

Centro
Andino
de
Estudios
en
Salud
Mental

Intervención en crisis en primera instancia: Primera ayuda psicológica

Méd. Psiq. Kirenia Polanco Pupo

CENTRO ANDINO DE ESTUDIOS EN SALUD MENTAL



KIRENIA POLANCO PUPO



Médico General Integral por el Instituto Superior de Ciencias Médicas, Santiago de Cuba; Médico Psiquiatra por la Universidad de Ciencias Médicas de Holguín, Cuba. Actual Jefa de Sala de la Unidad de Intervención en Crisis del Hospital Psiquiátrico Provincial Holguín, Cuba.

SUMILLA

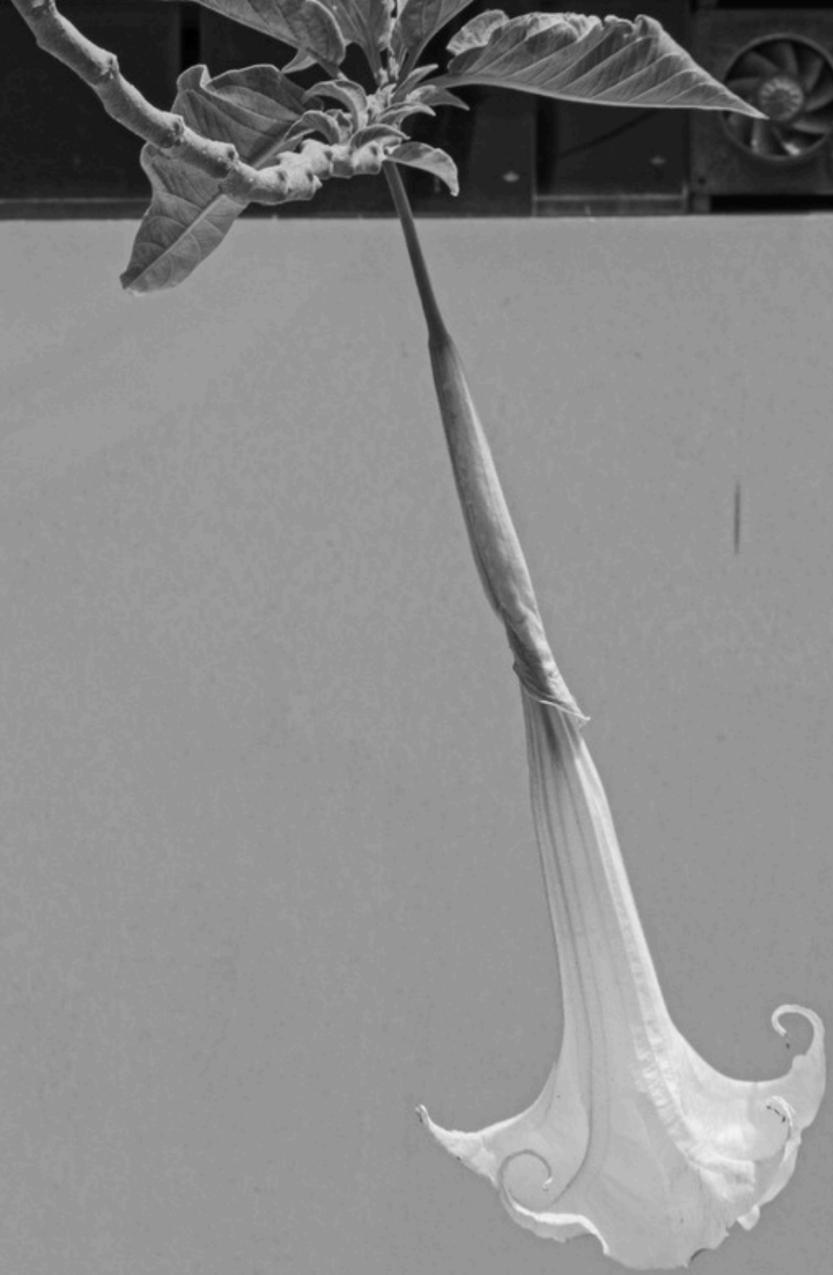
- 1 Introducción
- 2 Crisis
- 3 Enfrentamiento efectivo
- 4 Primera ayuda psicológica
- 5 Caso práctico

INTRODUCCIÓN

El mundo actual está lleno de desafíos, grandes tensiones emocionales relacionadas, entre otros, con la economía familiar, la migración, el inadecuado uso de las tecnologías, las enfermedades contagiosas, las guerras y los desastres naturales, facilitan la aparición de Crisis que requieren de intervención psicológica oportuna para el restablecimiento del bienestar de quienes la sufren.

