

Resume Semana 3

No tengo duda que las emociones han sido depositadas en nuestras vidas para poder enfrentar situaciones de crisis en momentos de pérdidas. Son herramientas necesarias para cada ser humano dado que en la vida cada uno enfrentara diferentes crisis, tanto la pérdida de seres queridos, trabajo, amistades y relaciones. Ahora bien, no todos estamos preparados para enfrentar la pérdida, no todos tenemos la capacidad de manejar nuestras emociones en momentos de pérdida ocasionando situaciones de crisis tanto emocionales, espirituales y de salud. Por eso es necesario conocer y tener las herramientas necesarias para manejar estos momentos que llegan sin avisar muchas veces. En la psicología le llaman técnicas terapéuticas de intervención en crisis. Tras un hecho traumático, es indispensable recibir primeros auxilios psicológicos y yo añado espirituales, y de ser necesario, una intervención en crisis. Esto se hace con el fin de minimizar el impacto negativo en la salud mental del individuo que estuvo expuesto a una situación crítica. Los primeros auxilios psicológicos, o intervención en primera instancia, son aquellos que se prestan lo mas pronto posible tras la situación de emergencia. Este tipo de intervención suele tener una duración de minutos y a veces hasta horas. Quien presta los primeros auxilios psicológicos tiene como objetivo proveer las herramientas necesarias para enfrentar ese momento de crisis y así minimizar los efectos psicológicos negativos en otras palabras poder enfrentar la situación de la mejor manera posible. Lamentablemente no siempre se logrará una intervención positiva con la persona, por eso es necesario dar seguimiento al caso con un profesional de la salud mental para lograr obtener un buen resultado. Debemos ser empáticos ante la pérdida de personas a nuestro lado, tanto de familiares como de amistades y compañeros de trabajo o estudio que sufren la pérdida de un ser querido. Tener un conocimiento en manejo de crisis emocionales nos ayuda a evitar que personas la pérdida de más personas.