



Applied EQ
GROUP

PRIMEROS AUXILIOS DE SALUD MENTAL PARA PADRES

Adam L. Saenz, Ph. D., D. Min.
Psychologist, C.E.O.



1. ¿Por qué son importantes los primeros auxilios en salud mental?
2. ¿Qué es la enfermedad mental?
3. ¿Qué es el modelo ALGEE?



1. ¿Por qué son importantes los primeros auxilios en salud mental?
2. ¿Qué es la enfermedad mental?
3. ¿Qué es el modelo ALGEE?



Applied EQ
GROUP

¿POR QUÉ PRIMEROS AUXILIOS DE SALUD MENTAL?

#1: Disminuir el estigma: hablar de una rodilla raspada versus hablar de depresión.





Applied EQ
GROUP

¿POR QUÉ PRIMEROS
AUXILIOS DE SALUD
MENTAL?

#2: Pasar del modelo de intervención reactivo (occidental) a preventivo (oriental)





Applied EQ
GROUP

¿POR QUÉ PRIMEROS AUXILIOS DE SALUD MENTAL?

#3: Queremos que el mantenimiento de la salud mental y el acceso a los servicios de salud mental sean tan comunes como el mantenimiento de la salud física y el acceso a los servicios de salud física.





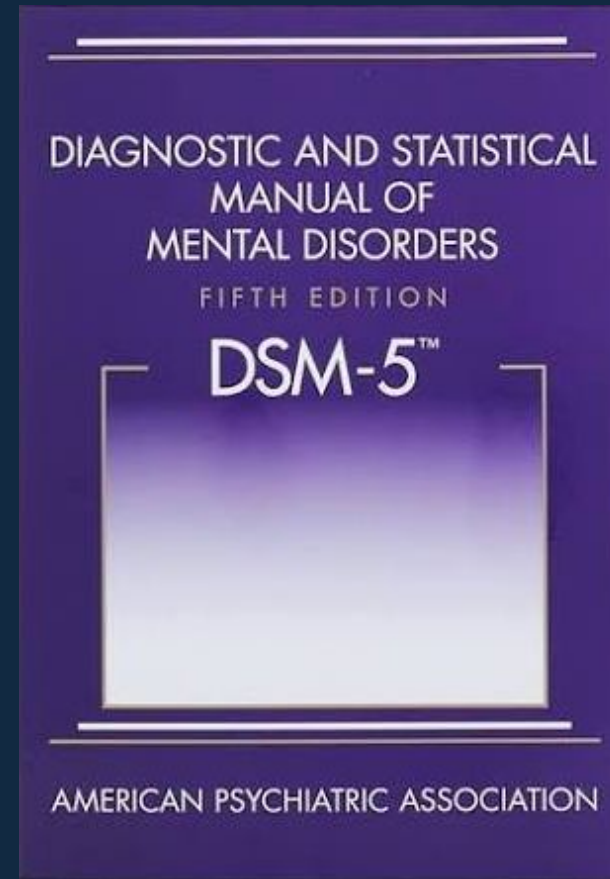
1. ¿Por qué son importantes los primeros auxilios en salud mental?
2. ¿Qué es la enfermedad mental?
3. ¿Qué es el modelo ALGEE?



Applied EQ
GROUP

¿CUÁNDO ES UNA ENFERMEDAD MENTAL UNA ENFERMEDAD MENTAL?

Cuando este libro lo dice...





DOS ASPECTOS CRÍTICOS PARA REALIZAR UN DIAGNÓSTICO:

- Los síntomas deben estar presentes.
- Los síntomas deben afectar el funcionamiento o de la vida.





Applied EQ
GROUP

¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES
ÁREAS CUBIERTAS POR EL DSM-V?

Trastornos del estado de ánimo

- Trastorno depresivo mayor
- Trastorno bipolar
- Trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo





¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES ÁREAS CUBIERTAS POR EL DSM-V?

Desórdenes de ansiedad

- Trastorno de ansiedad generalizada
- Trastorno reactivo de la vinculación
- Trastorno de estrés posttraumático
- Desorden obsesivo compulsivo





Applied EQ
GROUP

¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES ÁREAS CUBIERTAS POR EL DSM-V?

