



*Bienestando*  
PSICOLOGÍA CLÍNICA Y SOCIAL COMUNITARIA

@Bienestando.bo

# Primeros Auxilios Psicológicos P.A.P.

La importancia de los P.A.P. en contextos educativos



# **CONTENIDO**

- 1** *Definición*
- 2** *Principios básicos*
- 3** *Identificación de crisis*
- 4** *Técnicas de primeros auxilios*
- 5** *Procedimientos de intervención*
- 6** *Cuidado del proveedor*
- 7** *Conclusiones*



# Introducción



En el entorno educativo, los maestros y maestras no solo se enfrentan a la responsabilidad de enseñar y guiar a sus estudiantes en el ámbito académico, sino que también desempeñan un papel crucial en el bienestar emocional de sus alumnos. Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) son una herramienta esencial que los maestros pueden utilizar para brindar apoyo emocional inmediato y eficaz a los estudiantes que están experimentando situaciones de crisis o estrés.

**Autora en Bienestar**  
**Lic. Paola Morales**  
**Psicóloga - Psicoterapeuta**



“ *La empatía es ver con los ojos de otro, escuchar con los oídos de otro y sentir con el corazón de otro.* ”

Carl Rogers

# Primeros Auxilios Psicológicos P.A.P.

## Definición

Los PAP son una serie de técnicas y estrategias diseñadas para proporcionar apoyo emocional y estabilización inicial a personas que han vivido situaciones traumáticas, estresantes o emocionalmente desafiantes. A diferencia del tratamiento psicológico a largo plazo, los PAP se enfocan en el momento inmediato y buscan reducir el impacto negativo de la crisis.

## Importancia de los Primeros Auxilios Psicológicos en entornos educativos

En el ámbito escolar, los estudiantes pueden enfrentarse a una variedad de situaciones que pueden desencadenar una crisis emocional, tales como:

- Problemas familiares
- Conflictos con compañeros
- Pérdidas significativas
- Situaciones de bullying
- Estrés académico

## Principios Básicos de los Primeros Auxilios Psicológicos P.A.P.

- **Escucha Activa:** Presta atención completa y valida las emociones del estudiante.
- **Empatía:** Muestra comprensión y evita juzgar.
- **Confidencialidad:** Respeta la privacidad y maneja la información con discreción.
- **Proporcionar Seguridad:** Crea un ambiente seguro y mantén la calma.
- **Orientación Práctica:** Proporciona información clara y soluciones inmediatas.
- **Promoción de la Autonomía:** Empodera al estudiante para que tome decisiones y fortalezca sus recursos.
- **Apoyo Social:** Conecta al estudiante con su red de apoyo y acompáñalo en la búsqueda de ayuda profesional si es necesario.

Estos principios ayudan a los maestros a brindar un apoyo emocional efectivo y a manejar situaciones de crisis en el entorno escolar.

## Identificación de crisis.

- **Síntomas de Crisis:** Reconocer los signos y síntomas de una crisis psicológica, como cambios abruptos en el comportamiento, aislamiento, llanto excesivo, ansiedad extrema, y cambios en el rendimiento académico.
- **Tipos de Crisis:** Diferentes tipos de crisis que pueden experimentar los estudiantes, como crisis traumáticas (accidentes, pérdidas), crisis emocionales (conflictos familiares, rupturas) y crisis de salud mental (depresión, ansiedad).
- **Evaluación Inicial:** Pasos para evaluar la situación, determinando la gravedad y urgencia de la intervención necesaria.
- **Observación y Preguntas:** Utilizar técnicas de observación y preguntas abiertas para entender mejor lo que el estudiante está experimentando.

Este resumen te ayudará a identificar cuando un estudiante podría estar en una crisis y necesitar los primeros auxilios psicológicos.

“Es crucial conocer qué hacer y qué no hacer al brindar PAP, respetando siempre la dignidad y el bienestar de la persona afectada”

# Técnicas de Primeros Auxilios Psicológicos P.A.P.



## 1 Técnicas de Respiración

Ayudar al estudiante a calmarse mediante ejercicios de respiración profunda y controlada.

## 2 Escucha Activa

Escuchar atentamente y validar las emociones del estudiante, mostrando comprensión y empatía.

## 3 Comunicación Asertiva

Comunicarse de manera clara y respetuosa, evitando comparaciones, juicios y críticas.

## 4 Refuerzo positivo

Utilizar afirmaciones y palabras de aliento para apoyar al estudiante emocionalmente, o caso contrario acompañar en silencio.

## 5 Evaluación Inicial

Evaluar rápidamente la situación para determinar el nivel de intervención necesario.

