

UNIVERSIDAD TEOLÓGICA DEL CARIBE
ESCUELA GRADUADA DRA. LUZ M. RIVERA MIRANDA

INTERVINIENDO EN LA CRISIS Y PROTOCOLO
ENSAYO REFLEXIVO 2

ESTE TRABAJO ES PRESENTADO AL
DR. JOSÉ M. CASTRO FALCÓN EN CUMPLIMIENTO DE
LOS REQUISITOS DEL CURSO CC 605.774
CONSEJERÍA Y CUIDADO PASTORAL

POR

4075
MANUEL ECHEVARRIA SOTO

SAINT JUST, P.R.
11 DE MAYO DE 2024

El ser humano se desarrolla de crisis en crisis. Algunas de estas son más difíciles de enfrentar que otras. La situación ideal es que ante esas crisis difíciles tengamos ayuda o respaldo. Sin embargo, hay unas crisis que ya salen de nuestra capacidad. Por ejemplo, las crisis creadas por emergencias o eventos inesperados. En estas ocasiones es vital y para mí indispensable que haya ayuda. Muchas de estas situaciones traumáticas pueden impedir que la persona disfrute un futuro saludable.

Reacciones

He sufrido este tipo de situaciones. En el documento a leer para este ensayo (Álvarez, Andrade, Vieyra, Esquivias, García, Neria, y Bezanilla, 2020) se trabaja la pandemia del COVID-19. He vivido muchas otras crisis que subieron a mi recuerdo mientras leía el documento. Veo que muchas de esas situaciones se quedaron sin resolver del todo y que antes de poder ayudar a alguien, debo aplicar lo aprendido y buscar ayuda. Puerto Rico sufrió los embates del huracán María, y los superamos (de manera saludable o no). Luego la incertidumbre y el temor de los terremotos, donde muchas comunidades sufrieron más que otras. Entonces, sin habernos recuperado del todo, ataca la pandemia. Todo esto enmarcado en una crisis fiscal económica que ya tenía al país en confusión. Tuvimos que ayudarnos nosotros mismos. En el mejor de los casos, buscamos del cuidado pastoral (pero el pastor también estaba en la misma situación).

Según la lectura la confusión es una reacción normal ante la crisis. Todos estábamos, o aun seguimos, confundidos. Muchos de mis compañeros y amistades me expresaron lo que leí que son reacciones patológicas a la crisis. Todavía algunos recuerdan sucesos de aquella experiencia con ansiedad. Otros desarrollaron problemas de sueño. Inclusive, industrias han proliferado gracias a los temores del pueblo, ejemplo, las placas solares y los sistemas que antes

se veían como lujo y ahora se anhelan en cada hogar para escapar las situaciones de falta de energía que sufrimos luego del huracán.

Hasta ahora me he referido a adultos. Sin embargo, los niños no tienen la misma preparación que los adultos. He visto movimientos que buscan trabajar con los niños en esos aspectos, para darles alternativas y posibles pasos a seguir para recuperarse de las crisis. En nuestra escuela diseñamos e implementamos un proyecto agroecológico urbano que ha sido reconocido por comunidades agroecológicas incluso en España. Me di cuenta de que vivimos con miedo aún. Tras la lectura, reflexiono que todavía no estamos bien. Puedo ver los resultados de no aplicar lo que estuve leyendo.

Intervención en crisis

Una intervención en crisis es un rescate a la persona para restablecer su estabilidad emocional (Álvarez, Andrade, Vieyra, Esquivias, García, Neria, y Bezanilla, 2020). Aprendí que existen los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP). Repetidas veces he tomado seminarios de manejo de emergencias y nunca había escuchado ese término. El proceso de implementación es igual a los primeros auxilios que me enseñaron; verifica que estes en un lugar seguro, valora el riesgo que les rodea, me atiendo yo, luego a colegas, luego otros. Al practicar los primeros auxilios hay que observarse y cuidarse emocionalmente y mantener la compostura, pues como podrá ayudar alguien que necesita ayuda. En fin, los pasos son los siguientes. Contacto psicológico que básicamente es presentarse, identificarse, invitar a hablar, indagar sobre el evento, examinando recursos personales y sociales, identificando metas del paciente. Identificar que ha hecho la persona hasta ahora para solucionar el problema. Identificar si no hay riesgos posteriores, y si los hay hacer los referidos pertinentes. Por último, dar seguimiento en la medida que se a posible.

