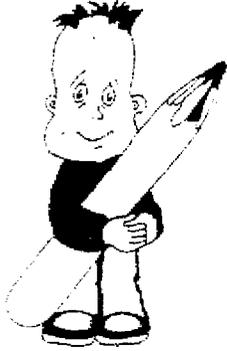


# QUINTA UNIDAD



**CUIDANDO LA SALUD  
MENTAL DE NIÑOS,  
NIÑAS, ADOLESCENTES  
Y ADULTOS.**



## **OBJETIVO DE LA UNIDAD:**

1. Capacitar al estudiante en el manejo de situaciones de crisis, la identificación de reacciones psicológicas, y las formas de intervención en personas que han estado expuestas a desastres naturales.

## **CONTENIDO**

- Tema 1: El Estrés
- Tema 2: Proceso de reprimir sentimientos.
- Tema 3: Cuidando la salud mental de los niños, niñas, adolescentes y adultos.
- Tema 4: Proporcionando apoyo a los niños, niñas y adultos víctimas de un desastre.
- Tema 5: Recomendaciones sugeridas al educador durante una intervención en crisis.
- Tema 6: Dinámicas de apoyo.

# INTRODUCCION

---

El hombre a través de su historia se ha enfrentado a una serie de eventos catastróficos, en donde, algunos de ellos son considerados como desastres naturales, es decir que su origen, se debe a eventos de la naturaleza y que tienen efecto negativo sobre el individuo, como de la comunidad.

A partir de eventos pasados se han llevado a cabo investigaciones sobre el impacto que provocan los desastres naturales, las consecuencias personales y colectivas, así como las medidas a tomar a corto, mediano y largo plazo para la prevención, intervención y tratamiento de las alteraciones mentales consecutivas de dichos desastres.

En esta unidad se le da a conocer las diversas reacciones de niños, niñas, adolescentes y adultos que han sobrevivido a una situación de desastres.

Las formas de reaccionar, sus síntomas, así como las formas de intervención en el momento de crisis y las secuelas psicológicas que provocan.

En la actualidad es importante que tanto el personal de rescate, personal docente y personal voluntario cuente con los conocimientos básicos, requeridos para asistir a la población que enfrenta situaciones de desastres naturales, para poder ayudar no solamente en el área física si no considerar también, el área de salud mental, importante en dichos casos.

En ningún momento se pretende que las recomendaciones contenidas en esta unidad sustituyan la intervención del especialista en casos agudos, de no ver resultados con la intervención es importante contactar a un especialista en salud mental.

# "EL ESTRES"

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

QUE EL ESTUDIANTE PUEDA:

- a. Conceptualizar lo que es estrés.
- b. Identificar fuentes más frecuentes de estrés.

## EL ESTRES

El estrés psicológico es la relación particular que se presenta entre el individuo y su entorno, evaluada por el sujeto como amenazante y desbordante de sus recursos y pone en peligro su bienestar (Lazarus, folkman, 1984).

El estrés es parte de la vida, las cosas que nos hacen sentir estrés no necesariamente tienen que ser negativas, en algunas personas las situaciones estresantes les hace adquirir energía, ingenio. Lo importante es que cada persona pueda identificar lo que es estresante.

### Ejemplos de situaciones que provocan estrés:

1. Saliendo del colegio u otro lugar, tienen que transitar por una calle desolada, de repente sienten que alguien les persigue, que se está acercando, cada vez sienten que les palpita



más rápido su corazón, tratan de acelerar el paso porque cree que alguien trata de darle alcance, ustedes comienzan a cansarse y pueden oír sus pasos!

¿Cómo se sienten?

Sienten temor y hasta pánico.

2. Puede presentarse el caso que tiene que hablar en público, antes de iniciar desea que el tiempo transcurra rápido. Pero; luego vienen los aplausos y usted se siente tranquilo ¿Cómo se sintió ante los aplausos, antes de hablar o al hablar?
3. La presencia del huracán Mitch causó miedo y terror al ver que el agua cubría su casa o al observar que las aguas arrasaban sus pertenencias o a un ser querido.

