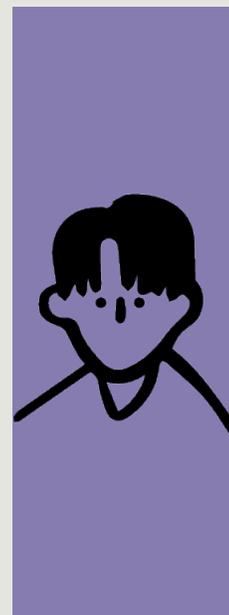
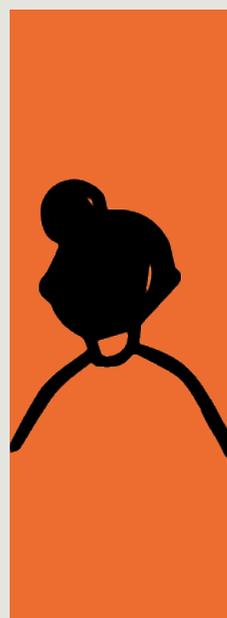
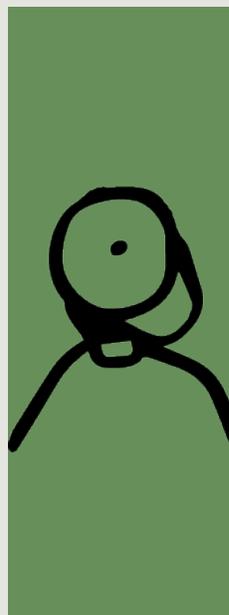
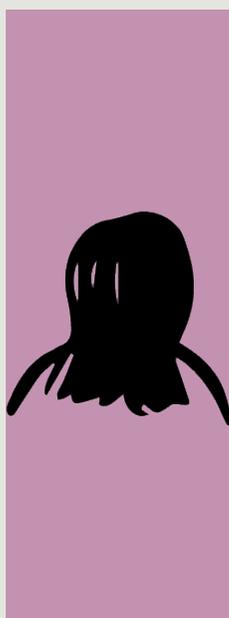


Universidad La Salle Pachuca

Jefatura de Bienestar Emocional

Centro de Formación Docente

**Guía de Primeros Auxilios
Psicológicos (PAP)
en el entorno escolar**



Rector

Óscar Lara Ramos

Vicerrector

Juan Carlos Gómez Ríos

Diseño Editorial

Jessica Nayely Enciso Arredondo

Asistente Editorial Gráfica

Rita Eugenia González Carrera

***Guía de Primeros Auxilios Psicológicos
(PAP) en el entorno escolar***

Universidad La Salle Pachuca,
noviembre de 2024.

Acceso Abierto, 74 páginas.

ISBN: 978-9929-8323-5-0

DOI: <https://doi.org/10.37646/libros.ULSAP.11>



“Usted es libre de compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material, siempre que cumpla con la condición de atribución. Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo del licenciante.”

*La información aquí publicada responsabilidad exclusiva de las autoras.

CONTENIDO

Presentación y agradecimientos	6	Paso 4: Método CASIC	32
Objetivo de la guía	7	Paso 5: Ayude a la persona a tranquilizarse	33
¿Cómo debe ser usada esta guía?	7	Paso 5.1: Técnicas de relajación	34
Capítulo 1		Paso 6: ¿La persona se encuentra tranquila?	35
Antecedentes	10	Paso 6.1: No	35
¿Qué es una crisis?	12	Paso 6.2: Sí	35
Concepto	12	Paso 7: ¿Usted es el/la tutor (a)?	36
Características	12		
¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos?	13	Capítulo 4	
Sí es PAP / No es PAP	14	Anexos	
Objetivos de PAP	15	Cuadro resumen	40
Capítulo 2		Diagrama	42
Aspectos para considerar en la aplicación de PAP	17	Glosario	43
Actuación responsable	18	Contactos y extenciones internas	49
Diferencias individuales	19	Técnicas de relajación	50
Canalización en caso de detectar o sospechar	20	1. Grounding	50
Diferencias entre intervención en crisis y primeros		2. Mindfulness	52
auxilios psicológicos	21	Recomendaciones generales	54
Principios básicos	22	Capítulo 5	
Observar	22	Dudas frecuentes	58
Escuchar	22		
Conectar	22	Capítulo 6	
Proteger	23	Líneas de apoyo externo	62
Capítulo 3		Bibliografía	70
Paso 1: ¿Se siente usted preparado (a) para escuchar a			
la persona?	26		
Paso 1.1: Sí, me siento preparado(a)	26		
Paso 1.1: No me siento preparado(a)	27		
Paso 2: Recabar datos	28		
Paso 3: Averigüe qué es lo más importante para la			
persona	30		

Presentación y agradecimientos

Esta guía se diseñó durante el 2024 tras brindar en varias ocasiones el curso “Primeros Auxilios Psicológicos en el Entorno Escolar” a colaboradores de distintas áreas de La Universidad La Salle Pachuca, el cual pretende capacitar a colaboradores para atender la fase inicial de las crisis emocionales que nuestros alumnos y colaboradores puedan presentar.

Agradecemos al Mtro. Óscar Lara Ramos, rector de esta Universidad, y al Mtro. Juan Carlos Gómez Ríos, Vicerrector de la misma Institución; por confiar en este proyecto e impulsar iniciativas que abordan de forma comunitaria el bienestar emocional de nuestra Universidad.

También agradecemos a nuestra alumna Jovanna A. Urbano Escudero y a la Psic. Danae López Villalobos, quienes apoyaron en parte de la revisión y corrección de esta guía.

Este documento ha sido creado por:

- » **Laura Cynthia Neri Álvarez**
Psicóloga y Psicoterapeuta
Jefa de Bienestar Emocional de La Salle Pachuca
- » **Rosaura Ivonne Palestina Reséndiz**
Psicóloga y Psicoterapeuta
Coordinadora del Centro de Formación Docente de La Salle Pachuca

www.lasallep.edu.mx

Objetivo de la guía

El objetivo de este escrito es abordar de manera general los temas brindados durante el Taller “Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) en el Contexto Escolar” en La Universidad La Salle Pachuca y facilitar el seguimiento del cuadro resumen (“Anexo 1”) y del diagrama (“Anexo 2”).

De igual manera, se proporciona la información de los distintos espacios de atención psicológica especializada con los que cuenta la universidad y se enlistan espacios de atención externa y de emergencias.

El curso mencionado capacitó a colaboradores de nuestra universidad y brinda herramientas básicas para atender en primer nivel las crisis emocionales que presente cualquier persona dentro de ambos campus.

¿Cómo debe ser usada esta guía?

Por ningún motivo debe ser considerada como una capacitación por sí sola, ya que está creada con la finalidad de guiar a las personas que hayan tomado el curso “Primeros Auxilios Psicológicos en el entorno escolar” o cualquier otro curso de Primeros Auxilios Psicológicos.

01

CAPÍTULO

ANTECEDENTES

Antecedentes

Desde principios de la existencia de la humanidad se han vivido diferentes tipos de desastres y situaciones de emergencia; por lo que se le ha considerado de gran importancia la atención a las consecuencias físicas y materiales que dichas situaciones han causado, sin embargo, no se habían considerado los efectos que causaban en la salud mental del grupo social afectado.

El interés por el estudio del comportamiento humano en emergencias se remonta a fines del siglo XIX y comienzos del XX, a partir de investigaciones enfocadas en las repercusiones que la guerra y que otros hechos lamentables tienen en las personas. Algunas de esas investigaciones son:

- Las realizadas por el psiquiatra suizo Eduard Stierlin, quien estudió las consecuencias psicológicas de sobrevivientes de un desastre minero en Zurich en 1906.
- También las hechas por el Médico psiquiatra Erich Lindermann quien trabajó tanto con víctimas como con los familiares del incendio ocurrido en el Club Coconut Grove en Boston (1944); su informe clínico sobre los síntomas psicológicos de los sobrevivientes dio pie a teorizaciones, como el proceso del duelo o la crisis en la vida (Valero, 2001).

Según la Psicóloga Ana María Rivera López, es debido a que se crea la preocupación antes mencionada que surge la Psicología de la Emergencia, la cual data a partir de principios del siglo XX y es una subdisciplina de la psicología que está interesada en el estudio y comprensión del comportamiento humano frente a eventos potencialmente traumáticos.

A partir de la creación de esta subdisciplina la Asociación de Psiquiatría Americana (APA), en 1970 publica un manual de “Primeros Auxilios Psicológicos en casos de Catástrofes” el cual describe las diversas reacciones a los desastres, así mismo menciona los principios básicos teóricos que se deben tomar en cuenta para el apoyo a personas con alguna angustia emocional en casos de desastre.

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece como problemática la salud mental en situaciones de emergencia y desastres a partir de los 70's (Arraigada, Cepeda y Verón, 2016), así que con el tiempo se crean teorías y estrategias para disminuir el impacto psicológico en los afectados.

De acuerdo con Olguín (2023), los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) llegan en torno a la Revolución Mexicana, debido a este conflicto se crea la Cruz Roja Mexicana la cual en 1968 comenzó a ofrecer servicios de esta índole, sin embargo, no se le brindó la importancia que se debería y con el paso del tiempo se fue implementando al ámbito escolar.

No se tienen datos precisos de cómo y cuándo se implementaron los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) en las escuelas, pero se considera que desde la crisis sanitaria mundial por la enfermedad COVID-19 (2020) se dio mayor importancia a la salud mental en general y particularmente a la de jóvenes y estudiantes, pues en este periodo de confinamiento las clases se realizaban virtualmente y la convivencia estaba relativamente prohibida.

