

RUTA INTEGRAL DE ATENCIÓN EN PRIMEROS AUXILIOS



Primeros Auxilios psicológicos para no psicólogos



Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

Son una serie de técnicas y estrategias destinadas a ayudar a las personas que están experimentando una crisis emocional o psicológica. Su objetivo principal es proporcionar apoyo inmediato, aliviar el malestar y facilitar el acceso a ayuda profesional si es necesario.

Principios Básicos

Seguridad y Confort: Asegúrate de que la persona se encuentre en un entorno seguro, el objetivo es crear un espacio donde pueda expresar sus sentimientos sin temor a ser juzgada.

Escucha Activa: Presta atención a lo que dice la persona, mostrar empatía y comprensión, ayuda a validar sus sentimientos y experiencias.

No Juzgar: Evita hacer juicios o minimizar sus problemas, es importante aceptar sus emociones tal como son.

Ayuda a la Persona a Enfocar: Guía a la persona para que pueda identificar pasos concretos para manejar la situación o buscar ayuda.



Dirígete a un docente, Dirección académica del programa o a Bienestar Universitario en cualquiera de nuestras sedes, allí podrás recibir:

Servicios de Salud Mental: Clínicas, hospitales y profesionales de salud mental pueden ofrecer ayuda especializada.

Recursos Adicionales

Líneas de Ayuda: Línea 123

Línea Púrpura: 01 8000 112 137 y

WhatsApp Púrpura: 300 755 1846

Atención Bienestar Universitario

Números de contacto: 3164234310 / 5895377 Ext: 5719956

Correo electrónico:

bienestaruniversitario@unisanitas.edu.co

Horario lunes a viernes de 8:00 am / 5:30 pm

Sábados de 9:00 am / 12:00 pm

Atención presencial y remota

Sede norte y Sede salitre



¡Acompaña a la persona hasta que puedas garantizar que se encuentra segura o en manos de un profesional!