

## **INTERVENCIÓN EN CRISIS Y RECUPERACIÓN EMOCIONAL**

Intervención en crisis: Proceso de ayuda enfocado en auxiliar a un sujeto de cuidado a soportar una situación traumática de modo que la probabilidad de daño psicológico ( y secuelas) disminuya y la probabilidad de crecimiento o desarrollo psicosocial aumente.

### **Reacciones iniciales**

Las reacciones iniciales frente a una crisis son las siguientes:

- Ansiedad traumática: interrupción del sueño, pesadillas, ansiedad, angustia.
- Somatización : ( afectaciones corporales en forma general)
- Desasosiego : apatía, hiperquinesia, aumento de movimiento corporales involuntarios, alucinaciones , ideación suicida.
- Emotividad : tristeza, rabia, miedo, culpa
- Desorganización personal: las normas de la vida cotidiana ( autocuidado, relaciones personales, creencias se desorganizan en cuanto a la rutina de la persona)

### **Reacciones alternativas**

Las reacciones alternativas frente a una crisis son las siguientes:

**Reacciones disfuncionales :** viven la crisis como un peligro

- Aislamiento/huida: evitación
- Negación:
- Agresividad/pasividad: en todos los aspectos.
- Dependencia simbiótica: extrema dependencia a personas y objetos.

**Reacciones funcionales:** ven en la crisis una nueva oportunidad.

- Reflexión: meditación de lo sucedido con esperanza
- Catarsis: expresión de los sentimientos
- Asertividad: equilibrio en la expresión de lo que se es y de lo que se necesita con claridad
- Cooperación: capacidad de trabajo en equipo para resolver situaciones.

**Crisis secundarias o depresión reactiva:** Es la reacción patológica ante la no resolución oportuna o adecuada de las reacciones iniciales.

Las reacciones secundarias frente a una crisis son las siguientes:

- Hiperactividad: sobreactividad
- Hipoactividad: poca actividad
- Sobreidentificación : autoexigencia extrema
- Somatización crónica: enfermedad que necesita tratamiento médico y psicológica.
- Alteración relacional o trauma relacional:
- Farmacodependencias : dependencia a una sustancia
- Agresión : interna o externa
- Intentos suicidas : ideación, planeación y acción de quererse quitar la vida .
- Criminalidad: actividades ilícitas
- Inafectividad: incapacidad de dar y recibir afecto.
- Depresión psicótica. “ como resultado de la no elaboración del duelo normal, una persona puede optar por romper con la realidad externa y vivir dentro de su realidad interna: psicosis.”

**Crecimiento y evolución psicosocial:** Ven en la crisis una nueva oportunidad como una oportunidad hacia la recuperación y desarrollo psico-social.

Desarrollo Psicosocial: La posibilidad de recuperarse de sus secuela, se adquiere mayor sabiduría, más capacidad de adaptación y presentan un crecimiento emocional.

No hay que perder de vista que cualquier persona puede reaccionar de tal manera que pueda crecer en sus dimensiones física, mental, social y espiritual, aunque crea no poderlo hacer en el momento del trauma.

- Reflexión: meditación de lo sucedido con esperanza
- Catarsis: expresión de los sentimientos
- Asertividad: equilibrio en la expresión de lo que se es y de lo que se necesita con claridad
- Cooperación: capacidad de trabajo en equipo para resolver situaciones.

## **Herramientas**

Escuchar empáticamente

*“La empatía es la capacidad que pensar y sentir la vida interior de otra persona como si fuera propia”. Heinz Kohut.*

Requisitos:

- Poner el foco de atención en el interlocutor
- Generarle confianza
- Generar un espacio para que la persona pueda expresar sus emociones
- Validar sus emociones
- Ser cauto con las interpretaciones
- Identificar el problema
- Clarificar
- Parafrasear

- Resumir
- Aguantar las ganas de : amonestar, exhortar, dar soluciones, juzgar, avergonzar, amenazar, culpar, sermonear, criticar, ridiculizar, mandar, rotular, espiritualizar, psicoanalizar.

#### Resultados:

- Nos convertimos en personas significativas y dignas de confianza
- Ayuda al interlocutor a sentir que alguien se preocupa por él.
- El interlocutor sentirá libertad, de hablar de sus problemas.
- Se neutraliza la hostilidad.

#### Obstáculos:

- Falta de interés sobre el tema.
- Fijarse demasiado en el exterior y descuidar el contenido.
- Interrumpir al que habla.
- La ansiedad por pretender salvar a la persona
- Concentrarse en los detalles y perderse lo principal.
- Adaptarlo todo a una idea preconcebida.
- Mostrar una actitud corporal pasiva.
- Crear o tolerar las distracciones.
- Prescindir de escuchar lo que resulta difícil.
- Permitir que las emociones bloqueen el mensaje.
- Ensoñaciones. (Ponerse a pensar en otra cosa, en lugar de concentrarse en lo que se escucha).

