



Salud mental en tiempos de confinamiento.

Leonarda Estefanía Torrecillas Gómez.

Lic. Psicología clínica

Universidad de Guanajuato

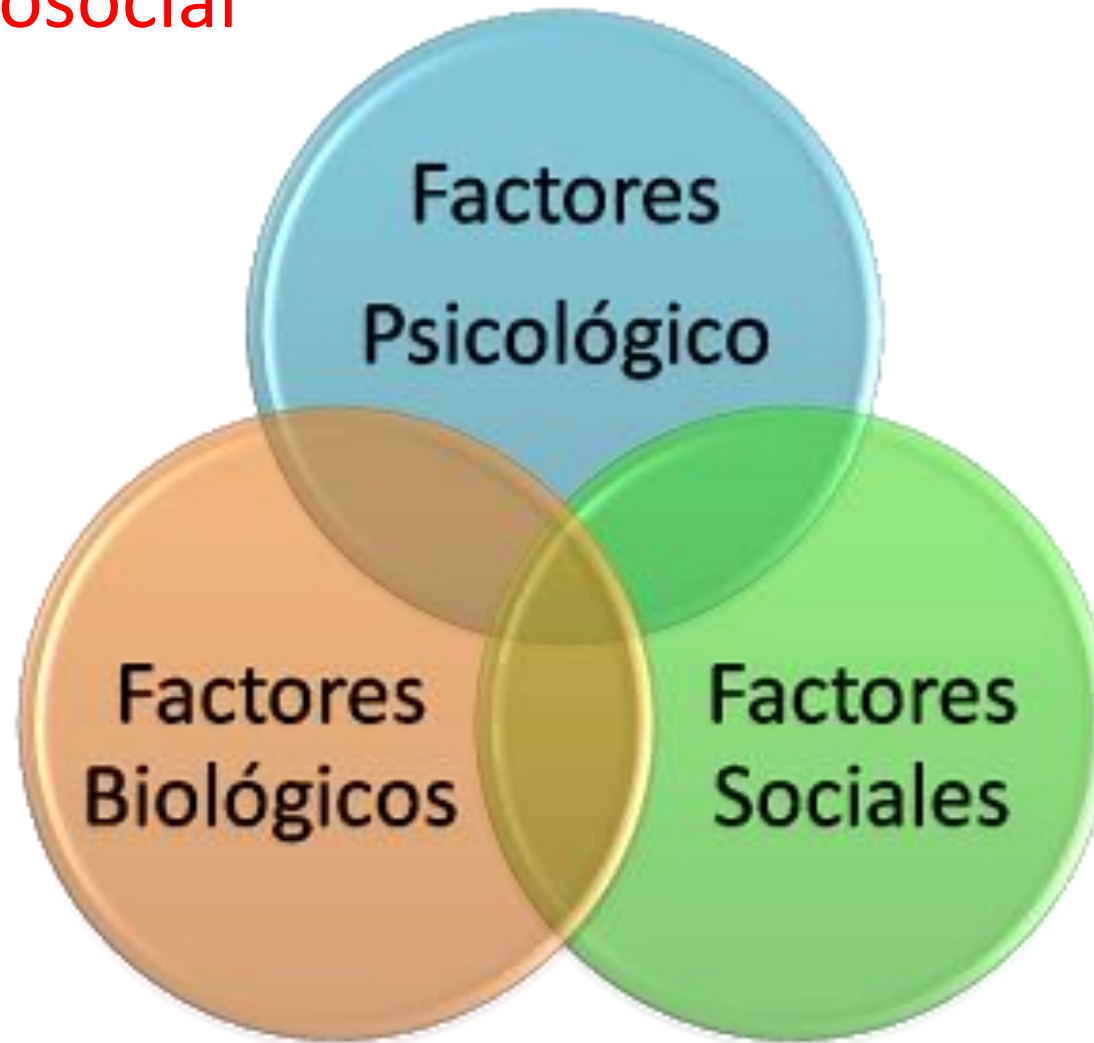
Campus Celaya-Salvatierra

¿Qué es la salud mental?

Según la OMS, la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.