Los niños al igual que los adolescentes sienten estrés, puede ser provocado por algo tan sencillo como el cambiarlo del pupitre que ha cuidado mucho o tan devastador como experimentar el efecto de un desastre natural o la muerte de un ser querido.

A pesar de ser el estrés un hecho de carácter eminentemente personal, existen situaciones que originan estrés, como las guerras y desastres naturales que producen efectos observables en los individuos y en las comunidades. El efecto que puede tener sobre los individuos influyen diversos factores como la intensidad, la duración o imprevisibilidad, también intervienen la moral de la comunidad, la

experiencia de desastres anteriores y la preparación previa que estos pudieran tener.

En estos casos cuando las familias o comunidades se organizan y consideran medidas preventivas en equipo, hay unidad y apoyo mutuo, el pánico a estos eventos disminuye. Rara vez hay crisis de llanto y gritos. Los niños no suelen representar un problema especial en los desastres, especialmente si sus padres están con ellos. Pero aumenta la frecuencia de trastornos mentales graves cuando los desastres son terribles y tienen efectos duraderos.

### Fuentes de Estrés

El estrés adquiere gran fuerza cuando el individuo se haya en una situación crítica y está inseguro de su capacidad para superarla, o cuando se le presenta una oportunidad y no tiene la seguridad de que sabrá aprovecharla. El estrés a semejanza de la motivación y la emoción, excita e influye en el comportamiento.

Entre las fuentes más frecuentes de estrés tenemos:

#### AMBIENTALES:

- ◆ Condiciones de una vida en aglomeración
- ◆ Exceso de calor
- ◆ Ruido
- ◆ El no tener privacidad
- ◆ Inseguridad ciudadana
- ◆ El estar lejos de la familia
- ◆ Tráfico intenso

#### FAMILIARES:

- ◆ La muerte de un miembro de la familia
- ◆ Problemas económicos en la familia
- ◆ Tener un pariente enfermo

- ◆ Hijos con problemas
- ◆ Padres o hermanos ausentes
- ◆ Peleas frecuentes entre hermanos
- ◆ Separación o divorcio de los padres
- ◆ Abuso de alcohol por parte de un miembro de la familia

#### PERSONALES

- ◆ Tener problemas en el centro educativo, donde estudia con las materias académicas
- ◆ Inseguridad para el logro de metas
- ◆ Exámenes (sobre todo cuando no se ha preparado bien)
- ◆ Amistades y amores no comprendidos
- ◆ Problemas personales de salud

#### INTERPERSONALES

- ◆ Mudarse o cambiarse de escuela
- ◆ Problemas con la ley
- ◆ Llegar tarde a una cita
- ◆ Hablar en público
- ◆ No ser aceptados por los demás miembros del grupo
- ◆ Rechazo por parte de los miembros de la familia.

#### LABORALES

- ◆ Cuando hay mucho trabajo y dispone de poco tiempo para realizarlo
- ◆ El cambio (cambio de jefe)
- ◆ Evaluación de desempeño profesional
- ◆ Una entrevista
- ◆ Jefe exigente
- ◆ Mala comunicación

## Síntomas del Estrés

Se sabe con bastante certeza que el estrés psicológico ejerce efectos profundos en el organismo, lo mismo que en la emoción y en el comportamiento.

Entre los síntomas más frecuentes que se presentan están:

- ◆ Elevación de la presión arterial
- ◆ Taquicardia (corazón acelerado)
- ◆ Temblor de manos y piernas
- ◆ Sudor de manos
- ◆ Manos y pies fríos
- ◆ Problemas respiratorios (asma)
- ◆ Resequedad en la boca
- ◆ Ingestión excesiva de alimentos
- ◆ Falta de apetito
- ◆ Dolor de cabeza y piernas
- ◆ Falta de concentración
- ◆ Estreñimiento
- ◆ Diarrea
- ◆ Insomnio



De acuerdo con sus fuentes y síntomas de estrés, las personas actúan de diferente manera para tratar de aminorar su estrés y esto solamente lo logrará afrontándolo y la mejor manera de hacerlo es a través del pensamiento, realizar una autorreflexión que le permita evaluar su estado, ya sea aprobando o desaprobando sus acciones. Otra manera de afrontarlo es comunicándolo a sus padres, orientador del centro educativo donde estudia o bien a un amigo, amiga o familiar.

