

Crisis

Muchas personas tienen una definición individual de lo que es la crisis, para mucha gente crisis es una debilidad emocional que una persona tiene a los desafíos de la vida. En adición a esto algunos cristianos definen crisis como simplemente la ausencia de Dios en la vida humana. Pero realmente podemos definir crisis con estas definiciones. ¿Realmente podemos decir que las personas que tienen crisis son las personas con debilidad emocional o que son persona que no vive su vida según la voluntad de Dios?

Según algunos profesionales en el área de la consejería crisis es;

- James L. Greenstone, Sharon C. Leviton: "Resultados de crisis de estrés y la tensión en la vida de una persona. El estrés es el elemento clave en el desarrollo de la crisis. Ya que el estrés se monta en proporciones inusuales y habilidades de afrontamiento del individuo se convierta cada vez más ineficaces, el potencial de crisis se produce". (James L. Greenstone, Sharon C. Leviton, 2002, p.1).
- Gilliland y James, "Una percepción de un evento o situación como una dificultad intolerable que excede los recursos y los mecanismos de supervivencia de la persona." (Kanel, 2007, p.1).
- Gerald Caplan "un obstáculo que es, por un tiempo, insuperable por el uso de métodos habituales de resolución de problemas. Un período de desorganización se produce, un período de malestar, durante el cual se realizan muchos intentos frustrados en una solución." (Kanel, 2007, p.1).

Según estas definiciones es difícil decir que la crisis es la debilidad emocional de una persona o de una persona que vive sus vidas fuera de la voluntad de Dios. De acuerdo con estas

definiciones podemos entender que todo el mundo puede tener una crisis en algún momento de sus vidas. Aun cuando esa persona viva su vida de acuerdo a la voluntad de Dios. Hay que estar claro que el vivir la vida dentro de la voluntad de Dios no exime a las personas a pasar por una crisis en algún momento de sus vidas y aun más a necesitar ayuda profesional.

Un ejemplo de esto se puede encontrar en la Biblia, personajes bíblicos como David, Job, Pablo y otros. La razón de esto es que seguir a Dios no quita el factor de pasar en algún momento por una crisis. Es por esto que es importante entender que sin importar cual sea la religión, creencia, raza, sexo, entre otras cosas las personas puede estar pasando por una crisis y que pueden necesitar de ayuda de un profesional.

Christina Gleason nos habla de lo que es una crisis y como se puede afectar;

"La crisis no es una enfermedad mental, pero sin las técnicas de intervención en crisis adecuadas se puede convertir en una. Crisis se puede definir de varias maneras. Es un punto de inflexión en la vida de una persona, una experiencia de vida estresante que afecta a la estabilidad de un individuo por lo que su capacidad para hacer frente o incluso la función se podrían ver seriamente comprometida o afectada. La crisis es un estado temporal de trastorno, desequilibrio, acompañada de confusión y desorganización. La desorganización puede ser integral para la reducción de la capacidad de resolución de problemas a un punto en que las estrategias de gestión tradicionales pueden no ser eficaces". (Gleason, <http://www.suite101.com/content/basic-concepts-in-crisis-theory-a51122>.)

La razón por la que es importante entender lo que es una crisis, es que sino sabemos que es una crisis tampoco sabremos porque se debe buscar ayuda en momentos de crisis. Muchas de las personas que enfrenta una crisis no tienen la estabilidad mental para tomar decisiones correctas o

pasar por un proceso mental en el que puedan encontrar la solución. Es en estos momentos que se debe consultar con un profesional de la salud mental, para poder enfrentar una crisis. Es a esto se le conoce como intervención en momento de crisis.

Intervención en momento de Crisis:

En la actualidad hay distintas definiciones de intervención en momento de crisis, a continuación les presentaremos las más comunes;

"intervención en crisis se aplica como un marco de intervención para proporcionar consejería de crisis. Este modelo completa y secuencial puede facilitar la identificación temprana de precipitante crisis, factor activo, y resolución de crisis eficaz". (Diane L. Green, 2008, p. 2)

"La intervención en crisis se refiere a un terapeuta de entrar en la situación de vida de un individuo o familia para aliviar el impacto de una crisis para ayudar a movilizar el recurso de las personas directamente afectadas." (Roberts, Albert R., 2000, p. 9)

De acuerdo con estas citas podemos ver que se trata de la intervención en crisis y cuál es la necesidad de la misma. También tenemos que entender que no todas las situaciones de la vida son crisis o necesitan una intervención de crisis.

