

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

Reflexión #2

Manual Operativo del Curso Emergente para la Brigada de Atención Psicoemocional y Psicosocial a distancia durante la Pandemia del COVID 19 en México.

ESTE TRABAJO ES PRESENTADO AL DR. JOSE M CASTRO EN CUMPLIMIENTO DE
LOS REQUISITOS DEL CURSO CC 605.774

POR

MARISOL FLORES # EST.3822

SAINT JUST, P.R.

10 MAYO 2024

Instrucciones:

La reflexión sobre el libro *Manual operativo del Curso Emergente*, constará de **no menos de 5 páginas, colocada en el dropbox**. Entrega de reflexión al **final de la semana 10**. Valor de 100 puntos.

Introducción

Como parte este trabajado estaremos analizando el manual Operativo del Curso Emergente para la brigada de Atención Psicoemocional y Psico social a distancia durante la pandemia del Covid-10 en México. Durante el 2019 En Wuhan China se presento el primer caso de COVID 19 causado por el virus SARS CoV2 y posteriormente se disemino por el mundo causando la pandemia. Adicional a los daños causados a la salud física, también fueron muchos los daños a nivel social, emocional, psicológico y comportamental en la población mundial.

El Centro de Intervención en Crisis junto a Psicólogos sin Fronteras México a través de la Secretaría de Salud y el Instituto Nacional de Psiquiatría sumaron esfuerzos para el diseño de una estrategia educativa donde los profesionales en Psicología realizaron intervenciones a distancia con el propósito de poder brindar atención psicológica a los pacientes afectados, a los afectados a sus familias y a la población general. El grupo de Intervención en crisis elaboró un instrumento diagnóstico donde midieron la percepción social del COVID 19. Basado en estos resultados y bajo las guías de asociaciones e instituciones nacionales se elaboró este manual operativo.

El Manual Operativo es una guía con contenido de aprendizaje y aplicación de intervenciones psicológicas en emergencias, los mismos están basados en el Modelo de Intervención en Crisis y de la Terapia Cognitiva Conductual. El manual incluye aspectos básicos que se deben conocer para poder realizar una intervención psicológica en casos de emergencias.

En adición se abarcan varias técnicas que se pueden utilizar para la intervención en momentos de crisis.

La reacción emocional y cognitiva de acuerdo con el manual como mencionamos previamente, el COVID-19 trajo consigo muchas afecciones a la salud física e impacto significativamente la salud mental de las personas, por dicha razón fue un desafío muy grande para los psicólogos trabajar intervenciones efectivas ya que ocurrió el aislamiento y la cuarentena. A pesar de esto si se pudo brindar ayuda psicológica a distancia. Se piensa que el estado emocional de las personas desde el miedo, la confusión, el enojo la tristeza, estado de hiperalerta y la preocupación son respuestas /conductas desadaptativas. Sin embargo, estas respuestas son normales en caso de una emergencia. Cuando ocurre una emergencia se afecta el funcionamiento cotidiano de las comunidades y provoca víctimas o daños materiales, se afecta tanto la estructuras sociales y económicas. En cuanto a la crisis cabe señalar que se refiere al estado temporal de trastorno y desorganización de una persona y se caracteriza por la incapacidad para manejar situaciones particulares usando los métodos acostumbrados para solución de problemas (Slaikeu, 1996). De acuerdo con Slaikeu las crisis pueden terminar en crecimiento o en daños o problemas psicológicos dependiendo de la gravedad del asunto, de los recursos personales (ejemplo: experiencias vividas, como se manejan las tensiones) o los contactos sociales presentes durante la crisis. En ocasiones las personas van a necesitar en las semanas o meses subsiguientes a la crisis, algún tipo de terapia de intervención en crisis (psicoterapia breve de varias semanas), estas intervenciones se realizan para ayudarles a manejar los procesos de trauma o procesos perturbadores para lograr enfrentar el futuro. Este proceso se divide en 2 partes: Intervención Inicial/primeros auxilios psicológicos-esta intervención es brindada de inmediato y el segundo tipo es la intervención en segunda instancia/intervención en

crisis-esta facilita la resolución psicológica de la crisis y requiere de mas tiempo o algunas semanas.

