

GUÍA DE AUTOAYUDA

para Situaciones
de Crisis.

Depresión / Ansiedad / Estrés

Primero, definamos:

Depresión

Estado de ánimo deprimido, aparece la pérdida completa de interés o placer en actividades que antes se disfrutaban. Son frecuentes las manifestaciones somáticas como cansancio, labilidad emocional, entre otros.

Ansiedad

Episodio de carácter tanto emocional como físico, que surge de forma inesperada donde prevalece lo mental. Se manifiestan movimientos corporales, sudoración, dolor estomacal, dificultad para dormir o concentrarse, entre otros.

Estrés

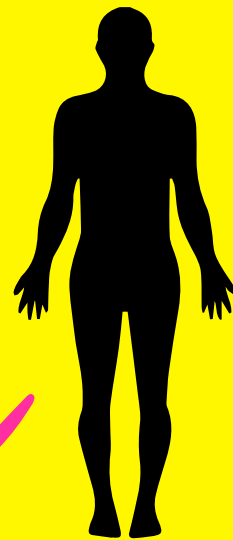
Es la respuesta física o mental por vivenciar situación amenazante o de excesiva demanda (Laboral, familiar, académica, etc.)

Recuerda que:

- *No todas las personas manifiestan de la misma manera estos estados de ánimo.*
- *Cuando estos estados de ánimo prevalecen en intensidad y tiempo, pueden estar catalogados como un trastorno.*
- *Para que una persona pueda ser diagnosticada, debe pasar por análisis de parte de profesionales de la salud mental (Psiquiatras y/o Psicólogos clínicos).*



**Evento
Desencadenante**



Síntomas



Interpretación



¡Más síntomas!



Hiperventilación

1. Ocurre el evento desencadenante. Aunque recuerda que, a veces no es necesario que ocurra un evento.
2. Aparecen los primeros síntomas somáticos.
3. Primera vía: Logro interpretar lo que me está sucediendo o que, lo que estoy sintiendo no es habitual.
4. Segunda vía: Me desespero por sentir tales síntomas y me hiperventilo.
5. Al hiperventilarme, aparecen más síntomas.

TIPOS DE CRISIS



Crisis de Angustia

Episodio que aparece de manera repentina y con manifestaciones físicas. En ocasiones pueden ser calmadas por la misma persona o con ayuda de un tercero. Síntomas frecuentes: Llanto intenso, aprensión en el área torácica, angustia que incrementa intensidad en segundos, entre otros.

Crisis de pánico

Aparición súbita del miedo, donde los síntomas frecuentes (taquicardia, sudoración, adormecimiento de extremidades, náuseas, entre otros) generan la sensación de que uno va a morir o algo malo sucederá.

