



Primeros auxilios psicológicos

MÓDULO 1

Definiendo conceptos:

crisis y manifestaciones individuales y colectivas





En este documento se intenta utilizar un lenguaje no sexista e inclusivo en toda su extensión, siguiendo las directrices dispuestas en el Manual de Buenas Prácticas elaborado por la Dirección de Equidad de Género y Diversidad Sexual, consecuentemente con el compromiso de la Universidad de promover una cultura universitaria basada en la valoración de la diversidad y la eliminación de todo tipo de discriminación.

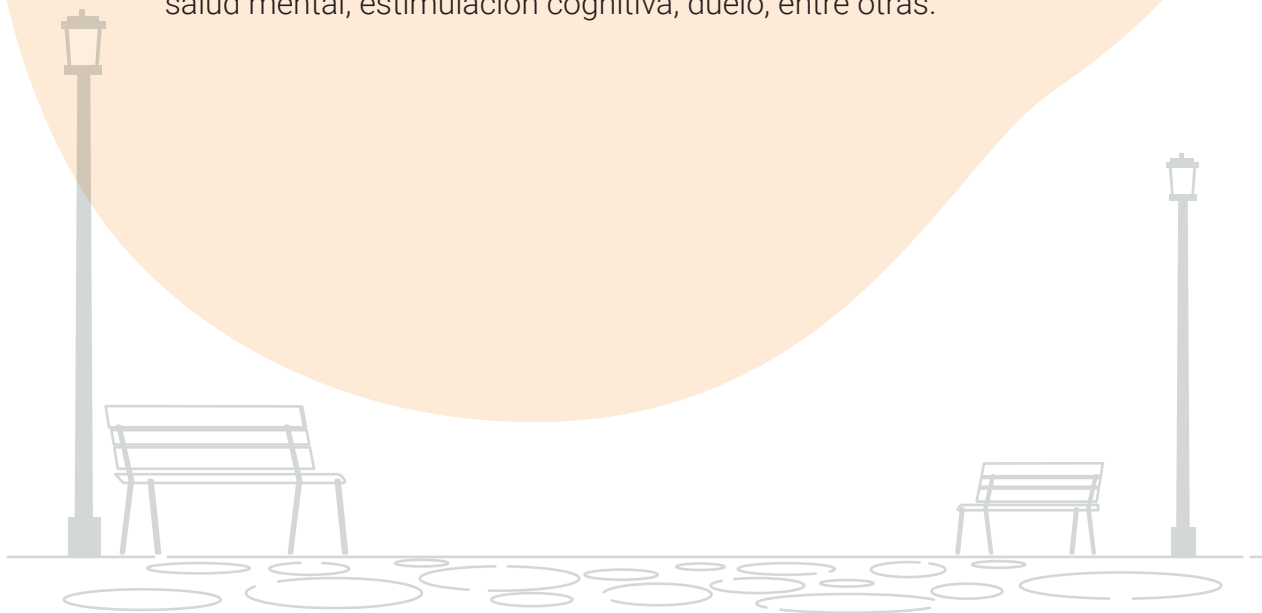
A su vez, con el objetivo de avanzar en la igualdad de oportunidades en el acceso a la información, en la redacción del presente informe se han seguido recomendaciones de accesibilidad en textos del Servicio Nacional de la Discapacidad, por ejemplo, sin justificación de texto para ayudar a las usuarias y usuarios de lectores de pantalla, a encontrar el principio del renglón con más rapidez.

Por su parte, es preciso señalar que en la presente edición electrónica se han eliminado las páginas en blanco del documento.



Autora:
Colomba Godoy Arteaga
Psicóloga Uappu, UdeC

Psicóloga egresada de la Universidad de Concepción, con experiencia en intervención comunitaria y atención clínica de niños/as, adolescentes, adultos/as, y adultos/as mayores, desde una perspectiva de género, enfoque sistémico con especializaciones en abuso sexual, trauma psíquico, acompañamiento a adulta/o mayor, además de experiencia en violencia contra la mujer, unidades de salud mental, estimulación cognitiva, duelo, entre otras.





La crisis es una parte inevitable de la vida; la observamos en la ciudad en la que vivimos, con ambulancias, bomberos y policías que vemos a diario. En este módulo, conoceremos qué es una crisis y cómo acompañar a alguien que podría estar experimentando algo similar. También analizaremos nuestras reacciones y cómo la sociedad responde colectivamente a las crisis de diferentes maneras.

