



Ministerio
Secretaría
General de
Gobierno

Gobierno de Chile

Comprender la Crisis

HABILIDADES PARA LA VIDA TALCA

Una crisis es un estado de desorganización producido por el impacto de una situación que altera nuestra vida y sobrepasa nuestra capacidad habitual para enfrentar problemas (Buen Trato, s.f).



DAEM
TALCA
Departamento de Administración
de Educación Municipal

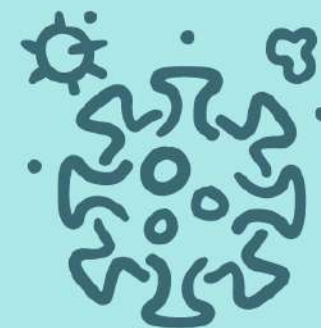

Talca
Ilustre Municipalidad



Estas situaciones se asocian a eventos críticos que implican cambios importantes en nuestras formas habituales de vivir, lo que genera estrés y al mismo tiempo el desafío y la necesidad de una reorganización para recuperar el equilibrio (Arón, Machuca & Pesce, 2009; MINSAL/JICA, 2012; Martínez, 2020).

La pandemia por el COVID-19 es un evento crítico

la que ha generado un cambio trascendental en nuestras formas habituales de vivir y relacionarnos, teniendo que pasar gran parte del tiempo en contexto de encierro y distanciamiento físico, lo que ha tenido un impacto en el bienestar psicológico de muchas personas.





Ministerio
Secretaría
General de
Gobierno

Gobierno de Chile



El COVID-19 se ha transformado en un evento universalmente estresante (Martínez, 2020), cuyo impacto ha alterado diversas áreas del funcionamiento humano, convirtiéndose en una crisis compleja y multidimensional.

No todas las personas reaccionamos de la misma manera ante un evento crítico, pues hay factores individuales y sociales que influyen en nuestras respuestas (Aron et al, 2009). Sin embargo, existen ciertas reacciones que suelen darse, y que involucran la dimensión física, emocional, cognitiva y relacional.



DAEM
TALCA
Departamento de Administración
de Educación Municipal


Talca
Ilustre Municipalidad



IMPACTOS DE UNA CRISIS

Físicas

- Insomnio
- Cansancio
- Hiperexcitación
- Problemas gastrointestinales
- Dolores de cabeza
- Aumento o disminución de apetito.



Emocionales

- Emociones intensas de angustia, tristeza, miedo o rabia
- Ansiedad y nerviosismo
- Tensión e irritabilidad
- Desborde emocional
- Sensación de falta de control
- Desconexión emocional.



Cognitivas



- Confusión
- Falta de concentración y tendencia a la dispersión
- Estado de alerta exagerada
- Problemas de memoria y en la toma de decisiones.

RELACIONALES

- Evitación
- Dificultades para llegar a acuerdos
- Activación de conflictos previos
- Responsabilidades se superponen o diluyen
- Descalificación de los recursos de otro.



Ministerio
Secretaría
General de
Gobierno

Gobierno de Chile





JUNAEB

Ministerio de
Educación

Gobierno de Chile

HABILIDADES PARA LA VIDA TALCA

DAEM
TALCA
Departamento de Administración
de Educación Municipal