La respuesta empática:

- Facilitar catarsis
- Reenmarcar conducta
- Enfrentar la cuestión del suicidio
- Remitir oportunamente
- Usar ayudas adicionales
- Facilitar nuevas redes sociales

*Comunicar Fe, Esperanza y Amor . Al atardecer de la vida nos examinarán en el Amor.  
San Juan de la Cruz .*

### **TRABAJO EN EQUIPO**

Es importante tener normas y parámetros que garanticen un adecuado y saludable trabajo al interior del grupo.

Puntos básicos entorno al trabajo en equipo:

1. Debe basarse en una simpatía y respeto mutuo, que asegure una suficiente disponibilidad para colaborar sin celos y con la garantía de evitar competencias inútiles en términos de rivalidad.
2. El equipo debe contar con unas ideas básicas comunes y una aceptación de la metodología y la filosofía institucional.
3. No basta una identidad de formación teórica sino un cierto período de ejercicio conjunto en el que se haya probado que son capaces de trabajar juntos sin rechazos de ningún tipo.
4. El trabajo en equipo no debe amenazar en ningún momento, la identidad individual de cada miembro del grupo, sino servir de apoyo para ella, a fin de respetar y fortalecer la creatividad individual.

5. Se puede reforzar la visión de trabajo en equipo a través de expresiones como: "Nosotros pensamos que en este caso sería bueno", "para nosotros es fundamental", "nosotros creemos", evitando hablar en primera persona a lo largo del trabajo.
6. En los equipos de trabajo es conveniente la presencia equilibrada de hombres y mujeres que garantice la equidad de género.
7. La posibilidad de trabajar en equipo permite que si un educador se siente confundido en relación a las demandas de los usuarios, puede pedir ayuda a otros compañeros del grupo de trabajo.
8. La actitud de silencio y espera del mediador o educador familiar que no interviene en un momento, enseña al grupo este difícil arte de "saber escuchar" sin interrumpir.
9. En las sesiones de trabajo en equipo no se debe romper nunca el hilo conductor que lleva la jornada. Esta sincronía es fundamental.
10. Es importante saber compartir el contenido, mira el proceso el desarrollo de las mismas, es decir tomar perspectivas de observación un tanto alejadas, lo que facilita objetivar datos y situaciones.
11. Estar continuamente metido en la sesión, sin respiros, es como estar en el bosque, con los árboles tan encima que no dejan ver más allá de lo inmediato.

## **PERFIL DEL ACOMPAÑANTE FAMILIAR**

A lo largo de lo expuesto anteriormente se han podido deducir algunas de las características personales que debería reunir la persona del acompañante, explicitaremos aquí algunas actitudes que ayuden a matizar más su figura, tratando de evitar el peligro de convertirla en utopía, pero sabiendo siempre que presentamos un ideal. Lo haremos siguiendo las ideas expuestas por X. Quinzá: el acompañante debería ser primariamente un “experto”. Es decir, alguien que ha recorrido ya un buen camino y en su propia historia ha experimentado el paso de Dios. Su experiencia le ha hecho reflexionar e integrar diversos elementos de la vida y de la fe. Es esa persona que tiene la madurez de reconocer cuándo no sabe o no conoce o simplemente no tiene respuesta, quizá porque su vivencia o reflexión no han tocado la experiencia del acompañado, puesto que la vida nos enseña que nadie comparte desde lo que no es, sino desde la riqueza que descubre en aquello que siente, hace y cree. Más concretamente, presentamos a modo de ejemplo, algunos rasgos que pudieran contribuir a la madurez personal de ese “experto” al que hemos hecho referencia anteriormente: .Tiene un conocimiento adecuado de sí mismo y una aceptación propia basada en la autenticidad. .Se valora objetivamente desde Dios y desde su realidad humana. .Vive su compromiso de forma abierta y testimonial dando signos de estar comprometido con la vida y la gente. .Conoce el conflicto pero no se ha dejado vencer por el sufrimiento y la negatividad. .Vive centrado y contento su proyecto de vida, con las dificultades del camino y la alegría de seguir su aptitud vocacional. 15 .Reconoce sus propias limitaciones, sin ocultarlas, sino asumiéndolas cuando se manifiestan. .Asume su edad y sabe situarse en ella sin renunciar a interesarse por la vida ni esclerotizar su capacidad de cambio. Valora y experimenta la amistad y las relaciones interpersonales a las que aprecia y con las que disfruta.