



SALME
Instituto Jalisciense
de Salud Mental



Salud

MANUAL PARA LA ATENCION EMOCIONAL COVID-19



Salud

MANUAL PARA LA
ATENCIÓN EMOCIONAL

MODALIDAD PRESENCIAL

COVID -19

INSTITUTO JALISCIENSE
DE SALUD MENTAL



SALME

Instituto Jalisciense
de Salud Mental



Jalisco



SALME

Instituto Jalisciense
de Salud Mental



Jalisco

GOBIERNO DEL ESTADO

DEFINICION DE CRISIS

Es un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente, por la incapacidad del individuo para abordar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas.



Salud

INTERVENIR EN UNA CRISIS

Significa introducirse de una manera activa en la situación vital de la persona que la experimenta con la finalidad de aminorar el impacto y ayudarla a que movilice sus propios recursos a fin de lograr su estabilidad para evitar o minimizar un consecuente daño psicológico o físico.



SALME
Instituto Jalisciense
de Salud Mental



Jalisco
GOBIERNO DEL ESTADO

TIPOS DE CRISIS

Crisis del desarrollo:

Las crisis del desarrollo son más predecibles y sobrevienen cuando una persona va cumpliendo etapas en su vida desde la niñez a la senectud.

- Crisis del nacimiento e infancia
- Crisis de la pubertad y adolescencia
- Crisis de la primera juventud
- Crisis de la edad media de la vida
- Crisis de la tercera edad

Crisis Circunstanciales:

Las crisis circunstanciales son inesperadas, accidentales y dependen sobre todo de factores externos. Abarca alteraciones emocionales y de la conducta ante pérdidas o amenaza de pérdidas de los aportes básicos (físicos, psicosociales y socioculturales que están interrelacionados):

Separación
Pérdidas
Muerte
Enfermedades corporales
Desempleo
Trabajo nuevo
Fracaso económico
Violaciones
Incendios
Accidentes
Pandemias
Inundaciones
Terremotos
Otro

OBJETIVOS

DE LA INTERVENCIÓN

- Detener el proceso agudo de descompensación psicológica.
- Reestablecer a la persona y evitar daño psicológico.

DE ESTE MANUAL

- Presentar posibles escenarios.
- Proporcionar herramientas oportunas y precisas para la intervención.

CARACTERISTICAS DEL INTERVENTOR

- Paciencia
- Creatividad
- Buen afrontamiento
- Saber escuchar
- Capacidad empática

PROHIBIDO HACER DURANTE LA INTERVENCION

- Contar tu propia historia
- Ignorar sentimientos o hechos relevantes para la persona que pudiera ser considerado como no importantes.(Dejar pasar señales de peligro)
- Juzgar o tomar partido
- Responder ansioso, enojado, triste, ante la intensidad del los sentimientos.
- Depender de preguntas si/ no
- Permitir abstracciones continuas
- Ceder a la oleda o una mezcolanza de necesidades
- Dar respuestas propias del interventor



Salud

- Intentar resolver todo ahora.
- Realizar decisiones que comprometan por largo plazo.
- Ser tímido. Retraerse de tomar decisiones cuando parezca necesario.
- Ser protector, por angustia.
- Mostrarse indiferente y creer que la persona podrá resolver lo todo.

METODOLOGIA

- Evaluar (Modelo CASIC)
- Intervenir (Primeros auxilios psicológicos)
- Dar seguimiento
- Canalizar (Para la resolución de problemas adicionales)

EVALUAR

MODELO CASIC

Evalúa el funcionamiento previo a la crisis y los aspectos vitales trastornados durante la misma.

Subsistemas:

- CONDUCTUAL
- AFECTIVO
- SOMÁTICO
- INTERPERSONAL
- COGNOSCITIVO

MODELO CASIC

AREA CONDUCTUAL:

Actividades y conductas manifiestas.

AREA AFECTIVA

Emociones sentidas con más intensidad

AREA SOMATICA

Funcionamiento físico general, quejas emergentes o exacerbadas

AREA INTERPERSONAL

Impacto de la crisis sobre el inmediato mundo social

AREA CONGNOSCITIVA

Representaciones mentales distorsionada acerca del pasado o el futuro, autoimagen, metas vitales, creencias religiosas; filosofía de la vida.

1. Realizar el contacto psicológico

Se define este primer contacto como empatía o "sintonización" con los sentimientos de la persona ante una crisis

2. Examinar las dimensiones del problema

Trabajar con la persona hacia un orden jerárquico de sus necesidades

3. Analizar posibles soluciones

Examinar que es lo que la persona si puede o podría hacer ahora.

Hacer posible generar ideas



4. Asistir en la acción concreta

Una vez que se tiene la lista de prioridades, hay que adoptar un enfoque de paso a paso

5. Seguimiento

En este paso hay que asegurarse de que la persona llevó a cabo lo acordado, así como valorar el seguimiento de la solución inmediata

SEGUIMIENTO

- El seguimiento puede suceder mediante un encuentro cara a cara o vía telefónica.
- El principal objetivo es completar el circuito de retroalimentación
- Determinar si se lograron o no las metas de *los Primeros Auxilios Psicológicos*:
 - ✓ el suministro de apoyo
 - ✓ reducción del riesgo de mortalidad
 - ✓ cumplimiento del enlace con fuentes de apoyo.

CANALIZACION

- A la obtención de un apoyo social
- Asesoría legal
- Mayor información médica
- Tratamiento psicológico formal

ESCENARIOS

- 1.- Personas que por razones de la pandemia estén viviendo una situación de **crisis emocional**.
- 2.- Personas con crisis emocional en **espera de diagnóstico** de COVID 19.
- 3.- Personas con crisis emocional con diagnóstico de **COVID 19 positivo**.
- 4.- **Familiares** de personas con crisis emocional por diagnóstico de COVID 19 positivo
- 5.- Personas en crisis emocional por **muerte** de un ser querido con diagnóstico de COVID -19 positivo
- 6.- Personas en crisis por exacerbación de un trastorno de **ansiedad o depresión** por razones del COVID 19

CLASIFICACION DEL RIESGO SUICIDA

- RS0** (Riesgo suicida 0) Ideación suicida sin plan estructurado (Servicio de Intervención en Crisis)
- RS1** (Riesgo suicida 1) Autolesión (Servicios Médicos Municipales)
- RS2** (Riesgo suicida 2) Sujeto armado (Seguridad Pública)
- RS3** (Riesgo suicida 3) Salto al vacío (Unidad Policial de intervención en Crisis)
- RS4** (Riesgo suicida 4) Riesgo a terceros (Unidad Policial de I. en Crisis/ Seguridad Publica)

- De ser necesario si la solicitud de atención es por motivos diferentes a los objetivos de este manual, derivar a la línea telefónica de intervención en crisis de SALME:

3833 38 38 o 800 227 4747

- Si requiere derivar a otra institución, consultar el Directorio **(Pág.93)**
- Si necesita conocer acerca de los procedimientos de funerarias, cremación, celebraciones religiosas, etc. Consulte anexos **(Pag.96 y 98)**

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PROFUNDA

- Ayuda a controlar las emociones, relacionadas con la respiración torácica, generando en la persona un estado de tranquilidad, logrando un efecto calmante.
- Técnica que facilita la descarga emocional, cuando hay momentos de tensión y emocional.



Salud



SALME
Instituto Jalisciense
de Salud Mental



Jalisco
GOBIERNO DEL ESTADO



Salud



SALME
Instituto Jalisciense
de Salud Mental

sub.desarrollo.salme@gmail.com



Jalisco
GOBIERNO DEL ESTADO