



Prevención e intervención en crisis Colegio Olinca

DRA. MARTHA PÁRAMO RIESTRA
MARPARAMO@GMAIL.COM

RESCATISTA. Nueva York

11 SEPT 2009

- ▶ LAS ÚNICAS SITUACIONES LAMENTABLES EN LA VIDA SON AQUELLAS EN LAS QUE PUDIENDO AYUDAR, NO SABEMOS, NI NOS ATREVEMOS A ACTUAR PARA INTENTAR REMEDIARLAS

UNA CRISIS CONSISTE

- ▶ En una *reacción normal* a una *situación anormal*; un estrés extraordinario que las personas no pueden superar con sus estrategias de adaptación habituales.
- ▶ Va acompañada de emociones como el miedo o la ansiedad, la búsqueda intensiva de soluciones, sensación de impotencia y desorganización funcional, signos todos de afrontamiento de una amenaza y de necesidad de ayuda externa.

Las crisis

- ▶ Son situaciones graves-rápidas e inmediatas que ponen en serio peligro la integridad, seguridad, estabilidad y el entorno de una o más personas.
- ▶ Son de aparición súbita e inesperada.

IMPORTANTE

▶ No es un emergencia o crisis escolar:

Cualquier situación en la escuela que se pueda solucionar con suficiente tiempo, sin estrés y sin amenaza

No alarmar.

A pesar de todas las definiciones y tipos de crisis

- ▶ • No todas las situaciones “críticas” para unos, lo son para otros.
- ▶ • No todas las personas necesitan lo mismo ante la misma situación crítica.
- ▶ • No todas las personas están preparadas para recibir apoyo psicológico en un mismo momento.

Las emergencias o crisis en la escuela

- ▶ Requieren de la máxima atención para controlarlas
- ▶ Tienen prioridad sobre todo lo demás
- ▶ No permite distracciones de nadie
- ▶ La primera y más inmediata consecuencia es la posición de vulnerabilidad en que coloca a todos los miembros de la comunidad

Criterios ante una emergencia

- ▶ Poner atención para identificar verdaderas situaciones de emergencia
- ▶ Identificar el problema principal y diferenciarlo
- ▶ Brindar atención al problema principal
- ▶ Solicitar ayuda
- ▶ Después de controlar el problema principal atender causas y consecuencias

Deberá obtenerse información sobre cinco puntos importantes

- ▶ Resolución temprana de los problemas para prevenir males mayores
- ▶ Suceso precipitante.
- ▶ Contexto en que ocurre la crisis.
- ▶ Funcionamiento durante la crisis.
- ▶ Funcionamiento de la persona antes de la crisis.
- ▶ Situación actual

Tipos de vulnerabilidades

- ▶ Momentánea. Ante la llegada de la crisis
- ▶ Preexistente. Condición física o emocional desventajosa que hace al individuo doblemente vulnerable ante la crisis
- ▶ Física y emocional remanente. La consecuencia de la crisis

Se proponen cinco indicadores que aconsejarían una intervención:

- ▶ 1. Evidencia de un precipitante específico.
- ▶ 2. Evidencia de un aumento de ansiedad y emociones dolorosas.
- ▶ 3. Evidencia de quiebra reciente de habilidades de resolución de problemas.
- ▶ 4. Evidencia de capacidad y motivación para el cambio.

Ante una crisis Es importante entender:

- ▶ Qué ha sucedido,
- ▶ Qué se ha hecho hasta ahora y con qué resultados,
- ▶ Cómo se encuentran las personas, y nuestro alrededor
- ▶ Qué capacidad de funcionamiento se tiene y con qué medios contamos para afrontar la situación.

El Objetivo de la intervención en crisis

- ▶ Es restaurar el nivel funcional de las personas o de la comunidad
- ▶ Mitigar el sufrimiento
- ▶ Devolver la sensación de organización y control
- ▶ En lo posible, retomar la vida cotidiana
- ▶ Aprender que la crisis es una oportunidad

Tareas

- ▶ Contribuir a bajar la tensión
- ▶ Facilitar la catarsis a partir de la empatía
- ▶ Desbloquear los mecanismos reactivos de las personas
- ▶ Ayudar a la búsqueda de soluciones a los problemas psicológicos y psicosociales

4 Fases

- ▶ Las reacciones habituales ante el estrés suelen pasar por cuatro fases:

Fase aguda,

Fase de reacción,

Fase de reparación,

Fase de reorientación.

Fase aguda

- ▶ Pasados los primeros momentos.
- ▶ Se producen estados afectivos intensos.
- ▶ Respuestas emocionales intensas: angustia, ansiedad, ira, irritabilidad, hipervigilancia, sensación de irrealidad.
- ▶ En ocasiones esta descarga emocional es tardía con llanto, agitación, gritos, verborrea, relajación esfínteres, respuestas agresivas.

