



PERDIENDO... SE GANA...
UNA PANDEMIA...UNA CRISIS

DR. CARLOS VALCÁRCEL MIRANDA

PSICÓLOGO ESCOLAR

CONFERENCIANTE

LA CRISIS

DR. CARLOS VALCÁRCEL MIRANDA
PSICÓLOGO ESCOLAR

LA CRISIS

Significa separar, decidir, actuar. **Cuando hay crisis algo se rompe y es por eso que hay que hacer análisis (crítica) de las partes resultantes de la ruptura.** *La crisis nos obliga a pensar, produce análisis y reflexión. En una sociedad*

o en un sujeto que atraviesa una crisis es posible observar una intensa afectación social o emocional que se manifiesta ante una situación determinada. Se pueden describir estados de tensión, ineficacia e impotencia, desamparo, confusión, tristeza, desasosiego, ansiedad o desorganización. Pueden estar presentes síntomas demográficos, como violencia, desorganización, caos o síntomas físicos tales como desamparo, impotencia, preocupación, ansiedad, cansancio, agitación, entre otros.

Una crisis puede desembocar en un mejoramiento o empeoramiento de la situación de un sistema o de una persona.

LA CRISIS

SOCIEDAD



SALUD



ECONOMIA



LA CRISIS

ESCOLAR



HOGAR



OCIO





MOMENTO DE OCURRENCIA

MOMENTO DE OCURRENCIA

DEFINICIÓN SEGÚN LA PSICOLOGÍA: SE REFIERE AL EFECTO QUE SE CREA EN EL INDIVIDUO UN EVENTO INESPERADO, TOMANDO EN CUENTA QUE SE PENSABA QUE LAS CIRCUNSTANCIAS QUE AFECTAN AL MISMO YA ESTABAN RESUELTAS.

**EJEMPLOS EN NIÑOS, EJEMPLOS EN ADOLESCENTES,
EJEMPLOS EN ADULTOS
EJEMPLOS PROFESIONALES, EJEMPLOS SOCIALES,
EJEMPLOS FAMILIARES,
EJEMPLOS DE SISTEMAS SOCIALES**

