



Dirección de Bienestar Social de la Armada

Orientaciones para Acompañar a la Familia Naval

Viña del Mar



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER



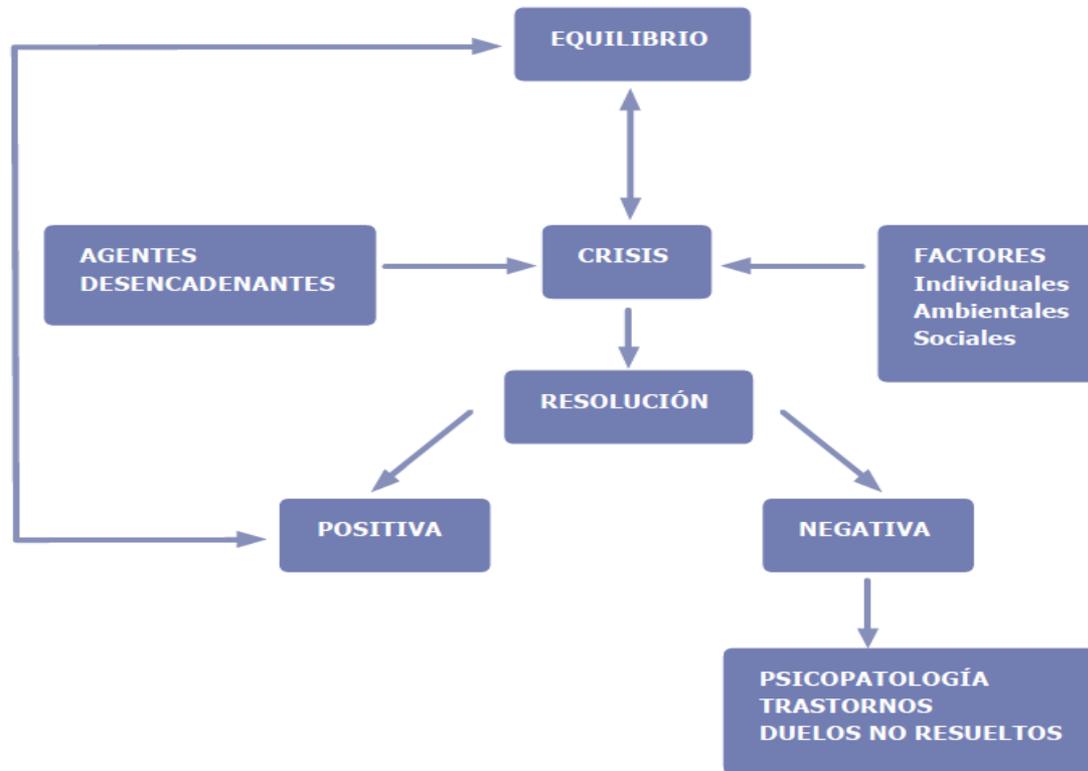
¿Sabe usted qué es una crisis?

“Las situaciones de crisis pueden entenderse como un estado delicado y conflictivo en el cual, por circunstancias de origen interno o externo, se rompe el equilibrio y se altera la normalidad de la vida de las personas, sobrepasando su capacidad habitual de repuesta.” (ONEMI, 2019)





Respecto a lo anterior, una crisis estaría marcada por la influencia de agentes desencadenantes, así como la incidencia de otros factores, comprometiendo el estado de equilibrio de la persona. Esto puede tomar un camino de resolución positiva o negativa:



Fuente: Ministerio del Interior. ONEMI. Primer Apoyo Emocional de Emergencias y Desastres. Pág. 13.



¿Qué efectos puede provocar una crisis en la vida cotidiana?



Durante y después del evento crítico, las personas pueden experimentar alteraciones al régimen normal de vida, viéndose comprometidas distintas dimensiones que abarcan desde lo social, emocional, físico y cognitivo.

