

**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.

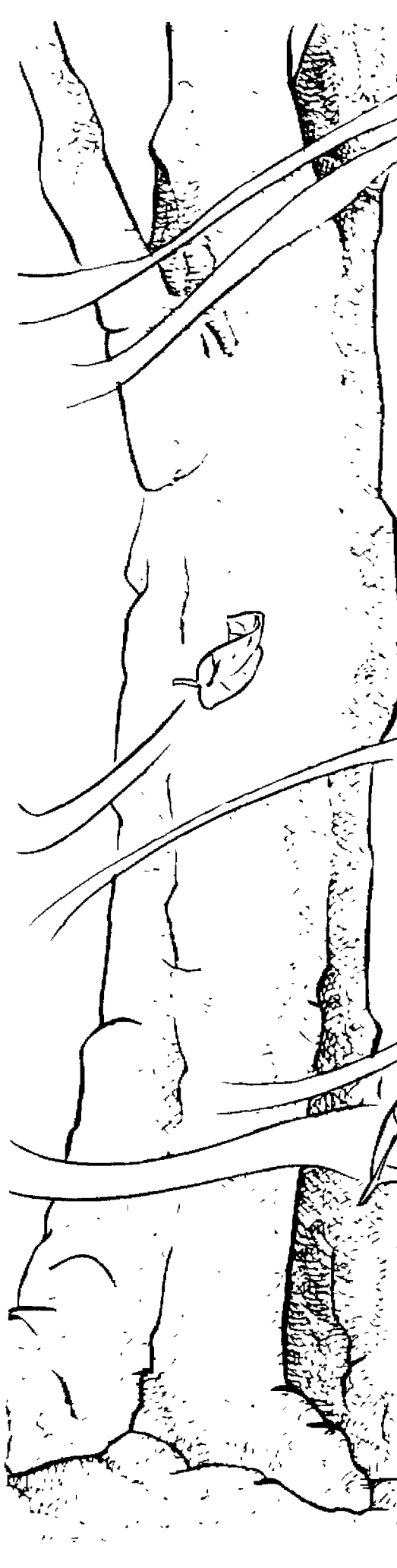
¡Todos podemos hacer cosas que nos permitan superar el estrés y mantenernos sanos!

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.



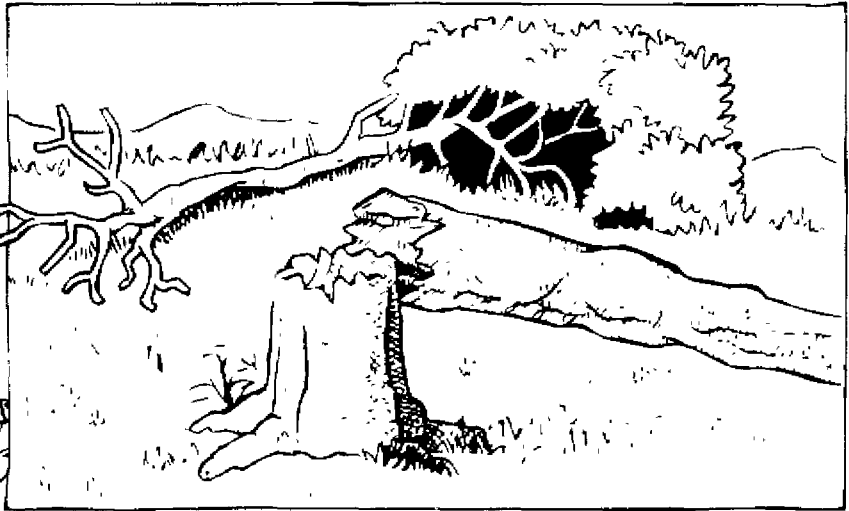
Pero también el estrés depende de cuán fuerte somos y de cuán fuerte nos sentimos para hacerle frente a una situación:






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:



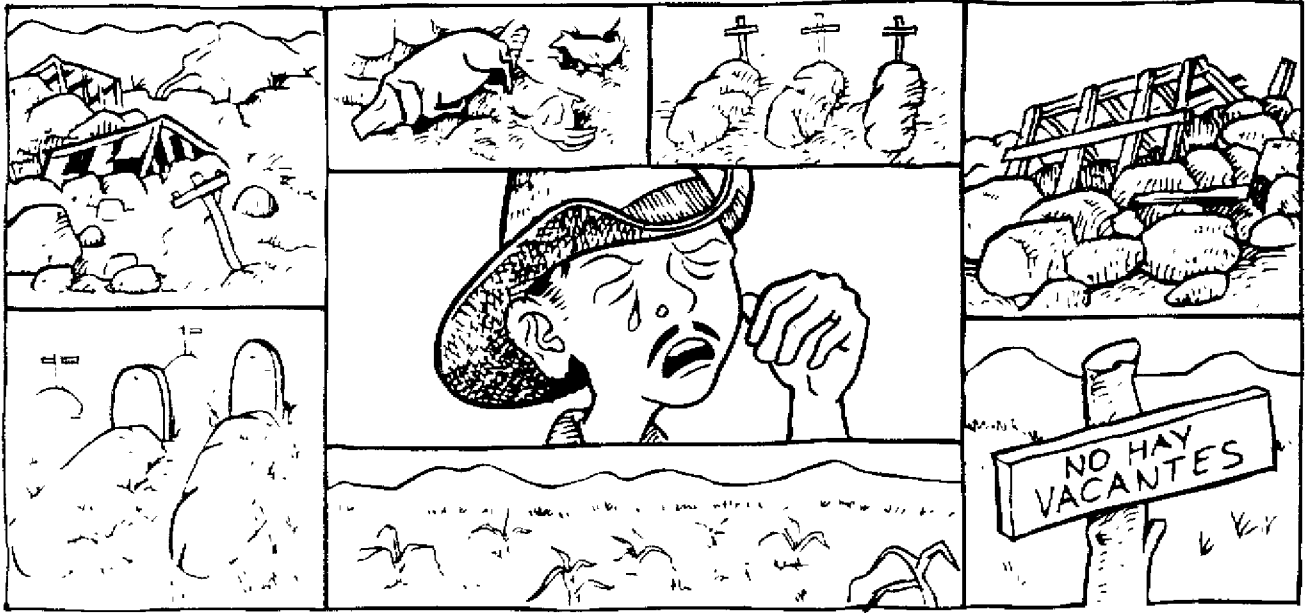
VOY A TENER UN HIJO, MI MADRE ESTA ENFERMA, ME AMENAZA UNA PANDILLA CADA VEZ QUE ME ACERCO A LA PARADA DEL BUS. MI CONTRATO DE TRABAJO ES POSIBLE QUE SE VENZA ESTE MES. ESTOY ENAMORADO. EL TECHO DE LA CASA ESTA MALO, DEBO REALES, ME OFRECEN OTRO TRABAJO.

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...

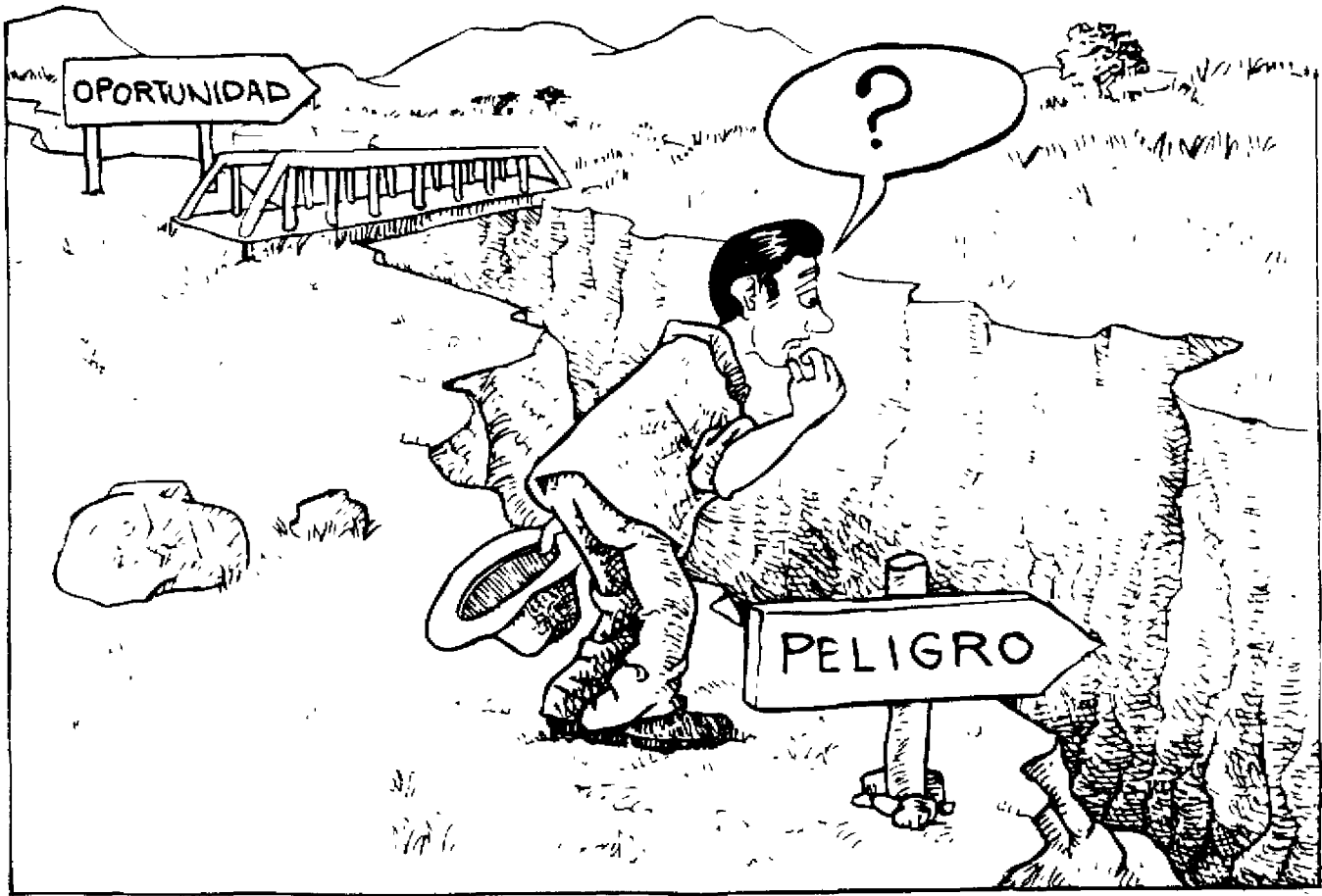
# Crisis!!!