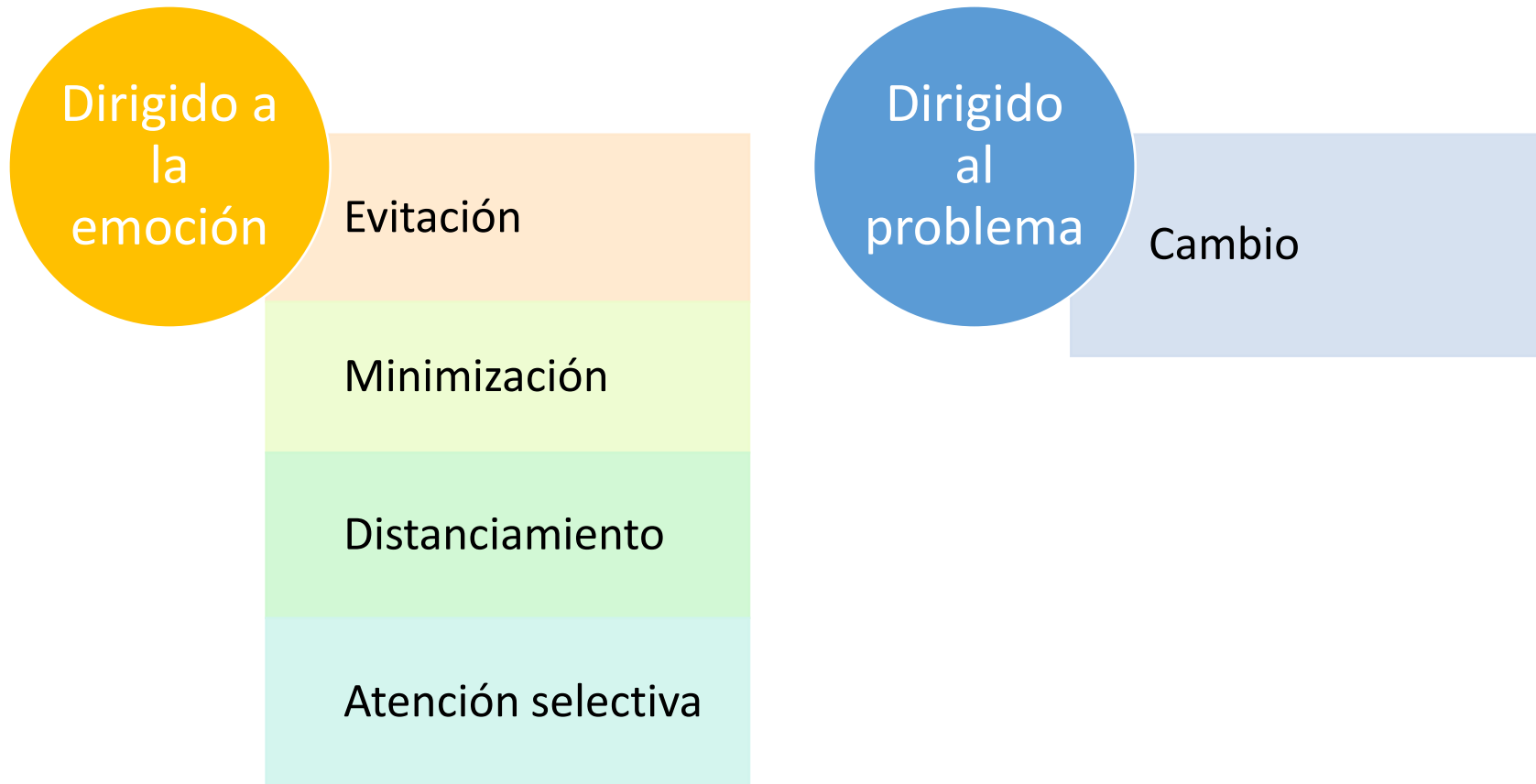
Modelo biopsicosocial



George Engel 1977

Estrategias de afrontamiento

Afrontamiento: Hacer frente a un peligro, problema, crisis o situación incierta o comprometida.



Factores de riesgo

Los factores de riesgo están asociados con una mayor probabilidad de aparición de una enfermedad, mayor gravedad y mayor duración de los principales problemas de salud.





