

Primeros auxilios emocionales

Cuando ocurren eventos traumáticos, nuestros sentidos de seguridad y previsibilidad son puestos a prueba, y esto puede disparar reacciones fuertes en nosotros, tanto físicas como emocionales. Estas reacciones son naturales.

A continuación encontrarás información para que sepas cómo te puedes ayudar a ti mismo, a tus familiares y amigos cuando han sido testigos, estén escuchando o estén viviendo momentos traumáticos.

Qué sí debes hacer:

- Trata de obtener información con respecto a tus seres queridos lo antes posible.
- Por unos momentos, ve la tele, redes sociales o escucha el radio, sólo lo suficiente para obtener la información necesaria, después apágalos.
- Si quieres, prende la TV, redes sociales o el radio cada 2 hrs. para obtener más detalles de la situación, pero no te enganches viendo imágenes traumáticas repetitivas. Estas imágenes tienen la asombrosa habilidad de mantenernos pegados a las pantallas, aunque más tarde eso nos haga sentir peor. Resiste el jalón de quedarte ahí mirando.
- Mantente lo más ocupado y estructurado que te sea posible.
- Organízate y haz comunidad, reuniones de grupos vecinales o religiosos.
- Es crucial que te enfoques en tus recursos, pues son lo que te ayuda a sentirte más tranquilo, más fuerte y más arraigado. Enfócate en todos tus sistemas de apoyo, ya sean amigos, actividades o lugares.
- Haz cosas que mantengan tu mente ocupada, como ver una película, tejer, cocinar, jugar con niños, salir con mascotas o caminar en el campo.
- Descansa lo suficiente. La tendencia es correr en adrenalina y agotar el cuerpo.
- Permítete sentir los sentimientos que surgen, aunque no sean bonitos. El enojo, la ira y el deseo de venganza son respuestas muy naturales hacia los eventos traumáticos que han sido generados por hombres y mujeres.
- Siente tus sentimientos y permite que tus emociones se expresen dentro de un marco racional. Esto te permitirá procesar sentimientos sin sentirte abrumado por ellos y permitirá que no te quedes atorado en pensamientos obsesivos y repetitivos.
- No existen reacciones correctas ni incorrectas. Si tu reacción es demasiado fuerte para que la manejes tú solo o con tus amigos o familiares, busca ayuda profesional. Esto no significa que seas ni débil ni loco.
- Los sentimientos no son acciones. Asegúrate de tomar acciones productivas.
- Mantente activo o conviértete en voluntario, dona sangre. Puedes enviar dinero.
- Escucha sin juicio a tus amigos o familiares que están traumatizados, pasa tiempo con sus hijos para que ellos tengan tiempo de procesar, ayúdalos con tareas de trabajo doméstico.
- Es crucial validar las emociones de miedo y de impotencia de los demás, aun cuando estemos reaccionando y lidiando con la situación mejor que ellos. Cada quien reacciona de manera diferente ante los eventos traumáticos.

Escribe tus sensaciones, sentimientos y pensamientos. Está demostrado que hacer esto te ayuda a descargar la ansiedad y recuperar el control.

Qué no debes hacer:

- No te aisles. Reúnete con tu familia o tus amigos y apóyense unos a otros. La comprensión y el apoyo de la gente que amamos nos ayuda a hacer frente a la tragedia de manera más rápida.
- Fomenta entre tu gente y tú el no repetir una y otra vez las historias que en el fondo ahondan el trauma. En su lugar, dense apoyo mutuo dentro de la catástrofe/tragedia que acaban de vivir. Si narras algo, hazlo con interrupciones a lo largo de la historia.

Respuesta psicológica:

La gente puede tener una o muchas reacciones diferentes ante una tragedia. O sentir varias cosas diferentes en secuencia. Con frecuencia primero sentimos el shock, luego la negación, el enojo y la depresión, antes de poder movernos hacia el luto, la pérdida y la aceptación.

- Algunos estarán en shock, pasmados y disociados durante un tiempo. Es posible que se sientan desorientados en el tiempo y espacio, incluso en su persona. Quizás se sientan paralizados e insensibles al terror y al dolor.
- La gente puede sentir miedo y profundo dolor, incertidumbre e impotencia. Estos sentimientos también son naturales y van a pasar.
- También se pueden sentir confusos, incapaces de pensar bien, sin concentración, olvidadizos o sentirse incapaces de resolver problemas. Quizás se sientan deprimidos, exhaustos y sin capacidad para dormir, descansar y con ganas de apartarse. Todos estos sentimientos son normales siempre y cuando no duren por demasiado tiempo.
- La gente también puede sentirse agitada, ansiosa, muy alerta y muy vigilante (a la defensiva, en guardia), irritables e incapaces de controlar sus emociones. Necesitan entablar actividades y expresiones creativas que les den calma y tranquilidad. Estar con familiares y amigos les puede ayudar a tranquilizarse.

