



1. Introducción.

En el desarrollo de este material de apoyo para el estudio, se buscará la integración de dos ciencias, una la Naturopatía y la Psicología, ambas dedicadas a la mejora de la condición de salud de las personas y a la prevención de patologías, partiendo de la base del estudio ser humano, cada ciencia desde su área de estudio, en el caso de la psicología desde el estudio de la mente y el comportamiento, basado en el método científico.

De acuerdo a esto es importante iniciar repasando el concepto de La Naturopatía como una ciencia que tiene un enfoque de la salud que se basa en la promoción de la autorregulación del cuerpo y la utilización de métodos naturales para prevenir y tratar enfermedades. Combina los conocimientos ancestrales, con la ciencia moderna para fomentar la salud integral.

Principios y Fundamentos de la Medicina Natural:

La medicina natural se basa en la idea de que el cuerpo tiene una capacidad innata para sanarse. Utiliza remedios naturales como hierbas, nutrición adecuada y terapias complementarias.

Ejemplo: Imagina a un paciente que sufre de insomnio. En lugar de recetar medicamentos, un enfoque natural podría incluir técnicas de relajación, cambios en la dieta y la incorporación de hierbas como la valeriana, hasta que el organismo se adapte nuevamente y recupere su equilibrio.

Enfoque Holístico y Preventivo de la Salud:

La naturopatía considera al individuo como un todo: mente, cuerpo y espíritu. Busca abordar las causas de los desequilibrios y promover la salud en lugar de simplemente tratar los síntomas.

Ejemplo: Un enfoque holístico podría incluir la evaluación de la dieta, el manejo del estrés y la promoción de la actividad física como parte integral del bienestar.

2. Psicología Clínica.

Antes de conceptualizar la Psicología Clínica hay que tener en cuenta que se trata de una rama de la Psicología, ciencia que surgió del ámbito experimental gracias al laboratorio de investigación de los procesos psicofisiológicos en la segunda mitad del siglo XIX por Wilhelm Wundt.

Eso no quiere decir que con anterioridad no se hubiesen realizado estudios y observaciones en el ámbito de la psicología e incluso de la psicología clínica, pero se había hecho desde otras ciencias como era la filosofía, la antropología o la medicina, pero todo ello sin una base ni modelo explicativo que lo sustentase.

A partir de este primer laboratorio de psicología empiezan a surgir investigadores “preocupados” por este nuevo campo, que van aportando datos, experiencias y teorías, que tratan de dar cuenta de lo que hasta ahora se había denominado “mente” y que en muchos círculos científicos era considerado como pseudociencia.



PSICOLOGÍA GENERAL I - Diplomado 8 meses Naturopatía por psic. María José Zavala

Actualmente y gracias a los avances en psicometría, neurología y otras ciencias se ha podido comprobar y observar los fenómenos descritos por la psicología, confirmando o rebatiendo las teorías explicativas del momento.

Concepto y definición de psicología clínica.

La Psicología Clínica es un campo de especialización de la Psicología que aplica los conocimientos y técnicas de ésta al estudio del comportamiento anómalo, aquél que supone algún trastorno para la propia persona y/o para otros. El estudio del comportamiento por parte de la Psicología Clínica se interesa principalmente en establecer un psicodiagnóstico, identificar el trastorno, en analizar la condición psicopatológica, cara a una explicación, y en llevar a cabo un tratamiento, cara a remediar el problema y, en su caso, prevenirlo. En este sentido, la Psicología Clínica, aun dentro de la Psicología, dispone de sus propios métodos, modelos y procedimientos, en particular, métodos psicodiagnósticos, modelos psicopatológicos y procedimientos psicoterapéuticos.

Los psicólogos clínicos que trabajan como psicoterapeutas, por lo general, utilizan distintos enfoques de tratamiento a la hora de tratar a sus pacientes. Si bien algunos médicos se centran en una perspectiva de tratamiento bien específica, muchos emplean lo que se denomina un “enfoque ecléctico”. Esto implica basarse en diferentes métodos teóricos para desarrollar el mejor plan de tratamiento para cada cliente individual. Algunas de las principales perspectivas teóricas dentro de la psicología clínica incluyen: enfoque psicodinámico, enfoque cognitivo conductual, el humanista, gestáltico, entre otros.