SOCIALES	FISICAS
<ul style="list-style-type: none"> • Aislamiento. • Irritabilidad. • Conflictos interpersonales. • Evitación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Insomnio. • Hiperexcitación. • Dolores de cabeza. • Evitación. • Quejas somáticas. • Disminución del apetito. • Disminución de la energía. • Incapacidad para descansar, alimentarse o tomar pausas. 
EMOCIONALES	COGNITIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Shock. • Inamovilidad. • Miedo. • Ansiedad. • Desamparo. • Desesperanza. • Negación de las emociones. • Culpa por sobrevivir. • Incapacidad para disfrutar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pérdida de la fe. • Problemas de memoria. • Falta de concentración. • Confusión y desorientación. • Pensamientos o recuerdos repetitivos. • Problemas en la toma de decisiones. • Sueños recurrentes o sueños traumáticos.

Fuente: MINSAL. Manual para la protección y cuidado de la Salud Mental en Situaciones de Emergencias y Desastres. Pág. 25



¿Cuáles son las posibles reacciones en cada fase de una Crisis?

Cada individuo es distinto y por lo tanto cuenta con diferentes herramientas y/o recursos personales para afrontar las problemáticas de la vida, no obstante, existen respuestas psicológicas que son más frecuentes o esperables en el marco de una crisis. Cabe señalar que si bien se trata de reacciones esperables, esto no implica necesariamente que todas las personas vayan a manifestar cada una de estas respuestas.

Fase	Respuestas
<p data-bbox="253 611 552 696">Critica: Primeras 72 horas</p>  	<ul data-bbox="600 639 1593 1168" style="list-style-type: none">• Crisis Emocionales.• Entumecimiento psíquico: Se ven asustadas, apáticas, confundidas.• Excitación aumentada o "parálisis" por el temor.• Ansiedad difusa.• Deseo - temor de conocer la realidad.• Dificultad para aceptar la dependencia y la situación crítica en la que se encuentra.• Inestabilidad afectiva con variaciones extremas.• Ocasionalmente, estado de confusión aguda.

Fuente: MINSAL. Manual para la protección y cuidado de la Salud Mental en situaciones de Emergencias y Desastres. Pág. 24



¿Cuáles son las posibles reacciones en cada fase de una Crisis?

Fase	Respuestas
<p data-bbox="343 551 537 636">Post crítica: Primer mes</p> 	<ul data-bbox="672 565 1785 1065" style="list-style-type: none">● Aflicción, miedo y nerviosismo.● Tristeza.● Duelo.● Equivalente somático (síntomas orgánicos variados).● Preocupación exagerada, irritabilidad, inquietud motora, alteración en conductas cotidianas, pérdida del sueño y apetito.● Problemas en las relaciones interpersonales y en el desempeño laboral.

Fuente: MINSAL. Manual para la protección y cuidado de la Salud Mental en situaciones de Emergencias y Desastres. Pág. 24



¿Cuáles son las posibles reacciones en cada fase de una Crisis?

Fase	Respuestas
<p data-bbox="426 594 691 686">Reparación: De 2 a 3 meses</p>  	<ul data-bbox="780 494 1752 1210" style="list-style-type: none"> • Ansiedad que se va reduciendo. • Tristeza que persiste por más tiempo. • Tristeza o ansiedad no muy aparentes, pero con manifestaciones encubiertas como agresividad creciente (intrafamiliar, autoagresividad) y conductas evasivas (consumo de alcohol y estimulaciones). • Desmoralización ante las dificultades de adaptación o si se demoran las ayudas prometidas. • Ira creciente que se acentúa si hay discriminación o victimización.

Fuente: MINSAL. Manual para la protección y cuidado de la Salud Mental en situaciones de Emergencias y Desastres. Pág. 24



¿Cuáles son las posibles reacciones en cada fase de una Crisis?

Fase	Respuestas
 <p data-bbox="324 476 610 668">Normalización: A partir de los 3 meses</p>	<ul data-bbox="691 476 1649 1202" style="list-style-type: none">• Síntomas somáticos que persisten.• Reducción progresiva de las manifestaciones anteriormente descritas.• <u>Pueden existir señales de riesgo como:</u><ul data-bbox="730 782 1576 902" style="list-style-type: none">a) Duelos que no se superan.b) Riesgo de autoagresión con riesgo de muerte.• Síntomas tardíos: Fatiga crónica, inhabilidad para trabajar, apatía, dificultad para pensar claramente, síntomas gastrointestinales vagos.• Síndrome de estrés postraumático.

Fuente: MINSAL. Manual para la protección y cuidado de la Salud Mental en situaciones de Emergencias y Desastres. Pág. 24



- Es importante tener en consideración que, si bien la mayoría de las personas expuestas a una crisis pueden presentar reacciones psicológicas o conductuales negativas, las cuales además de ser esperables, son saludables en el marco de una situación altamente estresante, ***esto no implica necesariamente que desarrollen un trastorno mental, ya que una gran mayoría de los individuos cuentan con recursos personales para hacer frente a las dificultades de la vida***, por lo que posterior a un período de recuperación y reconstrucción interna, un número considerable de adultos y niños/as y adolescentes no experimentarán más dichas reacciones.
- Las fases de la crisis consideran las reacciones y manifestaciones probables, de acuerdo a su cronología y evolución.

“Crítica” 72 horas.
Implica mayor
desorganización y
confusión.

“Post Crítica” dura 30 días
e implica un proceso lento
y progresivo de
recuperación y
reconstrucción de los
distintos ámbitos de la
vida.

Importante!

“Normalización” se
caracteriza por el retorno a
lo cotidiano, en que si bien el
temor y ansiedad inicial se
ha reducido, aún pudiese
persistir la tristeza y con
frecuencia, también la rabia.

“Reparación” implica período
de planificación y ejecución
de las tareas necesarias para
la recuperación definitiva, no
obstante aún se mantienen
muchos problemas sin
resolver.



¿Qué puedo hacer al respecto?

En el marco de la crisis, puede surgir incertidumbre, miedo y estados de mayor confusión, sin saber necesariamente cuál es la forma más acertada de proceder. Existen por lo tanto, acciones que contribuyen a sobrellevar de mejor forma la crisis y/o emergencia y otras que no:



No ayuda

- Hacer como si nada hubiera ocurrido.
- Restar importancia a lo que ha pasado.
- Culparnos por lo ocurrido o culpar a otros.
- Pensar que lo que sentimos es porque “me estoy volviendo loco/a” o “soy un exagerado/a”.
- Aislarnos y no contarle a nadie lo que nos está pasando.
- Tratar de resolver toda la situación de una sola vez.
- Sentir que debemos salir solos/as de la situación.

Sí Ayuda

- Asumir que algo ha cambiado en nuestras vidas.
- Reconocer que algo serio ha ocurrido en nuestras vidas.
- Aceptar que hay situaciones en la vida que no dependen de nosotros/as.
- Tratar de aceptar que lo que sentimos en ese momento es esperable ante situaciones terribles.
- Darnos la oportunidad de contar lo que hemos vivido, en especial a alguien de confianza.
- Esforzarnos por dar un paso a la vez.
- Buscar ayuda si sentimos que lo necesitamos para superar la situación.
- Generar redes de apoyo (familiar, compañeros de trabajo, vecinos, etc.)



Fuente: Ministerio del Interior. ONEMI. Primer Apoyo Emocional de Emergencias y Desastres. pág. 35.



TIPS para enfrentar y superar las crisis

Las personas se ven enfrentadas a diversos tipos de crisis, desde crisis individuales y familiares hasta cambios vitales y crisis normativas, donde estas últimas suelen ser previsibles y se corresponden a cambios importantes en edades críticas del desarrollo vital. Por otra parte, existen crisis inesperadas o catástrofes, las cuales si bien no son previsibles, es posible desarrollar planes de contingencia y una preparación que permita reaccionar de la mejor manera posible.

