

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

FACULTAD DE IDIOMAS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS



Blog inglés-español

La intervención en crisis y primeros auxilios psicológicos

Para obtener el Diploma de Especialidad en Traducción e Interpretación

Presenta

Jonathan Sánchez Chacón

Mexicali, Baja California, 13 de junio de 2017

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

FACULTAD DE IDIOMAS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS



Blog inglés-español

La intervención en crisis y primeros auxilios psicológicos

Para obtener el diploma de Especialidad en Traducción e Interpretación

Presenta

Jonathan Sánchez Chacón

Aprobado por:

Una firma manuscrita en tinta azul que parece decir "Graciela Paz Alvarado".

Dra. Graciela Paz Alvarado

Directora del trabajo terminal

Una firma manuscrita en tinta azul que parece decir "José Cortez Godínez".

Dr. José Cortez Godínez

Codirector del trabajo terminal

Una firma manuscrita en tinta azul que parece decir "Allen Tristán Andrade Navarro".

Mtro. Allen Tristán Andrade Navarro

Lector del trabajo terminal

Mexicali, Baja California, 13 de junio de 2017

Índice	
Resumen	4
Capítulo I	5
1.1 Introducción	5
1.2 Antecedentes	6
1.3 Planteamiento del problema	8
1.4 Objetivos	9
1.4.1 Objetivo general	9
1.4.2 Objetivos específicos	9
1.5 Justificación	10
Capítulo II	12
2.1 Marco teórico	12
Capítulo III	18
3.1 Metodología	18
Capítulo IV	19
4.1 Resultados del proyecto o producto	19
Capítulo V	23
5.1 Conclusiones	32
5.2 Recomendaciones	33
Referencias	34
Anexos	36

Resumen

Se presenta la investigación que se recopiló para poder crear un blog inglés español con contenido relacionado con la intervención en crisis y los primeros auxilios psicológicos. Se abordan los conceptos básicos de traducción y algunas de las técnicas más utilizadas, tanto como conceptos relacionados con la psicología. Para la creación de la plataforma, se utilizaron las técnicas y metodologías mencionadas, integrando el conjunto de información de manera que fuese de fácil acceso tanto para profesionales de la salud como para usuarios no familiarizados con el tema.

Palabras clave: inglés, español, Blog, Psicología, Crisis, Intervención, Primeros auxilios psicológicos.

Abstract

This research that was done with the purpose of creating an English-Spanish blog with content related to crisis intervention and first psychological aid. The topics involved are basic translation concepts and techniques, as well as psychology themed concepts. For the creation of this platform, the aforementioned methodology was utilized, combining all the information in a way that is accessible for health professionals as well as people that are not familiar with the topic.

Capítulo I

1.1 Introducción

En la vida del ser humano existen muchos eventos importantes que efectúan cambios o que ponen a prueba al ser humano física, mental y emocionalmente; algunos de éstos convirtiéndose en crisis, eventos disruptivos que tienen el potencial de cambiar una vida o causar cambios potencialmente dañinos y en ocasiones irreversibles.

Al ser una crisis mental o emocional área delicada y poco conocida por la población en general, los primeros auxilios psicológicos son la manera de atenderlas. Estos se deben llevar a cabo en el momento de que el incidente crítico ocurre o a la brevedad posible ya que pueden ser cruciales para aminorar o sobrellevar una situación, y así evitar que ésta escale a proporciones destructivas y posteriormente posibles patologías psicológicas.

En este proyecto se abordan aspectos que engloban a los primeros auxilios psicológicos y a la intervención en crisis, así como un vistazo de la noción cultural que se percibe de este campo de la psicología. Se utilizarán los términos en inglés y español para abarcar ambas lenguas prominentes ubicadas al noroeste de México.

También se abordan los conceptos relacionados con la intervención en crisis, los primeros auxilios psicológicos, indicaciones en caso de emergencia, información útil acerca de las crisis para el público general, el concepto y las técnicas de traducción. El propósito final de recopilar la información es ofrecer como producto, un blog inglés-español que contenga los temas mencionados y brindar una fuente para que las personas puedan encontrar información al respecto.

Al iniciar este apartado, es importante mencionar que la psicología se encuentra aún en un área difícil en cuanto a su estado de ciencia, ya que, aunque tiene una metodología científica y una base teórica, existe mucho tabú hacia ella; se percibe como una pseudociencia en ciertas circunstancias, en contraste con el enfoque que se le dé, se tiene una noción de no ser real o en ciertas ocasiones se tienen imágenes totalmente erróneas y concepciones distorsionadas gracias a la cultura general o los estereotipos que se observan en los medios de entretenimiento populares como medios masivos de comunicación; se

refuerza un error que continúa teniendo repercusiones en la vida diaria de las personas. Un ejemplo de esto se encuentra en el artículo de Fernández-Río y Villarino (2016).

“Se debe favorecer el uso racional de la teoría y la práctica de la Psicología positiva, e intentar buscar explicaciones comprensibles, sencillas y útiles; y, a su vez, evitar la innecesaria pluralidad de conceptos y conclusiones que, en no pocas ocasiones, son meras perogrulladas y maniobras engañosas de la pseudociencia de la felicidad.”
(Fernández-Río y Villarino, 2016)

1.2 Antecedentes

Crisis

La palabra crisis viene del griego κρίσις (*krisis*) el cual se deriva del verbo κρίνειν (*krinein*), que significa “separar” o “decidir”, lo cual nos indica que se trata de algo donde existe un proceso de cambio, una ruptura un antes y después.

Entre las más antiguas civilizaciones, la china es una de las que hasta el día de hoy provee a la humanidad con sabiduría en aspectos de crecimiento personal y que también involucran las emociones y la psique humana, según los caracteres que se utilizan para comunicarse en chino y los cuales poseen diversos significados, de acuerdo a Wilhelm (1967).

El término chino de crisis (*weiji*) se compone de dos caracteres que significan peligro y oportunidad, concurrentes a un mismo tiempo.

Al tomar esto en cuenta, se observa que existen similitudes en diferentes culturas y tiempos inclinados hacia los diferentes conceptos englobando la idea principal de la crisis en sí, por ejemplo, según Lidell y Scott (1968).

Las derivaciones de la palabra griega indican que la crisis es a la vez decisión, discernimiento, así como también un momento crucial el que habrá un cambio para mejorar o empeorar.

En general es observable que la crisis nos presenta disrupción, dificultad e involucra convertir algo, es decir existe una reacción diferente, un proceso de transformación.

El origen de la intervención en crisis moderna, nos lleva a 1942, en Boston, al ocurrir una catástrofe en la cual se incendió un centro nocturno con 493 personas dentro, evento el cual fue el más grande de su tipo que se conocía hasta ese entonces. Al ser un acontecimiento de semejante magnitud, muchísimas personas perdieron a un ser querido o conocido; causando secuelas y daños emocionales y mentales a una gran porción de la población.