Actualmente la salud mental y el apoyo por medio de los PAP en el ámbito escolar se ha ido fortaleciendo. Debido a ello, se consideró la elaboración de esta guía como apoyo al personal universitario.

P

A

P

¿Qué es una crisis?

Los Primeros Auxilios Psicológicos implican implementar una serie de estrategias para apoyar a una persona en una situación de crisis. Veamos entonces en primer lugar qué implica una crisis.



CONCEPTO

Crisis: Estado temporal de trastorno y des-organización, caracterizado por:

- Incapacidad del individuo para abordar situaciones particulares con los métodos acostumbrados para la solución de problemas.
- Potencialidad de obtener un resultado radicalmente positivo o negativo (Slaikeu, 2000).

CARACTERÍSTICAS:

- 1 Es momentánea.
- 2 Desenlace no predestinado al momento del inicio.
- 3 Duración: 4 - 6 semanas.
- 4 Se puede vincular con las vivencias de estrés crónico (Slaikeu, 2000).

EL RESULTADO PUEDE SER:

- 1 Un cambio de reflexión o aprendizaje.
- 2 Estado de des-compensación o desequilibrio bio-psi-co-social.
- 3 Empeoramiento del malestar o sufrimiento donde deja de ser momentáneo, para pasar a ser cotidiano (puede generar un trastorno o enfermedad bio-psi-co-social).

¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos?

Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) son una estrategia de intervención inmediata, diseñada para actuar en caso de detectar o sospechar una serie de conductas, actitudes y pensamientos asociados con la depresión o crisis emocional (American Psychiatric Association, 1954). A los PAP, también se les ha denominado intervención de primera instancia, y aunque es una forma de intervención breve (que jamás será ni sustituirá una intervención terapéutica que solo un psicólogo puede brindar), requieren de poner atención a elementos mínimos que han sido estudiados, definidos y que son fáciles de implementar (Slaikeu, 2000).



SÍ ES PAP	NO ES PAP
Un apoyo que se proporciona a una persona que ha sido afectada recientemente por un acontecimiento o agente perturbador.	No es algo que todas las personas requieran.
Acompañar a atender necesidades básicas.	No es terapia Psicológica.
Escuchar de manera activa a la persona.	No es "debriefing" Psicológico.
Calmar y reconfortar respetando los límites de la persona.	No es para hacer diagnóstico.
Brindar apoyo práctico.	No es un interrogatorio invasivo.
Evaluar necesidades y preocupaciones inmediatas.	No es un asesoramiento profesional.
Acompañar a acceder a información, servicios y apoyos sociales.	No implica pedir al afectado que analice lo sucedido.
Proteger de amenazas posibles.	No es un medio de presión para que la persona cuente sus emociones.
Reducir factores de riesgo asociados al desarrollo de trastornos mentales.	No es obligar a la persona a "desahogarse".
Atender a personas que lo necesiten y SOLICITEN, que muestren niveles elevados de angustia.	
Existe la posibilidad de aplicarse vía remota; ya sea por teléfono, videollamada o tecnologías de la comunicación.	
Lo puede aplicar la persona que se ha capacitado para proporcionarlo.	

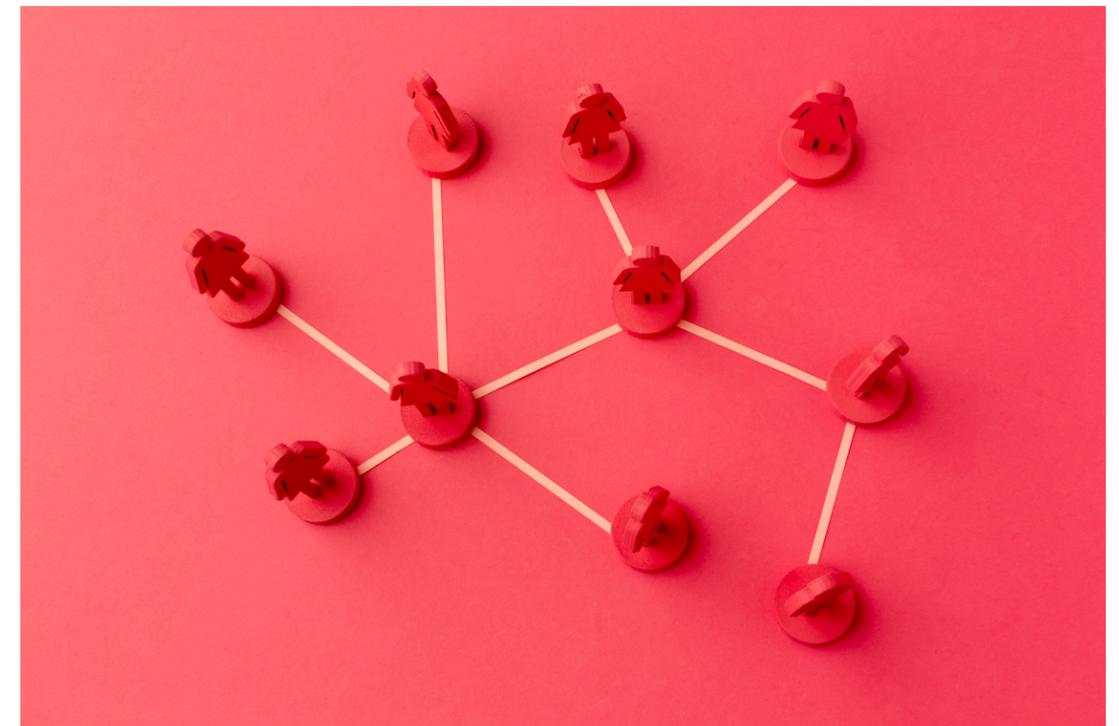
Centro Nacional de Prevención de Desastres (2017). Guía de campo para el primer ayuda psicológica. Recuperado de http://www.cenapred.gob.mx/es/Publicaciones/archivos/419-GUIA_AYUDA_PSICOLOGICA.PDF

Objetivos de PAP

Según Corral y Gómez (2009), los PAP tienen por objetivo:

- 1 Brindarse durante la crisis o minutos/horas posteriores a la crisis.
- 2 Proporcionar apoyo: facilitando que la persona se sienta escuchada y comprendida, propiciando la expresión de sentimientos y la expresión de emociones como el miedo, la tristeza, la angustia o el enfado.
- 3 Ser el nexo con recursos de ayuda, proporcionándole información sobre los recursos necesarios y brindándole orientación sobre qué hacer y cómo hacerlo.

Cumpliendo estos 3 objetivos se reduce el riesgo de generar trastornos asociados al estrés o padecimientos más graves ya que favorecemos la atención oportuna.



02

CAPÍTULO

ASPECTOS
A CONSIDERAR

01

ACTUACIÓN RESPONSABLE

Los PAP se basan en la actuación responsable de la persona que los implementa.

Una actuación responsable implica:

Seguridad

- » Evitar acciones que provoquen más daño.
- » Evitar que las personas sufran más daños físicos o psicológicos.

Dignidad

- » No discriminar.
- » Tratar a la persona con respeto y acorde a sus normas culturales y sociales.

Derechos

- » Asegurarse de que las personas acceden a los servicios requeridos.
- » Ayudar a la persona a solicitar sus derechos.

02

TENER EN CUENTA LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES

Es importante tomar en cuenta las posibles diferencias individuales que pueden presentar las personas que apoyaremos. Tales como:

Edad

Experiencias previas

Personalidad

Recursos personales

Cohesión social

Tipo y duración del evento

Estado de salud

En algunas situaciones incluso el género y el estatus socio económico puede ser elementos para tomar en consideración.

03

CANALIZAR EN CASO DE DETECTAR O SOSPECHAR CONDUCTAS, ACTITUDES Y PENSAMIENTOS ASOCIADOS A LA DEPRESIÓN

Al detectar señales como:

- ◊ La disminución de rendimiento académico.
- ◊ Aislamiento social, o cambios drásticos en el comportamiento y el estado de ánimo.

Es fundamental que los integrantes de la comunidad educativa actúen con sensibilidad y responsabilidad.

La canalización efectiva implica:

1. Ofrecer un espacio seguro para escucharle.
2. Contactar con: recursos profesionales adecuados como: psicólogos, enfermeras, médicos, personal de vigilancia; **y SIEMPRE contactar con su director o directora de escuela o facultad.**

De este modo, se contribuye a crear un entorno escolar que no solo reconoce, sino que también responde de manera contextualizada a las necesidades emocionales y psicológicas de la comunidad educativa.



Diferencias entre intervención en crisis y primeros auxilios psicológicos

Ante una crisis hay dos opciones posibles:

A)

Intervención en crisis: se trata de un procedimiento especializado realizado por un psicólogo con estudios de posgrado o especialización en el tema. Normalmente, que ha tenido una práctica supervisada o entrenamiento durante su formación.

B)

Primeros auxilios psicológicos (PAP): Implica acompañar a la persona en los conflictos emocionales causados por la vivencia de situaciones traumáticas mediante la aplicación de técnicas simples basadas en teorías psicológicas. Su objetivo es apoyar a las personas afectadas por una emergencia o desastre y acompañarlos a vivenciar lo que están sintiendo en ese momento (CENAPRED, 2017).