Índice

- **Objetivo general**
- **Objetivos específicos**
- **Descripción del módulo**

1. La crisis

- 1.1 ¿Qué entendemos por crisis?
- 1.2 Clasificación de las crisis
- 1.3 ¿Qué entendemos por situaciones de desastres?
- 1.4 ¿Qué entendemos por catástrofes?

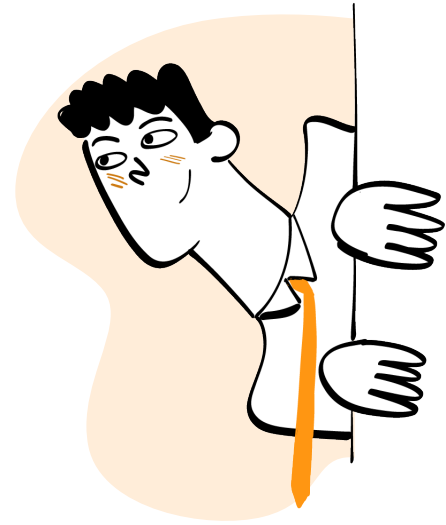
2. ¿Cómo respondemos ante una crisis?

- 2.1. Vivir un evento potencialmente traumático: vivir una crisis
 - 2.1.1 Exposición al evento
- 2.2. ¿Cómo responde una persona ante un hecho altamente estresante?
 - 2.2.1 Respuestas individuales ante situaciones adversas
 - 2.2.2. ¿Cuánto tiempo duran las respuestas ante una crisis?
- 2.3. Trayectorias de evolución de disrupción en el funcionamiento normal luego de una SPT
- 2.4. Urgencias en salud mental: ¿Cuándo es momento de pedir ayuda?

3. Respuestas colectivas ante situaciones adversas

- 3.1. Trauma psicosocial
- 3.2. Resiliencia Comunitaria
 - 3.2.1. Bienestar y capital social
 - 3.2.2. Eficacia colectiva
- 3.3. Crecimiento postraumático colectivo

- **Reflexión**
- **Resumen**
- **Glosario**
- **Bibliografía**



Objetivo general

Comprender qué es una crisis, cómo afrontarla y cuáles son sus efectos tanto a nivel individual como grupal.

