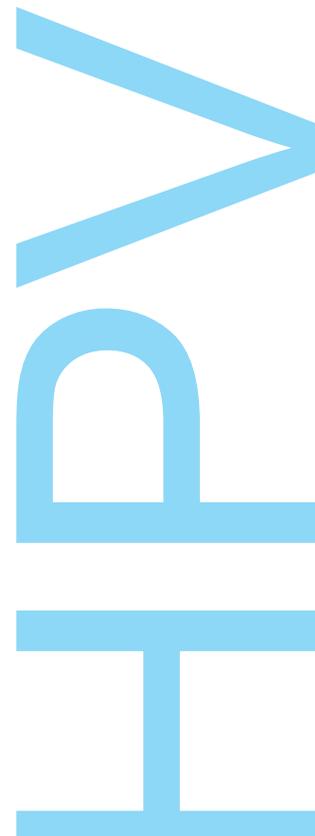
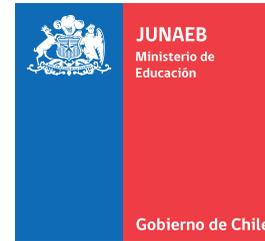


[www.junaeb.cl](http://www.junaeb.cl) [/gobiernojunaeb](https://www.facebook.com/gobiernojunaeb) [@equipojunaeb](https://twitter.com/equipojunaeb) [gobiernojunaeb](https://www.instagram.com/gobiernojunaeb)



## VIII. Para la Comunidad Educativa

**JUNAEB** | **Habilidades para la Vida**  
PROGRAMA



**JUNAEB. TU EDUCACIÓN ES NUESTRO COMPROMISO**

## ¿Cómo nos afectan las crisis?

Quando 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.

## 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

©JUNAEB

Edición y Coordinación de Contenidos  
Programa Habilidades para la Vida  
Departamento de Salud del Estudiante  
Diseño y Diagramación  
Departamento de Comunicaciones  
Primera Edición, mayo de 2017

Este material puede ser reproducido para fines de disseminación y capacitación, prohibida su venta. Este material cumple con una de las metas comprometidas por el Programa Habilidades Para la Vida para el año 2017.

### 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.

## ¿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)

## 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.

### 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.

## CONDUCTUALES

- Sobreactivación 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.

## EMOCIONALES

- Fuerte impacto es intensas de angustia, tristeza, rabia, miedo o impotencia.
- Desborde emocional.
- Labilidad emocional.
- Tensión e irritabilidad emocional, estado de shock.
- Emocionalidad.
- 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