

ÁREA CONVIVENCIA ESCOLAR



ESTADO DE EMERGENCIA
SANITARIO

“A los largo de la vida se producen crisis y emergencias que interrumpen de forma brusca el curso normal de nuestra propia historia. Estas pueden ser de tipo evolutivo, o circunstanciales o accidentales e inesperadas.

La emergencia sanitaria que estamos viviendo como país producto del CORONAVIRUS puede interrumpir nuestra trayectoria vital generando cambios en nuestro estado salud física y mental que intervienen en el equilibrio emocional.

Sin embargo, a pesar de ello y los problemas que pueda generar, es también una oportunidad de crecimiento y desarrollo que podemos resignificar "

ANSIEDAD

- Es una reacción emocional que consiste en sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación, así como activación o descarga del sistema nervioso autónomo.
- Tiene una naturaleza anticipatoria
- Posee la capacidad de anticipar o señalar un peligro o amenaza para el propio individuo.
- Tiene un valor funcional importante. Posee utilidad biológico-adaptativo.

ANSIEDAD

Se convierte en desadaptativa cuando se presenta frente a un peligro “irreal”.

La ansiedad no siempre varía en proporción directa al peligro real de la situación.

Puede ocurrir de forma “irracional”. Es decir, produciéndose ante situaciones de escaso peligro objetivo, o ante situaciones que carecen de peligro real.

- Una crisis es “un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente, por la incapacidad del individuo para abordar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas, y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo”.
- Ante la situación actual del país producto del CORONAVIRUS existen variables personales, familiares, sociales, del propio hecho en sí mismo y sus consecuencias, las que ejercen influencia para determinar las reacciones de cada individuo frente a la crisis SANITARIA .
- Es por esto que la persona tiende a movilizar reacciones muy poderosas que le ayudan a aliviar su malestar y a recuperar el equilibrio que existía antes del inicio de la crisis
- Si esto sucede, la crisis puede ser superada y además el sujeto aprende a emplear nuevas estrategias que le pueden ser de utilidad en el futuro.



*¿Cómo afecta el CORONAVIRUS
en nuestras vidas?*

Estrés:

- Son aquellos eventos externos estresantes considerados como indeseables, amenazantes y/o demandantes, y estimulan una reacción emocional y fisiológica.
- La respuesta depende de la evaluación que se hace del gatillante estresor y de la percepción de control sobre el, más que las características objetivas del estresor.

Depresión:

- El riesgo de depresión es mayor en individuos con enfermedades serias (cardíacas, infarto, cáncer y diabetes)
- Estos signos de alerta tienden a ser desestimados por los pacientes y sus familiares, que asumen que es normal que se sientan deprimidas.
- Depresión como respuesta emocional "normal" a otra enfermedad es un mito y una creencia popular.

Personalidad:

- Estilos de manejo del estrés más reprimidos, siendo la contención de las emociones una forma de aliviar el pánico y temor que produce la crisis.
- Comportamientos menos expresivos a la irracionalidad, lo cual radica en niveles menores de ansiedad, lo que indica altos niveles de negación de la persona a la crisis.
- Conductas que manifiestan un espíritu de lucha o menor expresión de la rabia niegan la crisis de la enfermedad, mientras que otras con una conducta de aceptación expresan depresión y desesperanza.

¿CÓMO MANEJAR NUESTROS ESTADOS EMOCIONALES ANTE SITUACIONES DE EMERGENCIA SANITARIA?

- Las formas de canalización y expresión de las EMOCIONES se pueden traducir al uso de sustancias tóxicas como el alcohol y otras drogas, que evidentemente tienen impacto sobre nuestro desarrollo personal, familiar, físico y mental.
- El control y/o represión de las emociones → factor de riesgo.
- Cuando la conducta usual de la persona se modifica como consecuencia de experiencias estresantes, esta se manifiesta como cambios en pensamientos, emociones y respuesta, lo cual se puede entender como una forma apropiada de afrontar la crisis.

Estrategias de Afrontamiento

- Un estilo de afrontamiento ante una enfermedad influye en el bienestar físico y psicológico.
- El estilo de afrontamiento está influido por la percepción de auto eficacia, auto imagen y autoestima de la persona, que se basa en la evaluación de los propios recursos para enfrentar la vida.
- Esto influirá finalmente en la calidad de vida de las personas.

¿Qué es una Técnica de Afrontamiento?

- *“Son los esfuerzos cognitivos conductuales que realiza una persona, con la finalidad de manejar situaciones difíciles específicas internas o externas que se presentan y que tienen la característica de ser evaluadas como que sobrepasan los recursos del individuo”.*

Las estrategias afrontamiento dependen de:

- La forma con que el individuo percibe la situación amenazantemente.
- La capacidad de poder percibir su habilidades y fortaleza de sí mismo, es decir recursos personales.
- Una autoimagen positiva de sí mismo y la capacidad de resiliencia son fundamentales.

Existen 2 grandes estrategias de afrontamiento

1. Estrategias centradas en el problema: Está trata de Disminuir la percepción de amenaza por parte del sujeto, a través de la búsqueda de soluciones para la causa de la amenaza.
2. Estrategias centradas en la emoción: Esta trata de modular las respuestas emocionales que se despliegan por la percepción de amenaza, pero sin enfrentar las causas de la amenaza. Esta estrategia debe utilizarse cuando no es posible modificar las causas del problema es decir crisis SANITARIA

**Algunos cambios necesarios
para eliminar los principales
factores de riesgo para la
salud.**

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MANEJAR MIS EMOCIONES?

A NIVEL CONDUCTUAL:

- ✓ Planificando mis actividades.
- ✓ Haciendo aquellas cosas que he dejado de hacer y me gustan.
- ✓ Empezar por pequeñas cosas.
- ✓ En aquellas situaciones que me incomodan, ensayar que puedo hacer.
- ✓ Si hay situaciones que temo. Hacer pequeñas aproximaciones.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MANEJAR MIS EMOCIONES?

A NIVEL COGNITIVO

- Identificar las situaciones problemáticas.
- Identificar mis emociones
- Identificar que pienso en esas situaciones
- Examinar la evidencia que apoyan estas creencias
- Intentar cambiar mis creencias

QUE PUEDO HACER PARA MANEJAR MIS EMOCIONES

A NIVEL COGNITIVO:

- ✓ Identificar los problemas
- ✓ Enumerarlos
- ✓ Seleccionar uno solo
- ✓ Dividir el problema en pequeñas cosas
- ✓ Ver cuales son mis alternativas de solución.
- ✓ Seleccionar una de ellas
- ✓ Llevarla a cabo
- ✓ Evaluar si sirve, si no volver a otra alternativa.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MANEJAR MIS EMOCIONES?

A NIVEL FISIOLÓGICO:

- ✓ Aprender a relajarme
- ✓ Respirando más lento
- ✓ Cerrando mis ojos e imaginando un paisaje agradable



*¿Estamos dispuestos a
modificar estos factores?*