Trastornos por abuso de sustancias

- Abuso/dependencia de alcohol
- Abuso de Cannabis/Dependencia
- opioides
- anfetaminas





Applied EQ
GROUP

¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES
ÁREAS CUBIERTAS POR EL DSM-V?

Alimentación/trastornos alimentarios

- Anorexia nerviosa
- Bulimia nerviosa
- Trastorno por atracón





Applied EQ
GROUP

¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES
ÁREAS CUBIERTAS POR EL DSM-V?

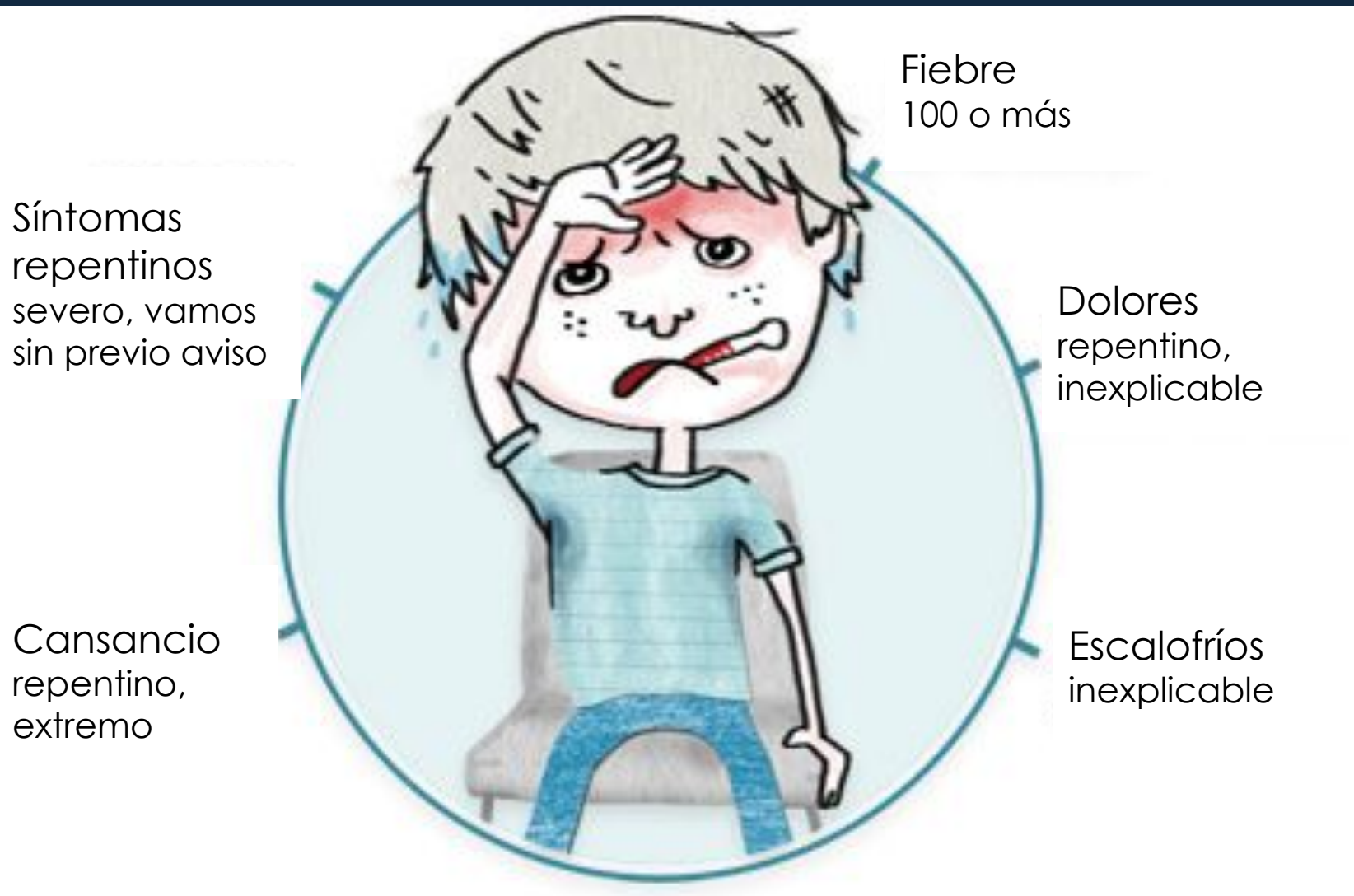
Trastornos del neurodesarrollo

- Desorden del espectro autista
- Discapacidad de aprendizaje
- Discapacidad intelectual
- Trastorno de la comunicación





¿CÓMO SE VE EN EL CAMPUS?