OJO

Muchas de las personas que reciben PAPS en primera instancia pueden ser canalizados con especialistas en psicología para llevar un proceso de intervención en crisis o un proceso terapéutico. Los Primeros Auxilios Psicológicos en cambio, puede, ser realizado por un profesional con cualquier perfil, pero con entrenamiento y capacitación previa

Principios Básicos

De acuerdo con la OMS (2012) existen **tres principios básicos** de actuación en los primeros auxilios psicológicos:

OBSERVAR

- ◇ Implica identificar si el sujeto cuenta con necesidades básicas urgentes a atender o reacciones graves que requirieran de canalización a especialista (s).
- ◇ No acudir al evento si usted no ha verificado estar seguro.
- ◇ Conseguir asistencia, recursos o apoyo de personal especializado en caso de requerirse.
- ◇ Ser conscientes de nuestro rol solo de primer apoyo y canalizar cuando sea necesario.

ESCUCHAR

- ◇ Indagar que es importante para la persona.
- ◇ Acompañar a establecer prioridades.
- ◇ Escuchar e identificar que le preocupa a la persona.
- ◇ NO presionar a la persona.
- ◇ Escuchar con atención SOLO si la persona elige contar lo ocurrido.
- ◇ NO narrar las propias experiencias.
- ◇ Ayudar a tranquilizar a la persona posterior a haberla escuchado.

CONECTAR

- ◇ Ayudar a la persona cubrir sus necesidades básicas.
- ◇ Brindar opciones para servicios de apoyo.
- ◇ Proporcionar información veraz.
- ◇ Ayudar a que la persona se ponga en contacto con sus seres queridos y/o redes de apoyo.

Ahora bien, el Centro Nacional de Prevención de desastres (2017) añade un elemento más a tomar en cuenta:

PROTEGER

- ◇ Alejar a la persona lo más posible de posibles peligros, sin ponernos en peligro nosotros mismos.
- ◇ Si la persona está angustiada, no dejarla sola hasta que llegue un especialista.
- ◇ Proteger de la exposición a medios de comunicación (si es necesario).
- ◇ Evitar en lo posible la exposición a discriminación o violencia.
- ◇ Cuidar situaciones de abuso o explotación a niños y adolescentes.

Todo esto tomando en consideración el consentimiento de la persona, a menos que su vida o la de alguien más este en riesgo.



03

CAPÍTULO

PASOS

NOTA: Verificar en el Glosario la definición de “deber de cuidado” antes de iniciar con los siguientes pasos. Ya que si percibe un caso donde sea necesario aplicar PAP su deber es siempre dar aviso a directivos de escuelas, secretarios académicos, facultades o áreas para su correcta atención. Se sienta preparado o no para dar el acompañamiento (Revisar “Anexo 1”).

PASO 1

¿Se siente usted preparado (a) para escuchar a la persona?

Para poder brindar ayuda, debemos detenernos un momento y analizar si estamos en facultades de poder brindarla.

Por ejemplo: “en una clase alguien sufre un ataque de ansiedad debo ver si me siento bien para dar acompañamiento, si no me siento bien, no puedo hacer sentir bien a los demás”.

PASO 1.1

Sí, me siento preparado(a)

Si su respuesta fue positiva y decide apoyar/escuchar a la persona, el paso a seguir es:

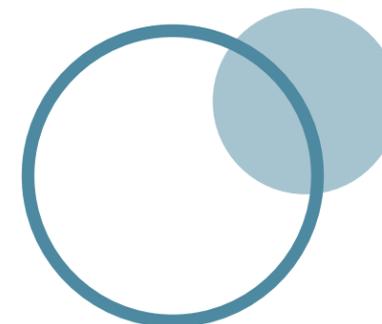
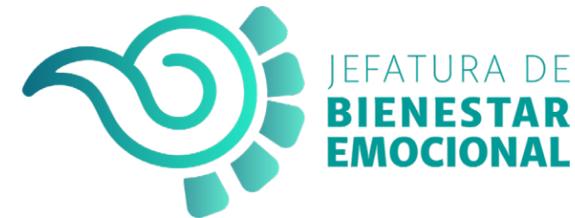
1. Presentarse con ella (nombre, cargo y rol)
2. Pida permiso para poder hablar con ella y explique que se encuentra allí para brindar ayuda.
3. En dado caso de que el sujeto se abstenga a abrirse con usted, respete su decisión y pregunte si hay alguien con quien sí desee hacerlo. Acompañe respetuosamente hasta que llegue esa persona y evite dejar a esa persona sola hasta que llegue alguien más. O acompañale a buscarlo.
4. Debe contactar a la dirección/área correspondiente, posterior a haberlo dejado con su persona de confianza siempre.

PASO 1.1

No me siento preparado(a) para ayudar en este momento:

Si su respuesta fue admitir que no está en facultades de escucha deberá:

1. Contactar lo antes posible en informar sobre lo sucedido al director o directora.
2. Posterior a contactar con el tutor o tutora (en caso de ser estudiante) y/o a la dirección/área correspondiente (en caso de ser colaborador), también puede apoyarse de alguno de los servicios de apoyo emocional de la Universidad. Las instancias que pueden brindar dichos servicios se muestran a continuación:



PASO 2

Escuche con empatía y recabe datos

El objetivo en este paso es reducir la intensidad del malestar para lograr reconocer, legitimar emociones y que la persona se sienta escuchada, aceptada y apoyada. Esto es a lo que nos referimos con “escucha empática” en el diagrama ("Anexo 2").

En caso de que el sujeto decida abrirse con usted:

1. **Busque un espacio** donde la persona no se exponga y que sea seguro para ayudarlo, proponga a la persona ir.
2. **Escuche sin prejuicios y valide los sentimientos** de esa persona: validando sus emociones y utilizando sus palabras, apreciando el punto de vista de esa persona sin imponer nuestras opiniones ni experiencias personales y sin interrumpirle a menos que sea necesario. **Recuerde que nuestro papel ahora no es el de críticos, sino de escucha.**
3. **No presione ni amenace**, tampoco fuerce el habla para sacar emociones que no se están experimentando o más información de la que le estén dando. Puesto que dañará el vínculo de confianza creado.
4. **Evite dar soluciones que a usted le hayan servido en ese momento**, puesto que en ocasiones los momentos de crisis no son ideales para escuchar las vivencias de otros. Además, no todos tenemos la misma manera de resolución de conflictos ni sentimos las emociones por igual.

5. **Muestre interés y utilice frases de conexión y empatía.** Si la manera en la que se están suscitando los hechos lo inquieta y considera que no puede continuar brindando acompañamiento a la persona, recuerde que puede comunicarse con los servicios de apoyo y directivos de la universidad.

6. **Si es estudiante**, se deben recabar datos personales como: nombre, semestre, carrera, tutor.
7. **En caso de ser administrativo** se debe obtener el número telefónico para no perder contacto y dar seguimiento a la persona, sin embargo, se debe respetar si la persona no quiere proporcionar este dato.



Nota: Lo que la persona siente y la comodidad con la que se exprese serán vitales para nosotros. Por lo tanto, es importante no forzar el apoyo a las personas que no lo quieren, pero sí mostrarse disponible y fácilmente accesible para las personas que puedan querer el apoyo.

PASO 3

Ubique qué es lo más importante para esa persona y, si es necesario, establezcan prioridades juntos:

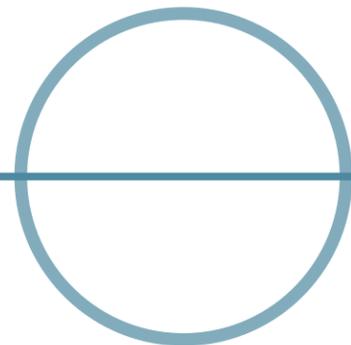
Después de la escucha empática, identifique qué es lo que la persona considera importante:

1. **Escuche** los acontecimientos que condujeron al estado de crisis, especialmente al evento en específico que precipitó el estado actual de la persona.
2. **Ayude a cubrir algún tipo de necesidad básica o de seguridad** si es necesario. Por ejemplo, brindarle un vaso de agua o contactar a un familiar que pase a recogerle.

Puede ser posible que la persona esté buscando:

- Cumplir ciertos estándares o expectativas propias o impuestas. Por ejemplo, el imponerse una meta en promedios académicos y esto conlleve a una crisis por no lograr llegar a esa “meta”.
- Las expectativas que los padres tengan sobre ellos, o de relaciones amorosas, etc.

Esto es muy usual en el entorno educativo puesto que se vuelve una preocupación primordial para el alumnado.



Nota: Este paso depende de qué tanto la persona quiera hablar, ya que a veces sólo busca tranquilizarse y no profundizar en el tema.

PASO 4

Identifique lo que a la persona le preocupa o le trae malestar.

Método CASIC

Entendiendo que la persona sí quiso hablar con usted sobre ello:

Ayude a identificar los elementos que conforman el método CASIC, un apartado visto en el taller.

Nota: Recuerda que esta información es importante compartirla con el director/a.



PASO 5

Ayude a la persona a tranquilizarse

Después de que la persona se exprese, es normal que desemboque en sentimientos como el enojo, tristeza o ansiedad. La expresión de emociones por medio del llanto no está mal, pero si lo consideran necesario puede ayudarle **a tranquilizarse un poco por medio de técnicas de relajación.**

Nota: si la persona no está pudiendo respirar bien o no puede hablar por el llanto o por hiperventilación y ya intentamos aplicar una técnica de relajación/respiración: hay que contactar a un directivo y a los Servicios de Enfermería y Emergencias 911 (revisar "[Anexo 4](#)").

