

# INTERVENCION EN CRISIS Y MANEJO EMOCIONAL.



Equipo psicosocial y convivencia escolar  
Colegio Marta Brunet

# ATENCIÓN

- ▶ El presente documento busca ayudar a reconocer **sentimientos y emociones** que pueden generar malestar y propiciar conductas poco saludables para las familias. Y así, con este reconocimiento poder trabajar en la prevención, existencia y ayudas pertinentes frente a las diferentes situaciones que se den a consecuencia del encierro y la propagación del virus.

# Emociones predominantes

- ▶ Frente a las diferentes apreciaciones realizadas a nivel de nuestra comunidad y en terminos generales en la población, se puede observar la predominancia de los siguientes estados emocionales.

**MIEDO**

**FRUSTRACIÓN**

**ENOJO**

**AMBIVALENCIA**

**DESORGANIZACION**

**ABURRIMIENTO**

**TRISTEZA**

**SENSACIÓN DE  
SOLEDAD**

**ENCIERRO**

**ANSIEDAD**

VEAMOS ALGUNAS DE LAS CARACTERISTICAS  
PRINCIPALES DE ESTOS ESTADOS EMOCIONALES



MIEDO	FRUSTRACION	ENOJO	AMBIVALENCIA	DESORGANIZACION
<p>Miedo principalmente a perder la salud y/o la vida. A falta de recursos, de insumos básicos para la subsistencia. Este miedo se evidencia principalmente a la pérdida y el temor latente al contagio ya sea personal cómo de algún integrante de la familia.</p>	<p>Esta situación puede provocar una sensación de pérdida de libertad, de dificultad en llevar adelante proyectos y actividades personales. Puede haber pensamientos del tipo “no puedo hacer lo que hago siempre”, “no puedo terminar mi trabajo”, “quiero salir y no puedo”.</p>	<p>Suele ocurrir cuando experimentamos la sensación de que está ocurriendo un hecho injusto. Puede haber pensamientos del tipo de “el gobierno tendría que haber cerrado antes, esto no es mi culpa” u “otras personas no respetan la cuarentena y se aprovechan”</p>	<p>Es posible sentir alivio por estar en casa pero también emociones como miedo, frustración o enojo. Puede suscitarse en pensamientos del tipo “ahora puedo hacer lo que nunca hago. Aunque quisiera saber cuándo terminará todo esto”.</p>	<p>El hecho de no poder continuar con la propia rutina es un factor que desorganiza nuestra estructura; ya que perdemos la sensación de control. Es importante recordar la capacidad que tenemos para reorganizar una nueva estructura.</p>

ABURRIMIENTO	TRISTEZA	SOLEDAD	SENSACIÓN DE ENCIERRO	ANSIEDAD
<p>El aislamiento provoca que nuestra posibilidad de vincularnos para compartir tiempo con otros se reduzca significativamente; con lo cual nuestras actividades de ocio y esparcimiento disminuyen significativamente. En este sentido, pueden aparecer pensamientos del tipo “¿ahora qué hago?”, “¿cuándo podré salir a divertirme?”.</p>	<p>Esta situación puede darse por la ruptura de la cotidianidad. También puede agravarse con el aislamiento y por tener contacto reiterado con noticias negativas. Pueden aparecer pensamientos del tipo “no tengo ganas de hacer nada”. Tenga en cuenta que es una situación transitoria y que el propio esfuerzo por respetar las regulaciones es lo que permitirá que finalice lo antes posible.</p>	<p>La falta de vinculación puede provocar una sensación de soledad y agravarse especialmente en aquellas personas que viven solas. Pueden aparecer pensamientos del tipo “me siento solo”, “qué hago si me pasa algo”.</p>	<p>El aislamiento puede hacernos sentir encerrados y agobiados. Pueden aparecer pensamientos del tipo “quiero salir a la calle y juntarme con gente”</p>	<p>Está prevaleciendo todo el espectro de ansiedad: miedo, pánico, irritabilidad. Todo el espectro ansioso estaría dentro del grupo de los problemas de ansiedad. Ese es el predominante”, explica Etchevers. Y aclara: “La mayor parte de la población puede tener rasgos ansiosos o rasgos depresivos pero no tiene trastornos mentales, no tiene problemas psicológicos que sean disfuncionales y mucho menos invalidantes.</p>

# La gran pregunta es cómo afrontamos situaciones críticas

- ▶ 5 pasos esenciales y fáciles que puedes utilizar frente alguna situación que se presente en cualquier contexto.