SÍNTOMAS COMUNES DE LOS TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO?

- Un estado de ánimo inusualmente triste o generalizado
- Pérdida de energía
- anhedonia
- Retiro social
- sueño excesivo
- Irritabilidad
- Estado de ánimo expansivo/agresión



SÍNTOMAS COMUNES DE LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD?

- Quejas físicas: somatización
- Latidos cardíacos acelerados, dolor en el pecho, ruborizarse, boca seca
- Pensamientos acelerados/habla apresurada
- Sentirse al borde
- Comportamiento evitativo



Applied EQ
GROUP

¿SÍNTOMAS COMUNES DE LOS TRASTORNOS POR USO DE SUSTANCIAS?

- Arrastrar las palabras
- Olor a humo o alcohol
- Ojos rojos
- Comportamiento “paranoico”
- Interacción visual/verbal limitada
- Comportamiento de evitación



- Comportamientos dietéticos poco saludables (ayuno, acumulación)
- Evidencia de vómitos deliberados o uso de laxantes
- Enfoque obsesivo en la forma y el peso del cuerpo.
- Fluctuaciones observables en el peso corporal



1. ¿Por qué son importantes los primeros auxilios en salud mental?
2. ¿Qué es la enfermedad mental?
3. ¿Qué es el modelo ALGEE?



- **A**ssess for risk of suicide or harm (Evaluar el riesgo de suicidio o daño)
- **L**isten nonjudgmentally (Escuche sin juzgar)
- **G**ive reassurance and information (Dar tranquilidad e información.)
- **E**ncourage appropriate professional help (Fomentar la ayuda profesional adecuada)
- **E**ncourage self-help (Fomentar la autoayuda)



- **Assess** for risk of suicide or harm (Evaluar el riesgo de suicidio o daño)
- Revisaremos esto con mayor detalle al final de esta sección.



- **Listen** nonjudgmentally (Escuche sin juzgar)
 - No invalide los sentimientos.
 - No asigne falta/culpa.
 - Haz preguntas.
 - Expresar gratitud por su confianza.



- **Give** reassurance and information (Dar tranquilidad e información.)
- No le des falsas garantías (“todo estará bien” y “el tiempo cura todas las heridas”).



- **Give** reassurance and information (Dar tranquilidad e información.)
- Ofrezca tranquilidad basada en la realidad ("las personas que han luchado con esto han podido superarlo").



- **Give** reassurance and information (Dar tranquilidad e información.)
- Da información



- **Encourage** appropriate professional help
(Fomentar la ayuda profesional adecuada)
 - Físico (médico de familia, psiquiatra)
 - Psicológico (MHMR, LSSP escolar, consejeros escolares, consejeros privados)
 - Espiritual



- **Encourage** self-help (Fomentar la autoayuda)
 - Familia
 - Compañeros y sus familias



- **A**ssess for risk of suicide or harm (Evaluar el riesgo de suicidio o daño)
- **L**isten nonjudgmentally (Escuche sin juzgar)
- **G**ive reassurance and information (Dar tranquilidad e información.)
- **E**ncourage appropriate professional help (Fomentar la ayuda profesional adecuada)
- **E**ncourage self-help (Fomentar la autoayuda)



- Establecer la presencia (o ausencia) de ideación suicida
- Establecer la presencia (o ausencia) de intención



- Pregunte: “¿De verdad estás pensando en quitarte la vida o en suicidarte?”.
- ¿Has decidido cómo te suicidarías?
- ¿Has decidido cuándo te suicidarías?
- ¿Qué pasos has tomado?



Applied EQ
GROUP

¿QUÉ PASA CON LAS AUTOLESIONES NO SUICIDAS (POR EJEMPLO, CORTES)?

- Comunicar a los demás su dolor, vengarse de los demás, buscar atención
- Mantenga la calma; evitar expresar conmoción o enojo
- Pregunta: ¿Estás bien? ¿Hay algo que pueda hacer para ayudarte?



1. ¿Por qué son importantes los primeros auxilios en salud mental?
2. ¿Qué es la enfermedad mental?
3. ¿Qué es el modelo ALGEE?