PASO 5.1

Las técnicas de relajación nos ayudan a estabilizar a la persona y que de esta forma pueda tener una mejor comunicación con usted, las técnicas de relajación que a continuación se mencionan las puede encontrar escaneando los siguientes códigos QR, sin embargo, no son los únicos ejemplos, puede buscarlos en la web para encontrar otras formas de realizar estas técnicas.

Recuerde que para realizarlo cuenta con material proporcionado por el curso de PAP y puede revisar el "[Anexo 5](#)".



ENRAIZADO

Esta técnica de relajación tiene como función poder hacer conciencia del cuerpo para despejar y dejar de lado las ruminaciones que se tienen en mente.



MINDFULNESS

Relajación progresiva
Escaneo corporal

PASO 6

¿La persona se encuentra tranquila y segura?

PASO 6.1

No, la persona no se encuentra tranquila y segura

Si la persona no se encuentra estable, regrese al paso 1 y pregúntese si aún se siente en facultades para escucharla; siga los pasos conforme su respuesta.

Nota: Si ya intentamos aplicar una técnica de relajación/respiración y la persona no puede tranquilizarse y/o no puede hablar por el llanto, por estar en algún tipo de crisis o por hiperventilación: hay que contactar a un directivo y a los Servicios de Enfermería y Emergencias 911 (revisar "Anexo 4").



PASO 6.2

Sí, la persona se encuentra tranquila y segura

Si el individuo ya se siente en un estado de tranquilidad y se encuentra seguro, contáctese e informe sobre lo sucedido con su tutor (a) en el caso de ser un estudiante. Si es colaborador, diríjase hacia la dirección o área correspondiente de este.

PASO 7

¿Usted es el/la tutor(a)?

Sea la respuesta sí o no, avise a la dirección del alumno o colaborador y diríjase hacia alguno de los servicios que la universidad ofrece (mismos enlistados en el paso 1). De ser posible, antes de terminar la intervención usted debe acordar junto con la persona si se puede acercar más adelante para saber de él/ella y dar seguimiento. Slaikiu (2000) llamaba a esto “contrato por recontacto”.



Agradecemos que tome en consideración cada uno de los pasos, para mayores informes, dudas y/o sugerencias puede comunicarse a:

centro.formacion.docente@lasallep.edu.mx
bienestaremocional@lasallep.edu.mx

Si desea revisar conceptos básicos y considerar recomendaciones generales para la implementación de PAP, encontrará información relevante en el "Anexo 3" y "Anexo 6".

04

CAPÍTULO

ANEXOS

Anexo 1

Cuadro Resumen

Principios Básicos de la Actuación	
OBSERVAR	<ul style="list-style-type: none"> Identificar necesidades básicas. No acudir al evento si usted no está seguro. Conseguir asistencia, recursos o apoyo de personal especializado en caso de requerirse. Ser conscientes de nuestro rol solo de: <ul style="list-style-type: none"> Primer apoyo Recabar información Canalizar cuando sea necesario
ESCUCHAR	<ul style="list-style-type: none"> Indagar que es importante para la persona. Establecer prioridades. Escuchar e identificar que le preocupa a la persona. NO presionar a la persona. Escuchar con atención SOLO si la persona elige contar lo ocurrido. NO narrar las propias experiencias. Ayudar a tranquilizar a la persona posterior a haberla escuchado (Técnicas de relajación).
CONECTAR	<ul style="list-style-type: none"> Ayudar a cubrir sus necesidades básicas: agua, comida Brindar opciones para servicios de apoyo: bomberos, cruz roja, policía. Proporcionar información veraz: si no sabemos algo podemos admitirlo. Ayudar a que se ponga en contacto con sus seres queridos y/o redes de apoyo. Antes de irnos conectar a la persona con algún directivo o servicio de la universidad.

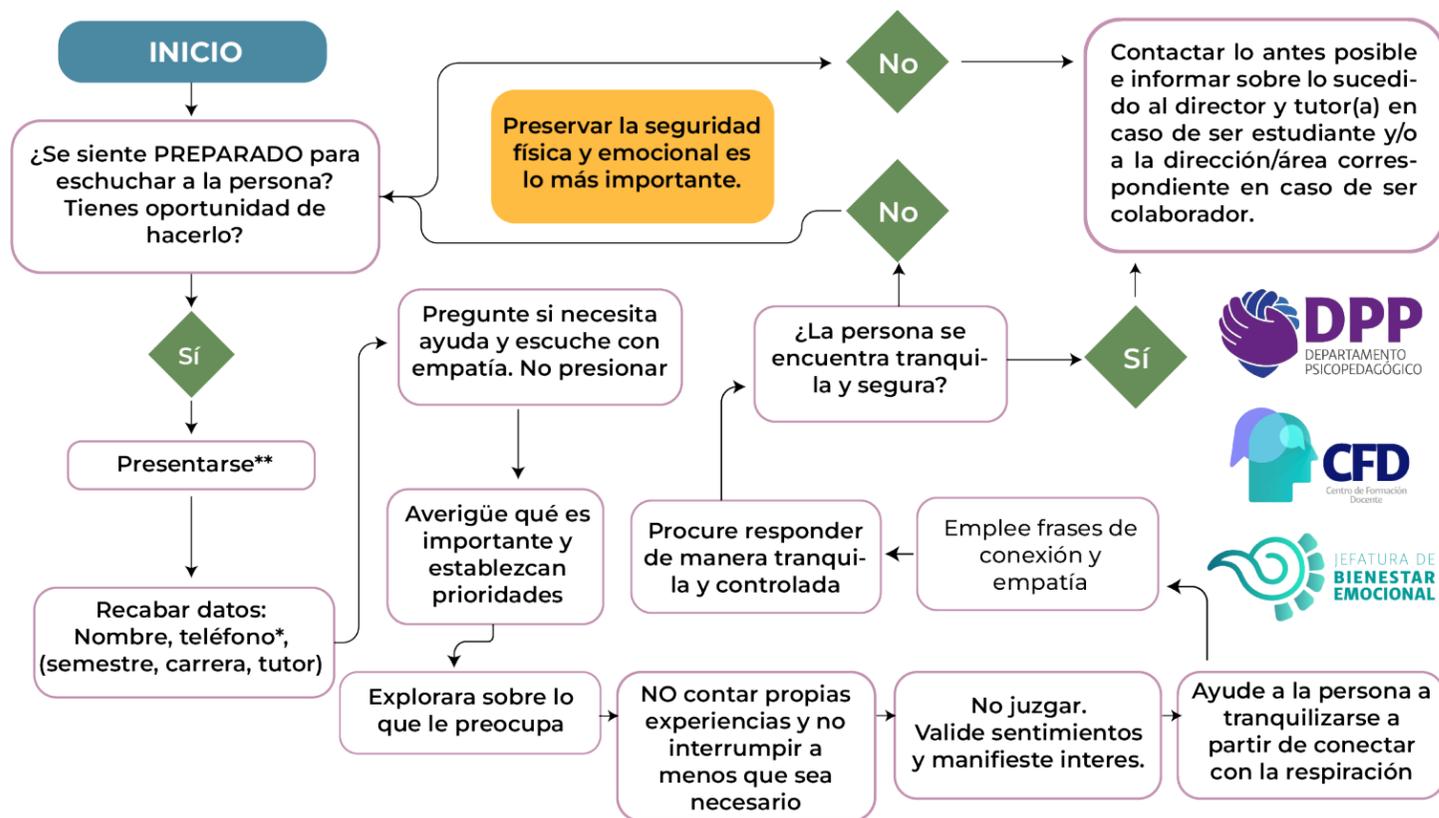
Principios Básicos de la Actuación	
PROTEGER	<ul style="list-style-type: none"> Alejarle de posibles peligros, sin ponernos en peligro nosotros mismos. Si la persona está muy angustiada, no dejarla sola hasta que llegue un especialista. Proteger de la exposición a medios de comunicación (si es necesario). Evitar discriminación o violencia. Cuidar de situaciones de abuso o explotación a niños y adolescentes. Priorizar el bienestar e integridad de las personas.



Anexo 2

Diagrama de Acción

Opciones de acción para la canalización en alumnos(as) que requieran acompañamiento



*RESPECTAR SI LA PERSONA DESEA DAR ESTE DATO O NO, ADEMÁS DE ACLARAR QUE SOLO ES PARA MANTENER CONTACTO Y DAR SEGUIMIENTO.

**SI LA PERSONA NO DESEA HABLAR CON NOSOTROS, PREGUNTAR SI HAY ALGUIEN CON QUIEN DESEA HACERLO O ACOMPAÑARLE A BUSCAR Y CONTACTAR CON ALGUNO DE LOS SERVICIOS DEL ANEXO 1.

Anexo 3

Glosario

Autocuidado

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) define el autocuidado como la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover y mantener la salud y para prevenir enfermedades y hacerles frente con o sin el apoyo de un trabajador de la salud o asistencial.

Crisis

De acuerdo con Hernández y Gutiérrez (2014), es una situación grave y decisiva que pone en peligro el desarrollo de un asunto o un proceso.

Deber de cuidado

La Suprema Corte de Justicia de la Nación indica en la materia Constitucional, Civil en las tesis 1a. CCCXXXII/2015 (10a.) y 1a. CCCX/2015 (10a.) de los libros 24 Tomo I y 23 Tomo II, tituladas como “deberes de los centros escolares frente al bullying escolar” y “bullying escolar”. Las instituciones privadas que brindan servicios educativos o realicen actividades relacionadas con menores, se encuentran obligadas a proteger los derechos a la dignidad, integridad, educación y no discriminación de éstos, en atención a su INTERÉS SUPERIOR. Señalan las siguientes normativas:

1.- Un centro escolar puede ser responsable ante casos de bullying si es negligente al reaccionar frente a este fenómeno, esto es, si incumple con los deberes que implica prestar un servicio educativo a menores de edad.

