



Psicólogo: Edgar Guzmán Balderas

Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual

Guía de Primeros Auxilios Emocionales: Mi Protocolo Contigo en Crisis

Psic. Edgar Guzmán Balderas | Terapia Cognitivo-Conductual y de Tercera Generación

Introducción: Un Mensaje Para Ti

Si estás leyendo esto, es probable que te sientas abrumado, desconectado o que sientas que el dolor es insoportable. Quiero que sepas, primero que nada, que **no estás solo**. Esta guía no reemplaza la terapia, pero es un mapa de acción para esos momentos de crisis en los que necesitas una guía clara. Como tu terapeuta, mi objetivo es que tengas herramientas concretas, incluso entre sesiones. Este es nuestro protocolo.

Paso 1: Reconocer la Tormenta (Auto-Chequeo)

La crisis no llega siempre de golpe. A menudo, viene en una ola de señales. Reconócelas sin juzgarte:

- **Pensamientos:** "No puedo más", "Todo es inútil", "Los demás estarían mejor sin mí".
- **Emociones:** Una angustia aplastante, vacío extremo, irritabilidad o desconexión total.
- **Sensaciones Físicas:** Opresión en el pecho, nudo en la garganta, fatiga abrumadora.
- **Conductas:** Aislamiento, dejar de hacer actividades que antes te gustaban, buscar formas de autolesionarte.

 **Mi Función Aquí:** En terapia, te enseñé a identificar estas señales de forma temprana. Trabajamos en que se conviertan en una *alarma*, no en una sentencia.

Paso 2: El Protocolo de Contención Inmediata (Qué Hacer AHORA)

Cuando la crisis es inminente, sigue estos pasos en orden. Los hemos practicado en sesión.

1. Detener (Técnica DBT - STOP):

- **S (Stop):** Detén literalmente lo que estés haciendo. No actúes.



Psicólogo: Edgar Guzmán Balderas

Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual

- **T (Toma un respiro):** Respira profundamente 3 veces. El oxígeno frena la respuesta de pánico.
- **O (Observa):** Observa tus pensamientos y emociones como si fueran olas en el mar. No luches contra ellos. "Estoy teniendo el pensamiento de que..."
- **P (Procede con Conciencia):** Elige una acción consciente de esta lista, no una impulsiva.

2. Conectar con la Realidad (Técnica de Grounding 5-4-3-2-1):

- Mira a tu alrededor y nombra: **5** cosas que puedes VER, **4** que puedes TOCAR, **3** que puedes OÍR, **2** que puedes OLER y **1** que puedes SABOREAR.
- ☒ **Mi Función Aquí:** Este ejercicio te saca del tsunami interno y te conecta con el presente. Es una habilidad que entrenamos.

3. Usar la Tarjeta de Crisis (Tu Plan de Seguridad Personalizado):

- En terapia, creamos tu plan personal. ¿Lo tienes a la mano? Ahí está:
 - **Contactos de Emergencia:** Nombres y números de 2-3 personas de tu red de apoyo.
 - **Lugares Seguros:** Un lugar público tranquilo o una habitación en tu casa que asocies con calma.
 - **Actividades de Calma:** La lista de actividades que hemos visto que te ayudan (ej. escuchar X música, duchar con agua fría, dibujar).

📞 Paso 3: La Comunicación Estratégica (Cómo y Cuándo Contactarme)

No necesitas pasar esto solo. Así funciona nuestro protocolo de comunicación:

1. **Primera Línea de Contención:** Contacta a la primera persona de tu "Tarjeta de Crisis". Di: "Estoy teniendo un momento muy difícil. ¿Puedes acompañarme unos minutos?".
2. **Re-Evaluación:** Si después de 30 minutos la intensidad no baja, pasa al siguiente paso.
3. **Contacto Directo Conmigo:**
 - **WhatsApp es el canal más rápido.** Puedes escribirme un mensaje claro.



Psicólogo: Edgar Guzmán Balderas

Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual

- **Usa esta estructura:** "Hola Edgar, estoy en crisis. [Breve descripción: 'Me acaba de pasar X y me siento Y']. Ya intenté [STOP/Grounding/contactar a mi red]."
- **Yo te responderé para una contención breve y para coordinar una intervención.** Esto puede ser una llamada breve o una sesión de emergencia.

✗ **Qué NO hacer:** No me envíes un mensaje críptico como "Ayuda" y desaparezcas. Necesito contexto para poder ayudarte de la manera más eficaz.

✓ **Mi Función Aquí:** Mi respuesta no será solo de consuelo. Será una intervención técnica: te guiaré para aplicar las habilidades que ya conoces y evaluaré el riesgo para tomar la mejor decisión (ej. sesión de urgencia, involucrar a tu red, derivar a servicios médicos).

📋 Paso 4: La Intervención Profesional (Qué Pasa en una Sesión de Crisis)

Cuando nos conectamos en modo crisis, mi trabajo tiene una estructura clara:

1. **Evaluación de Riesgo:** Te haré preguntas directas y claras sobre la ideación suicida. No es por morbo, es por seguridad. "¿Tienes un plan? ¿Tienes los medios?"
2. **Contención Emocional con Técnicas DBT/ACT:** Usaremos técnicas de tolerancia al malestar para bajar la intensidad emocional a un nivel manejable.
3. **Análisis Funcional Rápido:** Identificaremos juntos el *detonante* específico de hoy. "¿Qué pasó justo antes de que empezara a subir la angustia?"
4. **Plan de Acción Concreto para las Próximas 48-72 Horas:** Crearemos un horario ultra-específico. "¿Qué harás hoy a las 5 PM? ¿Y mañana a las 10 AM?" (Activación Conductual). Revisaremos y activaremos tu red de apoyo.

✦ **Recursos Adicionales (Para Cuando No Puedas Contactarme)**



Psicólogo: Edgar Guzmán Balderas

Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual

- **LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO (SAPTEL):** 800 822 3737 - Atención 24/7 en toda la República.
- **EMERGENCIAS: 911** - Si corres un riesgo inminente de daño, ve a la sala de emergencias más cercana o llama al servicio de urgencias.

Conclusión: Este Es Nuestro Plan

La crisis es temporal, aunque ahora no lo parezca. Esta guía es un recordatorio de que tenemos un plan de batalla conjunto. Mi rol no es ser tu único apoyo, sino ser tu *entrenador* y *coordinador* para que tú y tu red de apoyo puedan navegar estos momentos.

Tu vida es invaluable. Este protocolo existe para protegerla.

Con **Psic. Edgar Guzmán Balderas**
Terapia presencial (Toluca/Metepec) y online
WhatsApp: 729 143 0183
www.psicologotolucaedgar.com

Nota: Esta guía es un complemento a la psicoterapia profesional y no sustituye una intervención en crisis por parte de un profesional de la salud mental.

