

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS CINCO COMPONENTES FUNDAMENTALES AL APLICAR LOS PAP

1

Hacer contacto psicológico

Técnicas:

conversar con la persona, poner atención, demostrar interés, proporcionar control de calma, observar las conductas y reacciones, reconocer los sentimientos y responder de manera oportuna y controlada, contacto físico si es necesario y oportuno. Emplear fundamentalmente la escucha y empatía.

2

Examinar las dimensiones del problema

Determinar el funcionamiento conductual, afectivo, somático, interpersonal y cognitivo (CASIC) de la persona. Evaluar las fortalezas y debilidades. El papel de la persona que ayuda es identificar el suceso precipitante y priorizar las necesidades de la persona, jerarquizándolas en inmediatas y las que se pueden posponer.

3

Explorar las posibles soluciones

Identificar un rango de posibles soluciones, que respondan a las necesidades identificadas previamente, indagando en lo que ya se ha intentado, y luego proponer alternativas en conjunto. Explorar pros y contras de cada una de las ideas, categorizarlas para elegir la más adecuada. Se debe fomentar siempre la participación activa de la persona.

4

Ayudar a tomar una acción concreta

Integrar las fases anteriores. Propiciar que sea la persona quien tome acción por sí misma y sólo en casos extremos, la persona profesional debe tomar un papel más directivo (persona incapacitada física, emocional o psicológicamente para dar el paso, peligro de muerte, violencia, lesiones físicas u otros).

5

Registrar el progreso.

Procedimiento que permita un registro para verificar el progreso de la persona que experimentó la crisis. Su objetivo es determinar si se han cumplido las metas de los PAP, poner en práctica las soluciones acordadas y verificar si se logró responder a las necesidades inmediatas y posteriores con las acciones tomadas. El seguimiento puede ser mediante un encuentro personal, teléfono, correo, entre otros. Se debe acordar previamente con la persona, el lugar y hora del contacto.

*

¿QUÉ EVITAR A LA HORA DE APLICAR LOS PAP?

Distraerse, estar pendiente del reloj o mirar insistentemente hacia otra parte. Precipitarse en querer dar una solución, si la persona lo que necesita es simple mente ser escuchada. Juzgar, criticar los sentimientos o minimizar, dar falsas esperanzas. Relatar la propia historia o la de otra persona, en afán de mostrar empatía. Tratar de ir resolviendo las necesidades a medida que se van mencionando, sin jerarquizarlas. Tomar la iniciativa de ayudar a la persona con asuntos que pueda resolver por sí misma.