2.- Los directivos y profesores tienen bajo su cuidado la integridad de los menores.

3.- Así, las instituciones educativas que tengan a su cargo a un menor tienen el deber de protegerlo contra toda forma de perjuicio o abuso físico o mental, descuido o trato negligente, malos tratos o explotación, incluido el abuso sexual. Asimismo, deben llevar a cabo las acciones necesarias para propiciar las condiciones idóneas para crear un ambiente libre de violencia en las instituciones educativas.

4.- De igual forma, los directores deben evaluar el grado en que la escuela aplica la ética del cuidado, el derecho a la protección y la solidaridad, lo que implica preguntarse qué tanto se evitan burlas o ironías; se brinda apoyo a quienes están en riesgo, desventaja o tienen algún problema; se aplican estrategias para el autocuidado y cuidado mutuo entre alumnos, y se protege al alumnado contra el abuso y el acoso escolar, etc.

5.- En suma, esta Primera Sala considera que los centros docentes tienen la indubitada responsabilidad de garantizar espacios seguros para que los menores puedan cursar sus estudios libres de agresiones y vejaciones, a través de acciones que permitan diagnosticar, prevenir, intervenir y modificar positivamente la convivencia escolar.

6.- Esta Primera Sala estima que cuando las instituciones privadas prestan servicios públicos educativos a menores -o desarrollan actividades relacionadas con los niños en general-, se encuentran vinculadas por el principio del interés superior del menor.

7.- El centro que preste el servicio educativo está obligado a proteger los derechos del niño a la dignidad, integridad, educación y no discriminación. Ello, sin menoscabo de la plena vigencia de la obligación del Estado de proteger los derechos de los niños de manera simultánea.

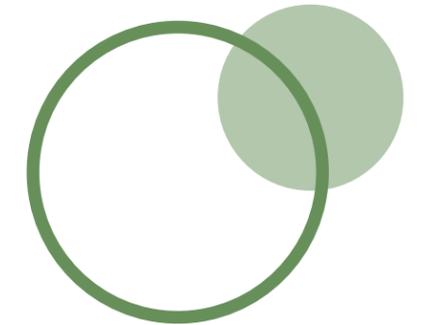
Derechos

De acuerdo con la Comisión Nacional de los derechos Humanos (CNDH, 2022) son el conjunto de prerrogativas sustentadas en la dignidad humana, cuya realización efectiva resulta indispensable para el desarrollo integral de la persona. Son inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, o cualquier otra condición.

Escucha Activa

En la década de 1940 el psicólogo estadounidense Carl Rogers fue el primero en utilizar el término de «escucha activa» o «escucha empática», cuya perspectiva se centraba en ponerse en los zapatos de la persona que habla y concentrarse en el mensaje que se comunica. Esto implica un esfuerzo de las capacidades cognitivas y empáticas:

- **Preguntar qué es importante para la persona y establecer prioridades.**
- **Escuchar e identificar que le preocupa a la persona.**
- **NO presionar a la persona.**
- **NO hacer juicios**
- **Escuchar con atención SOLO si la persona elige contar lo ocurrido.**
- **NO narrar las propias experiencias.**
- **Validar las emociones que nos expresan: haga afirmaciones como “entiendo”, “es entendible que te sientas así”.**
- **Ayudar a tranquilizar a la persona posterior a haberla escuchado (mindfulness).**



Estrés

Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o a veces trastornos psicológicos (Hernández y Gutiérrez, 2014).

Intervención

Acción sobre otro que permite iniciar, alterar o inhibir un proceso con intención de promover una mejora, optimización o perfeccionamiento. (Clínica Universidad de Navarra, 2024)

Método CASIC

Modelo o método que aborda o clasifica los diferentes tipos de respuesta hacia el evento por el que la persona está pasando.

Nota: Utilizamos este método en PAP para clasificar de forma superficial estas características de la persona que atendemos. Usted no tiene que aprenderlas de memoria, más bien saber en qué momento puede utilizarlo.

- a. **Conductual:** Pertenece o relativo a la conducta (manera de comportarse en la vida) (Real Academia Española, 2024).
- b. **Afectivo:** Esfera de los sentimientos y de las emociones que interactúan con la esfera motriz y con la intelectual, de la que se distingue sólo abstractamente (Hernández, 2023).
- c. **Somático:** Transformar problemas psíquicos en síntomas orgánicos de manera involuntaria. Usado también como intransitivo Usado también como pronominal (Real Academia Española, 2024).
- d. **Interpersonal:** Que involucra las relaciones entre personas. (Cambridge University Press & Assessment, 2024).
- e. **Cognitivo:** Funciones que permiten al organismo reunir información relativa a su ambiente, almacenarla, analizarla, valorarla, transformarla, para después utilizarla y actuar en el mundo circundante (Hernandez, 2023).

**Mindfulness**

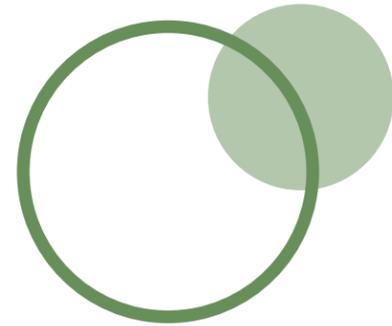
Es denominado como atención plena, y se refiere a dirigir la atención de los cinco sentidos a un estímulo focal, sin juzgar, sin apegarse o rechazar alguna forma de la experiencia humana. La aplicación más típica se relaciona con focalizar la atención en la respiración (Vázquez, 2016).

Primeros Auxilios Psicológicos (PAPs)

Estrategia de intervención inmediata, diseñada para canalizar en caso de detectar o sospechar una serie de conductas, actitudes y pensamientos asociados con la depresión (American Psychiatric Association, 1954).

Psicología de emergencia

Rama de la Psicología contemporánea que estudia, el comportamiento individual y colectivo de los seres humanos frente a eventos adversos sean estos de origen natural y/o antrópico en cualquiera de las áreas y componentes de la Gestión del Riesgo (Valero, 2021).



Técnicas de relajación

Métodos que facilitan la calma y reducen el estrés. Estas técnicas implican diversos beneficios para la salud, ya que ayudan a disminuir la tensión muscular, la presión arterial y el ritmo cardíaco. (Hernández y Gutiérrez, 2014)

Nota: Si la persona no logra bajar su respiración ni tranquilizarse un poco con estas técnicas, tenemos que llamar a servicios de emergencia médicos (consultar teléfonos de emergencia en anexo 4).

Seguridad

Estado mental que produce en los individuos (personas y animales) una sensación de protección ante todo peligro y ante cualquier circunstancia.



Anexo 4

Contactos y Extensiones Internos

Área	Campus Concepción	Campus La luz
Facultad de Ciencias Administrativas	1420, 1421 o 1422	
Facultad de Ciencias Humanas	1430, 1431 o 1432	
Facultad de Derecho	1440, 1441 o 1442	
Escuela de Arquitectura y Diseño	1450, 1451 o 1452	
Escuela de Ingeniería	1460, 1461 o 1462	
Bachillerato	1470 o 1471	2470, 2471 o 2474
Jefatura de Bienestar Emocional	1741	
Centro de Formación Docente	1230	
Departamento Psicopedagógico	2240	
Control de Acceso	1000	2000
Servicio de Enfermería	1761	2343

Números de Emergencias Externos

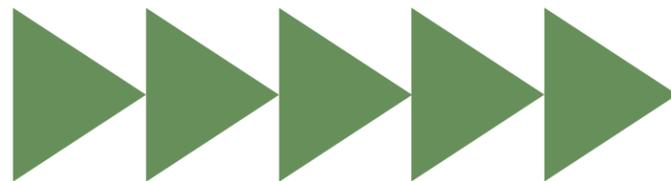
Consejería SAPTEL	555 259 8121 ó 800 472 7835
Línea de vida	800 911 2000
Protección Civil	771 719 2443 ext. 110

Anexo 5

Descripción de Técnicas de Relajación

1. GROUNDING O ENRAIZADO: 5, 4, 3, 2, 1

- Póngase cómodo y lo más relajado posible.
- Ahora nos centraremos en nuestra respiración durante un minuto. Realizaremos una respiración diafragmática o profunda. Este será el primer paso para disminuir nuestros síntomas de ansiedad.
- Recuerde respirar varias veces durante el ejercicio y profundamente un minuto entre cada sentido y note cómo se siente su respiración en el cuerpo.
- Para cerrar el ejercicio realice de tres a cinco respiraciones largas y lentas, y vuelva a centrarse en sí mismo y en su entorno.



5 - 4 - 3 - 2 - 1 Técnica grounding

Este ejercicio ayuda a relajarte y disminuir sentimientos de preocupación o ansiedad



2. MINDFULNESS

Esta ocasión introduciremos la técnica básica para calmar a la mente, una práctica basada en respirar y en la técnica de mindfulness. Vamos a comenzar.

Primero encuentra un lugar donde te sientas cómodo (a) y no haya distracción un espacio donde puedas estar tranquilo (a) y sin interrupciones menos 10 mín. Siéntate cómodamente en una silla o un sillón, la espalda derecha mantén las plantas de los pies colocadas en el suelo. Si lo prefieres también puedes sentarte en el suelo sobre un cojín y con las piernas cruzadas como posición de yoga, descansa tus manos sobre tus rodillos; lo más importante es que mantenga la espalda erguida y el cuerpo relajado.