Algunos aprendizajes claves sobre la intervención en crisis es comprender que existen diversas crisis, algunas se originan por circunstancias accidentales que no se esperan y son causadas por factores ambientales (crisis circunstanciales), también están las crisis relacionadas con desplazamiento de una etapa del desarrollo a otras crisis del desarrollo. (Slaikeu, 1998). La Teoría de la crisis establece que la enfermedad física y lesiones del cuerpo desafían la capacidad del individuo y sus familiares para enfrentar la misma y poder adaptarse. Tanto la enfermedad y las heridas físicas interactúan con los recursos de enfrentamiento de un individuo y con su estructura vital, autoimagen y percepción de su futuro, estos sucesos se interpretan como un desafío, amenaza o perdida. (Slaikeu, 1998). En cuanto a las crisis sanitarias cabe mencionar que algunas características son: ocurre un incidente significativo con víctimas identificables, se da seguimiento de los medios y surgen muchas dudas del público, hay desestabilización del sistema y se establecen las condiciones que la desencadenan. Algunas condiciones que desencadenan son: hay un problema racional/irracional, las victimas han sufrido perjuicio real o subjetivo, los medios de comunicaciones son eco del problema, en general se conoce el problema y la estructura /organización se desestabiliza. En cuanto a las crisis en el sistema de salud se definen como: cuando ocurre una incidencia mayor de casos o problemas de salud que pone en riesgo la salud. Se considera que cuando el sistema de salud está en crisis, entonces se derivarán problemas relacionados a la angustia en la población y la limitación de recursos (personal de salud) para comunicar de manera efectiva lo que está ocurriendo.

Es importante señalar que existen diversas reacciones ante la Crisis. Dentro de las reacciones normales se reporta que inicialmente se puede entrar en “shock” y se actúa con aturdimiento, confusión o desorientación (esto puede durar minutos/horas). Psicológicamente algunos eventos de situaciones extremas o sucesos violentos provocan estas reacciones ya que se dificulta la comprensión de la situación por parte del afectado. Algunas reacciones patológicas ocurren cuando el estrés agudo provoca que algunas personas no puedan manejar la situación y requieran de ayuda psicológica para lograr recuperarse

y reintegrarse a su vida diaria, en algunos casos hay personas que los síntomas van a continuar apareciendo y se afectará su funcionalidad y calidad de sus vidas.

Los **Aprendizajes claves** sobre el protocolo de intervención acerca de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAPS) o Primera Ayuda Psicológica son sumamente importantes ya que es una intervención que ocurre en el lugar donde se genera la crisis inmediata, la intervención la brinda cualquier persona que esté capacitada en el tema, es una ayuda inmediata para apoyo y rescate a la persona para restablecer su estabilidad emocional. Esta intervención es breve ya que ocurrirá una intervención de segunda instancia / intervención en crisis con un especialista o atención especializada (por ejemplo, Psiquiatría). Es importante identificar si hay riesgo suicida y referir de inmediato al especialista. Dentro de los objetivos del PAP's se encuentran: auxiliar para ayudar a afrontar la crisis dando apoyo y calma, seguridad y permitir que expresen emociones, ayudar a conectar redes de apoyo, evaluar riesgo suicida y referir a atención especializada. Wolberg (1967) refiere que se debe evitar las exclamaciones de sorpresa, mostrarse amenazante o crítico, emitir juicios morales, mofarse, desestimar o culpar al paciente por una experiencia, falsas promesas (no decir algo que no se puede cumplir. Por otra parte, el interventor debe escuchar de forma activa poniendo atención a lo que el paciente verbaliza y a lo que representa emocionalmente (no verbal), se debe asegurar de haber comprendido y reformular empáticamente las ideas que no se tengan claras.