Contacto

Examinar las  
dimensiones

Analizar  
soluciones

Asistir con  
acciones  
concretas

Seguimiento

# Veamos como llevar a cabo estos 5 pasos

- ▶ CABE SEÑALAR! Una crisis es un estado **temporal de trastorno**, que se caracteriza por una desorganización reflejada en una incapacidad para enfrentar la situación adversa que se está viviendo, manejar adecuadamente las emociones, enfocar el pensamiento y la conducta en resolver el problema.
  
- 1) **Contacto:** Significa escuchar totalmente a la persona, con toda la carga afectiva, emocional y conductual que esto conlleva, lo mismo los hechos que los sentimientos y/o las emociones; ***sin juicio y sin reclamo, pero por sobre todo muestra interés en el otro. Sin duda el éxito general de una intervención en crisis depende de la capacidad de generar un vinculo de confianza y de escucha activa con el apoderado, estudiante, hijo (a), familiar, amigo, etc.***
  
- 2) **Examinar las dimensiones:** La indagación acerca de la situación presente implica las preguntas de "quién, qué, cuándo, dónde, cómo. Necesitamos hallar quién está implicado, qué pasó, cuándo, dónde y demás, esto con el objetivo de actuar en **consecuencia o de planear una intervención más profunda si se requiere.**

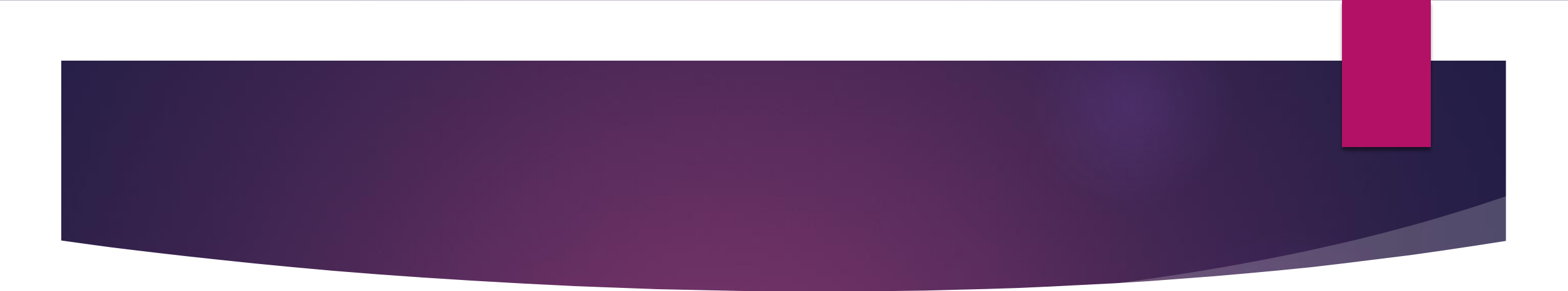


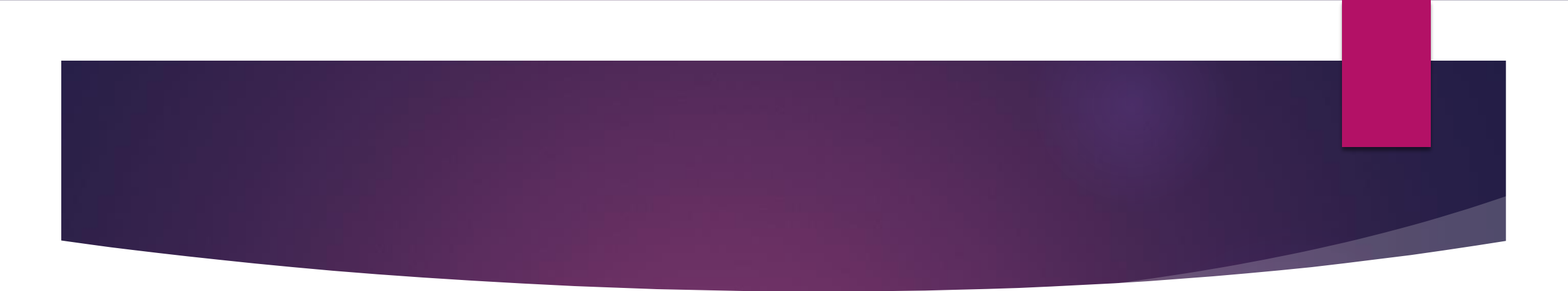
- ▶ **3) Analizar soluciones:** Se analizan las alternativas, las ganancias y pérdidas, los pros y contras de cada solución. Consultar que soluciones ha buscado para la problemática. ***Para esto es muy importante llevar a la persona a visualizar su vida y los recursos existentes para generar un cambio.***
- ▶ **4) Asistir con acciones concretas:** Ser facilitador frente las situaciones dadas, ya sea con ayudas concretas (económicas, materiales) y/o estrategias. ***Muchas de las acciones concretas requieren de apoyo de mas personas, es por esto es relevante la capacidad de pedir ayuda frente a una situación que no se pueda manejar sólo.***
- ▶ **5) Seguimiento:** determinar si se lograron o no las metas y/o soluciones ***Este paso refuerza la relación de confianza y de proximidad.***

