



# MI CARTILLA DE HERRAMIENTAS

INTERVENCIÓN EN CRISIS

# ¡HOLA!



Nos alegra verte de nuevo por aquí, esperamos que estés llevando bien este proceso de mejoría. Esta cartilla te permitirá seguir trabajando con el especialista y sobre todo, contigo mismo, para alcanzar ese estado de bienestar que tanto deseamos para ti.

Quizás ahora te sientas intrigado y un poco escéptico frente al tema de intervención en crisis, pero ¡no te preocupes! Cualquier duda que tengas puedes consultarla con el profesional que te acompaña y recuerda que ese malestar que estas sintiendo **SIEMPRE PUEDE SER SUPERADO.**

## PRESENTACIÓN DEL MATERIAL

Bienvenido a esta nueva cartilla de herramientas donde abordaremos el tema de **intervención en crisis**; nos alegra mucho verte de nuevo utilizando este material. Felicitaciones porque sabemos que has iniciado ese proceso de mejoría; ahora vamos a trabajar sobre las crisis.

Esta cartilla tiene como propósito acompañar, apoyar y ser una guía en los momentos de crisis que puedas experimentar a lo largo de tu tratamiento. Aquí encontrarás actividades e información que te permitirán comprender mejor lo que pasa en las crisis y cómo puedes sobrellevarlas.

Recuerda utilizar este cuadernillo junto con tu médico como complemento a sus sesiones; cuando te sientas cómodo haciéndolo.

# CRISIS EMOCIONALES<sup>(1)</sup>

## ¿QUÉ SIGNIFICA ESTAR EN CRISIS?

Estar en crisis es presentar un estado temporal de agitación, trastorno, desorganización o desequilibrio, en que nos vemos desbordados a la hora de afrontar una situación o problema.

Se produce cuando percibimos que los métodos que utilizamos usualmente para afrontar problemas no son suficientes, por lo que experimentamos inadaptación e insatisfacción.



## ¿CÓMO SÉ SI ESTOY EN CRISIS?

- Sentimientos de cansancio, agotamiento, desamparo, inadecuación, confusión y ansiedad.
- Síntomas físicos como dificultad para respirar, palpitaciones fuertes, temblores en el cuerpo, etc.
- Desorganización del funcionamiento en sus relaciones laborales, familiares y sociales.

# ¿CÓMO EMPIEZO LA INTERVENCIÓN EN LA CRISIS?

- 1** Acepta la situación que estás viviendo.
- 2** Observa el aprendizaje que te brinda esta situación.
- 3** Toma tus fortalezas y desarrolla otras nuevas para emprender la recuperación.

Si crees que estás atravesando una crisis emocional, busca ayuda. Si tienes un profesional de salud de atención primaria, habla con él sobre tus signos y síntomas o busca ayuda de un profesional de salud mental.



**SI QUIERES CONOCER**  
UN POCO MÁS ACERCA DE ESTE TEMA



# PRIMEROS AUXILIOS PSICÓLOGICOS<sup>(2)</sup>

Te vamos a contar qué debes hacer si te empiezas a sentir mal o ya estas en una crisis; es importante que sigas estos consejos para que puedas superarla de la mejor manera:

- 1 Cierra los ojos y respira profundamente.
- 2 Camina lentamente.
- 3 Suspende las actividades que estás haciendo.
- 4 Si sientes una opresión en el pecho, abrázate.
- 5 Si tienes las manos apretadas, realiza una actividad que te haga utilizar las manos para otra cosa.
- 6 Realiza ejercicios de respiración que permitan relajar tu cuerpo.
- 7 Evita los contenidos asociados a tragedias, muertes y/o violencia.



## RECUERDA

La recuperación es posible, el primer paso es pedir ayuda

# MI ÚLTIMA CRISIS

Para continuar en este camino, es importante entender cómo son tus crisis; para esto haremos un línea del tiempo. De esta forma entenderemos qué pasa antes, durante y después de tus crisis.

¿Qué pasó?

¿Qué sentiste?



Antes

Durante

Después



Has una descripción de tu última crisis indicando qué te pasó, qué sentiste, qué pensaste, qué sentiste y cómo lograste salir. Al conocer todo esto, juntos sabremos cómo luchar contra estas.

**¿Qué pensaste?**

**¿Cómo lograste salir?**

Empty rounded rectangular box for writing.