- **¿Cuál tipo de intervención psicológica consideras adecuada para ofrecer a las personas que sufren una crisis en cualquiera de sus formas?**
- **¿En qué consiste esta intervención y cuáles elementos no deben faltar para lograr el éxito de la ayuda?**
- **¿Qué importancia le confieres desde tu profesión y escenario de trabajo a este tipo de intervención psicológica?**

CRISIS



CONCEPTO

- El análisis semántico de la palabra crisis:

Término chino de weiji: se compone de dos caracteres que significan peligro y oportunidad concurrentes en un mismo tiempo.

Del griego krinein : decidir, lo que significa que la crisis es decisión, discernimiento, así como un momento crucial donde habrá un cambio para mejorar o empeorar.

- Concepto de crisis:

Podemos decir que la crisis es un estado en que se encuentra una persona, familia, un grupo o una colectividad en el cual los afectados no solo se ponen en tensión, y experimentan niveles significativos de estrés, sino que para poder ser solucionado es imprescindible un cambio en el statu quo: es decir un cambio en la apreciación de la realidad, en los mecanismos de enfrentamiento y en el ajuste a su medio.

CLASIFICACIÓN DE LA CRISIS

- Crisis del desarrollo
- Crisis circunstanciales
- Crisis de nivel neurótico
- Crisis de ansiedad.
- Crisis depresiva.
- Crisis ansiedad – depresión.
- Crisis asociada al estrés.

CLASIFICACIÓN DE LA CRISIS

- Crisis de nivel psicótico:

Excitación psicomotriz.

C. estupurosa.

C. alucinodelirante.

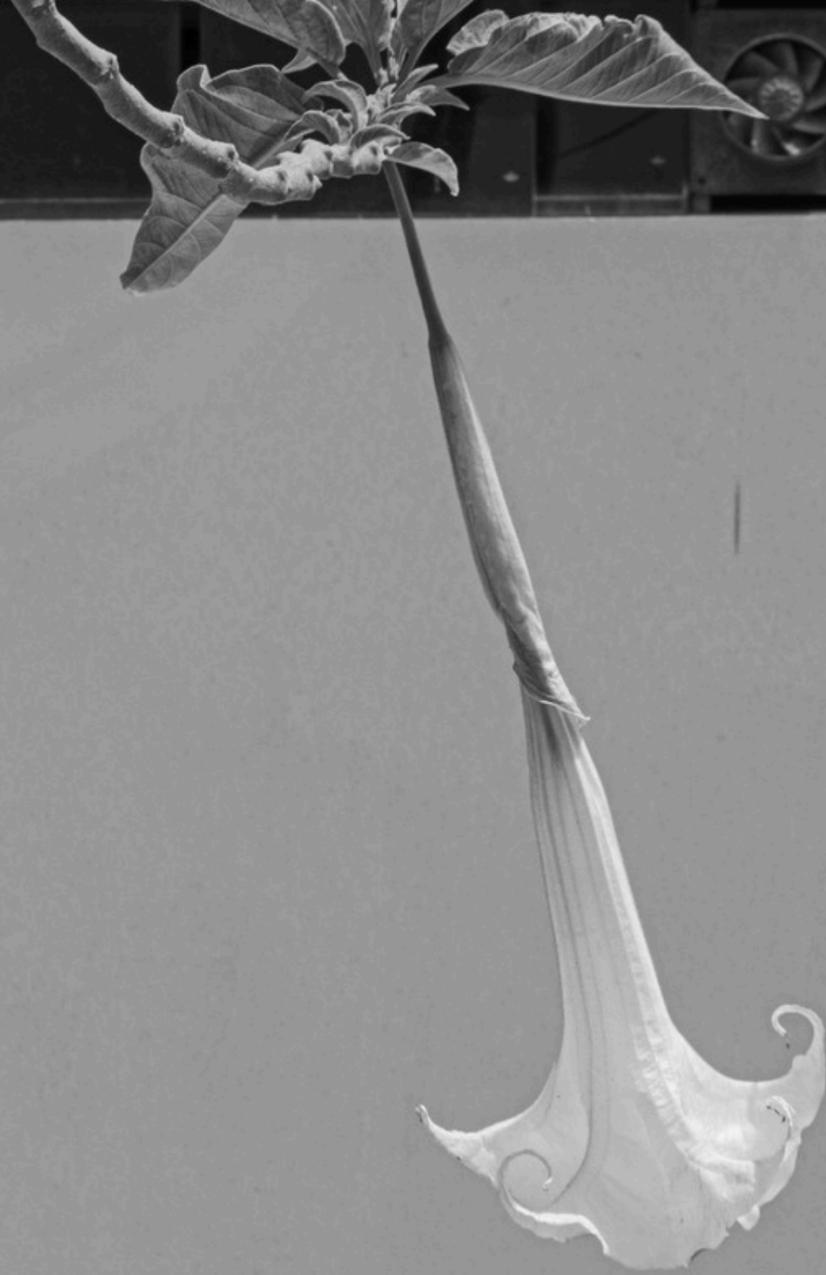
Depresión psicótica:

Melancolía involutiva.

T. bipolar.

Reacción depresiva psicótica

ENFRENTAMIENTO



ENFRENTAMIENTO EFECTIVO

Caplan describe los 7 pasos del enfrentamiento efectivo que son:

1. Explorar activamente conflictos reales y buscar información.
2. Expresar sin reservas sentimientos positivos, negativos, y tolerar la frustración.
3. Pedir ayuda activamente a otros.
4. Descomponer los problemas en fragmentos manejables y translaborar uno cada vez.
5. Estar consciente de la fatiga y las tendencias que propician la desorganización, en tanto se mantiene el control y los esfuerzos por salir adelante en tantas áreas de funcionamiento como sea posible
6. Controlar los sentimientos donde se pueda, ser flexible y estar dispuesto a cambiar.
7. Confiar en si mismo y en otros y tener un optimismo básico sobre los resultados por venir.

FUNCIONAMIENTO CASIC (Conductual, afectivo, somático, interpersonal, cognoscitivo)

Cuando una persona esta en crisis se debe afectar al menos algunas de estos componentes:

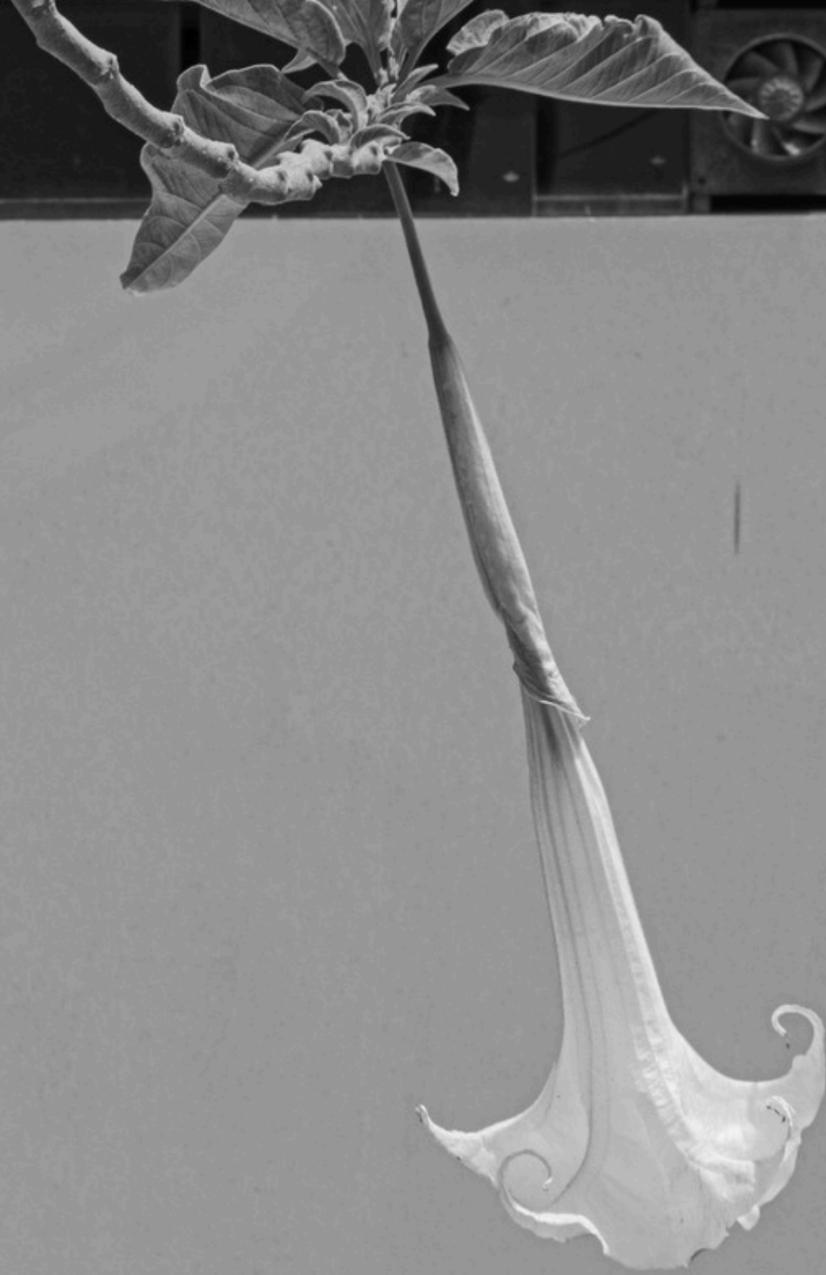
- Conductual: patrones para el trabajo, juego, ocio, ejercicio y dieta, conducta sexual, hábitos de sueño, drogas, suicidio, homicidio, actos agresivos.
- Afectivo: sentimientos sobre las conductas expresadas anteriormente, ansiedad, solera, depresión, felicidad, capacidad para incidir en las circunstancias de la vida, ¿sentimientos manifiestos o encubiertos?
- Somático: funcionamiento físico general., salud.
- Interpersonal: naturaleza de las relaciones, familia, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, potenciales y dificultades interpersonales.
- Cognoscitivo: imágenes mentales sobre el pasado, o el futuro, autoimagen, objetivos en la vida, razones para su validez, delirios, alucinaciones, ideaciones paranoides, actitudes generales hacia la vida.