Esto se convirtió en foco de atención de diversos profesionales de la salud, (en especial Erich Lindemann considerado como el primer estudioso de la intervención en crisis y los primeros auxilios psicológicos) lo cual con su obra “Symptomology and management of acute grief” sentó las bases para intervenir de una manera correctiva y preventiva, crear una metodología y adaptarla a un área especializada de la psicología falta de atención, a la cual hoy en día se conoce como los primeros auxilios psicológicos.

Traducción

Los primeros vestigios de traducción datan del año 3000 A.C., durante el antiguo reino egipcio, en el área de la Primera Catarata, 3 en la Isla Elefantina, donde fueron halladas inscripciones en dos lenguas. Para el Occidente fue un factor significativo cuando los romanos tomaron en masa, en el año 300 A.C., muchos elementos de la cultura griega, incluido todo su aparato religioso. En el siglo XII Occidente entró en contacto con el Islam en la España morisca. Tal situación favoreció las dos condiciones esenciales para la traducción a gran escala (Störig, 1963): una diferencia cualitativa de cultura (Occidente era inferior, pero científicamente sediento y receptivo a nuevas ideas), y un continuo contacto entre dos lenguas. Al derrumbarse la supremacía de los moros en España, la Escuela de Traductores de Toledo traducía versiones árabes de los clásicos científicos y filosóficos griegos. La traducción de Lutero de la Biblia en 1522 sentó las bases del alemán moderno, y la del rey Jacobo (1811) ejerció una influencia seminal sobre la lengua y la literatura inglesas (Newmark, 1981).

1.3 Planteamiento del problema

Existe un nicho de población que habita en Estados Unidos que no habla o comprende el inglés, tanto como personas que viven en México y no hablan español, en muchas ocasiones, son familiares o son personas que se encuentran en situaciones donde al verse inmersas en cultura diferente y con poco conocimiento del idioma del lugar donde se encuentran, muchas tareas resultan más difíciles de lo normal.

De acuerdo al estudio elaborado en 2015 por la casa de marketing y estadísticas, IMERK en Baja California, 22.8% de sus habitantes mayores de edad hablan inglés, es decir sólo dos de cada diez de ellos.

Con relación al 22.7% que habla inglés, a nivel estatal el porcentaje promedio hablado es de 62.8% y escrito de 62.7%, siendo Tijuana en donde mejor se habla (68.2%) y escribe (70.5%)

De cada 10 habitantes seis lo aprendieron en México y tres en Estados Unidos, mientras que en Ensenada y Rosarito la proporción de quienes lo aprendieron en México sube a siete, en Tijuana aumenta a cuatro su aprendizaje en Estados Unidos.

Con relación al 77.2% que no habla inglés, se encontró que de cada diez personas cuatro consideran que el no hacerlo, les afectó en su desarrollo laboral y/o profesional. IMERK (2017)

Por otro lado en estados unidos, México representa el 62% de todos los inmigrantes indocumentados en Estados Unidos, 55% de toda la población inmigrantes de América Latina y 29% de la población total de inmigrantes dentro del país. De acuerdo al censo de E.E.U.U. (2010).

Una crisis, representa una situación agobiante para quien domina el idioma y es de esperarse que para un individuo que lo desconozca, semejante acontecimiento puede resultar catastrófico.

Aunque existe basta información acerca de la intervención en crisis y los primeros auxilios psicológicos, suele encontrarse en su mayoría en inglés o en español, rara vez bilingüe y

comúnmente dirigida hacia los profesionales de la salud, sin tomar en cuenta si se tiene o no conocimiento previo del usuario sobre el contenido

Es por esto que tener información fidedigna y de fuentes confiables es muy importante al momento de tratarla, además del hecho de que la tecnología nos permite acceder a esta misma, en cualquier momento y virtualmente en cualquier situación posible, siendo el español y el inglés los lenguajes primordiales de enfoque de éste estudio, se pretende proporcionar dicho espacio que permita orientar y auxiliar al público en general de manera libre y gratuita.

Es importante recalcar que en la psicología, ciencia que involucra al ser humano, los procesos mentales y emocionales; se maneja mucha desinformación también, ya sea que venga de fuentes no fidedignas, individuos con conocimiento adquirido de manera no profesional, o simplemente personas o instituciones que asumen o mal utilizan terminología de un área de la cual se desconoce, pero por tener éste factor humano (y todos como humanos) se asume poseer las respuestas a las incógnitas planteadas o a la información.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

Diseñar un blog inglés español con terminología y tópicos utilizados en los primeros auxilios psicológicos y la intervención en crisis, que represente una fuente informativa tanto para profesionales de la salud como para la población general.

1.4.2 Objetivos específicos

1. Definir concepto, formatos, tipos de blog, qué se necesita para su diseño.
2. Investigar y describir la intervención en crisis y los primeros auxilios psicológicos.
3. Traducir los conceptos y la terminología que permitan elaborar el blog.
4. Crear el blog incluyendo el producto final de la recopilación de información que estará a disponibilidad pública.

1.5 Justificación

Mucha es la información de la psicología de la cual se cree tener dominio, sin tomar en consideración que es un área delicada, es por éste motivo, que desde una perspectiva profesional, es imperativo tratar de llevar a cabo propuestas para que la población pueda estar informada y educada en cuestiones que les competen incluso cuando ni siquiera se dan cuenta de ello.

El ritmo de vida, las condiciones económicas, sociales, escolares, familiares y la tecnología cada vez más dentro de la rutina habitual, son sólo factores que contribuyen a que las crisis sean cada vez más comunes y por ende, es de suma importancia que información útil, práctica y precisa desde un punto de vista de la psicología, esté disponible al alcance de todos tanto en español como en inglés, por ser Mexicali, Baja California, una zona fronteriza, en la cual ambos idiomas tienen la misma relevancia en caso de acontecer un evento crítico.

Cuando sucede esto, la desinformación en un área de la salud que se encuentra entrelazada a la convivencia mundana, se vuelve muy difícil discernir cuando acudir y cuando no con un profesional de la salud mental y emocional, sin embargo, cuando ocurre un evento disruptivo como una crisis, ya sea una un evento inesperado o algo mundano, debido al contexto que se ha planteado, se suele tratar de una manera equívoca, inapropiada o en la mayoría de los casos ignorándola, lo cual crea un vacío de información que puede resultar muy útil y crucial en ciertas situaciones de emergencia

Los índices de crisis han aumentado de manera alarmante, convirtiéndole en algo cada vez más común, según una investigación realizada por la Asociación Americana de Psicología, la tercera parte de la población en los Estados Unidos vive en un estado de estrés extremo, mientras que cerca de la mitad (48 por ciento) considera que su estrés ha aumentado en los últimos cinco años (2007). Existe una gran variedad de factores que propician esto. Siendo una crisis desde la perspectiva psicológica como un evento disruptivo, es decir un acontecimiento crítico que cuestiona la realidad y lleva al sujeto a enfrentarse a una problemática con la cual, los previos mecanismos de resolución poseídos por el individuo, ya no funcionan, llevándole a verse sobrepasado mental y/o emocionalmente por algo desconocido para él.

En la actualidad los avances tecnológicos están al alcance de las masas por medio de, por ejemplo, los teléfonos inteligentes ‘smartphones’ con acceso a internet; el cual nos facilita acceder a la información y estar en contacto en todo momento, enterados de todos los acontecimientos que ocurren en el mundo en tiempo real sin importar en que parte del mundo se encuentre. Es por eso que se optó por la creación de un blog plataforma a la que se puede ingresar de manera libre y gratuita que pueda ayudar en situaciones de crisis.

Capítulo II

2.1 Marco teórico

Lo que realmente significa una crisis.

Una 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. Para Slaikeu "La crisis se siente como un abismo entre el pasado que ya no es vigente y un futuro que todavía no está constituido" (1984) p16.

Cuando estas se presentan, usualmente nos veremos sobrepasados por ellas, lo curioso es que las crisis tienen diferentes magnitudes y cuando ocurren, aparecen ciertas tendencias a mistificarles, existe estigmatismo social y varias personas les ignoran o minimizan, y se deja de lado un problema que puede agravarse considerablemente, he ahí la importancia de atenderles. Cohen explica las crisis de la siguiente manera:

El organismo está en un estado temporal de desequilibrio que precipitó un factor estresante, el cual se caracteriza como una situación intensa “inevitable” que abruma nuestros mecanismos habituales de resolución de crisis. Hay una perturbación del estado de estabilidad normal; biológica, psicológica, cognoscitiva, conductual, interpersonal, social (emociones fluctuantes). La situación puede ser un desastre abrumador concreto, un sutil evento simbólico vinculado a un significado emocionalmente cargado, que amplifica y distorsiona las respuestas a eventos de la realidad; también podemos entrar en crisis por un evento previsto. El pasado, el presente y el futuro se pueden confundir al predisponer, precipitar y perpetuar una crisis (1999).

Hay más de una crisis.

De acuerdo a Slaikeu (2009) existen varios tipos de crisis en el curso de la vida de un ser humano, sin embargo, se engloban en dos categorías de las cuales se especifican los detalles caso por caso, estos son:

Crisis circunstanciales las cuales suelen ser accidentes o de índole inesperada, estas incluyen situaciones no previstas como pueden ser la pérdida de un ser querido por enfermedad o desastre natural, un asalto, un divorcio, una enfermedad grave, representan peligro y oportunidad; es decir, eventos que aparecen súbitamente, los cuales poseen un factor ambiental o del contexto en el que se vive.

Según Pittman (1990) “La característica más sobresaliente de estas crisis es el hecho que el evento precipitante (inundación, ataques, muerte de un ser querido, etc.), tiene poco o ninguna relación con la edad del individuo o su etapa de desarrollo. La tensión es obvia y surgen claramente de fuerzas ajenas a la familia.”(p.23)

- a) Las familias tienden a adaptarse bien.
- b) La culpa es menor que en otros tipos de crisis.
- c) Se recibe ayuda solidaria e inmediata.
- d) Generalmente, no requiere intervención profesional.
- e) Los afectados tienden a la recuperación y sensibilización
- f) Un evento traumático inesperado pone al organismo y a la familia en desequilibrio y vulnerabilidad.
- g) Disminución de defensas
- h) Tiene la opción de crecer o retroceder

Las *Crisis del desarrollo* por otro lado, se relacionan con etapas del crecimiento, es decir del ciclo natural de la vida, eventos esperados o de índole considerada habitual. Se les denomina crisis cuando al cambiar de una etapa a otra existe un bloqueo o un obstáculo que no permite la transición exitosa entre las mismas, por eso desde la perspectiva teórica se consideran “predecibles”; ejemplos de ellas pueden ser la infancia, adolescencia, adultez, madurez, la tercera edad, los cambios físicos, mentales y emocionales que todos estos diferentes periodos del ciclo vital.

Intervención en crisis

En los últimos años se ha popularizado el término: “intervención”, sin embargo, el tipo de intervención al que nos referimos comprende un aspecto psicológico y de emergencia que

conlleva una serie de pasos y de una preparación profesional en el área de la salud, la podemos definir de acuerdo con Brito (2000) como:

"un proceso de ayuda dirigida a auxiliar a una persona o familia a soportar un suceso traumático de modo que la probabilidad de efectos negativos como daños físicos o emocionales se aminore y la probabilidad de crecimiento se incremente".

En algunas ocasiones la llaman terapias de primera instancia o de emergencia, dadas las circunstancias donde se suelen llevar a cabo, donde el tiempo y la atención inmediata juegan un papel crucial en la ayuda.

“La intervención en crisis es la entrada inmediata y temporal, pero activa, dentro de la situación de otra persona, o grupo, durante un periodo de tensión. La intervención en crisis puede ser llevada a cabo con individuos o con grupos. El tamaño del grupo será limitado por las necesidades del grupo y las habilidades del consejero” Prewitt (2001).

¿Qué es la traducción?

Existen varias definiciones de lo que es la traducción, entre todas ellas, se puede discernir en cuanto los contenidos de la misma, ya que en muchas ocasiones se realiza la comparación de la traducción con la interpretación, sin embargo lo importante en cuanto al proceso de entregar el mensaje, es la idea principal teniendo en cuenta los diversos factores culturales, gramaticales y sintácticos que engloban a la información con la que se trabajará. Es por eso que se manejará el concepto de traducción de García Yebra.

"La traducción consiste en reproducir en la lengua receptora o lengua terminal el mensaje de la lengua fuente u original, mediante el equivalente más próximo y más natural primero lo que se refiere al sentido y después lo que se refiere al estilo". (García Yebra, 1994)

Las técnicas de traducción

Las técnicas que se mencionan y que se abordarán, serán las siguientes, que de acuerdo a Vinay. & Darbelnet (1995), consisten en:

ESTRATEGIAS O PROCEDIMIENTOS DE TRADUCCIÓN	
Estrategias o Procedimientos de traducción	Definición
Préstamo	“Palabra que se toma de una lengua sin traducirla”
Calco	Donde “se toma prestado de la lengua extranjera al sintagma, pero se traducen literalmente los elementos que lo componen”, por ejemplo: inglés: sky-scraper; español: rasca-cielos
Traducción literal	“Trasvase palabra por palabra de una lengua a otra respetando las servidumbres lingüísticas de la lengua de llegada.”
Transposición	“Consiste en sustituir una palabra del discurso por otra”, que se caracteriza por el cambio de una categoría gramatical sin cambiar el sentido del mensaje, por ejemplo: inglés: <i>She swam across the wide river.</i> español: <i>Ella cruzó el extenso río nadando</i>
Modulación	“Una variación del mensaje, obtenida por medio de un cambio en el punto de vista”, por ejemplo: el cambio de la oración negativa a la oración positiva para que el mensaje suene natural: inglés: <i>It is not difficult to do.</i> Español: <i>Es fácil de hacer.</i>
Equivalencia	“Su objetivo es transmitir una misma situación por medio de recursos estilísticos y estructurales completamente diferentes.”

Adaptación	“Busca una correspondencia entre dos situaciones diferentes.”
Reducción	Elimina los elementos redundantes, evita la repetición y falta de naturalidad. También, conocido como: “omisión” (por ejemplo: omisión de elementos idénticos, del agente, por anticipación, por formas elípticas inglesas de coordinación y subordinación, etc.)
Expansión	Utilización del mayor número de palabras. Consiste en: “amplificación” del texto por razones estructurales y “explicitación” por la necesidad de explicar algo que el traductor considera muy importante.
Compensación	“Ante la pérdida de matices relevantes o la dificultad de encontrar una correspondencia adecuada”. Resuelve el problema de la intraducibilidad de los juegos de palabras.

¿Por qué un blog?

La palabra blog es del inglés. Es un acrónimo –cuyo significado es sigla que se pronuncia como una palabra y que por el uso termina por lexicalizarse- de la expresión World Wide Web (WWW) log cuyo concepto en español es el registro diario (log) de la red (web) a lo ancho (wide) del mundo (world).

En 1997 se acuñó el término weblog y en 1999 se dividió weblog en we que significa nosotros de blog. Merholz, (1999).

Lo más útil hoy en día, sería una aplicación obviamente, para teléfonos inteligentes ‘smartphones’, pero dado que eso se realiza por desarrolladores y dada la naturaleza de esta investigación; se optó utilizar el blog, plataforma que es accesible para todos y con información no solo textual si no también visual, la cual hace que las ideas y el

conocimiento sean más fáciles de asimilar. El blog tiene varios usos y propósitos, en otras instancias se puede describir como:

web periódicamente actualizado que recopila cronológicamente textos o artículos de uno o varios autores, apareciendo primero el más reciente, donde el autor conserva siempre la libertad de dejar publicado lo que crea pertinente. El término blog proviene de las palabras web y log ('log' en inglés = diario). El término bitácora, en referencia a los antiguos cuadernos de bitácora de los barcos, se utiliza preferentemente cuando el autor escribe sobre su vida propia como si fuese un diario, pero publicado en Internet en línea. (Rosenberg, 2009)

Capítulo III

3.1 Metodología

La terminología que se utiliza está relacionada con el ámbito de la psicología y ligeramente con la medicina debido al contexto terapéutico, clínico. Se abordó una metodología de investigación documental, analizando textos paralelos especializados en ambos idiomas, específicamente los manuales de intervención en crisis de mayor aceptación homologada entre el ámbito de la psicología.

Al recopilar toda la terminología necesaria, se realizó la traducción del producto, lo cual a su vez se creó en un blog de internet, con una plataforma gratuita y de fácil acceso para consultar.

Para lograr esto se hizo uso de las técnicas de traducción, especialmente de las equivalencias y la transposición, las cuales son muy útiles para adaptar el contenido cultural apropiado en el contexto terapéutico, más técnicas son especificadas en el apartado de marco teórico.

Capítulo IV

4.1 Resultados del proyecto o producto

El resultado de este proyecto fue la recopilación de datos acerca de la intervención en crisis y los primeros auxilios psicológicos e integración de los mismos para así crear un blog gratuito y de fácil acceso para el público general que desee investigar acerca de su contenido tanto en inglés como en español. En dicha plataforma se encuentra información sobre los antecedentes, características, tipos e indicaciones relacionadas con la intervención en crisis y los primeros auxilios psicológicos; videos en inglés y en español, indicadores y ciertas instrucciones que pueden resultar de utilidad para familiares y personas cercanas a los involucrados en la problemática o que presenten sintomatología, así como etapas y acciones a llevar durante una crisis, en un cuadro estandarizado con terminología útil para profesionales de la salud.


A continuación se muestran imágenes del blog y se proporciona la dirección electrónica:


<http://crisisintervension.blogspot.mx/>

Intervención en crisis / crisis intervention Información útil acerca de la intervención en crisis y los primeros


Sidebar ▾ | Home

 Videos (ENGLISH)

 Videos (ESPAÑOL)


 Tipos / Types

 5 componentes / 5 com...

 Primeros auxilios / First...

 Breve historia / Brief hist...

 Crisis

 Acerca de este blog / Ab...

Acerca de este blog / About this blog ✎



Acerca de. Este blog busca ilustrar y proveer a cualquier persona los conceptos básicos de intervención en crisis y los primeros auxilios psicológicos, algunos antecedentes históricos, los procesos involucrados y algunas recomendaciones e indicaciones prácticas.

About. This blog looks forward to provide any individual the basic concepts of crisis intervention and early psychological first aid, a brief historical background, the processes involved and some recommendations and practical advice.

Crisis ✎



Lo que realmente significa una crisis.

Una 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. Para L. R. Brito "La crisis se siente como un abismo entre el pasado que ya no es vigente y un futuro que todavía no está constituido" (Slaikeu, 1984).

What a crisis truly means.

A crisis is a temporal state of mental disorder and disorganization, mainly characterized by the individual's capacity of dealing with specific situations, using the usual coping methods for problem solving. For Author L. R. Brito "Crisis feels like an abyss between the past that is no longer updated and a future that has not been established"

Historia de las crisis y los primeros auxilios psicológicos.

La palabra crisis viene del griego κρίσις (*krisis*) el cual se deriva del verbo κρίναι (*krinein*), que significa “separar” o “decidir”, lo cual nos indica que se trata de algo donde existe un proceso de cambio, una ruptura un antes y después. Entre las más antiguas civilizaciones, la china es una de las que hasta el día de hoy provee a la humanidad con sabiduría en aspectos de crecimiento personal y que también involucran las emociones y la psique humana, según los caracteres que se utilizan para comunicarse en chino y los cuales poseen diversos significados:

El término chino de crisis (*weiji*) se compone de dos caracteres que significan peligro y oportunidad, concurrentes a un mismo tiempo (Willhelm, 1967)

Al tomar esto en cuenta, se observa que existen similitudes en diferentes culturas y tiempos inclinados hacia los diferentes conceptos englobando la idea principal de la crisis en sí, tenemos por ejemplo:

Las derivaciones de la palabra griega indican que la crisis es a la vez decisión, discernimiento, así como también un momento crucial el que habrá un cambio para mejorar o empeorar (Lidell y Scott, 1968).

En general es observable que la crisis nos presenta disrupción, dificultad e involucra convertir algo, es decir existe una reacción diferente, un proceso de transformación.

El origen de la intervención en crisis moderna, nos lleva a 1942, en Boston, al ocurrir una catástrofe en la cual se incendió un centro nocturno lleno de 493 personas, evento el cual fue el más grande de su tipo que se conocía hasta ese entonces. Al ser un evento de semejante magnitud, muchísimas personas perdieron a un ser querido o conocido; causando secuelas y daños emocionales y mentales a una gran porción de la población.

Esto se convirtió en foco de atención de diversos profesionales de la salud, (en especial Eric Linderman considerado algunas ocasiones como el primer estudioso de la intervención en crisis y los primeros auxilios psicológicos) lo cual sentó las bases para intervenir de una manera correctiva y preventiva, adaptar una metodología y crear un área especializada de la psicología que hoy en día se conoce como los primeros auxilios psicológicos.

The history of crisis intervention and first psychological aid.

The word crisis comes from the Greek κρίσις (*krisis*) which derives from the verb κρίναι (*krinein*), which means "to separate" or "to decide", which indicates there is a process of change, a rupture between before and after. Among the oldest civilizations, China is one of those that up to this day provide humanity with wisdom in aspects of personal growth and that also involve the emotions and the human psyche, according to the characters used to communicate in Chinese, which have different meanings:

The Chinese term of crisis (*weiji*) is composed of two characters that signify danger and opportunity, concurrent at the same time (Willhelm, 1967)

Taking this into account, it is observed that there are similarities in different cultures and times inclined towards the different concepts encompassing the main idea of the crisis itself, we have for example:

The derivations of the Greek indicate that the crisis is both decision, as well as a crucial moment in which there will be a change to improve or to worsen (Lidell and Scott, 1968).

In general it is noticeable that the crisis presents a disruption or difficulty and involves converting something; there is a different reaction, a process of transformation.

The origin of the intervention in modern crisis takes us to 1942, in Boston, when a catastrophe occurred in which a night club full of 493 people caught fire, this event was the biggest of its type known at the time. Being an event of such magnitude, many people lost a loved one or acquaintance; causing emotional and mental sequels to a large portion of the population.

This became the focus of attention of various health professionals, (especially Eric Linderman who was considered in some occasions as the first academic of crisis intervention and psychological first aid) which laid the basis for addressing the issue in a corrective and preventive manner, adapt a methodology and create a specialized area of psychology that today is known as psychological first aid.

Primeros auxilios / First aid

Primeros auxilios psicológicos.

Los primeros auxilios psicológicos, son la ayuda inmediata que una persona recibe en el momento de una crisis mental o emocional; la meta principal es reestablecer el enfrentamiento inmediato, es decir, lidiar con la situación crítica de manera emergente. Auxiliar a la persona a dar pasos concretos hacia el enfrentamiento con la crisis, lo cual incluye el control de los sentimientos o los componentes subjetivos de la situación, y comenzar el proceso de solución del problema. (Lazarus, 1980).



3 submetas:

Proporcionar apoyo

Es mejor para las personas no estar completamente solas, mientras tatan cargas emocionales y mentales extraordinarias. Brindar apoyo, permitir a las personas hablarnos, proporcionar una atmósfera para que el temor y la ira puedan expresarse.

Reducir la mortalidad

Salvar la vida y prevenir daño físico durante la crisis. Es común en la vida cotidiana que algunas crisis conduzcan a daño físico (como golpear a los hijos o al conyugue) o aun a la muerte (suicidio, homicidio).

Esta meta plantea tomar medidas para reducir todos los riesgos posibles de daño, como pueden ser deshacerse de armas, arreglar el monitoreo o contacto sostenido de alguien de confianza, conversar con una algiuén en casos o situaciones de tensión y en algunos casos, hospitalización de urgencia.

Enlace con fuentes de asistencia

Esto es, ya que la crisis representa una situación donde los recursos personales se han agotado (Miller e Iscoe, 1963), de manera que es importante ayudar y afinar detalles de manera precisa con recursos fundamentales y en algunas ocasiones esto involucra una remisión adecuada a algún otro tipo de asistente o agencia; entre las cuales puede ser terapia, hospitalizaciones, grupos de apoyo, agencias de ayuda social, legal en al gunos casos. El fondo principal es crear el enlace a las fuentes de seguimiento de ayuda necesarias.

Psychological first aid.

Psychological first aid is the immediate help that a person receives at the moment of a mental or emotional crisis; the main goal is to reestablish instant confrontation, that is, to deal with the critical situation in an emerging way. Assist the individual to take concrete steps towards facing the crisis, which includes controlling the feelings or subjective components of the situation, and begin the process of solving the problem. (Lazarus, 1980)

3 sub-targets:

Provide support

It is better for people not to be completely alone, while they have extraordinary emotional and mental burden. Provide support, allow people to talk to others, provide an atmosphere so that fear and anger can be expressed.

Reduce mortality

Preserve life and prevent physical damage during the crisis. It is common in everyday life that some crises lead to physical harm (such as hitting children or the spouse) or even death (suicide, homicide).

This goal is to take measures to reduce all possible risks of harm, such as disposing of arms, arranging and monitoring or sustained contact with someone you trust, conversing with someone in cases or situations of tension and in some cases, emergency hospitalization.

Link with sources of assistance

This is because the crisis represents a situation where personal resources have been exhausted (Miller and Iscoe, 1963), so it is important to help and refine details accurately with fundamental resources and in some cases this involves an adequate referral to some other type of assistant or agency; These can be therapy, hospitalizations, support groups, social assistance agencies, legal in some cases. The main background is to create the link to the necessary help tracking sources.

Componente	Comportamiento del asistente	Objetivo
1. Realizar el contacto psicológico	<p><i>Invitar al paciente a hablar;</i> <i>Escuchar los hechos y sentimientos;</i></p> <p><i>Sintetizar/ reflejar los hechos y sentimientos;</i></p> <p><i>Efectuar declaraciones empáticas;</i></p> <p><i>Interés por comunicarse;</i></p> <p><i>Tocar/abrazar de manera física;</i></p> <p><i>Dar “control calmante” a una situación intensa</i></p>	<p>Que la persona se sienta comprendida, aceptada apoyada.</p> <p>Reducir la intensidad del aturdimiento emocional.</p> <p>Reactivación de las capacidades de resolución de problemas.</p>
2. Examinación de las dimensiones del problema	<p>Indagar acerca de:</p> <p>Pasado inmediato;</p> <p>Incidente que precipitó la crisis;</p> <p>Funcionamiento CASIC previo a la crisis (fortalezas y debilidades);</p> <p>Presente;</p> <p>Funcionamiento CASIC ahora (fortalezas y debilidades);</p> <p>Futuro inmediato;</p> <p>Decisiones inminentes – para esta noche, fin de semana, los próximos días/semanas</p>	<p>Orden jurídico:</p> <p>a) Necesidades inmediatas; y</p> <p>b) Necesidades posteriores</p>
3. Analizar posibles	Preguntar qué es lo que el paciente ha intentado hasta	Identificar una o más soluciones para las

soluciones	<p>ahora;</p> <p>Examinar qué es lo que el paciente puede/ podría hacer ahora;</p> <p>Proponer nuevas alternativas:</p> <p>Un nuevo comportamiento del paciente; redefinición del problema; asistencia externa (un tercero); cambio ambiental</p>	necesidades inmediatas y posteriores
4. Asistir en la ejecución de la acción concreta	Véase más abajo	Ejecutar soluciones inmediatas, planteadas para satisfacer las necesidades inmediatas

Acción concreta: comportamiento del asistente

Si: a) la mortalidad es baja, y b) si la persona es capaz de actuar en su propio beneficio, entonces:

Actitud facilitadora:

“Hablamos”;
 “tú actúas”; y
 se hace un contrato para actuar entre el Asistente y el paciente

Los rangos de acción van a escuchar de modo activo hasta dar consejos

Si: a) la mortalidad es alta o b) la persona no es capaz de actuar en su propio beneficio, entonces:

Actitud directiva:

“Hablamos”;
 “yo puedo actuar en tu beneficio”; y el contrato para la acción puede incluir a la familia y otros recursos comunitarios

Los rangos de acción van de la movilización activa de recursos hasta el control de la situación

5. Seguimiento

Asegurar la identificación de información; examinar los posibles procedimientos para el seguimiento; establecer un convenio para recontactar.