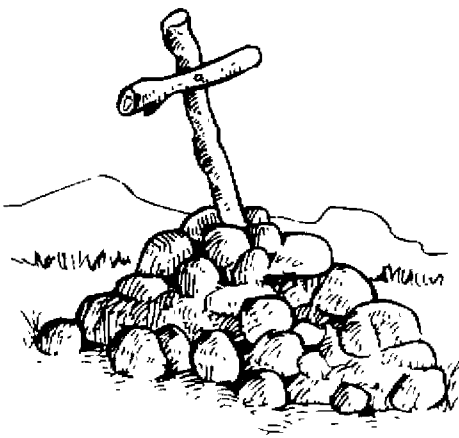
En las crisis se combinan o están presentes dos elementos:

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.

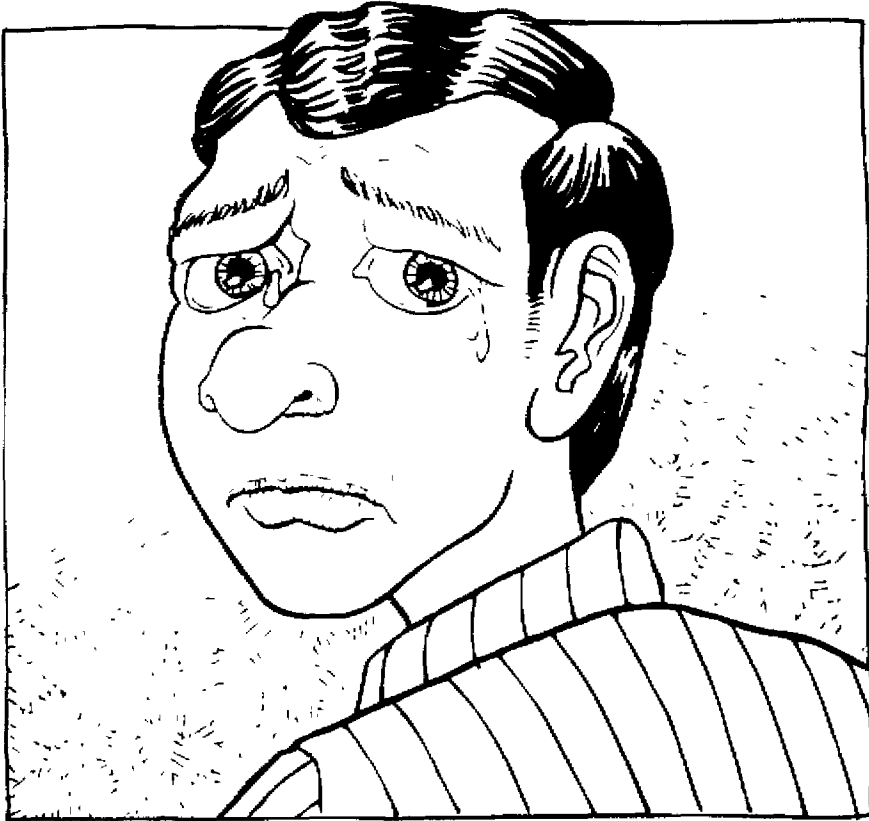
El duelo presenta algunas reacciones en su comienzo que generalmente son las siguientes:



Negar lo que pasa o pasó, incredulidad



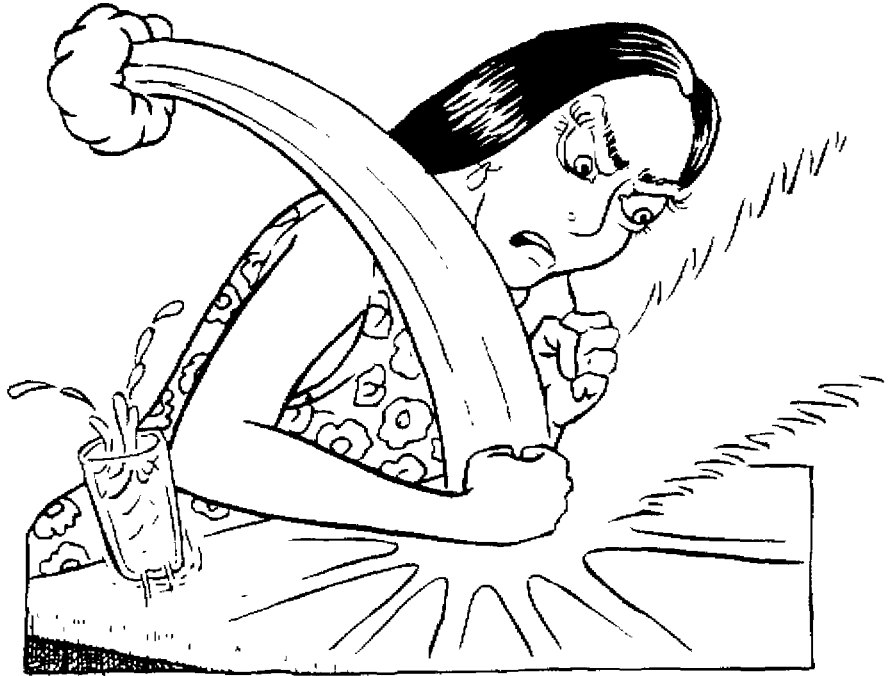
Inquietud y angustia



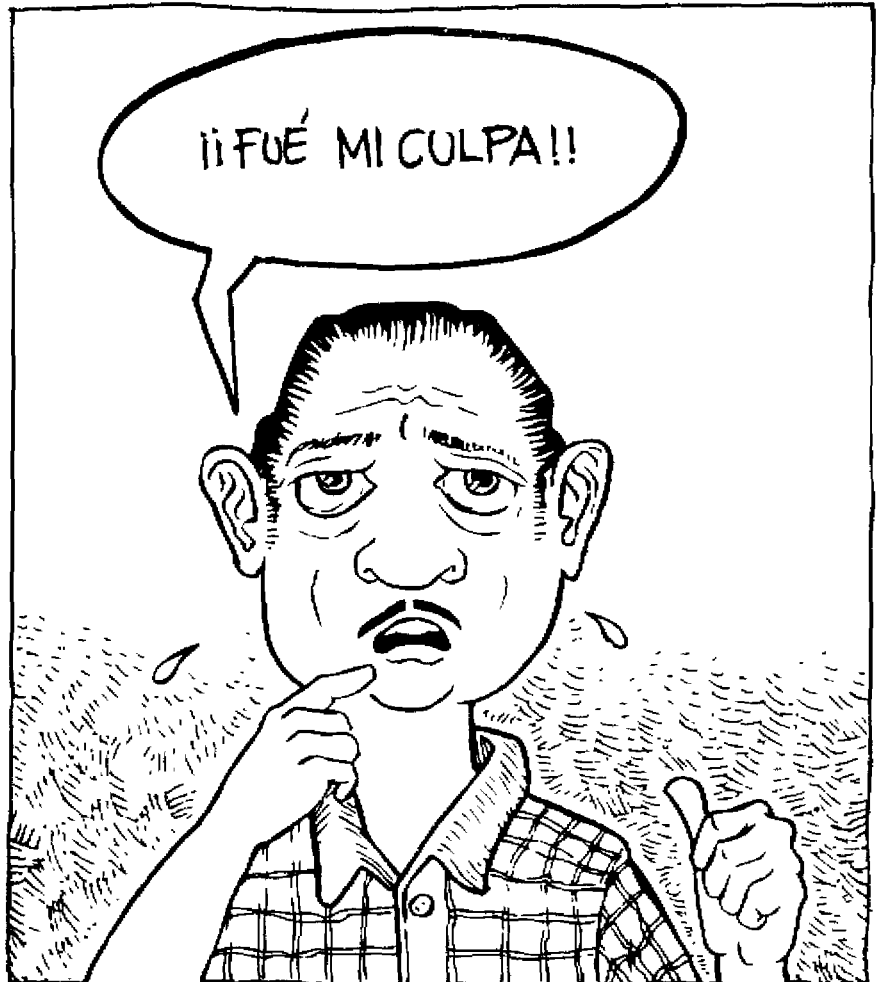
Tristeza



Miedo



Rabia, arrechura



Culpa