

BUREAU CORPORATIVO KUNTZY Y ASOCIADOS

INFORMA...LAS CRISIS Y SU IMPACTO PSICOLÓGICO

Aplicabilidad del conocimiento: NOM-035-stps-2018 y educación continua COVID-19.

La crisis es un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado por la incapacidad del individuo para solucionar un problema específico utilizando los métodos y recursos acostumbrados, por lo tanto, las acciones adquieren potencial para obtener resultados radicalmente positivos o negativos.

Una crisis sobreviene cuando el estrés actúa sobre un sistema y requiere una acción que no se encuentra dentro del repertorio habitual de respuestas, la persona en crisis se encuentra ante un obstáculo que difícilmente superará por sus propios medios, por lo menos inmediatamente ocurrida la situación crítica.

De acuerdo con las culturas asiáticas, la crisis se define como **peligro y oportunidad**, al mismo tiempo.

Tipos de crisis

Son accidentales e inesperadas, dependen de factores ambientales. Genera alteraciones debido a pérdidas de los elementos de aporte básicos:

- Muertes
- Separaciones
- Pérdida del hogar
- Enfermedades
- Desempleo
- Fracaso económico
- Desastres naturales
- Violencia



Circunstanciales



De desarrollo

Son situaciones predecibles y que sobrevienen cuando una persona va avanzando en las etapas de su vida, están ligadas al desarrollo y exigen de las personas ampliar sus capacidades de respuesta:

- Nacimiento
- Infancia
- Pubertad
- Adolescencia
- Adulthood temprana
- Adulthood media
- Adulthood tardía.

Elementos que intervienen el grado de afectación de las crisis

➤ **Personalidad**

- Clasificación entre cuáles se consideran un acontecimiento crítico y cuáles no.
- Preferencias en la elección de estilos de afrontamiento.
- Rasgos. Tendencia a comportarse de una manera consistente en situaciones distintas y variadas.
- Carácter. Conjunto de rasgos y cualidades de la personalidad que son aprendidos y adquiridos a través de nuestro entorno y experiencias de vida.
- Temperamento. Base biológica de la personalidad, lo caracterizan los procesos fisiológicos que son heredados genéticamente y que influyen en nuestra conducta.
- Madurez. Nivel de estabilidad del autoconcepto e identidad psicosocial.
- Flexibilidad. Facilidad con la que se pueden formular nuevas estrategias y tomar decisiones, descartando aquellas que no cumplen el propósito.

➤ **Experiencias previas**

- Eventos críticos anteriores y similares.
- Nivel de consciencia de las crisis anteriores, mientras más integradas estén a la consciencia, mayor posibilidad de resolver positivamente la problemática actual.
- Repertorio de estrategias de afrontamiento adaptativas y eficaces.

➤ **Condiciones socioculturales**

- Nivel educativo.
- Cultura y pautas de afrontamiento y resolución sugeridas y/o permitidas.
- Aprendizaje social.
- Roles y distribución de estos.
- Recursos colectivos e individuales de fácil accesibilidad.
- Redes de apoyo.

➤ **Tipo de crisis**

- De desarrollo
- Circunstancial

➤ **Naturaleza del evento traumático**

- Si el acontecimiento es aislado o tiene gran posibilidad de repetirse.
- Cercanía al acontecimiento traumático
- Tiempo en el que se estuvo expuesto
- A quién se le atribuyen las causas

➤ **Características individuales**

- Edad
- Etapa de desarrollo
- Grupos de pertenencia, mayor afectación a grupos vulnerables
- Estilos de afrontamiento
- Significado que se le da a cada crisis
- Preexistencia de problemas físicos, cognitivos o emocionales.

Fases de una crisis desde 2 perspectivas

Autor-Caplan:

1. Shock o impacto agudo: Ocurre de manera súbita algo inesperado o inevitable que no se puede solucionar de manera habitual
2. Desorganización crítica: Cuando la persona agota todos sus mecanismos de respuesta y estos fallan, la tensión emocional aumenta a niveles insoportables, por lo que todas las acciones del individuo se dirigen a la huida o descarga de la tensión acumulada. Evidenciando conductas disonantes con las exigencias de la situación.
3. Resolución: Situación crítica de la crisis. En este punto la persona toma la decisión entre estimular su creatividad para encontrar nuevas estrategias de afrontamiento y recursos de ayuda o consolidar mecanismos desadaptativos de evitación y retraimiento.
4. Retirada final: La crisis llega a su final, independientemente de que haya sido o no resulta de manera adaptativa o desadaptativa, sucede el agotamiento de la reacción general. Esto puede suceder la persona asume la situación vivida, niega la situación vivida, se suicida, desarrolla trastornos mentales.

Manual básico de Primeros auxilios psicológicos. Universidad de Guadalajara

Fase	Descripción	Respuesta
Evento precipitante	Aparición del evento percibido como amenazante y abrumador, provoca mucho estrés.	Shock Negación
Respuesta desorganizada	Se muestran comportamientos poco congruentes con la situación. Son intentos por reestablecerse.	Aflicción/desorientación Angustia
Explosión	Pérdida del control de las emociones, los pensamientos y el comportamiento.	Conductas desadaptativas Huida Autolesión
Estabilización	Comienzo de la aceptación de la situación.	Accesibilidad para recibir ayuda Reacciones menos extremas
Adaptación	Conciliación entre el evento traumático y la realidad actual.	Se toma el control de la situación Orientación hacia el futuro

Para mayor información consultar:

Universidad de Guadalajara. (2014). Manual básico de primeros auxilios psicológicos.

https://psicologosemergenciasbaleares.files.wordpress.com/2016/08/manual-primeros-auxilios-psicolc3b3gicos_2014.pdf

Valdez, M. (2012). Aspectos Generales de una Crisis.

https://www.cedhnl.org.mx/pdf/por%20temas%20especificos%20copia/02%20salud/presentaciones/Crisis_Definicion_y_Tipos.pdf

González, J., L. (2001). Psicoterapia de la crisis. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352001000300004