

Escuela Psicología UCAB | ¿Cómo ayudar a un ser querido que tiene una crisis estresante?

La Escuela de Psicología de la UCAB compartió una serie de acciones sencillas para ayudar a personas que experimentan un evento traumático

1. Precisa tu seguridad ⚠️

Antes de ayudar a otra persona, tú tienes que estar segura.

2. Reconoce la crisis 😟

Revisa las expresiones faciales, el tono de su voz, el resto del lenguaje corporal, trata de precisar si son expresiones de miedo, desesperanza o ansiedad.

3. Acércate con calma y empatía 🧘🧘🧘🧘

Establece contacto visual, hazle saber que estás allí.



4. Trata de establecer cuál es su problema 🧐

Trata de hacer preguntas abiertas, escucha sin interrumpir y luego reformula, como si hicieras un resumen de lo que te expresó, solo para garantizar que le entendiste.

5. Promueve soluciones🧐

Estimula su capacidad para pensar soluciones y en esa medida, ayudarle a sentir que puede recuperar el control.

6. Ayúdala a plantearse sus primeros pasos 🧐👩🏻

Pídele que exprese los primeros pasos que va a dar. Ayúdala a pensar qué necesita para hacerlo.

7. Si la persona persiste en la crisis 🧐



Tendrás un rol protagónico, porque si la crisis es severa, es importante que la pongas en contacto con algún psicólogo o psiquiatra. Por favor, no la dejes sola hasta que entre en contacto con alguien más 🧐



Fuente: Escuela de Psicología UCAB