Fase de reacción

- ▶ Dura de una, a seis semanas aproximadamente.
- ▶ Se producen reacciones tardías: los sentimientos previamente reprimidos o negados pueden salir a la superficie.
- ▶ Pueden aparecer sentimientos dolorosos abrumadores, dejando a las personas debilitadas.
- ▶ Ánimo triste y lábil.
- ▶ Las reacciones características son: Temor a regresar al evento. Sueños o pesadillas. Ansiedad. Tensión muscular. Aumento de la irritabilidad

Fase de reparación

- ▶ Dura de uno, a seis meses aproximadamente.
- ▶ Se diferencia en que las reacciones son menos intensas y no tan abrumadoras.
- ▶ Los sentimientos de dolor persisten, pero se pueden sobrellevar.
- ▶ Se vuelve a sentir interés por los hechos cotidianos.
- ▶ Se hacen planes para el futuro.

Fase de reorientación

- ▶ Aproximadamente dura seis meses o más.
- ▶ Se llega a asimilar e integrar la situación vivida.
- ▶ Se produce la readaptación a su vida cotidiana.
- ▶ Las intensas reacciones ante el estrés se han reducido sustancialmente.

Prevención

Tipo

- ▶ Primaria
- ▶ Secundaria
- ▶ Terciaria

Prevención primaria

- ▶ Proactiva: actúa antes de que se generen los problemas
- ▶ Centrada en determinantes de problemas
- ▶ Dirigida a toda la población, preferentemente a grupos de riesgo
- ▶ Busca reducir la incidencia

Prevención secundaria

- ▶ Reducir la prevalencia de un problema a través de la detección precoz y la intervención que minimice su duración y el sufrimiento.
- ▶ Simultánea: actúa mientras existen los problemas
- ▶ Centrada en los ya afectados
- ▶ Aporta información y atención global a los afectados

Prevención Terciaria

- ▶ Pretende minimizar las secuelas de un problema y de las condiciones de su tratamiento
- ▶ Retroactiva: actúa después de que se produzcan los problemas
- ▶ Dirigida a los que estuvieron afectados
- ▶ Busca reducir los efectos negativos de problemas y a evitar recaídas
- ▶ Restaura capacidades de afectados y facilita reinserción social

¿Cuáles son las señales de alerta?

Características / síntomas / indicadores

- ▶ Faltas de asistencia recurrentes
- ▶ Descenso del rendimiento escolar.
- ▶ Dificultad de concentración.
- ▶ Sentimientos de culpa.
- ▶ Asunción de responsabilidad de los hechos.
- ▶ Síntomas depresivos: irritabilidad, insomnio, pesadillas, falta de apetito.
- ▶ Apatía.
- ▶ Conductas de ataque. Agresividad/bajo autocontrol.
- ▶ Conductas de huida y evitación.
- ▶ Síntomas somáticos de ansiedad: síntomas gastrointestinales, malestar generalizado, rigidez muscular, opresión en el pecho, sensación de ahogo, mareos, dolores de cabeza ...cansancio y rigidez
- ▶ Síntomas psicológicos y emocionales de ansiedad: inquietud, nerviosismo, pesimismo, aprensión, sensación de tensión, fatigabilidad...
- ▶ Miedo/síntomas de pánico: (temblores, palpitaciones, sensación de ahogo...).
- ▶ Miedo a la pérdida de control.
- ▶ Miedo a estar solo.
- ▶ Indefensión.
- ▶ Ideas autodestructivas, amenaza de suicidio e intento de suicidio.
- ▶ Aislamiento con respecto a sus pares.
- ▶ Negación de los hechos o incongruencias.
- ▶ Labilidad emocional: llanto incontrolado, respuestas emocionales extremas

MARCO LEGAL

INSTRUMENTOS DE CARÁCTER UNIVERSAL

- ▶ • Declaración Universal de los Derechos Humanos
- ▶ • Declaración de los Derechos del Niño • Declaración sobre los principios fundamentales de justicia para las víctimas de delitos y del abuso de poder.
- ▶ • Convención sobre los Derechos del Niño .
- ▶ • Convención Americana sobre Derechos Humanos.
- ▶ • Observaciones Generales del Comité de los Derechos del Niño.
- ▶ • Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales
- ▶ Pacto internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales.
- ▶ • Casos Contenciosos de la Corte Interamericana de Derechos Humanos
- ▶ • Comisión Interamericana de Derechos Humanos Relatoría sobre los Derechos de la Niñez

INSTRUMENTOS DE CARÁCTER INTERNACIONAL

- ▶ • Convención contra la Tortura y otros Tratos o Penas Crueles Inhumanos o Degradantes (06 de marzo de 1986).
- ▶ • Convención Interamericana para Prevenir y Sancionar la Tortura (11 de septiembre de 1987).
- ▶ • Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, Convención de
- ▶ Belém do Pará (19 de enero de 1999).

INSTRUMENTOS DE CARÁCTER NACIONAL

- ▶ • Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.
- ▶ • Ley General de Educación.
- ▶ • Ley General de Víctimas.
- ▶ • Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes.