



Recuperarse

Sanar después de un acto de violencia

Los actos de violencia pueden afectar a las personas de diferentes maneras. Sus propias experiencias y valores pueden influir en su reacción.

Saber que muchas reacciones comunes se atenúan con el tiempo podría ayudar. El objetivo de este artículo es explicar algunas reacciones comunes que usted podría presentar.

Conmoción, inseguridad, miedo y vulnerabilidad

Muchas personas consideran que el mundo es seguro y predecible. Esto es así la mayor parte del tiempo.

Sin embargo, frente a un acto de violencia, usted puede perder su sensación de seguridad. Puede sentirse en peligro y tener miedo. Esto puede hacer que se sienta en estado de alerta todo el tiempo. Puede controlar y volver a controlar las cerraduras de las puertas, observar a través de las persianas, querer que los miembros de la familia permanezcan cerca o estar atento para detectar ruidos de un intruso. Reconstruir su sensación de confianza en su seguridad puede llevar tiempo.

Ira y venganza

Es normal sentir ira y quizás hasta un deseo de venganza como respuesta a la violencia. Estos sentimientos pueden surgir a lo largo del proceso de sanación. Desaparecen con el tiempo.

Un trauma del pasado

Un acto violento puede desencadenar pensamientos sobre un trauma previo. Esto puede potenciar su sensación de temor y otros sentimientos. Si estaba atravesando un período estresante antes del incidente, su estrés y sus reacciones pueden intensificarse aún más. Y hacer frente a un trauma del pasado puede limitar la energía de la que disponga para hacer frente a este nuevo trauma.

Resources *for* Living®

Minas emocionales

Las minas emocionales son los acontecimientos, sonidos, e incluso olores que pueden activar el recuerdo de un trauma actual o pasado. Ejemplos de minas son ver la imagen o el nombre de la víctima, ver objetos que podrían estar vinculados con el incidente, o escuchar sonidos similares a los que oyó durante el trauma.

Las minas emocionales pueden despertar sentimientos intensos. La mayoría de las minas pueden aparecer en los primeros meses.

Aunque tienden a disminuir con el paso del tiempo, algunas pueden salir a la superficie después de muchos años. Es posible que esas minas sean activadas por un aniversario del incidente, o quizás al enterarse de un incidente similar.

Señales de estrés

Estas señales pueden incluir:

- Falta de sueño
- Falta de apetito o una ingesta de comida excesiva
- Falta de concentración
- Dolores de cabeza o de espalda
- Pensamientos constantes sobre el incidente

Señales de estrés postraumático

Estas señales incluyen respuestas emocionales o físicas. A menudo, los sobrevivientes o quienes presenciaron un acto violento pueden sentirse atascados en el trauma. Pueden experimentar lo siguiente:

- Recuerdos recurrentes
- Rememoración del trauma o *flashbacks*
- Pesadillas
- Insomnio
- Depresión
- Falta de interés en amigos o familiares
- Síndrome de supervivencia o culpa del sobreviviente

- Sentimientos de culpa por no poder controlar las emociones
- Irritabilidad o nerviosismo

Si usted o alguien que conoce está recuperándose luego de un acto de violencia, buscar un grupo de apoyo local o en línea puede ser de ayuda. Hablar con un asesor profesional también puede ayudar.

Usted y su familia no tienen que curarse solos. Estamos aquí para usted, día y noche. Simplemente llámenos o busque apoyo confidencial y gratuito en línea.



El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. La información no es un sustituto para el diagnóstico o tratamiento por un profesional y no está destinado a sustituir el consejo de un profesional. Tenga en cuenta que puede haber otras explicaciones para cualquiera de los comportamientos delineados anteriormente. Póngase en contacto con un profesional con cualquier pregunta o preocupación acerca de necesidades específicas de atención médica. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción.

Resources for Living®