Después, te guiaremos en la práctica, síguela lo mejor que puedas presionarte, si te pierdes alguna instrucción o hay elementos que no son claros o difíciles; no te preocupes en la práctica y con repeticiones se hará más sencilla y la técnica más sencilla. Por el momento simplemente relájate intente seguir las instrucciones y disfruta de la actividad.

Cerramos los ojos (...) por un momento relajemos al cuerpo y relajamos la mente (...) dejemos ir nuestras preocupaciones y responsabilidades (...) tan sólo relajemos al cuerpo, relajamos a la mente (...) ahora llevamos nuestra atención al respirar (...).



Notemos la inhalación y la exhalación (...) cuando inhalamos sabemos que estamos inhalando, cuando exhalamos sabemos que estamos exhalando (...).

No bloqueamos ningún pensamiento ni emoción y experiencia sensorial (...). Podemos notar todas estas experiencias simplemente al respirar (...), mantenemos nuestra atención en el respirar en la inhalación y en la exhalación (.....) y cualquier sensación de respirar que llegue al cuerpo, en donde la notemos. No luchamos con las sensaciones, solo las notamos y como olas del mar, regresamos una y otra vez al respirar (...). Si nos distraemos con un pensamiento o estímulo, regresamos al respirar suavemente (...). Recuerde que todo el tiempo estamos respirando y ahora no solo respiramos, sino que sabemos que estamos respirando (...).

Si surgen pensamientos, emociones o estímulos sensoriales solamente los notamos los dejamos ir igual que olas del mar que vienen y van (...). Regresamos a respirar una y otra vez (...) dejemos que a través de atender al respirar la mente se calme sola, a su ritmo y a su espacio (...). Toda la atención al respirar por favor, la espalda erguida, los músculos relajados, la atención se coloca en el respirar (...). Y ahora soltemos todo esfuerzo mental, soltemos nuestra atención del respirar y descansemos a la mente también, relajemos al cuerpo y relajemos a la mente (...).

Cuando termines, puedes tomarte unos segundos para abrir los ojos, si los has cerrado. Recuerda hacerlo de manera pausada para que la luz no te lastime al abrirlos.

Anexo 6

Recomendaciones Generales

La primera recomendación para tener más provecho de la capacitación en intervención con PAP es la creación de Brigadas con personal capacitado: con el objetivo de proporcionar apoyo inmediato y más efectivo en situaciones de crisis emocionales sugerimos crear brigadas acordes al contexto de la Universidad. Para ello sugerimos el siguiente plan general:

Plan sugerido para la creación de Brigadas de Primeros Auxilios Psicológicos

1. Reunir al personal capacitado: Identifica a las personas que ya han recibido formación en primeros auxilios psicológicos. Estas pueden ser profesionales de la salud mental, psicólogos, trabajadores sociales, consejeros u otros profesionales que hayan sido entrenados en técnicas de apoyo psicológico en crisis.

2. Formar el equipo de brigada: Convoca a una reunión inicial con el personal seleccionado para discutir la formación de la brigada. Explica la importancia de su rol, los objetivos de las brigadas de primeros auxilios psicológicos y lo que se espera de ellos en situaciones de emergencia emocional.

3. Definir roles y responsabilidades: Establece roles claros dentro de la brigada, como líderes de equipo, miembros de apoyo y coordinadores de comunicación. Cada miembro debe entender su función específica y cómo interactuarán con otros servicios de apoyo (como servicios médicos, si es necesario).

4. Desarrollar un plan de acción: Crea un plan de acción detallado que incluya protocolos de intervención en crisis, procedimientos de contacto con otros servicios de emergencia y pautas para la documentación y seguimiento de cada intervención.

5. Simulacros y entrenamiento continuo: Realiza simulacros periódicos para practicar la respuesta de la brigada en escenarios simulados de crisis. Esto ayudará a mantener las habilidades del equipo y a identificar áreas que puedan necesitar más entrenamiento o recursos adicionales.

6. Recursos y herramientas: Asegúrate de que la brigada tenga acceso a recursos actualizados, como líneas directas de apoyo, materiales educativos y contactos con servicios de salud mental locales. Mantén una lista actualizada de recursos disponibles para referencias o seguimiento posterior.

7. Comunicación y divulgación: Informa a toda la organización sobre la existencia y el propósito de las brigadas de primeros auxilios psicológicos. Promueve la conciencia y la disponibilidad del servicio para que los empleados sepan cómo y cuándo acceder a la ayuda.

8. Evaluación y retroalimentación: Implementa un sistema de evaluación continua para revisar el desempeño de la brigada, recopilar comentarios de los usuarios y realizar ajustes según sea necesario. La retroalimentación regular ayudará a mejorar la efectividad y la capacidad de respuesta del equipo.

9. Mantenimiento y actualización: A medida que avanza el tiempo, revisa y actualiza regularmente los protocolos y recursos disponibles para asegurarte de que la brigada esté preparada para enfrentar nuevas situaciones o desafíos emergentes.

10. Promoción del autocuidado: Fomenta entre los miembros de la brigada la importancia del autocuidado y el apoyo mutuo. El trabajo en primeros auxilios psicológicos puede ser emocionalmente exigente, por lo que es crucial que los miembros tengan acceso a recursos de apoyo personal y cuidado emocional.

La segunda recomendación es capacitarse y actualizarse: Tanto el personal de las áreas de atención que ya tomaron el curso, como las personas que lo brindamos, debemos capacitarnos y actualizarnos constantemente. Sugerimos que el personal vuelva a tomar mínimamente cada dos años este taller y que quienes lo brindamos lo actualicemos frecuentemente.

Finalmente, actualizar el presente manual cada dos años en caso de ser necesario.

05

CAPÍTULO

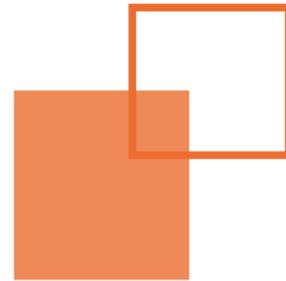
DUDAS

FRECUENTES

Dudas Frecuentes

¿Qué puedo hacer si yo presento una crisis?

- Identificar si estoy en una crisis de ansiedad.
- Preguntas clave: preguntas que aborden signos físicos, somáticos, emocionales, cognitivos, conductuales.
- Realizar algunas técnicas de relajación en el momento



¿Qué puedo hacer después de tener una crisis?

- Preguntarme si requiero y deseo acudir a psicoterapia: Acudir a un especialista en salud mental como un psicólogo/psiquiatra/psicoterapeuta es buena opción.
- Red de apoyo: acercarme a amigos, familiares y gente querida.



Autocuidado:

Si bien debe seguir ciertos términos éticos al momento de aplicar los PAPs, sin embargo es necesario conocer que ante cualquier situación deberá evitar el peligro, es decir, si la situación en la que se encuentra una persona no es la indicada para el primer contacto entonces deberá resguardarse del peligro que le podría ser causado a sí mismo, esta se considera la primer acción de autocuidado del interviniente pues lo que se busca es que su seguridad sea garantizada con la finalidad de que no se transforme en una víctima más.

¿Cómo logro identificar el estrés?

Regularmente suelen presentarse en forma de dificultades para conciliar el sueño, dolores musculares, problemas digestivos, frustración, tristeza, alejamiento del ámbito familiar, entre otros.

Por ello le recomendamos algunas formas de vida saludable que podría poner en práctica como apoyo ante situaciones de esta índole



Estilo de vida saludable

Se recomienda considerar el descanso una vez que finaliza con los primeros auxilios psicológicos pues es posible que algunas de las situaciones expuestas por la persona a la que se brindó este apoyo haya sido complicada.

Según Rodríguez Romero, D. (2017) el bienestar corporal depende en gran medida de los estilos de vida saludables: vida ordenada, alimentación sana, ejercicio físico, descanso suficiente, evitar el consumo de drogas, no exponerse a situaciones de riesgo tales como, conducción temeraria, contaminación...(Bisqueira, 2013). Por lo que se recomienda el consumo de cantidades bastas de frutas y verduras para evitar problemas físicos, así como actividad física para poder mantener calidad de sueño y propiciar al descanso.

Si le invaden pensamientos sobre la experiencia, o se encuentra muy nervioso, decaído, le cuesta trabajo dormir, es importante recibir apoyo. Si estas dificultades duran más de un mes, deberá acudir con un profesional médico, o de forma posible, con un especialista en salud mental. Considerando que todo lo anterior debe adaptarse a las características del contexto de las personas y no tomarse como un imperativo o imposición que pueda generar más sobrecarga de estrés.

06

CAPÍTULO

**LÍNEAS DE
APOYO
EXTERNAS**

NOMBRE DEL INSTITUTO	LÍNEAS DE APOYO	DESCRIPCIÓN
Consejería SAPTEL	555 259 8121 800 472 7835	El Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono, ofrece un servicio de terapia psicológica gratuita facilitada por psicólogos certificados. Horario: 24 horas los 365 días por teléfono Web: saptel.org.mx
Línea de Ayuda LOCATEL Chat psicológico de LOCATEL	*0311 o al 55 5658 1111 www.locatel.cdmx.gob.mx	Ofrece atención psicológica gratuita por teléfono, apoyo en contingencias y casos de desastres El sistema de "Chat psicológico" de LOCATEL brinda orientación, consejería y apoyo emocional en crisis. Las 24 horas los 365 días del año.
Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México	55 5533-5533	Se brindan primeros auxilios psicológicos las 24 horas todos los días. Web: https://www.consejocidadanomx.org/index.php/es/ Email: contacto@consejocidadanomx.org Twitter: @elconsejomx Facebook: @ConsejoCiudadanoMx
Línea de la vida	800 911 2000	Brinda atención personalizada a la población sobre los problemas asociados al consumo de sustancias psicoactivas y de salud mental. Trabaja las 24 horas los 365 días del año.