## 6 Intervención Inmediata

Proporcionar apoyo emocional y estabilidad inmediata al estudiante en crisis, además de hacer contacto con la red de apoyo.

## 7 Orientación y seguimiento

Ofrecer información y recursos adicionales, y hacer un seguimiento para asegurar que el estudiante reciba el apoyo necesario.

“Estas técnicas están diseñadas para proporcionar apoyo emocional efectivo y estabilización inicial en situaciones de crisis, ayudando a los estudiantes a sentirse seguros y comprendidos.”



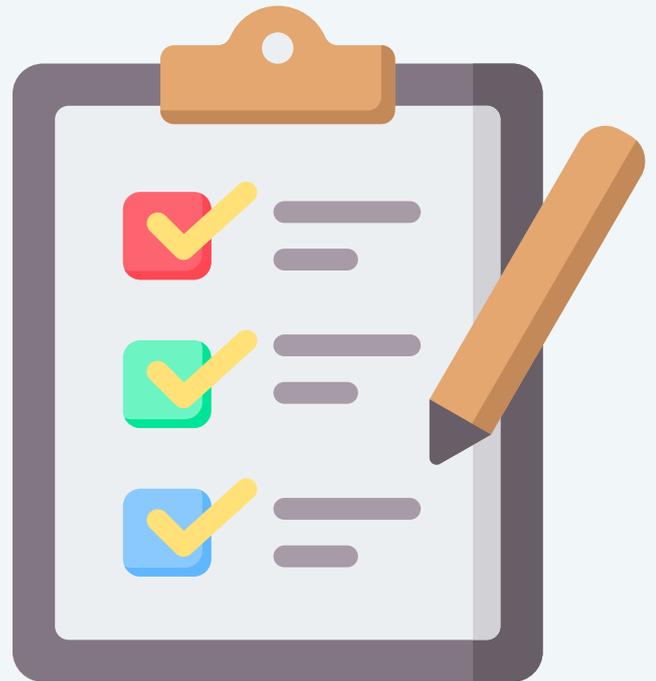
# Importancia de Los procedimientos de intervención

## Respuesta Eficiente y Eficaz

- **Tiempo Crítico:** En una crisis, cada minuto cuenta. Tener pautas claras permite una respuesta rápida y eficaz.
- **Reducción del Impacto:** Una intervención oportuna puede reducir el impacto negativo de la crisis en el estudiante.

## Proporciona seguridad y calma

- **Ambiente Seguro:** Las pautas aseguran que los maestros proporcionen un entorno seguro y calmado, esencial para que el estudiante se sienta protegido.
- **Estabilidad Emocional:** Una intervención adecuada puede ayudar a estabilizar emocionalmente al estudiante.



## Consistencia en la atención

- **Procedimientos Uniformes:** Contar con pautas estandarizadas garantiza que todos los maestros sigan los mismos procedimientos, asegurando consistencia en la atención brindada.
- **Reducción de Errores:** Minimiza la posibilidad de errores en la intervención debido a la falta de claridad o información.

## Empoderamientos del maestro

- **Confianza en la Intervención:** Las pautas claras empoderan a los maestros, dándoles la confianza para actuar de manera adecuada y efectiva.
- **Capacitación:** Facilita la capacitación de los maestros, ya que tienen una guía clara sobre cómo proceder en situaciones de crisis.

## Apoyo integral al estudiante

- **Identificación Rápida:** Ayuda a identificar rápidamente a los estudiantes que necesitan apoyo, asegurando que ninguno se quede sin la atención necesaria.
- **Conexión con Recursos:** Facilita la derivación y conexión del estudiante con recursos adicionales y profesionales de la salud mental.

## Prevención del desgaste emocional

- **Apoyo al Maestro:** Las pautas incluyen estrategias para manejar el desgaste emocional y el estrés que los maestros pueden experimentar al brindar apoyo.
- **Autocuidado:** Promueve prácticas de autocuidado, esenciales para mantener el bienestar de los maestros.

Las pautas de intervención en primeros auxilios psicológicos son esenciales para asegurar que los maestros/as puedan proporcionar un apoyo emocional adecuado y eficaz a los estudiantes en crisis. Esto no solo beneficia a los estudiantes, sino que también apoya a los maestros en su rol crucial dentro del entorno educativo.

# Cuidado del proveedor

Es fundamental que los maestros que brindan primeros auxilios psicológicos (PAP) practiquen el autocuidado por varias razones, estas medidas aseguran que los maestros puedan continuar brindando un apoyo valioso a los estudiantes mientras mantienen su propio bienestar.

## ✓ **Desgaste emocional**

Los maestros que brindan primeros auxilios psicológicos pueden experimentar desgaste emocional debido a la exposición constante a situaciones de crisis.