Sociales, ambientales y económicos

- Acceso a drogas/ alcohol.
- Aislamiento
- Falta de educación, vivienda
- Rechazo
- Nutrición deficiente
- Pobreza
- Desventaja social
- Violencia/ delincuencia
- Guerra
- **Estrés**

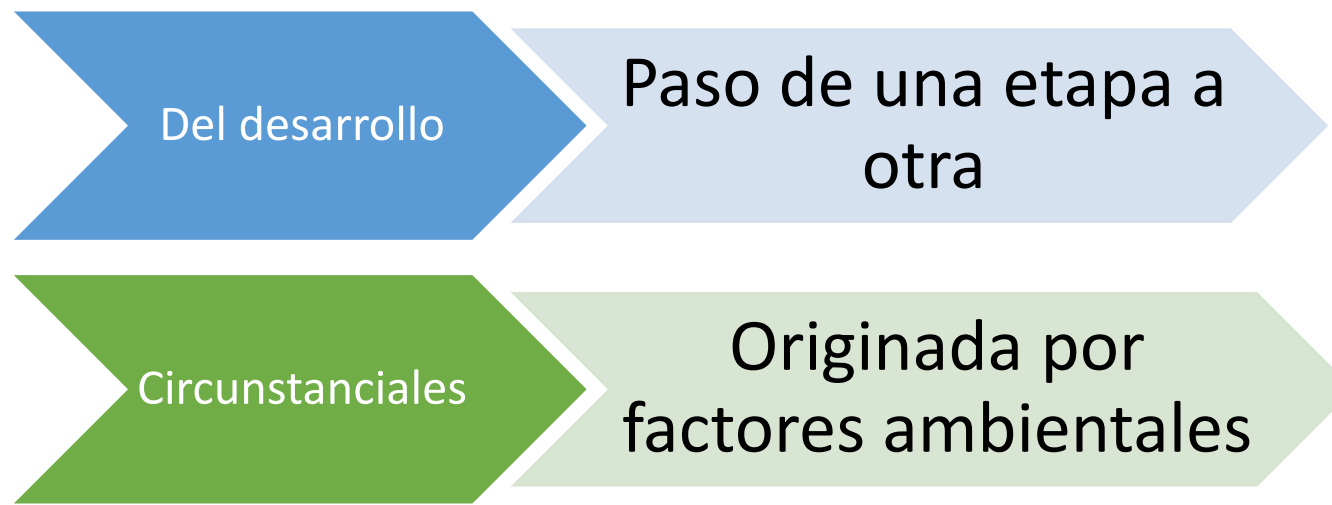
Individuales, familiares

- Fracaso académico
- Déficits de atención
- Abuso/ violencia
- Embarazos tempranos
- Desorganización familiar
- Enfermedades médicas
- Enfermedades mentales
- **Duelos**

Evento traumático

¿Qué es una crisis?

Una crisis es una falla temporal en los recursos habituales de afrontamiento de una situación específica (Rendón & Agudelo, 2011) que amenaza al sujeto con alterar su equilibrio personal.



Estado de crisis activo

La persona se encuentra en estado de desorganización, invadida de tensión emocional y su proceso homeostático desequilibrado.

Dura de 1-4 horas

Puede presentar:

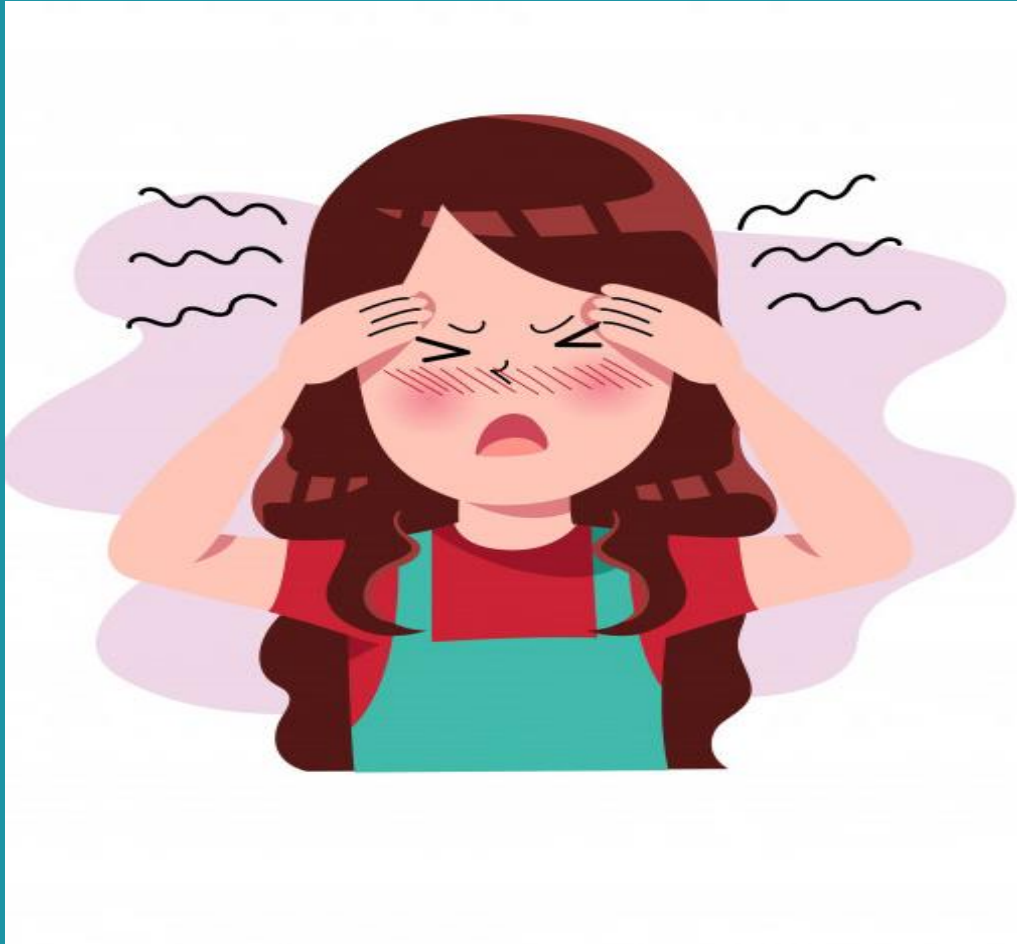
- Visión túnel
- Exceso de actividad sin objetivo
- Inmovilización
- Alteraciones cognoscitivas
- Preocupaciones, ideas distorsionadas.

Reacciones ante una crisis

Cognitivas:

- Confusión y desorientación
- Dificultades en la toma de decisiones
- Problemas para dormir
- Cuestionamiento a creencias espirituales
- Preocupación
- Pensamientos desordenados
- Problemas de concentración o mala memoria
- Pasividad
- Aislamiento
- Sentimiento de culpa
- Evitación





- Físicas:

- Cansancio
- Taquicardia
- Agresión física
- Hiperventilación
- Aumento o falta de apetito
- Hipersensibilidad a estímulos sensoriales e hipervigilancia

- Emocionales:

- Tristeza y desesperanza
- Irritabilidad, enojo y resentimiento
- Cambios impredecibles de humor
- Ansiedad
- Miedo
- Desesperanza
- Sensibilidad emocional
- Baja autoestima
- Depresión

