



Manual de Supervivencia y Preparación
ante Escenarios de Crisis en España

Capítulo 11

Resiliencia psicológica y cohesión comunitaria: sostener la mente, abrazar al barrio



Por qué la cabeza también necesita un botiquín

Cuando el río se desborda, el cielo ruga con sirenas, o una amenaza invisible nos confina en casa, **el corazón se acelera, la voz tiembla y la mente corre tanto que olvida respirar**. El estrés es una respuesta normal y adaptativa; la ansiedad, una compañera esperable en la incertidumbre. El problema llega cuando esa alarma interna **se queda encendida como una radio mal sintonizada**, agotando nuestros recursos y dificultando la recuperación.

Y es que, además de agua, linternas y planes de evacuación, necesitamos herramientas para sostener nuestra salud mental y para tejer lazos fuertes con quienes nos rodean. **Un vecindario que se escucha, se apoya y se organiza sufre menos, se recupera antes y, sobre todo, evita esa soledad que tiene la perversa costumbre de agrandar los miedos**. Este capítulo es una invitación a cultivar esa fortaleza interior y esa red exterior.

Del susto al trauma: cómo funciona nuestra respuesta emocional

Nuestra reacción ante un evento crítico no es un interruptor de encendido/apagado, sino un proceso. Conocer sus fases nos ayuda a ser más compasivos con nosotros mismos y con los demás:

Fase	Tiempo típico	Síntomas frecuentes	Objetivo de la intervención
Alarma	Minutos–horas	Taquicardia, sudor frío, "piloto automático", hiperalerta.	Seguridad física, calma y calor humano.
Adaptación aguda	Días–semanas	Insomnio, recuerdos intrusivos, irritabilidad, embotamiento emocional, dificultad para concentrarse.	Restablecer rutinas básicas, apoyo social activo, expresión emocional.
Cronificación (Riesgo de)	> 1 mes	Evasión persistente, pesadillas recurrentes, hipervigilancia, aislamiento, desesperanza (posible TEPT, depresión, ansiedad).	Derivación a profesionales de salud mental.

Es importante recordar que **el tipo de crisis modula la respuesta**. Un desastre natural súbito puede generar un shock agudo y miedo intenso inmediato, mientras que una crisis prolongada, como una pandemia o un periodo de inestabilidad social, puede llevar a un desgaste más lento, caracterizado por la incertidumbre crónica, la fatiga y la sensación de pérdida de control. En ambos casos, el apoyo temprano es crucial.

Conocer este viaje emocional ayuda a no exigirle a la mente lo imposible: primero sobrevivir, luego procesar, y siempre con apoyo.

Primeros Auxilios Psicológicos (PAP): la regla L.I.E.B.R.E.

Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) son una respuesta humana de apoyo a otra persona que está sufriendo y que puede necesitar ayuda. No es terapia, sino una forma de ofrecer seguridad, calma y conexión en los momentos iniciales tras un evento impactante. La regla **L.I.E.B.R.E.** te puede guiar:

L Localiza un lugar seguro y calmado

Intenta apartar a la persona del epicentro del caos, del ruido, de las miradas curiosas o de las cámaras indiscretas. Busca un espacio que ofrezca un mínimo de privacidad y seguridad.

I Introduce tu ayuda de forma no intrusiva

Preséntate con calma. Di algo como: "Hola, soy [tu nombre], estoy aquí para ayudarte si lo necesitas. ¿Te gustaría que me quede contigo un momento?". Respeta si la persona no desea hablar o ser tocada.

E Escucha activa y empática

Permite que la persona hable si lo desea, que cuente su historia a su ritmo, o que guarde silencio. No presiones, no interrumpas innecesariamente y, sobre todo, no juzgues sus emociones o reacciones. Valida lo que siente ("Es normal sentirse así en una situación como esta").