MOMENTO DE OCURRENCIA

EFFECTOS MÁS COMUNES

ASOMBRO

ANSIEDADES/ENFERMEDADES

CAMBIOS EN PATRONES O RUTINAS

RUPTURA DE HOMEOSTASIS

TESIS VS ANTÍTESIS = CAOS

MOMENTO DE OCURRENCIA

RESULTADOS VS SOLUCIONES

INMEDIATAS

PARCIALES

CREATIVAS

ACEPTABLES

NECESARIAS PARA RECUPERAR BALANCE

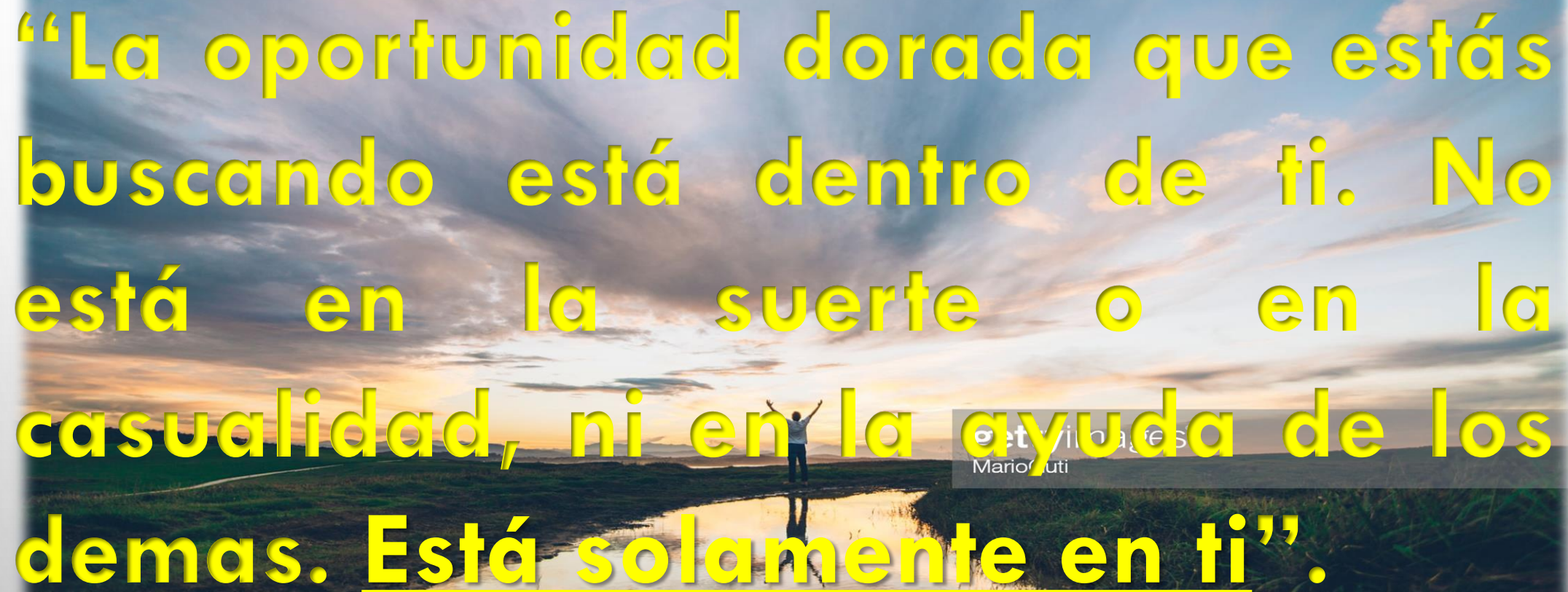
ASERTIVO-PROACTIVO

**Tú decides
cómo quieres estar**

NO DECIDO

AGRESIVO

PASISIVO

A person stands on a path that leads to a body of water at sunset. The sky is filled with colorful clouds, and the person's reflection is visible in the water. The quote is overlaid in large yellow text.

“La oportunidad dorada que estás buscando está dentro de ti. No está en la suerte o en la casualidad, ni en la ayuda de los demás. Está solamente en ti”.

