



SECCIÓN HOLA  
HEMEROTECA : Edición del 12 de abril de 2004  
28 de mayo de 2004, 12:41:58 AM

**M<sup>a</sup>Paz García Vega**  
**Directora de la Unidad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid**



## **“Es normal sentir rabia tras el 11-M, pero hay que controlar los sentimientos”**

### **Han elaborado una guía psicológica de autoayuda ¿En qué consiste?**

Es una guía para saber qué es lo normal que puede pasar tras un atentado terrorista. Si se necesita ayuda, pautas de actuación sobre lo que se puede hacer, la importancia de apoyarse en otros, técnicas de autoayuda y una guía para padres.

### **Algunas personas aún están ansiosas ¿Cuáles son los síntomas más frecuentes?**

Pensar que la vida se acaba, recordar imágenes, sentir culpa por haberse salvado y no poder salvar a otros, rabia, tensión, nerviosismo, mareos, fatiga, dolores corporales, problemas de sueño y concentración.

### **¿Cómo se puede controlar la rabia y el miedo?**

Es normal tener estos sentimientos. Presentamos tres alternativas para su control: consejos para que con pequeños cambios en el comportamiento podamos facilitar la aceptación de lo sucedido y prevenir problemas futuros; apoyarnos en personas cercanas y técnicas específicas de autoayuda (ejercicios de respiración, desahogo psicológico).

### **¿Cómo podemos saber si necesitamos ayuda especializada?**

Incluimos un test de síntomas de estrés agudo para ayudar a conocer qué síntomas asociados al suceso traumático pueden estar sufriendo y ayudarles a decidir si necesitan ayuda profesional. Si después de una semana, sigue marcando “bastante” o “mucho” en 5 o más de los síntomas del test, es probable que necesite consultar con un profesional.

### **La guía es gratuita ¿Dónde puede obtenerse?**

En [www.ucm.es](http://www.ucm.es) hay un enlace con la Unidad de Psicología Clínica y de la Salud donde se puede consultar la guía. Además, ofrecemos un servicio gratuito de atención psicológica a la nuestra comunidad universitaria de la UCM y a sus familiares.

---

[Portada](#) | [Hemeroteca](#) | [Búsquedas](#) | [ZARAGOZA](#) | [ARAGÓN](#) | [HOLA](#) | [CULTURA Y ESPECTÁCULOS](#) | [DEPORTES](#)

---

Copyright © Metro News S.L. R.M.: Barcelona, tomo 33.117, Folio 100, Hoja B-223157, Inscripción 1.ª - C.I.F.: B-62393988. Sociedad Unipersonal / Derechos reservados. España. 2003. Oficina: Plaza Antonio Beltrán, 1, 50002 Zaragoza (España). Teléfono: 976 20 59 50  
Mail Metro News: [web@metrospain.com](mailto:web@metrospain.com)  
Mail de redacción : [redaccion.zar@metrospain.com](mailto:redaccion.zar@metrospain.com)

---



Diseño web: [admin@cibeles.net](mailto:admin@cibeles.net)  
Web optimizada para 800x600

©2004. Páginas creadas con EditMaker 4.3.5 .

---

**Metro News Zaragoza SL. Todos los derechos reservados. ©2004**  
**| [zar.metrospain.com](http://zar.metrospain.com)**

---