PROCESO DE RESOLUCIÓN

El proceso de resolución va a depender de 3 factores fundamentales:

- El significado que para el sujeto tenga el evento, o sea su gravedad.
- La existencia de recursos personales para la solución del mismo, o sea sus mecanismos de afrontamiento previos.
- La presencia de una red social de apoyo que va a redundar en sus recursos sociales, para solucionar la crisis.

**PRIMERA
AYUDA
PSICOLÓGICA**



PASOS O COMPONENTES DE PAP

- Hacer contacto psicológico.
- Examinar las dimensiones del problema.
- Analizar cuáles son las soluciones posibles del problema.
- Ayudar a individuo a tomar decisiones en una acción concreta y objetiva.
- Brindar seguimiento posteriormente.

CONTACTO PSICOLÓGICO

- Escucha empática.
- Reflejar sentimientos y hechos.
- Comunicar aceptación

DIMENSIONES DEL PROBLEMA

Evaluar las dimensiones del problema:

- Preguntas abiertas.
- Pedir ser concretos.
- Evaluar la mortalidad.

ANÁLISIS DE SOLUCIONES

Analizar las posibles soluciones:

- Estimular inspiración súbita.
- Abordar directamente los obstáculos.
- Establecer prioridades.

ACCIONES CONCRETAS

Impulsar a la acción concreta:

- Tomar una medida a un tiempo.
- Objetivo específico al corto plazo.
- Confrontar cuando sea necesario.
- Ser directivo sólo si debe serlo.

Seguimiento

ACTITUD FRENTE A LOS PROBLEMAS

A los problemas se les puede:

Entrar de frente	O ignorarlos
Evadirlos	O manejarlos
Obsesionarse con ellos	O buscar ayuda
Rechazar ayuda	O asumir responsabilidades
Negociar	O resignarse
Proyectarlos en otros	O discutir sobre el asunto

MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO

- Afiliación a grupos y petición de ayuda.
- Agresión, amenazas y castigo
- Búsqueda de información
- Confidencia
- Elogio a sí mismo
- Descalificación
- Resignación
- Sumisión
- Fantasías vigiles
- Consumo de drogas

Anticipación
Comparaciones optimistas
Culpabilizar a otro
Ganarse al prójimo
Negociación
Uso del humor
Supresión (difiere resolverlo)
Evitación
Habilidad asertiva

MECANISMOS DE DEFENSA

Aislamiento	Autoengaño	
Anulación	Catatimia	Compensación
Conversión	Descalificación	Disociación
Evitación	Desplazamiento	Negación
Proyección	Minimización	Pasivo - agresividad
Intelectualizar	Intermediación	Sublimación