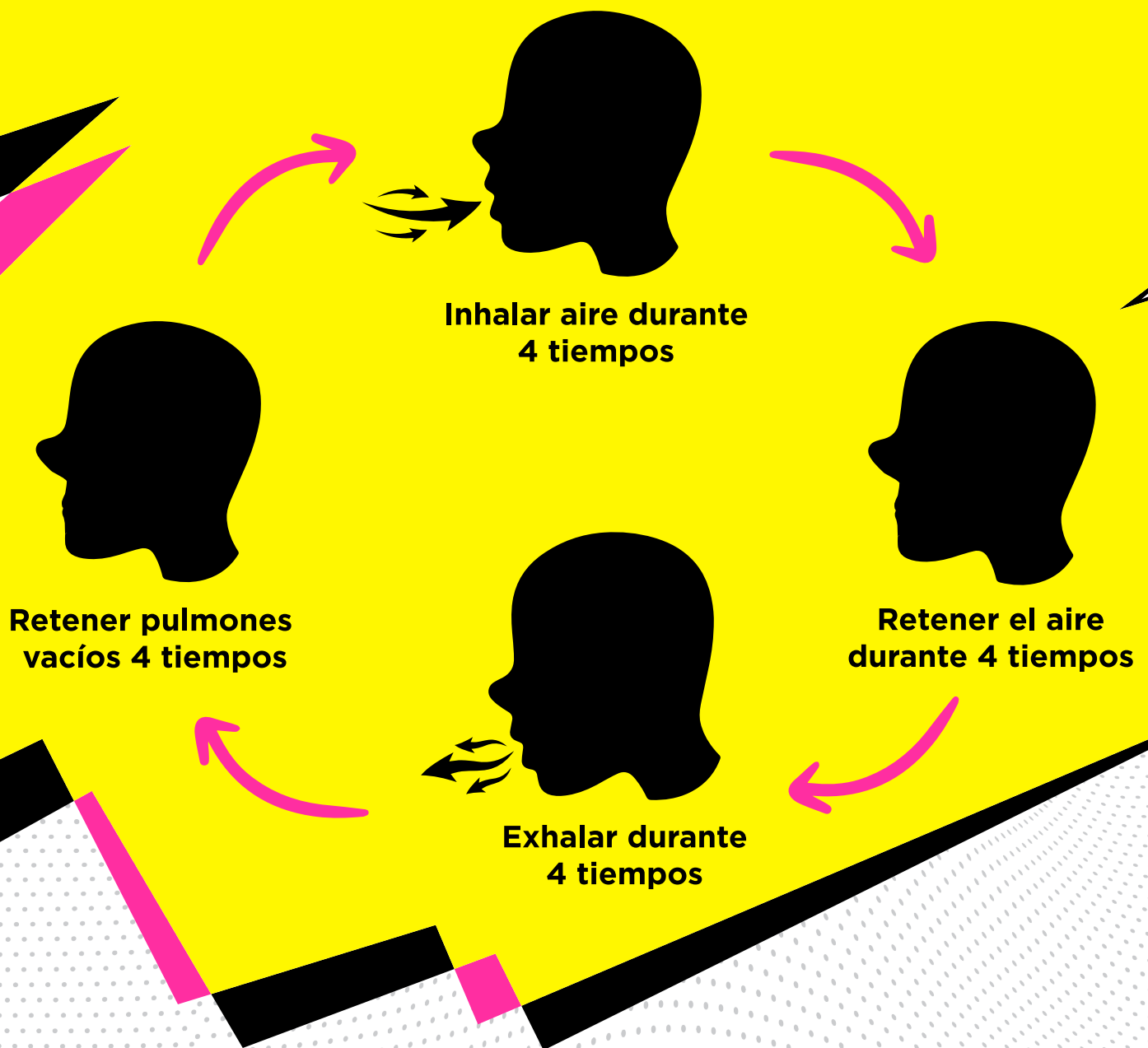
¿Qué es recomendable hacer si la crisis me sucede a mí?



1. Visualizar mis redes de apoyo para que me colaboren en sobrellevar el episodio
2. Que mis redes de apoyo me colaboren en distinguir las prioridades para poder resolver los problemas, si es que lo hay
3. Identificar qué es lo que necesito para poder sentirme seguro (a) y así poder calmar la crisis:
 - ✓ Ir a un espacio sin ruido, aislado de multitud de gente, entre otros
 - ✓ Que sólo me escuchen, contengan o recibir afecto físico
 - ✓ Cubrir necesidades básicas (agua, abrigo, alimentación, respiración -Ejercicio de 4 tiempos)
 - ✓ Entre otros

Respiración 4 Tiempos

Ejercicio de respiración que, con su ciclo y temporalidad, generan que nuestro cuerpo y mente puedan comenzar a bajar la intensidad de algunos síntomas.



Recuerda que:

- *Cada persona tiene necesidades diferentes para poder calmar sus crisis.*
- *No debes presionarte a seguir realizando la actividad que estabas haciendo, ya que, de lo contrario sólo empeorarán los síntomas.*
- *Luego de la crisis, intenta darte un tiempo que reflexión para comprender el porqué de la aparición de la crisis.*
- *No dudes en consultar con profesionales de salud mental, para recibir apoyo y contención.*

¿Qué NO es recomendable hacer?

