UGT FeSMC

Primeros auxilios psicológicos en el trabajo (PAP)

Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP): son un conjunto de técnicas y herramientas que se utilizan para brindar apoyo emocional inmediato a personas que han pasado por una situación angustiosa, traumática, o de crisis.

EVENTOS CRÍTICOS EN EL LUGAR DE TRABAJO:

ACCIDENTES LABORALES

FALLECIMIENTO O ENFERMEDAD GRAVE

AGRESIONES O AMENAZAS

FALLO TECNOLÓGICO

ACOSO LABORAL

SINTOMAS MÁS FRECUENTES

- Miedo irracional a perder el control, a volverse loco o a morir
- Taquicardia
- Respiración forzosa, sensación de asfixia
- Temblores, mareos y parálisis

PASOS

Contacto psicológico

Identificar el problema

Buscar solucion problemas inmediatos

Ayudar a recuperar el control

Asegurar que se vale por sí misma

AYUDA

- ✓ Escuchar de manera cuidadosa
- ✓ Ayudar a que la persona tome sus decisiones
- ✓ Normalizar emociones
- ✓ No forzar la situación

EVITAR

- ✓ No decir "cálmate" o "no es para tanto"
- ✓ Contar tu propia historia
- ✓ No dar estimulantes
- ✓ No invalidar sus síntomas

Ante cualquier síntoma, pide ayuda a tu delegado/a de PRL .