

## Quando ocurren cosas terribles

### Lo que usted podría experimentar—Qué ayuda y qué no

#### Reacciones inmediatas

Hay una variedad de reacciones positivas y negativas que el personal de socorro, voluntariado y propietarios de vivienda podrían experimentar durante e inmediatamente después de un evento traumático.<sup>1</sup>

Estas incluyen:

Área	Respuestas negativas	Respuestas positivas
Cognitiva (pensamientos)	confusión, desorientación, preocupación, imágenes y pensamientos intrusivos, sentimiento de culpa	determinación y resuelve, percepción más clara, valor, optimismo, fe
Emocional	impacto, dolor, angustia, tristeza, miedo, enojo, entumecimiento, irritabilidad, sentimiento de culpa, vergüenza, llanto	sentirse involucrado/a, retado/a, movilizad/a
Social	aislamiento extremo, conflicto interpersonal, conducta riesgosa	conexiones sociales, conductas generosas de asistencia
Física	fatiga, dolor de cabeza, dolor estomacal, tensión muscular, alza en el ritmo cardíaco, respuesta de alarma exagerada, dificultad para dormir	alerta, disponibilidad a responder, alto nivel de energía

#### Reacciones comunes que podrían continuar incluyen:

##### Reacciones intrusivas:

- Pensamientos o imágenes estresantes del evento traumático mientras despierto/a o dormido/a
- Reacciones de angustia emocional o física a recordatorios de la experiencia
- Sentir como si la experiencia estuviera ocurriendo de nuevo (recuerdo recurrente)

##### Reacciones de evitación y aislamiento:

- Evitar hablar, pensar y tener sentimientos sobre el evento traumático
- Evitar recordatorios del evento (lugares y personas conectadas a lo ocurrido)
- Emociones restringidas; entumecimiento emocional
- Sentir desconexión y alejamiento de otras personas; aislamiento social
- Perder interés en actividades normalmente placenteras

##### Reacciones físicas:

- Estar constantemente “a la caza” de peligro, fácilmente sobresaltado/a o nervioso/a
- Irritabilidad o episodios de enojo, sentirse “al borde”
- Dificultad durmiendo, problemas de concentración o de atención

#### Reacciones al trauma y recordatorios de pérdida

- Reacciones a lugares, personas, imágenes, sonidos, olores y sentimientos que evocan al evento traumático
- Los recordatorios pueden causar imágenes mentales y estresantes y reacciones emocionales/físicas
- Ejemplos comunes incluyen: ruidos repentinos, sirenas, lugares donde el evento ocurrió, ver personas con discapacidades, funerales, aniversarios del evento traumático y noticias del evento en televisión/radio

<sup>1</sup> Evento traumático, definición: “Un evento que tiene poder para abrumar las capacidades normales de enfrentamiento de un individuo o grupo, como un desastre, violencia, lesiones serias o la muerte”.

## Cambios positivos en prioridades, puntos de vista y expectativas

---

- Tener una crecida apreciación del valor y la importancia de la familia y las amistades
- Afrontar el reto de enfrentar dificultades (tomando acciones positivas, cambiando el enfoque de los pensamientos, usando el humor, aceptando las cosas)
- Cambiar expectativas de lo esperado día a día y de lo que se considera “un buen día”
- Cambiar prioridades para enfocarse más en pasar tiempo de calidad con familiares y amistades
- Tener un mayor compromiso con uno/a mismo/a, la familia, amistades y la espiritualidad/fe religiosa

## Cuando muere un ser querido, reacciones comunes incluyen:

---

- Sentir confusión, entumecimiento emocional, desconfianza, angustia, desorientación o pérdida
- Sentir enojo hacia la persona que murió o a gente considerada responsable por la muerte
- Reacciones físicas fuertes como náusea, fatiga, temblores y debilidad muscular
- Sentirse culpable por tener vida
- Emociones intensas de tristeza, enojo o miedo
- Ponerse en alto riesgo de enfermedades y daños físicos
- Productividad disminuida o dificultad tomando decisiones
- Pensar sobre la persona que murió, aunque no se quiera
- Extrañar demasiado a la persona que murió y querer ir en su búsqueda
- Los/as niños/as y adolescentes están particularmente inclinados/as a preocuparse porque ellos/as o sus padres/madres podrían morir también
- Los/as niños/as y adolescentes podrían sentir ansiedad a causa de separarse de sus cuidadores/as u otros seres queridos
- 

## Qué ayuda

---

- Hablar con alguien como apoyo o pasar tiempo con otras personas
- Involucrarse en actividades positivas para divertirse (deportes, pasatiempos, lectura)
- Descansar suficiente y comer saludable
- Intentar mantener una rutina normal
- Programar actividades placenteras
- Tomar descansos
- Recordar a un ser querido que ha muerto
- Enfocarse en algo práctico que usted pueda hacer ahora mismo para mejor manejar la situación
- Usar métodos de relajación (ejercicios de respiración, meditación, palabras de aliento, música relajante)
- Participar en un grupo de apoyo
- Hacer ejercicio con moderación
- Escribir en un diario
- Buscar ayuda de consejería

## Qué no ayuda

---

- Usar alcohol o drogas para enfrentar dificultades
- Trabajar demasiado
- Evitar en extremo pensamientos o conversaciones sobre el evento o la muerte de un ser querido
- Aislarse en extremo de familiares o amistades
- Violencia o conflicto
- No cuidarse a sí mismo/a
- Comer demasiado o dejar de comer
- Retirarse de actividades placenteras
- Hacer cosas riesgosas (conducir sin cuidado, abusar de sustancias, no tomar precauciones)
- Ver demasiada televisión o jugar demasiados juegos electrónicos
- Culpar a otras personas

## Resumen

---

Estos sentimientos, pensamientos, conductas, reacciones físicas y retos a su espíritu van y vienen. Para muchas personas, estas reacciones se resuelven entre 4 y 8 semanas, dependiendo de la naturaleza del evento traumático. Véanse las hojas informativas, “[Conexión con otras personas](#)” e “[Información para familiares](#)”.