Objetivos específicos

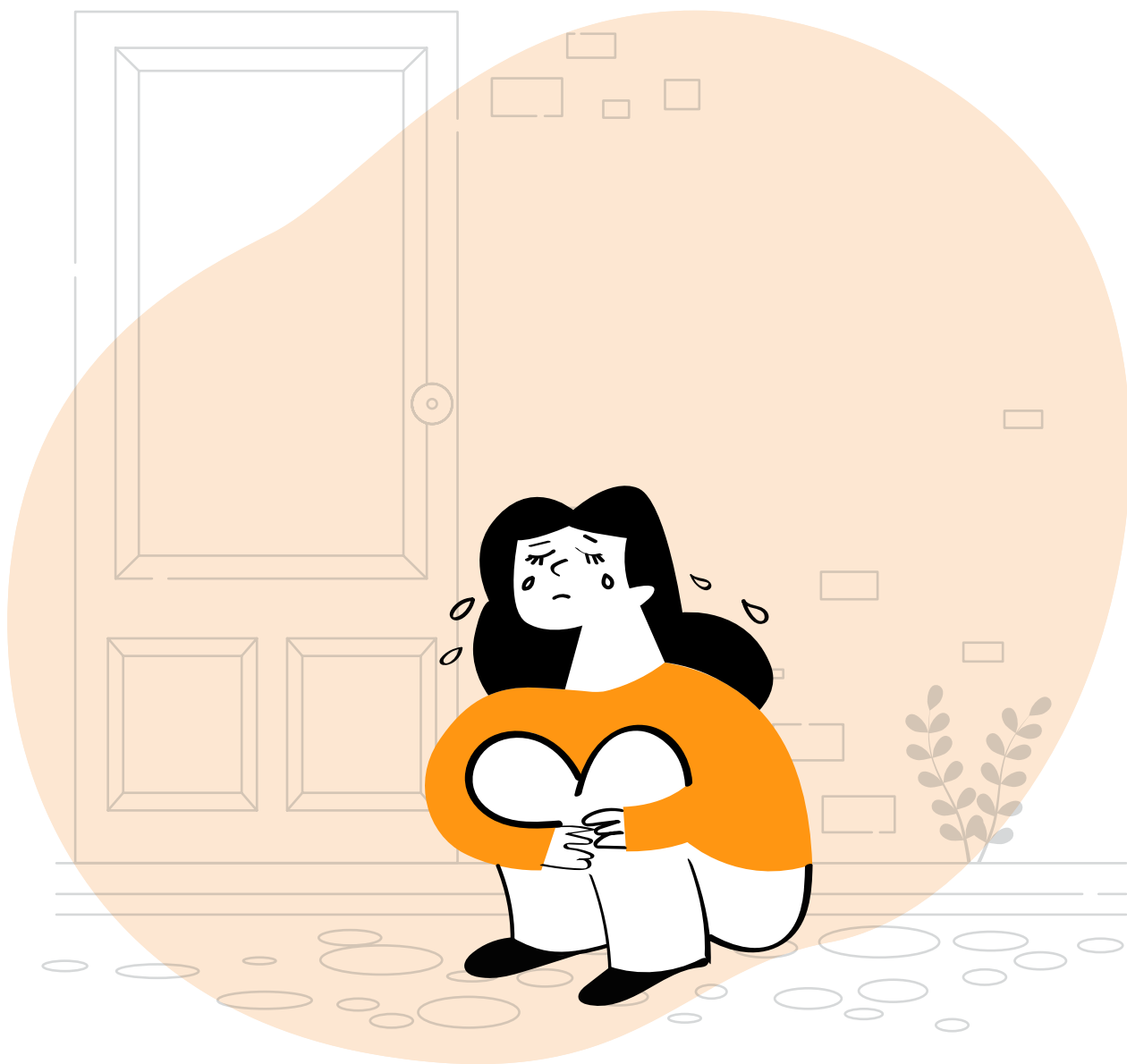
- Definir los conceptos básicos de desastre y crisis.
- Reconocer e identificar los tipos de respuesta, individuales y colectivas, ante un evento de crisis o desastre.

Descripción del módulo

En este módulo, nos adentraremos en la definición y comprensión de conceptos fundamentales relacionados con la crisis abordando tres puntos claves. Primero, conocer la naturaleza de la crisis y su definición, examinando tanto los procesos normativos, como el impacto de un cambio en la rutina diaria, que pueden desencadenar una crisis en nuestras vidas.

Segundo, analizaremos las respuestas individuales ante estos eventos de crisis. Comprenderemos cómo las personas suelen reaccionar, cuáles son las respuestas más comunes cuando nos enfrentamos a situaciones que desestructuran nuestra vida cotidiana y la importancia de reconocer la necesidad de apoyo profesional en salud mental en casos donde estas reacciones sean especialmente desafiantes.

Finalmente, abordaremos las respuestas colectivas, examinando cómo las comunidades y grupos de personas en general responden a eventos que representan amenazas a nivel social. Comprenderemos cómo la unidad y colaboración entre individuos en situaciones de crisis pueden marcar una diferencia significativa en la superación de desafíos sociales.



1

La crisis

1.1. ¿Qué entendemos por crisis?

Una crisis es un trastorno temporal (puede durar de 4 a 6 semanas) caracterizado por generar desequilibrio emocional e incapacidad para solucionar problemas de forma eficiente. Las crisis se generan a partir de acontecimientos que alteren la vida cotidiana de un individuo o comunidad. Existen diversos factores que influyen en la resolución de una crisis, entre ellos destacan: los recursos personales del individuo, los recursos sociales y la gravedad del evento que provocó la crisis.

1.2. Clasificación de las crisis:

Podemos identificar dos tipos de crisis:

- **Crisis circunstanciales:** son accidentales e inesperadas, por ejemplo, un desastre natural como un terremoto, un incendio, un accidente de tráfico, o el diagnóstico de una enfermedad grave.
- **Crisis de desarrollo:** suelen coincidir con el paso por las diferentes etapas a lo largo de la vida, muchas de estas crisis son predecibles, por ejemplo, la etapa de la adolescencia, la jubilación o las rupturas. Éstas pueden ser fácilmente identificables y sobre ellas se pueden desarrollar programas de prevención para dar herramientas adecuadas de afrontamiento.