Funciones y objetivos de la psicología clínica.

El objeto de la Psicología Clínica es el trastorno mental, las clasificaciones internacionales de las alteraciones psicopatológicas que son objeto tanto de la Psicología Clínica se organizan en torno al concepto de trastorno mental y no en términos de enfermedad. El concepto de trastorno mental se define en términos disfuncionales o de alteración psicológica o comportamental, de tal forma que su evaluación y diagnóstico se apoya en criterios únicamente psicológicos y comportamentales.

En cuanto a las funciones de los psicólogos clínicos, puede verse en una variedad de capacidades diferentes que dependen en gran medida de la población de pacientes que tratan, ya sean adultos, ancianos o niños. Su trabajo cotidiano, también, se ve influenciado por cualquier área en la que se quieran especializar, como la neuropsicología, evaluación psicológica, psicología familiar y de pareja, psicología infanto-juvenil, entre otros.

Sin importar el entorno o la población de pacientes que atienden, los psicólogos clínicos suelen tratar problemas leves de salud mental asociados a la depresión y ansiedad. Aunque como médicos, su foco principal tiende a ser problemas crónicos más severos como el trastorno bipolar y la esquizofrenia.

Áreas y campos de aplicación de la psicología clínica.

El contenido empírico de este campo abarca aquellos aspectos de la ciencia psicológica relevantes para el diagnóstico y tratamiento de los problemas de salud mental.



PSICOLOGÍA GENERAL I - Diplomado 8 meses Naturopatía por psic. María José Zavala

Los mismos intereses que manifiesta el enfoque holístico, relativo a una perspectiva integrativa (bio-psico-social-espiritual) de la persona que presenta un trastorno mental, son compartidos plenamente por los psicólogos que ejercen su función profesional en este ámbito. Ello, sin embargo, no debe significar el exclusivo acaparamiento por ninguna de las partes de todos los factores que intervienen el proceso patológico o el también exclusivo control de la persona afectada sino la cooperación de diversas especialidades en beneficio del individuo. Éste es el objetivo manifestado, al margen de intereses gremialistas, por los profesionales expertos de diversos países.

Como el subcampo clínico de la psicología, a estos especialistas se los suele encontrar trabajando en entornos clínicos como hospitales psiquiátricos, establecimientos de salud y clínicas de salud mental.

Algunos encuentran trabajo en organizaciones gubernamentales, incluyendo instalaciones militares donde pueden trabajar como personal militar o contratistas civiles. Las universidades, por lo general, contratan psicólogos clínicos como profesores investigadores e instructores clínicos o de aula para ayudar a inspirar a los estudiantes de psicología a que consideren la práctica clínica.

Muchos psicólogos clínicos, del mismo modo, escogen realizar sus propias prácticas privadas y deciden ser sus propios jefes. Abrir un consultorio privado de psicología suele ser caro y difícil, pero también puede ser gratificante y lucrativo.

A continuación, algunas áreas donde los psicólogos clínicos pueden trabajar:

- ✓ investigación en una universidad
- ✓ psicología escolar
- ✓ psicología para el servicio de la salud
- ✓ psicología de la salud física
- ✓ trabajo con las personas de edad avanzada
- ✓ trabajo con niños y estudiantes universitarios

3. Psicología Clínica y Naturopatía.

Relación e interacción entre la psicología clínica y la naturopatía.

Lo sabemos desde hace tiempo, pero muchas veces lo olvidamos, especialmente cuando nos sentimos enfermos. Somos cuerpo y mente. Ambos trabajan juntos. Son inseparables. Cualquier alteración en uno afecta al otro, en menor o mayor medida.

Una respuesta integradora la constituye la Psiconaturopatía que, bajo un enfoque biopsicosocial, combina e integra la Psicología y la Naturopatía, de tal forma que su reciprocidad y complementariedad potencia sus respectivos beneficios, asegurando mejores resultados, más profundos y duraderos.

