

**MANUAL PARA
RECUPERACION
EMOCIONAL
DE PERSONAS EN CRISIS
PARA USO DE PROMOTORES COMUNITARIOS**

Msc. Gustavo Pineda y Dr. Carlos Manuel Fernández

Querido Promotor:

La salud mental es vital para poder vivir con calidad.

Dedicatoria

A todas aquellas personas; niños, niñas, jóvenes y adultos que involuntariamente han encontrado el sufrimiento y pueden recontrar una vida llena de esperanzas.

Estimarnos a nosotros mismos y tener buenas relaciones con los que nos rodean es tan necesario como comer o dormir.

Tu ayuda a las personas y a la comunidad pueden significar mucho; esperamos que este manual te ofrezca los recursos necesarios.

Autores:

Gustavo Pineda y Carlos
Manuel Fernández

Apoyo Técnico:

Luz Ma. Sequeira

Maquetación e Ilustración

Tito Chamorro López

Diagramación Digital

Miguel A. Selva R.

Este Manual ha sido
auspiciado por Save the
Children, Noruega

Managua, Nicaragua,
Septiembre, 2000



Save the Children
Noruega

LA VIDA ES UNA MEZCLA DE EXPERIENCIAS ALEGRES Y EXPERIENCIAS DESAGRADABLES



Hay cosas que cambian en la vida que son más cotidianas y comunes, pero otros cambios son más inesperados y vividos con mayor intensidad.

También los cambios pueden ser deseados y no deseados por nosotros.

CUANDO LOS CAMBIOS O SITUACIONES SOBREPASAN NUESTRA POSIBILIDAD DE ENFRENTARLOS Y RESOLVERLOS NOS ENCONTRAMOS EN

Cambios que pueden producir estrés:

La persona puede estar sometida a diferentes situaciones cotidianas que la agobian al punto de sentir que ¡Ya no puede más!



¡Y SI NO TIENE RECURSOS CAE EN CRISIS!



Cuando una persona vive situaciones que la afectan de manera intensa y que considera que está bajo amenaza, la persona estresada presiente que agota sus recursos.

Cuando tenemos
estrés podemos
padecer de cualquiera
de estos síntomas de
molestias físicas
y otras más...

- 
- DOLOR DE CABEZA
 - INSOMNIO
 - IRRITABILIDAD
 - PRESIÓN ARTERIAL ALTA.
 - POCA ENERGÍA
 - DISMINUCIÓN DEL DESEO SEXUAL.



ME CANSO FÁCIL,
ME DUELE LA CABEZA.

Por supuesto, no siempre tenemos todos los síntomas, puede que uno, dos o varios...

El estrés es parte de la vida cotidiana. Los tiempos actuales están llenos de situaciones que causan estrés.

Es importante conocer esto para no enfermarnos.

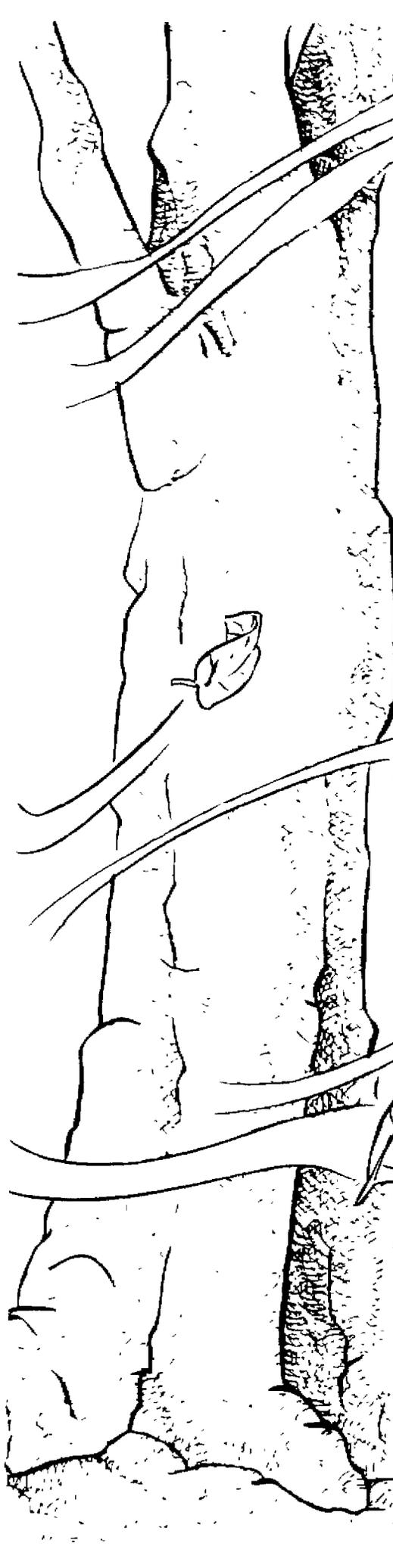
¡Todos podemos hacer cosas que nos permitan superar el estrés y mantenernos sanos!