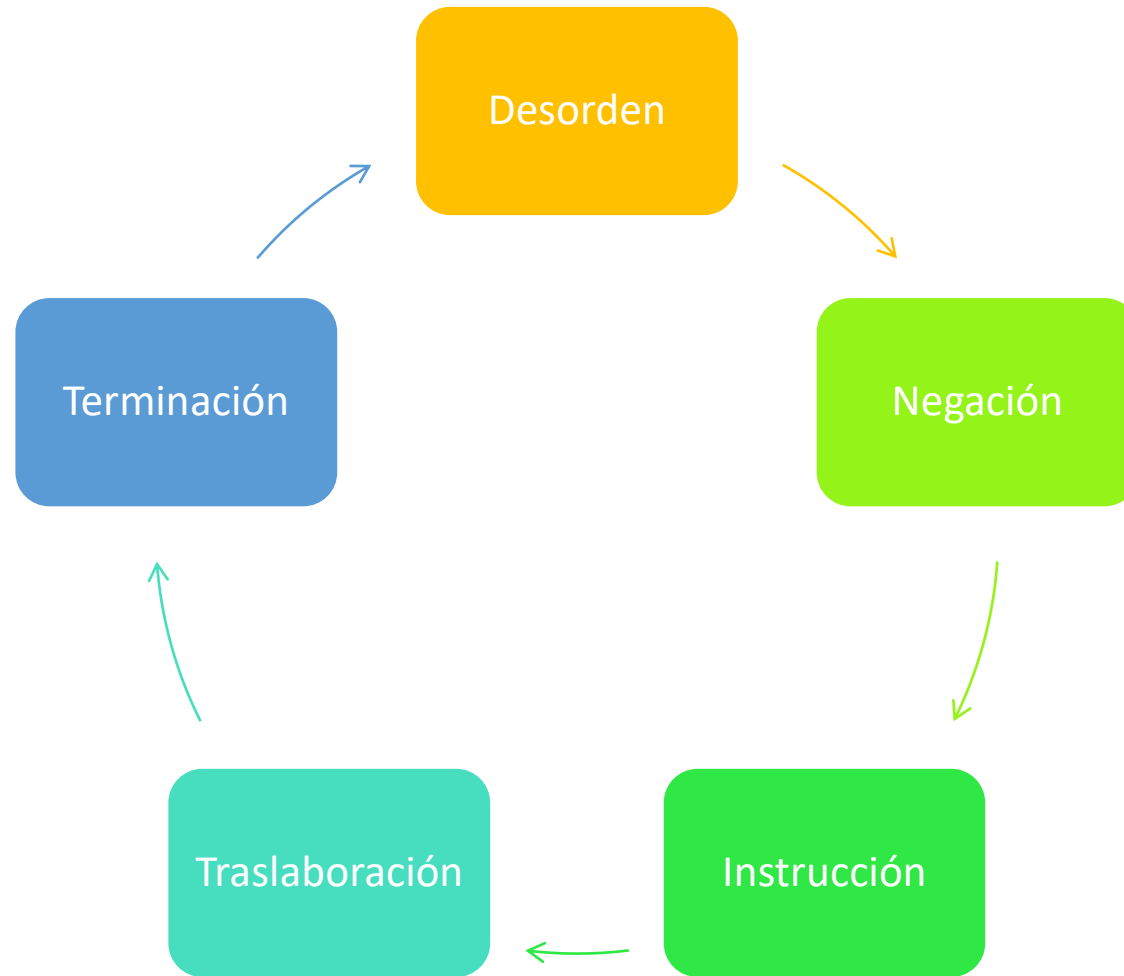


Intervención en crisis

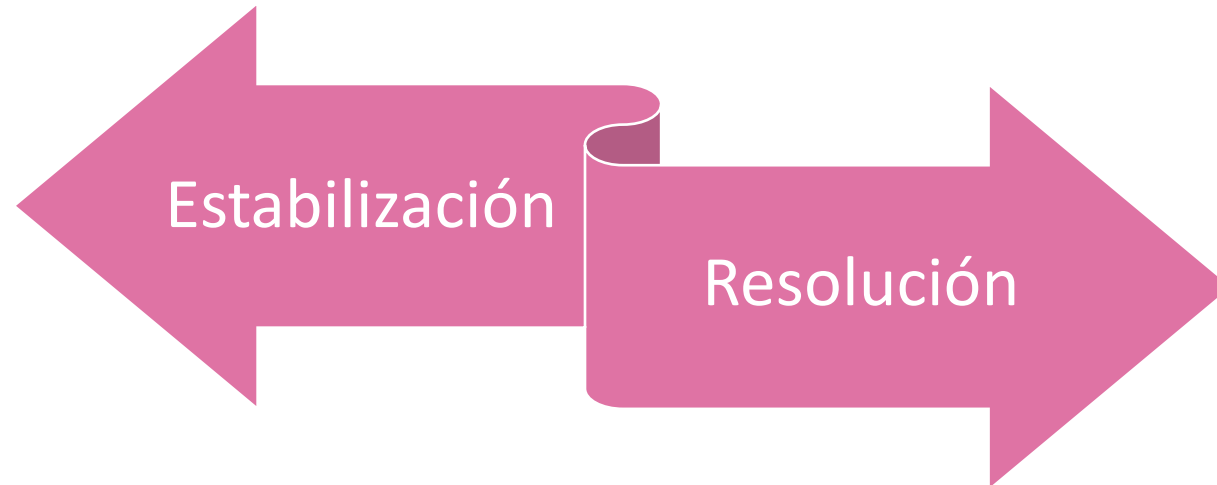
Primeros auxilios psicológicos

Terapia para crisis

La intervención psicológica en crisis se orienta hacia la expresión de los sentimientos y experiencias internas de la persona que se relacionan con el evento que provocó el desajuste.