La psicología es la ciencia que estudia los procesos psíquicos de la mente, mientras que la naturopatía estudia la salud en relación a los hábitos de salud y los agentes naturales. Aplicadas conjuntamente, bajo un enfoque psiconaturopático de filosofía natural y ecológica, permiten comprender y respetar las leyes naturales que rigen nuestro organismo, cuerpo y mente, en su



PSICOLOGÍA GENERAL I - Diplomado 8 meses Naturopatía por psic. María José Zavala

interacción con la naturaleza y con el medio que nos rodea, con el fin de que al observar estas leyes naturales, se incremente el nivel de conocimiento y el equilibrio en los hábitos de salud y comportamiento, incidiendo positivamente en un mayor bienestar físico, psicológico y social de la propia persona.

Cambiar verdaderamente una dinámica de trastornos y enfermedades no se logra aplicando parches o remedios aislados, como suele hacerse en muchas ocasiones, sino mediante una actuación global inteligente que promueva cambios estratégicos, amplios y profundos, tanto en el cuerpo como en la mente, dirigidos a corregir y armonizar en la medida de lo posible, las causas o factores reales que las provocan o las mantienen, promoviendo que la persona no se limite a ser un mero paciente, sino que se convierta en agente activo de su propia salud.

*Revista SaludTerapia, artículo “La Psiconaturopatía, una respuesta integradora” por José Guillén psicólogo y naturópata. 2015

Importancia de la psicología clínica para la naturopatía.

La Psicología clínica y de la salud es “el campo de especialización de la Psicología, que aplica los principios, las técnicas y los conocimientos científicos desarrollados por ésta para evaluar, diagnosticar, explicar, tratar, modificar y prevenir las anomalías o los trastornos mentales o cualquier otro comportamiento relevante para los procesos de la salud y enfermedad, en los distintos y variados contextos en que éstos puedan tener lugar”.

En este sentido, las funciones del psicólogo clínico y de la salud como: la evaluación, el diagnóstico, tratamiento e intervención, asesoría, consulta y enlace, la prevención y promoción de la salud, la investigación a través del método científico, la enseñanza y supervisión, y la dirección, administración y gestión, todas estas son útiles para ver tratar a la persona a fin de prevenir patologías físicas y promoviendo un estilo de vida que incluya métodos naturales que puedan no sólo prevenir sino también tratar sintomatología que aparece cuando hay una desregularización del organismo.

La Psiconeuroinmunología (PNI)

Considerando la relevancia del aporte que puede brindar la psicología en el área de la salud y el complemento entre ésta y la Naturopatía, se considera relevante mencionar los avances que ha tenido la Psicología junto a otras ciencias para tratar la cura y la prevención de enfermedades. Es por ello que se plantea la descripción e investigaciones conseguidas a través de la Psiconeuroinmunología.

La Psiconeuroinmunología (PNI) es una disciplina que se ha comprobado científicamente que el Sistema Nervioso Central, Sistema Inmunológico y con el Sistema Endocrino, responsable de la producción de hormonas; lo cual implica que la alteración de uno de ellos puede afectar la respuesta de los otros dos. Estos tres sistemas se comunican entre sí a través de un lenguaje bioquímico y además, esta comunicación es multidireccional, es decir el SNC puede hablar con el SI y el SE y estos también pueden enviar información al SNC. (Castés, 1999a, 1999b; Revisión completa del tema: Ader, Felten y Cohen, en PSYCHONEUROIMMUNOLOGY, 2001)



PSICOLOGÍA GENERAL I - Diplomado 8 meses Naturopatía por psic. María José Zavala

Cuando se menciona que la comunicación entre estos tres sistemas se realiza a través de lenguaje bioquímico, lo que estamos señalando es que el envío de información ocurre a través de moléculas de información: los neurotransmisores producidos por el cerebro, las hormonas por parte del sistema endocrino y las citocinas por el sistema inmunológico.

En la interconexión de los Sistemas Nervioso, Endocrino e Inmunológico, este último es el que está en la raíz de lo que llamamos salud y enfermedad, ya que nos protege de patógenos y células tumorales.

