

Cartilla Informativa para la Comunidad Educativa **¿Cómo nos afectan las crisis?**

Cuando experimentamos una crisis, nos invade una vivencia de vulnerabilidad, falta de control sobre los acontecimientos y desorganización psicológica que se manifiesta en alteraciones y cambios en distintas áreas de nuestro funcionamiento. Esto nos puede causar preocupación, alarma o angustia, sobre todo si desconocemos que son reacciones normales ante una situación que escapa totalmente de nuestra cotidianidad.

Efectos Esperables de las crisis

COGNITIVOS

- Incredulidad y dificultad para dimensionar la magnitud del evento
- Confusión.
- Dificultad para focalizar, tendencia a la dispersión.
- Dificultad para encontrar alternativas de solución a los problemas.
Dificultad para tomar decisiones.
- Dificultades de concentración.
- Dificultad para incorporar nuevas informaciones.
- Re-experimentación del evento crítico.
- Asociación de objetos, personas o situaciones.

CONDUCTUALES

- Sobrereactivación o conductas erráticas.
- Impulsividad.
- Paralización o inhibición de la conducta.
- Conductas de evitación.
- Aumento de consumo de alcohol u otras sustancias psicoactivas.
- Conductas de aislamiento, reducción de la vida social.

SOMÁTICOS

- Dolores corporales generalizados.
- Jaquecas, mareos o desmayos.
- Taquicardia y alteraciones abruptas de la tensión arterial.
- Presión en el pecho ("sofocamiento" o "falta de aire").
- Problemas gastrointestinales.
- Cansancio.
- Trastornos del sueño; insomnio, pesadillas o dormir en exceso.
- Trastornos del apetito, inapetencia o comer en exceso.

EMOCIONALES

- Fuerte impacto emocional, estado de shock.
- Emociones intensas de angustia, tristeza, rabia, miedo o impotencia.
- Desborde emocional.
- Labilidad emocional.
- Tensión e irritabilidad.
- Aplanamiento afectivo.
- Negación o minimización.
- Desconexión emocional.
- Revivir los efectos emocionales generados por el evento crítico.

EN LAS RELACIONES

- Cambio de las formas habituales de relación.
- Descoordinación en las acciones.
- Dificultad para ponerse de acuerdo en cómo proceder.
- Las responsabilidades se superponen y/o se diluyen.
- Culpabilización mutua.
- Descalificación de los recursos de otro.
- Activación de conflictos previos.

EN LAS PERSONAS QUE APOYAN O INTERVIENEN EN UNA SITUACIÓN DE CRISIS

- Tensión, irritabilidad.
- Sensación de incompetencia. Cansancio físico y mental.
- Ansiedad y angustia. Impotencia y frustración.
- Desánimo y falta de motivación.
- Alteraciones del sueño y del apetito.
- Síntomas corporales como dolor de cabeza, tensión muscular, dolor de espalda, trastornos digestivos.
- Mayor vulnerabilidad a adquirir todo tipo de enfermedades.
- Activación de conflictos previos en el equipo.

¿Cuándo pedir ayuda especializada?

Aun cuando estas reacciones son esperables, existe también la posibilidad de que el nivel de estrés o impacto implique un serio riesgo a su salud. Ante la aparición de estas señales en Ud., un familiar, colega o estudiante, la recomendación es solicitar ayuda especializada en un centro de salud o al equipo psicosocial presente en su comunidad educativa.

Señales de alarma

Durante y posterior a la crisis

- ✓ Pérdida de memoria.
- ✓ Pérdida de la conciencia de realidad.
- ✓ Incapacidad para tranquilizarse, actuar y/o buscar ayuda.
- ✓ Sensación de parálisis emocional (embotamiento): incapacidad para sentir.
- ✓ Ideas o conductas de atentar contra la propia vida (suicidio).

Posterior a un mes de ocurrido el evento

- ✓ Siente que está en peligro, se siente vulnerable y se asusta fácilmente.
- ✓ Sufre de temblores, palpitaciones, mareos, sudor o dolores de cabeza.
- ✓ Alteraciones del apetito: come en exceso o dejó de comer.
- ✓ Alteraciones del sueño: pesadillas, insomnio, no duerme bien o no descansa.
- ✓ Sensación constante de intranquilidad o tensión.
- ✓ Irritabilidad o agresividad.
- ✓ Se siente triste, desganado, aburrido o llora fácilmente.
- ✓ 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.
- ✓ Tiene pensamientos o recuerdos repetitivos o intrusivos sobre el incidente (no los puede controlar).
- ✓ Mantención de las respuestas iniciales de la crisis por más de un mes.

Referencias

- Llanos, M., Sinclair, C., Aron, A., Milicic, N., Martínez, M., Salgado, R., & Chía, E. (2005). Manual de Primer Apoyo (Manual para operadores sociales). Chile: Centro de Estudios y Promoción del Buen Trato - UC.
- Álvarez-García, A. (2015). Trastorno por estrés agudo y trastorno por estrés postraumático. Unidad de Crisis de Barcelona de la Universidad Autónoma de Barcelona.