496261146

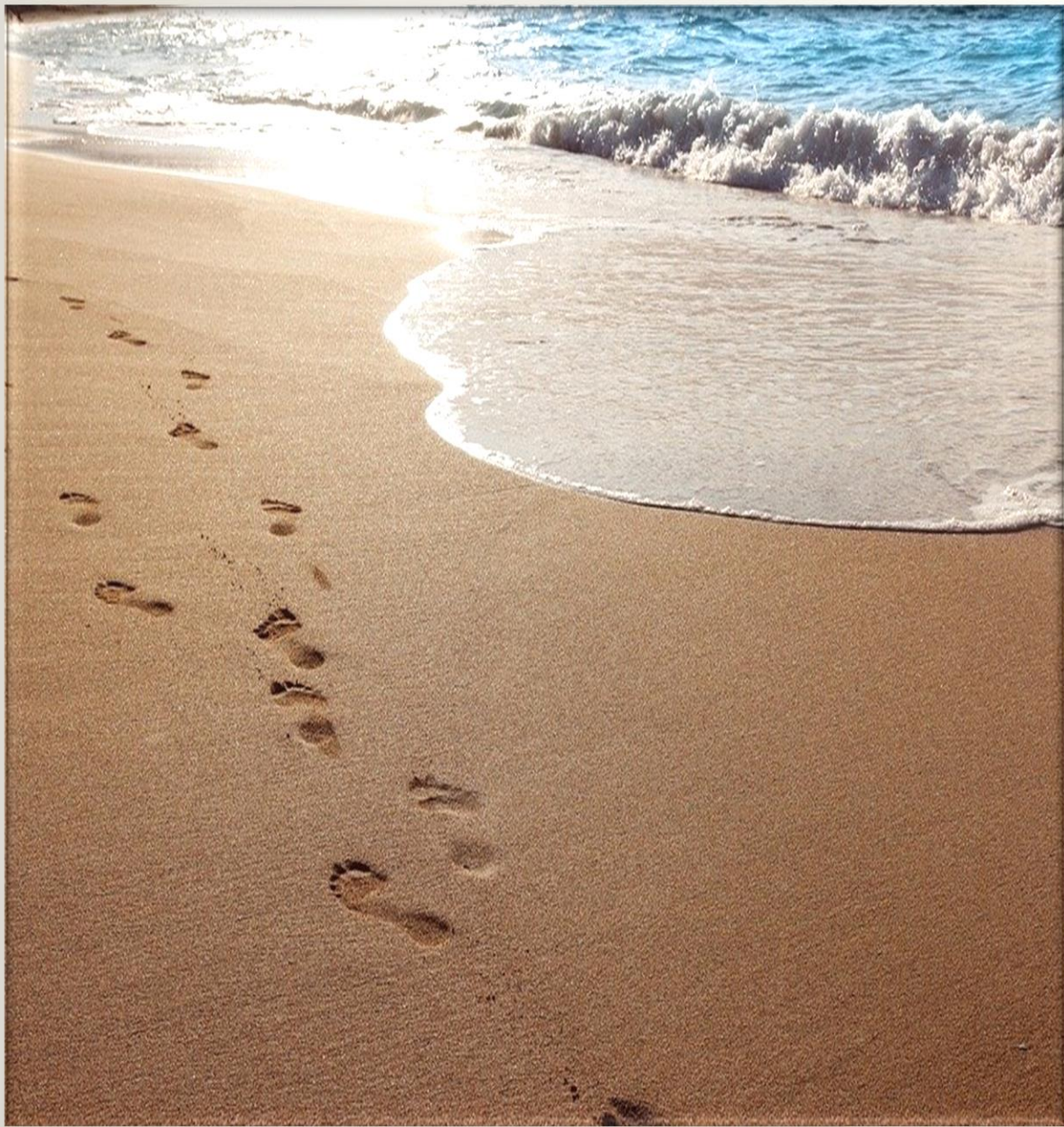
Swett Marden

Inseguridad sobre el futuro

Aprende a manejar el estrés que surge ante las preocupaciones, por lo que puede suceder en el futuro, lo desconocido y la falta de control.

No te dejes vencer por la preocupación.
Actúa y resuelve los problemas según van surgiendo.





Recuerda:
el camino al éxito está
formado por la
información, acción y
perseverancia.

Cada paso por pequeño
que sea te acerca a la
meta.

Inténtalo!

**Puedes negarlo
o aceptarlo para
combatirlo.**



*En un mundo superior puede ser de otra
manera, pero aquí abajo, vivir es cambiar y
ser perfecto es haber cambiado muchas veces.*

VIVIR ES CAMBIAR!

Newman



EL MIEDO AL CAMBIO

EL MIEDO AL CAMBIO ES ALGO QUE TODOS PODEMOS LLEGAR A EXPERIMENTAR
PERO QUE NO POR ESO DEBAMOS DEJAR QUE ESTE DIRIJA NUESTRAS VIDAS.

NOSOTROS PODEMOS TENER EL CONTROL!



APRENDE A SALIR DE TU ZONA CÓMODA

Las situaciones de crisis se dan generalmente por cambios importantes e inesperados. Con frecuencia esos cambios no dependen de nosotros por lo que no podemos regresar a la situación anterior.

Cuando esto sucede las conductas que usualmente presentamos son poco eficaces por lo que necesitamos buscar nuevas respuestas.

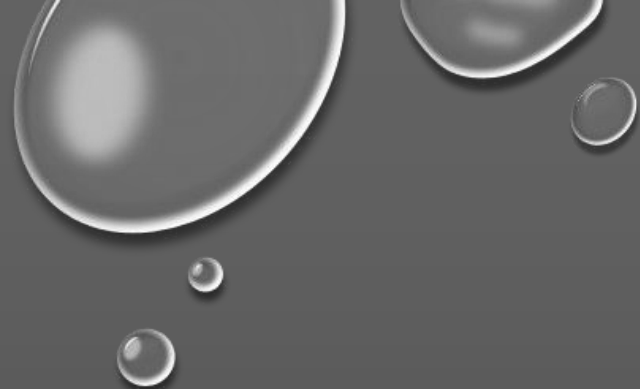
Para poder encontrarlas y llevarlas a cabo necesitamos ser flexibles y estar dispuestos a tolerar la momentánea incomodidad y estrés que produce cualquier nueva situación.



TRABAJA TU AUTOESTIMA Y AUTOIMAGEN

La crisis y los momentos dolorosos pueden afectar nuestra autoestima. Tendemos a culparnos o a culpar a los sistemas cuando la crisis no ha sido creada por gente y mucho menos por el Sistema.

Esta actitud de repartir culpabilidad nos vuelve vulnerables o inseguros al actuar. Mientras más baja nuestra autoestima más nos afecta la situación y más trabajo nos cuesta enfrentarla siguiendo pautas o buscando nuestras alternativas.



PIDE AYUDA SI
LA NECESITAS
O PREGUNTA
CÓMO OTROS
LO HACEN

Nadie es experto en todo. Si necesitas ayuda o un Consejo: Pídelo. Si tienes problemas con tu pareja, hijos, familias o cualquier otro tipo de problemas tú puedes resolverlo buscando la ayuda que necesites.

Es muy diferente planear una acción que preocuparse o rumiar sobre la situación. La planeación tiene un principio y un fin; debe ser concreta y objetiva y una vez terminada no sigas pensando que te va mal. Simplemente analiza decide y busca el momento indicado para actuar.