Asegurarse de la retroalimentación en las tres submetas de los primeros auxilios psicológicos:

El apoyo recibido;

Reducción de la mortalidad;

Culminación del enlace con (otros) recursos

Poner en movimiento la siguiente fase:

Soluciones posteriores;

Si a) las necesidades inmediatas se satisficieron con las soluciones inmediatas y la acción concreta que se tomó, **y** si b) se realizó el enlace para las necesidades inmediatas, entonces **parar**

Si no, regresarse al paso 2 (las dimensiones del problema) y **continuar**

Component	Assistant's behavior	Objective
1. Establish psychological contact	Encouraging the patient to talk, listening to facts and feelings; Make empathetic statements; Interest in communicating; physically touching/hugging; Bring "Comforting control" to an intense situation.	<p>Making the person feel understood, accepted and supported.</p> <p>Reducing the intensity of the emotional numbness,</p> <p>Re-activation of the problem solving abilities.</p>
2. Examine the problem's dimensions	<p>Exploring the immediate past; the incident that triggered the crisis;</p> <p>CASIC Functioning prior to the crisis, (Strengths and weaknesses);</p> <p>Present;</p> <p>CASIC Functioning now (strengths and weaknesses);</p> <p>Immediate future;</p> <p>Imminent decisions- tonight, this weekend, next days/weeks</p>	<p>Order in legal matters:</p> <p>a) Immediate needs and;</p> <p>b) Further needs</p>
3. Analyzing possible solutions	Asking what has the patient tried so far; Reviewing what can/could the patient do right now; proposing new alternatives: A new patient's behavior, redefinition of the problem, external assistance (third party); environment change	Identifying one or more solutions for the immediate and further needs.

4. Assisting in the concrete action's implementation	Read down below	Implement immediate solutions, established to meet the immediate needs.
Concrete action: assistant's behavior		
<p>If: a) The mortality is low, and b) if the individual is capable of acting in his/her own behalf and benefit, then:</p> <p>Enabling attitude: "We talk"; "you act in a certain way"; and an agreement is made to step in between the assistant and the patient.</p> <p>The levels of actions will be on active mode and will depend until advice is given.</p>	<p>Si: a) The mortality is high, and b) if the individual is not capable of acting in his/her own behalf and benefit, then:</p> <p>Directive attitude: "We talk"; "I can act in your behalf and benefit"; and the agreement for actions can include family and other social support sources.</p> <p>The levels of action go along the active mobilization of the resources available until the end of the control situation</p>	
<p>5. Follow up Making sure the information identification; examining possible follow up procedures; establishing a contact agreement.</p>	<p>Making sure feedback is happening in all 3 sub goals of the psychological first aid; The support received; Reduction of mortality; Completion of connection to other resources Starting the next phase: Further solutions;</p> <p>If a) The immediate needs were satisfied with the immediate solutions and the concrete action was taking, and if b) the link for immediate needs was made, then stop if not, then go back to step 2 (problem's dimensions) and continue</p>	

Tipos de crisis

Como es de saberse existen varios tipos de crisis en el curso de la vida de un ser humano, sin embargo se engloban en 2 categorías de las cuales se especifican los detalles caso por caso, estos son:

Crisis del desarrollo

Se relacionan con etapas del crecimiento, es decir del ciclo natural de la vida, eventos esperados o de índole considerada habitual. Se les denomina crisis cuando al cambiar de una etapa a otra existe un bloqueo o un obstáculo que no permite la transición exitosa entre las mismas, por eso desde la perspectiva teórica se consideran “predecibles”; ejemplos de ellas pueden ser la infancia, adolescencia, adultez, madurez, la tercera edad, los cambios físicos, mentales y emocionales que todos estos diferentes periodos del ciclo vital.

Características generales:

Una crisis del desarrollo puede ocurrir cuando el desempeño de actividades relacionadas con una etapa en particular del desarrollo, se perturba o se dificulta. Danish y D'Augelli (1980) sugieren que la transición de una etapa del desarrollo a otra, puede ser frustrada por la falta de habilidad, conocimiento o la incapacidad para correr riesgos. Se relacionan usualmente con 4 de los subsistemas de la personalidad: conductual (como actuamos), afectivo (nuestro aspecto emocional), cognoscitivo (como pensamos) e intrapersonal (como nos percibimos).

Además a estas variables personales deben agregarse los recursos materiales (por ejemplo el dinero) y los sociales (amigos, apoyo externo) que pueden ser factores determinantes o no, el énfasis yace en que alguna falla en esas 5 variables (habilidades, conocimiento, disposición al riesgo, recursos materiales y apoyos sociales) pueden alejar a una persona de la realización de actividades propias del desarrollo o tornar una transición predecible en una crisis.

Crisis circunstanciales

Por otro lado, suelen ser accidentes o de índole inesperada, estas incluyen situaciones no previstas como pueden ser la pérdida de un ser querido por enfermedad o desastre natural, un asalto, un divorcio, una enfermedad grave, representan peligro y oportunidad; es decir eventos que aparecen súbitamente, los cuales poseen un factor ambiental o del contexto en el que se vive.

Características generales:

Aparición repentina. A pesar de las crisis del desarrollo, las crisis circunstanciales pueden atacar en cualquier etapa al mismo tiempo, proviniendo de donde sea.

Imprevisión. Mientras que individuos y familias pueden anticipar ciertas transiciones de la vida y prevenir una crisis, pocos están preparados para una de tipo circunstancial o no creen que les podrá ocurrir, en la mayoría de los casos la gente tiende a pensar que "eso le sucederá a alguien más"

Calidad de urgencia. Ya que muchas crisis circunstanciales amenazan el bienestar físico y psicológico, frecuentemente comienzan como urgencias que requieren acción inmediata.

Impacto potencial sobre comunidades enteras. Algunas crisis circunstanciales afectan a un gran número de personas de modo simultáneo, y se requiere la intervención en grandes grupos de personas en un periodo relativamente corto. Un desastre como un incendio o un accidente aéreo, puede dejar cientos de sobrevivientes, parientes y amigos, todos en lucha por enfrentar la pérdida.

Peligro y oportunidad. En tanto que el peligro puede ser la principal distinción de las crisis circunstanciales, la desorganización que surge debe traer con su debido tiempo, una reorganización, la cual tiene el potencial de impulsar a la persona y a su familia a un nivel más alto o más bajo de funcionamiento. Puesto que estos sucesos exigen nuevos métodos de enfrentamiento y reelaborar conflictos personales no resueltos en el pasado, es posible para un individuo emerger mejor dotado para enfrentar el futuro después de una crisis, que antes de ella.

Crisis Types.

It is known that there are different types of crisis throughout the life of a human being, nevertheless, 2 big categories can be the main ones from which every specific type comes from varying on each case, and these are:

Development Crisis.