## **TRABAJO CON TU MÉDICO**

Habla con tu especialista sobre esta línea del tiempo, para que juntos puedan construir una estrategia para salir de las crisis.

# DIARIO DE CRISIS

Este es un espacio para ti. Anota aquí la respuesta a las preguntas sobre las crisis que puedas tener, de esta forma podrás encontrar patrones y mejorar tu respuesta a futuras crisis.

	¿Qué pasó?	¿Qué sentiste?
<b>1</b> Fecha		
<b>2</b> Fecha		
<b>3</b> Fecha		
<b>4</b> Fecha		
<b>5</b> Fecha		



**¿Qué pensaste?**

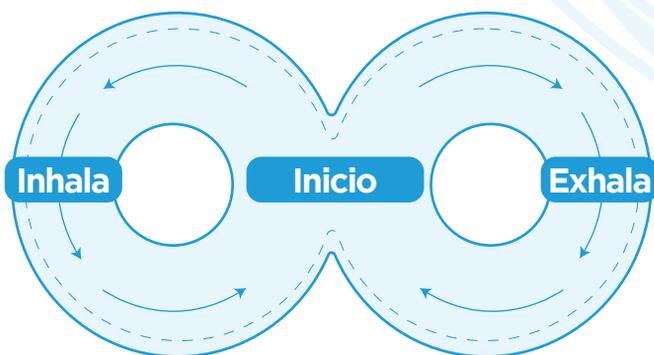
**¿Cómo lograste salir?**

Empty rounded rectangular box for writing.

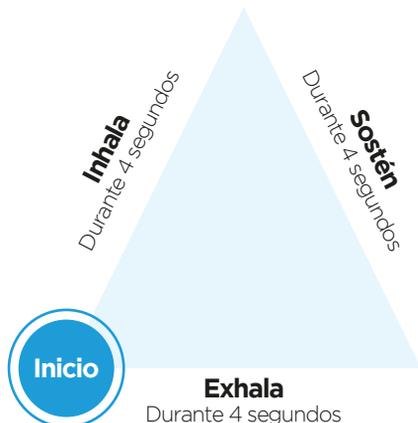
# UTILIZA ESTOS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PARA

## RECUPERAR LA CALMA<sup>(3)</sup>

1. Coloca tu dedo en la palabra inicio y recorre el 8 con el dedo mientras inhalas en una de las mitades y luego exhalas en la siguiente.



2. Coloca tu dedo en la palabra inicio y recorre el triángulo mientras inhalas, sostienes el aire, exhalas y sostienes.



# IDENTIFICA TUS HÁBITOS

Para contrarrestar las crisis que puedas llegar a vivir, es fundamental comprender cuáles son aquellos hábitos que pueden llevarte a tener una crisis y cuáles son aquellos que te ayudan a superarlas o evitarlas. Así podrás tomar acción rápida cuando ocurra.

## Hábitos que NO me ayudan

- Tomar café
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Hábitos más SANOS para hacer

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- Meditar
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_





# FRASES DE IMPULSO

Aquí encontrarás frases para momentos difíciles, sólo debes interiorizarlas y mentalizarte que este mal momento va a pasar y que lo puedes lograr. Encontrarás un espacio para escribir tus propias frases de impulso.

“La victoria siempre es posible para la persona que se niega a dejar de luchar”

*Napoleon Hill*

Pedir ayuda no es signo de debilidad, sino de fortaleza

“No es tu culpa sentirte así”

“No estas solo en esto”



# RECOMENDACIONES<sup>(4)</sup>

Estas son algunas recomendaciones de lo que deberías hacer después de pasar por una crisis para que te puedas recuperar satisfactoriamente de esta y puedas mantener un estado de equilibrio emocional.

- 1 Habla con alguien y cuéntale lo que está pasando, lo que estás sintiendo.
- 2 Durante las siguientes 12 horas no te expongas a contenidos visuales asociados a tragedias, muertes y/o violencia.
- 3 Procura no conducir inmediatamente.
- 4 Hidrátate.
- 5 Realiza pequeños descansos en el transcurso del día.
- 6 Verifica tu red de apoyo y pide ayuda si lo necesitas.



# INFORMACIÓN DE CONTACTO

En este espacio puedes escribir los números de contacto de tu red de apoyo.



