

“Sobrellevando el estrés post traumático después del caos”

Documento de ayuda a docentes sobre como sobrellevar el momento después de la Pandemia.

Elaborado por HPV II Mostazal.

“...Queridos docentes de la comuna...”

Todos nos sentimos vulnerables cuando nuestra cotidianeidad y el día a día se ve modificado bruscamente por alguna situación anómala la cual no estamos habituados de vivir. Comienzan los miedos, las angustias y por sobre todo la incertidumbre del “como terminará todo esto”.

Algunas personas logran controlar esta situación, con pequeñas instrucciones como evitar la sobreexposición a información catastrófica como ejemplo, pero hay personas a quienes se les dificulta poder volver a reconfigurar sus vidas y estructuras de vida después de estos cambios muy repentinos como lo es en este caso la pandemia del Coronavirus que nos afecta a todo el mundo.

Nuestro programa Habilidades para la Vida da pequeños tips a los docentes de la comuna para poder sobrellevar de mejor modo el “después” de esta pandemia.

Antes que todo, **¿Qué pasa después de un desastre u otro acontecimiento de carácter traumático?**

La conmoción y la negación (la dificultad de aceptar lo que sucedió y nos afecta) son respuestas típicas a los eventos traumáticos y desastres, especialmente en los primeros días posteriores. Tanto la conmoción como la negación son reacciones normales de protección que tenemos los seres humanos.

La conmoción es una perturbación súbita y a menudo intensa que afecta el estado emocional de quienes la viven, y puede hacerle sentir confuso o aletargado. La negación consiste en no reconocer que ha ocurrido algo muy estresante, o en no reconocer totalmente la intensidad del acontecimiento. Incluso podría sentirse temporalmente paralizado o desconectado de la vida. En la medida que desaparece la conmoción inicial, las reacciones pueden variar de acuerdo a la persona afectada. Sin embargo, estas son las respuestas normales a un acontecimiento traumático, sobre todo a situaciones que jamás habíamos vivido como país de la índole de una pandemia como el COVID-19 , mayor es el miedo.

- Los sentimientos se vuelven intensos y en muchas ocasiones impredecibles. La persona puede volverse más irritable de lo usual con su entorno y su estado de ánimo puede cambiar de forma sin precedentes, incluso “desconociéndose”. Puede sentirse ansiedad o nerviosismo, e incluso depresión en casos más graves.



- El evento traumático afecta los patrones de pensamiento y conducta. Se pueden tener recuerdos repetitivos y vívidos del acontecimiento. Esas visiones pueden producirse sin razón aparente, y pueden provocar reacciones físicas como taquicardia o sudoración o psicósomáticas. También se puede presentar dificultades para concentrarse o tomar decisiones, o sentir confusión con mayor facilidad. Además, se pueden alterar el sueño y poseer problemas en la alimentación.



- Las reacciones emocionales recurrentes son comunes. Los aniversarios del acontecimiento, como el mes o el año como sucedió con nuestro terremoto del 27 de febrero del 2010, pueden desencadenar recuerdos desagradables de la experiencia traumática. Estos “desencadenantes” pueden estar acompañados por el temor de que se repita el acontecimiento estresante.



- Se afectan las relaciones interpersonales y la socialización. Se generalizan mayores conflictos, como discusiones más frecuentes con familiares y compañeros de trabajo. Por otro lado, se puede experimentar distanciamiento o aislamiento, y rechazo de las actividades usuales.



- Los síntomas físicos pueden acompañar al estrés extremo.

Como, Por ejemplo, dolores de cabeza, náuseas y dolores en el pecho que pudieran necesitar atención médica. Además, los trastornos preexistentes pueden empeorar debido al estrés.



¿Cómo puedo ayudarme a mí mismo y a mi familia después de la pandemia vivida con el COVID – 19?

Existen varias medidas que se pueden tomar para contribuir a la recuperación del bienestar emocional y del sentido de control luego de un desastre u otra experiencia traumática, como las siguientes:

- **Dedique tiempo para sanarse.**

Tenga en cuenta que puede ser un momento difícil en su vida. Dedique tiempo a lamentar las pérdidas que ha sufrido, o situaciones desagradables que haya vivido. Trate de tener paciencia con los cambios en su estado emocional.

- **Acuda a su red personal cercana:**

Pida ayuda a las personas más cercanas que puedan escucharle y solidarizarse con su situación. Pero tenga en cuenta que su sistema normal de ayuda pudiera debilitarse si esas personas también han experimentado o han sido testigos del evento traumático.

Expresar su experiencia en formas que le resulten cómodas, como hablar con familiares o amigos cercanos, o escribir sus impresiones en un diario.

- **Busque grupos dirigidos por profesionales adecuadamente capacitados y experimentados.**

La conversación de grupo puede contribuir a que los afectados por el trauma se den cuenta de que, con frecuencia, otras personas en las mismas circunstancias experimentan reacciones y emociones similares, sobre todo en esta situación que vivimos como país.

- **Adopte comportamientos saludables**

Para perfeccionar su capacidad de enfrentar el estrés excesivo. Consuma comidas bien balanceadas y descanse lo suficiente. Si confronta dificultades para dormir, podría encontrar algún alivio con técnicas de relajación. Evite el consumo de alcohol y drogas que actúan básicamente como agentes depresores.

- **Invente o restablezca rutinas**

como comer en horas regulares y seguir un programa de ejercitación. Tómese un receso de las demandas de la vida cotidiana dedicándose a pasatiempos u otras actividades agradables.

Si es posible, evite tomar importantes decisiones en su vida como cambiar de carrera o de empleo, pues estas actividades tienden a ser altamente estresantes.

“...Después del caos viene la calma, después de la tormenta viene la templanza...”

Algunas lecturas recomendadas

“Aunque tenga miedo, hágalo igual” (Susan Jeffers)

“El camino del mindfulness” (John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal)

“Ansiedad: Miedo, esperanza y la búsqueda de la paz interior” (Scott Stossel)

Habilidades para la vida Mostazal