Pero para aquellos que necesitan ayuda, deben pasar por varios pasos que le ayudarán a resolver el problema y superar la crisis. Desde el punto de vista bíblico, la primera cosa que cualquier persona debe hacer es buscar la ayuda de Dios.

Salmos 21 dice; Alzare Ojos a los montes; ¿De dónde Vendrá mi socorro? Mi socorro Viene de Jehova, Que Hizo los cielos y la tierra.

Si entendemos esta Escritura a la luz de la intervención de crisis, podemos entender que cuando estamos en época de crisis lo primero que debemos hacer es levantar a nuestros ojos a los montes, porque la ayuda proviene de nuestro Creador, nuestro Dios.

Dentro de la posición bíblica y cristiana, tenemos que decir que la manera en la que Dios ayuda a que el ser humano no necesariamente es el mismo para cada uno sino que es una la cual varía. Que Dios es grande y dinámico y por tal razón tiene muchas maneras para ayudarnos y una de ellas es dar los conocimientos necesarios para levantar profesionales en diferentes áreas para que a través de ellos podemos encontrar las herramientas necesarias o apropiadas para ayudarnos a enfrentar nuestros problemas y necesidades.

Dentro de los conocimientos que Dios nos ha permitido tener esta el área de la consejería en esta área se encuentran varias teorías las cuales se pueden aplicar en la intervención en momento de Crisis. Uno de los más conocidos y discutidos en esta clase es ABC, que es una muy buena y se puede aplicar en varias secciones. Otra teoría o modelo es "modelo de siete etapas Roberts."

El modelo de siete etapas Roberts y aplicación bíblica

"El modelo de siete etapas Roberts consiste en lo siguiente: evaluar la letalidad y el estado de salud mental, establecer una buena relación y comprometer al cliente, identificar los problemas principales, tratar con los sentimientos, explorar métodos alternativos de afrontamiento y solución práctica, desarrollar un plan de acción, y desarrollar una terminación y protocolo de seguimiento ". (Roberts, Albert R., 2000, p.

1. Rápidamente planificar y llevar a cabo una evaluación de la crisis: "Hay muchos eventos peligrosos que pueden iniciar una respuesta traumática. A continuación se enumeran algunos de

los eventos peligrosos o circunstancias que pueden estar relacionadas con el reconocimiento o revivir los acontecimientos traumáticos. "(Roberts, Albert R., 2000, p. 18)

Cada problema tiene un evento que está causando que la gente tenga algún tipo de crisis. En algunos casos, la crisis puede ser más complicada que otras. Es por eso que es importante que la persona que esté en crisis o un amigo, miembro de la iglesia o familiar de la persona busque ayuda profesional lo antes posible y cuanto antes mejor. La razón de ello es que deben abordarse con urgencia cualquier crisis, es que con el tiempo otras situaciones pueden permitir que la crisis primaria se agrave con el tiempo.

Diane que es un experta en intervención en crisis dice lo siguiente de la intervención temprana; "Evaluación psicosocial y la determinación del nivel de peligro requieren una evaluación inmediata de la situación actual de la víctima-sobreviviente. El éxito de la intervención temprana a menudo se basa en la capacidad del consejero de crisis para responder de una manera sin prejuicios y sensible al completar una evaluación precisa y mientras comenzaba a establecer una buena relación". (Diane L. Green, 2008 p. 67).

Esta etapa es muy importante que se investigue acerca de la persona en crisis. Dentro de la investigación es necesario que cubrimos las siguientes preguntas: ¿qué pasó? Qué ocurre? Cuándo ocurrió? Dónde ocurrió? ¿Qué clase de religión a la persona en crisis y la familia la práctica? ¿Qué tipo de medicamentos las personas toman? También es bueno para obtener la siguiente información: antecedentes familiares, si usted o su familia tiene antecedentes de suicidio, si ha pensado en el suicidio, ¿cuál es el plan para hacer? o ¿cómo se hace?

El objetivo detrás de todas estas preguntas es establecer medidas de seguridad para el paciente y el consejero, pero más aún para crear un plan que puede ayudar al paciente. Esto

también ayudará a que el consejero y el paciente para crear un objetivo que ambos pueden lograr beneficio para el paciente. Debemos recordar que la razón principal de esta parte no es hacer preguntas, pero conseguir tanta información como sea necesario para ayudar al paciente, mientras que al mismo tiempo es crear una comunicación cercana y de confianza con el paciente. Es por eso que tenemos que ser muy sensible cuando se hacen preguntas.

