

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son la respuesta natural de los seres humanos ante los eventos de nuestro entorno. Todos experimentamos emociones y es crucial reconocerlas sin reprimirnos ni avergonzarnos; son como nuestros superpoderes.

Podemos identificar principalmente dos categorías de emociones: positivas y negativas. Emociones como el miedo (ansiedad), la ira, la tristeza (depresión) y el asco son reacciones básicas que se caracterizan por ser desagradables y provocar una activación fisiológica intensa.

Estas emociones cumplen una función preparatoria, ayudándonos a responder adecuadamente a los desafíos del entorno y son, por tanto, adaptativas.

Sin embargo, en algunas situaciones, estas reacciones pueden volverse patológicas debido a un desequilibrio emocional frente a eventos que requieren adaptación. Si este desajuste persiste, pueden surgir trastornos tanto mentales (como la ansiedad y la depresión mayor) como físicos (problemas cardiovasculares).

Todos estamos susceptibles a estos desajustes, incluyendo tanto a miembros de la comunidad como a profesionales de primera respuesta.

LÍNEA PAS

Primera Ayuda Sicosocial

Tel: 1.800.981.0023

TDD: 1.888.672.7622

<http://lineapas.assmca.pr.gov>

LÍNEA 988

Línea de prevención del suicidio y crisis

TEL: 988

CHAT: LINEA988.ORG

Envía la palabra "Ayuda" al 988 para textear desde tu celular.

ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS DE
SALUD MENTAL Y CONTRA LA ADICCIÓN
ASSMCA



/ASSMCAONLINE

www.assmca.pr.gov

Carr. No. 2 Km 8.2, Bo Juan Sánchez,
Bayamón, P.R 00960
Tel. 787-763-7575



FIONA RECOVERY PROJECT PLAN DE CONTINGENCIA EMOCIONAL

Manejo de Emociones

Ante Eventos Traumáticos y/o
Desastre Natural

¿CÓMO PUDIÉRAMOS SENTIRNOS ANTE UN EVENTO TRAUMÁTICO O DESASTRES NATURALES?

Según la Asociación Americana de Psicología, la conmoción y la negación son respuestas normales ante estos eventos.

La conmoción es una perturbación emocional repentina, mientras que la negación implica no reconocer la gravedad o la realidad del evento estresante. Podemos sentirnos paralizados o desconectados de la realidad temporalmente.

A medida que se disipa la conmoción inicial, las reacciones pueden variar según cada individuo. Las familias pueden seguir enfrentando estrés postraumático y ansiedad ante la posibilidad de futuros eventos atmosféricos. El impacto de este trauma colectivo puede extenderse incluso a quienes no experimentaron directamente el desastre.

Entender estas reacciones nos ayuda a identificar nuestras emociones, pensamientos y comportamientos, facilitando la recuperación. Es crucial reconocer estas posibles respuestas y prepararnos para enfrentarlas.

¿CÓMO PODEMOS PREPARARNOS EMOCIONALMENTE ANTE UN EVENTO TRAUMÁTICO O ATMOSFÉRICO?

Para manejar las emociones efectivamente:

- Limita la exposición a noticias gráficas y traumáticas.
- Busca información precisa y actual de fuentes confiables.
- Atiende los consejos de expertos en el tema.
- Mantén comunicación con amigos, familiares y tu red de apoyo.
- Ocupa tu tiempo en actividades físicas y mentales.
- Exprésate y comparte tus emociones con otros.
- Ten siempre a la mano tus medicamentos esenciales.

VALIDA TUS EMOCIONES Y HABLA CON ALGUIEN SOBRE CÓMO TE SIENTES.



**Si necesitas ayuda,
comunícate con la Línea PAS
disponible 24 horas,
los 7 días de la semana.**

ASSMCA