ENFRENTA CADA DÍA A LA VEZ

NO PIERDAS TIEMPO NI TE ANGUSTIES PENSANDO EN EL AYER. EL AYER YA PASÓ. POR MUCHO QUE HAGAS, TE ARREPIENTAS O TE REGAÑES NO LO VAS A PODER CAMBIAR. EL MAÑANA NO HA LLEGADO. SI VIVES EN EL MAÑANA PREOCUPÁNDOTE, DESCUIDAS EL PRESENTE QUE ES EL MOMENTO EN EL QUE PODEMOS HACER ALGO POSITIVO. SI PUEDES HACER ALGO PARA EVITAR UN PROBLEMA QUE SE TE VA A PRESENTAR, HAZLO HOY. SI NECESITAS ACTUAR PARA CAMBIAR UNA SITUACIÓN O SOLUCIONAR UN PROBLEMA, ACTÚA HOY. NO TE PASES PARTE DEL TIEMPO MÁS IMPORTANTE PENSANDO EN LO QUE TIENES QUE HACER MAÑANA.

• LO MÁS IMPORTANTE PARA ENFRENTAR UNA CRISIS ES • LO QUE CON RUMBO Y COORDINACIÓN PUEDES HACER

- SEPARA LOS PROBLEMAS POR GRUPOS. POR EJEMPLO ECONÓMICOS NEGOCIOS, FAMILIARES, DE TRABAJO, CON LA PAREJA, SALUD, CON LOS HIJOS.
- DECIDE CUAL DE ELLOS SE PUEDE RESOLVER DESDE TUS POSIBILIDADES.
- INICIA POR PRIORIDADES
- PLANIFICA PARA LA SOLUCIÓN DE LOS OTROS
- SI CUENTAS CON ALGUIEN COMO APOYO....PUES QUE AYUDE A RESOLVER.
- PARA LOS QUE NO... PUES NO.

PODEMOS VENCER ESTA CRISIS:

**CUÍDATE DE CREER QUE
VENCER ES RESOLVER.**



El Ser Humano no debe ser prisionero de sus hábitos.

Los GRANDES CAMBIOS pueden ser forjados en NOSOTROS por las crisis una vez que dichas crisis han sido reconocidas y entendidas. Norman Cousins

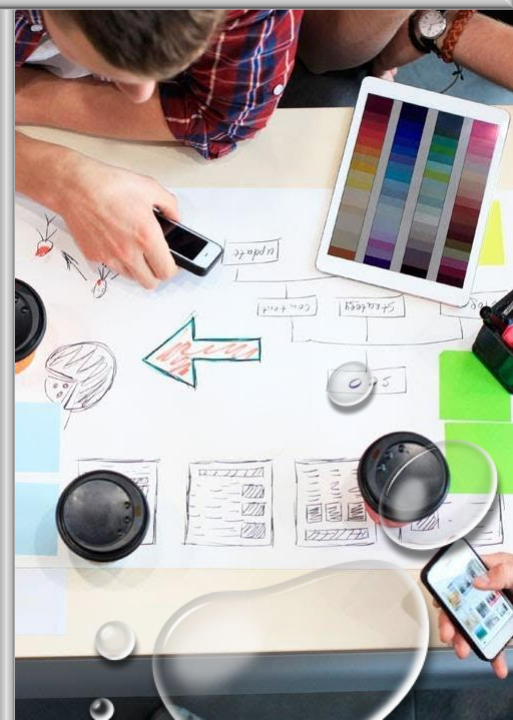
4 ETAPAS DE UNA CRISIS

Incertidumbre: ¿Qué harán?

Intrusión: ¿Qué hago?

Elaboración: Instrucciones a seguir

Resolución: Todos por el mismo Plan



“Cómo apoyar a los niños durante la crisis del coronavirus”

Consejos para cuidar y proteger a los niños en el hogar

Rae Jacobson

1. Mantenga las mismas rutinas
2. Maneje su propia ansiedad
3. Limite el consumo de noticias
4. Manténgase en contacto virtual
5. Haga planes
6. Muestre una actitud positiva
7. Mantenga a los niños informados, pero de manera simple
8. Esté pendiente de los niños más pequeños
9. A veces, el camino de menor resistencia es el camino correcto
10. Acepte y pida ayuda



¿CÓMO PODEMOS CONTINUAR LO SOCIAL?

No tenemos que sentirnos aislados o solos. Existen formas entretenidas de permanecer conectados socialmente mientras mantenemos una distancia segura de otras personas.

