

GUÍA BÁSICA PARA BIENESTAR PSICOLÓGICO ANTE ESTRÉS AGUDO

¿Qué ocasiona el estrés agudo?

Cualquier evento poco común que amenaza tu integridad o tu vida, por ejemplo, desastres naturales, accidentes, exposición a violencia, entre otros. Puedes sentirte más afectada(o) cuando dichos eventos ocurren en lugares muy conocidos por ti. En ese caso, puedes presentar reacciones emocionales, de pensamiento y de conducta que no habías experimentado antes, tales como sentir miedo intenso durante mucho tiempo y pensar constantemente en lo que ocurrió. Si notas que estás teniendo dificultades para recuperar tu funcionamiento habitual, esta guía puede ayudarte.

¿Cuáles son los principales efectos psicológicos de los eventos traumáticos y la exposición a violencia?¹

Fisiológicos: Tensión muscular excesiva, temblores, respiración entrecortada, alteraciones gastrointestinales, fatiga, opresión en el pecho, dolor de cabeza o espalda, mareos, escalofríos o insomnio, entre otros.

Emocionales: Miedo, ansiedad, tristeza, enojo o ira, irritabilidad, negación, apatía, “no sentir nada”, culpa, desconfianza o sentirse completamente sin protección o amparo.

Cognitivos: Pensamientos negativos, dificultad para tomar decisiones o resolver problemas, dificultad para concentrarse, olvido de asuntos relevantes, sensación de falta de control, búsqueda de culpables, confusión, desconcierto, estar excesivamente alerta aun a señales pequeñas, pensamientos recurrentes sobre lo que ocurrió (en palabras o imágenes), desear, al mismo tiempo, conocer la realidad y temor por lo que pueda mostrarnos.

Conductuales: Bloqueo (paralización), morderse las uñas, tics, tartamudeo o habla acelerada, aislamiento, querer estar solo, incapacidad de descansar,

Material elaborado por: Dra. Angélica Riveros Rosas, Centro de Orientación Educativa y Psicológica de la FCA, UNAM, 2023. La presente versión se basó en material elaborado por la Dra. Blanca Elizabeth Jiménez Cruz, Mtra. Fernanda Ledesma Ortega y Dra. Angélica Riveros Rosas en 2017. Se agradecen los valiosos comentarios de los doctores Blanca Elizabeth Jiménez Cruz, Juan José Sánchez Sosa, a las maestras Fernanda Ledesma Ortega, Linda Esmeralda Mendoza Aguilera y Licenciados Edwin Moreno Ricardez y Laura Flores Santoyo a una versión preliminar del presente documento.

caminar de un lado a otro, alteración del apetito o del sueño (dificultad para iniciar o mantener el sueño, despertares frecuentes, sueño “ligero”, pesadillas, etcétera).

En las primeras semanas, todas estas reacciones son normales en quienes han vivido una situación anormal, fuerte o extraordinaria. Aunque su duración es variable de persona a persona, suelen ser más fuertes en el primer mes después del evento, luego van disminuyendo en intensidad, frecuencia y duración.

Normalmente notamos que, día a día y gradualmente, nos vamos sintiendo “como antes” del evento, de forma cada vez más frecuente y duradera.

¿Cuándo solicitar ayuda profesional?

Si pasados tres meses tienes las siguientes manifestaciones emocionales, cognitivas o conductuales, y afectan notoriamente tu bienestar o tu funcionamiento diario, es recomendable que recibas atención psicológica profesional:

- Revives repetidamente el trauma, con recuerdos o pesadillas.
- Pierdes interés en tus actividades cotidianas u otras que antes disfrutabas.
- Sientes ganas de estar sola(o) y pasas sola(o) mucho tiempo.
- “No sientes nada” (nada te altera ni te entusiasma), estás emocionalmente como desactivada(o) o “congelada(o)”.
- Estás todo el tiempo poniendo atención a cualquier cosa que sugiera la posibilidad de que el evento ocurra nuevamente, y en caso de percibir alguno, experimentas miedo o sobresaltos.
- Se altera tu sueño (dificultad para iniciar o mantener el sueño, pesadillas, despertares durante la noche, sueño “ligero”, o sentir sueño casi todo el día).
- Tienes dificultad para concentrarte u olvidos frecuentes.
- Tienes sentimientos de culpa: por tu reacción, por no haber podido evitar algo, etc.
- Evitas actividades, lugares o personas que te recuerdan el evento traumático.
- Tienes malestar emocional cuando estás en situaciones, con personas o en lugares que te recuerdan el evento.
- Constantemente buscas información sobre lo sucedido.

