

# La Crisis



ACISAM

## 1. ¿ Qué es una crisis ?

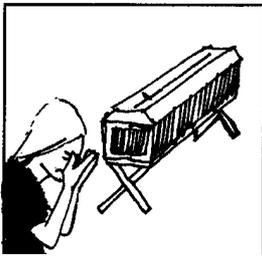


Es un momento en nuestra vida, en la que nos sentimos angustiados, desesperados por algún problema, por ejemplo, problemas personales, familiares o de un amigo (a). Estas situaciones no somos capaces de resolverlas por nosotros mismos, Este momento es muy grave, y si no se tiene cuidado puede ser muy peligroso, ya que si no vemos una solución en corto tiempo nos puede traer más problemas a nuestra salud mental.



## 2. Situaciones que provocan las crisis.

### 2.1 Crisis inevitables debido a cambios bruscos de la vida diaria.



La muerte de un ser querido,



Hechos de violencia, como tortura, violación, delincuencia.



Desalojo involuntario del lugar del origen o vivienda.



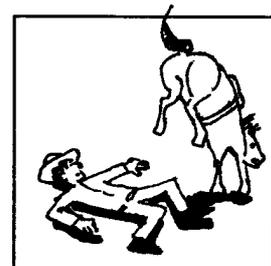
Pérdida de empleo,



Falta de empleo

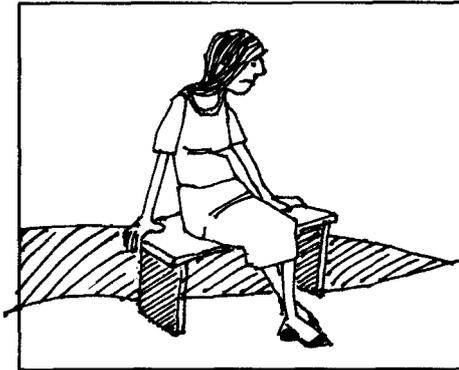


Intervención quirúrgica,



Accidentes.

## 2.2 Crisis que se presentan en situaciones de cambios.



Paso de la niñez a la adolescencia.



Paso de la adolescencia a la adultez.

## 2.3 Crisis ante situaciones nuevas de gran carga emocional.



Maternidad.



Separación o divorcio,

### 3. ¿ Cómo se manifiestan las crisis ?

Uno de los aspectos más evidentes de las crisis, es el grave trastorno emocional; trastorno emocional es la situación que no nos permite vivir como normalmente lo hacemos y nos hace sentir lo



Tensión



Remordimiento



Sentimiento de impotencia



Cólera



Ansiedad



Depresión



Manifestaciones físicas



Transtornos de conducta que desembocan en conflictos

La persona en crisis se encuentra débil sus defensas psicológicas están bajas, es incapaz de enfrentar las situaciones y le parece que su vida se va a derrumbar.

Pero tambien existen  
otras

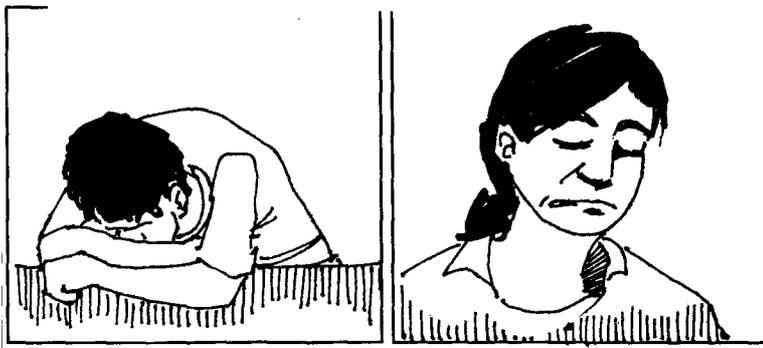
- Se nos quita el hambre  
o comemos  
excesivamente.
- Se nos quita el sueño  
o nos da por  
dormir mucho.
- Lloramos sin motivo  
aparente, nos  
sentimos tristes,  
nerviosos.
- Descuidamos  
nuestra apariencia  
personal Intentos  
de suicidio,  
ingerimos alcohol o  
drogas.



#### 4. Características del proceso de crisis.



Cuando una crisis aparece las personas tenemos diferentes formas de enfrentarlas. Cuando las crisis son demasiado fuertes, los recursos que tenemos a veces no son suficientes y nos hacen sentir sensaciones de fracaso y tensión.



En esos momentos las personas se pueden encontrar ansiosas, con miedo, con culpa o vergüenza, esto es según la situación que le toca enfrentar.

## En el proceso de la crisis nos encontramos



1. En el primer momento la persona se encuentra muy afectada por un problema grave e inevitable, ejemplo; la pérdida de empleo,

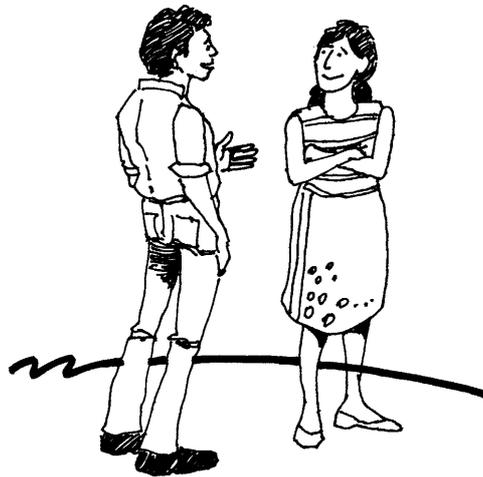


2. Luego se observa que fracasa su forma de enfrentar el problema, elevándose más la angustia o miedo.



3. La tensión sigue creciendo por lo que la persona utiliza otros mecanismos y conductas diferentes para enfrentar la emergencia. Los ensayos fracasan. Si la persona no soluciona en esta etapa su problema pasa a otra.

4. La tensión se eleva mucho más y provoca una desorganización grave o sea un trastorno mental,





Los promotores pueden ayudar mucho en las tres primeras etapas, en la cuarta la intervención de un psicólogo o un psiquiatra es lo más indicado.



Debemos poner mucha atención a la tercera fase, porque en esta tenemos la oportunidad de APRENDER de las crisis, pues la persona está realizando un esfuerzo

Reflexionar su problema, le ayuda mentalmente y la persona adquiere nuevas formas para enfrentar otras situaciones que le provoquen crisis.





Por otro lado, cuando tenemos una crisis muy grave esta no puede durar más de 7 meses, pero si la persona no modificó el problema, ni se adaptó a él, sino que simplemente lo evadió, el conflicto seguirá generando

## 5. Características comunes de los diferentes tipos de crisis.



A. Son situaciones nuevas que las personas no pueden manejar por el momento,



B. Ante una crisis existe ventaja y desventaja, Ventaja porque nos ayuda a madurar y a nuestro desarrollo personal y desventaja porque se presenta el peligro de un deterioro psicológico.



C. La salida favorable o desfavorable de la crisis depende de la forma en que las personas y los familiares que rodean a la persona ayuden a enfrentar o resolverla situación problemática.



ACISAM

Guión: Carlos E. Hernández Perla

Dibujos: Alfredo Burgos.

Diagramación: Ricardo Mejía

Se permite la reproducción de este material siempre que se cite la fuente

Este material fue posible realizarlo, gracias al apoyo de Radda Barnen.

San Salvador, junio de 1994