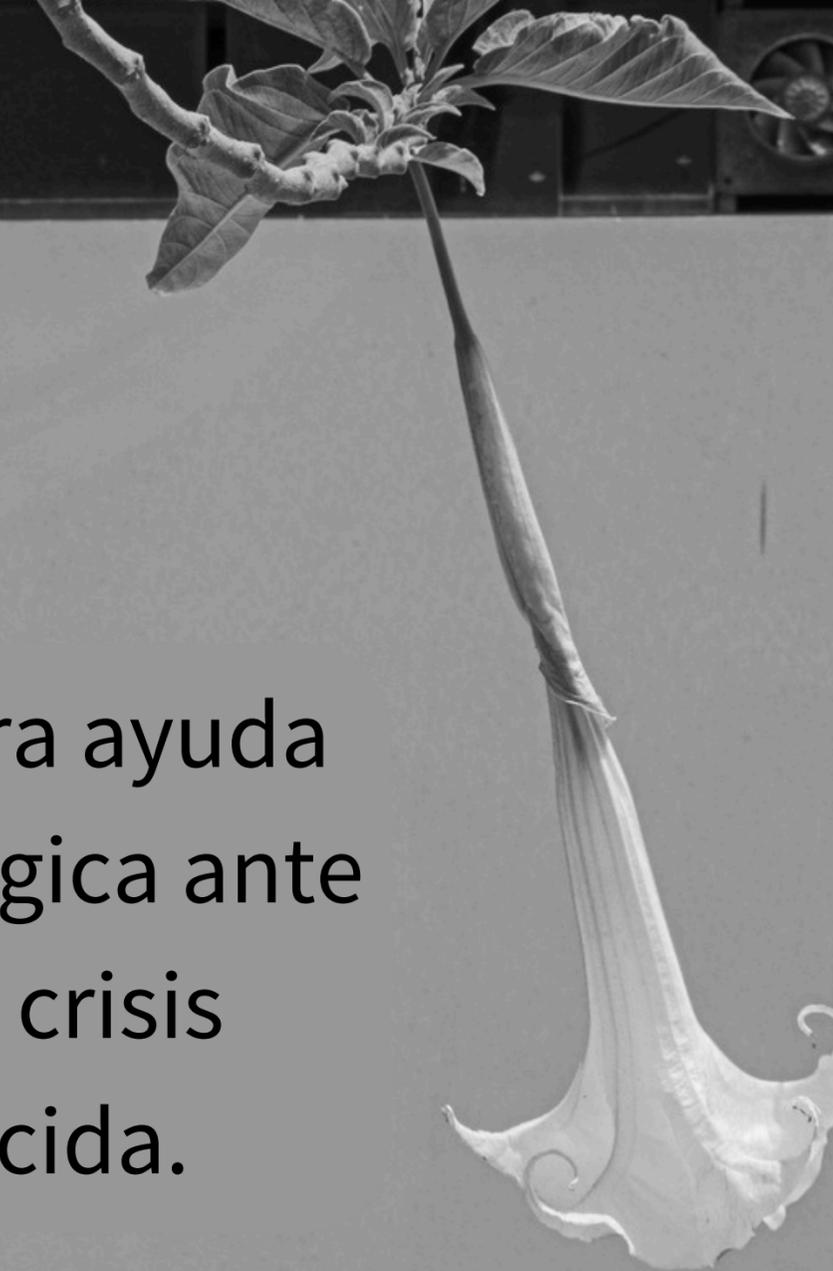
AL TÉRMINO

Al terminar evaluar si se han cumplido los tres objetivos:

- **Apoyo**
- **Reducción de la mortalidad**
- **Enlace con la ayuda**

CASO PRÁCTICO

Primera ayuda
psicológica ante
una crisis
suicida.



REFERENCIAS

Slaikeu, K. (1996). *Intervención en crisis, manual para práctica e investigación*. Manual Moderno.

Clavijo, A. (2002). *Crisis, familia y psicoterapia*. Editorial Ciencias Médicas.

Apoyo, intervención en crisis. Manual del residente. Cap. 49.

HOSPITAL PSIQUIÁTRICO DE HOLGUÍN



ACCEDE AL CENTRO ANDINO DE ESTUDIOS EN SALUD MENTAL



Centro
Andino
de
Estudios
en
Salud
Mental



GRACIAS