### ■ REACCIÓN – ACCIÓN

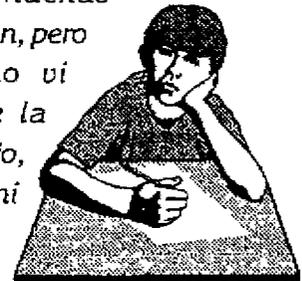
Dependiendo de como las personas perciben y evalúan las situaciones así será su comportamiento

Si perciben una situación amenazante, su conducta será defensiva pasiva.

Si perciben un medio ambiente agradable, su conducta observable será de cooperación y adaptación.

El temor es una de las emociones que nos puede mantener alerta en diversas situaciones que pudieran resultar peligrosas; sin embargo, este mismo temor, puede resultar paralizante si dejamos que estas emociones se adueñen de nosotros, aunque existe la posibilidad de aprender a ser dueños de nuestras emociones.

**DANIEL CÓLEMAN** comentó en su libro *"Inteligencia Emocional"* que en un examen él se había quedado paralizado por el temor: *"Fue durante un examen de cálculo, iba con el mal presentimiento de que caminaba al fracaso o al matadero".* Había estado muchas veces en este salón, pero esa mañana no vi nada, sentí que la visión se me redujo, resequedad en mi boca y en la boca del estómago.



*Revisé mi examen, fue inútil pasé toda la hora mirando mi examen sin poder contestar, solo pensaba en las consecuencias que eso tendría, me quedé quieto, lo que más me impactó de esa situación, fue lo limitada que estuvo mi mente. No traté de formular una respuesta aceptable; sólo me concentré en mi terror y esperé a que el momento concluyera".*

No es ninguna novedad para los profesores reconocer que los trastornos emocionales afectan el desempeño académico de los estudiantes.

Los alumnos que se sienten ansiosos, preocupados, deprimidos o enojados se ven atrapados, esto no les permite asimilar de manera eficiente la información que le pueda proporcionar el educador.

**En relación a esta situación existen dos tipos de alumnos:**

- a) Aquellos que su ansiedad anula su rendimiento.
- b) Aquellos que son capaces de desempeñarse "bien", bajo presión.

Se puede lograr el segundo desenlace si aprendemos a relajarnos aún en situaciones conflictivas y a utilizar esas emociones en sentido positivo; es decir, aceptar el estrés positivo y no permitir que nos domine el distrés (estrés negativo).

Podemos apoyarnos en nuestras emociones con sentimientos motivantes o en un grado óptimo de ansiedad que nos conduzca al logro de nuestras metas y que faciliten la capacidad de pensar.

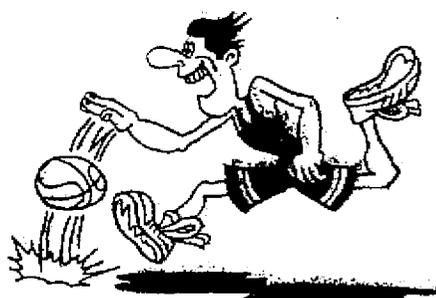
### **Estrategias Comunes de Afrontar el Estrés**

Dependiendo del contexto y de la frecuencia e intensidad con que se presentan estas estrategias pueden superar o empeorar el estrés.