## ✓ **Traumatización vicaria**

Existe el riesgo de traumatización secundaria, donde los proveedores absorben el trauma de los estudiantes.

## ✓ **Eficacia del apoyo**

El bienestar del proveedor influye directamente en la calidad del apoyo que pueden ofrecer a los estudiantes.

## ✓ **Autocuidado**

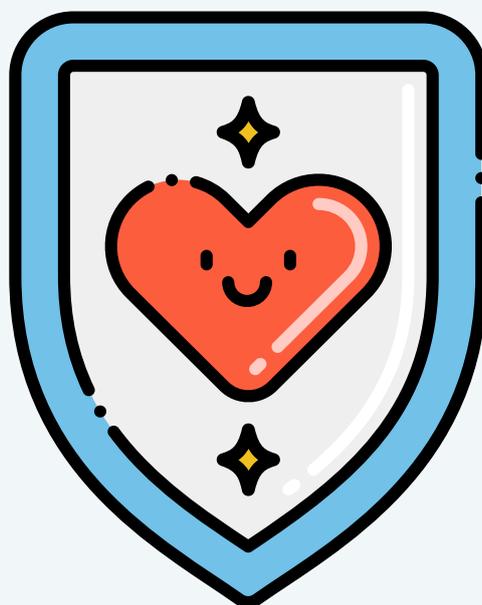
Implementar prácticas de autocuidado es esencial para mantener la salud mental y emocional de los maestros.

## ✓ **Reducción del estrés**

Técnicas como la meditación, el ejercicio y la consulta con profesionales de la salud mental pueden ayudar a reducir el estrés y el desgaste emocional.

## ✓ **Ambiente saludable**

Promover un ambiente de trabajo saludable y solidario ayuda a los maestros a desempeñar su rol de manera efectiva y sostenible



# Conclusiones

La capacitación en primeros auxilios psicológicos es fundamental para cualquier adulto en el entorno educativo, ya que proporciona las herramientas y el conocimiento necesarios para ofrecer un apoyo crucial en momentos de crisis. Esto no solo mejora el bienestar de los estudiantes, sino que también fortalece la comunidad educativa en su conjunto. Promover la salud mental en las comunidades educativas es el siguiente paso para que todos sus miembros puedan potencializar su resiliencia y bienestar.

---

## Importancia de la Salud Mental en Comunidades Educativas

La salud mental en las comunidades educativas es un pilar fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes y el bienestar del personal educativo. Trabajar en este aspecto tiene múltiples beneficios y es crucial para el éxito académico y personal de los alumnos.

**Beneficios clave:**

- 1. Mejora del Rendimiento Académico:** Estudiantes con una buena salud mental están más concentrados, motivados y preparados para aprender, lo que se traduce en un mejor rendimiento académico.
- 2. Reducción del Ausentismo:** Programas de salud mental efectivos reducen el ausentismo escolar al prevenir y tratar problemas que pueden llevar a los estudiantes a faltar a clases.
- 3. Ambiente Escolar Positivo:** Fomentar una cultura de salud mental crea un ambiente escolar más inclusivo, seguro y positivo, donde los estudiantes se sienten apoyados.
- 4. Desarrollo de Habilidades Socioemocionales:** La promoción de la salud mental ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades esenciales como la empatía, la gestión del estrés y la resolución de conflictos.
- 5. Prevención del Acoso Escolar:** Estrategias de salud mental contribuyen a la prevención del acoso escolar al fomentar el respeto y la comprensión entre los estudiantes.
- 6. Apoyo a los Educadores:** Los programas de salud mental también benefician al personal educativo, ayudándoles a manejar el estrés y a crear un entorno de enseñanza más eficaz.

Invertir en la salud mental dentro de las comunidades educativas no solo mejora la calidad de vida de los estudiantes y educadores, sino que también contribuye significativamente al éxito académico y a la formación de individuos más equilibrados y resilientes.

# ACERCA DE BIENESTANDO

Somos un centro que brinda servicios integrales en psicología y neuropsicología con el objetivo de promover y fortalecer la salud mental en los ámbitos de promoción, prevención y atención.

Nuestras actividades están diseñadas para generar cambios a través de acciones coordinadas, complementarias y efectivas, ofreciendo especialización, respuesta inmediata y una atención de calidad. Trabajamos con enfoques sistémico, de género, generacional, y de bienestar para la población.

## Encuentranos en:



Av. 6 de Agosto, entre Pedro Salazar y Belisarios Salinas #2464 - Ed. Los Jardines, Piso 10. Of. D

## ¡Contáctanos!

Cel. 76742002 - 62358500

Escanea los códigos Qr o encuéntranos en las redes sociales como: [bienestando.bo](#)



