

# HERRAMIENTAS PARA LA ACOGIDA

Primeros Auxilios  
Psicológicos (PAP)





# PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

De repente conoces estudiantes o colegas muy afectados/as por las lluvias o los huaycos:



Los primeros auxilios psicológicos (PAP) son una respuesta humana, de apoyo a una persona que está pasando por una situación de crisis y que necesita ayuda para poder sobrellevarla.

Esta herramienta nos permite reconocer y utilizar los recursos (capacidades y estrategias) de la persona, ya sea individuales o de su entorno, para sobrellevar la situación de crisis.

# ¡DOCENTE!

Antes de presentarte esta herramienta queremos recordarte que no te corresponde salvar a todo el mundo. No es tu trabajo contener emocionalmente a tus estudiantes ni colegas, pero es natural que quieras hacerlo y si te ves en la situación y sientes que puedes hacerlo, aquí hay una herramienta para que tu apoyo sea más efectivo.

Veamos de qué se trata...





## VEAMOS ESTA SITUACIÓN



Laura, de 11 años, ha perdido su vivienda en el último huayco que pasó por su barrio. Ella y su familia están quedándose en unas carpas temporales que les han acondicionado.

Cuando hablan sobre el tema en la escuela Laura se ha puesto muy nerviosa, dice que siente mucho miedo y no puede dejar de llorar.



Si fueras tú el/la profesor/a de Laura,  
¿qué harías?, ¿cómo reaccionarías?

Coloca tus ideas aquí:

---

---

---

---



Frente a una situación como la de Laura, podemos usar los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP):

## PASOS PARA ATENDER A TRAVÉS DE LOS PAP



**OBSERVAR**



**ESCUCHAR**



**CONECTAR**



## APLICANDO LOS PAP EN LA SITUACIÓN DE LAURA

# 1

## OBSERVAR

¿Cómo es la situación? | ¿Qué está pasando?

- La persona que requiere apoyo es Laura.
- La reacción de Laura (sus nervios, el miedo, ponerse a llorar) es esperada y acorde a la situación que atraviesa.

¿Laura se encuentra en riesgo? | ¿Cómo podemos saberlo?

- La necesidad inmediata de Laura es calmarse y aliviar sus nervios, su miedo.
- Su principal recurso en este momento es su propia capacidad de manejar sus emociones ¿qué ayuda podemos ofrecerle?

# 2

## ESCUCHAR

### ¿Cómo escuchar activamente a Laura?\*

- Presta mucha atención a lo que Laura nos cuente sobre lo que ha vivido.



¿Cómo demostramos que le prestamos atención?

¿Qué gestos y posturas ayudan a eso?

¿Qué preguntas o frases ayudan?



### Evalúa sus necesidades y preocupaciones ¿Cómo ayudamos a identificarlas y evaluarlas?

- Ayuda a que la niña reconozca sus sentimientos (miedo, inseguridad, etc.), y válidalos. ¿Cómo ayudamos a que pueda reconocer y validar sus emociones?
- Buscar juntas soluciones a sus necesidades.

# 2

## ESCUCHAR

Trata de mantener un contacto visual cálido y una postura corporal que transmita empatía. Puede ayudar decir lo siguiente:

”Lamento mucho lo que ha pasado y que te sientas así”

”Muchas gracias por confiar en mi para contármelo”

”Está muy bien que me lo digas, pues yo realmente deseo ayudarte”

”¿Qué podemos hacer en este momento para que te sientas mejor?”

# 2

## ESCUCHAR

Evalúa estas dos opciones en el proceso de escucha:

- Si ves que mientras te cuenta se siente peor, es probable que la persona entre en un estado de crisis emocional. Pídele con mucho respeto que te deje de contar, pues notas que se siente peor al hacerlo.

”Noto que al contarme esto te sientes bastante mal. Yo deseo seguir escuchándote, pero me gustaría ayudarte a que te sientas mejor, y luego decidimos si deseas seguir contándome o no”

- Si ves que la persona se desahoga al contártelo y ello le calma, permítele seguir contándote lo que desee. Solo escucha lo que te comparta.

# RECOMENDACIONES PARA CALMAR A UNA PERSONA EN CRISIS



## BEBER AGUA:

Recomiéndale tomar un poco de agua y alanzasela si siente que eso puede ayudarle.

## OFRECER UN PAÑUELO:

O papel higiénico (tenerlo a la mano).



## CONTACTO VISUAL:

Haz contacto visual con la persona afectada, ubícala en el presente y propicia la sensación de compañía, para que perciba un ambiente seguro y que hay alguien en quien puede confiar.



## EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN:

Estos ejercicios ayudan a reducir la tensión y aliviar el estrés.

# RECOMENDACIONES PARA CALMAR A UNA PERSONA EN CRISIS

## EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

### SOPLA LA VELA

Toma un objeto pequeño y/o cercano de la persona en situación de crisis, y ayúdala a que imagine que es una especie de vela que debe soplar. Guía el ejercicio, consiguiendo que la persona respire hondo y lento.

### RESPIRACIONES PROFUNDAS

Pide a la persona que inhale hondo y exhale lenta y suavemente sirviéndole de guía hasta que se sienta segura de poder seguir sola. Pídele que preste atención a la entrada y la salida del aire solamente, sin modificar la respiración.

### CONCENTRARSE SOLO EN LA RESPIRACIÓN

Si aparecen pensamientos, pide que simplemente los observe y regrese con su atención a la respiración. Si es necesario pedirlo una y otra vez, concentrarse en la respiración sin juzgarse.

