

El Programa de Consejería en Crisis, de ASSMCA\*FEMA, es el Proyecto R.E.S.C.A.T.E., “*Recuperando Efectivamente con Servicios, Asistencia a Tiempo en Emergencia*”, brinda los servicios de apoyo emocional a la población de las comunidades afectadas por el desastre. Su enfoque es reforzar al sobreviviente para que logre su estabilidad emocional, a través de:

1. Consejería y apoyo emocional
2. Educación sobre las reacciones post-traumáticas.
3. Informar sobre recursos locales y como conseguirlos.
4. Referir y seguimiento.

Este programa es integrado a la comunidad, donde está la necesidad de servicios.

La consejería es una orientación y educación que se le brinda al individuo, familia y comunidad, para ayudar a la estabilidad emocional luego del desastre. Después de un desastre son varios problemas que se desarrollan, tales como: desorientación, incapacidad, cambio de conducta, falta de orientación e información y otros.

El propósito de la consejería en crisis es encaminar a la persona a la

estabilidad emocional, en la que se encontraba antes del desastre. La estabilidad emocional comienza en el interior de la persona, cuando el ser humano recibe paz, satisfacción, gozo, salud, sensación de seguridad, esperanza y amor, independientemente de las circunstancias que lo rodean.

A través de la consejería se trata de que la persona se conozca, que logre y realice lo que desea ser en la vida. En la consejería se orienta a la persona para que tenga dirección en su vida, entusiasmo por la vida, creatividad, búsqueda de la excelencia y alcance su salud emocional. Como seres humanos nos afectamos ante la amenaza e impacto de un fenómeno natural, el cual provoca en nosotros crisis.

### **¿Qué es Crisis?**

La crisis es un estado temporero de descontrol el cual nos incapacita, para manejar una situación con las herramientas que utilizamos día a día para resolver conflicto. En crisis necesitamos ayuda externa.

Ante la pérdida nos afectamos, pero cuando perdemos la prioridad en nuestra vida eso provoca crisis. Lo que es crisis para usted para otro sobreviviente a lo mejor nos es crisis.

El ser humano reacciona de diferentes formas ante la crisis, tales como:

1. Después del periodo de turbulencia emocional la persona vuelve a su estado usual de funcionamiento, previo al desastre.
2. La persona puede manifestar tristeza, melancolía, cambios en su conducta, hasta pensamientos negativos.
3. La persona se transforma, recibe nuevas fuerza y una nueva visión de la vida.

Todo evento que llegue repentino a nuestra vida, interrumpiendo nuestro ciclo de vida normal nos afecta emocionalmente, provocando breves síntomas de estrés. Estos síntomas son reacciones normales ante un evento anormal y estresante que está viviendo el sobreviviente.

Como seres humanos, nos afectamos ante la amenaza e impacto de un fenómeno natural, el cual provoca en nosotros crisis. Entre más información menos daño emocional va presentar la persona, ya que conoce cómo reacciona su cuerpo.

La crisis provoca breves síntomas de estrés, tales como:

**Respuesta Biológica:**

\*Cefalea \*Nauseas \*Vómitos  
\*Diarrea \*Fatigas \*Cambio en el patrón del sueño \*Cambios en el apetito \*Rash Cutáneo \*Cambios en la frecuencia respiratoria y cardiaca.

**Respuestas Emocionales:**

\*Ansiedad \*Frustración \*Irritabilidad  
\*Alteración en el estado de Ánimo  
\*Sentimiento de Abandono \*Tristeza  
\*Pesimismo \*Risa Nerviosa  
\*Preocupación Excesiva

**Respuesta a nivel Mental:**

\*Poca Concentración \*Olvidos \*Baja Productividad \*Letargo \*Confusión  
\*Embotamiento de ideas

**Respuestas a nivel Social:**

\*Aislamiento \*Intolerancia  
\*Resentimiento \*Desconfianza

**Respuesta a nivel Espiritual:**

\*Vacio \*Pérdida de la Fe \*Aumento de la Fe \*Culpa \*Pérdida del significado de la vida

La manifestación de todos o algunos de estos síntomas depende de: las herramientas que tenga la persona en el momento de la crisis para manejar conflictos, de los problemas pre-existente antes del evento y el apoyo emocional que reciba en el momento.

Es importante que usted asuma control de su vida, tome buenas decisiones y ser responsable. Realice un plan de acción con metas claras y una confianza para alcanzarlas.

**Recuerda:**

**“Todo Problema tiene solución “**  
Proyecto R.E.S.C.A.T.E., está en tú comunidad, que son:  
**“Gente que te atiende y te entiende”**



**Línea PAS**  
**(Primera Ayuda Sicosocial)**  
**1-800-981-0023**  
**7 días/ 24 horas**

**Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA)**  
P.O. 607087  
Bayamón, PR. 00960-7087  
Tel. (787) 763-7575

Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción

**Programa de Consejería en Crisis**



**Proyecto R.E.S.C.A.T.E.**  
**ASSMCA\*FEMA**  
**DR-FEMA- 4017-PR**



**1-800-981-0023**