



Recomendaciones de
Bienestar tras una
emergencia →

Recomendaciones de Bienestar tras
una emergencia

Esencial SMAPS

Claves para cuidar el bienestar emocional,
sostener pequeñas acciones de autocuidado y
apoyo después de una situación crítica.

¿Qué es el bienestar?

Hay cosas pequeñas que pueden ayudarte a sentir más apoyo, más calma y más control.

Tu bienestar depende de muchas cosas. En él influyen todas las áreas de tu vida: cómo está tu cuerpo, cómo te tratas por dentro, el apoyo que tienes, la información que recibes, los espacios que habitas y las personas que te rodean. Primero va la base. Si no hay descanso, comida, agua, calma o seguridad, es más difícil sentirse bien.



Recomendaciones para estar mejor

No hace falta tenerlo todo claro para empezar a cuidarte un poco mejor.

Después de una emergencia, a veces ayuda más pensar en gestos pequeños y sostenibles que en grandes cambios. No se trata de hacerlo perfecto ni de sentirte bien enseguida.

Se trata de ir encontrando apoyos, hábitos y formas de sostenerte que te ayuden a atravesar este momento con algo más de calma, orientación y compañía.



Dar sentido a lo que te ocurre

A veces lo más importante es entender que tu cuerpo y tu mente siguen intentando colocarse después de algo muy fuerte.

Tras una situación crítica pueden aparecer muchas cosas a la vez: nervios, agotamiento, enfado, tristeza, dificultad para dormir, sensación de irrealidad o pensamientos que vuelven una y otra vez.

No todas las personas reaccionan igual. Y reaccionar con intensidad no significa necesariamente que haya “algo mal” en ti.



¿Cómo entender el malestar?

Con el tiempo, el apoyo y algunos cuidados, esa intensidad puede ir bajando.

Después de una catástrofe, el sistema de alerta puede seguir funcionando como si todavía hubiera peligro muy cerca. Procura no leerte desde la dureza. Estar más sensible, más cansada, más irritable o más asustada no te hace débil. A veces, el contenido de los pensamientos en momentos de crisis puede estar sesgado por la activación emocional, de modo que no siempre ofrece una lectura ajustada de la realidad. A veces la mente habla desde el susto, no desde lo que está ocurriendo ahora mismo.



Buscar orientación y algo de control

No pasa nada por preguntar varias veces.
En momentos de saturación, entender
cuesta más.

Cuando no sabemos qué está pasando, qué recursos
hay o qué va a ocurrir, el malestar suele aumentar.

Por eso ayuda buscar información útil, concreta y
comprensible sobre tu situación actual: qué
opciones tienes, a quién acudir, qué pasos vienen
ahora y qué apoyos están disponibles.



Buscar orientación y algo de control

Elige momentos concretos para informarte y trata de hacerlo a través de fuentes fiables.

Conviene informarse, pero no vivir pegada todo el día a noticias, vídeos, rumores o conversaciones repetidas sobre lo ocurrido. Recibir demasiada información seguida también puede dejarte más activada, más confundida o más agotada.

También puede ayudarte conservar margen en decisiones pequeñas: qué haces antes, qué dejas para después, a quién llamas, qué necesitas hoy.



No quedarte sola/o del todo

A veces basta con pedir presencia, escucha, ayuda práctica o simplemente no estar sola ese rato.

Pasar por esto en soledad suele hacerlo más pesado. Acercarte a alguien de confianza puede ayudar mucho, aunque no tengas claro qué decir o aunque no quieras contar todo.



Mantener el contacto con personas importantes para ti puede darte sostén en medio del caos. Puede ser alguien cercano, una amistad, una vecina, una profesional, una persona de tu comunidad o alguien con quien te sientas segura.

Y si ahora mismo no tienes cerca a quienes querrías, intenta facilitar el contacto como puedas. Sentirse acompañada sigue siendo importante aunque sea a distancia.

No quedarte sola/o del todo

Se trata de recuperar sensación de mundo, de pertenencia y de vida más allá del impacto.

El apoyo no siempre viene solo de la familia o del círculo más íntimo. A veces también ayuda acercarse a asociaciones, espacios comunitarios, grupos del barrio, recursos cercanos o actividades compartidas. Conviene cuidar el trato, pedir las cosas con respeto y sostenerse un poco entre quienes comparten espacio.

Poco a poco, reconectar con personas y lugares del entorno también puede ayudarte. Volver a reconocer una plaza, una biblioteca, un centro social, una actividad o un rincón cotidiano puede dar algo de referencia y de suelo.