El estrés depende de nosotros mismos, de cómo vemos las cosas, por ejemplo un mismo hecho puede ser visto de manera positiva por una persona y sin embargo puede ser visto de manera negativa y hasta estresante por otra.



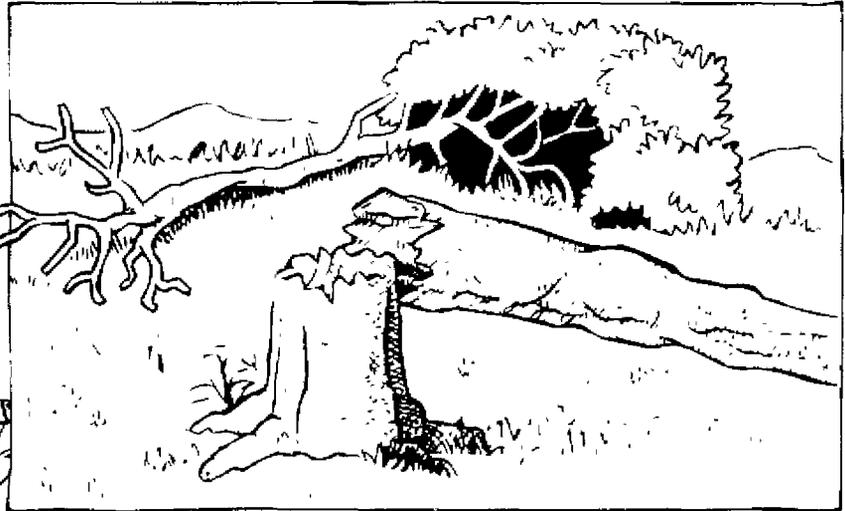
Pero también el estrés depende de cuán fuerte somos y de cuán fuerte nos sentimos para hacerle frente a una situación:





Por eso, el estrés nos afecta dependiendo de cuan fuertes y sanos somos:

El viento intenso y poderoso hacer caer al árbol débil y al rígido



Pero no pudo con aquel árbol que tiene fuertes raíces y sólido tronco, o que tiene un tronco flexible.



Los cambios en la vida de una persona pueden presentarse de las siguientes maneras:

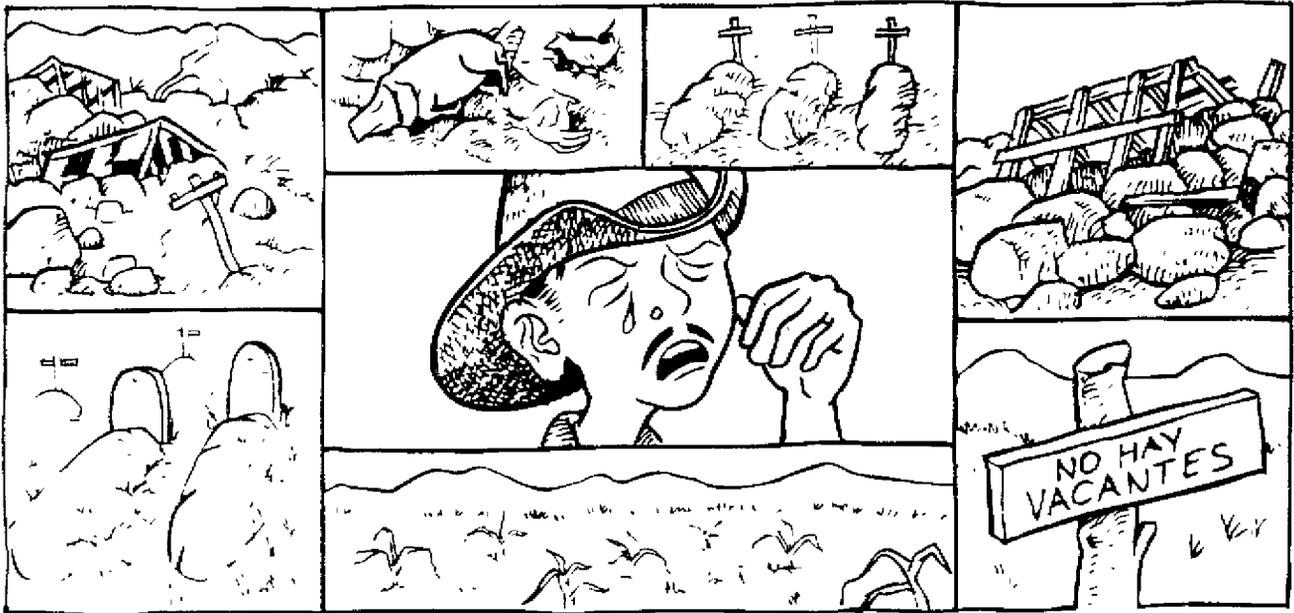


VOY A TENER UN HIJO,
MI MADRE ESTA ENFERMA,
ME AMENAZA UNA
FANDILLA CADA VEZ
QUE ME ACERCO A
LA PARADA DEL BUS.
MI CONTRATO DE
TRABAJO ES POSIBLE
QUE SE VENZA ESTE
MES. ESTOY ENAMORADO.
EL TECHO DE LA
CASA ESTA MALO,
DEBO REALES,
ME OFRECEN OTRO
TRABAJO.