Nombre:

Teléfono:



Nombre:

Teléfono:



Nombre:

Teléfono:

## MI MÉDICO TRATANTE

Nombre:

Teléfono:



Medicamentos que tomo:

Frecuencia con que debo tomarlos:

# GLOSARIO

## Estabilidad

Es un período de tiempo, más o menos prolongado en el curso de una enfermedad, en el que el individuo no sufre los síntomas o estos están atenuados.

## Resiliencia

Es la capacidad del sujeto para no padecer una enfermedad a pesar de la existencia de factores de riesgo (facilitadores o desencadenantes). Podría definirse por oposición a vulnerabilidad.

## Salud mental

Es un estado completo de bienestar en las diferentes áreas del ser humano.

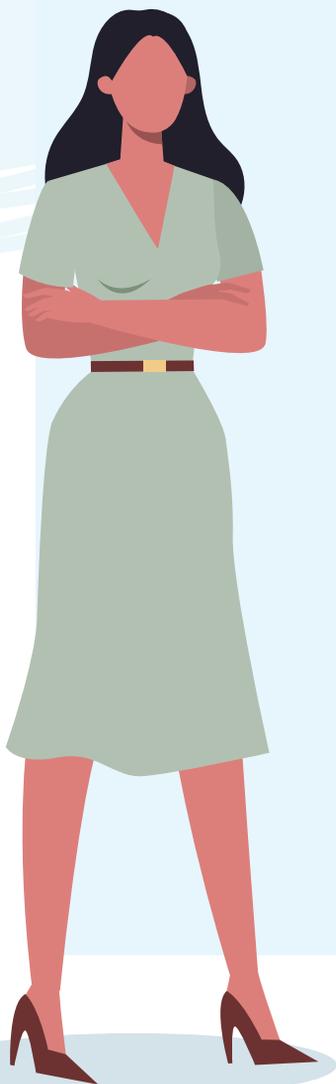


Esperamos que en este tiempo, este cuadernillo haya sido de mucha utilidad para ti y te haya acompañado de forma satisfactoria en esos momentos de crisis, permitiéndote estar un paso más cerca de alcanzar el estado de bienestar que tanto deseamos para ti.

Te invitamos a que continúes trabajando en tu proceso tan arduamente como lo estás haciendo ahora mismo, recuerda no rendirte porque **tu salud mental es lo más importante.**

Los profesionales de la salud siempre van a estar allí para apoyarte y acompañarte en este proceso, no dudes en recurrir a ellos cuando lo necesites.

# REFERENCIAS



- 1** Recursos y estrategias para orientación emocional y conductual: Manejo de crisis emocional: Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia [Internet]. [citado 19 de abril de 2022]. Disponible en: [http://sitios1.dif.gob.mx/Rehabilitacion/docs/telerehabilitacion/Manejo\\_de\\_Crisis\\_Emocional.pdf](http://sitios1.dif.gob.mx/Rehabilitacion/docs/telerehabilitacion/Manejo_de_Crisis_Emocional.pdf)
- 2** Después de un evento traumático: reacciones ante el estrés y estrategias de autocuidado: Cigna [Internet]. [citado 23 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://www.cigna.com/es-us/individuals-families/health-wellness/stress-after-disaster>
- 3** Using Shapes to teach deep breathing [Internet]. [citado 11 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://copingskillsforkids.com/blog/using-shapes-to-teach-deep-breathing>
- 4** Después de un evento traumático: reacciones ante el estrés y estrategias de autocuidado: Cigna [Internet]. [citado 23 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://www.cigna.com/es-us/individuals-families/health-wellness/stress-after-disaster>



# ATULADO

## Programa de Educación y Acompañamiento al Paciente

**Dedicado a apoyar** a las personas con **ansiedad, depresión e insomnio** a través de la educación y un acompañamiento humanizado y profesional que favorezca el mejoramiento de la calidad de vida y la salud mental.

## CONTENIDOS



### Educativo

**Encontrarás información relevante** acerca de patologías como depresión, ansiedad e insomnio. Nuestro programa brinda acceso a infografías, artículos de interés y folletos.



### Acompañamiento

A través de **material interactivo** con actividades, tareas y/o retos podrás interactuar, acompañar y complementar tu tratamiento con el especialista.



### Participativo

Actividades pensadas para participar en un **entorno diferente al consultorio** como conferencias, foros, seminarios y webinars.



**ESCANEA  
O INGRESA**  
[www.tqatulado.com](http://www.tqatulado.com)