- 1.Las cenas por Zoom con seres queridos que están lejos.**
- 2.Los clubes de lectura remotos y las fiestas de cumpleaños desde los automóviles son algunas maneras de estar juntos,** mientras nos mantenemos alejados durante esta pandemia.
- 3.Ayude a sus hijos a mantenerse conectados con amigos y con otros integrantes de la familia extendida a través de visitas por video.**
- 4.Si sus hijos se reúnen con amigos en persona, ayúdelos a organizar pequeñas reuniones al aire libre,** donde puedan mantener una distancia segura. Por ejemplo:
- 5.pueden salir a dibujar la acera con tiza o a montar en bicicleta.**
- 6.Planificar actividades en familia. Salgan a dar un paseo y hagan actividad sin contacto físico. Intente buscar calles tranquilas o rutas no muy concurridos para estas salidas.**

OCHO CONSEJOS PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA EN PAREJA DURANTE LA PANDEMIA



- ✓ La rutina
- ✓ Verse bien
- ✓ Cese al fuego
- ✓ Sexo
- ✓ Sí al Ejercicio
- ✓ Nuevas reglas
- ✓ Conversaciones
- ✓ Ocio

Evite esto:...

LOS BENEFICIOS DE INCORPORAR PSICÓLOGOS EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

- LA ASOCIACIÓN NACIONAL DE PSICÓLOGOS EDUCATIVOS DE ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA (*NATIONAL ASSOCIATION OF SCHOOL PSYCHOLOGISTS*) HA PUBLICADO EL PASADO MES UN BREVE INFORME QUE RECOGE LOS BENEFICIOS DE INCORPORAR LA FIGURA DEL PSICÓLOGO EDUCATIVO EN LOS CENTROS ESCOLARES, APORTANDO CON VARIOS ESTUDIOS CIENTÍFICOS QUE AVALAN DICHAS INTERVENCIONES.

LOS BENEFICIOS DE INCORPORAR PSICÓLOGOS EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

- **MEJORA PROCESOS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE Y RELACIONES DE FAMILIA**
- **APOYAN LOS DOCENTES EN LA PROMOCIÓN DE ESTUDIANTES SALUDABLES**
- **PROMOCIÓN Y CREACIÓN DE UN CLIMA ESCOLAR POSITIVO, SANO Y SEGURO**
- **FORTALECIMIENTO DE LA RELACIÓN FAMILIA-ESCUELA**
- **MEJORÍA DE LOS PROCESOS DE EVALUACIÓN Y DE INCORPORACIÓN DE CAMBIOS**

{ NATIONAL ASSOCIATION OF SCHOOL PSYCHOLOGISTS }



SITUACIONES ESCOLARES QUE PUEDEN REQUERIR INTERVENCIÓN INMEDIATA PARA EVITAR CRISIS

- **CAMBIOS EN COMPORTAMIENTO:** AGRESIÓN, IMPULSIVIDAD, HIPERACTIVIDAD Y ACTOS VULGARES E INDECENTES.
- **CAMBIOS EN ESTADO EMOCIONAL:** SENTIMIENTOS DE ANGUSTIA, TEMOR, FRUSTRACIÓN, CONFUSIÓN, CANSANCIO, AGOTAMIENTO, CULPA, DESAMPARO, ENAJENACIÓN, IRA, IRRITABILIDAD, MIEDO, TRISTEZA, DEPRESIÓN, PESADILLAS, ANGUSTIA, ANSIEDAD, PÁNICO, TENSIÓN MENTAL, INDECISIÓN, FALTA DE CONFIANZA Y SENTIMIENTOS DE INADECUACIÓN.
- **VULNERABILIDAD AL LLANTO.**
- **DIFICULTAD PARA PENSAR, FALTA DE CONCENTRACIÓN, PENSAMIENTO DE “TÚNEL”, DIFICULTAD PARA TOMAR DECISIONES E IDEAS O ACCIONES AUTODESTRUCTIVAS**
- **SÍNTOMAS FÍSICOS DADOS EN ENFERMEDADES, DOLORES PSICOSOMÁTICOS, ALTERACIONES DEL SUEÑO, DOLORES DE CABEZA, INDIGESTIÓN, FALTA DE APETITO, ETC.**
- **DESORGANIZACIÓN DEL FUNCIONAMIENTO EN SUS RELACIONES ESCOLARES, FAMILIARES Y SOCIALES.**

The image features a light gray gradient background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the upper half of the image.

¿QUÉ DESEO PARA MI FAMILIA Y PARA MI?