1.3 ¿Qué entendemos por situaciones de desastres?

Un desastre se puede definir como una situación relativamente imprevisible que afecta profundamente a la comunidad, poniendo en peligro vidas humanas, alterando el orden social y la conducta habitual de las personas. En este caso, los servicios de respuestas no han sido afectados, por lo que la población en crisis puede recibir la ayuda.

1.4 ¿Qué entendemos por catástrofes?

Una catástrofe es un desastre masivo, con consecuencias mucho mayores y en el que los servicios de respuesta han sido afectados y, por lo tanto, están imposibilitados de realizar acciones de ayuda para la población afectada. La probabilidad de que un desastre se convierta en catástrofe depende de una serie de factores, entre ellos destacan:

- a. La amenaza: el peligro latente de que aparezca el suceso en un determinado lugar y en un cierto momento.
- b. La vulnerabilidad: recursos disponibles y estado en el que se encuentra un individuo o una comunidad frente a una amenaza concreta en un determinado momento.



2

**¿Cómo
respondemos ante
una crisis?**

2.1. Vivir un evento potencialmente traumático: vivir una crisis

Se puede entender que vivir o presenciar una crisis, desastre o catástrofe, es un evento potencialmente estresante o traumatizante, que puede provocar respuestas agudas en quienes se ven afectados, ya que es un acontecimiento que surge de forma inesperada, cambiando la rutina de una persona y obligándola a adaptarse a nuevas condiciones, lo que puede poner en peligro su integridad física o psicológica. Los síntomas podrían iniciarse hasta un mes luego de la exposición al evento y pueden generar un alto grado de sufrimiento e interferir significativamente en su funcionamiento social, laboral y familiar.

2.1.1 Exposición al evento

No es necesario que una persona experimente en primera persona el suceso traumático para desarrollar una crisis, pues existen distintas formas de verse afectado por un acontecimiento, algunas de ellas son:

- Experiencia directa del suceso traumático: como vivir un desastre natural, el incendio del hogar, accidente de tránsito, ser víctima de agresión sexual o violencia, etc.
- Presencia directa del suceso ocurrido a otros: como presenciar un accidente, ver la muerte de alguien, vivir una inundación, pero no verse afectado directamente.
- Conocimiento de que el suceso traumático ha ocurrido a un familiar próximo o persona cercana: acompañar el duelo de algún amigo/a, saber de una agresión sexual o violencia. Entre otros.
- Exposición repetida o extrema a detalles repulsivos del suceso traumático, como la violencia (física, psicológica, económica y/o sexual) por un tiempo prolongado.

2.2. ¿Cómo responde una persona ante un hecho altamente estresante?

Al vivir un evento altamente estresante como una crisis o catástrofe las personas pueden responder de distintas maneras, algunas de las respuestas esperables son: intrusión, estado de ánimo negativo, disociación, evitación y alerta, que comienza o empeora después del suceso traumático:

1. Síntomas de Intrusión: es la aparición involuntaria de pensamientos, recuerdos y sueños relacionados del suceso traumático. Es común que las personas que presentan intrusión manifiesten síntomas como: recuerdos intrusivos del suceso traumático, sueños recurrentes con el evento, reacciones disociativas en las que el individuo siente como si se repitiera el

suceso traumático y malestar psicológico intenso ante elementos ambientales que recuerden hecho traumático.

2. Estado de ánimo negativo: es la incapacidad persistente de experimentar emociones positivas. Una persona que manifiesta estado de ánimo negativo suele pensar que todo saldrá mal, esto se utiliza como mecanismo de defensa para manejar la frustración que puede generar un resultado negativo, porque si pensamos que fracasaremos desde un principio, cuando efectivamente suceda la decepción será menor.

3. Síntomas disociativos: en un individuo que presenta síntomas de disociación se puede ver alterado el sentido de la realidad, ya sea para percibir el entorno o a sí mismo, puede padecer de amnesia disociativa, es decir, la incapacidad de recordar un aspecto importante del suceso traumático.

4. Síntomas de evitación: es el esfuerzo por evitar recuerdos, pensamientos o sentimientos angustiosos acerca del suceso traumático y las circunstancias que lo recuerden.

