

PSICOLOGÍA
gema almela

Guía de Apoyo a la Salud Mental

por Gema Psicóloga



Índice

1. Comprender el Impacto de la DANA en la Salud Mental
2. Estrategias para el Autocuidado en Afectados Directos
 - 2.1. Validar las Emociones Propias: La Culpa y el Remordimiento
 - 2.2. Procesar el Miedo y la Ansiedad
 - 2.3. Reestablecer una Rutina
 - 2.4. Técnicas de Relajación y Mindfulness
 - 2.5. Buscar Apoyo Profesional
3. Cómo Apoyar a Otras Personas: Estrategias y Pautas
 - 3.1. Comprender y Validar las Emociones de los Demás
 - 3.2. Ofrecer Ayuda Práctica
 - 3.3. Ser Paciente y Mantenerse Presente
 - 3.4. Cuidar tu Propio Bienestar Emocional
4. Recursos, Organizaciones y Líneas de Apoyo
5. Conclusión: La Importancia del Apoyo Mutuo y la Esperanza



1. Comprender el Impacto de la DANA en la Salud Mental

El impacto de una DANA puede ser devastador y dejar secuelas duraderas en la salud mental de las personas. Comprender este impacto es el primer paso hacia la sanación.

- Emociones intensas y mixtas: Después de una DANA, las personas pueden sentir miedo constante, ansiedad anticipatoria por futuros desastres, tristeza profunda por las pérdidas sufridas y rabia por la sensación de impotencia.
- Síntomas físicos: Dolores de cabeza, insomnio, fatiga extrema, y problemas digestivos son reacciones comunes relacionadas con el estrés.
- Impacto social: El aislamiento, la dificultad para reconectar con otras personas, o la sensación de desconexión con la comunidad pueden intensificar el malestar.
- Variabilidad de las respuestas al trauma: Es importante reconocer que no todos responden al trauma de la misma manera. Algunas personas pueden experimentar una recuperación rápida, mientras que otras pueden necesitar más tiempo y apoyo. Factores como la historia previa de salud mental, las experiencias pasadas de trauma, y los recursos de apoyo disponibles pueden influir significativamente en el proceso de recuperación.
- Factores protectores: Tener un sentido de pertenencia y conexión con la comunidad es un factor importante que protege la salud mental. Participar en actividades comunitarias o ayudar a los demás, incluso en pequeños gestos, puede fomentar una sensación de control y bienestar.

2. Estrategias para el autocuidado en afectados directos

2.1. Validar las emociones propias: la culpa y el remordimiento

Es normal que, tras una tragedia, muchas personas sientan culpa o remordimiento, ya sea por haber tomado ciertas decisiones, por haber perdido cosas valiosas o incluso por haber salvado algo cuando otros no lo lograron. Estas emociones son comunes, pero pueden ser difíciles de manejar.

- **Aceptar la culpa como una emoción normal:** La culpa es una reacción frecuente tras una tragedia; muchas veces, surge sin una causa lógica. Es importante recordar que la DANA es un fenómeno imprevisible, y nadie puede controlar todo lo que sucede durante un evento de esta magnitud.
- **Evitar el "¿y si...?":** Es fácil caer en el juego mental de pensar en escenarios alternativos que habrían evitado las pérdidas o el sufrimiento. Sin embargo, este tipo de pensamiento aumenta el remordimiento sin brindar consuelo. Cada decisión tomada en un momento de crisis fue lo mejor que pudiste hacer dadas las circunstancias.
- **Recordar la falta de control:** En eventos extremos como una DANA, el control es limitado, y muchas veces las personas actúan instintivamente. Aceptar que algunas cosas estaban fuera de tu control puede ayudarte a soltar parte del remordimiento.
- **Hablar sobre la culpa:** Compartir este tipo de emociones con una persona de confianza o un profesional puede aliviar la carga. Expresar lo que sientes es una forma de validar la experiencia sin quedarte atrapado/a en ella.

2.2. Procesar el miedo y la ansiedad

- **Reconocer las señales del cuerpo:** Si notas que tu corazón late rápido o tienes dificultades para respirar, prueba a detenerte y realizar ejercicios de respiración profunda.
- **Respiración 4-7-8:** Inhala por 4 segundos, retén la respiración durante 7 segundos y exhala lentamente durante 8 segundos. Repite varias veces para calmar tu sistema nervioso.
- **Journaling:** Escribe en un diario tus pensamientos y sentimientos. A veces, expresar lo que sientes en palabras puede aliviar la presión mental.

