

# “ PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS EN EL TRABAJO

Salud  
Laboral

UGT



Cuidarnos para cuidar

Actuar ante los riesgos psicosociales

Responder ante la salud mental

Reducir los riesgos del suicidio

## ¿Qué son?

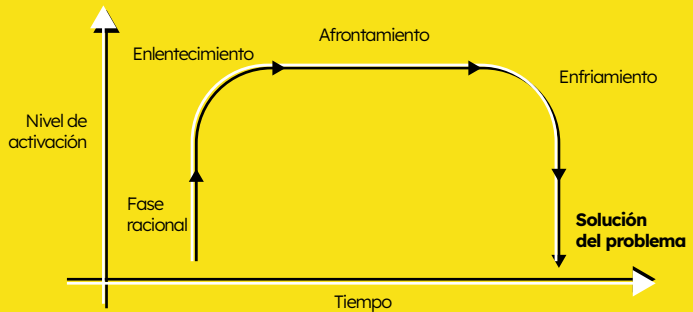
Los **Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)** son acciones realizadas por un personal no psicólogo, destinadas a reducir el estrés inicial de una persona tras un evento crítico

## ¿Qué se persigue?

- + **Dar Apoyo**
- + **Reducir** el riesgo físico y psíquico
- + **Servir de enlace** con ayuda especializada, de ser necesario
- + **Evitar** complicaciones psicológicas futuras

Aplicados en el **entorno laboral**, son una estrategia de Salud Laboral

## ¿Cómo es una respuesta en crisis?



## ¿Qué eventos críticos pueden darse en el entorno laboral?

- + **Accidentes laborales**
- + **Fallecimiento o enfermedad grave** de un miembro del equipo
- + **Incidentes violentos** (agresiones o amenazas)
- + **Reestructuraciones** organizacionales o despidos masivos
- + **Imprevistos y contratiempos** que afecten de manera significativa a la entidad
- + **Fallas tecnológicas** significativas
- + **Acoso laboral**, sexual o por razón de sexo



## Pasos a dar



**1 Contacto psicológico con la persona que necesite PAP:**  
escúchale, mírale a los ojos y comunícale que estás ahí para ayudarle. Asegúrate de que te está entendiendo cuando le hablas

**2 Identifica el problema inmediato:**  
averigua cuál es el problema inmediato y/o qué mantiene la crisis. El problema inmediato **NO ES** “he tenido un accidente”, el problema inmediato **ES** “tengo miedo...”, “estoy enfadado...”, “no sé qué es lo que ha pasado...”

**3 Busca soluciones para los problemas inmediatos:**  
si hay miedo, ofrece seguridad, si hay desorientación, ayuda a retomar contacto con la realidad (ej: recordar suavemente qué día es y dónde se encuentra exactamente)

**4 Ayuda a recuperar el control:**  
no hagas las cosas por la persona, ayúdala a que retome pequeñas acciones por sí misma

**5 Asegúrate de que la persona ha retomado el control y que puede valerse por sí misma.**  
si lo necesita, llévala a otro recurso de apoyo necesario



## Qué hacer

- + Escuchar de manera cuidadosa los hechos y sentimientos
- + Ayudar a que la persona tome sus propias decisiones
- + Ser directivo si es necesario para la seguridad
- + Normalizar las emociones que aparezcan



## Qué no hacer

- + Minimizar el malestar: Decir “no es para tanto” o “podría ser peor”
- + Contar tu propia historia “a mi hermano le pasó algo parecido y está bien”
- + Forzar a la persona a hablar si no está preparada
- + Dar falsas esperanzas o información no confirmada
- + Juzgar o buscar culpables
- + Intentar resolverlo todo en el instante

## SÉ “BICEPS” Modelo BICEPS:

- + Brevedad
- + Inmediatez
- + Calidez (empatía y escucha activa)
- + Expectativas (normalización de reacciones iniciales y planes ajustados a la realidad)
- + Simplicidad (dejar llorar, contacto físico, técnicas de respiración)

Para saber más

**Observatorio de Salud Mental**  
<https://www.ugt.es/observatorio-de-salud-mental>

**Formulario para solicitud  
de atención psicológica**



**Fundación** |   
*Psicología sin fronteras*

El objetivo no es ser un psicólogo, sino ser el puente que devuelve la calma y conecta con la ayuda necesaria