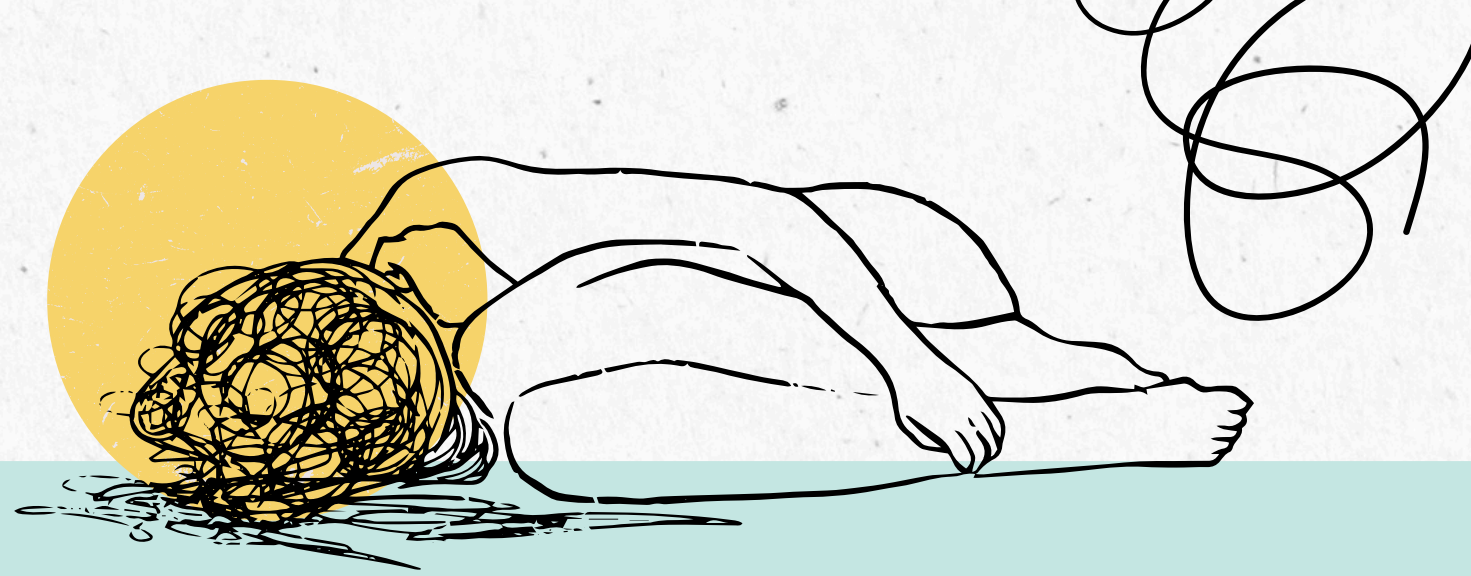
Fomentar  
binestar  
emocional

Psic. Sofía Huaca

Desarrollo de  
habilidades  
sociales y  
emocionales

Prevención de  
problemas  
mayores.





# PRINCIPIOS BÁSICOS DE P.AP

Estos principios son esenciales para asegurar que la ayuda brindada sea adecuada y beneficie a las personas afectadas por una crisis.

**Seguridad, calma, conectividad, esperanza y autoeficacia.**



## Seguridad

Asegurar que la persona afectada esté en un **entorno seguro y libre de amenazas**. La seguridad es la base para cualquier intervención efectiva, ya que una persona no puede calmarse ni procesar la situación si se siente físicamente en peligro.



## Ejemplos de aplicación:

- **Identificar y eliminar** posibles peligros inmediatos.
- **Crear un espacio tranquilo** y protegido para la conversación.
- Asegurar que la persona tenga **acceso a necesidades básicas** como alimento, agua y refugio.

Dale “Click ” para ver el paso a paso para ofrecerle seguridad a alguien!



## Calma

Ayudar a la persona a **reducir** su nivel de estrés y ansiedad. La calma permite que las personas procesen la situación de manera más efectiva y tomen decisiones informadas.



## Ejemplos de aplicación:

- Utilizar un **tono de voz** calmado y tranquilizador.
- **Guiar** a la persona a través de ejercicios de respiración profunda.
- **Proporcionar información** clara y sencilla para evitar confusión.

Dale “Click ” para una técnica de relajación.



## Conectividad

Fomentar el **contacto social y el apoyo comunitario**. La conexión con otras personas es crucial para proporcionar apoyo emocional y ayuda práctica.

