

MATERIAL PARA APOYAR A NIÑOS Y JÓVENES EN SITUACIONES DE CRISIS

I). ¿Qué impacto emocional tiene un terremoto en las personas?

Un terremoto, desde la literatura en torno a investigaciones sobre situaciones de catástrofes y sobre psicología evolutiva (o de los cambios y etapas que atravesamos durante de la vida), implica un tipo de crisis para las personas que lo enfrentan, debido a que se produce una situación que estresa a la persona y en la que sus recursos psicológicos y materiales no son suficientes para responder a las demandas del entorno, debiendo producirse un cambio en la organización de su vida para dar una respuesta adecuada a éstas.

- **Crisis:** Es un estado en el cual los recursos de la persona o comunidad se ven sobrepasados para dar respuesta a la situación emergente.
- Estado de un sistema que se apronta al cambio.

Existen distintos tipos de crisis (normativas o del desarrollo, estructurales o inesperadas). Las crisis normativas, son las que atraviesan todas las personas al pasar de una etapa previa del desarrollo a la siguiente (por ejemplo, de la niñez a la adolescencia). Una crisis estructural, es aquella que se desprende del tipo de interacción entre los miembros de un sistema familiar, escolar, etc. (Por ejemplo, una familia en la cual existen patrones de violencia intrafamiliar, atraviesa por diversos momentos de crisis que se repiten y desprenden de sus patrones de relación anómalos). Una crisis inesperada, ocurre en situaciones que no pueden ser previstas por la persona y que modifican sus condiciones de vida (Por ejemplo: la muerte de un familiar en un accidente, un despido, o una catástrofe natural como un terremoto). Estas últimas son aquéllas que nos pueden llevar a mayores riesgos de sufrir un trauma psicológico.

- **Trauma psíquico:** estado psíquico producido por la exposición a un evento que supone riesgo vital, potencial de muerte u otras amenazas a la integridad física personal o de otra persona. La reacción esperada es experimentar un miedo intenso e incapacidad de recuperar el control de la vida.
- **Nota:** Es importante notar que durante nuestra vida podemos experimentar diversas crisis, que no necesariamente impliquen experiencias traumáticas. Las personas que se encuentran experimentando estados de trauma, pueden sanarse y reparar el daño que provocó el evento a nivel psíquico, dependiendo de sus recursos psicológicos previos y de las oportunidades que tenga para construir un nuevo sentido y significado a su dolor.

II) ¿Qué reacciones solemos tener las personas al enfrentar situaciones de crisis?

Las personas al atravesar situaciones de crisis experimentan distintos niveles de shock (perturbación violenta del ánimo). Los síntomas del estrés se pueden sentir inmediatamente después de experimentar el evento gatillante (por ejemplo, el terremoto) o en el mediano plazo. Las reacciones de las personas, tanto en niños como en adultos, varían según gravedad del evento y el grado de vulnerabilidad psicológica previa.

Tipos de reacciones más comunes:

- **Reacciones de evasión:** "insensibilidad" emocional; desinterés en actividades; aislamiento de personas o lugares que hacen recordar.
- **Estado de alta excitación:** dificultades para concentrarse, respuesta de sobresalto, irritabilidad, dificultad para dormir, reacciones físicas antes situaciones similares al evento.
- **Síntomas físicos:** ansiedad, estrés y tensión, como, mareos, desmayos, dolor de cabeza, náuseas, etc.
- **Incertidumbre frente al futuro.**

III) ¿Qué les ocurre a los niños?

Los niños suelen tener reacciones emocionales similares a las que experimentan los adultos, sin embargo la forma en que éstas se expresan suele ser distinta. Es así, como frente a una situación de angustia, un adulto puede experimentar taquicardia, sudoración de las manos y ahogo, y un niño en cambio, puede sentir taquicardia, dolor de estómago y náuseas sin saber qué nombre ponerle a sus reacciones. Los niños tienen características psicológicas que según las etapas del desarrollo en que se encuentran, los predisponen de mejor forma para comprender y asimilar situaciones críticas. Es así como poseen mayor flexibilidad para comprender nuevos escenarios y situaciones a enfrentar, y al mismo tiempo para cambiar sus patrones de conducta anteriores. Sin embargo, al mismo tiempo suelen sentirse más indefensos y con menos recursos para responder a las nuevas necesidades del ambiente.