- Algunos pueden sentirse paranoicos y desconfiados. Quizás estén sintiendo un enojo muy intenso y quieran dedicarse a causar daño social. Se pueden volver muy críticos y culpabilizar a todos. Es muy importante hablar con amigos y verificar con ellos la realidad de las impresiones que estamos sintiendo, esto con la finalidad de estar ver si estamos reaccionando desde la paranoia y la desconfianza.
- Los niños se pueden volver muy mimosos y tener pesadillas. Pueden tener dolores de cabeza y de estómago. Alternativamente, podrían actuar de manera agresiva. Todo esto es natural. Puede durar varios días o más, pero pasará. Lo que ellos necesitan es sentirse tranquilos y protegidos.

Respuesta fisiológica

- Es natural tener una reacción física al sentir el estrés. No permitas que esto te asuste.
- Es muy bueno aprender a reconocer los signos de “activación” y no sentirse asustado:
 - El corazón late mucho más rápido
 - Se vuelve más difícil respirar
 - La presión sanguínea sube
 - El estómago se aprieta, la garganta se anuda
 - Temblores en los músculos
 - Piel fría y pensamientos repetitivos

Algunas personas pueden experimentar dificultad al dormir, querer comer de más, ingerir comida muy dulce o muy salada, incluso entrar en comportamientos adictivos como el uso excesivo de alcohol o drogas. El mejor “antídoto” para todo esto es intentar estar conscientes de estos y otros impulsos, mientras aceptamos que estamos alterados y que todo va a pasar.
- Para otras personas, los traumas no resueltos pueden volver a surgir. Su sentido de seguridad y confianza pueden estar alterados. Necesitan recordar o que les recuerden sus nombres, su edad actual y la fecha y lugar en que se encuentran.
- Los síntomas de las personas pueden ser muy diversos, muy estables, también pueden ir y venir u ocurrir en grupo.

- **Todas las reacciones nombradas anteriormente, se van a disipar y desaparecer siempre y cuando no luchemos en su contra.**

Respuesta útil

Podemos ayudar a nuestro sistema nervioso a recuperar su equilibrio al comprender cómo es que descarga cuando ha sido estimulado de más. Algunos de estos ejemplos son:

- Temblando, estremeciéndose o sudando
- Calor en el cuerpo
- Ruidos del estómago
- Respiración profunda
- Llorando o riendo

Todos estos síntomas son buenos, pues estamos descargando parte de esa energía y recuperando el equilibrio. Principalmente queremos sólo observar qué es lo que está ocurriendo en nuestro cuerpo sin hacer ningún juicio, sólo percibiendo y comprendiendo que nuestro cuerpo tiene la habilidad innata de recuperar su equilibrio, si le damos el espacio de sentir lo que siente, y dándole el tiempo de hacer lo que quiera hacer.

Qué hacer

Es muy importante permanecer “arraigados”. Si te sientes desorientado, confundido, alterado e incrédulo, puedes hacer el siguiente ejercicio:

- Siéntate en una silla y siente tus pies en el piso, presiónalos con tus muslos, percibe el respaldo de la silla contra tu espalda y tus glúteos sostenidos por el asiento de la silla; mira a tu alrededor y elige seis objetos que tengan colores similares (cualquier color). Esto te permitirá sentirte en el presente, más “arraigado” y dentro de tu cuerpo. Observa cómo tu respiración se vuelve más profunda y tranquila. Quizás quieras salir al aire libre y buscar un lugar tranquilo para sentarte en el pasto. Si lo haces, permítete sentir el soporte que el piso te da.
- A continuación un ejercicio que permitirá que sientas tu cuerpo como un “contenedor” para sostener tus emociones: Suavemente date palmaditas en diferentes partes de tu cuerpo, con la

muñeca suelta. Es posible que tu cuerpo sienta cosquilleo, que se sienta más vivo, más despierto, quizás te sientas más conectado con tus sentimientos.

- Otro ejercicio puede ser tensar tus músculos: Pon tus manos sobre tus hombros cruzando los brazos por enfrente de tu pecho, aprieta y después frota tus brazos con las palmas de tus manos de arriba hacia abajo. Haz lo mismo con tus piernas, apriétalas y abrázalas de afuera hacia adentro y frótalas a lo largo. Aprieta tu espalda, aprieta el pecho y después suavemente suelta la tensión. Esto puede ayudarte a ti y a tus seres queridos a sentirse más equilibrados.
- Ejercicio, deporte, aerobics y levantamiento de pesas ayudan a evitar la depresión y son un excelente canal para dejar salir la agresión.

Si crees en el poder de la oración, o en algún poder supremo, reza por el descanso de las almas de los muertos, por la sanación de los heridos y consuelo para los afligidos. Ora por la paz, por la sabiduría y comprensión y para que prevalezca el bien. No pierdas la fe y mantén tu confianza en la humanidad. Y por último, no olvides que los seres humanos somos extremadamente resilientes y hemos sido capaces de recuperarnos de las tragedias más horrosas. Y además tenemos la habilidad de ser transformados por nuestros traumas, al abrirnos a la posibilidad de sanarlos.

Escrito por Gina Ross and Peter Levine, basado en Experiencia Somática y otros métodos.

Traducido por Paulina García Hubard, Coordinadora de Experiencia Somática México.

pau@garciahubard.com

<https://www.facebook.com/Experiencia.Somatica.Mexico/>

<https://www.youtube.com/channel/UCbbxueKCTM5FcoA4ft2TOxA>