

Primeros Auxilios Psicológicos (P.A.P)

Los seres humanos a lo largo de su vida se enfrentan a distintas crisis, las que se describen como:



“Un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por la incapacidad del individuo para abordar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas, y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo”.



Tipos de Crisis

a) Circunstanciales: relacionados a factores ambientales como pueden ser la muerte de alguien querido, una inundación o un incendio.

b) Relacionadas con el desarrollo: tributan a la transición de una etapa de la vida a otra, que están implicadas en el proceso de desarrollo mismo de cualquier persona.

Objetivo de los P.A.P.

Que la persona salga del shock y active sus recursos para recuperar su capacidad de afrontamiento.

Consideraciones para realizar P.A.P.

Realizar el contacto físico, escuchar a la persona, atender a los sentimientos y/o las emociones, sin juicio.

Examinar las dimensiones del problema, pasado inmediato (acontecimientos que condujeron al estado de crisis), presente (quién, qué, cuándo, dónde, cómo) y futuro inmediato.



Analizar posibles soluciones e identificar alternativas tanto para las necesidades inmediatas como para las que pueden dejarse para después.

Asistir en la ejecución de una acción concreta, para manejar la crisis y afrontarla.