Diferenciar lo que sientes de lo que piensas

Puede ayudar separar un poco esas capas: qué noto en el cuerpo, qué emoción aparece, qué me digo por dentro, qué hago después.

Cuando una persona está muy removida, a veces se mezcla todo: la emoción, el pensamiento, la sensación corporal y la reacción.

No es lo mismo sentir miedo que pensar que todo va a volver a pasar. No es lo mismo sentir tristeza que pensar que no vas a salir de esta.



Diferenciar lo que sientes de lo que piensas

A veces ayuda preguntarte: ¿esto está ocurriendo ahora mismo o lo estoy anticipando? ¿tengo pruebas de que va a ser exactamente así? ¿hay otra forma de leer esta situación?

Cuando surja un pensamiento muy duro o muy catastrófico, intenta no quedarte solo con esa primera versión. No se trata de negar el miedo. Se trata de no dejar que el miedo piense por ti todo el tiempo.

Cuando la cabeza va muy rápido, puede parecer que todo tiene la misma urgencia. Pon a las preocupaciones un tiempo y un lugar. Dedícale un rato concreto del día para que no ocupen todo el tiempo.



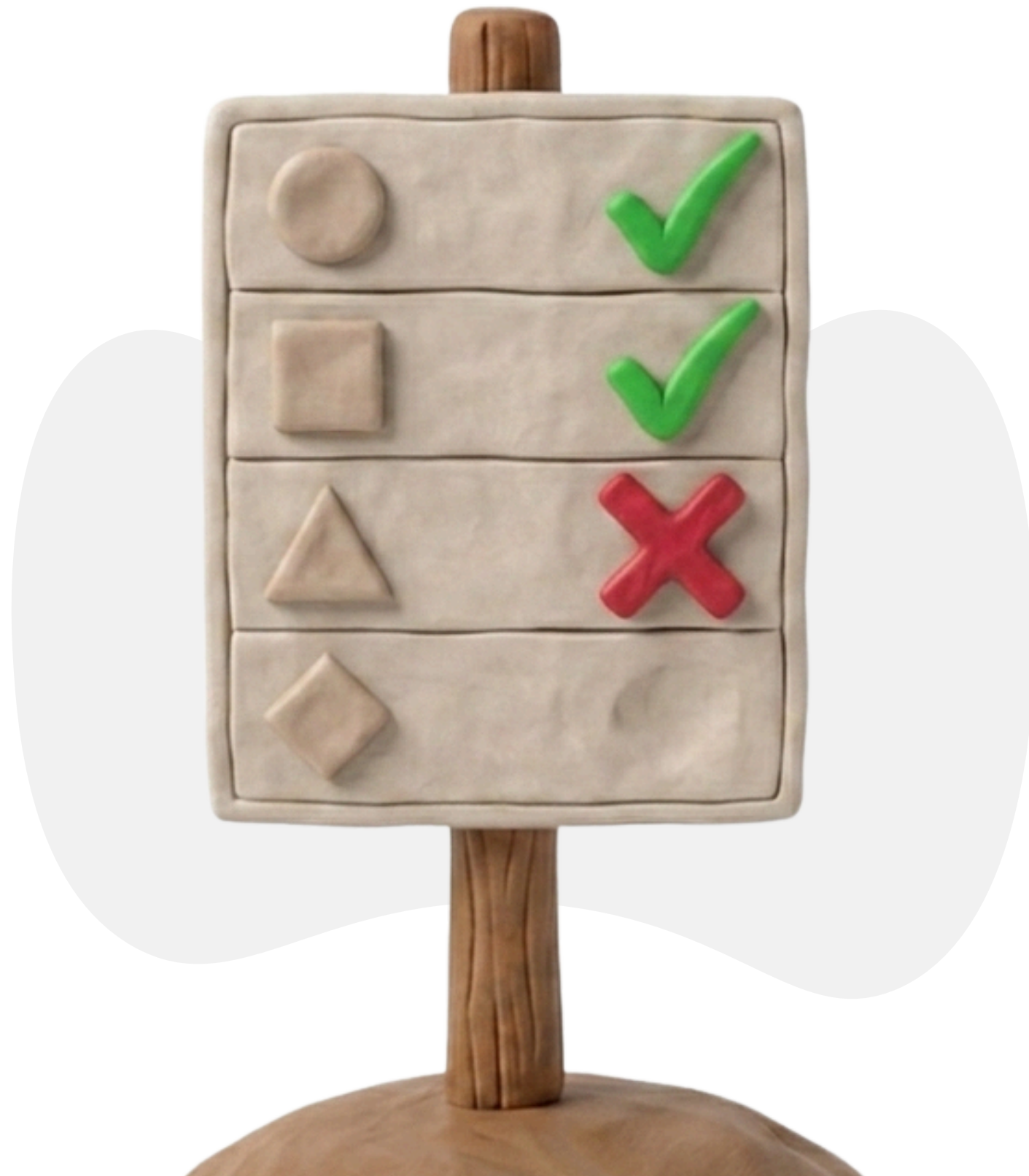
Diferenciar lo que sientes de lo que piensas

A veces avanzar no significa hacer mucho.
Significa hacer algo viable y sostenido.

