Primeros auxilios psicológicos.

Conjunto de intervenciones psicosociales de carácter urgente y breve, orientadas a proporcionar apoyo emocional y estabilizar a las personas que han vivido una experiencia traumática o crisis emocional, con el objetivo de minimizar el sufrimiento inmediato y prevenir problemas psicológicos graves a largo plazo.

¿Quienes pueden prestar los primeros auxilios?

Puede hacerlo cualquier persona que esté mental, físicamente estable y capacitado.

OBJETIVOS

- Reducción del sufrimiento inmediato.
- Promoción de la resiliencia.
- Conexión con recursos y servicios.
- Prevención de trastornos mentales graves.

Línea de apoyo.

- **Llamar al 106 desde un teléfono fijo o celular**
- **Enviar un mensaje de WhatsApp al 300 7548933**

Línea púrpura: 01 8000 112 137

Diseñado por: María Paula Rodriguez Castro
Enfermera - PIC departamental.

Salud
Gobernación de Cundinamarca

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAP)

Cómo encontrar el bienestar mental para ti o para un ser querido

Factores que influyen en la Salud Mental

Factores de riesgo.

- **Factores biologicos**: Genetica, desequilibrio químico, enfermedades físicas.
- **Factores psicologicos**: Baja autoestima, antecedente de trastornos mentales.
- **Factores sociales y ambientales:** Abuso o violencia, estres cronico y aislamiento social. .

Factores protectores.

- **Factores biologicos**: salud física, estabilidad neuroquimica.
- **Factores psicologicos**: Resiliencia y habilidades de afrontamiento.
- **Factores sociales y familiares:** Red de apoyo y relaciones saludables.
- **Factores ambientales:** Entorno seguro y estable y acceso a servicios de salud.

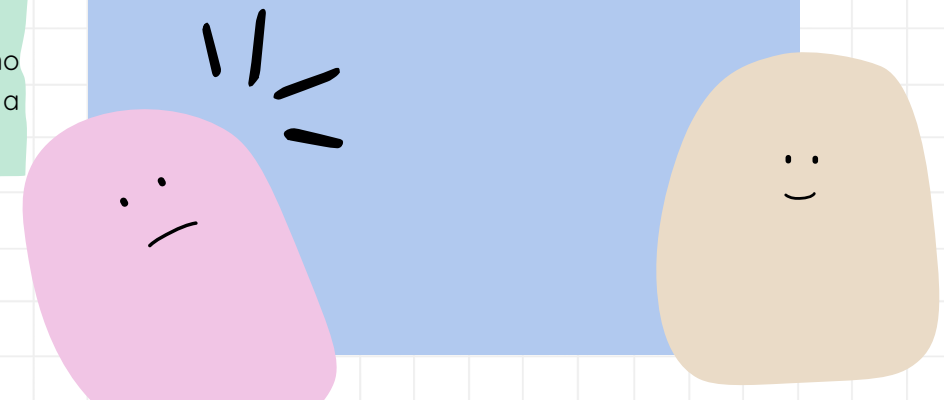
FASES DE LA INTERVENCIÓN PAP.

1. **FASE DE CONTACTO INICIAL:** Establecer relación de confianza y seguridad con la persona afectada.

2. **FASE DE EVALUACIÓN:** Identificar las necesidades inmediatas y las reacciones emocionales de la persona.

3. **FASE DE INTERVENCIÓN:** Ofrecer apoyo emocional inmediato y proporcionar herramientas para manejar el estres.

4. **FASE DE DERIVACIÓN Y SEGUIMIENTO:** Asegurar que la persona reciba atención adecuada si la crisis persiste.



TÉCNICAS COMUNES EN LOS PAP.

- Escucha activa.
- Técnicas de relajación.
- Reestructuración cognitiva.
- Desensibilización progresiva.
- Mantener la calma
- No forzar la expresión emocional.
- Respetar los límites