Obligarme a sentirme bien

Que otros/as me presionen a sentirme bien o a realizar acciones

Evadir o reprimir los síntomas

Realizar acciones sin pensar y con los síntomas intensificados

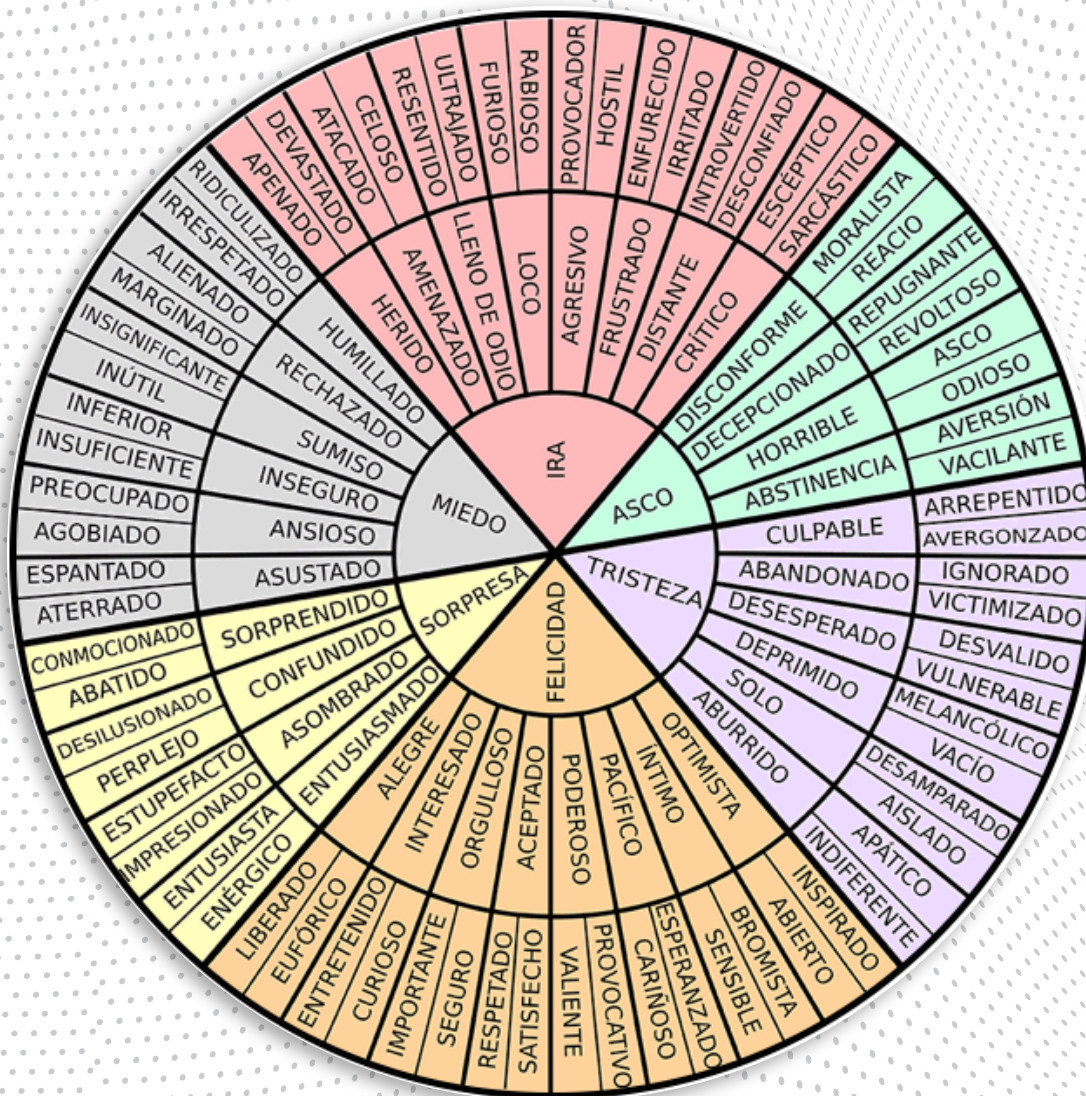
¿Cómo podemos incentivar la reflexión luego de una crisis?

Ejercicio de Consciencia y Comprensión Emocional

Este ejercicio se puede utilizar las veces que estimes conveniente. De hecho, también te puede servir para cualquier momento de tu vida, inclusive cuando no hayas tenido una crisis.

La idea de este ejercicio, es que se pueda ir realizando la mayor cantidad de veces posible, para que luego, no lo necesites como una guía para poder reflexionar.

También, puedes guiarte por la siguiente imagen que te ayudará a poder incentivar el vocabulario emocional:



¡Aquí vamos!



El ejercicio consta de cuatro pasos, donde cada uno contiene preguntas que se deben intentar responder respecto de una situación crítica, por ejemplo:

1. Descubrir: Me siento frustrada (o).
2. Comprender: Porque no he logrado entender la materia de TICs.
3. Imaginar: Me gustaría poder tener mejores técnicas de aprendizaje para poder comprender la materia de TICs y así, me vaya bien.
4. Regular: Podría pedir ayuda a mis compañeros o ir a pedir apoyo a la Dirección de Permanencia Estudiantil, para ver si puedo inscribirme a algún taller o a una tutoría.

DESCUBRIR
**¿CÓMO
ME SIENTO?**

IMAGINAR
**¿CÓMO ME
QUIERO SENTIR?**

COMPRENDER
**¿POR QUÉ
ME SIENTO ASÍ?**

REGULAR
**¿QUÉ PUEDO HACER
PARA SENTIRME ASÍ?**

ENDC
FORMACIÓN TÉCNICA  Caritas



Coordinación de Bienestar y Desarrollo Estudiantil
Dirección de Permanencia Estudiantil