Entre los 0 y los 4 años, los menores atraviesan dos etapas en las cuales se estarán jugando la posibilidad de confiar en las regularidades del mundo (Confianza v/s Desconfianza básica) y desarrollar autonomía para moverse y actuar en el mundo (autonomía v/s Vergüenza y duda). Durante este tránsito, probablemente tenderán a regresar y requerir del apoyo físico y emocional de sus padres para actuar luego de haber enfrentado una situación de crisis.

Otro aspecto fundamental en torno a las reacciones que suelen tener los menores de edad, es que éstas suelen ser espejo de cómo los adultos de su entorno traducen e interpretan, o más bien, modelan la realidad que rodea al niño.

Como los adultos son los principales referentes para que los niños puedan conocer y comprender su entorno, las propias reacciones de los adultos les entregan las claves para comprender si la situación por la que atraviesan es superable, difícil, catastrófica o aterradorante. Por ello, es importante que los padres y adultos intenten guardar la calma frente a situaciones de crisis, para proveer a los niños de la seguridad necesaria para recuperarse.

Si en el mismo momento en que ocurre el evento crítico, no podemos controlarnos, debemos intentar con posterioridad explicarles a los niños la reacción que tuvimos y la situación que está ocurriendo. Por ejemplo: "Grité y lloré porque me dio susto no entender lo que pasaba cuando se movía el piso y pensé que nos pasaría algo malo. Pero ahora que estamos bien y que pasó el terremoto, ya sabemos que los movimientos que van a venir son réplicas que irán disminuyendo de aquí en adelante", etc.

Frente al descontrol de los adultos en situaciones complejas los niños en edad escolar y los adolescentes, pueden tender a asumir el control de la situación e intentar calmar a los demás. Sin embargo, este tipo de reacción tiene por objetivo compensar la carencia de seguridad que se está produciendo y que le puede provocar gran angustia al menor. Por ese motivo, puede intentar restablecer por sí mismo el orden perdido. No obstante, esta reacción de defensa implica un gran gasto de energía psíquica que luego lo puede dejar emocionalmente agotado debido a que realmente no cuenta aún con las capacidades de hacerse cargo del cuidado de otras personas aún menos en situaciones de riesgo.

Asimismo, la capacidad de comprender lo que ocurre en el entorno durante una situación de crisis, va a depender de la edad mental del menor y de su capacidad de realizar una construcción coherente de lo ocurrido. Aún así, es fundamental considerar que la valoración de una situación y del entorno es un ejercicio subjetivo de interpretación de los hechos, que conlleva asignar una connotación (positiva/negativa) a éstos y pronósticos sobre nuestra posibilidad y capacidad de recuperarnos, y de reconstruir, así como de reorganizar la vida. Por ejemplo, frente un hecho de catástrofe natural puede haber una valoración pesimista o esperanzadora de ella. De la reacción de los adultos, dependerán los sentimientos que vivenciarán los niños sobre su realidad.

Nota: Los niños hasta los 3 años aprox. suelen comprender lo que ocurre en su entorno utilizando un tipo de "pensamiento mágico", es decir, a través de construcciones mentales fantásticas que pueden aumentar la gravedad de los hechos (Por ejemplo, un niño pequeño puede pensar que la tierra se mueve porque hay un gigante caminando y que lo va a aplastar). Por esta razón, es importante explicar a los niños pequeños lo que ocurre en términos simples que puedan entender y despejar sus temores.

IV) ¿Qué aspectos influyen en las reacciones de los niños?

a) Etapa del desarrollo:

- **Preescolar:** puede ser más concreto y entender mejor lo sucedido, aunque no dimensionar el peligro.
- **Escolar:** suele angustiarse más por el peligro que ha corrido él o su familia.
- **Adolescente:** posee más recursos por lo que comprende con mayor claridad la situación vivida.

b) **Recursos psicológicos:** seguridad, autonomía y mejor autoestima, para elaborar la situación y expresar emociones.

c) **Reacción de los adultos cercanos:** más descontrolada y aterrorizada, más angustiante y terrorífica experiencia del niño. La reacción posterior de los adultos también importa.

d) **Restitución de la normalidad:** Mientras antes el niño pueda volver a su vida normal menor será el impacto psicológico del evento.

En resumen...

- Una crisis desestructura a la persona y produce estrés.
- Se producen sentimientos de indefensión y de vulnerabilidad (se necesita entregar seguridad).
- La reacción de los niños depende de cómo los adultos reaccionen.
- Es necesario dar espacio para expresar las emociones y dar contención.
- Se debe ayudar a reorganizar la vida y volver a la normalidad.