B Busca y atiende necesidades inmediatas y prácticas

Pregunta por necesidades básicas: ¿Tiene sed o frío? ¿Necesita una manta, agua, un lugar para sentarse? ¿Quiere que contactes a algún familiar? Ayudar con pequeñas cosas concretas puede ser muy reconfortante.

R Reasigna información útil, veraz y breve

Ofrece información clara y precisa sobre lo que ha sucedido (si la tienes de fuentes oficiales) y sobre los recursos de ayuda disponibles. Evita los rumores y la sobrecarga de información. Frases cortas y sencillas.

E Encadena a un apoyo posterior y fomenta la conexión social

Ayuda a la persona a conectar con sus redes de apoyo (familiares, amigos) o con servicios de emergencia o comunitarios que puedan ofrecer ayuda más especializada. Pregunta: "¿Hay alguien a quien te gustaría llamar? ¿Sabes dónde puedes ir para recibir más ayuda?".

Analogía: Piensa en ser un "puente humano" que acompaña a alguien desde el caos inicial hacia la siguiente orilla de calma, seguridad y ayuda profesional si fuera necesaria.

Rutinas de resiliencia familiar: anclas en la tormenta

La familia es el primer círculo de apoyo. Cultivar rutinas que fomenten el bienestar emocional colectivo puede marcar una gran diferencia, especialmente en crisis prolongadas:

Pilar	Acción diaria	Micro-beneficio
Movimiento	10-15 min de estiramientos juntos, un paseo corto (si es seguro), bailar una canción.	Descarga cortisol, libera tensiones, mejora el ánimo.
Diálogo	Crear un espacio diario (ej. cena) para un turno de palabra "cómo me siento hoy", sin juicios.	Ventila emociones, fortalece la escucha, normaliza el pedir ayuda.
Creatividad	Dedicar 15-20 min al dibujo libre, escribir un diario conjunto, música, manualidades sencillas.	Activa el hemisferio derecho, canaliza emociones, ofrece una vía de escape placentera.
Humor	Compartir un chiste, una anécdota divertida, ver algo cómico juntos al cerrar el día.	Eleva la serotonina, relativiza problemas, une a la familia.
Gratitud	Nombrar (o escribir) 2-3 cosas buenas que hayan pasado en el día, por pequeñas que sean, antes de dormir.	Rebaja la ansiedad anticipatoria, fomenta una perspectiva positiva, mejora el descanso.
Estructura	Mantener horarios regulares para comidas, sueño y, si es posible, actividades (trabajo, estudio, juego).	Proporciona predictibilidad y sensación de control, reduce la ansiedad, especialmente en niños.

La verdad es que un abrazo sincero y consciente puede regular la frecuencia cardiaca y liberar oxitocina en apenas 20 segundos. No subestimes el poder del contacto físico afectuoso y consentido dentro de la familia.

Apoyo emocional a niños y adolescentes en crisis

Los más jóvenes viven las crisis de manera diferente y necesitan un apoyo adaptado:



Comunicación honesta y adecuada a su edad

Explícales lo que sucede con palabras sencillas, evitando detalles escabrosos pero sin mentirles. Asegúrales que los adultos están trabajando para mantenerlos a salvo. Valida sus miedos y preguntas.



Observa sus señales de estrés

Los niños pueden manifestar estrés con cambios en el comportamiento (irritabilidad, llanto fácil, regresiones a etapas anteriores), problemas de sueño o alimentación, dolores de cabeza o estómago, o a través del juego. Los adolescentes pueden aislarse, mostrarse más rebeldes o apáticos.



Mantén las rutinas tanto como sea posible

Les da seguridad y predictibilidad.



Fomenta el juego y la expresión

El juego es el lenguaje natural de los niños. Permíteles dibujar, jugar, contar historias sobre lo que pasa. Para los adolescentes, escribir, escuchar música o hablar con amigos puede ser útil.



