

El Programa Integrado de Intervención en Crisis, de ASSMCA, brinda la ayuda emocional. Como seres humanos nos afectamos emocionalmente ante problemas e impacto de un fenómeno natural, el cual provoca en nosotros crisis. Este estado de crisis se caracteriza por desorganización e incapacidad y es necesario ventilar lo sucedido, para la recuperación emocional.

### **Sesión de Desahogo**

A través del desahogo le ofrecemos la oportunidad a la persona de organizar sus pensamientos antes de expresarlo. La persona puede ventilar sus vivencias, de la experiencia traumática y a través de la palabra curativa poder llegar a un bienestar emocional.

### **La sesión de desahogo se compone:**

- ❖ Presentación
- ❖ Fase Educativa
- ❖ Fase Vivencial
- ❖ Reflexión y Cierre

### **Presentación**

Se realiza ejercicio de presentación para ayuda a que los participantes se sientan en confianza “Rompe Hielo”. En este ejercicio se explora el conocimiento del grupo con relación al desahogo, se le brinda la información y el propósito de la actividad.

Se establecen las reglas del juego; tales como confidencialidad, respetar los sentimientos de las demás y otras.

### **Fase Educativa**

En la fase educativa se analiza el evento. Se realiza una explicación de lo que es la crisis y sus efectos.

### **Fase Vivencial**

Es la fase donde es importante la participación de todos. Se le brinda la oportunidad de ventilar sus sentimientos vividos antes, durante y después del evento. Se debe expresar lo que sintió, vio, olió, escucho e hizo, durante y después del evento. Es la fase donde los

sentimientos, emociones y sensaciones se identifican.

### **Reflexión y Cierre**

En la reflexión se identifican las estrategias que el grupo han utilizado para manejar los estresores. Es el momento donde se validan todos los sentimientos. Todos los sentimientos son buenos, excepto el que no se expresa. Se ofrece una orientación sobre el manejo de sentimientos y las reacciones post-traumáticas. En el cierre de la actividad se realiza un ejercicio de relajación, música, poema ó lectura, que sea refrescante, estimulante y motivadora.

Los factores estresantes van a originar respuestas psicobiológicas de duración variable. La respuesta va a depender de la situación en que surjan los factores estresantes, la fuerza del factor estresante y el estado de salud de la persona.

## Es importante tener:

- ❖ Un plan de contingencia adecuado
- ❖ Atender los asuntos de salud.
- ❖ Conservar y fortalecer la red de social.
- ❖ Mantener la familia informada.
- ❖ Ocuparse v/s Preocuparse
- ❖ Establecer un sistema de organización personal que facilite el trabajo.

## Como medidas preventivas, son:

- ❖ Estar atentos a las reacciones estresantes para tomar medidas correctivas.
- ❖ Humor
- ❖ Hacer ejercicios
- ❖ Alimentación adecuada
- ❖ Descanso adecuado
- ❖ Hablar de las emociones y reacciones con un consejero.
- ❖ Respetar el tiempo libre.

## ASSMCA

### Programa Integrado de Intervención en Crisis



## Línea PAS

(Primera Ayuda Sicosocial)

**1-800-981-0023**

**7 días/ 24 horas**



Estado Libre Asociado de Puerto Rico  
Administración de Servicios de  
Salud Mental y Contra la Adicción

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 (ASSMCA)

## Sesión de Desahogo



Programa Integrado de  
Intervención en Crisis

## Línea PAS

(Primera Ayuda Sicosocial)

**1-800-981-0023**

**1-888-672-7622 TDD**



