

REACCIONES COMUNES A SITUACIONES DE ESTRÉS Y ANGUSTIA

Las reacciones al estrés extremo y a los eventos angustiantes varían de una persona a otra. Entre los factores que influyen la reacción de una persona se encuentran el tipo de situación a la que se ve expuesta, las experiencias previas, las estrategias de afrontamiento existentes y el acceso a apoyos comunitarios y sociales.

Es normal verse afectado por situaciones y eventos angustiantes. A continuación, se enumeran reacciones comunes a estos eventos. Si los signos persisten o empeoran, es importante entrar en contacto y recibir apoyo.



FÍSICO

Dolor de cuerpo, cansancio, dolor de estómago, dolor de cabeza, dificultades para dormir, incluyendo pesadillas, dificultad para conciliar el sueño y/o permanecer dormido, niveles altos o bajos de energía, temblores, taquicardia, náuseas, vómitos o diarrea, cambios en el apetito.



MENTAL

Dificultad para concentrarse, pérdida de la noción del tiempo, dificultad para tomar decisiones o resolver problemas, dificultad para recordar cosas, sensación de estar reviviendo una y otra vez el evento/situación (pensamiento recurrente).



EMOCIONAL

Ansiedad, miedo, nerviosismo o pánico, temor de que la situación se repita, desánimo o tristeza, entumecimiento, sensación de desconexión o alejamiento del mundo y/o de las personas que le rodean, sentimientos de culpa, vergüenza, bochorno, ira, desesperanza, irritabilidad.



RELACIONES INTERPERSONALES

Retraído, sensación de que nadie le entiende, conflicto con los demás. Es normal sentirse afectado por situaciones angustiosas.



COMPORTAMIENTO

Impulsividad, evitar cosas que recuerden la situación, no querer hablar de ello, abuso de alcohol o sustancias.

REACCIONES COMUNES DE LOS NIÑOS A SITUACIONES Y ACONTECIMIENTOS ANGUSTIANTES

Las infancias pueden verse afectados por acontecimientos angustiantes incluso cuando no entienden lo que ha ocurrido. Pueden reaccionar de forma diferente a los adultos ante situaciones estresantes, y sus reacciones dependen de su etapa de desarrollo. Los acontecimientos angustiantes pueden afectar la educación de las infancias. Su rendimiento puede empeorar, o pueden esforzarse por ser "perfectos" para evitar cualquier consecuencia negativa. Su sentido de confianza en el mundo que les rodea puede verse alterado.

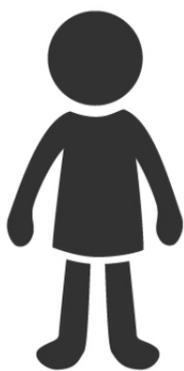
Al igual que ocurre con los adultos, es normal que las niñas se vean afectadas por situaciones y acontecimientos angustiantes. A continuación, se presentan algunas reacciones comunes a la angustia que pueden experimentar los mismos. Es importante que los adultos en la vida de las infancias los ayuden a comprender y dar sentido a las experiencias angustiantes, y que los conecten con los apoyos del SMAPS cuando sea necesario para ayudar a prevenir los impactos a largo plazo.

**BEBÈS****(DESDE EL NACIMIENTO
HASTA LOS 2 AÑOS)**

Puede tener recuerdos, imágenes u olores relacionados con los acontecimientos. Puede aumentar el llanto, el apego, la irritabilidad, la pasividad (quietud, menor sensación de conexión) aumento del estado emocional.

**PRE ESCOLAR (2-5)**

Miedo a separarse de los cuidadores, sentimientos de desamparo e impotencia. Puede volverse más retraído o negarlo. Puede volver a comportamientos como chuparse el dedo, mojar la cama (en el caso de los que ya han logrado el control de la vejiga) o tener miedo a la oscuridad. Pueden representar partes de la(s) experiencia(s) angustiosa(s) en su juego una y otra vez.

**ESCOLAR - PRIMERA
INFANCIA
(6-10)**

Comprenden más fácilmente cuestiones complicadas, pueden experimentar sentimientos de culpa, sensación de fracaso, ira. Puede tener fantasías sobre ser "el salvavidas", puede querer hablar del suceso a menudo. Buscará formas de restablecer el control. Puede volver a comportamientos como chuparse el dedo, tener miedo a la oscuridad y negarse a hablar o comunicarse con los demás (a veces incluso con los más cercanos). Puede tener cambios de humor imprevisibles.

**ADOLESCENTE
(11-18)**

Puede reaccionar de forma similar a los adultos. Pueden irritarse, rechazar normas o volverse agresivos. Pueden volverse más impulsivos e incurrir en comportamientos de búsqueda de riesgos, como el consumo de alcohol o sustancias, autolesiones, malos hábitos alimentares, como comer demasiado o demasiado poco. Pueden ser más temerosos.