Se pueden dar muchos cambios en poco tiempo

Cambios bruscos e intensos que significan mucho para la persona



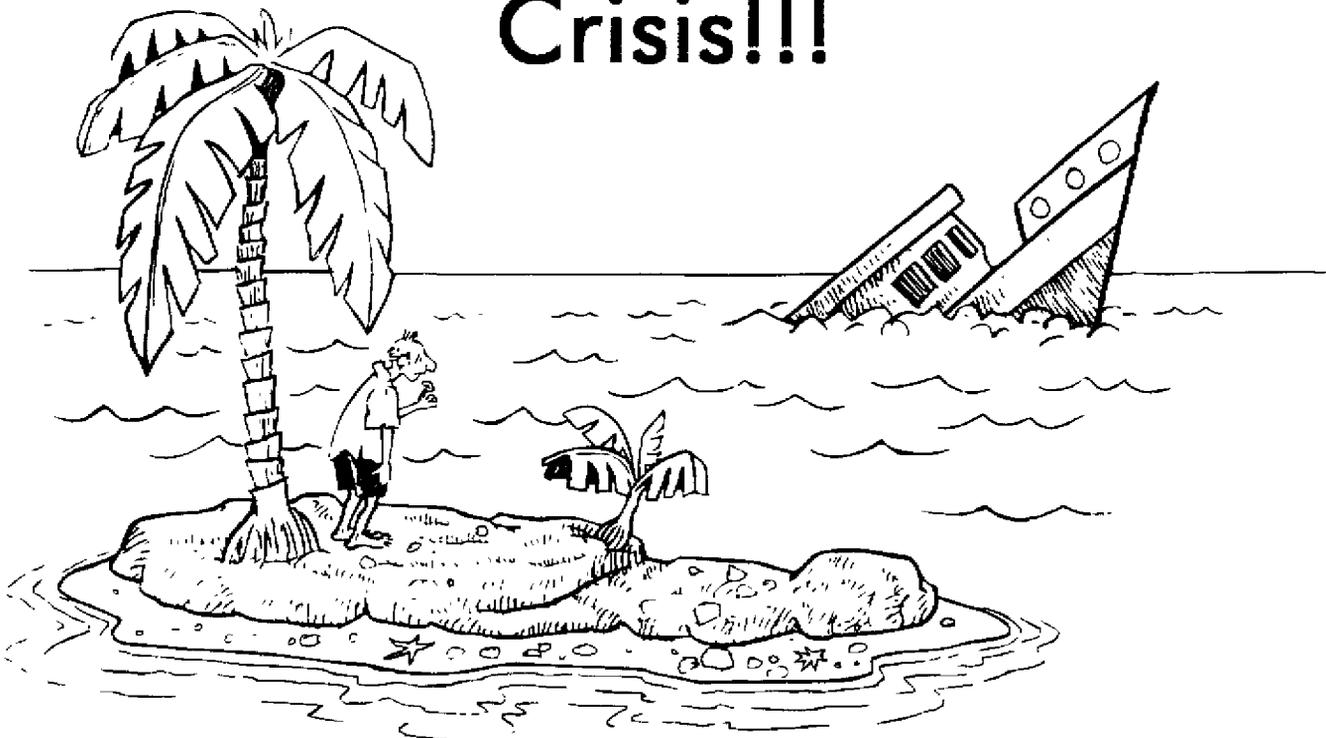


○ la situación puede ser peor aún:

Muchos cambios intensos e importantes en muy poco tiempo

En cualquiera de estas situaciones la persona está en lo que podríamos llamar tragedia o trauma, que puede desatar una crisis...

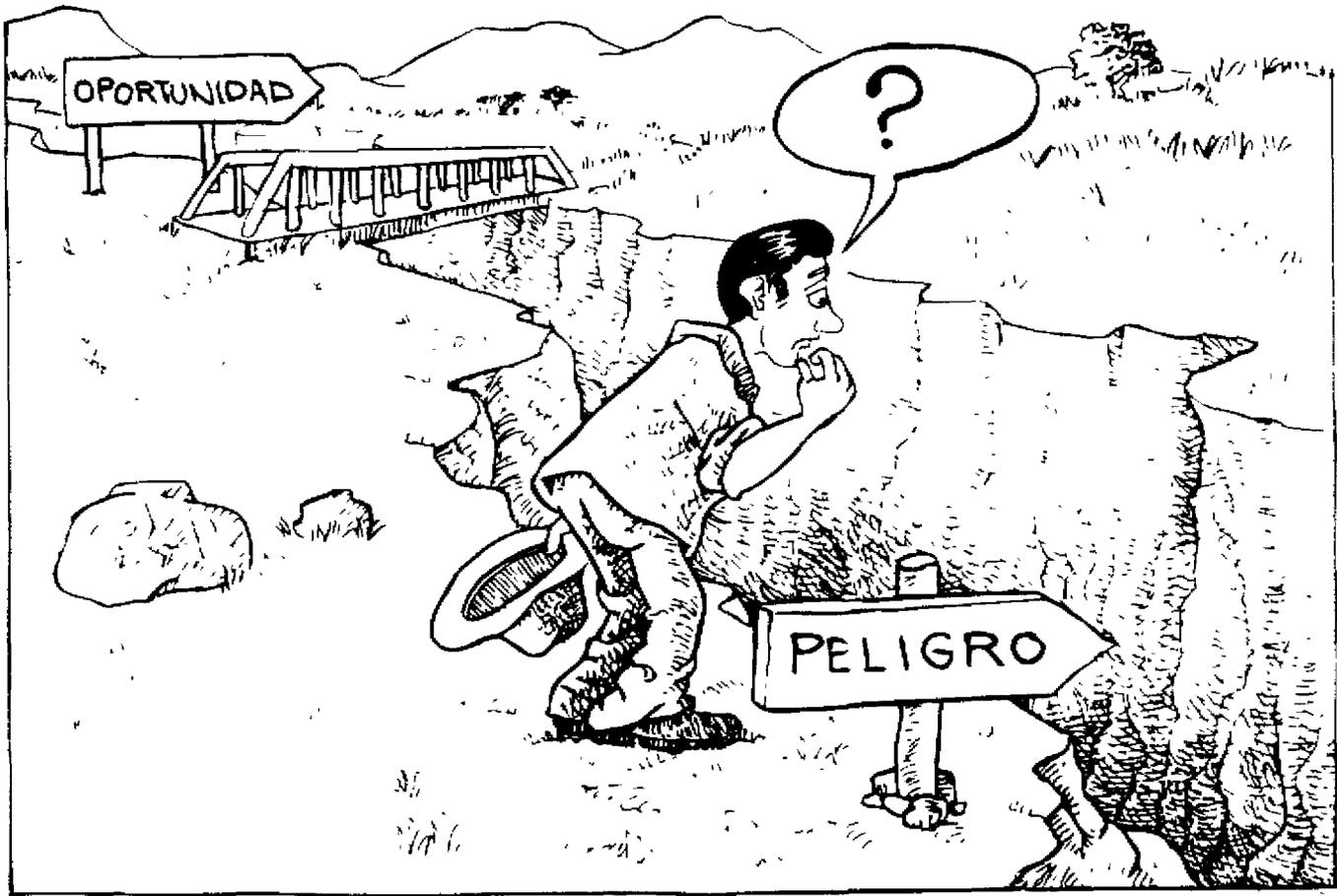
Crisis!!!