NOMBRE DEL INSTITUTO	LÍNEAS DE APOYO	DESCRIPCIÓN
CONAVIM	555 209 8907 555 209 8902	La Comisión Nacional para prevenir la Violencia contra las Mujeres brinda orientación legal y terapia psicológica gratuita, continua y confidencial. Horario: 24 horas los 365 días. E-mail: conavim@segob.gob.mx Facebook: @CONAVIM.MX
Medicina a Distancia	555 132 0909	El Centro de Atención Telefónica de la Secretaría de Salud de la Ciudad de México, proporciona servicios de asesoría médica, nutricional y consulta psicológica gratuita. Horario: 24 horas los 365 días. Sede: Ciudad de México Web: /Medicina_Distancia E-mail: medicina.distancia@salud.df.gob.mx
CIJ. Centro de Integración Juvenil México	555 212 1212 555 999 4949 Whatsapp 1: 557 518 5547 Whatsapp 2: 554 544 9743	El Centro de Integración Juvenil cuenta con servicio telefónico de apoyo psicológico gratuito para jóvenes adictos, brinda información sobre la prevención y tratamiento de las adicciones. Horario: 24 horas los 365 días. Web: cij.gob.mx/cijcontigo E-mail: cij@cij.gob.mx Facebook: @CIJ.OFICIAL

NOMBRE DEL INSTITUTO	LÍNEAS DE APOYO	DESCRIPCIÓN
<p>Línea de ayuda de la UNAM</p> <p>Línea de Atención Psicológica Call Center</p>	<p>56 22 22 88 55 5025 0855</p>	<p>Atención de lunes a viernes de 8 am a 6pm</p> <p>La línea de Atención Psicológica Call Center especializada en salud mental ofrecen ayuda de primer contacto en temas como problemas de pareja, ansiedad, depresión, crisis de pánico, entre otros.</p> <p>Twitter: @CallCenterUNAM Facebook: fb.CallCenterUNAM Web: https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/conocelalineadeatencionpsicologica-de-la-unam/</p>
<p>Clínica comunitaria ELEIA</p>	<p>55 2758 2353</p>	<p>Horario: lunes a viernes de 9:00 a 18:00</p> <p>Psicoterapia con orientación psicoanalítica ubicado en CDMX con posibilidad de atención en línea.</p> <p>Precios accesibles (\$220).</p>
<p>Educatel</p>	<p>55 3601 7599 800 288 66 88</p>	<p>La Secretaría de Educación Pública (SEP), a través de Educatel, ofrece apoyo psicológico para la población que lo requiera, con el apoyo de instituciones educativas de todo el país.</p>
<p>Orientación y apoyo psicológico UAEH (atención en crisis)</p>	<p>771 717 20 00 ext.2888 771 71720 33</p>	<p>Chat de Facebook para cualquier duda</p> <p>Horario: Disponible las 24 horas del día.</p>

NOMBRE DEL INSTITUTO	LÍNEAS DE APOYO	DESCRIPCIÓN
<p>DIF</p>	<p>771 717 3100 ext. 3036 771 715 0889</p>	<p>Horario de atención: lunes a viernes de 8:30 a 16:30</p> <p>Dirección: Calle Salazar, No. Exterior 100 Col. Centro, 4200 Pachuca de Soto, Hidalgo</p> <p>El horario de atención psicológica es para niños a partir de los 6 años. No se brinda atención a pacientes psiquiátricos porque no se cuenta con personal especializado.</p> <p>La última cita se otorga a las 15:00.</p>
<p>Instituto Hidalguense de la Juventud</p>	<p>771 71932933</p>	<p>Horarios: 8:30 a 16:30</p>
<p>SAPTEL Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono</p>	<p>(55) 5259-8121</p>	<p>Horario de 8:00 a 20:00</p> <p>SAPTEL proporciona un servicio oportuno y eficiente para el manejo de emergencias psicológicas y crisis emocionales.</p> <p>http://www.saptel.org.mx/</p>
<p>Fundación Origen</p>	<p>800 015 1617 WhatsApp: 55 3234 8244</p>	<p>ONG enfocada en el apoyo social a personas en situación de exclusión o desempleo, la "Línea de Ayuda Origen" ofrece asistencia psicológica gratuita vía telefónica.</p> <p>Web: www.origenac.org/ Correo: lineadeayudaorigen@origenac.org</p>

NOMBRE DEL INSTITUTO	LÍNEAS DE APOYO	DESCRIPCIÓN
Línea UAM	55 25 55 80 92 55 58 04 64 44 55 39 42 03 39	El servicio se brinda a toda la comunidad UAM y familiares, así como al público en general. De las 9:00 a las 17:00 horas de lunes a viernes.
PSICÓLOGOS SIN FRONTERAS MÉXICO (PSFMx) y el CENTRO DE INTERVENCIÓN EN CRISIS	5585261859 5547388448	PSFM y Centro IC, realizará intervenciones a distancia (vía telefónica, WhatsApp, video llamadas en diversas plataformas, etc.) para proporcionar tanto acompañamiento psicológico como colectivo, familiar e individual, así como consejería psicológica. Atención de Lunes a viernes de 8:00 a 18:00 h Web: https://www.psicologos-sinfronterasmx.org/
LIBENAV Línea de Bienestar Emocional Naval	Línea directa: 5556246003 Conmutador: 56246500 ext. 6003	Brinda atención psicológica al público ante cualquier afectación emocional. Horario de 8:00 a 20:00.
INMUJERES	Requiere ir presencialmente Dirección: Parque Hidalgo No. 103, colonia centro, Pachuca de Soto, Hidalgo.	Lunes a viernes 8:30 a 16:30. Brindar asesoría, consultoría y terapia psicológica, de manera personal, gratuita y desde la perspectiva de género a mujeres, sus hijas e hijos menores de edad, que viven violencia, a efecto de procurar preservar y restaurar su salud mental SERVICIO PRESENCIAL Y GRATUITO.

NOMBRE DEL INSTITUTO	LÍNEAS DE APOYO	DESCRIPCIÓN
IMSS	800-2222-668	Atención psicológica y psiquiátrica.
Teletón	771 717 7576	Calle Minería 105, 42080 Pachuca de Soto, Hidalgo
CRIH	71 66309	Brindar atención psicológica y médica de rehabilitación al público en general que presente algún tipo de discapacidad, ya sea temporal o permanente. Dirección: Boulevard Luis Donaldo Colosio s/n Fracc. El Palmar Pachuca, Hgo. Horario de atención: 7:00-21:00.
UBR	771 170 0183	Terapia Psicológica, consulta médica, ocupacional y del lenguaje para personas con alguna discapacidad permanente o temporal a bajo costo o gratuita.
Hospital Psiquiátrico Villa Ocaranza	779 796 0616	Unidad especializada de segundo nivel de atención cuyo objeto es: Brindar diagnóstico, tratamiento o rehabilitación mediante la atención integral psiquiátrica y psicosocial a todos los sectores de la población, y formar recursos humanos en el campo de la investigación y salud mental dirigido a personal de los Servicios de Salud de Hidalgo y para el sector público y privado que lo solicite.

NOMBRE DEL INSTITUTO	LÍNEAS DE APOYO	DESCRIPCIÓN
IEPYCH Clínica de Atención Comunitaria	771 189 5083 771 404 5815	Ofrece asistencia psicológica a bajo costo (\$250) y acorde a las posibilidades económicas del paciente. Ofrece servicio de manera virtual o presencial, brinda psicoterapia, intervención en crisis y acompañamiento psicológico a la niñez, adolescencia y adultez, así mismo, la aplicación de evaluaciones psicológicas a bajo costo. Dirección: Ing. Metalúrgicos 113, Doctores, 42097 Pachuca de Soto, Hgo.
The Trebor Project	55-9225-3337	Ofrece acompañamiento en crisis y prevención del suicidio a personas LGBTIQ+. Envía "comenzar" por WhatsApp al 55-9225-3337, contesta 3 preguntas sencillas que ayudarán a entender tu situación para que finalmente se te asigne con un consejerx.
Asociación Mexicana de Suicidología		Organización sin fines de lucro cuya misión es la investigación, formación de recursos, consultoría, divulgación y prestación de servicios comunitarios en torno al suicidio como problema de salud pública.

