

GUÍA PRÁCTICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS DESPUÉS DEL SISMO

Unidad de Innovación, Comportamiento y
Experimentación (UCEX) del Laboratorio
Nacional de Políticas Públicas



Laboratorio Nacional
de Políticas Públicas



CIDE

Respuestas normales al estrés

El estrés es una respuesta natural de tu cuerpo y tu mente ante situaciones de peligro como un sismo. En general, el estrés es saludable ya que te permite actuar durante el evento. Por ejemplo, salir rápidamente cuando suena la alarma.

En el momento de la situación de peligro y unos minutos después del evento, es normal sentir en tu cuerpo que: el corazón late rápidamente, respiras de forma agitada, te sudan las manos, se te seca la boca, te sientes tenso de los músculos, entre otras reacciones.

Las respuestas anteriores que tiene tu cuerpo pueden desaparecer después de unos minutos, sin embargo, es frecuente que se sustituyan por algunas reacciones más complicadas, por ejemplo:

Imagina lo que Juan, quien también vivió el temblor, está pasando a la hora de intentar dormir:

Emociones

- Miedo
- Ansiedad
- Desesperanza
- Desesperación

“Las personas sienten que algo malo puede pasar en cualquier momento y que no van a poder hacer nada para evitarlo”

Pensamientos

- Preocupación del evento: “No puedo dormir porque creo que va a volver a temblar”
- Pensar constantemente sobre el evento: “No me imagino que me hubiera pasado si el edificio se hubiera caído”

Reacciones físicas

- Problemas para dormir
- Dolores de cabeza
- Cansancio excesivo
- Náusea
- Pesadillas

Reacciones hacia los demás

- Estar irritable: “Discutir o pelear fácilmente con los demás”
- Sentir rechazo o abandono: “Los demás no entienden por lo que estoy pasando”

Comportamientos

- Fumar
- Prepararse: comprar provisiones, preparar mochilas.
- Dormirse vestido o con los tenis puestos.

Aunque las respuestas pueden llegar a ser extremadamente molestas para las personas que las están sintiendo es importante considerar que todavía son respuestas normales. En el sentido de que cualquier persona que haya pasado por una situación de peligro sentirá cosas similares.

Es muy importante: Saber que estas respuestas se van disminuyendo en la mayoría de las personas al punto de desaparecer sin necesidad de tratamientos especializados. El estrés es una respuesta natural y no una enfermedad, ni diagnóstico.

¿En cuánto tiempo? Aunque el tiempo es variable entre diferentes personas, podríamos considerar un periodo de entre dos y cuatro semanas como algo esperado. Si han pasado más de cuatro semanas se debe explorar si el problema requiere atención.

Checklist para reducir el estrés normal ocasionado por el sismo

Estas actividades las puedes hacer por ti mismo(a) y sin necesidad de acudir con profesionales. Si alguna de ellas no te funciona recuerda intentar las que sean necesarias:

Qué Sí hacer:

Habla con tus amigos y seres queridos

Cuéntales cómo te sientes, habla lo más posible de cómo viviste el evento, trata de ser cariñoso y comprensivo porque ellos también pueden estar afectados, pídeles un abrazo o dáselos si ellos están de acuerdo.

Practica relajación

Siéntate en un lugar cómodo y silencioso, puedes poner música suave que te ayude a estar tranquilo(a). Intenta cerrar tus ojos y concéntrate en tu respiración por unos minutos, no es necesario respirar de alguna forma en particular sólo trata de hacerlo de manera que te sientas cómodo(a).

Ejercicio Moderado

Si te es posible trata de trotar, de nadar, o realizar alguna actividad física de forma moderada, te hará sentir más tranquilo.

Programa actividades placenteras

Pon en tu agenda actividades que te resulten placenteras, como ver películas, salir a comer, escuchar música, dar un paseo caminando, jugar un juego de mesa, leer un libro, pueden ser ejemplos de actividades que pueden ayudar.
Nota: Algunas personas sienten culpa por realizar actividades placenteras, si es tu caso considera que necesitas estar bien si deseas intentar ayudar a los demás.

Toma un descanso
de ser posible

Tómate un día para descansar, para dormir, para estar relajado en general, sin embargo, posteriormente es importante tratar de seguir con tus actividades en lo posible.

Escribe en una hoja
tu experiencia

Relata en una hoja cómo viviste el temblor, describe lo mejor posible los detalles y pon especial énfasis en las cosas que pensaste y sentiste, también puedes escribir la forma en que te has sentido a partir de ese momento. Entre más detalles es mejor.

Pasa tiempo con los
demás

Busca estar con otras personas, haz actividades en conjunto, busca apoyo en grupo.

Deja por un tiempo
las noticias

Los medios pueden alimentar de forma negativa los miedos y preocupaciones, deja de verlos por un tiempo.

Sé amable contigo y
cuida de ti

Recuerda que es normal sentirse estresado(a) o temeroso(a) después de un sismo como el que vivimos, trata de no juzgarte y realiza las actividades que sean de beneficio para ti.

Qué NO hacer:

Estas actividades pueden hacer que los problemas perduren por más tiempo, pueden reducir el malestar rápidamente pero impiden que te recuperes a mediano y largo plazo, asimismo pueden ser difíciles de cambiar en el futuro y pueden dar lugar a más problemas:

1. Evita usar alcohol y drogas para enfrentar el estrés.
2. Intenta no aislarte socialmente.
3. No evites pensar en el tema o hablar de él.
4. Evita trabajar excesivamente.
5. No uses la violencia.

Respuestas de estrés grave que requieren atención profesional

La mayoría de las personas que sobreviven a un evento peligroso o traumático no necesitan atención profesional. Sin embargo, algunas personas pueden requerirla, sobre todo aquellas que han dejado de funcionar adecuadamente con sus familias, en sus trabajos o escuelas, los que no son capaces de reincorporarse a sus actividades cotidianas y presentan reacciones emocionales muy intensas como las siguientes:

- 1. Interrupciones:** la persona repite las memorias del evento de forma aterradora e involuntaria, estas repeticiones interrumpen su vida cotidiana y le causan gran agitación y miedo.
- 2. Entumecimiento emocional extremo:** la persona se percibe incapaz de sentir emociones y se describe como si estuviera vacía, pierde el deseo de trabajar o convivir.
- 3. Intentos excesivos de evitar recuerdos del evento:** podrían evitar lugares, actividades o personas que pudieran recordar el evento, podrían tratar de hacerlo a través de drogas o sustancias.
- 4. Alteraciones emocionales graves:** pánico extremo, desesperanza incontrolable, pérdida del interés, ideas o intentos suicidas, pérdida de memoria.

Todas las respuestas anteriores son muy notorias y tienden a NO mejorar con el tiempo, en algunos casos el tiempo podría agravarlas. Después de cuatro semanas con problemas como los anteriores son prueba clara de que se necesita ver a un profesional de la salud mental.

¿Qué hacer en caso de estrés grave?

Necesitas acudir con un profesional para ser evaluado y tratado. Es importante acudir con un(a) psicólogo(a) o psiquiatra que sea experto(a) en lo que se conoce como psicoterapia cognitivo-conductual.

Aunque existen algunas personas que podrían requerir medicamento, la mayoría mejoran sólo con la psicoterapia. De igual forma, no todas las terapias pueden ser efectivas para el problema que estás pasando, así que busca profesionales que trabajen con el enfoque mencionado.