

## Gestión psicológica de la DANA para los trabajadores

Tras una catástrofe, es normal que las personas desarrollemos una serie de alteraciones emocionales, que se van a presentar en mayor o menor medida, dependiendo de varios factores.

Es común que tras estar expuestos a una situación catastrófica, sintamos tristeza, miedo, rabia o cualquier emoción que aparece como respuesta ante la magnitud del suceso. Estas emociones en la mayoría de casos, deben entenderse, como reacciones normales ante situaciones de gran impacto.

### Respuestas que suelen darse tras un evento traumático

- Sentirnos física y mentalmente agotados.
- Tener dificultades para tomar decisiones o concentrarse en un tema.
- Frustrarse con facilidad y de manera más frecuente.
- Estar más irritables.
- Sentirnos tristes.
- Sentirnos emocionalmente paralizados o preocupados.
- Alteraciones en el apetito y en el sueño.
- Pensamiento circular acerca de lo ocurrido

Por lo general, todas estas emociones son reactivas y transitorias. En la mayor parte de casos, se estabilizarán pasado el tiempo.

### Psicoeducación de lo que sentimos

Como es de esperar, después de producirse un acontecimiento o un cambio drástico en nuestra vida, lo más seguro es que nuestro cuerpo vaya a experimentar un estado caracterizado por la presencia de un desequilibrio psicológico. Esto se produce por una reacción al enfrentarse a una situación desconocida y que percibimos como de difícil resolución, en un primer instante.

Normalmente se trata de algo temporal, hasta que se ponen en marcha recursos adaptativos individuales, para hacer frente al futuro tras el suceso.

## Recursos para facilitar la recuperación

### 1. Reconocer y aceptar los sentimientos que aparezcan

Es necesario para que podamos procesarlos paulatinamente.

No es adecuado intentar evitar o reprimir las emociones. Para una mejor recuperación, no es recomendable utilizar la evitación, más bien es contraproducente y hace más compleja la tarea de procesamiento del suceso.

### 2. Autocuidado personal

- Mantener una adecuada alimentación
- Hacer ejercicio físico: puede ser practicar algún deporte, salir a caminar, correr,...

### 3. Realizar alguna actividad de desactivación

Yoga, contacto con la naturaleza, actividad lúdica.

### 4. Intenta mantener buenos hábitos de sueño

Procurar tener el mismo horario aproximado de levantarse y acostarse, y evitar el uso de pantallas a la hora de conciliar el sueño.

### 5. Realiza respiraciones de manera rutinaria:

#### Respiración diafragmática

- Programa 30 minutos diarios en un lugar dónde te sientas cómodo.
- Cierra los ojos y centra tu atención en tu postura.
- Inspira lentamente por la nariz y luego espira por la boca utilizando el diafragma (músculo delgado que separa el tórax del abdomen) y los músculos abdominales.
- Fíjate de manera consciente en tu respiración.
- Si te distraes, vuelve a prestar atención a la respiración.

### Respiración 4-7-8

- Se trata de inspirar durante 4 segundos, retener la respiración durante 7 segundos y exhalar durante 8 segundos.

### **6. Haz meditación para enfocarte en el presente:**

#### Cuenta hacia atrás

- Ayuda a mejorar la concentración.
- Con los ojos cerrados y en posición de relajación se procede a hacer una cuenta atrás lentamente, desde números elevados (50 o 100) hasta al cero.
- Si te parece muy sencillo, prueba a contar hacia atrás restando 3 cada vez que lo hagas.

#### Body Scan

- Encuentra una posición cómoda (sentado con la espalda recta o tumbado).
- Una vez en esta posición se debe cerrar los ojos y dejar la mente en blanco.
- Poco a poco recorre con la mente los diferentes grupos musculares prestando atención a las sensaciones que vayas teniendo.
- Se procede a ir subiendo desde los dedos de los pies hasta la cabeza.

En el caso de que realizando ejercicios de meditación, sintamos que el recuerdo se vuelve más presente y nos genera emociones negativas, realizar solo ejercicios de respiración y retomar la meditación, pasadas unas semanas.

**7. Mantén contacto social**, es muy importante tener una red de apoyo.

**8. Expresa lo que sientes**

**9. Escribe en un diario/libreta** cuando sea complicado parar el pensamiento circular

**10. Intenta ir normalizando aspectos de tu vida**

Retoma actividades cotidianas en la medida en que se puedan hacer, no dejes de hacer aquello que te ayudaba.

**11. Establece una rutina diaria,** ayuda a tener mayor sensación de control y favorece el manejo de la incertidumbre.

**12. Limita el tiempo de exposición a noticias relacionadas con lo sucedido.**

**13. Trabaja la resiliencia**

- **Conéctate,** construye relaciones fuertes y sanas con tus seres queridos y amigos.
- **Haz que cada día sea valioso.** Intenta hacer cada día algo que te proporcione sensación de éxito.
- **Aprende del pasado:** Piensa cómo afrontaste los problemas en el pasado. Piensa qué te ayudó.
- **Mantén la esperanza.** No puedes cambiar el pasado, pero siempre puedes mirar hacia el futuro.
- **Toma medidas:** Escucha tus necesidades y piensa qué puedes hacer, haz un plan y toma medidas.

**14. Si sientes que revives la situación (escenas retrospectivas)**

- Mantén los ojos abiertos y mira a tu alrededor.
- Habla contigo mismo. Recuerda dónde estás, qué año es y que estás a salvo. El trauma sucedió en el pasado y ahora estás en el presente.
- Levántate y camina.
- Llama a alguien de confianza y dile lo que está sucediendo.