



# 1.- Salud mental y desregulación emocional

---



La salud mental es cuando las personas se encuentran en un estado de bienestar en las dimensiones sociales, emocionales y psicológicas.

Esta puede verse afectada por factores familiares, ambientales, económicos, emocionales, académicos, laborales, sociales, entre otros. Cuando esto ocurre, nuestra salud mental puede verse interferida generando consecuencias negativas, como por ejemplo crisis de angustia, crisis de pánico o desregulaciones emocionales.

Una de las maneras más graves en las que se puede ver afectada nuestra salud mental, es a través de síntomas de conducta suicida, las cuales se caracterizan por tener la aparición de pensamientos o ideas de muerte, luego de esto la planificación de alguna forma de atentar contra su propia vida y finalmente el intento de suicidio o el suicidio consumado.

---

## 2.- ¿Qué es el Kit de emergencia psicológica?

---



El kit de emergencia psicológica también conocido como botiquín emocional, es una herramienta psicológica que sirve para prevenir y/o enfrentar una crisis emocional. Este kit puede ser utilizado en crisis de angustia, crisis de pánico u otro tipo de crisis, como por ejemplo cuando una persona se encuentra en una crisis por riesgo suicida.

El kit de emergencia psicológica consiste en agrupar o recopilar en un estuche, bolso o cartera, diferentes objetos o materiales que serán utilizados para prevenir o enfrentar una crisis. Es importante mencionar que todas y todos tenemos maneras distintas de sentirnos mejor, por eso es muy importante reconocer qué aspectos o elementos tenemos que considerar para crear nuestro propio kit.

La estimulación de los sentidos es el factor principal para crear nuestro kit de emergencia psicológica, ya que se recomienda utilizar la activación de todos estos para autorregularnos en una crisis.

---

## 1) TACTO:

es recomendable incluir en nuestro kit de emergencias objetos o elementos que podamos apretar, tocar o mover, con la finalidad de descargar la tensión emocional o incluso física.

Por ejemplo, una pelota pequeña, slime, peluche, almohada, entre otros.

---

## 2) AUDICIÓN:

se sugiere el uso de elementos como audífonos o aislantes de sonido para apartarnos del ruido exterior o bien, escuchar otro tipo de ruidos. Ante esto, el uso de audífonos podría contribuir en que podamos escuchar sonidos, música relajante o música a elección. Para prevenir, es importante que puedas elaborar un listado de canciones que te ayuden en un momento de crisis. En el caso de que quieras aislarte del ruido exterior, es importante que tus audífonos sean para eso y cumplan su objetivo.

---

## 3) OLFATO:

se recomienda la utilización de olores, esencias o aceites para generar un estado de calma. El kit de emergencia psicológica puede incluir inciensos, aromaterapias o algún tipo de perfume que pueda ayudarte a encontrar una sensación de calma.

---

#### **4) GUSTO:**

para este sentido, se recomienda el uso de té, hierbas o infusiones para generar un estado de calma o sensación de bienestar. En este punto es muy importante que puedas reconocer los sabores que te generan calma.

Para algunas personas puede ser importante comer chocolate, un dulce o ingerir otro tipo de alimento.

---

#### **5) VISIÓN:**

en este punto se recomienda buscar la sensación de calma por medio de la visualización de imágenes, realizar dibujos, escribir o incluso leer un libro. Algunas personas cuando reconocen signos de alerta, logran la sensación de bienestar por medio de un paseo o viendo una película.

Existen otros elementos que se pueden incluir en el Kit de emergencia psicológica que pueden contribuir a una sensación de bienestar emocional, como por ejemplo agua, pañuelos desechables, la foto de un ser querido, un abanico, una bolsa, o un objeto preciado.

Es muy importante no olvidar que, si bien se recomienda el uso del kit de emergencia como una medida de auxilio, es relevante reconocer también teléfonos de contacto, lugares dónde acudir, personas a las que se puede pedir ayudar, iniciar un proceso terapéutico e incluso saber dónde acudir en caso de emergencia ya sea en la institución educativa o reconocer diferentes centros de atención médica.

---



## 3.- OBJETIVO DEL KIT DE EMERGENCIA PSICOLÓGICA

---

El objetivo del Kit de emergencia psicológica es tranquilizar, relajar, potenciar fortalezas personales, contribuir en el autoconocimiento y promover la conexión emocional junto con objetos personales.



## 4.- CUÁNDO UTILIZAR EL KIT DE EMERGENCIA PSICOLÓGICA

- 1) Tener sentimientos de desesperanza, soledad, sensación de estar bloqueada/o o atrapada/o en una situación.
-

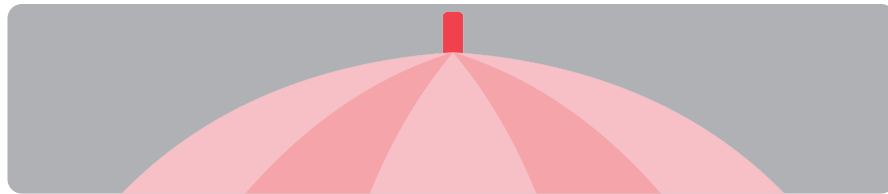
2) Tener síntomas como irritabilidad, agresividad, desánimo, agotamiento físico o psicológico.

3) Deseo de herirse, hacerse daño, sensaciones de muerte o amenazar con hacerlo.

4) Deseos de consumir o aumento excesivo del uso de drogas, alcohol o uso de otras sustancias.

5) Intenciones de aislarse de seres queridos o amistades.

**Nota:** Recuerda que no todas las personas tienen los mismos síntomas, por esta razón el autoconocimiento es muy importante para identificarte.



## 5.- CÓMO UTILIZAR EL KIT DE EMERGENCIA PSICOLÓGICA

La psicoterapia y el autoconocimiento ayudan a reconocer señales de alerta previas a una crisis. Ante esto, resulta de suma importancia que puedas elaborar tu kit de emergencia psicológica a través de un bolso destinado solo para ello o un estuche. Dentro de este, debes guardar todos los elementos que te puedan ayudar a sobrellevar una crisis y que hayas comprobado que te generan sensación de bienestar según tus propias emociones o sensaciones. Dicho esto, siempre lleva contigo el kit de emergencia para autorregularte en caso de que así lo requieras.

## ¿Dónde pedir ayuda?

Ψ Orientación Psicológica CFT ENAC  
<https://forms.office.com/r/p6ePSYxCMf>



Ψ Hospital Digital  
<https://portalsaluddigital.minsal.cl/>

Ψ Salud Responde (Inmediata)  
**600 360 777**

Ψ Violencia hacia las mujeres (Inmediata)  
**1455**

Ψ Adultos mayores (Inmediata)  
**800 4000 35**

Ψ Drogas y/o alcohol (Inmediata)  
**1412**

Ψ Programa para la Prevención del Suicidio  
(Inmediata)  
<https://quedate.cl/>

Ψ Línea Prevención del Suicidio (Inmediata)  
**\*4141**

Ψ Urgencia Psiquiátrica Instituto  
Psiquiátrico Dr. José Horwitz Barak  
<https://www.psiquiatrico.cl/>

Ψ Hablemos de Todo  
<https://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/>

Ψ Fundación Todo Mejora  
<https://www.todomejora.org/>

Ψ Centros de Salud Familiar (CESFAM)

Ψ Centros de Salud Mental (COSAM)

Ψ Guía de Autoayuda para situaciones de Crisis



Ψ Bullying y Ciberacoso