5. Síntomas de alerta: existen algunos signos que nos indican si una persona está constantemente alerta, como por ejemplo, alteraciones del sueño, comportamiento irritable, arrebatos de furia expresada en agresión, hipervigilancia, problemas de concentración y respuesta de sobresalto exagerada.

2.2.1 Respuestas individuales ante situaciones adversas

Las respuestas de las personas ante una situación adversa se pueden clasificar en distintas categorías dependiendo de la dimensión de la vida del sujeto que afecte. Existen reacciones individuales de cuatro tipos: emocionales, cognitivas, físicas e interpersonales. La siguiente tabla contiene ejemplos de las reacciones que se podrían manifestar en cada una de las dimensiones:

Reacciones emocionales

- Estado de shock
- Terror
- Irritabilidad
- Sentimiento de culpa
- Rabia
- Dolor o tristeza
- Embotamiento emocional
- Sentimientos de impotencia
- Pérdida del disfrute derivado de actividades familiares
- Dificultad para sentir alegría

Reacciones cognitivas

- Dificultades para concentrarse
- Dificultades para tomar decisiones
- Dificultades de memoria
- Incredulidad
- Confusión
- Pesadillas
- Autoestima decaída
- Noción de autoeficacia disminuida
- Pensamientos culposos
- Pensamientos o recuerdos intrusivos
- Preocupación
- Disociación

Reacciones físicas

- Fatiga, cansancio
- Insomnio
- Taquicardia
- Sobresaltos
- Exaltación
- Incremento de dolores físicos
- Reducción de la respuesta inmune
- Dolores de cabeza
- Perturbaciones gastrointestinales
- Reducción del apetito
- Reducción del deseo sexual
- Vulnerabilidad a la enfermedad

Reacciones interpersonales

- Incremento en conflictos interpersonales
- Retraimiento social
- Reducción en las relaciones íntimas
- Alienación
- Dificultades en el desempeño
- Reducción de la satisfacción
- Desconfianza
- Externalización de la culpa
- Sensación de abandono o rechazo
- Sobreprotección

2.2.2. ¿Cuánto tiempo duran las respuestas ante una crisis?

Se debe hacer una diferencia entre lo que significa la resolución de crisis y la restauración del equilibrio. Durante el periodo de 4-6 semanas se restaura el equilibrio de la persona, es decir, disminuyen las reacciones emocionales intensas del primer momento de la crisis y los niveles altos de desorganización de la conducta.

Ahora bien, la resolución de la crisis dependerá de una serie de factores más amplios entre los que se encuentran: los recursos del individuo, la red de apoyo, la ayuda recibida y la gravedad del suceso precipitante.

2.3. ¿Cómo evoluciona el funcionamiento de una persona que ha experimentado una crisis?

Luego de experimentar una situación de crisis, desastre o catástrofe, las personas pueden sufrir sintomatología postraumática, es decir, que la exposición a ambientes, objetos o acontecimientos similares a los del evento traumático les genera estrés. Por ejemplo, una persona que ha vivido un terremoto probablemente se sentirá estresada durante un temblor, aunque este sea de baja intensidad.

Es normal que los síntomas mencionados se presenten con mayor intensidad cuando el acontecimiento que lo provoca es reciente. Sin embargo, con el paso del tiempo y el apoyo del entorno familiar y social, la mayoría de los individuos que sufren de estos síntomas logran superarlos.

La evolución del trauma en los individuos se puede clasificar de cuatro maneras: Resiliente, recuperación, reacciones retardadas y disfunción crónica. En el gráfico que se observa a continuación se puede observar la trayectoria de cada una de las evoluciones del trauma.

- **Resiliente (35-65%):** personas que son capaces de continuar sus rutinas familiares, laborales y sociales con un mínimo nivel de perturbación.
- **Recuperación (15-25%):** personas que luego de un período de fuerte perturbación inicial se recuperan al cabo de algunos meses.
- **Reacciones Retardada (0-15%):** cuando luego de varios meses de mantener un funcionamiento relativamente normal la persona enferma.
- **Disfunción Crónica (5-30%):** cuando rápidamente se produce un deterioro del funcionamiento y el paciente no se vuelve a recuperar.