Limita la exposición a noticias alarmantes

El flujo constante de imágenes y noticias negativas puede ser muy perjudicial. Filtra la información y coméntala con ellos.



Sé un modelo de calma y resiliencia

Los niños aprenden observando a los adultos. Si te ven afrontar la situación con calma (aunque estés preocupado), les ayudará a sentirse más seguros.

Mucho afecto y paciencia: Necesitarán más abrazos, más atención y más paciencia de lo habitual.

Tejido vecinal: de desconocidos a red salvavidas

La resiliencia es también comunitaria. Conocer y colaborar con tus vecinos puede ser un salvavidas literal y emocional:



Mapeo de capacidades y vulnerabilidades

¿Quién en tu edificio o calle sabe primeros auxilios? ¿Quién tiene herramientas, una furgoneta, conocimientos de idiomas, experiencia en fontanería? ¿Quiénes son los más vulnerables (personas mayores solas, con movilidad reducida, familias con bebés)? Hacer un pequeño listado (consensuado y protegiendo la privacidad) puede ser muy útil.



Cadena de mensajes o alertas tempranas

Para emergencias súbitas, establece un sistema sencillo. Por ejemplo, la matriz de 3x3 casas (o pisos): cada hogar avisa al de arriba, al de abajo y al de al lado. O un sistema de "portero de enlace" por planta.



Grupo de difusión (no chat) en WhatsApp/Telegram

Crea un canal unidireccional para alertas importantes y verificadas (cortes de agua, avisos de Protección Civil, etc.), evitando el ruido y los bulos de un chat convencional.



Reunión vecinal trimestral (o semestral)

Un café comunitario, una limpieza de zonas comunes, o incluso un simulacro breve y sencillo (ej. bajar ordenadamente al punto de encuentro exterior). La excusa es lo de menos, el objetivo es conocerse y generar confianza.



Banco de tiempo o habilidades

Intercambiar favores y conocimientos: "Te ayudo con la compra si me echas un ojo a las plantas cuando me voy". "Yo sé coser, tú sabes de informática, ¿intercambiamos una hora de nuestro tiempo?" Fomenta la reciprocidad y la cooperación.

Ejemplo real: Durante la DANA que afectó gravemente a la Vega Baja del Segura (Alicante y Murcia) en septiembre de 2019, se vivieron numerosos ejemplos de solidaridad vecinal. En localidades como Orihuela y Almoradí, antes incluso de que los servicios de emergencia pudieran acceder a todas las zonas anegadas, los propios vecinos se organizaron a través de grupos de WhatsApp y redes sociales para compartir información sobre las zonas más afectadas, coordinar el reparto de agua y alimentos básicos, ayudar en la limpieza de viviendas llenas de lodo y ofrecer transporte con vehículos particulares o incluso tractores para evacuar a personas atrapadas o llevar suministros. Esta autoorganización fue crucial en las primeras horas y demostró la increíble capacidad de respuesta de una comunidad unida.



Afrontando la incertidumbre y el miedo

Estrategias para manejar la incertidumbre

En tiempos de crisis, la incertidumbre sobre el futuro y el miedo son reacciones naturales. Aquí algunas estrategias para manejarlas:

- Enfócate en lo que sí puedes controlar: No puedes controlar la evolución de una tormenta, pero sí puedes preparar tu casa, tu kit de emergencia y tu plan familiar. Centra tu energía en acciones concretas y constructivas.
- Información justa y necesaria: Infórmate a través de fuentes oficiales y fiables, pero limita la sobreexposición a noticias, especialmente si te generan ansiedad. Establece momentos concretos del día para informarte, y el resto del tiempo, desconecta.
- Planificación a corto plazo: En momentos de gran incertidumbre, pensar a largo plazo puede ser abrumador. Divide los problemas grandes en tareas pequeñas y manejables. Planifica tu día o tu semana.
- Aceptación activa: Aceptar que hay cosas que no podemos cambiar no es resignarse, sino liberar energía para adaptarnos y actuar donde sí podemos influir.
- Cultiva la esperanza realista: La esperanza no es negar los problemas, sino confiar en nuestra capacidad (individual y colectiva) para afrontarlos y superarlos, aprendiendo de la experiencia.