# ENFRENTANDO LA CRISIS SANITARIA. CUIDEMOS TAMBIÉN LA SALUD MENTAL

## ➤ **ALGUNAS RECOMENDACIONES QUE DEBE UD INDICAR:**

- No sobreexponerse a noticias y consultar solamente fuentes confiables
- Aunque no vaya a salir de su casa, quitarse el pijama o la ropa de dormir para evitar la sensación de discontinuidad y poder organizar los ciclos del día.
- Proponerse aprender algo nuevo a través de tutoriales o cursos online, hay muchos gratuitos y de calidad.
- Hacer una rutina de ejercicios físicos periódica en casa, siempre tomando en cuenta que es una situación especial.
- Continuar accediendo a la naturaleza y a la luz solar siempre que sea posible.
- Alimentarse bien y mantenerse hidratado.
- Mantener sus redes sociales de contención emocional con sus familiares, amigos y personas de confianza a través de medios digitales.
- Ser considerado con uno mismo, con sus estados emocionales, teniendo presente que los cambios de rutina tan abruptos, la incertidumbre y la amenaza de la pandemia afecta nuestro estado emocional por más saludables que seamos. Considerar que esto mismo le ocurre a los demás, por lo tanto, intentar ejercitar la tolerancia con nosotros mismos y con los demás.

- 
- ▶ Las personas somos seres rutinarios, sociales y valoramos la previsibilidad. Tengamos presente que la pandemia en pocas semanas alteró todo esto.
  - ▶ El cambio implica desarrollar conductas **flexibles y adaptativas** a esta situación con la finalidad de afrontarla positivamente.
  - ▶ El armado de nuevas rutinas es un desafío, requiere flexibilidad y tener en cuenta que es un esfuerzo el cambio de rutinas muy abrupto.
  - ▶ Si se tienen hijos o menores cercanos, es importante hablar con ellos. Converse sobre la información oficial sobre el coronavirus en un lenguaje adecuado a la edad y de manera honesta. Recuerde que la familia y los afectos observan nuestras emociones y comportamientos.
  - ▶ Los niños tanto como los adultos requieren mantener espacios de juego y divertimento que promuevan emociones positivas.

- 
- ▶ Si vive en espacios reducidos y en familia **no los sobre exija con tareas**. Tenga presente que respetar la cuarentena es ya un esfuerzo en sí mismo y como tal es valioso. Converse en familia sobre el sentido altruista de las conductas responsables para que tengan sentido los esfuerzos.
  - ▶ Buscar ayuda adicional. Si se siente muy nervioso, triste, ansioso o que la situación afecta alguna esfera de su vida, busque un profesional de la salud mental. Siempre con la finalidad de encontrar modos constructivos de manejar la adversidad.
  - ▶ Las emociones nos llevan a determinadas conductas. Esas conductas pueden ayudarnos a que la pasemos mejor para nuestro bien y el de los demás y tengamos conductas altruistas o por el contrario esas emociones pueden llevarnos a conductas que sean más disfuncionales para nosotros mismos y para otros.

# Cuidate para cuidar

- **ESCUCHA PARA ESCUCCHAR**
- **GESTIONATE PARA GESTIONAR**
- **PARA PODER SEGUIR Y DARLE CONTINUIDAD AL PROCESO , DEBE HABER EN MI LA CAPACIDAD DE VELAR Y EMPATIZAR CON EL BIENESTAR DEL OTRO.**



# Volver a vernos sanos física y mentalmente es tarea de todos.



- ▶ Hazte cargo hasta donde puedes, **COLOCA LIMITES SALUDABLES.**
- ▶ Aprende a pedir ayuda.
- ▶ No te sobreexijas.
- ▶ Valora tus esfuerzos y de los demás.
- ▶ Y no olvides! esto también va a pasar.

▶ *Cuando siento miedo, pongo en tí mi confianza.*

*Salmos 56:3*