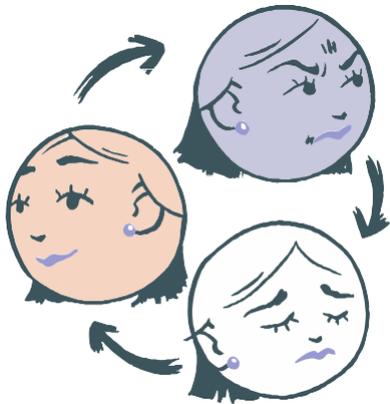


ENTIENDE EL ESTRÉS EMOCIONAL



El estrés emocional consiste en la respuesta de una persona a una experiencia o un acontecimiento que considera perturbador o potencialmente mortal. El shock o trauma es muy común y puede experimentarlo cualquier persona, incluyendo los niños.

EL ESTRÉS EMOCIONAL PUEDE MANIFESTARSE SI:

- Una persona sobrevive a un accidente de tráfico y tiene miedo a conducir.
- Le disparan a alguien en un festival en un parque y comienza a tener miedo de asistir a eventos en el parque.
- Insultan a una mujer trans en un concierto y ahora tiene ataques de pánico al estar entre multitudes.
- Acosan a un niño en clase y falta a la escuela para evitar a su acosador.



EL IMPACTO DEL ESTRÉS EMOCIONAL

Cada persona responde al estrés de forma diferente y las reacciones a menudo no pueden controlarse. Cuando alguien percibe una amenaza, nuestros cerebros están creados para mantenernos vivos con tres respuestas de supervivencia: luchar, huir o paralizarse.

Nuestras tres principales respuestas de supervivencia:



Luchar



Huir



Paralizarse

Muchos sobrevivientes de estrés emocional se culpan a sí mismos o sienten que los demás los juzgan por la forma en que respondieron a un acontecimiento. Es importante comprender que hiciste lo que tenías que hacer para sobrevivir y que lo que ocurrió no es culpa tuya.

El estrés emocional puede causar lo siguiente:



Me siento...

- Adormecido y distante
- Con ansiedad o miedo intenso
- Culpabilidad o vergüenza
- Tristeza/depresión
- Impotencia/negación
- Sensible emocionalmente
- Miedo a las multitudes o a estar solo
- Cohibido, con pensamientos suicidas



Mi cuerpo experimenta...

- Insomnio
- Sudoración o escalofríos
- Pérdida o aumento del apetito
- Sensibilidad física
- Incremento del ritmo cardíaco, la respiración, la presión sanguínea
- Mayor estrés
- Enfermedades, dolores y problemas corporales frecuentes
- Cansancio o agotamiento extremo
- Pesadillas

Mi comportamiento es de...

- Aislamiento
- Dificultad para concentrarme
- Evitar determinados lugares
- Ataques repentinos de ira/enojo
- Asustarse con facilidad
- Cambio de aspecto
- Menos confianza
- Menos interés o participación en las actividades diarias
- Comportamientos arriesgados

Técnicas de relajación para todos

Cuando sentimos estrés emocional, es importante volver al presente para recordar que estamos a salvo, tranquilos y no en el pasado.



Bebe un vaso de agua



Respiración 4-7-8

Inhala durante 4 segundos. Mantén la respiración durante 7 segundos. Exhala durante 8 segundos. Repite.



Respiración con cinco dedos

Coloca una mano frente a ti con los dedos extendidos. Recorre el exterior de toda la mano con el dedo índice de la otra mano. Toma tu tiempo, inhalando cuando traces un dedo hacia arriba y exhalando cuando traces un dedo hacia abajo.



Cuenta hacia atrás de 3 en 3.

Disminuye la velocidad de tus pensamientos contando hacia atrás, de tres en tres, a partir de 100. (100, 97, 94, etc.)



Técnica para aterrizar 5-4-3-2-1

Encuentra 5 cosas que puedas ver, 4 cosas que puedas tocar, 3 cosas que puedas oír, 2 cosas que puedas oler y 1 cosa que puedas saborear.



Realiza un proyecto creativo

Escribe en un diario, juega con arcilla, pinta o dibuja. ¡No tiene que quedar bien! Solo tienes que disfrutar del proceso.

Sanar es posible

Es posible sanar después de una experiencia traumática. La recuperación es un proceso continuo. Es posible que no ocurra rápidamente y que algunos días sea más difícil que otros. Hay personas que se interesan y quieren ayudar. Puedes encontrar una guía de recursos tanto adjunta a este documento como en el siguiente enlace: bit.ly/3DxztUm