Lo que atrae a numerosas personas al estudio y comprensión de la PNI, es el entender cómo factores de psicosociales, estrés emocional y físico, así como factores de comportamiento, todos ellos manejados por nuestra mente, pueden enviar información al sistema inmunológico, a través de neuropéptidos y neurotransmisores e influir en su funcionamiento, lo cual podría determinar el estado de salud o enfermedad de una persona (Pert, 1998, Besedocsky, 1977).

La espiritualidad es una parte fundamental de la vida humana y estudios científicos han demostrado el impacto que tiene sobre la salud de las personas. El profesor Heber Benson (1975-1996) de la Universidad de Harvard, demostró científicamente que las personas que mantenían una costumbre de oración tenían mejor salud, con efectos positivos notables para el sistema endocrino, cardiovascular, respiratorio y también inmunológico.

Hoy en día a partir del estudio de la PNI y la neurociencia, se ha desarrollado un nuevo campo de la neuroteología, la cual aplica la metodología de la neurociencia al estudio de la experiencia con Dios. Andrew Newberg y Eugene D'Aquilli (2002), médicos investigadores de Pensilvania, mediante la técnica de positrones, que permite visualizar zonas del cerebro que están activas en un momento dado. Estos estudios han demostrado que los lóbulos prefrontales de estas personas se vuelven más activos que lo normal en estados de meditación u oración, lo cual indica que su atención está enfocada.

Estudios desarrollados por el Dr. Harold Koenig (2001) en la Universidad de Duke en EEUU, aplicando una rigurosa metodología científica, han demostrado que las personas que tienen mayor puntaje en la escala de la espiritualidad, y/o tienen fuertes creencias religiosas de cualquier tipo y participan activamente en los servicios religiosos, presentan una menor presión sanguínea que las personas menos religiosas y sufren menos hospitalizaciones y depresión; además, si padecen depresión, se recuperan más rápido, cuando se compara con las personas que participan en servicios religiosos.

Un ejemplo de la integración entre la Psicología y la Naturopatía, puede verse a través de la Psiconeuroinmunología aplicada a la nutrición donde se realiza un estudio de profundidad y especialización en materia de nutrición naturopática, aportando los conocimientos para el estudio y la aplicación práctica de la naturopatía basada en el conocimiento de la relación holística entre los diversos sistemas. En particular, se ilustra en práctica la visión holística adoptada por la ciencia moderna, según como los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico, también colaboran y se comunican en la gestión de la nutrición humana. Por mencionar algunas áreas de estudio y aplicación:

- Epigenética: emociones y nutrición.
- neuropsicología de la conducta alimentaria



PSICOLOGÍA GENERAL I - Diplomado 8 meses Naturopatía por psic. María José Zavala

- Preparación y conducta alimentaria
- Ciencia de la salud
- Elementos de ciencia de los alimentos y bioquímica.
- Alimentación y nutrición, principios generales en medicina, psicobiología y naturopatía.

(Escuela online para consultores en Naturopatía bajo demanda con plan de estudio personalizado. Guía de estudiante, 2018. Naturopatía a la carta Corso Einaudi, 10129 Turín)

Principios básicos de la psicología clínica aplicada a la naturopatía.

Las terapias naturales se ofrecen como un complemento que puede añadirse a cualquier tratamiento médico y psicológico. La terapia natural acelera los procesos y en muchas ocasiones disminuyen la intensidad y la frecuencia de los síntomas.

- El origen de la enfermedad es atribuible a múltiples errores en nuestra forma de vivir y de interpretar la realidad.
- Respirar, moverse, comer y eliminar los residuos del metabolismo son acciones esenciales de nuestra existencia.
- La deficiencia en la gestión de las emociones puede desequilibrar la mente y el organismo.
- La enfermedad es la expresión de los esfuerzos que realiza el organismo para defenderse y adaptarse a los factores de la vida y a la necesidad de regresar al equilibrio. Es necesario respetar y favorecer el proceso natural de curación, escogiendo las terapias más sencillas y seguras que permiten la libre acción de las fuerzas curativas naturales. Cuanto más compleja es una terapia o un medicamento, más probabilidades hay de efectos secundarios o de errores.
- Sedentarismo, desgaste físico y mental, faltas o excesos, intoxicación o acidosis y desmineralización, son causas de enfermedad.
- El organismo se defiende según la vitalidad que posea.