INSTITUCIONES DE ATENCIÓN A ADICCIONES

NOMBRE DEL INSTITUTO	LÍNEAS DE APOYO	DESCRIPCIÓN
Monte Fénix	(800) 120 9773	Atención privada para la atención de adicciones.
Oceánica	55 88 54 71 41	Especialistas en Tratamientos de Adicciones.
CEAIA: Centro Estatal de Atención Integral de las Adicciones	771 797 5073	Costos accesibles o gratuito (realizan estudio socioeconómico) E-mail: ceaia@ssh.gob.mx
Centros de Integración juvenil (CIJ) Pachuca	(771) 713 1607 (771)7192529	Prevención y tratamiento de adicciones con un trato digno y profesional. Horario: lunes a viernes de 8:00 a 19:30. Correo electrónico: cijpachuca@cij.gob.mx Dirección: San Martín de Porres, no. 100, Esq. Carretera Pachuca-Tulancingo. Col. Fracc. Canutillo C.P. 42070, Pachuca, Hidalgo.
Línea de la vida	800 911 2000	Atención especializada prevención y atención en el consumo de sustancias adictivas, este servicio es gratuito y confidencial. Funciona las 24 horas de los 365 días del año a nivel nacional. Facebook: /LalineadelaVidamx/ Correo: lalineadelavida@salud.gob.mx

Bibliografía

- Arraigada, Cepeda y Verón. (2016). La Psicología de la Emergencia en el Marco de la Ley Nacional de Salud Mental. VII Congreso Marplatense de Psicología. Universidad Nacional de Mar del Plata, Mar del Plata.
- Cambridge University Press & Assessment. (2024). Definición de Interpersonal. <https://dictionary.cambridge.org/es/diccionario/ingles/interpersonal>
- Centro Nacional de Prevención de Desastres (2017). Guía de campo para el primer ayuda psicológica. http://www.cenapred.gob.mx/es/Publicaciones/archivos/419-GUIA_AYUDA_PSICOLOGICA.PDF
- Centros de Integración Juvenil, A. C. (2020) Primeros Auxilios Psicológicos en el Aula: Guía para Docentes de Educación Media Superior.
- Clínica Universidad de Navarra. (2024). Diccionario Medico-Intervención. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/intervencion>
- Comisión Nacional de Derechos Humanos ([CNDH], 2022) ¿Qué son los derechos humanos? <https://www.cndh.org.mx/derechos-humanos/que-son-los-derechos-humanos>
- Cortés Montenegro, P., Figueroa Cabello, R. (s.f.) Manual ABCDE para la aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos. Pontificia Universidad Católica de Chile Escuela de Medicina, Departamento de Psiquiatría Centro Nacional de Investigación para la Gestión Integrada de Desastres Naturales (CIGIDEN).
- D´Zurilla, T.J., Nezu, A.M. y Nezu, C. M. (2014). Terapia de solución de problemas. Manual de tratamiento. España: Desclée de Brouwer
- Hernández, E., & Gutiérrez, I. (Julio de 2014). Manual Básico de Primeros Auxilios Psicológicos. Centro Universitario de Ciencias de la Salud. https://www.cucs.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/manual_primeros_auxilios_psicologicos_2017.pdf
- Hernández, G. (2023). Afectividad. Guillermo Hernández Arrieta Psicólogo. <https://consulta-psicologica.com/diccionario-de-psicologia/afectividad/>
- Hernández, G. (2023). Cognición. Guillermo Hernández Arrieta Psicólogo. <https://consulta-psicologica.com/diccionario-de-psicologia/cognicion/>

- Ideas imprescindibles (2021). ¿Qué es la escucha empática? <https://www.ideasimprescindibles.es/escucha-empatica/>
- Machado, S., Sancassiani, F., Paes, F., Rocha, N., Murillo-Rodríguez, E., & Nardi, A. E. (2017). Panic disorder and cardiovascular diseases: an overview. International review of psychiatry (Abingdon, England), 29(5), 436–444. <https://doi.org/10.1080/09540261.2017.1357540>
- Martínez, C. (2016). Primera Ayuda Psicológica (PAP): en respuesta a emergencias y desastres. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2016/Carmen-Martinez.pdf>
- Mendoza, S. M. G. (s/f). Primeros Auxilios Psicológicos (PAP). Org.mx. <https://www.cedhnl.org.mx/pdf/por%20temas%20especificos%20copia/02%20salud/presentaciones/PAP2.pdf>
- Meuret, A. E., Kroll, J., & Ritz, T. (2017). Panic Disorder Comorbidity with Medical Conditions and Treatment Implications. Annual review of clinical psychology, 13, 209–240. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093044>
- Ministerio de Educación, C. Y. (2015). Glosario de Terminos. https://incual.educacion.gob.es/documents/20195/1873855/SAN025_2_RV+-+A_GL_Documento+publicado/d067c13e-d5fc-47eb-9533-cf61e7372f5f
- Olguín, M. (2023). Día Mundial de los Primeros Auxilios: la importancia de estar preparados. UNAM Global Revista. https://unamglobal.unam.mx/global_revista/dia-mundial-de-los-primeros-auxilios-la-importancia-de-estar-preparados/#:~:text=Los%20primeros%20auxilios%20surgieron%20en,ayuda%20a%20los%20soldados%20enfermos
- Organización Mundial de la Salud (2024). Autocuidado para la salud y el bienestar. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/self-care-for-health-and-well-being>
- Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional (2012). Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo. OMS. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44837/9789243548203_spa.pdf;jsessionid=53C79FE6DEB0485CE051F98E24F71BC4?sequence=1
- Osteicoechea, A. (2023). Definición de Seguridad. <https://conceptodefinicion.de/seguridad/>

- Machado, S., Sancassiani, F., Paes, F., Rocha, N., Murillo-Rodriguez, E., & Nardi, A. E. (2017). Panic disorder and cardiovascular diseases: an overview. *International review of psychiatry (Abingdon, England)*, 29(5), 436–444. <https://doi.org/10.1080/09540261.2017.1357540>
- Martínez, C. (2016). Primera Ayuda Psicológica (PAP): en respuesta a emergencias y desastres. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2016/Carmen-Martinez.pdf>
- Mendoza, S. M. G. (s/f). Primeros Auxilios Psicológicos (PAP). Org.mx. <https://www.cedhnl.org.mx/pdf/por%20temas%20especificos%20copia/02%20salud/presentaciones/PAP2.pdf>
- Meuret, A. E., Kroll, J., & Ritz, T. (2017). Panic Disorder Comorbidity with Medical Conditions and Treatment Implications. *Annual review of clinical psychology*, 13, 209–240. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093044>
- Ministerio de Educación, C. Y. (2015). Glosario de Terminos. https://incual.educacion.gob.es/documents/20195/1873855/SAN025_2_RV+-+A_GL_Documento+publicado/d067c13e-d5fc-47eb-9533-cf61e7372f5f
- Olguin, M. (2023). Día Mundial de los Primeros Auxilios: la importancia de estar preparados. *UNAM Global Revista*. https://unamglobal.unam.mx/global_revista/dia-mundial-de-los-primeros-auxilios-la-importancia-de-estar-preparados/#:~:text=Los%20primeros%20auxilios%20surgieron%20en,ayuda%20a%20los%20sol-dados%20enfermos
- Organización Mundial de la Salud (2024). Autocuidado para la salud y el bienestar. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/self-care-for-health-and-well-being>
- Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional (2012). Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo. OMS. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44837/9789243548203_spa.pdf;jsessionid=53C79FE6DEB0485CE051F98E24F71BC4?sequence=1
- Osteicoechea, A. (2023). Definición de Seguridad. <https://conceptodefinicion.de/seguridad/>
- Real Academia Española. (2024). Diccionario de la Lengua Española. Definición de Conductual. <https://dle.rae.es/conductual>

- Real Academia Española. (2024). Diccionario de la Lengua Española. Definición de Conductual. <https://dle.rae.es/somatizar>
- Rodríguez Romero, D. (2017). Alimentación y Emociones. Una sinergia fundamental para nuestro bienestar. Proyecto Final del Postgrado en Educación Emocional y Bienestar. Barcelona: Universidad de Barcelona. <http://hdl.handle.net/2445/118538>
- Slaikey, K. A. (2000). Intervención en crisis. Manual para práctica e investigación. México: Editorial Manual Moderno.
- Tully, P. J., Wittert, G. A., Turnbull, D. A., Beltrame, J. F., Horowitz, J. D., Cosh, S., & Baumeister, H. (2015). Panic disorder and incident coronary heart disease: a systematic review and meta-analysis protocol. *Systematic reviews*, 4, 33. <https://doi.org/10.1186/s13643-015-0026-2>
- Universidad La Salle Pachuca. (2023). Diagrama para canalización en caso de detectar o sospechar conductas, actitudes y pensamientos asociados a la depresión.
- Valero, S. (2001). Psicología en emergencias y desastres. Lima Perú: Editorial San Marcos. https://www.academia.edu/35257652/Psicología_en_emergencias_y_desastres_Santiago_Valero_Álamo
- Vanegas, L. A. (2021). Instituto de Rehabilitación Funcional La Salle. ¿Por qué es importante el autocuidado? <https://www.irflasalle.es/por-que-es-importante-el-autocuidado/>
- Vásquez-Dextre, Edgar R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006&lng=es&tlng=es
- Wong, M. (2008). Primeros Auxilios Psicológicos para estudiantes y docentes: “Escuchar, Proteger, Conectar: Modelar y enseñar”. *Helpfull Hints for school emergency management*, 3(3), 1-12. https://irp-cdn.multiscreensite.com/30b5ec30/files/uploaded/11.%20HelpfulHints__PFA%20for%20Student%20and%20Teachers_SPANISH.pdf

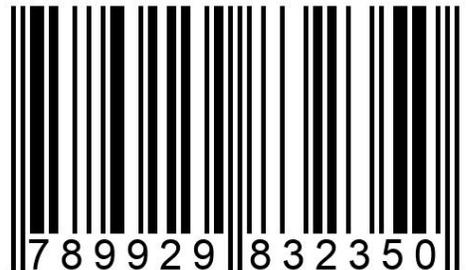


Guía PAP



Publicaciones
La Salle Pachuca

ISBN: 978-9929-8323-5-0



9 789929 832350