

## INSTRUCCIONES PARA LA TRADUCCION Y REPRODUCCION

---

El presente folleto puede ser utilizado en su forma original (siguiendo los pasos 3 y 4 que se describen a continuación) o puede ser modificado si es necesario.

Mediante la modificación de este folleto se puede elaborar una herramienta más acorde con el contexto local, por ejemplo, traduciendo su contenido, añadiendo información de contacto local, insertando otros ejemplos etc.

**1 . Para traducir el folleto,** Inserte la traducción donde se encuentra el texto actual, usando y/o cambiando de estilo o formato de párrafo, (disponibles en el menú Formato). De ser necesario, reduzca o incremente el tamaño de la fuente y los márgenes para adaptar el texto a la página.

**2 . Reemplace los dibujos y ejemplos** si otros ejemplos realmente más apropiados están disponibles. Para cambiar un dibujo, haga click sobre él. Elija Dibujo en el menú de inserción y escoja uno del archivo. Seleccione un nuevo dibujo y haga click en Insertar.

**3 . Imprima** las páginas 2 y 3 por ambas caras en papel resistente tamaño carta (No imprima la página 1 ya que comprende estas instrucciones)

**4 . Doble el papel** como una carta para crear un folleto de tres pliegues (colocando el papel con la foto grande al frente).

## SOBRELLEVAR LA PERDIDA Y LA DEPRESIÓN



Bhuta vive cerca del mar en Khao Lak, Phuket, Tailandia. Ella perdió todo en el tsunami de 2004, inclusive su esperanza en el futuro. Ahora vive

en una barraca de dos habitaciones sin privacidad. Su esposo tiene un nuevo trabajo, pero ella no.

Ella estaba deprimida y sentía que su vida no tenía sentido. Ella no tenía nada que hacer, no tenía sueños para el futuro y nadie con quien conversar. Luego decidió convertirse en voluntaria para la Cruz Roja, para interactuar con otros, darle a su vida un sentido de normalidad y recuperar el sentido de propósito.



## PARA MAYOR INFORMACIÓN, CONTACTENOS:

Centro de Referencia para el Apoyo Psicosocial de la Federación Internacional  
Blegdamsvej 27, 2100 Copenhagen, Dinamarca

+45 35 25 92 00

<http://psp.drk.dk>

[psychosocial.center@ifrc.org](mailto:psychosocial.center@ifrc.org)



**Reference Centre for Psychosocial Support**

Este folleto fue elaborado con el apoyo de



Ilustraciones: Rod Shaw/Federación Internacional



**Emergency Response Unit**



**Reference Centre for Psychosocial Support**

## SOBRELLEVAR

EL ESTRÉS Y LAS CRISIS



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

---

## ESTRÉS EXTREMO

---

Todo aquel que haya vivido situaciones de crisis es propenso a experimentar estrés extremo. Este tipo de estrés, con frecuencia causa reacciones desagradables.

Este folleto destaca reacciones comunes al estrés extremo y brinda sugerencias a cerca de cómo sobrellevarlas.

---

## CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS

---

El estrés es un estado de presión o tensión que afecta el cuerpo y la mente. Puede ser consecuencia de cambios positivos y negativos. El estrés es una característica común de la vida diaria y es positivo cuando hace que una persona se desempeñe de forma óptima. Por ejemplo en un examen.

Al enfrentar tensiones emocionales fuertes o repentinas como una situación de crisis, la mayoría de las personas experimentan estrés extremo. Comúnmente, el estrés negativo tiende a acumularse durante un período de tiempo y convertirse en una espiral negativa. El estrés extremo puede afectar seriamente la salud de una persona, su capacidad para trabajar y su vida privada.

---

## REACCIONES AL ESTRÉS

---

Es normal reaccionar cuando se experimenta una situación anormal. Es importante recordar esto cuando se experimenten reacciones al estrés.

Las reacciones al estrés extremo varían. Las típicas reacciones físicas incluyen problemas para conciliar el sueño, dolores de cabeza, tensiones musculares y dolor en el cuerpo; latidos del corazón acelerados y náuseas.

Las típicas reacciones emocionales y de comportamiento son: ansiedad, estado de alerta y baja concentración, y sentimientos negativos como culpa, tristeza y rabia.

Otras reacciones comunes incluyen la desorientación, los recuerdos intrusivos y el hacer lo posible por no recordar la situación de crisis. Algunas personas reaccionan no sintiendo nada en absoluto, teniendo dificultades para tomar decisiones o aislándose de los demás. Otras incrementan su ingesta de alcohol, medicinas o drogas para escapar del dolor que sienten.

---

## SOBRELLEVAR EL ESTRÉS

---

Las reacciones al estrés extremo pueden afectar su salud y su vida diaria, tanto en su vida privada como laboral. Sobrellevar y recuperarse de los efectos de una situación de crisis puede tomar mucho tiempo. Sobrellevar es el proceso de manejar las circunstancias difíciles y de encontrar maneras de minimizar o tolerar los efectos del estrés.

Es importante encontrar maneras de sobrellevar las reacciones al estrés, en tal sentido podría ser útil:

Recordar que las reacciones al estrés son normales en una situación anormal.

Permitirse sentir tristeza y dolor.

Mantener rutinas diarias y hacer cosas que normalmente dan placer.

Alimentarse de manera saludable, dormir y ejercitarse si es posible.

Socializar con otras personas en lugar de aislarse.

Buscar apoyo y asistencia.

Aceptar la asistencia que se le ofrece.



*-Ejercítase si es posible.*

---

## ¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL?

---

Las reacciones al estrés descritas en este panfleto podrían durar varias semanas. Si tales reacciones persisten y hacen imposible su funcionamiento normal durante un largo período de tiempo, busque ayuda. Una opción es contactar a las instalaciones de salud local o a las unidades de respuesta de emergencia de la Cruz Roja/Media Luna Roja.