El Duelo en Tiempos de Crisis

Las emergencias y desastres pueden traer consigo pérdidas significativas: de seres queridos, de la salud, del hogar, del trabajo, de las rutinas, de la sensación de seguridad. El duelo es una respuesta natural y necesaria ante cualquier pérdida.

Permítete sentir

No hay una forma "correcta" de vivir el duelo. Todas las emociones (tristeza, rabia, confusión, negación) son válidas.

Busca apoyo

Habla con amigos, familiares o profesionales. Compartir el dolor puede aliviar su carga.

Cuídate

Intenta mantener rutinas de alimentación y sueño. El autocuidado es fundamental.

Ten paciencia contigo mismo

El duelo es un proceso, no tiene plazos fijos.

Recuerda y honra

Encontrar formas de recordar a quienes o lo que has perdido puede ser parte del proceso de sanación.

Si el duelo se vuelve abrumador o interfiere significativamente con tu vida diaria durante un tiempo prolongado, no dudes en buscar ayuda psicológica profesional.

Señales de alerta roja en salud mental

Es normal sentirse mal tras una crisis, pero hay señales que indican la necesidad de buscar ayuda profesional urgente para ti o para alguien cercano:



Pensamientos recurrentes sobre la muerte, el suicidio o hacerse daño.



Incapacidad total para cuidar de sí mismo o de otros a cargo (higiene, alimentación).



Consumo abusivo y descontrolado de alcohol, drogas o medicamentos para sobrellevar la situación.



Comportamiento agresivo o violento persistente hacia uno mismo, la familia o incluso mascotas.



Ausencia total de sueño durante más de 48-72 horas.



Ver u oír cosas que otros no perciben (alucinaciones) o tener creencias firmemente delirantes.



Aislamiento extremo y prolongado, con rechazo total a cualquier interacción.



Actúa sin dudar

Teléfonos de emergencia

- **024 - Línea de Atención a la conducta suicida:** Es gratuita, confidencial y disponible 24/7 para personas con pensamientos suicidas o sus allegados.
- **112 - Emergencias:** Si hay un riesgo inmediato para la vida o la seguridad.
- Contacta con tu **centro de salud** para una derivación a los servicios de salud mental.
- Los **Colegios Oficiales de Psicología** de cada comunidad autónoma suelen ofrecer directorios de profesionales y, en ocasiones, servicios de atención en crisis.

No minimices estas señales ni "dejes pasar" el tiempo esperando que se resuelvan solas. Una intervención temprana puede salvar vidas y mejorar significativamente el pronóstico.

Herramientas sencillas de autorregulación emocional

Aquí tienes algunas técnicas que puedes practicar para calmar tu sistema nervioso en momentos de estrés agudo:

Respiración diafragmática o 4x4

- 1 Inspira lentamente por la nariz contando hasta 4, sintiendo cómo se expande tu abdomen.
- 2 Retén el aire contando hasta 4.
- 3 Espira lentamente por la boca o la nariz contando hasta 4, sintiendo cómo se contrae tu abdomen.
- 4 Mantén los pulmones vacíos contando hasta 4.
- 5 Repite varios ciclos. Esta técnica ayuda a bajar la activación del sistema nervioso simpático.





Herramientas sencillas de autorregulación emocional

Técnica de anclaje sensorial 5-4-3-2-1

Cuando te sientas abrumado o disociado, trae tu atención al presente nombrando (mentalmente o en voz baja):



5 cosas que puedes VER a tu alrededor



4 cosas que puedes TOCAR

(siente su textura, temperatura)



3 cosas que puedes OÍR

(sonidos cercanos y lejanos)



2 cosas que puedes OLER

(o dos olores que te gusten)



1 cosa que puedes SABOREAR

(o un sabor agradable que recuerdes)

Esto te ancla al momento presente y reduce la intensidad de pensamientos abrumadores.