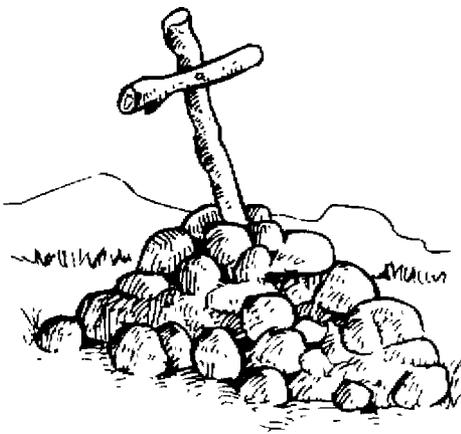
En las crisis se combinan o están presentes dos elementos:

En una crisis estamos ante una amenaza, algo nos puede afectar profundamente y perturbar nuestra vida negativamente, no seguiremos viviendo igual, podríamos seguir viviendo pero sufriendo nuestra vida...

Una crisis nos da la oportunidad de un cambio positivo, aprender de ella, mejorar o rehacer mejor nuestra vida...siempre las situaciones más difíciles pueden enseñarnos una solución nueva que tal vez no podríamos ver antes.



Cuando sufrimos pérdidas materiales, de seres queridos, pérdidas amorosas o morales, y éstas pérdidas significan mucho para nosotros, aparecen manifestaciones o molestias que llamamos



En un desastre como huracanes, terremotos, deslaves, guerras, etc. Las pérdidas son frecuentes y afectan a muchas personas, familias y comunidades.

El duelo presenta algunas reacciones en su comienzo que generalmente son las siguientes:



Negar lo que pasa o pasó, incredulidad



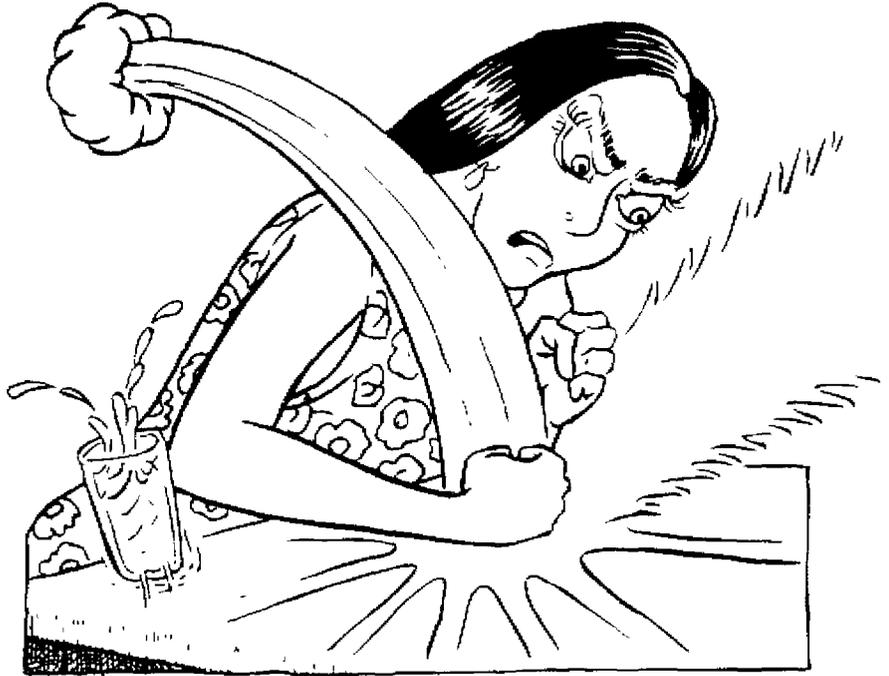
Inquietud y angustia



Tristeza



Miedo



Rabia, arrechura



Culpa