Los autores mencionan que la intervención en crisis es un proceso terapéutico breve que va más allá de la restauración del afrontamiento, y se encamina a la resolución de la crisis de manera que el evento se integre a la trama de la vida y se desarrolló resiliencia. Presentan varias técnicas de intervención desde simplemente estar ahí, desactivación fisiológica (técnicas de respiración), “mindfulness”, meditación informal, terapia de aceptación y compromiso. El final es que la persona o personas logre encontrar la manera de estar mejor a como estaba antes de la crisis.

Protocolo de intervención

Aprendí que la intervención debe ser de 10 a 15 minutos y si es más debe tener 10 minutos de descanso (donde se apliquen técnicas de relajación). Luego, debemos preparar el lugar donde se llevará a cabo la entrevista. El cuidador debe tener todas sus necesidades básicas cubiertas (sueño, hambre, y baño). También debe tener cualquier material que piense o pueda utilizar en alguna de las técnicas de relajación, papel, música, entre otros. Al iniciar se debe mostrar confianza y seguridad. Atender a la persona utilizando su nombre. Indagar en los sucesos del evento. Mientras se debe identificar los malestares de la persona y determinar el grado de desorganización en la vida del paciente. Hay que determinar el impacto del evento y validar las emociones de la persona. Luego, hay que establecer un plan de intervención y de acción en acuerdo con los recursos de la persona, con soluciones realistas, y diferentes sesiones. Se continua el proceso en esas sesiones y se da seguimiento. Para al final hacer una conclusión donde el paciente al fin pueda mostrarse a si mismo que se ha recuperado.

Aplicación a su vida personal

Aparte de las crisis sanitarias que enfrentamos casi de corrido (huracanes, terremotos, y pandemia), en lo personal enfrente otras crisis relacionadas en la familia y en el aspecto laboral.

Entiendo que desarrollamos resiliencia, pero hoy creo que la he perdido o la estoy perdiendo.

Por eso aparte de la oración, hago las “mindfulness” y las meditaciones informales. Ejercicios y Tai Chi están en la lista. He utilizado también el escape en video juegos. En fin, luego de la lectura he visto que me he auto intervenido. Constantemente, platicamos con la psicóloga escolar y digo que es la terapia durante el almuerzo.

Conclusión

Lecturas como estas me provocan ansiedad porque quiero ayudar, pero no sé si estoy listo para hacerlo. Siento que todos hemos pasado por las mismas situaciones. Entiendo que de alguna manera o de otra (quizá por intervención divina) he podido ayudar a otros en medio de estas crisis. Comenzando por mi familia, luego estudiantes, padres, compañeros, hermanos en la fe, en fin, todo el que me rodea. Una de las pautas principales que apuntan los autores es que la persona que ofrezca la ayuda no necesite ayuda en si mismo. De alguna manera u otra todos necesitamos ayuda, todos estamos en el mismo barco. Aquellos que hemos aprendido como manejar situaciones debemos ayudar a esos que aun no saben o por la gravedad de las crisis necesitan más ayuda que nosotros. Así nos ayude Dios.

Bibliografía

Álvarez Martínez, J., Carolina Andrade Pineda, Viridiana Vieyra Ramos, Héctor Esquivias Zavala, Ilyamin Merlín García, Roberto Neria Mejía, José Manuel Bezanilla Sánchez Hidalgo. Manual operativo del curso emergente para la brigada de atención psicoemocional y psicosocial a distancia durante la pandemia de la COVID-19 en México. *ResearchGate*. 2020. <https://www.researchgate.net/publication/342343516>