4. Primeros auxilios psicológicos.

Concepto y definición de primeros auxilios psicológicos (PAP).

Los afectados por una catástrofe, al estar expuestos a una situación altamente estresante, son personas muy susceptibles de padecer secuelas de carácter psicológico. Estos desajustes emocionales pueden perdurar durante largos periodos de tiempo afectando gravemente a la vida familiar, social y laboral de las víctimas. Por este motivo, es fundamental ofrecer a los afectados, apoyo psicológico y evitar, de este modo, que los daños sean aún mayores.

La finalidad del apoyo psicológico debe centrarse en facilitar que las víctimas afronten la situación estresante de forma positiva, mediante el fortalecimiento del apoyo social y buscando soluciones de forma activa.



El hecho de que las secuelas emocionales perduren mucho en el tiempo afectará, directamente, a la aparición de daños relacionados con el miedo, la ansiedad o la desesperación.

Los primeros auxilios psicológicos hacen referencia a la intervención de carácter psicológico que se realiza en el momento de la crisis, por lo que tienen una duración limitada.

Objetivos de los primeros auxilios psicológicos (PAP)

El objetivo principal de los primeros auxilios psicológicos es apoyar y orientar a la persona hacia el afrontamiento y restablecimiento de su equilibrio emocional. De este se desprenden objetivos más específicos como:

- Escuchar de forma activa.
- Ofrecer seguridad.
- Aliviar las reacciones emocionales negativas.
- Regular las reacciones físicas.
- Identificar los recursos de ayuda.
- Favorecer, en caso necesario, la continuidad de la intervención.
- Llevar a cabo habilidades de afrontamiento positivo.

El afrontamiento puede entenderse como el conjunto de acciones y recursos que una persona pone en marcha para manejar las modificaciones introducidas tras la experimentación de una situación estresante.

Se pueden diferenciar tres estilos de afrontamiento:

Afrontamiento Cognitivo	Afrontamiento Emocional	Afrontamiento Conductual
Pretende comprender la situación traumática, valorarla e integrarla de forma que resulte lo menos negativa posible. Por ejemplo, establecer una búsqueda de soluciones.	Pretende reestablecer el equilibrio afectivo y disminuir la conmoción emocional. Por ejemplo, comunicar y expresar sus emociones.	Actuar de forma activa para manejar la situación estresante de forma positiva o no reaccionar directamente. Por ejemplo, buscar ayuda o quedarse paralizado.

Las personas que ofrecen su ayuda en situaciones de crisis y realizan la intervención, se pueden agrupar en los siguientes niveles:

Niveles de la intervención
– Nivel 1: Las personas no cualificadas que están cerca de la catástrofe y acuden de inmediato al lugar, realizando los servicios de acompañar y atender las necesidades más básicas, forman el grupo de agentes de ayuda de ese nivel.
– Nivel 2: Agentes de ayuda son personas que se han formado para brindar primeros auxilios psicológicos y ofrecen su apoyo a las víctimas apoyo.
– Nivel 3: Los agentes de ayuda son profesionales de la psicología, trabajadores sociales, etc., que ponen en marcha los primeros auxilios psicológicos.
– Nivel 4: La intervención, en este caso, la llevan a cabo los servicios sociales y equipos de salud mental, a través de psicoterapia y programas sociales.

Los principios de los primeros auxilios psicológicos (PAP) se basan en conseguir la recuperación del equilibrio, de forma que la persona sea capaz de afrontar la situación y encaminarse a la reorganización de nuevo de su vida. Resulta de vital importancia orientar el afrontamiento para conseguir que:

- Disminuyan los efectos emocionales negativos.
- Se atenúen las posibilidades de desarrollar una psicopatología.
- Se salvaguarde la vida y la integridad de la persona.

Es fundamental diferenciar la intervención psicológica de primera instancia, que es la asistencia inmediata que se realiza tras una catástrofe; de la intervención psicológica de segunda instancia, que hace referencia al proceso terapéutico breve dirigido a la resolución de la crisis.