Para que se pueda aplicar los Primeros Auxilio psicológicos (PAPs) o Primera Ayuda Psicológica se deben tomar varios elementos:

- ✓ Buscar aun área segura donde se realiza la intervención
- ✓ Realizar una valoración del riesgo e identificar cuales son las limitaciones
- ✓ Observarse y cuidarse emocionalmente (observar emociones, postura y gestos)
- ✓ El interventor de la brigada de Atención y Psicosocial a distancia durante la pandemia es considerado en el nivel 3 dentro del tipo de víctimas de la crisis sanitaria.

Dentro de las claves sobre la intervención se debe permitir que la persona explique lo que tiene en su mente, hacer el uso de pausas durante la intervención, parafrasear lo que la persona dice y animarla a elaborar lo que dice a través de preguntas abiertas, desarrollar la capacidad de escuchar. Otro aspecto importante es que los interventores mantengan un nivel autocuidado adecuado como por ejemplo mantener las necesidades básicas cubiertas, tomar descansos, mantenerse conectados y no aislamiento, mantener conocimientos actualizados y auto monitorearse y reconocer la importancia de las labores realizadas

La aplicación para mi vida personal a través de este trabajo es que he podido comprender la importancia inmensa que tuvo el poder utilizar estos servicios o intervenciones psicológicas de primera línea. Creo fielmente que sin estas intervenciones se hubieran perdido muchas más vidas por los efectos nefastos en la salud mental a consecuencia del COVID-19. El tener esa primera ayuda, aunque fuera por teléfono o remoto hizo la gran diferencia ayudando a calmar la ansiedad y ayudando a estabilizar emocionalmente a los más afectados. Brindarle diversas técnicas para manejar la crisis fueron herramientas claves para manejar al paciente. De igual manera pienso que este mecanismo utilizado sirvió de base para poder referir a la segunda intervención en los casos donde fue necesarios servicios más especializados y de psiquiatría. Pienso que el COVID 19 trajo consigo una crisis inmensa mundialmente, sin embargo, la resiliencia y los recursos aprestos ayudaron a manejar y controlar la situación a pesar de que fueron muchas las vidas y recursos que se perdieron.

Conclusión

El Manual de Intervención en crisis es una herramienta muy valiosa la cual fue de mucha utilidad en la pandemia del COVID 19. Es un gran ejemplo donde varios recursos se unieron para lograr desarrollar un protocolo de ayuda psicológico que ayudó a salvar muchas vidas. Este

manual fue muy oportuno ayudando también a identificar el estado de crisis y referir a tiempo a personal especializado de salud mental. Por otra parte, es también un recurso muy valioso y ayudó a identificar si las personas confrontaron riesgo suicida. Mostró cuales son las características que se deben tener para lograr de manera efectiva intervenir en la crisis. Tareas como identificación del acontecimiento precipitante, evaluar la intensidad del malestar de los pacientes y determinar el impacto en la vida del paciente ayudaron a poder establecer un plan adecuado para lograr la estabilidad de la persona en su carácter emocional y su cotidianidad. Por otra parte, creo que las técnicas de intervención en crisis recomendadas son un modelo que se pueden utilizar no solo cuando se presenta una crisis si no también para manejar situaciones de estrés de la vida cotidiana. Dentro de las técnicas de intervención se mencionan los tipos de respiraciones que se puede practicar para manejar el estrés como por ejemplo la respiración diafragmática. También la técnica de la relajación mental mediante imaginería, así como la atención plena y mindfulness. Por otra parte, el manual nos habla acerca del autocuidado del interventor, refiere que debe ocurrir supliendo las necesidades básicas de sí mismo, debe mantenerse en contacto con otras personas, utilizar fuentes de información fiables y realizar automonitoreo para identificar signos de estrés. El trabajo en este manual fue uno de excelencia y muy abarcador, permitiendo identificar daños o problemas psicológicos y brindando herramientas para manejar de la crisis de manera efectiva.

Referencias

Manual operativo del Curso Emergente para la Brigada de Atención Psicoemocional y Psicosocial a distancia durante la Pandemia del COVID 19 en México.