Esta parte es muy importante para establecer si el paciente le permitirá establecer la intervención en crisis desde una perspectiva bíblica. Recuerde que no todo el mundo es cristiano y que cada persona tiene el derecho a practicar la fe de su elección en su caso. Es muy importante que entendamos que en medio de la crisis no debe ser obligado al paciente a adoptar la fe cristiana; esto podría crear las crisis aumenta. Mucha de la gente no le importa que se establezca la consejería en el apoyo espiritual, el paciente no quería ayuda espiritual consejero debe respetar su elección. Tampoco es el momento para presentar un plan de salvación, esto no quiere decir que si el paciente quiere que le presente el plan de salvación el consejero no se lo deba presentar.

2. El establecimiento de una buena relación y la comunicación:

"La comprensión y apoyo fueron dos habilidades esenciales utilizados por el Consejero de crisis para establecer una relación de consejero con el cliente... Los consejero necesitan estar donde el cliente esta. A través de la escucha atenta, el parafraseo, y el uso de preguntas abiertas, el consejero consiguió eventual acuerdo con el cliente. "(Roberts, Albert R., 2000, p. 25)

Esta etapa de la intervención de crisis es importante que tanto el consejero y el paciente puedan establecer puentes de comunicación efectivos para que el consejero pueda ser eficaz en ayudar al

paciente. Recuerde que muchas personas que están pasando por un problema de crisis creen que nadie los entiende y que no tienen ninguna solución a sus problemas.

Dzięgielewski habla de lo que se siente la gente que está pasando por un problema de la crisis; "Muchas veces, los paciente sintieron que la familia y amigos los han abandonado, o que están siendo castigados por algo que hicieron o dejaron de hacer. Estas interpretaciones poco realistas pueden dar lugar a una culpabilidad abrumadora. Es posible que la capacidad de la confianza se ha dañado, y esto puede reflejarse en una autoimagen negativa y baja autoestima". (Dzięgielewski, 2003, p.161)

Esta parte es muy importante para el paciente debido a que el consejero podrá establecer un puente con los clientes, pero para esto se requiere que el consejero considere las siguientes áreas: tratar de establecer una conexión con el paciente, que la comunicación con el cliente puede fluir y encontrar una solución a la crisis lo antes posible. Esto puede hacerse analizando (establecer empatía) cosa en común que ambos pueden compartir. Un ejemplo de esto es mirar si tienen un equipo favorito, o una especie de manía que el consejero puede compartir con ellos.

También es bueno que el consejero no establezca ningún juicio en contra del paciente. Más aun, el consejero debe tener empatía con el paciente para que el paciente pueda sentir que el consejero es alguien con quien se puede contar en medio de la crisis. Por otra parte, para el lado espiritual es bueno para el paciente entender que no están solos y que Dios está con ellos. Esta parte debe tener cuidado de no crear más incertidumbre en el paciente. La incertidumbre, ¿por qué Dios permite que esto suceda? Entre otras preguntas que los pacientes se hacen. Es importante que el paciente entienda que Dios está en el proceso de sanación, no de una forma proselitista sino vivencial.

3. La identificación de los problemas:

"Una vez que los principales problemas relacionados con el evento en particular se identifican y abordan, todavía se debe dar apoyo. La participación del Grupo ha sido afectiva, así como el uso de la escritura del diario, técnicas de relajación, ejercicio físico, y el desarrollo de la comprensión de que el paciente tiene que ser bueno para sí mismo". (Dziegielewski, 2003, p.162)

Esta parte se debe dedicar el tiempo necesario para identificar lo que está causando el problema del paciente. Esto es sumamente importante porque depende del problema del paciente es que se da la consejería, sino no se detecta el problema principal del paciente nunca se podrá ayudar al paciente efectivamente. Muchas veces el paciente nunca se recupera porque el consejero no fue capaz de encontrar cual era la verdadera causa del problema del cliente, que a su vez era lo que causaba la crisis. El no poder identificar el problema puede causar que el cliente empeore su condición.

Para identificar el problema con eficacia el consejero debe comprender que no pueden llegar a una solución satisfactoria de un problema si primero intentan tener una empatía con el paciente. También deben identificar lo que fue o fueron los acontecimientos que provocaron la crisis del paciente. También deben centrarse en el problema y encontrar que otros factores pueden mejorar el problema o puede hacer que el problema empeore. Para esto deben escuchar con atención y buscar evidencia relacionada con el problema.

Después de que el problema fue identificado y entender lo que activa la crisis, el consejero y el paciente deben pasar a la siguiente etapa de la recuperación. Esto trabaja con los sentimientos y las preocupaciones del paciente. Aunque este es un paso diferente debemos entender que es posible que tanto los pasos 3 y 4 estarán trabajando juntos.

