

Colexio Oficial  
de Psicología  
de Galicia

# GUÍA DE AUTOAYUDA PARA PERSONAS AFECTADAS POR SITUACIONES CRÍTICAS

Si recientemente usted o algún allegado se ha visto afectado/a por una situación crítica, esta guía puede ayudarle a comprender las posibles reacciones que puede tener en adelante.

Grupo de Intervención Psicológica en Catástrofes e Emerxencias (GIPCE)  
del Colexio Oficial de Psicología de Galicia

# REACCIONES MÁS HABITUALES EN ADULTOS/AS



## 1. SENSACIONES CORPORALES

- Ausencia de reacciones, no sentir nada.
- Sensación de parálisis o adormecimiento.
- Cansancio, fatiga, desgana.
- Náuseas y vómitos, dolor de cabeza.
- Temblores, dificultad para respirar, palpitaciones, taquicardia, aumento del apetito.
- Problemas de concentración de memoria, desorientación.

## 3. COMPORTAMIENTOS

- Lloros, risas incontinentes, suspiros.
- Búsqueda o espera ansiosa por la llegada de la víctima.
- Cambios bruscos de humor...
- Evitar a la gente.
- Dormir poco o en exceso, tener pesadillas o sueño no reparador.
- No hacer nada o no parar de hacer cosas.
- Comportamientos irresponsables: conducir a alta velocidad, abuso de medicamentos, de drogas o alcohol,...

## 2. SENTIMIENTOS

- Incredulidad, insensibilidad, sensación de que no está pasando.
- Irritación, rabia, irritabilidad, resentimiento.
- Angustia, ansiedad, frustración, culpa.
- Miedo, soledad, impotencia.
- Alivio.
- Sensación de vacío, de aislamiento, de abandono.
- Sentir que no merece la pena vivir, no querer seguir viviendo...

**Recuerde que las reacciones que siente son las esperables ante una situación extraordinaria como la que está viviendo y que no todos/as reaccionamos igual.**

# RECOMENDACIONES PARA AFECTADOS/AS

## ¿QUÉ PUEDO HACER AHORA?

- ✓ Comparta **sentimientos con familiares y amigos/as.**
- ✓ Pídale ayuda **si la necesita.**
- ✓ Llore si lo necesita.
- ✓ Permítase la compañía de otras personas.
- ✓ Mantenga sus rutinas con respecto a la higiene, descanso y alimentación: **duerma lo suficiente, intente comer algo en todas las comidas aunque no tenga hambre.**
- ✓ Manténgase activo/a: **haga pequeñas actividades diarias, póngase pequeñas metas, planifique actividades por orden de importancia, distribuya su tiempo y lleve una vida lo más ordenada posible.**
- ✓ Ocúpese de cosas que realmente pueda solucionar.
- ✓ Evite automedicarse, **tomar drogas o alcohol para reducir la pena. No va a cambiar la situación y puede empeorarla.**
- ✓ Si toma un tratamiento médico de forma habitual contacte con su centro de salud.
- ✓ Dese un tiempo de reflexión **antes de cualquier decisión importante para poder ver las cosas desde otro punto de vista.**

**Dese permiso para sentirse "mal"**



**Vuelva poco a poco a su rutina diaria**

# RECOMENDACIONES PARA FAMILIARES Y AMIGOS/AS

## ACOMPAÑE

- ✓ Permita que llore, que hable, que exprese el enfado, la rabia, la culpa..., por el suceso vivido.
- ✓ Escuche. Evite hacer preguntas incómodas.
- ✓ No diga nada si no sabe qué decir; lo que necesita en este momento es ser escuchado/a. A veces un abrazo vale más que cualquier comentario.
- ✓ No haga comentarios del tipo: "fue mejor así", "no sufrió", "tienes que ser fuerte", "no llores", etc.
- ✓ No le dé consejos sobre lo que tiene que hacer si no se los pide.
- ✓ Respete su deseo de estar en soledad.
- ✓ No compare la situación vivida con otras semejantes, nunca son iguales.

## ACTÚE

- ✓ Mantenga el contacto en los días posteriores: visitas, llamadas de teléfono...
- ✓ Ofrezca su ayuda: tareas cotidianas, trámites...
- ✓ Facilite momentos de intimidad...
- ✓ Anime a que desarrolle su rutina diaria.



# REACCIONES MÁS HABITUALES EN MENORES

## 1. SENSACIONES CORPORALES

- Malestar físico: dolores de cabeza, de estómago, dolores vagos y difíciles de localizar...
- Pérdida de apetito.
- Nerviosismo.
- Agotamiento o falta de energía.

## 2. SENTIMIENTOS

- Miedo a la separación de los seres queridos, a los extraños, a la oscuridad, a quedarse solos...
- Vergüenza, culpabilidad, ira, rabia, enfado constante, agresividad.
- Sensación de que no les está pasando a ellos.
- Los/Las adolescentes pueden evitar mostrar los sentimientos, como no querer llorar.
- Los/Las menores, sobre todo hasta los 7-8 años, puede que no reaccionen y simplemente quieran marcharse a jugar.

Recuerde que las reacciones que siente son las esperables ante una situación extraordinaria como la que está viviendo y que no todos/as reaccionamos igual...

## 3. COMPORTAMIENTOS

- Comportarse como si nada hubiese pasado.
- Evitar la separación de sus seres queridos.
- Aparecen comportamientos ya superados como mojar la cama, chuparse el dedo, celos, rabietas...
- Dificultad para dormir, para irse a la cama.
- Problemas en la escuela: negarse a ir, dificultades de concentración, rendimiento, comportamiento...
- No querer estar con otros/as compañeros/as.
- No querer ver o escuchar cosas relacionadas con la situación vivida.