Tiempos



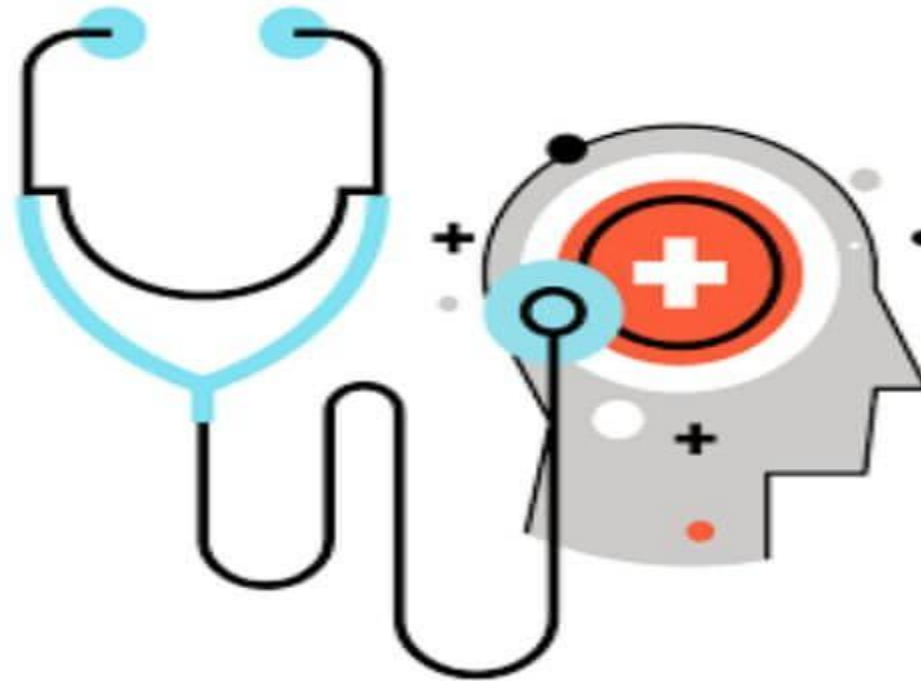
Una crisis puede:

- Mejorar la salud mental
- Empeorar la salud mental

Primeros auxilios psicológicos



Los PAP son intervenciones de primera instancia que puede proporcionar cualquier persona bien capacitada. Son inmediatas, de corta duración, casi siempre en el mismo lugar del incidente y se dirigen a cualquier persona impactada por un incidente crítico. Su objetivo es proporcionar apoyo, reducir el peligro de muerte y enlazar a la persona en crisis con los recursos de ayuda (Rabelo Maldonado).



Objetivos



- ✓ Proporcionar apoyo, facilitando la expresión de sentimientos y la ventilación de emociones negativas como el miedo, la tristeza, la angustia o el enfado.
- ✓ Reducir la mortalidad: desarrollar su red de apoyo informal, favorecer su ingreso hospitalario, etc.
- ✓ Ser el nexo de unión con recursos de ayuda, proporcionándole información sobre los recursos necesarios y brindándole orientación sobre qué hacer y cómo hacerlo.

Primeros auxilios psicológicos

Duración aproximada: minutos a horas

Proporcionada por: Padres de familia, policía, clero, abogados, médicos, enfermeras, trabajadores sociales, maestros, estudiantes líderes, supervisores, etc.

Ambiente informal: hospitales, iglesias, hogares, escuelas, lugar de trabajo, líneas telefónicas de urgencia, etc.

Restablecer el equilibrio, dar apoyo de contención; reducir la mortalidad, rescate de eventualidades de riesgo y enlazar con recursos profesionales de ayuda

Componentes básicos de los PAP

Realizar contacto

- Escuchar cómo la persona en crisis visualiza la situación y se comunica. Se le invita a hablar y a escucharse sobre lo sucedido y dar cuenta de sus reacciones ante el acontecimiento, estableciendo lineamientos reflexivos y sentimientos encontrados.