These crises are related to all the stages of human development and upbringing, the natural life cycle, events that are somehow predictable or common. An event is denominated a crisis, when moving from one stage to the other a block or drawback that is not allowing a successful transition between stages of development occurs, that's why from the theory perspective they are considered "predictable"; examples of this can be childhood, adolescence, adulthood, maturity, senior age, the physical, emotional and mental changes involved in all these different periods of the life cycle.

General Properties:

A development crisis can occur when the performance of the activities related to a specific stage is hindered or made difficult. Danish & D'Augelli (1980) suggest that the transition from one stage to another can be thwarted by lack of knowledge or incapacity to take risks. They are usually related to 4 personality subsystems: behavioral (how we act), affective (our emotional aspect), cognitive (how we think) and intrapersonal (how we perceive ourselves)

Besides these personal variables, also material resources play an important role (Money for example) and the social factor (friends, external support) can be decisive or not, the importance lies in if a failure in those 5 variables (skills, knowledge, risk taking, material resources and social support) can take a person away from the completion of the activities related to development or turn a predictable situation into a crisis.

Circumstantial Crisis

On the other hand, these are usually accidents or of unexpected nature, these include situations not anticipated like the loss of a loved one due to disease or natural disaster, a robbery, a divorce, a severe illness; they represent danger and opportunity; events that appear in an abrupt manner and possess an environmental factor depending on the person inhabits.

General Properties:

Sudden appearance. Despite the development crisis, a circumstantial crisis can appear in any stage at any moment, even together, coming from any source.

Unexpected. While individuals and families can anticipate to certain transitions in the cycle of life and deal with some of them, very few are prepared for preventing a circumstantial crisis; most of the time because they think, it won't happen to them, in most cases people think: "That will happen to someone else"

Urgency Nature. Since a lot of circumstantial crises threaten the physical and psychological wellbeing, they usually start off as urgencies that require immediate action.

Potential impact on full communities. Some circumstantial crises affect a large number of people at the same moment and require the intervention of large groups in a relatively small timespan. A disaster like a big fire or an airplane crash can leave hundreds of survivors, relatives, friends and families, all together to struggle against the loss.

Danger and opportunity. While the danger that appears can be the main characteristic of a circumstantial crisis, the disorganization that emerges, brings along at some later point, reorganization, that has the potential to boost the individual and his/her family to a higher level of performance. These events demand new coping methods and reevaluation of non-resolved personal conflicts; it is possible for an individual to end up better prepared and more capable to face the future after a crisis than before.

Capítulo V

5.1 Conclusiones

La importancia de la traducción siempre ha sido muy relevante para la humanidad, pero en las últimas décadas, en las cuales los medios de comunicación, la tecnología y los constantes movimientos migratorios, hacen que el multiculturalismo y la mezcla de idiomas se propicie día a día de una manera que antes no solía ocurrir, lo cual nos une como individuos, toda la humanidad se ve conectada; y nos indica la importancia de la precisión en la información de todas las fuentes posibles, incluso fuentes que se encuentran lejos de nosotros, en otros idiomas, en otras partes del mundo incluso, más relevantes que nunca.

Esto apunta a la delicadeza de adaptar la información adecuadamente, en especial en áreas donde un pequeño cambio en documentación o transmisión apropiada del mensaje puede tener grandes repercusiones; las áreas educativas, médicas, sociales, políticas, económicas por mencionar algunas.

Si bien este trabajo se enfocó en la psicología, realmente sólo se rozó uno de los múltiples matices de la traducción, es importante traer a la luz y recalcar su enorme importancia. Indudablemente se encuentra presente en todos lados, la preparación y labor de un traductor de calidad son tanto rigurosas como importantes al igual que la información que maneja, de manera que cuando no sólo en el área psicológica, sino en general, el traductor se posiciona en un lugar donde comunicar, transmitir y adaptar ideas; conceptos, mensajes y contenidos tiene un gran impacto en la fuente que recibirá el producto, sin importar el lugar, la traducción se encuentra en todos lados.

5.2 Recomendaciones

Un punto recurrente en toda traducción es la documentación, es una de las etapas más importantes y la cual consiste en encontrar toda información posible y especializada del tema que se intentará abordar, de tal manera que se tenga una mayor comprensión del espectro total de la disciplina o tema a tocar. Esta acción puede ser muy útil en varias disciplinas, como lo es la psicología; si la persona con dudas se documenta sobre los diferentes aspectos y enfoques de la misma, disminuye considerablemente la gravedad de las posibles problemáticas que la falta de información podría representar.

Es imperativo señalar que la psicología por ser una disciplina del área de humanidades, tiene el factor emocional y mental subjetivo, que es importante considerar. Parte de la documentación del traductor que abordará estos temas, debería estar enfocada a la experiencia del paciente, documentación de testimonios, de individuos que han experimentado de primera mano cualquiera que fuese el tema dentro del umbral psicológico, del cual se hablará.

Esto con la finalidad de ser empáticos, habilidad que es muy difícil combinar con la traducción, ya que es primordial ser directo y lo más fiel posible a la fuente primaria de información, sin embargo, en los textos dirigidos hacia individuos no especializados en el área de psicología, el lenguaje adecuado, puede hacer una enorme diferencia en la manera en que será o no aceptado el producto.

Referencias

- Acosta, Y. & De La Cruz P. (2010) *The Foreign Born From Latin America and the Caribbean*. Washington, DC: U.S Census Bureau; 2011.
- Brito, L. (2000) *Aplicación de la logoterapia en la intervención en crisis*. Revista Mexicana de Logoterapia.
- El estrés es un problema de salud serio en los Estados Unidos*. (2007). Asociación Americana de Psicología.
Recuperado de: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-problema.aspx>
- Fernández-Río, L & Vilariño, M. (2016) *Mitos de la psicología positiva: maniobras engañosas y pseudociencia*. *Papeles del Psicólogo*. Madrid, España. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos. p. 134-142
- García, V. (1994). *Traducción: historia y teoría*. Madrid, España. Gredos.
- Lidell, H. & Scott, R. (1968) *The Greek-English Lexicon*. Oxfordshire, Inglaterra. Oxford: The Clarendon Press.
- Lindemann, E. (1944). *Symptomology and management of acute grief*. Estados Unidos. American Journal of Psychiatry.
- Martínez, A. (2012). *Termino 2.0 Iniciando el despegue*. Oviedo, España. Ediciones S.L.
- Merholz, P. (1999). Termino “Blog” (recuperado en 2008) de *Peterme.com*. Archivo de internet, original de 1999.
- Newmark, P. (1981). *Approaches to Translation*. Oxford, Inglaterra. Oxford Pergamon Press.
- Newmark, P. (1991). *La teoría y el arte de la traducción*. Trad. Sherry Gapper. Letras (Heredia), 23-24

