

## Adultos mayores de Quillota participan en taller para el manejo de emociones en situaciones de emergencias y desastres


Adultos mayores que asisten a los centros de salud de la comuna de Quillota, participaron del taller “Emergencias y Desastres, manejo desde las emociones” dictado por profesionales del departamento de salud de la Municipalidad de Quillota.

La iniciativa se realizó en dependencia de la Escuela Superior N° 1 de Quillota, y estuvo a cargo del centro de salud Plaza Mayor, con el apoyo de los centros de salud Dr. Miguel Concha y Cardenal Raúl Silva Henríquez.

Anuncio Patrocinado

### Objetivo

Según explicó Javier Sarria, encargado del centro Plaza Mayor, el objetivo del taller era generar una instancia socioeducativa integral, enfocada en la forma de reaccionar, contener y apoyar frente a situaciones de emergencia y desastres, desde una mirada emocional, mediante herramientas de apoyo que entregaron los profesionales.



**WAWM | PUBLICIDAD**

**AGENCIA DE PUBLICIDAD**

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

**Conversemos por WhatsApp**

“Esto está dirigido a las personas mayores de la comunidad. Se explica en general, cuáles son las emergencias que pueden ocurrir, hablamos de sismos de magnitud, desastres naturales, incendios y otro tipo de condiciones que se pueden dar en los territorios de la

## Adultos mayores de Quillota participan en taller para el manejo de emociones en situaciones de emergencias y desastres

comuna. Les pedimos a las personas que puedan crear un plan de emergencia en sus hogares, con sus familias, además de darles herramientas para trabajar la parte emocional, cómo nos vamos sintiendo y cómo poder reconocer y gestionar las emociones que sentimos en estos casos de emergencia”, explicó Javier Sarria.

Entre los expositores participó el enfermero Fernando Espinoza, encargado de riesgos y desastres del departamento de salud municipal, junto al psicólogo Lorenzo Lillo.

### **Herramientas de apoyo**

El taller incluyó una presentación y conversación sobre las experiencias de emergencias que han vivido las personas, luego se realizó taller educativo donde entregaron herramientas para el manejo y contención emocional frente a una emergencia y/o desastre, finalizando con un plenario entre todos los participantes.

“Trabajamos lo que tiene que ver con lo emocional, con el poder regular las emociones en los momentos que ocurren situaciones de difícil manejo. Nos enfocamos mucho en desastres naturales, pero en general ocurren situaciones difíciles todos los días. Pero el objetivo es entender que regular las emociones, nunca significa reprimirlas, sino que sentirlas, reconocerlas, validarlas y buscar ayuda. Desde contar la experiencia y también hablamos de ejercicios de respiración simples, la idea del pensamiento de cómo pensar y reevaluar las situaciones difíciles para poder regular las emociones”, explicó Lorenzo Lillo, psicólogo del centro Plaza Mayor.

Entre las recomendaciones que se entregaron a los participantes, se indicó la necesidad de tener un plan de acción respecto de qué hacer en estas situaciones, es decir que tengan definido con su familia o vecinos un plan de apoyo, donde se van a juntar, que es lo que van a hacer, como mantener la calma. Además, se entregaron algunos ejercicios de relajación a través de la respiración, para de este modo poder regular el cuerpo en momentos de crisis.

### **Testimonios**

Los y las participantes valoraron este tipo de iniciativas, con la idea de poder implementarla con sus familiares.

“Buena, super buena, porque uno a veces no sabe qué hacer. Al menos yo le tengo terror a los temblores, a los terremotos. Aprendí lo que hay que hacer, calmarse, respirar calmado, no salir arrancando, yo lo único que hacía era salir arrancando. El taller lo puedo aplicar con vecinos y familia, voy a explicarle lo que hay que hacer, enseñarle especialmente a los

## Adultos mayores de Quillota participan en taller para el manejo de emociones en situaciones de emergencias y desastres

más chiquititos, a mis nietos, bueno. Bueno, el taller” dijo Margarita Valenzuela, participante del taller.

Excelente. He participado en varios grupos y este estuvo excelente. Me gustó, saber cómo actuar en el momento de las crisis, el no tener miedo. Esto lo voy a llevar al grupo de vecinos, para que ellos sepan saber cómo actuar en el momento, que hay que hacer, explicar que decir, como actuar, tal como nos explicó el psicólogo y el caballero de la oficina de riesgo”, manifestó Liliana Carreño.

y tú, ¿qué opinas?