2.3. Restablecer una rutina

- **Pequeños pasos:** El caos de una DANA puede haber alterado completamente tu vida. Intenta reconstruir una rutina poco a poco, comenzando con cosas básicas como mantener horarios regulares de comida y descanso.
- **Actividades diarias sencillas:** Realiza tareas simples que te den una sensación de logro, como ordenar un pequeño espacio, salir a caminar brevemente o dedicar tiempo a una actividad creativa.

2.4. Técnicas de relajación y mindfulness

- **Mindfulness:** Practica la atención plena para anclarte en el presente. Puedes empezar con ejercicios sencillos como concentrarte en los sonidos a tu alrededor o realizar una meditación guiada.
- **Relajación muscular progresiva:** Tensa y luego relaja cada grupo muscular de tu cuerpo, desde los pies hasta la cabeza, para liberar tensiones acumuladas.

2.5. Buscar apoyo profesional

- **Terapeutas especializados en trauma:** Hablar con un profesional de la salud mental puede ser crucial para manejar las secuelas del trauma. La terapia cognitivo-conductual o la terapia de exposición pueden ser útiles.
 - **Redes de apoyo:** Considera unirse a grupos de apoyo comunitarios donde las personas comparten experiencias similares. El sentido de comunidad puede ser muy sanador.
-

3. Cómo apoyar a otras personas: estrategias y pautas

3.1. Comprender y validar las emociones de los demás

- **Escucha activa:** Deja que la persona hable sin interrumpir y sin intentar arreglar la situación de inmediato. Usa frases como: "Lo siento mucho por lo que estás pasando" o "Es normal que te sientas así".
- **Evita minimizar:** No digas cosas como "Podría haber sido peor" o "Ya pasó, no te preocupes más". Estas frases pueden hacer que la persona sienta que sus emociones no son válidas.

3.2. Ofrecer ayuda práctica

- **Acciones concretas:** Pregunta si hay algo específico en lo que puedas ayudar, como hacer la compra, cuidar de los niños o acompañarles a citas importantes.
- **Estar disponible:** A veces, el simple hecho de ofrecer compañía, incluso en silencio, puede ser un gran alivio para alguien que se siente solo/a en su dolor.

4.4. Ser paciente y mantenerse presente

- **El tiempo de sanación es único:** Las personas necesitan distintos tiempos para recuperarse. No las presiones ni te frustres si parece que no avanzan.
- **Reiterar tu disponibilidad:** Asegúrate de que la persona sepa que puede contar contigo a largo plazo, no solo inmediatamente después del desastre.

4.5. Facilitar espacios de expresión emocional

- **Actividades creativas:** Sugiere actividades como pintar, escribir o hacer música. Estas pueden ser formas poderosas de liberar emociones.
- **Expresión no verbal:** A veces, las palabras no son suficientes. Permitir que la persona se exprese a través de gestos, arte o movimiento puede ser muy útil.

4.6. Cuidar tu propio bienestar emocional

- **Conoce tus límites:** Ayudar a otros puede ser agotador emocionalmente. Asegúrate de dedicar tiempo a cuidar de ti mismo/a y buscar apoyo si lo necesitas.
- **Autocuidado proactivo:** Realiza actividades que te reconforten y te recarguen, como leer, pasear o cocinar tu comida favorita.

5. Recursos, organizaciones y líneas de apoyo

- **Líneas de ayuda telefónica:** Consulta los números de emergencia y líneas de apoyo psicológico disponibles en tu país.
- **Centros de salud comunitarios:** Infórmate sobre los servicios de apoyo psicológico y comunitario.
- **Aplicaciones de bienestar:** Explora apps que ofrezcan recursos para la meditación, el manejo del estrés o el seguimiento del estado de ánimo.

6. Conclusión: la importancia del apoyo mutuo y la esperanza

La recuperación tras una DANA es un proceso largo y a veces difícil. Sin embargo, el poder del apoyo mutuo, la compasión y la esperanza puede marcar la diferencia. Aunque las cicatrices emocionales puedan durar, la comunidad y las conexiones humanas son esenciales para la sanación. Recuerda que no estás solo/a y que, con tiempo y amor, es posible reconstruir una vida llena de significado y esperanza.