Más técnicas de autorregulación emocional



Escritura expresiva o de desahogo

Dedica 5-10 minutos a escribir libremente sobre lo que te preocupa o sientes, sin juzgar la gramática ni el contenido. Después, puedes guardar ese escrito, romperlo o borrarlo. El acto de ponerlo en palabras puede ser liberador.

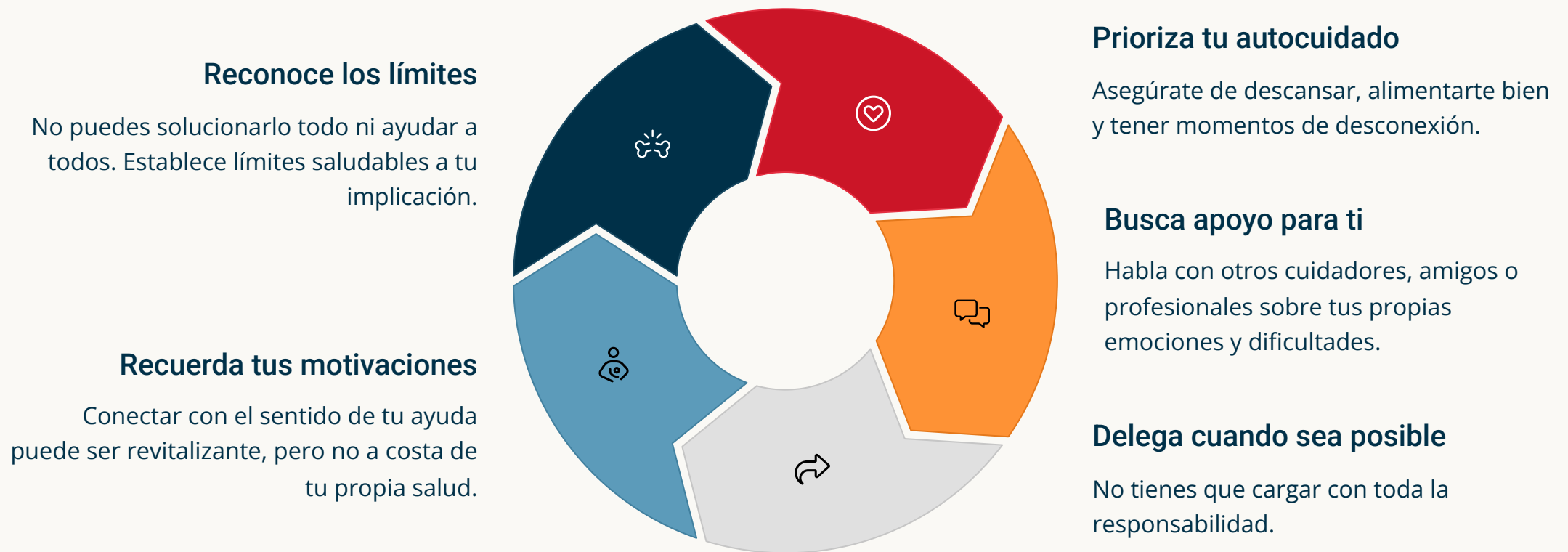


Contacto con la naturaleza

("grounding" o "baño de bosque" urbano): Si es posible y seguro, pasar al menos 20 minutos en un parque, jardín o cualquier espacio verde puede reducir los niveles de cortisol (la hormona del estrés) hasta en un 30%. Observa los árboles, siente el sol o el viento, escucha los pájaros.

Cuidando a los Cuidadores: Evitar la Fatiga por Compasión

Si eres una persona que está apoyando activamente a otros (familiares, vecinos, como voluntario), es fundamental que también te cuides para evitar el desgaste o la "fatiga por compasión".