Analizar las dimensiones del problema

Se enfoca a tres áreas

- Presente: ¿Qué sucedió? ¿Cómo te sientes? ¿Qué puedes hacer?
- Pasado inmediato: ¿Quién? ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Cómo?
- Futuro inmediato: Enfocado a cuáles son los eventuales riesgos para la persona y prepararse para las soluciones inmediatas



Sondear posibles soluciones

Identificación de un rango de soluciones alternativas

Acompañar a la persona en crisis a generar estas alternativas, incluyendo los obstáculos para la ejecución de estas



Iniciar pasos concretos

Ayudar a la persona a ejecutar una acción en concreto

Tomar una actitud facilitadora o directiva, según las circunstancias



Verificar el progreso

Completar el circuito de retroalimentación o determinar si se lograron o no las metas de los Primeros Auxilios Psicológicos.



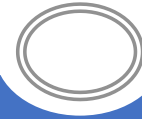
Principios básicos



Operaciones prácticas de los PAP



1. Contacto y acercamiento



Iniciar contacto de manera discreta, compasiva.

¿Qué hacer?

- ✓ Ser empático
- ✓ Actitud respetuosa
- ✓ Presentarse a sí mismo
- ✓ Pedir permiso para hablar
- ✓ Explicar que se está ahí para ayudar

¿Qué no hacer?

- ❖ Invadir espacio vital
- ❖ Hablar bruscamente
- ❖ Mostrarse ansioso

Cuando haya contacto con niños o adolescentes, es recomendable hablar primero con el padre o adulto que los acompaña para explicarle el rol y solicitar su autorización.

2. Seguridad y alivio

Garantizar seguridad física inmediata

Asegúrese de que los individuos y las familias estén físicamente seguros. Si es necesario, reorganice el entorno inmediato para aumentar la seguridad física y emocional.

Atender alivio físico

Buscar maneras para brindar un ambiente físico más cómodo, considerando factores como: la temperatura, la iluminación, la calidad del aire, el acceso a muebles y cómo estos muebles están acomodados.

3. Estabilización

Calmar y orientar a la persona que se encuentre emocionalmente abrumado o desorientado.

- ✓ Técnicas de relajación
 - ✓ Respiración guiada
 - ✓ Respiración diafragmática

4. Recopilación de información

Recopilar suficiente información de modo que se pueda adaptar y establecer un orden de prioridades en las intervenciones que le permita satisfacer esas necesidades. El proceso de recopilar y clarificar información comienza inmediatamente después del contacto y continúa durante todo el tiempo que se administran los PAP.



Realizar contacto.
Muestra interés por comunicarte e invita a la persona a hablar.
Mantener contacto visual

Contar tu propia historia.
Ignorar los hechos y sentimientos de la otra persona.

Analizar el problema.
Examina el pasado, presente y futuro inmediato

“Visión de túnel”.
No observar determinadamente el contexto.

Identifica los conflictos o problemas que necesitan tratarse de forma inmediata y cuáles pueden dejarse para después