4. Tratar con el sentimiento y la prestación de apoyo:

Dziegielewski nos argumenta sobre este tema; “Once the crisis situation has been abstained, distorted ideas and perceptions regarding what has happened to be corrected and information updated so that the client can better understand what he or she has experienced. Victims eventually need to confront their pain and anger so that they can develop better strategies for coping.” (Dziegielewski, 2003, p.164).

Cuando una persona está pasando por momentos de crisis, esa persona también puede estar pasando por un proceso de confusión en el que sus pensamientos están incompletos o desordenados. Esto se traduce en el paciente en un choque de emociones y sentimientos que puede traicionar su capacidad para tomar decisiones objetivas. Una sensación también produce dolor, que aunque esta no es una que puede ser identificado en una zona del cuerpo puede ser insoportable hasta el punto que hace nublar las mentes de las personas. En ocasiones el dolor se puede somatizar en enfermedades físicas, como dolor de cabeza, espasmos musculares, falta de sueño entre otros.

A causa de estas cosas es muy importante que la persona que está pasando por una crisis buscar ayuda profesional, porque de esa manera se pueden evitar que esa persona cometa un acto que después él o sus familiares tenga que arrepentirse. Muchas veces esto puede causar que la persona en crisis considere alternativas para dejar de sufrir. En esos momentos el paciente puede pensar en la muerte como una solución.

Para ser eficaz en esta etapa, el consejero debe desarrollar las siguientes áreas: la primera área a desarrollar es la oración. Esto porque a través de la oración Dios ayuda al consejero a entender mejor los sentimientos y pensamientos de otra. Una vez que entienda los sentimientos de los

demás deberían ser más empático y comprensivo con sus sentimientos. Una vez que entienda sus sentimientos también podemos entender sus miedos y podemos trabajar con ellos. También como parte de esto tenemos que permitir que el paciente exprese sus sentimientos y que cuente la historia de porque se siente de esa manera.

Por otro lado, mientras que el paciente expresa sentimientos y desarrolla su historia, el consejero debe activar sus habilidades de escucha. Esto se debe hacer de la siguiente manera;

"Parafraseando, reflejo de los sentimientos, resumiendo, tranquilidad, felicitaciones, consejos dando y exploras, normalizar las experiencias del cliente, identificar y validar las emociones del cliente, examine últimos del cliente métodos de afrontamiento y animar al cliente a ventilar sensación mental y física". (Diane L. Green, 2008p. 69.)

5. Explorar posibles alternativas:

"En el futuro requiere de viajar a través de un proceso de duelo. La tristeza y el dolor por la pérdida tienen que ser experimentado. Expresiones de duelo que rodean la traición y la falta de permiso de protección a la víctima a estar abiertos a toda una gama de sentimientos que se han adormecido, ahora, aceptación, dejar ir, y hacer la paz con que comienza pasado". (Roberts, Albert R., 2000, p. 22)

Es muy importante que esta etapa es estudiar cuidadosamente el pasado del cliente y el cliente entiende cómo desarrolló su habilidad hoy. Esto nos ayudará a entender cómo el paciente reacciona a ciertos eventos o problemas en su vida. "A través de la evaluación de los recursos internos, el proceso de descubrimiento se desarrolla como una experiencia colaborativa que analiza los pros y contras de su actual situación percibida impotente y sin esperanza. Cuando

el cliente es capaz de ver la situación, lógicamente, su sentido de desesperanza disminuye".
(Diane L. Green, 2008 p. 71.)

Después de esto, es muy importante que tanto el consejero y el paciente a explorar juntos una nueva habilidad de copy. En el desarrollo de la nueva copy, es muy importante que sea acorde con las enseñanzas de Jesús, en otras palabras más simples, una nueva habilidad de copy que se asimile lo que haría Jesús en una situación similar. La importancia de desarrollar una nueva habilidad copy a la luz de Jesús, es que el paciente en un próximo problema tenga un copy que le permitirá ser más eficaz a resolver problemas futuros.

Es muy importante que mientras el paciente está en el proceso de creación de una nueva habilidad copy al consejero proporciona una comunicación abierta en la que el cliente puede verbalizar si el proceso va bien y si le está ayudando a ser mejor emocionalmente. Esto porque ambos deben asegurarse de que todo va bien en el proceso, con el fin de que el cliente tenga una recuperación pronto y positivo. También es necesario que el paciente entienda que esto no es un proceso que se puede lograr en unos pocos días y que por el contrario es un proceso que puede tardar al menos varias secciones, después de todo la habilidad copy de la paciente fue uno que se desarrolla a través su vida.

