

¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones naturales importantes para la adaptación y supervivencia. Las personas experimentan todas las emociones en algún momento. No hay emociones buenas o malas, aunque algunas son más agradables que otras, lo importante es saber reconocerlas, aceptarlas y controlarlas.

Las principales emociones son ira, alegría, miedo, sorpresa y tristeza, aunque hay muchas más

Sus efectos



Las emociones provocan cambios en el cuerpo para que puedas responder y actuar



Para tomar buenas decisiones, debes guardar el equilibrio entre lo racional y emocional



Si una emoción es muy intensa, el equilibrio se rompe



Ante un miedo intenso puedes paralizarte, ponerte en mayor riesgo o no saber actuar

En una emergencia

Antes

Conócete: Identifica qué sientes con cada emoción y nómbrala

Reconoce tus miedos: No todos temen a las mismas cosas ni reaccionan igual

Infórmate: Se teme a lo desconocido, si comprendes qué es, sus causas y funcionamiento, el temor será menor

Si te paralizas o no sabes qué hacer, informa a familiares para que te brinden apoyo

Mantén la calma, evita gritar

Sigue las indicaciones de Protección Civil

Utiliza técnicas de respiración. El miedo no desaparecerá, lo controlarás

Si alguien se paraliza o está alterado, guíalo y dale instrucciones cortas y precisas

Después

Es posible que sientas necesidad de:

Llorar: hacerlo libera las emociones que generó el evento

Hablar sobre cómo te sentiste durante el evento y actualmente

Procura que las niñas y los niños:

Dibujen lo que sintieron y que te lo expliquen

Procesen lo sucedido a través del juego

El miedo puede salvar tu vida

Su función es ayudarte a evitar o escapar del riesgo y te hará estar más alerta. Podrías experimentar **palpitaciones, respiración agitada y sudoración**, es normal, ya que tu cuerpo se prepara para protegerse a sí mismo

¡Recuerda! Si experimentas ansiedad, realiza ejercicios de respiración y solicita apoyo profesional

Centro Nacional de Prevención de Desastres



GOBIERNO DE MÉXICO

SEGURIDAD
SECRETARÍA DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN CIUDADANA



CNPC
COORDINACIÓN NACIONAL DE PROTECCIÓN CIVIL



CENAPRED
CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DE DESASTRES



gov.mx/cenapred



Después de una emergencia o desastre

Brindar atención a la salud mental es fundamental

Después de haber vivido un acontecimiento impactante o peligroso, puedes presentar:

Recuerdos constantes e involuntarios del suceso



Alteraciones del apetito y sueño



Agitación, dificultad para respirar, miedo intenso ante estímulos que recuerdan el evento



Sentimientos de culpa, enojo, miedo, vergüenza



Pérdida de interés en actividades que antes disfrutabas o dificultad para experimentar alegría



Dificultad para concentrarte



Las niñas y los niños pueden presentar cambios en su forma de ser o comportarse



Si los síntomas duran más del mes e interfieren con tus relaciones personales o trabajo, solicita **apoyo profesional**



Puedes desarrollar **trastorno por estrés postraumático (TEPT)**, aunque cualquier persona puede presentarlo, es **más común en mujeres**

Estudios **publicados por la UNAM** en 2018 muestran que

25%

de la población que vivió los efectos de un huracán **cumplía criterios para un cuadro de TEPT**

mientras que en la población que **sufrió un terremoto** era de

32%*

Estos síntomas son normales **las primeras cuatro semanas** después del evento crítico

Técnica de respiración



1
respira profundamente por la nariz



2
mantén el aire mientras cuentas hasta cinco



3
exhala por la boca lentamente



4
repite esta acción de tres a cinco veces, no más

Técnica de tensión-distensión muscular

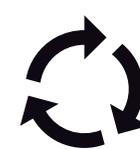
Tensa los diferentes músculos de tu cuerpo de



cinco a diez segundos



relaja



repite tres veces

El **apoyo social** es un factor de protección porque genera el **sentimiento de ser apreciado y valorado** por otras personas, incrementando la **confianza y autoestima**

Para **apoyo profesional** puedes comunicarte a:



Medicina a distancia

55-51-32-09-09
todo el año las 24 h del día

Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono (Saptel)

55-52-59-81-21
todo el año las 24 h del día

El **DIF** municipal más cercano a tu domicilio

*Carr, Lewin, Webster, y Kenardy, 1997; Norris et al., 2002; citados en UNAM