

El Programa de Consejería en Crisis, Proyecto R.E.S.C.A.T.E. (Recuperando Efectivamente con Servicios de Consejería, Asistencia a Tiempo en Emergencias”), brinda servicios a las comunidades afectadas por algún desastre.

Su enfoque es reforzar a la comunidad a través del proceso de sanidad utilizando:

- consejería y apoyo emocional
- educación sobre las reacciones post-traumáticas
- informar sobre recursos locales y cómo conseguirlos
- identificar aquellos que necesitan ayuda intensiva y referirlos a los servicios que requieren

Este programa está integrado a la comunidad, donde se encuentra la necesidad de los servicios.

**Recuerda:**

En la vida siempre existen situaciones difíciles pero la manera en como las enfrentamos hace la diferencia.

Confía en tu habilidad para sobrevivir y convertirte en una persona más fuerte con cada experiencia. Tienes la capacidad para superar la crisis.

**¿Buscas respuesta y solución a tu situación emocional?**

Si necesitas ayuda, estamos para servirte.

¡Llama a la Línea PAS!  
(Primera Ayuda Sicosocial)  
Tel. 1-800-981-0023  
1-888-672-7622 TDD  
7 días/ 24 horas

***Gente que te entiende  
y atiende...***

P.O. Box 607087  
Bayamón, PR. 00960-7087  
Tel. (787) 763-7575

**ASSMCA**  
ESTADO LIBRE ASOCIADO DE PUERTO RICO

Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción

Programa Integrado de  
Intervención en Crisis

**Qué es una Crisis  
Emocional**



Tel. 1-800-981-0023  
CEE-SA-16-9555

El Programa Integrado de Intervención en Crisis, (PIIC), de la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción, ASSMCA, brinda ayuda emocional a personas que estén atravesando una crisis.

## **¿Qué es Crisis?**

Es un estado temporero de desorganización caracterizado por la incapacidad para manejar adecuadamente una situación particular de emergencia. En la crisis, la persona se descompensa, paraliza e incluso suele depender de otra persona. Sin embargo, la crisis es un estado reversible, temporero y tiene un fin.

Hay diferentes respuestas ante la crisis:

- después del periodo de turbulencia emocional la persona vuelve a su estado usual de funcionamiento, previo a la crisis.
- la persona se deprime y puede enfermar o hacerse daño.
- la persona se transforma y emerge con una nueva fortaleza, sabiduría y una nueva visión de la vida.

Todo evento que llega repentino a nuestras vidas y rompe con nuestro ciclo de vida normal nos puede afectar emocionalmente y provocar síntomas de estrés.

Estos síntomas son reacciones normales ante que no es usual para nosotros y que resulta estresante. Son reacciones que ocurren durante y después de la crisis. Entre más información y preparación tenga la persona sobre cómo manejar una crisis adecuadamente, menor serán los síntomas y el impacto de la misma.

### **Respuesta biológica ante una crisis:**

- \* fuerte dolor de cabeza-acompañado con pesadez
- \* náusea y/o vómitos
- \* diarreas o constipación
- \* fatigas
- \* cambio en el sueño
- \* cambio en el apetito
- \* rash cutáneo
- \* cambio en la frecuencia cardíaca y respiratoria
- \* cambios en el consumo de ATOD

### **Respuesta emocional ante una crisis:**

- \* ansiedad
- \* frustración
- \* alteración en el estado de ánimo
- \* irritabilidad
- \* sentimiento de abandono
- \* tristeza
- \* pesimismo
- \* risa nerviosa
- \* preocupación excesiva

### **Respuesta a nivel mental ante una crisis:**

- \* poca concentración
- \* olvidos
- \* poca productividad
- \* letargo
- \* confusión
- \* embotamiento de ideas

### **Respuesta social ante una crisis:**

- \* aislamiento
- \* intolerancia
- \* resentimientos
- \* desconfianza

### **Respuesta a nivel espiritual ante una crisis:**

- \* vacío
- \* pérdida del significado de la vida
- \* pérdida de Fe
- \* aumento de la Fe
- \* culpas

### **La manifestación de estos síntomas dependerá de:**

- \* las herramientas que tenga la persona en el momento de la crisis.
- \* problemas pre-existentes.
- \* apoyo emocional que reciba en esos