

“ 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?

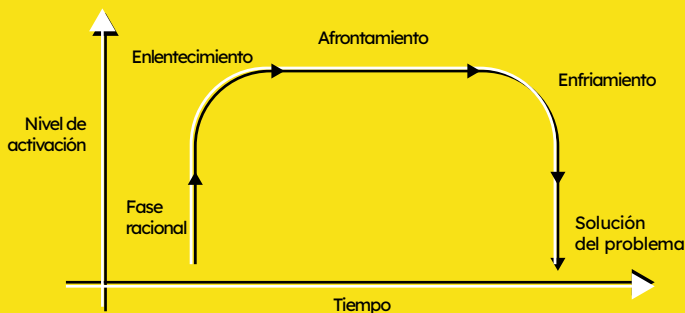
Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) son acciones realizadas por un personal no psicólogo, destinadas a reducir el estrés inicial de una persona tras un evento crítico

¿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

Consultorio de salud mental de la Fundación Psicología Sin Fronteras
<https://fundacionpsf.org/preguntas/consulta/>

Formulario para solicitud
de atención psicológica



UGT 

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