Para enfrentar una crisis existen algunas recomendaciones que podemos adoptar, entre ellas:



Redes de apoyo

- Genere redes de apoyo (en la familia, compañeros, vecinos, entre apoderados del colegio) utilizando la tecnología en beneficio de la comunicación directa y la conectividad, creando grupos comunitarios para enfrentar situaciones de emergencia.
- Organizar reuniones con los vecinos para elaborar un Plan de Seguridad del barrio y realizar simulacros de evacuación en forma periódica.



Conocimiento

- Conocer los lugares de riesgo y los lugares seguros en el barrio donde vive, donde trabaja y aquellos que visita durante sus vacaciones.
- Conocer el Plan de Seguridad de su lugar de trabajo y participar en los simulacros.
- Asegurarse que el establecimiento educacional donde asisten sus hijos, cuenten con un plan de seguridad.



TIPS para enfrentar y superar las crisis



Comunicación

- Conversar en familia sobre los riesgos de una crisis y qué es lo que debe hacer cada cual ante un evento crítico.
- Tener acordado un plan de comunicación con la familia y familiares que viven en otras zonas, así como un plan de seguridad familiar.



Preocupación

- Esté atento y sea activo a la hora de detectar a las personas que puedan estar manifestando problemas, síntomas de enfermedad física y/o mental e informe a los equipos locales de salud en caso de ameritarlo.



Apoyo

- Busque compañía y hable compartiendo sus sentimientos y pensamientos. El principal apoyo que se debe dar es: “cubrir el vacío del corazón” a través de compañía, conversaciones, recuerdos, etc.
- Escuche y ayude a sus compañeros de trabajo.



Autocuidado

- La relajación física y la tranquilidad son las principales herramientas para el cuidado y protección de la Salud Mental: realice ejercicios físicos suaves, alternados con relajación.
- No pierda oportunidad de participar en grupos de autocuidado.



TIPS para enfrentar y superar las crisis



Conciencia

- Sea consciente de lo que le sucede, desde el punto de vista emocional, cuando enfrenta emergencias.
- Intente ser consciente de sus pensamientos, para ordenarlos e identificar una solución.



Compartir

- Comparta la responsabilidad en la toma de decisiones, para no echar más carga de la necesaria sobre sus hombros. No tome decisiones inconducentes y priorice las necesidades.



Expresión

- Permítase sentirse mal, deprimido o indiferente.
- Sepa que los sueños y pensamientos recurrentes acerca del evento traumático son normales y deben ser compartidos.



TIPS para enfrentar y superar las crisis



Tiempo y Espacios

- Estructure su tiempo y manténgase ocupado sin dejar de descansar lo suficiente, intentando contar con espacios formales y personales para facilitar la ventilación emocional y la sana distracción. Es necesario preocuparse de que el ambiente de trabajo sea seguro, favoreciendo el autocuidado previniendo el Desgaste Profesional.



Normalidad

- Trate de mantener un itinerario de vida lo más normal posible, sin dejar de realizar los rituales familiares y laborales, **especialmente los más significativos. No deje de celebrar fechas especiales, cumpleaños, aniversarios etc.**
- Intente tomar pequeñas decisiones cotidianas.



Sentirse Bien

- Haga cosas que lo hagan sentir bien.
- Realice acciones solidarias en beneficio de un “otro”, fortaleciendo el sentido de comunidad.



TIPS para enfrentar y superar las crisis



Confianza

Refuerce la propia responsabilidad y la confianza en la recuperación.



Información

Obtenga información sólo de fuentes oficiales y no difundir rumores o información de fuentes no oficiales. No sobrexponerse a los medios de comunicación.



Alimentación y Vida Saludable

Intente, dentro de lo posible, comer bien y regularmente. Preocúpese de descansar lo necesario y realizar actividad física.



Referencias

- González de Rivera y Revuelta, José Luis. (2001). Psicoterapia de la crisis. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (79), 35-53.
- Ministerio del Interior. ONEMI. Primer Apoyo Emocional de Emergencias y Desastres. (Material Curso Versión 2019). Chile
- Ministerio de Salud. Manual para la protección y cuidado de la Salud Mental en situaciones de Emergencias y Desastres. Chile

Dirección de Bienestar Social de la Armada