V) ¿Qué podemos hacer para apoyar a nuestros hijos y ayudarlos a volverse a sentir bien?

A continuación se sugieren acciones concretas que podemos realizar para apoyar a los niños y jóvenes:

1. **Proveer contención emocional:** espacio de escucha sin interrumpir, emociones que se sienten son normales.

- No bajar el perfil a lo que sienten los niños.
- Si atraviesa situación delicada de duelo, conversar con él aparte.
- Atribuciones de culpa, aclarar que desastre natural no es responsabilidad de nadie.
- Explicar que las emociones de miedo, ansiedad, etc. Nerviosismo, son normales y transitorias.

2. **Restablecer la cotidianeidad**

- Coordinar con los apoderados, retomar las horas de alimentación y de sueño.
- Enfatizar que siempre hay adversidades, pero debemos saber enfrentarlas.
- No permitir que vean demasiado TV ni noticias atemorizantes sobre el terremoto.
- Invitarlos a que jueguen y hagan actividades físicas que les permitan descargar sus emociones (rabia, miedo, etc.)
- La concentración se recupera paulatinamente.

3. **Entregar una explicación acerca del terremoto (más pequeños):**
 - Usar un lenguaje claro y acorde a la etapa del desarrollo
 - Utilizar datos científicos, pero simples que expliquen.
 - Sobre desórdenes sociales, hay personas que en situaciones de desesperación no saben qué hacer.
 - Reflexionar sobre presencia o ausencia de acciones orientadas según valores, en situaciones de desorden y de acciones solidarias.

4. **Manejo frente a nuevas crisis:** saber cómo reaccionar disminuye la angustia frente a lo incontrolable.
 - Generar acciones concretas para enfrentar situaciones de crisis.
 - Señalar los lugares más seguros.
 - Ensayar formas correctas de evacuar el aula.

5. **Enfocarse hacia la solidaridad**
 - Involucrar a los estudiantes en acciones solidarias para ayudar a comunidades más afectadas.
 - Que las ideas de cómo y a quiénes ayudar provengan de los mismo niños, para darle sentido de autonomía y seguridad.
 - Destacar la importancia de organizarse para cuidarnos entre todos.

VI) ¿Qué acciones debemos realizar durante y luego de una catástrofe? (tips)

A continuación se sugiere un listado breve de acciones básicas a considerar o tips:

1. Conducir a los menores a un lugar donde estén a salvo.
2. Que estén junto a sus profesores, padres y/o familiares significativos.
3. Permitirles que relaten lo ocurrido (varias veces) y que expresen sus emociones (ayudarles a ponerles nombre).
4. Estar disponible para cuando ellos quieran hablar, no presionarlos.
5. Sugerirles realizar distintas acciones para expresar emociones (cuentos, dibujos, mímicas, títeres, etc.)
6. No mentir ni ocultar, tampoco exagerar.
7. Contextualizar el terremoto ocurrido, qué son las replicas, etc. (normalizar).
8. Estar atentos a las señales, durante el evento, o días después.

Bibliografía

- Centro de Buen Trato, Proyecto de intervención en crisis.
 - <http://www.uc.cl/psicologia/buentrato/>
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV) (1994). American Psychiatric Association.
- Ministerio de Educación, Convivencia Escolar
 - http://www.convivenciaescolar.cl/Asesoría_de_Casos/

Reacciones de los niños y jóvenes

Algunas reacciones son normales en los niños en los días posteriores a un terremoto, y habitualmente son transitorias, la mayoría de los niños los superarán con sus recursos la ayuda de sus familias y amigos. Aquí se describe un cuadro resumen según edades:

EDAD	REACCIONES	SÍNTOMAS
PRE-ESCOLAR (0-5 AÑOS)	<ul style="list-style-type: none"> - Sentimientos de desvalimiento - Miedo e inseguridad - Preocupación por quedar abandonado - Impotencia 	<ul style="list-style-type: none"> - Miedo a la oscuridad o animales - Terrores nocturnos - Dificultad para hablar - Dificultad en control de esfínteres - Alteraciones del apetito - Llanto o gritos frecuentes - Temor a quedarse solo - Hiper o hipo actividad - Confusión - Disociación
ESCOLAR (5-11 AÑOS)	<ul style="list-style-type: none"> - Sentimientos de miedo y ansiedad - Atención focalizada en detalles de eventos críticos 	<ul style="list-style-type: none"> - Irritabilidad - Llanto fácil - Temor a la oscuridad - Conductas regresivas - Conductas agresivas - Retraimiento, falta de interés por escuela y pares, otros síntomas depresivos. - Síntomas disociativos (desinterés por temas relacionados con el terremoto, no demuestra ni preocupación ni temor) - Baja en rendimiento escolar - Malestares físicos
PRE-ADOLESCENCIA (11-14 AÑOS)	<ul style="list-style-type: none"> - Reacciones íntimamente relacionadas con las del grupo de pares - Ansiedad, angustia - Sentimientos de culpa 	<ul style="list-style-type: none"> - Alteración del sueño - Alteración del apetito - Problemas de conducta - Retraimiento social - Problemas en escuela - Malestares físicos - Síntomas disociativos
ADOLESCENCIA (14-18 AÑOS)	<ul style="list-style-type: none"> - Conductas de riesgo - Dificultad en el control de emociones (labilidad emocional, cambios repentinos de ánimo) - Temores relativos al cuerpo - Temores por pérdidas de familia y pares 	<ul style="list-style-type: none"> - Disminución de lucha por el control con padres - Cambio de grupo o amigos - Síntomas ansiosos - Síntomas depresivos - Síntomas somáticos (dolores de cabeza, estómago, colon irritable, etc.) - Síntomas disociativos (evasivos)

IMPORTANTE: Si los síntomas persisten luego de un mes de ocurrido el evento, sería recomendable solicitar hora con psicólogo o psiquiatra infantil.

Síntoma: Manifestación subjetiva de un estado patológico. Los síntomas son descritos por el individuo afecto más que observados por el examinado

Síntomas físicos que nos producen las distintas emociones

(Para ayudar a los estudiantes a ponerles nombre)

- **El enojo** aumenta el flujo sanguíneo a las manos, haciendo más fácil empuñar un arma o golpear a un enemigo; también aumenta el ritmo cardíaco y la tasa de hormonas que, como la adrenalina, generan la cantidad de energía necesaria para acometer acciones vigorosas.
- **El miedo:** la sangre se retira del rostro (lo que explica la palidez y la sensación de «quedarse frío»), el corazón late más rápido y la sangre fluye a la musculatura esquelética larga —como las piernas, por ejemplo— favoreciendo la huida. Al mismo tiempo, el cuerpo parece paralizarse, o podemos sentir temblor en las extremidades (manos, piernas).
- **La angustia o ansiedad:** los adolescentes pueden sufrir pesadillas, insomnio, taquicardia entre otras reacciones. La angustia es una reacción emocional de temor, frente a un estímulo incierto que implica el daño de nuestra integridad (psíquica o física) o la de quienes queremos.
- **La felicidad:** consiste en el aumento en la actividad de un centro cerebral que se encarga de inhibir los sentimientos negativos y de aquietar los estados que generan preocupación, al mismo tiempo que aumenta el caudal de energía disponible. En este caso no hay un cambio fisiológico especial salvo, quizás, una sensación de tranquilidad que hace que el cuerpo se recupere más rápidamente de la excitación biológica provocada por las emociones perturbadoras. Esta condición proporciona al cuerpo un reposo, un entusiasmo y una disponibilidad para afrontar cualquier tarea que se esté llevando a cabo y fomentar también, de este modo, la consecución de una amplia variedad de objetivos.
- **El amor:** los sentimientos de ternura y la satisfacción sexual activan el sistema nervioso parasimpático (el opuesto fisiológico de la respuesta de «lucha-o-huida» propia del miedo y de la ira). La pauta de reacción parasimpática —ligada a la «respuesta de relajación»— engloba un amplio conjunto de reacciones que implican a todo el cuerpo y que dan lugar a un estado de calma y satisfacción que favorece la convivencia.
- **La tristeza:** provoca la disminución de la energía y del entusiasmo por las actividades vitales —especialmente las diversiones y los placeres—, los adolescentes pueden perder las ganas de ver a sus amigos. Este encierro introspectivo nos brinda así la oportunidad de llorar una pérdida o una esperanza frustrada, sopesar sus consecuencias y planificar, cuando la energía retorna, un nuevo comienzo.

http://webs.uvigo.es/pmayobre/master/textos/evangelina_garcia/inteligencia_emocional.pdf