<i>Intervención psicológica de primera instancia o PAP</i>	<i>Intervención psicológica de segunda instancia</i>
-------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

<i>Duración</i>	Una única sesión, cuya duración puede variar entre unos minutos o varias horas	Varias sesiones, con una duración variable entre semanas y varios meses.
<i>Interventores</i>	Psicólogos, policías, bomberos, personal sanitario, amigos, familiares, etc.	Psicólogos
<i>Lugares</i>	En el mismo lugar de la catástrofe	Clínicas, centros de salud mental o consulta terapéutica del profesional.
<i>Objetivos</i>	Proporcionar apoyo, evitar situaciones de riesgo y enlazar con recursos de ayuda para realizar una intervención de segunda instancia.	Resolver la crisis, elaborar la situación de catástrofe, integrarla en la vida de la persona y encaminarla para afrontar situaciones futuras.



Pasos y técnicas de los primeros auxilios psicológicos.

Cualquier persona es susceptible de estar expuesta, en algún momento de su vida, a experimentar una situación traumática o crisis.

Una situación de crisis se entiende como el estado temporal de desorganización emocional y malestar, caracterizado por la incapacidad de la persona para controlar una situación determinada.

Modelo de entrenamiento en primeros auxilios psicológicos (PAP), basado en el protocolo ABCDE de la UC de Chile.

A medida que desarrollemos este modelo, presentaremos una situación de ejemplo que permitirá observar una representación de la aplicación de cada uno de los pasos. La situación de catástrofe será el caso de la Sra. L.M., de 65 años de edad, que ha sufrido la pérdida de su casa a través de un siniestro por incendio en su localidad, vivía con sus 2 hijos mayores de edad, uno de ellos con planes de migrar al exterior y todos sus documentos se perdieron a causa del incendio, varios vecinos del sector han sido afectados también y además de esto la sra. L.M. es viuda, su esposo falleció hace 6 meses.

PASO A. Escucha activa, debe estar presente en la totalidad del desarrollo de los primeros auxilios psicológicos.

- Forma de escuchar que demuestre al otro que le estoy poniendo atención e intentando entenderlo. Esfuerzo por entender lo que le ocurre a la persona en términos emocionales.
- No obliga a hablar si el afectado no quiere hablar. Respetar el silencio.
- Utiliza los gestos y la voz (especialmente el tono) para transmitir interés, atención y compañía.
- Se utiliza durante todo el tiempo de los PAP

Ejemplo: Ud se encuentra en el lugar del siniestro y su trabajo ahora es atender a la sra L.M., lo primero que hace es saludar con cortesía y amabilidad, se presenta indicando su nombre, su profesión o qué se dedica, si tiene una identificación de alguna institución ud la presenta y enseguida indica que su primera intención es escucharla para conocer en qué puede brindarle ayuda ante una situación tan grave. Desde el inicio empatizando con la víctima.

Trampas para brindar una buena escucha activa:

- ☒ Impaciencia “por decir algo útil” o ayudar, y que termina siendo inoportuno para la persona que necesita ser ayudada. Por ejemplo: “ahora tienes que tener fuerza por tus otros hijos”, “ahora vas a tener un ángel que te cuide desde el cielo”, “bueno ya pasó, ahora hay que buscar la solución”
- ☒ Enganche con la agresión, es esperado, es habitual que la persona que esté pasando por una emergencia o crisis se encuentre irritable, y producto de esa irritabilidad

pueda tornarse agresivo(a) u hostilidad. Si ud no logra entender que esa agresividad no es directa hacia ud y separar la situación de su emocionalidad personal, puede caer en el enganche con la agresión del afectado(a) y utilizar frases como: “Oiga, está bien, pero yo no tengo culpa que se le haya quemado la casa”

PASO B. Modificación de la velocidad del patrón respiratorio, la manera en la que respiramos influye en el estado emocional de la persona, porque esto a su vez se ve impactado por procesos bioquímicos en nuestro cerebro donde depende de la cantidad de oxígeno que ingresa a nuestro cuerpo. El ejercicio de respiración, se ha demostrado con evidencias científicas, que son muy efectivos para relajarse y recuperar la calma. Aunque no es obligatorio utilizarse, recomienda que pueda aplicarse este paso en aquellas personas que están desbordadas emocionalmente y puede hacerse ejercicios de respiración de 5 a 10min.

