

Enfrentando la **crisis**

...esantía INUNDACION enfermedad in...
... accidente TERREMOTO as...
... SUICIDIO abuso camb...
...ACION enfer...
... FERRI

crisis

CÓMO RESPONDER
AL IMPACTO
SOCIAL E INDIVIDUAL



¿Qué es una crisis?

Una **crisis** es el estado de desorganización que experimentamos frente a una situación que altera nuestra vida y que sobrepasa nuestra capacidad habitual para enfrentar problemas.

Estas situaciones son conocidas como **eventos críticos**.

Estamos en crisis cuando frente a una situación:

- Nos confundimos
- Nos angustiamos
- No sabemos cómo actuar...

Es normal sentirnos así, cuando vivimos una situación de crisis

Existen distintos tipos de crisis

- **Crisis en las personas o las familias:** *por ej:* una enfermedad grave de un hijo, la muerte de alguien cercano, un accidente o la pérdida del trabajo.
- **Crisis en las instituciones:** *por ej:* el suicidio de un alumno en la escuela, reducción de personal en una empresa o el descubrimiento de un abuso sexual en una institución.
- **Crisis en las comunidades:** son situaciones que afectan a un gran grupo de personas y pueden ser de dos tipos:
 - **Crisis por causa de la naturaleza:** *por ej:* terremotos, inundaciones o erupciones volcánicas.
 - **Crisis por causa humana:** *por ej:* un homicidio, un robo o un atentado terrorista.

Las crisis por causa humana nos dañan más que las por causa de la naturaleza:

- Nos provocan mucha rabia
- Dañan nuestra confianza en las personas
- Nos generan una sensación de injusticia

Las crisis se recuerdan para bien o para mal, pues **algo cambia en la vida de las personas**, *por ej:* "descubrí que tenía muchos amigos", "nunca pude recuperarme" o "me di cuenta que soy más fuerte de lo que creía".

Generalmente las recordamos como hechos que dividen nuestra vida en **antes de o después de**, *por ej:* antes de operarme, antes del incendio, después que se separaron mis papás o después del terremoto.



No todos reaccionamos igual ante una crisis

- Algunos se paralizan...y otros se activan más de la cuenta.
- Algunos restan importancia a la situación... y otros la ven mucho más grave de lo que es.
- Algunos buscan estar con los demás...y otros se aíslan y quieren estar solos.
- Algunos tratan de actuar como si nada hubiera pasado...y otros sienten que no van a poder soportar la situación.

En un primer momento, estas reacciones son esperables, pero si se mantienen en el tiempo, limitan nuestras posibilidades de buscar soluciones constructivas frente a la situación. Es necesario que nos detengamos a reflexionar acerca de cuál es la mejor forma de enfrentar la crisis.

¿Cómo ayudarnos y ayudar a otros en una crisis?

A veces, podemos ayudarnos a nosotros mismos/as y ayudar a otros que viven una crisis, si tenemos en cuenta algunas indicaciones de **qué hacer**

<i>NO nos ayuda</i>	<i>SI nos ayuda</i>
Hacer como si nada hubiera ocurrido.	Asumir que algo ha cambiado en nuestras vidas.
Restar importancia a lo que ha pasado.	Reconocer que algo serio nos ha ocurrido en nuestras vidas.
Culparnos por lo ocurrido.	Aceptar que hay situaciones en la vida que no dependen de nosotros/as.
Pensar que lo que sentimos es porque "me estoy volviendo loco/a" o "soy un exagerado/a".	Tratar de aceptar que lo que sentimos en ese momento es esperable ante situaciones terribles.
Aislarnos y no contarle a nadie lo que nos está pasando.	Darnos la oportunidad de contar lo que hemos vivido, en especial a alguien de confianza.
Tratar de resolver toda la situación de una sola vez.	Esforzarnos por dar un paso a la vez.
Sentir que debemos salir solos/as de la situación.	Buscar ayuda si sentimos que lo necesitamos para superar la situación.



tiempo...

Superar una crisis es un proceso que requiere una condición básica:

tiempo

- **Tiempo** para compartir con otros
- **Tiempo** para apoyarnos y consolarnos
- **Tiempo** para contar lo ocurrido
- **Tiempo** para buscar consejo e información
- **Tiempo** para reflexionar
- **Tiempo** para buscar la mejor manera de resolver las dificultades más urgentes

La mayoría de las veces podemos encontrar apoyo, consuelo y consejo en las personas más cercanas y en quienes confiamos. Sin embargo, en algunas ocasiones ese apoyo no es suficiente.

crisis

A veces necesitamos ayuda especializada para superar una crisis

A continuación le presentamos una serie de criterios que le servirán para decidir si necesita buscar apoyo especializado. Léalos con detención y marque aquellos que coinciden con lo que le está pasando. **Recuerde que estos síntomas deben haber aparecido después de la situación crítica.**



- Sufre de temblores, palpitaciones, mareos, sudor o dolores de cabeza.

- Tiene problemas estomacales o de apetito, come en exceso o dejó de comer, bajó o subió de peso excesivamente.

- No duerme bien, tiene pesadillas o insomnio

- Siente que está en peligro, se siente vulnerable y se asusta fácilmente.

- Le cuesta estar tranquilo, se siente nervioso o tenso.

- Se siente excesivamente cansado o se cansa más que de costumbre.

- Se siente triste, desganado, aburrido o llora fácilmente.

- Se ha dado cuenta que su estado de ánimo y su comportamiento cambia bruscamente.

- Tiene dificultades para realizar las tareas y trabajos que antes realizaba normalmente.

- Evita a personas o lugares y siente que se está aislando de la gente.

- Ha comenzado a beber o consumir sustancias o está bebiendo más de lo acostumbrado.

SI USTED:



- Siente que una o más de estas reacciones altera su vida habitual
- Siente que hace más de un mes que ello ocurre

Le aconsejamos consultar con un especialista



GOBIERNO DE CHILE
FONDEF