

¿Qué hacer para comenzar a sentirte mejor?

- Hable con alguien sobre sus sentimientos —ira, tristeza, miedo y otras emociones— aunque le resulte difícil.
- No se culpe por el desastre ni se frustre porque sienta que no puede ayudar directamente en las tareas de rescate.
- Tome medidas para fomentar su propia salud emocional y física mediante una alimentación saludable, descanso, ejercicio, relajación y meditación.
- En caso de que el trauma afecte el proceso de descanso, trate de realizar tareas cotidianas que se asemejen a la rutina diaria previo al evento traumático.
- Tenga una rutina diaria lo más normal posible, y limite las responsabilidades exigentes que se imponga a sí mismo.
- Pase tiempo con su familia, amigos y personas que le sirvan de apoyo, realizando actividades para distraerse.
- Acuda a los grupos de apoyo que tenga a su alcance. (Ej. UPRP)
- Busque ayuda de asesores profesionales que trabajen con casos de estrés relacionado con situaciones de desastre.



Contactos de Emergencias:

Línea PAS
Ayuda de Crisis Emocional 24/7
1-800-981-0023

CONSEP
787-844-8181
EXT. 2518
EXT. 2519
EXT. 3067 (PAE)

San Juan Capestrano
Río Piedras (24/7)
787-625-2900

San Juan Capestrano
Ponce (atención parcial)
787-842-4070

Panamericano
Cidra (24/7)
787-739-5555

Metropolitano
Cabo Rojo (24/7)
787-851-2025

PAVIA
Yauco (24/7)
787-856-1000

Para cualquier otra emergencia:

9-1-1

Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos (CONSEP)



**RECOMENDACIONES
PARA EL
MANEJO EMOCIONAL
Ante Desastres Naturales**



Signos de estrés relacionados con una situación de desastre

Si experimentas varios de los siguientes signos, es posible que necesites asesoramiento de un profesional de ayuda en salud mental:

- Dificultad para comunicar sus pensamientos
- Dificultad para dormir
- Dificultad para mantener el equilibrio en sus vidas
- Sentimientos de frustración
- Aumento del consumo de drogas o alcohol
- Dificultad en el desempeño laboral o académico
- Dolores de cabeza o problemas estomacales
- Síntomas de resfrío o catarro
- Desorientación o confusión
- Dificultad para concentrarse
- Depresión y tristeza
- Sentimientos de desesperanza
- Cambios de humor y llantos esporádicos
- Culpa abrumadora y dudas sobre sí mismo
- Pensamientos recurrentes sobre el evento traumático
- Miedo a la soledad

Fases de una Crisis *Cómo es vivenciada por la persona (Prewitt, 2001).*

Fase 1. Evento precipitante

Ocurre un evento inusual, no anticipado. Se produce un estado de “shock” y la persona afectada se le dificulta reaccionar de forma ordenada. Este efecto puede durar uno o varios días y puede reaccionar de manera confundida, con negación con lo que realmente sucedió (“no puedo creer que sea cierto”) y agobiarse con el pensamiento de qué pudo haber hecho diferente.

Fase 2. Respuesta desorganizada

La persona afectada muestra signos de aflicción y se tornan más y más desorganizados a medida que los comportamientos, habilidades o recursos utilizados en el pasado fallan para resolver la crisis. En esta fase la persona angustiada trata de reestablecer el entendimiento y significado de la existencia, reviviendo, una y otra vez lo que realmente sucedió.

Fase 3. Fase de “Explosión”

Los involucrados pierden el control de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos; y pueden exhibir conductas no manifestadas anteriormente. Las reacciones emocionales pueden variar de una

tranquilidad extrema (silencios) hasta una crisis llena de pensamientos y sentimientos contradictorios. Esto puede durar desde días a semanas y las reacciones disminuirán con buen apoyo.

Fase 4. Estabilización

Los individuos afectados comienzan a calmarse a medida que se encuentran recursos alternos. Aunque la persona todavía se encuentra vulnerable y se puede sentir amenazada de alguna manera, comienza a buscar formas para solucionar los problemas por los cuales se ha visto afectado. Al darse cuenta de lo que ha pasado y acepta que no es capaz de cambiar el suceso (aun cuando quedan recuerdos en su memoria) comienza a experimentar reacciones que ya no son tan extremas.

Fase 5. Fase de adaptación

El individuo se tranquiliza finalmente y otra vez toma control de sus acciones. La persona angustiada se concentra en otras cosas además del evento, se orienta hacia el futuro y muestra interés en socializar. Comienza a explorar nuevos ángulos de la vida y aceptar que algunas experiencias son duras e incontrolables. La mayoría alcanza esta fase tarde o temprano, aunque transcurra un tiempo significativo.