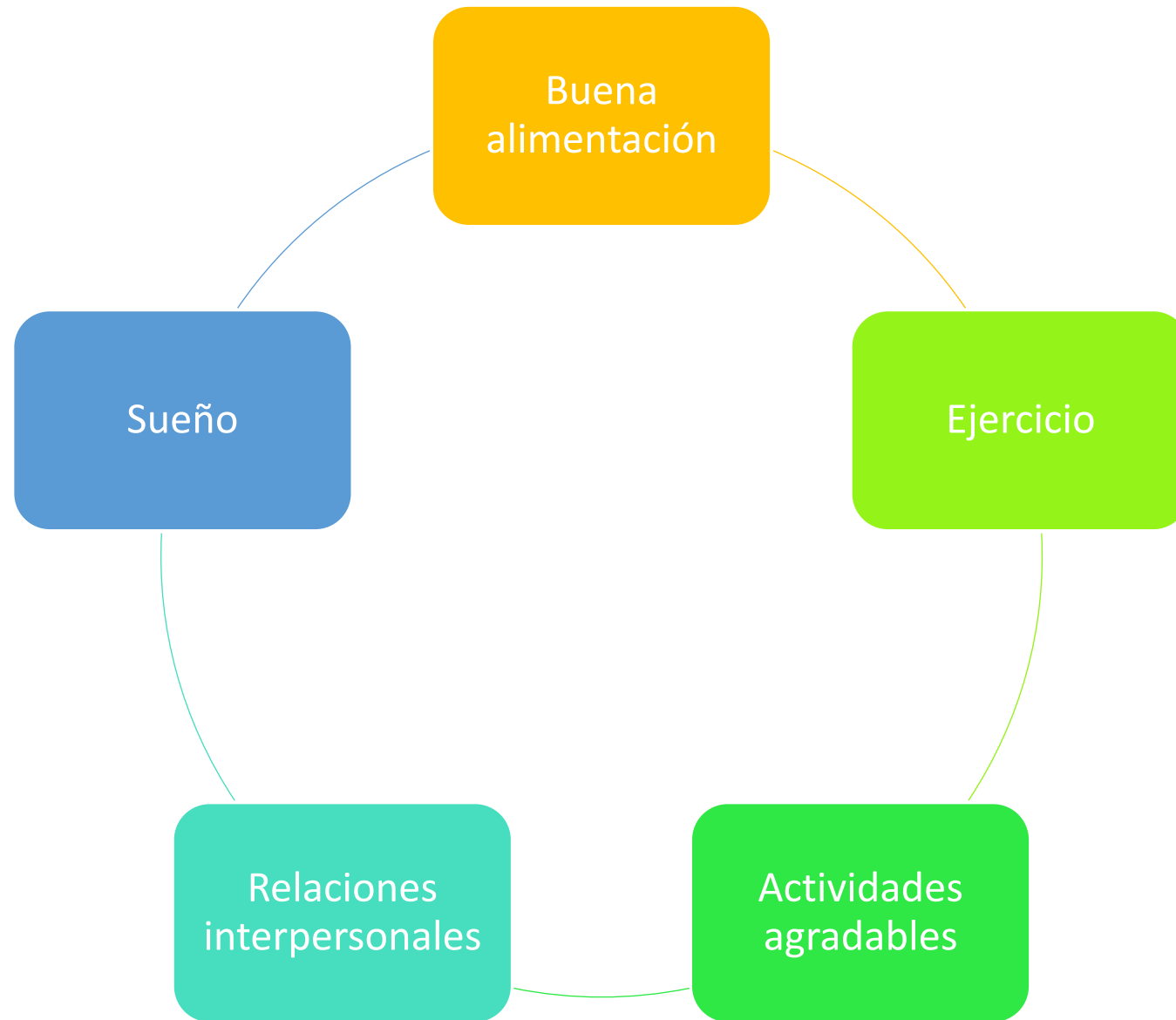
Intentar resolver todo ahora.
Tomar decisiones obligatorias a largo plazo.

Analiza las posibles soluciones.
Averigua los intentos previos de solución.
Propón nuevas alternativas

Dejar detalles al aire o suponer que la persona continuará con el plan bajo su propia responsabilidad (no seguimiento)

¿Cómo cuidar nuestra salud mental?





<https://youtu.be/4xflq4Nk44E>

Referencias

- ❖ Fried Sshnitman, D. (2005). Afrontamiento de crisis y conflictos: una perspectiva generativa. *Sistemas Familiares* , 98-118.
- ❖ Hernández Marin, I. E., & Gutiérrez López, L. P. (2014). *Manual Básico de los Primeros Auxilios Psicológicos*. Guadalajara.
- ❖ Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal* , 123-145.
- ❖ Organización Mundial de la Salud. (2004). *Prevención de los Trastornos Mentales*. Ginebra.
- ❖ Organización Mundial de la Salud. (30 de Marzo de 2018). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Recuperado el 28 de Junio de 2020, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- ❖ Rabelo Maldonado, J. M. (s.f.). Primeros auxilios psicológicos e intervención en crisis. Dialnet, 121-133
- ❖ Rendón, M. I., & Agudelo, J. (2011). Evaluación e intervención en crisis: retos para los contextos universitarios. *Redalyc*, 219-242.