

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS - PAPS

Desde el área de seguridad y salud en el trabajo brindamos herramientas preventivas.

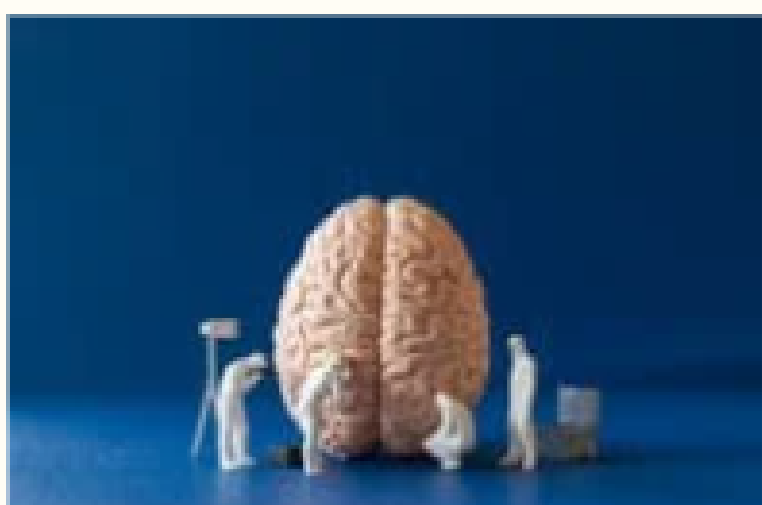
Apoyo en escenarios de crisis emocional; con el objetivo de generar un equilibrio o contención emocional.



1. Observa

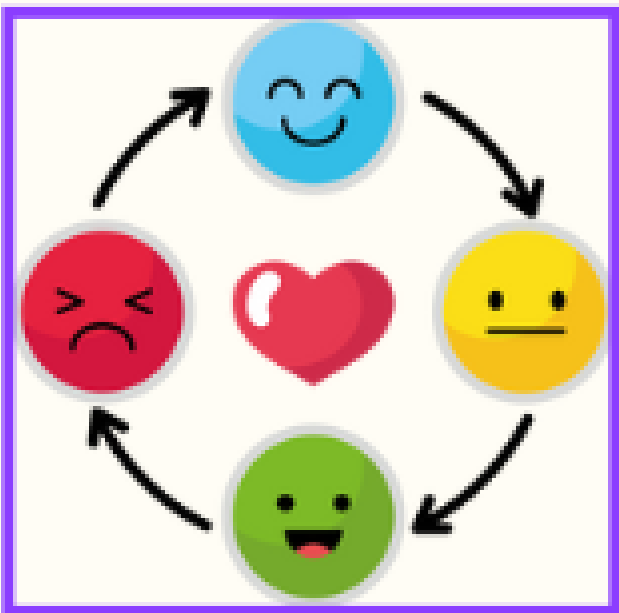
2. Escucha

3. Conecta



TIPS

- Presentate
- Pregunta a la persona si desea ayuda
- Ubica un lugar seguro
- Si la persona está negada solo has un acompañamiento con pocas palabras dando prioridad al silencio.
- Escucha sin interrupción
- Enfocate en respuestas acorde a la necesidad del momento.
- Expresa señal de respeto, valoración y empatía.



QUE DEBEMOS EVITAR EN LOS PAPS

- Comprometerse con algo que no puedes cumplir
- Forzar a que la otra persona hable
- Transmitir sentimientos de inutilidad o frustración
- Evitar responder de manera hostil
- Asumir posturas, dar cantaleta