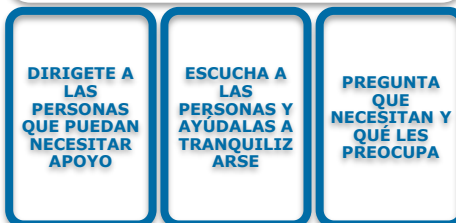
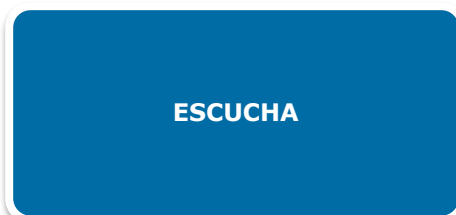
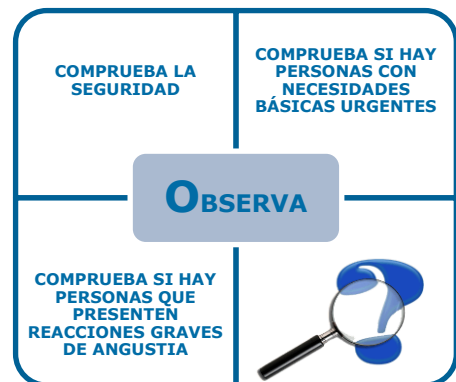


# PRINCIPIOS DE ACTUACIÓN: OBSERVA, ESCUCHA Y CONECTA



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2023

## CUIDATE A TI MISMO Y A TUS COMPAÑEROS

Valora si estás preparado para ayudar en esa situación y momento concreto. Y SI DECIDES AYUDAR....¡MANEJA TU ESTRÉS!

Piensa en lo que te ha ayudado a superar dificultades en el pasado

Intenta tomar tiempos de descanso y no agotarte demasiado

Considera la posibilidad de dividir el trabajo entre varios compañeros, trabajando por turnos en la fase aguda de la crisis

Recuerda que no eres el responsable de resolver todos los problemas de las personas afectadas

Presta atención a como tus compañeros están llevando la situación y ayúdales, si es necesario

Es importante saber poner fin a la ayuda cuando consideres que ha llegado el momento

Después, descansa y reflexiona



# LA PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA EN SITUACIONES DE EMERGENCIA



**MAZ** **SUMA**  
 Área de Actividades Preventivas



W [www.maz.es](http://www.maz.es) T [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) in [/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) You Tube [/mutuaMAZ](https://www.youtube.com/channel/UC...)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

Área de Actividades Preventivas

# ¿QUÉ ES LA PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA (PAP)?

*“ES LA RESPUESTA HUMANA, DE APOYO A OTRO SER HUMANO QUE ESTÁ SUFRIENDO Y QUE PUEDE NECESITAR AYUDA”* (Esfera 2011 e IASC 2007)

Ante un acontecimiento angustiante (desastre natural, accidente, incendio, violencia entre personas...), **todo el mundo resulta afectado aunque de forma diferente**. Algunas personas pueden experimentar reacciones leves y otras reaccionar de forma más grave. **La PAP incluye factores que son de gran ayuda para la recuperación de personas a largo plazo:**

- Sentirse seguro, conectado con otros, en calma y con esperanza
- Tener acceso a apoyo social, físico y emocional
- Sentirse capaz de ayudarse a sí mismo y a una comunidad



## ¿POR QUÉ ES TAN IMPOTANTE?

REDUCE A CORTO Y LARGO PLAZO LA ANGUSTIA INICIAL, PRODUCIDA POR EVENTOS TRAUMÁTICOS,  
Y

PROMUEVE EL FUNCIONAMIENTO ADAPTATIVO Y LAS HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO.

La Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil y el Centro Nacional de Trastorno de Estrés Postraumático (2006)

## ¿EN QUÉ CONSISTE?

- ❑ **BRINDAR AYUDA Y APOYO** prácticos, de manera no invasiva
- ❑ **IDENTIFICAR las NECESIDADES Y PREOCUPACIONES**
- ❑ **Ayudar a las personas a ATENDER SUS NECESIDADES BÁSICAS** (por ejemplo, comida y agua)
- ❑ **ESCUCHAR** a las personas, pero **no** presionarlas para que hablen
- ❑ **RECONFORTAR** a las personas y ayudarlas a sentirse calmadas
- ❑ **Ayudar a las personas para ACCEDER A INFORMACIÓN, SERVICIOS Y APOYOS SOCIALES**
- ❑ **PROTEGER** a las personas de ulteriores peligros



## ¿PARA QUIÉN?

**DIRIGIDA A PERSONAS ANGUSTIADAS AFECTADAS POR UN ACONTECIMIENTO CRÍTICO GRAVE.**

NO TODAS LAS PERSONAS que experimentan una situación de crisis **NECESITARÁN O QUERRÁN PAP.**

**NUNCA FORZAR** la ayuda a quién no la quiere; sino que se trata de estar disponible para aquellos que **SI DESEEN APOYO.**



## ¿CUÁNDO?

**TAN PRONTO SE ESTABLEZCA EL CONTACTO CON LA PERSONA AFECTADA.** HABITUALMENTE SÉRA DURANTE O INMEDIATAMENTE DESPUÉS DEL ACONTECIMIENTO CRÍTICO.

## ¿DÓNDE?

**EN CUALQUIER LUGAR DONDE SE ESTÉ LO SUFICIENTEMENTE SEGURO.**

SI ES POSIBLE, BUSCAR UN **LUGAR CON CIERTA PRIVACIDAD** PARA HABLAR CON LA PERSONA CUANDO SE CONSIDERE OPORTUNO.



**OBJETIVO DE LA PAP: AYUDAR DE FORMA RESPONSABLE**