Mini-reto semanal: Dos opciones para conectar

Opción 1: "Cena a ciegas" familiar (conexión interna)

Organiza una cena a la luz de velas o linternas (sin móviles ni televisión).

- *Objetivo 1:* Practicar la conversación plena y la escucha activa en familia.
- *Objetivo 2:* Observar cómo el ambiente y la conexión cambian sin la distracción de las pantallas.
- *Extra:* Aprovecha para hablar de forma distendida sobre algún aspecto del plan familiar de emergencias (Cap. 5), sin dramatismos, como si fuera un juego de preparación.

Opción 2: "Vecino amigo" (conexión externa)

Esta semana, proponte conocer un poco mejor a un vecino o vecina, especialmente si crees que podría ser una persona más vulnerable o solitaria.

- *Objetivo 1:* Iniciar una conversación casual, interesarte genuinamente por cómo está.
- *Objetivo 2:* Ofrecer tu ayuda para algo pequeño y concreto (recoger el correo, hacerle una pequeña compra si vas a salir, etc.) o simplemente ofrecerle un rato de compañía si la situación lo permite.
- *Extra:* Si surge la confianza, podríais intercambiar números de teléfono para emergencias o para estar en contacto.

Fuentes y recursos de apoyo

- 1 Organización Mundial de la Salud (OMS) / Organización Panamericana de la Salud (OPS)** (Consultar ediciones más recientes). *Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo.* (www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/ y www.paho.org)
- 2 Cruz Roja Española** - (Consultar ediciones más recientes). *Manual de Intervención Psicosocial en Emergencias* y otros recursos sobre apoyo psicosocial. (www.cruzroja.es)
- 3 European Network for Traumatic Stress (TENTS) / European Society for Traumatic Stress Studies (ESTSS)** - (Consultar ediciones más recientes). *Guidelines for Psychosocial Care following Disasters.* (www.estss.org o www.tentsproject.eu)
- 4 Ministerio de Sanidad de España** - (Consultar ediciones más recientes). *Estrategia de Salud Mental* y Línea 024 de atención a la conducta suicida. (www.sanidad.gob.es y www.sanidad.gob.es/linea024)
- 5 Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (y otros colegios autonómicos)** - *Recursos para la Comunidad ante Crisis Colectivas* y directorios de profesionales. (Ej. www.copmadrid.org - buscar recursos similares en el colegio de tu comunidad autónoma).
- 6 UNICEF.** *Apoyo psicosocial para niños, niñas y adolescentes en situaciones de emergencia.* (www.unicef.org/es/emergencias/apoyo-psicosocial)
- 7 Save the Children.** *Recursos sobre cómo hablar con los niños sobre emergencias y apoyar su bienestar emocional.* (www.savethechildren.es)
- 8 Teléfono de la Esperanza.** Ofrece apoyo emocional y en crisis. (www.telefonodelaesperanza.org - Consulta el número de tu provincia).
- 9 El País.** (Septiembre 2019). *Ejemplo de crónica sobre la DANA en el Levante:* "[La DANA ahoga el Levante: 'El agua nos llegaba al cuello dentro de casa'](#)".
- 10 La Verdad de Murcia.** (Septiembre 2019). *Ejemplo de crónica sobre la solidaridad en la Vega Baja:* "[La solidaridad se abre paso entre el lodo y el caos en la Vega Baja](#)".
- 11 Diario Información de Alicante.** (Septiembre 2019). *Ejemplo de crónica sobre la respuesta ciudadana en la DANA:* "[Héroes anónimos de la DANA: la sociedad civil se vuelca con los damnificados](#)".

(Recuerda: Estos recursos son un punto de partida. Un curso específico sobre Primeros Auxilios Psicológicos puede proporcionarte herramientas más profundas y prácticas).