- Pittman, F. (1990). *Momentos Decisivos: Tratamiento de Familias en Situaciones de Crisis*. Buenos Aires: Editorial Paidós, p. 29-53
- Prewitt, D (2001). *Primeros auxilios psicológicos*. Ciudad de Guatemala, Guatemala. Cruz Roja Americana.
- Rosenberg, S. (2009). *They shall know you through your links: Jorn Barger, filters. Say Everything: How Blogging Began, What it's becoming and why it matters*. Nueva York. Estados Unidos. Crown eBook Ed. p75.
- Salud mental en las emergencias*. (2017). *Organización Mundial de la Salud*.
Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs383/es/>
- Slaikue, K., & Gómez López, M. (2004). *Intervención en crisis* (1ra ed.). México: El Manual Moderno.
- Sólo 22.7% de las personas en la frontera hablan inglés (22 de Febrero de 2017).
Uniradio informa. Recuperado de
<http://www.uniradioinforma.com/noticias/tijuana/325049/solo-22.7-de-las-personas-en-la-frontera-hablan-ingles.html>
- Störig, H. (1963) *Das Problem des Übersetzens*. Darmstadt, Alemania. Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Vinay, J. & Darbelnet, J. (1995). *Comparative stylistics of French and English*. Amsterdam, Países Bajos. J. Benjamins Pub. Co. p. 84-93.
- Wilhelm, R. (1967). *The Book of Changes of the I Ching*. Princeton, New Jersey, Estados Unidos. Princeton University Press.
- Wortham, J. (2007). *After 10 Years of Blogs, the Future's Brighter Than Ever*. WIRED.
Recuperado de:
http://archive.wired.com/entertainment/theweb/news/2007/12/blog_anniversary

Anexos

Componente	Comportamiento del asistente	Objetivo
1. Realizar el contacto psicológico	<p><i>Invitar al paciente a hablar;</i> <i>Escuchar los hechos y sentimientos;</i></p> <p><i>Sintetizar/ reflejar los hechos y sentimientos;</i></p> <p><i>Efectuar declaraciones empáticas;</i></p> <p><i>Interés por comunicarse;</i></p> <p><i>Tocar/abrazar de manera física;</i></p> <p><i>Dar “control calmante” a una situación intensa</i></p>	<p>Que la persona se sienta comprendida, aceptada apoyada.</p> <p>Reducir la intensidad del aturdimiento emocional.</p> <p>Reactivación de las capacidades de resolución de problemas.</p>
2. Examinación de las dimensiones del problema	<p>Indagar acerca de:</p> <p>Pasado inmediato;</p> <p>Incidente que precipitó la crisis;</p> <p>Funcionamiento CASIC previo a la crisis (fortalezas y debilidades);</p> <p>Presente;</p> <p>Funcionamiento CASIC ahora (fortalezas y debilidades);</p> <p>Futuro inmediato;</p> <p>Decisiones inminentes – para esta noche, fin de semana, los próximos días/semanas</p>	<p>Orden jurídico:</p> <p>a) Necesidades inmediatas; y</p> <p>b) Necesidades posteriores</p>

3. Analizar posibles soluciones	<p>Preguntar qué es lo que el paciente ha intentado hasta ahora;</p> <p>Examinar qué es lo que el paciente puede/ podría hacer ahora;</p> <p>Proponer nuevas alternativas:</p> <p>Un nuevo comportamiento del paciente; redefinición del problema; asistencia externa (un tercero); cambio ambiental</p>	Identificar una o más soluciones para las necesidades inmediatas y posteriores
4. Asistir en la ejecución de la acción concreta	Véase más abajo	Ejecutar soluciones inmediatas, planteadas para satisfacer las necesidades inmediatas

Acción concreta: comportamiento del asistente

Si: a) la mortalidad es baja, y b) si la persona es capaz de actuar en su propio beneficio, entonces:

Actitud facilitadora:
 “Hablamos”;
 “tú actúas”; y
 se hace un contrato para actuar entre el Asistente y el paciente

Los rangos de acción van a escuchar de modo activo hasta dar consejos

Si: a) la mortalidad es alta o b) la persona no es capaz de actuar en su propio beneficio, entonces:

Actitud directiva:
 “Hablamos”;
 “yo puedo actuar en tu beneficio”; y el contrato para la acción puede incluir a la familia y otros recursos comunitarios

Los rangos de acción van de la movilización activa de recursos hasta el control de la situación

5. Seguimiento

Asegurar la identificación de información; examinar los posibles procedimientos para el seguimiento; establecer un convenio para recontactar.

Asegurarse de la retroalimentación en las tres submetas de los primeros auxilios psicológicos:

El apoyo recibido;

Reducción de la mortalidad;

Culminación del enlace con (otros) recursos

Poner en movimiento la siguiente fase:

Soluciones posteriores;

Si a) las necesidades inmediatas se satisficieron con las soluciones inmediatas y la acción concreta que se tomó, **y** si b) se realizó el enlace para las necesidades inmediatas, entonces **parar**

Si no, regresarse al paso 2 (las dimensiones del problema) y **continuar**

Component	Assistant's behavior	Objective
2. Establish psychological contact	Encouraging the patient to talk, listening to facts and feelings; Make empathetic statements; Interest in communicating; physically touching/hugging; Bring "Comforting control" to an intense situation.	<p>Making the person feel understood, accepted and supported.</p> <p>Reducing the intensity of the emotional numbness,</p> <p>Re-activation of the problem solving abilities.</p>
2. Examine the problem's dimensions	<p>Exploring the immediate past; the incident that triggered the crisis;</p> <p>CASIC Functioning prior to the crisis, (Strengths and weaknesses);</p> <p>Present;</p> <p>CASIC Functioning now (strengths and weaknesses);</p> <p>Immediate future;</p> <p>Imminent decisions- tonight, this weekend, next days/weeks</p>	<p>Order in legal matters:</p> <p>a) Immediate needs and;</p> <p>b) Further needs</p>
3. Analyzing possible solutions	<p>Asking what has the patient tried so far;</p> <p>Reviewing what can/could the patient do right now;</p> <p>proposing new alternatives: A new patient's behavior, redefinition of the problem, external assistance (third party); environment</p>	<p>Identifying one or more solutions for the immediate and further needs.</p>

	change	
4. Assisting in the concrete action's implementation	Read down below	Implement immediate solutions, established to meet the immediate needs.

Concrete action: assistant's behavior

If: a) The mortality is low, and b) if the individual is capable of acting in his/her own behalf and benefit, then:

Enabling attitude:

"We talk";
 "you act in a certain way"; and
 an agreement is made to step in between the assistant and the patient.

The levels of actions will be on active mode and will depend until advice is given.

5. Follow up

Making sure the information identification; examining possible follow up procedures; establishing a contact agreement.

Si: a) The mortality is high, and b) if the individual is not capable of acting in his/her own behalf and benefit, then:

Directive attitude:

"We talk";
 "I can act in your behalf and benefit"; and
 the agreement for actions can include family and other social support sources.

The levels of action go along the active mobilization of the resources available until the end of the control situation

Making sure feedback is happening in all 3 sub goals of the psychological first aid;

The support received;

Reduction of mortality;

Completion of connection to other resources

Starting the next phase:

Further solutions;

If a) The immediate needs were satisfied with the immediate solutions and the concrete action was taking, **and** if b) the link for immediate needs was made, then **stop** if not, then go back to step 2 (problem's dimensions) and **continue**