- Inspirar durante 4 tiempos
- Expirar el aire durante 4 tiempos
- Aguantar con los pulmones vacíos 4 tiempos más
- Y volver a empezar... repetir durante máximo 10 minutos.
- Una vez que la persona haya aprendido el ejercicio, indíquele repetirlo al menos 3 veces el día, al levantarse, al almorzar, al acostarse y cada vez la persona se sienta muy angustiada.

Ejemplo: después de haber estado unos 30 minutos escuchando a la Sra. L.M., ella le ha expresado su inmensa preocupación por la pérdida material que sus hijos han sufrido, uno de ellos perdió todos sus materiales de la universidad y su otro hijo que estaba a punto de migrar a otro país perdió sus documentos que son indispensable para este plan, y que además había dejado ya su trabajo, vendido sus cosas para poder irse del país. En medio de la conversación ella se desespera, entra en llanto y le dice que lo más difícil es que está sola porque su esposo murió, y fue quien trabajó toda su vida para tener la casa propia y que nada faltara, ella ahora no sabe que hacer; ese momento se desborda emocionalmente y le cuesta seguir expresando sus ideas.

Ud brinda la contención necesaria acercándose a ella, ofreciendo pañuelos y empatizando con sus emociones, luego de esto ud procede a introducirla en el ejercicio de respiración, explicándole muy brevemente en qué consiste e indicándole que ud hará el ejercicio primero para que ella observe y luego la acompaña para que lo repita.

PASO C. Categorización de necesidades, ayuda a la persona a identificar y ordenar sus prioridades, esto es importante hacerlo porque las personas cuando están enfrentadas a una situación de crisis se ven abrumada mentalmente para poder organizar y priorizar las necesidades.

Hay algunas necesidades que son típicas y que so importante tener presente, en manera de sugerirle a la persona que ponga atención para que las identifique si fuera el caso:

- Averiguar paradero y condición de los familiares.
- Información de la situación de emergencia que está ocurriendo. Contexto, condición meteorológica, dónde poder encontrar atención médica y acceder a medicamentos necesarios.



PSICOLOGÍA GENERAL I - Diplomado 8 meses Naturopatía por psic. María José Zavala

- Dónde puedo acudir para solicitar atención o protección policial, en caso de actos de delincuencia.
- Dónde poder obtener abrigo o refugio.
- Acceso a los alimentos

Por ejemplo: “veo que ud está preocupada por los papeles de su hijo y por los escombros y cómo sacarlos, ud no me lo ha dicho pero no sé si ud tiene dónde pasar la noche... ¿y la alimentación?, no sé si alguien le está ayudando con eso, ¿o buscamos ayuda para suplir lo que le falta de alimentación para esta semana?”... “esto ha sido tan fuerte y estamos tan preocupados de la familia, no quisiera de dejar de preguntarle ¿si ud toma algún medicamento?”

PASO D. Derivación a las redes de apoyo, una vez identificadas las necesidades de la persona y priorizadas y con un plan para activar el conjunto de dispositivos disponibles en el aparato del apoyo social para que la persona pueda acceder a los recursos para dar respuestas a las necesidades. Ayuda concreta para contactar familiares, amigos o servicios necesarios.

- Requiere un amplio conocimiento de la red de servicios disponibles, partiendo por el nivel comunal. Esto es un paso importante antes de brindar PAP, para poder ayudar a las personas afectadas, es prepararse estudiando cuales son los dispositivos que están trabajando en el lugar afectado.
- Apóyese en algún tipo de material donde esté impreso con precisión los teléfonos, las direcciones y dónde pedir ayuda (adaptado a la localidad).

Ejemplo: “Sra. L.M., yo le agradezco mucho por permitirme que pueda ayudarla, mi deseo es que ud no enfrente sola toda esta crisis, es por eso que yo quiero entregarle éste folleto, aquí están los números de teléfonos de los asistentes sociales que están atendiendo esta emergencia y el contacto telefónico del personal de salud que está abocado a atender a las personas afectas en este sector... además yo quiero ofrecerle la ayuda que prestan las personas de la iglesia a la que asisto, hay unos jóvenes con gran voluntad dispuestos a ayudarla a sacar los escombros y además hay hermanas de la iglesia que se pueden encargar de buscar y traerle sus medicinas”... “no sé si ud ya está ubicada en algún albergue...”

