

# Trauma y recuperación

Si sufre una catástrofe o un acontecimiento traumático en su vida, los días siguientes pueden ser emocionalmente difíciles. Es posible que se sienta abrumado por una serie de sentimientos diferentes. No tenga miedo de pedir ayuda y hablar con alguien sobre lo que está sufriendo. La siguiente información aborda las formas en que puede gestionar mejor sus emociones y tomar las riendas de su vida tras una tragedia.

## Después de un acontecimiento traumático

El periodo que sigue a una situación traumática o un incidente catastrófico nunca es fácil. Estos acontecimientos suelen dejar cicatrices emocionales que tardan en sanar. Durante este tiempo, es normal sentir una serie de emociones. Es importante reconocer estos sentimientos, dejarlos fluir y darse tiempo para procesar adecuadamente lo ocurrido. Esto forma parte del proceso de sanación.

Algunas de las emociones que puede sentir son:

- **Conmoción:** no puede creer que el acontecimiento le haya ocurrido a usted.
- **Miedo:** siente que el acontecimiento puede repetirse.
- **Ira:** siente rabia contra un poder superior, el agresor o las circunstancias que condujeron al acontecimiento. También puede sentir que fue injusto y preguntarse por qué le ocurrió a usted.
- **Vergüenza:** usted siente que el suceso (especialmente el abuso sexual) lo ha deshonrado a usted o a su familia y ha violentado su inocencia.
- **Alienación:** se siente rechazado o incomprendido por los demás o que el suceso lo ha hecho diferente de los demás.
- **Indefensión:** siente frustración por ser impotente ante el acontecimiento.
- **Culpa o reproche:** siente que de algún modo es responsable de lo ocurrido o siente culpa de que usted sobreviviera y otros no.
- **Desconfianza:** puede tener dudas infundadas o desconfiar de los demás o de situaciones similares.
- **Pena:** se siente increíblemente triste de que le haya ocurrido a usted y posiblemente a otras personas.

La mayoría de las personas responden a situaciones o acontecimientos traumáticos con una serie de etapas de afrontamiento. Estas etapas varían en orden y duración de una persona a otra:

1. **Consternación:** esta fase suele producirse poco después del trauma. El superviviente puede sentirse confundido, aturrido, ansioso y agotado mientras intenta procesar la realidad del suceso.
2. **Negación:** como mecanismo de defensa, el superviviente puede intentar ocultar lo sucedido, ignorar sus sentimientos, negarse a hablar de lo ocurrido o de los detalles del suceso, o incluso cerrarse emocionalmente.
3. **Intrusión:** los recuerdos y las emociones pueden invadir la conciencia del superviviente mientras lucha por asimilar la pérdida. El superviviente puede experimentar cambios de humor e irritabilidad, tener dificultades para concentrarse, volverse sensible a estímulos externos y sufrir trastornos del sueño.
4. **Superación:** el superviviente ha aprendido a aceptar lo ocurrido y a adoptar estrategias que lo ayudan a sobrellevar la situación y a sanar.

## Señales de advertencia

Los sobrevivientes de un acontecimiento traumático a veces presentan una afección clínicamente conocida como trastorno de estrés postraumático (TEPT), que puede presentar diversos síntomas. Estos síntomas suelen perdurar en quienes no reciben tratamiento y pueden interferir gravemente en la capacidad de la persona para afrontar el acontecimiento. Si presenta alguno de los siguientes síntomas durante un periodo prolongado de tiempo, busque ayuda:

- Pesadillas o recuerdos recurrentes, o pensamientos perturbadores sobre el acontecimiento.
- Estar constantemente nervioso, tenso, demasiado alerta o sobresaltarse con facilidad.

- Sentir miedo y ansiedad intensos, especialmente cuando se expone a situaciones, personas o estímulos que le recuerdan el trauma.
- Sentirse deprimido, triste y aletargado.
- Sentir desesperanza, desesperación e inutilidad.
- Dificultad para enfocar y concentrarse y sensación de "dispersión".
- Dificultad para dormir.
- Dificultad para comer.
- Dificultad para recordar detalles.
- Estar emocionalmente distante de los demás.

## Consejos para superar un acontecimiento traumático

- **Resuelva su situación.** Aléjese del entorno en el que existe la posibilidad de sufrir más traumas o estrés emocional.
- **Busque el apoyo en otras personas.** Encuentre consuelo en el amor y los cuidados de su familia y amigos. Únase a un grupo de apoyo local para sobrevivientes de traumas.
- **Busque un experto que le genere confianza.** En última instancia, debe sentirse cómodo con el terapeuta o consejero que elija.
- **Cuide su cuerpo y su mente.** Descanse mucho. Tómese más tiempo libre del trabajo y otras responsabilidades. Coma bien y haga ejercicio.
- **Evite comportamientos de afrontamiento poco saludables.** No recurra a las drogas ni al alcohol para superar este periodo. Busque formas positivas de canalizar y expresar su ansiedad o estrés, como hacer ejercicio, realizar tareas de voluntariado o participar en grupos de apoyo.
- **Encuentre la sanación a través de la escritura.** Muchos sobrevivientes descubren que llevar un diario y detallar sus experiencias a través de la escritura se convierte en una expresión sana y positiva y en una técnica de afrontamiento. Intente llevar un diario de agradecimientos, en el que anote todo aquello por lo que se siente agradecido ese día. Llevará tiempo reajustarse y volver a la normalidad tras un acontecimiento traumático. Tenga paciencia durante este periodo y no intente precipitar el proceso de sanación. Puede haber contratiempos y recaídas emocionales a lo largo del camino. No ignore sus sentimientos ni lo que está viviendo. Sea honesto consigo mismo y con los demás. Comprométase a aprender de sus experiencias y a convertir los acontecimientos difíciles en lecciones de vida positivas.

## Recursos

Para obtener ayuda y más consejos sobre cómo afrontar un trauma o una catástrofe, considere la posibilidad de comunicarse con estas organizaciones:

- Asociación Estadounidense de Ansiedad y Depresión (ADAA): 301.231.9350 o [www.adaa.org](http://www.adaa.org)
- Asociación Estadounidense de Psicología: 888.357.7924 o [www.psych.org](http://www.psych.org)
- Freedom From Fear (FFF): 718.351.1717 o [www.freedomfromfear.org](http://www.freedomfromfear.org)



Asistencia en vivo las 24 horas:  
Llame al: 844.206.1127  
TRS: marque 711



En línea: [guidanceresources.com](http://guidanceresources.com)  
Aplicación: GuidanceNow<sup>SM</sup>  
ID web: AldineISD