También puede ayudarte distinguir entre lo que hoy puedes mover y lo que no.

No todo depende de ti ahora. Y no todo necesita resolverse ya.

Pon tu energía primero en lo que sí es posible hoy: una gestión concreta, una llamada, un rato de descanso, una comida, una ducha, un paseo corto, pedir ayuda o acompañar a alguien.



Volver al presente cuando todo se dispara

Anclarte al presente no borra lo ocurrido, pero puede bajar un poco la intensidad.

Cuando notes que te aceleras mucho, que te bloqueas o que el miedo te arrastra, puede ayudarte traer atención al momento presente. Mira a tu alrededor. Nota el suelo bajo tus pies. Siente el apoyo del cuerpo en la silla o en la cama. También suele ayudar alargar un poco la salida del aire, sin forzarte.

Puedes probar una secuencia sencilla: nombra 5 cosas que ves, toca 4 cosas, escucha 3 sonidos, identifica 2 olores y céntrate en 1 sabor o en la respiración.





Acercarte poco a poco a lo que da miedo

No siempre ayuda apartarse de todo lo que da miedo.

A corto plazo, evitar puede aliviar. Pero si se convierte en la única forma de sostenerte, el malestar puede hacerse más grande y tu vida más pequeña.

Puede ser mejor acercarte poco a poco a algunas cosas, por la parte más fácil y con apoyo si lo necesitas.

Haz sitio a lo que te da alivio y sentido

Cuidarte también es incluir cada día algo que te dé alivio, placer o sentido: hablar, cocinar, bailar, rezar, cantar, dibujar, escuchar música, aprender algo nuevo o dedicar un rato a algo que te divierta. No borra lo ocurrido, pero recuerda que tu vida no se reduce solo al problema.

También puede ayudar retomar actividades que den sensación de avance o continuidad, como estudiar, ir a clase, practicar una habilidad o recuperar una afición. No como exigencia, sino como una forma de reconectar poco a poco con una parte más viva de ti.

Y si aparece la risa, el humor o un buen momento, no lo vivas con culpa. Reír no niega el sufrimiento; el humor ayuda a hacerlo más llevadero por un rato.



Atravesar una pérdida

Puede haber días de mucho peso y otros de algo más de descanso. Esa alternancia también forma parte del proceso.

Si has perdido a alguien, intenta no llevar ese dolor a solas. El duelo necesita tiempo, sostén y espacio, y no hay una única forma correcta de vivirlo.

Cuídate especialmente en fechas señaladas, como aniversarios, cumpleaños o fiestas, porque suelen remover más.

A algunas personas les ayuda hablar de quien murió, recordar, compartir lo que echan de menos o hacer algún ritual: una ceremonia, una oración, una visita, unas flores, una vela o un gesto íntimo que ayude a dar lugar a la pérdida.

Acompañar a otra persona

Forzar el relato puede aumentar el malestar.

Acompañar no significa encontrar las palabras perfectas ni resolver lo que la otra persona siente. Muchas veces ayuda más estar cerca, escuchar con calma y ofrecer apoyo concreto. Puedes preguntar qué necesita y ayudar con cosas sencillas.

No obligues a nadie a contar lo más doloroso ni a hablar antes de tiempo. Hablar puede ayudar, pero solo cuando la persona se siente segura, respetada y acompañada.

Y si estás sosteniendo a otra persona, cuídate también tú. Acompañar puede cansar, remover o desbordar. No te aíslas ni abandones tu descanso, tus apoyos y tu vida cotidiana.



Pedir ayuda a tiempo

Para la ansiedad, la depresión, el trauma y otras formas de sufrimiento existen apoyos y tratamientos que pueden ayudar.

Pide ayuda si notas que no puedes sostener lo que sientes. No hace falta esperar a estar al límite ni dejar que el malestar se arregle solo. Busca apoyo si el sufrimiento empieza a impedirte hacer vida diaria: dormir, comer, cuidarte, concentrarte, relacionarte o seguir funcionando con lo básico.

