

CRISIS

Los seres humanos a lo largo de nuestra vida nos enfrentamos a distintas crisis. Slaikeu (1996) describe la crisis 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**”.

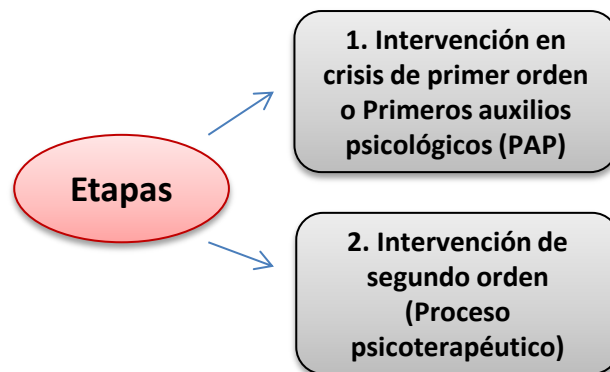


Reacciones ante las crisis: Sentimientos de cansancio, agotamiento, desamparo, tristeza, inadecuación, confusión, ansiedad, angustia, frustración, enojo, rabia, cólera; además de síntomas físicos como llanto, sudoración, palpitación, temblor.

INTERVENCIÓN EN CRISIS

Es un proceso de ayuda dirigido a auxiliar a una persona o familia a sobrevivir en unos sucesos traumáticos, de modo que la probabilidad de efectos debilitantes (estigmas emocionales, daño físico) se minimiza y la probabilidad de crecimiento (nuevas habilidades, perspectivas y opciones en la vida) se maximizan.

El objetivo es ayudar a la persona a recuperar el nivel de funcionamiento que tenía antes de la crisis.



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Es la intervención psicológica en el momento de crisis, entendiéndose como una ayuda breve e inmediata de apoyo a la persona para restablecer su estabilidad personal a nivel emocional, físico, cognitivo y conductual (social).

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Primer apoyo psicológico que debe recibir un individuo que ha atravesado una crisis.



Los Primeros Auxilios Psicológicos deben:

- Aplicarse durante las primeras 72 horas tras el impacto.
- Hacerse sin riesgos.
- Salvaguardar la vida del intervenido y del interviniente.
- Realizarse en el lugar donde se genera la emergencia.
- La duración varía de acuerdo a cada situación.

PROTOCOLO 5 PASOS

PASO 1. Hacer contacto psicológico: Depende el lazo de transferencia o confianza que se pueda consolidar.

Recomendaciones:

*Hola! ¿Me puedo acercar?
¿Quieres platicar?
¿Cómo te llamas?
¿Necesitas algo?*

PASO 2: Examinar las dimensiones del problema: Comenzar hablar acerca de la situación; focalizarnos en el problema específico que ha dicho.

Recomendaciones:

- ¿Qué paso?
- ¿Cómo ocurrió?
- ¿Qué es lo que mas te preocupa?
- ¿Cómo te sientes?

PASO 3: Explorar soluciones posibles: Preguntarle al paciente lo que ha intentado hasta ahora.

Recomendaciones:

- ¿Qué has hecho al respecto?
- ¿Qué se te ocurre que podamos hacer?
- ¿Y si intentas esto....?

PASO 4: Ayudar a tomar una acción concreta: Proceso de negociación paciente-interviniente acerca de la solución que ha decidido realizar.

Recomendaciones:

- ¿Te parece que el día de mañana hagas?
- ¿Quieres que te acompañe a.... ?
- ¿Quieres hablar con?
- Para poderme retirar es necesario que te quedes con alguien ¿a quien sugieres que le hablemos

PASO 5: Registrar el proceso de seguimiento: Para verificar si el proceso fue adecuado o requiere nuevas intervenciones. No es obligatorio, solo en casos donde la vulnerabilidad del paciente implica atención especial; o si el paciente lo solicita.

Recomendaciones:

- ¿Te gustaría tener un espacio con un psicólogo para hablar de todo esto?
- ¿Te parece si hablas a tal teléfono? donde te darán mas información, te apoyaran con tu situación.
- Te sugiero ir a tal institución.



NO OLVIDAR:

- Ser empático
- Uso del lenguaje verbal y no verbal
- Hacer sentir al sujeto que no esta solo
- Permitir hablar-escuchar
- Crear clima de seguridad
- Fomentar la esperanza
- Apegarnos a la espiritualidad
- Identificación de las necesidades críticas del paciente y su canalización
- Se hace intervención en crisis no intervención con crisis
- Después de la intervención “quitarse los zapatos”



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Objetivo General:

El participante identificará que son los Primeros Auxilios Psicológicos tras una situación de crisis, revisando el protocolo de los cinco pasos de acuerdo a la Coordinación Nacional de Protección Civil en México.