

Habilidades de comunicación empática y escucha activa en primeros auxilios psicológicos.

¿Qué es la escucha activa?



La escucha activa es una forma de escuchar que le hace sentir al otro que le estoy poniendo atención y que estoy intentando entenderlo.

Algunas herramientas para quienes brindan PAP a quienes se encuentra en una crisis:



- Lenguaje corporal: Posturas, gestos y contacto visual con el afectado.
- Parafraseo: Tomar las palabras de la persona y devolvérselas.
- Sostener los espacios de silencio, llanto, angustia.
- Reflejo: Uno adopta la postura similar del otro.

Evite realizar las siguientes acciones al brindar pap a alguna persona durante una crisis:



- No se distraiga.
- No mire el reloj ni mire insistentemente hacia otro lado.
- No se apresure a dar una solución si la persona quiere ser escuchada.
- No toque a la persona si no está seguro de que sea bien recibido.
- No minimice ni dé falsas esperanzas.

Lo que debe hacer:

- Hágale entender a la persona que está escuchándolo.
- Permanezca cerca a la persona, sentado a su lado y mirando al rostro.
- Aplique técnicas de respiración.
- Escuche el relato, identifique las preocupaciones y ayude a que la persona logre priorizar sus necesidades, algunas preguntas útiles:

¿Qué es lo que te preocupa o necesitas ahora? ¿Cuál cree que es el problema más importante de resolver primero?"

"¿Qué cosas le han ayudado en el pasado cuando ha tenido que lidiar con tanto estrés?"

- Contactar a las personas y/o servicios de apoyo social que podrán ayudarle.