## Ejemplos de aplicación:

- **Facilitar el contacto** con familiares o amigos de confianza.
- **Conectar a la persona con recursos** comunitarios y grupos de apoyo.
- Asegurarse de que la persona **no se sienta aislada o sola**.

Mira el siguiente video para entender mejor la importancia de la conectividad:

[https://youtu.be/vZARXWaQcdg?  
si=4gdELAtiBLGaqipc](https://youtu.be/vZARXWaQcdg?si=4gdELAtiBLGaqipc)



## Esperanza

Fomentar una **visión positiva** del futuro. La esperanza es fundamental para que las personas mantengan la motivación y el optimismo frente a la adversidad.



## Ejemplos de aplicación:

- Compartir **mensajes positivos y alentadores**.
- Ayudar a la persona a **identificar** aspectos positivos y pequeños pasos hacia la recuperación.
- **Evitar promesas irrealistas**, pero reforzar la capacidad de superar la situación.



## **Estrategias para mantener una actitud positiva.**

- 1. Identificar y Celebrar los Logros:** Reconocer y celebrar los éxitos, por pequeños que sean, para fomentar un sentido de logro y autoestima.
- 2. Enfocarse en el Proceso, no solo en el Resultado:** Enseñar la importancia del esfuerzo y la persistencia en lugar de enfocarse únicamente en los resultados finales.
- 3. Practicar la Gratitud:** Enseñar a los estudiantes a apreciar lo que tienen y las experiencias positivas en su vida.



## Autoeficacia

**Ayudar** a las personas a sentirse **competentes y capaces** de manejar la situación. La autoeficacia aumenta la confianza y la capacidad de las personas para tomar acciones efectivas.

## Ejemplos de aplicación:

- Guiar a la persona para que **identifique y utilice sus propias habilidades y recursos**.
- **Proporcionar** información y orientación sobre cómo manejar la situación actual.
- **Animar** a la persona a tomar decisiones y actuar según sus propias capacidades.

Mira el siguiente video para ayudar a los Niños, Niñas y adolescentes a sentirse competentes:

<https://youtu.be/15PqqBufgWo?si=ukjwSC5DeyUZDGcV>



# IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO PARA AYUDAR A OTROS

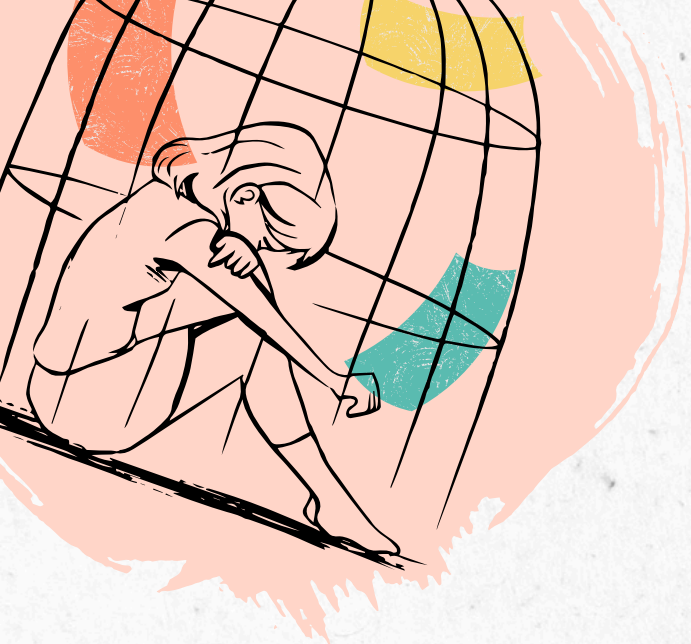
Al cuidar de si mismos, **fortalecen** su capacidad para ofrecer un apoyo significativo, mantienen su resiliencia emocional y pueden inspirar y motivar a otros a hacer lo mismo.

Por lo tanto, el **autocuidado** no solo es beneficioso para el individuo, sino que también contribuye al bienestar de la comunidad en su conjunto.

Psic. Sofia Huaca







# AUTOEVALUACIÓN DE NECESIDADES DE AUTOCUIDADO

Responde el siguiente cuestionario para  
identificar en que escala de autocuidado estás:

**<https://forms.gle/4ZtY4Jz1pS21PAhM6>**



# CONTACTOS

## Sitio web

<https://redvirtualeducativa.com/>

---

## Correo electrónico

psicsofiahuacasaanchez@gmail.com