PASO E. La psicoeducación, es una orientación técnica que le brindamos al afectado donde le transmitimos cuáles son las reacciones emocionales que pueden ser esperadas en los próximos días. En la medida que la persona conoce lo que va a suceder y que las reacciones que pueda presentar son normales, pueden sentirse más tranquila.

- Brindar estrategias de afrontamiento positivas bien concretas como: mantener rutinas de sueño, mantener rutinas de alimentación, aumentar o mantener el tiempo de contacto con familiares y amigos, fortalecer en lo espiritual.
- Se refuerza la información dada en el paso anterior sobre dónde pedir ayuda.
- Desmentir mitos sobre la salud mental, como por ejemplo “la salud mental son cosas de débiles”, “hay que ser fuertes y ser fuertes es que puedo solo, sin molestar a nadie”, “sentir ganas de llorar es cosa de mujeres”, “tomar alcohol es bueno para poder dormir o calmar el frío”.



PSICOLOGÍA GENERAL I - Diplomado 8 meses Naturopatía por psic. María José Zavala

- Es útil que ud pueda conseguir o preparar material impreso con estas orientaciones dadas en la psicoeducación para entregarlo a la persona.

Ejemplo: “Estoy dándome cuenta de lo difícil que es toda esta situación, no hay palabras que describan el sufrimiento y lo estresante que es... toda la rutina diaria ha cambiado completamente, hoy en día se conoce que después de una situación traumática como ésta, es esperado que se sienta ansiosa, que no pueda conciliar el sueño e incluso que sienta taquicardia o desvanecimiento, así como la sensación de que no puede seguir con todo esto, debe saber que todo estos síntomas son esperados que pasen...” Luego de explicar las recomendaciones básicas y como observó que hay un antecedente importante que puede complicar el pronóstico emocional y el afrontamiento positivo, pase a desmentir los mitos sobre la atención psicológica y ofrezca la ayuda “voy a tomar su número de teléfono también si ud me lo permite, para poder dejarla derivada a un centro de salud donde pueda recibir también apoyo psicológico”

5. Conclusiones

La psicología es una ciencia de la cual se desprende varias ramas de aplicación, una de ellas es la Psicología Clínica, la cual tomó su base de estudios en laboratorios experimentales para demostrar cómo influye los procesos mentales en la conducta humana y cómo una anomalía en estos procesos pueda radicar en enfermedades que dificulten el funcionamiento y la adaptación social de la persona.

Es por esto que el principal objeto de estudio de la Psicología Clínica son los trastornos mentales, y estos profesionales de la salud en diferentes áreas de trabajo procura la evaluación, el diagnóstico, el tratamiento a través de la psicoterapia y la prevención de la enfermedad. Es en estos puntos donde se logra fusionar con la Naturopatía que busca la salud de la persona desde lo natural y las técnicas de psicoterapia se convierten en una herramienta para que los seres humanos consigan transitar hacia la sanación física a través de la sanación de sus emociones y conflictos mentales.

Con una adecuada preparación y formación en Primeros Auxilios Psicológicos, todo profesional de la salud y personas con deseos de ayudar a los demás, podría hacer uso de varias técnicas psicológicas para aliviar la tensión y el estrés emocional de una persona en un momento de crisis o catástrofe y prevenir complicaciones o que se desarrollen patologías después del suceso traumático.

Por último pero lo más importante, científicamente se ha demostrado lo que Dios ya había determinado desde el principio de la humanidad, Dios desea el bien para nosotros en todo momento (“Amado, ruego que seas prosperado en todo así como prospera tu alma, y que tengas buena salud” 3 Juan 1:2) y estar cerca de Él, conocerle, seguirle y amarle crea reacciones bioquímicas en nuestro cerebro que impactan positivamente nuestra salud física y mental, y es que Dios es vida y tu vida depende de Él. Dios te bendiga, te prospere en todo y te ayude a ser un agente sanador en este mundo que padece de dolores.