**Tenga en cuenta que hasta los 6 años, más o menos, no entienden que morir significa no volver a ver a la persona.**

# RECOMENDACIONES CON MENORES

## QUIÉN SE LO DEBERÍA DECIR

- La persona adulta más próxima afectivamente.

## CÓMO DECÍRSELO

- Empiece por lo que debe saber.
- Diga siempre la verdad: evite mentiras y explicaciones como "ya duerme tranquilo/a", "se fue de viaje", etc.
- Dígaselo de forma que lo pueda entender y con información adecuada para su edad.
- Responda a sus preguntas.
- Dígale lo que está pasando y lo que puede pasar.
- Si lo ve necesario, trate de explicarle que no tiene culpa de lo sucedido.

## ASISTENCIA A FUNERALES

- Permita la despedida, si el/la menor lo pide y es posible, tanto en el caso de hospitalización como en el de fallecimiento.
- Si el/la menor desea asistir al funeral no se lo impida, esto le ayudará después. Con 7 años ya pueden asistir acompañados de alguien próximo.

Los/Las menores son especialmente vulnerables en estas situaciones.

La forma en la que los adultos reaccionemos ante ellos y les contemos lo sucedido influirá en cómo lleven la situación.

## EL DÍA A DÍA

- ✓ Hable con el/la menor sobre sus sentimientos. No tema hablar también de sus propios sentimientos y mostrar su dolor.
- ✓ Permita que lllore, que esté triste y permítase llorar y estar triste delante de él/ella.
- ✓ Anímelo/a a que exprese lo que siente: escribiendo, dibujando...
- ✓ Si lo pide, hable sobre lo sucedido o de temas como "la muerte".
- ✓ Tenga en cuenta que puede tener que responder a las mismas preguntas una y otra vez. Dedíquele tiempo y sea cariñoso/a, sobre todo a la hora de dormir.
- ✓ No se enfade si moja la cama o se chupa el dedo, poco a poco volverá a la normalidad.
- ✓ Procure que vuelva cuanto antes a sus rutinas: horarios, responsabilidades, ir a la escuela, jugar...
- ✓ Permítale colaborar en actividades en las que se pueda sentir útil en esta situación.
- ✓ Comunique la situación al centro escolar.



# TRAS LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

- Cuando fallece un ser querido empezamos un **PROCESO NORMAL** que nos permitirá adaptarnos a esa pérdida.
- A este proceso lo llamamos **duelo**.
- Cada duelo es único, igual que las personas y las situaciones vividas.
- Si usted ha perdido un ser querido y está leyendo esto, sepa que ya está avanzando en su propio y único proceso de duelo.

## CÓMO SE PUEDE SENTIR

- ✓ Puede parecerle cualquiera de las reacciones recogidas en esta guía.

## QUÉ PUEDE HACER

- ✓ Siga las recomendaciones que están en esta guía, pueden serle de utilidad.
- ✓ Acuda a su centro de salud o pida ayuda psicológica si lo necesita.





## SABRÁ QUE LO TIENE SUPERADO CUANDO:

Sea capaz de recordar sin dolor.

Sea capaz de adaptarse a su nueva situación.

Centre su energía EN LA VIDA y las actividades diarias.

## CUÁNTO PUEDE DURAR

La duración de su proceso va a depender de aspectos como su relación con la persona fallecida, la edad, el tipo de muerte, el apoyo familiar y social que tenga, si está pasando por otras circunstancias importantes en su vida (salud, trabajo, familia...), aunque lo habitual es que dure entre 1 y 3 años.

Tenga en cuenta que vivir el presente  
no implica ignorar el pasado  
y que superar no es olvidar.

## **¿CUÁNDO DEBE SOLICITAR AYUDA?**

Si pasado un tiempo prudencial, 4-8 semanas, percibe que la intensidad de sus reacciones no disminuye, que aumenta o percibe que esas reacciones dificultan de forma importante su vida social, laboral o cualquier otra parte fundamental de ella, considere seriamente la posibilidad de pedir ayuda profesional, tanto médica como psicológica.

# INFORMACIÓN DE INTERÉS






PUEDE CONTACTAR CON NOSOTROS EN EL

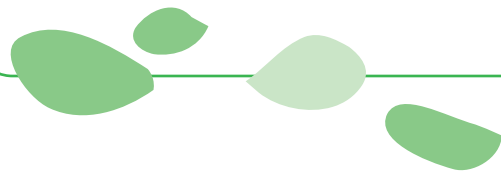


## PÁGINA WEB RECOMENDADA

<http://www.vivirlaperdida.com>

## LECTURAS RECOMENDADAS

-  Ibarrola, Begoña: *Cuentos para el adiós*, ed. SM, 2006. Contiene cuentos para explicar la muerte a niños/as de distintas edades y para distintas situaciones.
-  Bucay, Jorge: *El camino de las lágrimas*, ed. Grijalbo, 2001.
-  Kubler Ross, Elisabeth: *La muerte: un amanecer* ed. Luciérnaga, 2008.



© Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia, 2011

D. L.: C 1657-2011

R. X. P. I.: 03/2011/875



**COLEXIO OFICIAL DE PSICOLOXÍA DE GALICIA**

Espiñeira, 10 - Bajo  
15706 Santiago de Compostela  
Tfno.: 981 534 049. Fax: 981 534 983  
copgalicia@cop.es

**[www.copgalicia.es](http://www.copgalicia.es)**