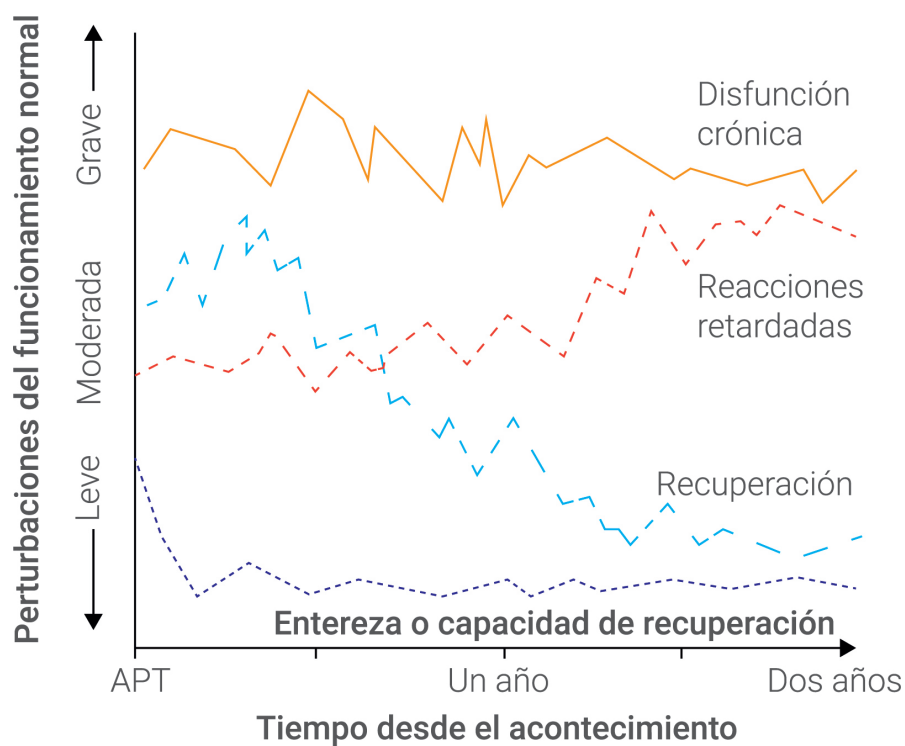


Figura 1

Patrones de interferencia que con el tiempo influyen en los acontecimientos potencialmente traumáticos (APT). <https://www.elsevier.es/es-revista-pediatrics-10-articulo-la-capacidad-humana-seguir-adelante-13116798>. En el dominio público.

2.4. Urgencias en salud mental: ¿Cuándo es momento de pedir ayuda?

Cuando la persona expresa la intención de atentar contra su integridad o la de otros, es recomendable dirigirse a unidades de urgencias para atención psiquiátrica o contención psicológica. Si en cualquier momento de la evolución aparece alguno de los siguientes criterios, es momento de derivar a un especialista en salud mental:

- Ideación suicida
- Agresividad marcada hacia terceros
- Catatonia: Alteración en el control sobre los movimientos voluntarios
- Psicosis: Pérdida del juicio de realidad
- Trastorno psiquiátrico previo grave en riesgo de descompensación severa producto del trauma (ej. Esquizofrenia, manía, dependencia de sustancias)



3

Respuestas colectivas ante situaciones adversas

3.1. Trauma psicosocial

El trauma psicosocial es un acontecimiento negativo que afecta a la sociedad en su conjunto y que influye tanto en las relaciones sociales, como en lo económico y político. Por ejemplo, inestabilidades político-sociales, como una guerra civil; o desastres naturales, como un terremoto o la erupción de un volcán, se consideran traumas psicosociales.

Es importante considerar que la herida que afecta a las personas que han sufrido un trauma psicosocial no es personal, sino social, es decir, afecta al individuo en tanto es parte de la comunidad que ha sufrido el trauma.

En conclusión, debemos comprender que un trauma psicosocial deja profundas heridas no sólo en los individuos, sino en la forma de relacionarse de la comunidad afectada. Luego de una experiencia de este estilo, se destruye la confianza en los demás y el miedo a revivir la situación se convierte en un patrón de la vida en sociedad.

3.2. Resiliencia Comunitaria

La resiliencia comunitaria es la capacidad que posee una comunidad de identificar sus vulnerabilidades y realizar acciones para prevenir, resistir y mitigar el estrés de un incidente. Las comunidades que enfrentan con resiliencia una crisis se recuperan de forma autosuficiente, logran recobrar el mismo nivel de funcionamiento con el que contaban antes del incidente y utilizan la experiencia adquirida para fortalecer sus capacidades de respuesta ante el próximo desastre.