**Acciones que le ayudarán a superar el estrés:**

- ◆ Platicar con un compañero
- ◆ Oír música
- ◆ Caminar con agrado
- ◆ Realizar actividades que le mantengan ocupado (manualidades)

- ◆ Bailar con gusto
- ◆ Asistir a encuentros deportivos donde juegue su equipo favorito
- ◆ Dormir
- ◆ Hablar del problema
- ◆ Desarrollar pensamientos positivos
- ◆ Leer con placer
- ◆ Hacer ejercicio físico
- ◆ Respirar abdominalmente
- ◆ Pasatiempos

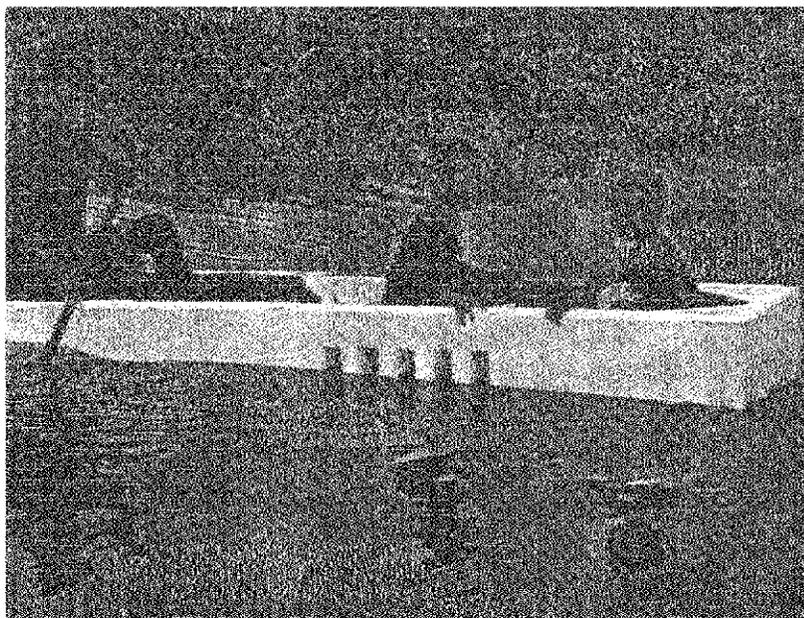


**Acciones que no debe realizar, ya que puede empeorar su estado de estrés:**

- ◆ Fumar
- ◆ Ingerir bebidas alcohólicas u otras drogas
- ◆ Comer en exceso
- ◆ Comerse las uñas
- ◆ Golpear mesas, paredes, etc.
- ◆ Arrojar cosas
- ◆ Aislarse
- ◆ No hablar del problema
- ◆ Llenarse de trabajo
- ◆ Movimientos continuos de piernas y manos

*De no poder superar su estrés lo más recomendable es que visite a un especialista.*

Después de un desastre habrá niños, niñas, jóvenes y adultos que dada la forma en que lo experimentaron, así presentarán problema emocionales.



---

### ORACION

**Señor:**  
"Dadme fuerzas para aceptar las cosas que no es posible cambiar; el valor para cambiar aquellas que pueden y deben cambiarse y la sabiduría para poder distinguir entre las dos".

---

### ESTRÉS:

Es la relación con nuestro entorno y algo que no está en nuestra capacidad. el poder evitarla ejemplo: El huracán Mitch u otro desastre.

- Un problema de salud, que genere una fuerte erogación de dinero que no tiene.
- La pérdida de un ser querido.

## EJERCICIO No. 1

Instrucciones: Conteste de manera individual

1. ¿Qué entiende por ESTRÉS?
2. Enumere algunas causas de ESTRÉS.
3. ¿Qué situaciones ha experimentado que le han causado estrés?
4. Comente una situación familiar que le provoque estrés?
5. ¿Qué cambios fisiológicos se reflejan en su cuerpo, ante una situación estresante?
6. ¿Cuál es la forma más común de afrontar el estrés que le deriva los diferentes problemas o conflictos de la vida?
7. ¿Cuáles son las fuentes de estrés mas frecuentes?
8. ¿Son estrategias de afrontamiento más comunes, explique cada una de ellas?