¿Qué puedo hacer?

Hay estrategias y actividades que pueden servir para recuperarte lo más pronto posible y reducir la afectación, sobre todo cuando has sufrido daño físico, pérdida de la seguridad o interferencia de pensamientos y reacciones emocionales negativas. A continuación verás recomendaciones que pueden ayudarte si te encuentras en esas situaciones:

1. Ocurrencia de daño físico

- a. Busca auxilio médico, no minimices la posibilidad de daño o empeoramiento.
- b. Contacta familiares o amigos que puedan apoyarte.
- c. Planea cómo conseguir medicamentos, si hacen falta.
- d. Sigue las indicaciones del personal de salud.
- e. Haz preguntas al personal de salud, anótalas para no olvidarlas.
- f. Sigue lo más fielmente que puedas el tratamiento que te den.
- g. Haz uso de los servicios psicológicos*.

2. Pérdida de la seguridad, sensación constante de miedo o de no estar segura/o en ningún lugar

a. Durante la ocurrencia del evento:

- i. Si notas algo sospechoso o riesgoso, mantente en contacto con tus familiares y amigos lo más posible y permanece en un lugar seguro. Si estás fuera de casa, informa de tu ubicación a alguien de confianza.
- ii. En situaciones de emergencia, la localización de las personas puede dificultarse. Trata de mantener contacto en cuanto sea posible por medios diversos, como mensajes, correo, llamadas, redes sociales, etcétera.
- iii. Ten paciencia y permanece lo más tranquila(o) posible para tomar mejores decisiones, preservar tu seguridad y convivir mejor. Aunque tu pensamiento se desvíe, regrésalo a lo que sí está pasando y lo que puedes hacer para permanecer segura(o).

b. Si el evento ya sucedió, pero te sigues sintiendo insegura(o):

- i. Respira de manera lenta, larga, pausada y profunda, dejando que se “Infle” tu barriga en cada respiración. Ahora describe en tu mente tres objetos que estén a tu alrededor, nota cómo te vas tranquilizando.
- ii. Una vez más tranquila(o), piensa en un plan de acción para ese miedo que vino a tu mente. Por ejemplo, piensa en qué podrías hacer si vieras a alguien amenazante o estuvieras en la situación que vino a tu mente.
- iii. Trata de expresar tus emociones: nerviosismo, miedo, desesperación, tristeza, culpa, impotencia, reproches a ti misma(o) o a alguien más, agobio, ganas de llorar, etc. Hablarlo puede ayudar a reducir el agobio, a pensar más claramente y a notar que no estás sola(o).
- iv. Posiblemente pienses constantemente que puede pasar lo peor. Recuerda que, aunque puedan venir a tu cabeza ideas angustiosas o preocupantes, realmente no están ocurriendo, son sólo pensamientos. Si seguimos pensando sólo lo peor, y sintiendo como si nuestros pensamientos fueran realidades, nos sentiremos más desesperados, cansados y estaremos menos alertas y disponibles para lo que haga falta.
- v. Resignifica lo ocurrido. Aunque vengan pensamientos que te alteren, resignificar es ampliar lo que significan para ti, sobre ti y sobre los demás. Háblate sin reproches, como le hablarías a alguien muy querido. Por ejemplo, nota que supiste preservar tu seguridad, que apoyaste o fuiste apoyada(o), etc. De esta forma, podrás reconocer con qué y con quiénes cuentas y, si es el caso, qué necesitas mejorar.
- vi. Haz uso de los servicios psicológicos a los que tengas acceso*.

3. Interferencia cognitiva y emocional

- i. Ante una adversidad que no fue posible predecir, es inevitable experimentar sentimientos de shock y la sensación de estar viviendo en una irrealidad. Vienen a la mente frases como “no puede ser...” o “esto es terrible”. También, en situaciones traumáticas puede haber “congelamiento”, es decir, una especie de inmovilidad o parálisis ante el no saber qué hacer; o irrealidad, como si no nos estuvieran ocurriendo las cosas. También podemos sentir desesperación y

emociones muy intensas, como miedo y enojo. Esto puede llevarnos a responder de manera impulsiva y perjudicar aún más nuestra seguridad o metas. Cuando esto nos pasa, podemos perder nuestra capacidad de atención a una clase en la escuela o a personas importantes, olvidar objetos, nombres o palabras, lo cual puede exacerbar o hacer más intenso nuestro malestar.