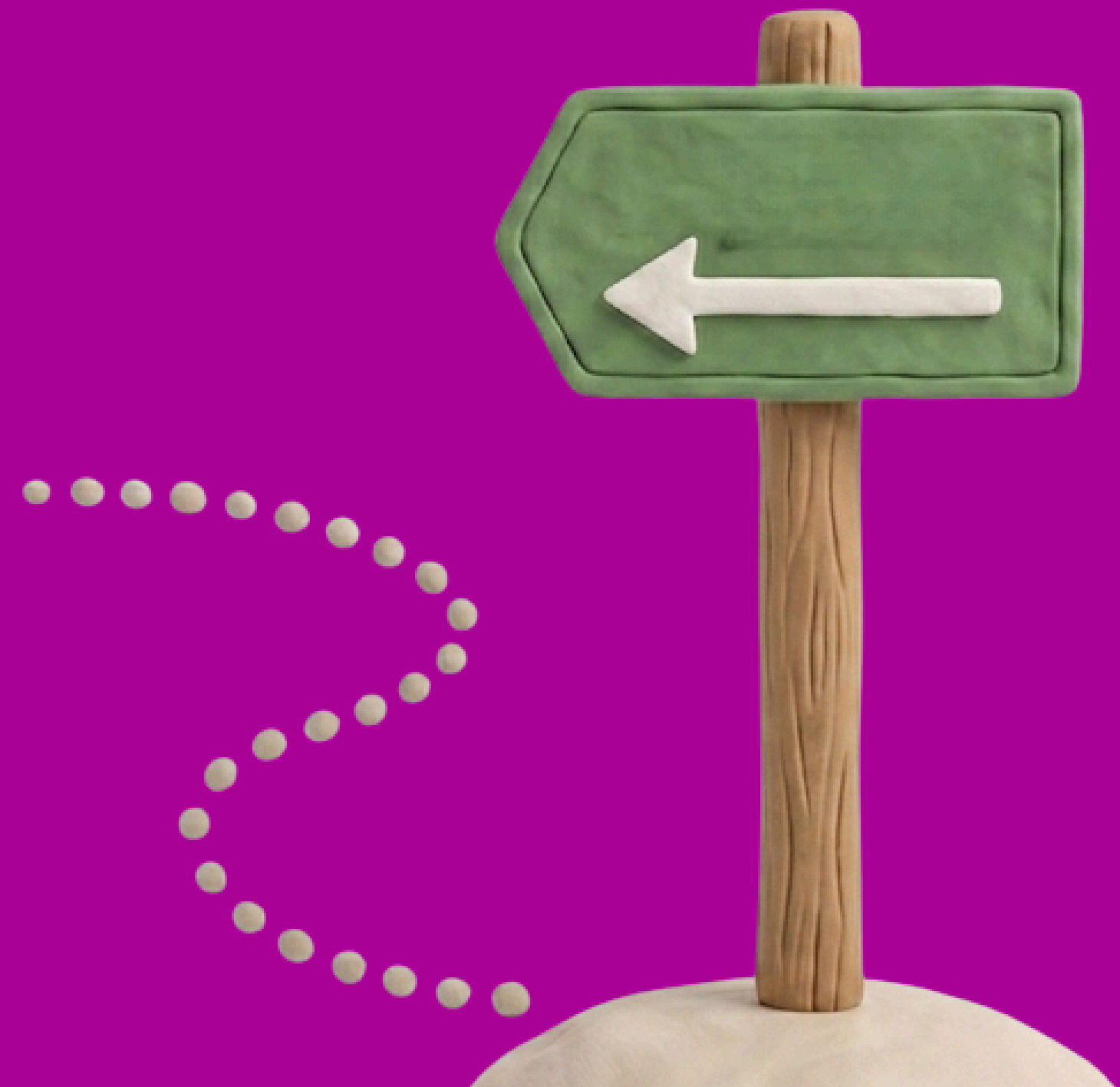
También conviene pedir ayuda si continúan las pesadillas, los recuerdos que invaden, los sobresaltos, la culpa intensa, el miedo constante o la sensación de alerta permanente.



Esencial SMAPS

Recuperarte también puede ser ir poco a poco, sosteniéndote paso a paso.

Después de una emergencia, estar mejor no siempre empieza con grandes cambios. A veces empieza con una pequeña decisión, una rutina sencilla, una persona cerca o una forma más amable de tratarte.



Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Conselleria de Servicios Sociales, Familia e Infancia. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de Psicólogas sin Fronteras y no refleja necesariamente la opinión de la Generalitat.