La resiliencia comunitaria es un concepto multidimensional, en el que podemos encontrar tres dimensiones:

3.2.1. Bienestar y capital social: incluye elementos sociales y culturales estrechamente que aportan a la salud mental de la comunidad. Por ejemplo, el contacto social, las relaciones interpersonales, el arraigo y los contactos comunitarios, así como la participación social incrementan el bienestar de las comunidades.

3.2.2. Eficacia colectiva: se refiere a la percepción que una comunidad tiene de sus capacidades para afrontar acontecimientos traumáticos. En específico, una comunidad resiliente es aquella cuenta con herramientas para prevenir y enfrentar crisis de diverso tipo, y cuyas acciones se enfocan en lograr el bien común.

3.3. Crecimiento postraumático colectivo

El crecimiento postraumático colectivo (CPTc) se refiere a los beneficios obtenidos por una comunidad después de una crisis, desastre o catástrofe. En palabras simples, el CPTc la solidaridad mutua entre los distintos actores de la comunidad y las propias características del acontecimiento traumático son una oportunidad para que la sociedad en su conjunto aprenda lecciones que le serán valiosas tanto en la vida cotidiana, como en la respuesta a una nueva crisis.

Para lograr este crecimiento las comunidades deben afrontar las situaciones de crisis de forma organizada, a través estrategias como la reevaluación positiva, la búsqueda de apoyo social y la expresión social de las emociones.



En resumen, comprender la naturaleza de una crisis, tanto sus componentes individuales como colectivos, puede proporcionarnos las herramientas necesarias para enfrentarla de manera más efectiva.

A menudo, entendemos a ver las crisis como eventos aislados en nuestras vidas cotidianas, sin embargo, es crucial reconocer que son parte integral de nuestro proceso de crecimiento y desarrollo personal. Al profundizar en la comprensión de cómo se constituyen las crisis y al analizar nuestras respuestas ante ellas, ya sea de forma individual o colectiva, estamos en una mejor posición para adaptarnos y superar estos desafíos.

A medida que comprendemos nuestras propias reacciones y las respuestas colectivas, podemos fortalecer nuestra resiliencia y crecer como individuos y como sociedad, esto no solo nos permite afrontar las crisis, sino también crecer y evolucionar como individuos.

Glosario

Alienación: estado mental caracterizado por una pérdida del sentimiento de la propia identidad.

Autoestima: valoración que un sujeto tiene de sí mismo.

Autoeficacia: opinión que cada persona tiene de su propia capacidad para desarrollar una acción y conseguir el resultado esperado.

Catatonía: síndrome neuropsiquiátrico que se caracteriza por movimientos y comportamientos anormales, como rigidez muscular y estupor mental, algunas veces acompañado de una gran excitación.

Disociación: desconexión y falta de continuidad entre pensamientos, recuerdos, entornos, acciones e identidad gatillado por una situación traumática.

Embotamiento emocional: trastorno caracterizado por la ausencia de reacciones afectivas significativas.

Estado de shock: perturbación súbita y a menudo intensa del estado emocional, que puede provocar sentimientos de aturdimiento o sobrecogimiento.

Hipervigilancia: estado en el que una persona se encuentra en alerta constante luego de haber sufrido un trauma. De una forma coloquial también se puede decir “con los nervios de punta”

Incredulidad: dificultad en creer algo.

Psicosis: conjunto de síntomas que provocan que una persona pierda conexión con la realidad. La psicosis dificulta distinguir lo que es real de lo que no.

Reevaluación positiva: estrategia cognitiva que busca aprender de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema. Es una estrategia de optimismo que contribuye a tolerar la problemática y a generar pensamientos que favorecen al enfrentar la situación.

Resiliencia: es la capacidad de una persona o comunidad de superar el trauma, adaptándose así a situaciones adversas.



CRISIS

el resumen

1 ¿QUÉ ES UNA CRISIS?

ESTADO TEMPORAL, QUE EMERGE ANTE EVENTOS QUE NOS PERTURBAN.



2 ¿CÓMO SE CLASIFICAN?

- CRISIS CIRCUNSTANCIALES inesperadas (Ej. terremoto, accidente, etc.)
- CRISIS DE DESARROLLO (Ej. adolescencia, vejez, etc.)