- ii. Es importante que sepas que no estás sola(o). Contacta a tus familiares y amigos y trata de mantenerte en su compañía, es muy probable que no sólo te esté pasando a ti. Identifica con quiénes te sientes cómoda(o), hablando libremente y expresando lo que sientes y piensas. Aunque puedes sentir que nadie te entiende, ellas(os) estarán ahí para escucharte y acompañarte. Aunque no estén atravesando por tu situación, seguramente entienden que lo estás pasando mal.
- iii. Concéntrate en lo que sí puedes hacer, más que en lo perdido; piensa en cómo sirve lo que sí puedes hacer y a qué o a quién puedes recurrir para preservar tus metas. Por ejemplo, tomar apuntes en clase para ayudarte a mantener la atención, para no olvidar tus pertenencias, ponte recordatorios en algunos lugares que veas antes de salir de casa, por ejemplo una nota adhesiva cerca de la perilla de la puerta para recordar llevar tus llaves, teléfono o cartera. Si hay algún objeto que pierdas constantemente, ponle algo que lo haga muy visible, como un llavero grande o colocarlo en alguna prenda que lleves contigo. Imagina paso a paso lo que vas a hacer ese día, haz una lista de tus actividades y lo que vas a necesitar para cada una, ordénala y tenla muy a mano para poder revisarla.
- iv. Permite que las personas que te aprecian te ayuden; ayudar también beneficia a quien lo hace, seguramente tú también lo harías. Piensa en cómo te gustaría que alguien recibiera tu ayuda y déjate ayudar.
- v. Apóyate en tus familiares y amigos para atender aspectos legales y administrativos; permite que te ayuden en las actividades cotidianas que puedas delegar (pagos, compra de víveres, cuidado de adultos mayores y niños, etc.), sobre todo las primeras semanas, cuando las tareas domésticas, por sencillas que parezcan, pueden sentirse abrumadoras. Considera que para quienes te quieren y no se vieron tan afectados, ayudarte es importante. A veces no saben exactamente cómo actuar, déjales saber qué necesitas.

- vi. Procura comer nutritivamente, aunque no sientas hambre, porque se te pueden antojar alimentos que te hacen daño y ocasionan problemas digestivos. Mucho de la respuesta de estrés recae en tu estómago y comer mal y con desesperación lo empeora. Procura comer despacio y masticar bien. Te pueden servir alimentos que te den energía y te mantengan saciada(o) para no distraerte, como las nueces de diferentes tipos o los alimentos ricos en fibra, como las verduras (crudas tienen mucha más fibra que cocidas). Otros alimentos que ayudan ante el estrés son los frutos rojos, cereales enteros y probióticos como el yoghurt.
- vii. Cuida tu descanso, aunque dormir sea difícil, evita cosas activantes como café, chocolate o formas de té negro (como té verde o blanco), o bebidas “energizantes”, alcohol o tabaco, desde unas cuatro o cinco horas antes de dormir. Procura que tus horarios para dormir y despertar sean los mismos aunque sea fin de semana. Si tomas una siesta que no exceda los 40m. Planea actividades que no requieran una pantalla, que te relajen y te ayuden a conciliar el sueño. Pueden ser diferentes para cada quién, puedes recurrir a técnicas de relajación, estimular diferentes sentidos como algo con textura, temperatura, sonidos o aromas agradables para ti, un diario en el que escribas algo apreciable del día, actividades como leer, hacer rompecabezas, hacer estiramientos, ordenar un cajón. La idea es que en tu experiencia te ayuden a serenar tu mente y conciliar el sueño para terminar tu día.
- viii. Ten una actividad rutinaria que te ayude a empezar el día “bien”, con autocuidado. Por ejemplo tender tu cama, preparar un almuerzo saludable, ordenar tu mochila, cuidar tu higiene y arreglo personal, etc. Aunque a veces sea difícil, trata de realizar actividades físicas al aire libre. Por ejemplo, salir a caminar o andar en bicicleta sola(o) o acompañada(o) por un ser querido y en trayectos seguros. Esto reduce la tensión física, apacigua el malestar emocional y ayuda a recuperar la sensación de normalidad.
- ix. Trata de mantenerte ocupada(o) y recuperar poco a poco tus rutinas.
- x. Nunca te auto-mediques ni uses alcohol o drogas “para sentirte mejor” o “para no sentir”, esto prolonga el malestar y empeora de manera importante la situación.
- xi. Haz uso de los servicios psicológicos*.