# RECOMENDACIONES PARA CALMAR A UNA PERSONA EN CRISIS

## PRÁCTICAS AUTOCALMANTES

REFUERZA AQUELLAS PRÁCTICAS Y/O EJERCICIOS  
QUE LE SIRVAN A LA PERSONA PARA RELAJARSE.

Puede ser desde abrazar algo o a alguien  
que estimen hasta escribir en un diario o  
escuchar una canción que les calme.



# 3

## CONECTAR

¿Qué otros servicios necesita tener Laura?

- Además de conectar con sus propias capacidades, identifica y conecta con familiares o personas cercanas que le puedan brindar apoyo.



¿Quiénes podrían ser personas clave para ayudar a Laura?

¿Algún familiar, tía, madrina, vecina, amiga?



- Recomiéndale y ayúdale a acceder a servicios de ayuda interna o externa a la institución educativa (psicológica, de cuidado, protección).  
Recuerda que no toda la ayuda depende de ti ni de la escuela.

¿Qué información necesitamos tener a mano y actualizada?

¿Qué instituciones son clave para poder derivar?

Centros de salud,

Centro de Salud Mental Comunitario, DEMUNA....



APRENDIZAJE  
CON BIENESTAR

# RESUMEN DE PASOS PARA LOS PAP



## OBSERVA:

- La situación actual.
- La persona que busca o requiere apoyo.
- Los riesgos posibles.
- Las necesidades y recursos de la persona.
- Las reacciones emocionales esperadas.



## ESCUCHA:

- Presta atención activamente.
- Acepta los sentimientos.
- Calma a la persona en apuros.
- Pregunta sobre sus necesidades y preocupaciones.
- Ayuda a encontrar soluciones a necesidades y problemas.



## CONECTA:

- Accede a la información.
- Conecta con seres queridos y apoyo social.
- Aborda problemas prácticos para obtener la ayuda requerida.
- Accede a servicios de ayuda.

# ¡DOCENTE!

Desde la docencia, algunos principios que puedes seguir:

## CALMA

Intenta que el/la estudiante recurra a otros métodos asertivos para calmarse.

## PROTEGE

Se debe propiciar un ambiente seguro para el/la estudiante, en donde tenga más oportunidad de conseguir calma.

## DIRIGE

Guía al estudiante hacia un lugar donde puedan hablar con calma.



## CONECTA

Contacta con familiares, seres queridos u otras personas de confianza para el/la estudiante.

# LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS



1

Se aplican, principalmente, en situaciones críticas que puedan ocurrir en cualquier momento y a cualquier agente de la comunidad educativa.

2

Permiten fortalecer la empatía, capacidad de escucha y atención, así construimos mejores relaciones dentro de la escuela.

3

Es importante que se apliquen en la práctica diaria ante casos que requieran una atención especial, así no sean necesariamente críticos.

# ¡RECUERDA!

Aplicar los PAP puede representar un reto. Esta es una herramienta que requiere de un trabajo en red y derivación.

Debemos tener en cuenta los centros de salud, los servicios psicológicos de la institución educativa o externos, entre otros.

Además, tu propio cuidado es fundamental. No asumas más de lo que puedas sostener y realiza prácticas de autocuidado.

¡No estás sola/a en el proceso!





## LA ESCUCHA ACTIVA



Es una técnica basada en la capacidad humana por escuchar con atención a la persona con la que se mantiene una conversación.

Implica capacidad de observar y comprender el lenguaje verbal y no verbal del interlocutor (postura del cuerpo, gestos, mirada, llanto), siendo capaz de situarse en la emoción que experimenta el otro, comprender su estado emocional y ponerse en su lugar.



# LA ESCUCHA ACTIVA

## RECOMENDACIONES

1

### ELIGE EL MOMENTO ADECUADO:

Asegúrate tener el tiempo y estar en un lugar favorable para una conversación sin interrupciones. Aunque a veces hay situaciones que pueden ocurrir de manera sorpresiva ¡Y no olvides atender siempre las conversaciones a puertas abiertas, no hacerlo nunca a puerta cerrada!

2

### ACOGE:

Muestra interés y proporciona comodidad (mirar a la persona con calidez, usar un tono de voz amable y fomentar la comunicación). Establece también los objetivos de tu acercamiento (ayuda, acompañamiento, etc.). Ten en cuenta el contexto de la persona: respeta las preferencias culturales respecto a la distancia, tacto, contacto visual.



# LA ESCUCHA ACTIVA

## RECOMENDACIONES

3

### ACTIVA TU ESCUCHA:

Centra tu atención en lo que comunica la persona, tanto de manera verbal como no verbal, de tal manera que puedas hacer preguntas simples y claras que guíen la conversación. Respeta los silencios y repeticiones que puedan aparecer. Muestra empatía con las emociones y preocupaciones que la persona comparte.

4

### VERIFICA:

Asegúrate de realmente comprender a la persona. Para ello, verifica periódicamente la comprensión mediante preguntas, parafraseo y/o haciendo un resumen de lo mencionado.



# LA ESCUCHA ACTIVA

## RECOMENDACIONES

5

### EMOCIONES Y SOLUCIONES:

Da lugar a la expresión de emociones antes de la búsqueda de soluciones inmediatas. En lugar de dar consejos, ayuda a la persona a encontrar soluciones según sus necesidades y experiencia emocional. Tú puedes ser un reflejo de las emociones, así como fuente de validación de lo experimentado.

Si este contenido te sirvió, puedes encontrar a la  
Comunidad Aprendizaje con Bienestar en:



INSTAGRAM



FACEBOOK



TIKTOK



TWITTER



CAJA DE HERRAMIENTAS



GMAIL



YOUTUBE





APRENDIZAJE  
CON BIENESTAR