3 ¿CÓMO RESPONDEMOS A UNA CRISIS?



A TRAVÉS DE...
RECUERDOS TRAUMÁTICOS, ÁNIMO NEGATIVO, EVITANDO LA REALIDAD, con ALERTAS FÍSICAS, ETC...

RESPUESTAS INDIVIDUALES

- EMOCIONAL
- COGNITIVA
- FÍSICA
- INTERPERSONAL (RETRAIMIENTO SOCIAL)

RESPUESTAS COLECTIVAS

- TRAUMA PSICOSOCIAL
- RESILIENCIA COMUNITARIA
- CRECIMIENTO POST TRAUMA



5 ¿CUÁNTO DURA?

restauración del equilibrio
4 a 6 semanas
solución de la crisis
meses o incluso años



6 Y... ¿CÚANDO PEDIMOS AYUDA?

- cuando tenemos...
- IDEAS SUICIDAS
 - AGRESIVIDAD
 - PSICOSIS
 - TRANSTORNOS
 - etc.

RECUERDA...

LA CRISIS ES PARTE DE TU VIDA, SI COMPRENDEMOS NUESTRAS REACCIONES Y RESPUESTAS COLECTIVAS PODEMOS SER + RESILIENTES Y CRECER COMO PERSONAS Y SOCIEDAD.



Bibliografía

- APA (2011) *Camino a la resiliencia*. American Psychological Association. Recuperado 25 de septiembre de 2023 de <https://www.apa.org/topics/resilience/camino>
- APA (2013) *Cómo manejar el estrés traumático: consejos para manejar la inquietud relacionada con la época de huracanes*. American Psychological Association. Recuperado 25 de septiembre de 2023 de <https://www.apa.org/topics/disasters-response/inquietud#>
- APA (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Quinta edición. Panamericana. • Bisson, J., & Lewis, C. (2009). Systematic review of psychological first aid. Commissioned by World Health Organization. Cardiff University and WHO.
- Brewin, C. R., Andrews, B., & Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 748–766 • Brewin, C., Lanius, R., Novac, A., Schnyder, U., & Galea, S.. (2009). Reformulating PTSD for DSM-V: Life after Criterion A. *Journal of Traumatic Stress*, 22(5), 366–373.
- Clínica Universidad de Navarra (2023), *Diccionario Médico: Embotamiento afectivo*. Recuperado 25 de septiembre de 2023 de <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/embotamiento-afectivo#> • Echeburúa, E. (2004). Superar un trauma. Pirámides. • Halpern, H. A. (1973). Crisis theory: A definitional study. *Community Mental Health Journal*, 9, 342-349.
- Hombrados, M. (2013). Intervención psicosocial en crisis, desastres y catástrofes. En M. I. Hombrados. (Ed.) *Manual de Psicología Comunitaria*. Editorial Síntesis. • Jiménez-Burillo, F. (1981). *Psicología Social*. UNED. • Londoño, Nora Helena, Henao López, Gloria Cecilia, Puerta, Isabel Cristina, Posada, Sara, Arango, Diana, & Aguirre-Acevedo, Daniel Camilo. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Universitas Psychologica*, 5(2), 327-350.
- Mayo Clinic (2022), Trastornos disociativos. Recuperado 25 de septiembre de 2023 de <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/dissociative-disorders/symptoms-causes/syc-20355215> • MINSAL (2019). Orientaciones para el manejo del Trastorno por Estrés Agudo.

- National Institute Of Mental Health (2023). Cómo comprender qué es la psicosis. Recuperado 25 de septiembre de 2023 de <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/como-comprender-que-es-la-psicosis>
- Real Academia Española, Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.6 en línea]. Recuperado el 25 de septiembre de 2023 de <https://dle.rae.es/alienación>.
- Real Academia Española, Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.6 en línea]. Recuperado el 25 de septiembre de 2023 de <https://dle.rae.es/autoestima>.
- Real Academia Española, Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.6 en línea]. Recuperado el 25 de septiembre de 2023 de <https://dle.rae.es/catatonia>.
- Real Academia Española, Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.6 en línea]. Recuperado el 25 de septiembre de 2023 de <https://dle.rae.es/incredulidad>.
- Slaikeu, K. A. (1984). Intervención en crisis: manual para práctica e investigación. El Manual Moderno.