6. Desarrollar y formular un plan de acción:

"Aquí, el trabajador de la salud mental debe ser muy activo en ayudar a los sobrevivientes para establecer cómo se completarán los objetivos de la intervención terapéutica. Práctica, modelado y otras técnicas como ensayo conductual, de rol, y anotando los propios sentimientos, así como el plan de acción a ser esencial en la planificación de la Intervención. "(Dziegielewski, 2003, p.164).

Esta es una de las últimas partes y tiene una razón. La razón es que hacer un plan para alcanzar efectivamente, el consejero debe conocer las fortalezas a sus debilidades del paciente. Esto ayudará a que el consejero a poder formular un plan que puede acomodar a las necesidades del paciente. Recuerden que no a todos los pacientes se pueden aplicar el mismo plan de acción, ya que cada paciente tiene un problema diferente, una forma diferente de reaccionar a los problemas y sobre todo una copia de habilidades diferentes.

Es por eso que el consejero debe tener cuidado y entender la importancia de crear un plan efectivo que es consistente con el problema del paciente. Por otra parte, el consejero cuando hace el plan de acción, debe entender que no es para ayudar a lidiar con el paciente, pero es uno que el cliente puede obtener mejor, después de todo, no se trata de la consejera, porque es sobre el paciente.

Para ser eficaz en el plan el consejero debe hacer al paciente a entender las siguientes áreas que ayudan al paciente a ejecutar el plan con eficacia. Lo primero es que nada se puede lograr en nuestra vida sin la ayuda de nuestro Creador, nuestro Dios. La segunda es que el paciente debe tener una comunicación diaria con Dios, para que Dios ayude y le guíe en el proceso de ejecución del plan. La segunda cosa a hacer es entender los pacientes no se dan cuenta de eso fue lo que pasó y que lo llevó al problema. La tercera es que el paciente entiende el verdadero significado de la vida, donde se verá las expectativas, metas y una vida cristiana de la vida.

Al mismo tiempo que el paciente está pasando por este proceso, el consejero debe ser la evaluación de los resultados. Esto para que pueda ver qué áreas del plan están funcionando y cuáles no. Después de este proceso, el consejero debe reestructurar el plan con la nueva corrección para encontrar un plan mejor y eficaz para el paciente.

No se olvide que la principal razón de esta etapa es que el paciente puede confiar más en Dios y que el consejero puede reestructurar, reconstruir las creencias irracionales del paciente, por lo que el paciente puede tener una creencia más racional y unos conocimientos realistas saludables. Esto ayudará al paciente a formular una nueva habilidad de copy. Una habilidad ejemplar, que será el más eficaz cuando se enfrentan a nuevos problemas y crisis en su vida.

7. Proporcionar medidas de seguimiento:

La parte del seguimiento es el que completa el ciclo de intervención en crisis. El no dar un seguimiento del paciente es como no da la intervención en crisis. Esto porque en muchas ocasiones cuando un paciente no está monitoreo el mismo puede recaer de nuevo en crisis. A partir de ahí es que viene la importancia del seguimiento de los pacientes. Albert dijo en pocas palabras lo que deberíamos hacer en el seguimiento al paciente; "Las medidas para determinar si estos resultados se han mantenido coherentes son esenciales. A menudo, el seguimiento puede ser tan simple como una llamada telefónica para discutir cómo van las cosas "(Roberts, Albert R., 2000, p. 28)

Seguimiento se puede variar dependiendo del cliente y sus necesidades. No en todos los casos, el seguimiento debe ser igual, porque no todos los clientes enfrentan a los mismos problemas y de la misma manera. Según Roberts en su teoría de la etapa de intervención Diecisiete crisis; "El seguimiento puede incluir una sesión de refuerzo con el terapeuta programado durante 3 días, 1 semana o 30 días más tarde". (Roberts, Albert R., 1995, p. 173)

Durante el seguimiento inicial es bueno para ver cómo el proceso de adaptación del cliente. Esto requiere que el consejero sepa conozca al paciente y pueda ver los signos verbales de los mismos. También es bueno que se enfrente a diferentes situaciones para ver su opinión, esto le

ayudará a ver cómo reaccionan los pacientes en diferentes situaciones. Eso le dará una señal de una nueva habilidad de copy. Si el paciente no da buenas señales puede recomendar nuevas secciones para ayudar en las áreas que necesitan ayuda.

Por otro lado, si el paciente en el proceso de aplicación de la terapia indicada buenas señales de querer ir a una iglesia puede hacer referencia a la iglesia más cercana. Esto no sólo ayuda con el seguimiento, pero también será dar seguimiento espiritual al cliente. Esto ayudará en ambas áreas espirituales y emocionales.