¿Cómo puedo ayudar a una persona que veo muy afectada emocionalmente?

- Es posible que las personas afectadas quieran platicarte acerca de cómo vivieron el evento, lo que sienten, sus preocupaciones, etc. Escucha sin minimizar o juzgar lo que te dicen y permite que se desahoguen sin interrumpirlos, esto les ayudará a aliviar un poco el malestar emocional o el dolor que sienten.
- Pon atención o pregúntales si requieren algún tipo concreto de ayuda. Por ejemplo, de tipo médico, administrativo o legal; ayudarle a conseguir información, avisarle a alguien su paradero u otro mensaje, o bien, apoyo con alguna actividad cotidiana.
- Es normal que al platicar con las personas afectadas encuentres varias reacciones de las enlistadas al inicio de este documento. Recuerda que es normal y que irán mejorando con los días. Sin embargo, nota si la persona se encuentra muy confundida, desorientada o alterada, al grado de no poder resolver problemas o situaciones en su día a día, o con miedo constante de que algo malo ocurra (a sí mismo o a otros). Aquí, es importante que le sugieras recibir apoyo psicológico profesional.
- Ayudar es una actividad importante para preservar nuestro bienestar, es recomendable que mantengas la convivencia con tu familia, amigos y compañeras(os). Aunque al principio requiera de esfuerzo, gradualmente va a ser más natural.

***Se puede recibir atención psicológica en:**

1. Si eres estudiante de la Facultad de Contaduría y Administración, recuerda que el Centro de Orientación Educativa (COEFCA) está para darte apoyo. Se encuentra en el cubículo 4 de la Planta Baja del Edificio E. Horario de 9:00 am. a 19:00, de lunes a viernes.
2. En caso de querer recibir atención psicológica en otro lugar que no sea la FCA, están:

a) El Centro de Servicios Psicológicos “*Dr. Guillermo Dávila*” de la Facultad de Psicología, campus C.U., en el sótano del edificio D. Atención de lunes a viernes de 8:30 a 19:00. Teléfono: 55 56 22 23 09.

b) Centro Comunitario de Atención Psicológica “*Los Volcanes*”, en la calle Volcán Cofre de Perote esquina Fujiyama s/n, Col. Los Volcanes Tlalpan, atención de 10:00 am a 15:00 pm de lunes a viernes. Tel: 55 56 55 91 96.

c) Centro Comunitario de Atención Psicológica “*Dr. Julian MacGregor y Sánchez Navarro*”, en calle Tecacalo, manzana 21, lote 24, Col. Ruiz Cortines, Del. Coyoacán. Tel: 55 56 18 38 61.

d) Atención psicológica telefónica por la Facultad de Psicología de la UNAM, al 55 5025 0855 de 8:00 am a 18:00 pm. de lunes a viernes.

Centro de Prevención y Atención de Adicciones “*CEPREA Dr. Héctor Ayala Velázquez*”, en cerrada Cerro de Acasulco No. 18, Col. Oxtopulco-Universidad, Coyoacán. Atención de 9:00 a 20:00 de lunes a viernes. Teléfono: 55 56 58 39 11 y 55 56 58 37 44.

También están los siguientes recursos:

Recursos de relajación:

https://youtube.com/playlist?list=PL-apCXPzf25e5f8DX_DfIW2gJes8IY-Oz&si=9mXDZ2tGN0XCNiKa

Recursos de meditación/mindfulness:

<https://youtube.com/playlist?list=PL-apCXPzf25er8ghk8QiLO5itiVpdSXRp&si=0Lgr8OAYRF37T8aF>

Recursos para estudiar:

<https://youtube.com/playlist?list=PL-apCXPzf25f7IPq5S708BxhTUNQfJdXe&si=MpadHmKu0zsgu4Oc>