

Una guía práctica para el afrontamiento



Reacciones comunes

Sentirse estresado después de un evento inesperado y aterrador como un robo es normal.

El estrés solo se convierte en un problema cuando sobrepasa nuestra capacidad de afrontarlo e interfiere con nuestras responsabilidades diarias. Lidar con el estrés comienza por reconocer nuestras reacciones ante situaciones estresantes y tomar medidas para gestionaras de forma saludable. A continuación, se presentan algunas reacciones comunes ante estos eventos.

Reacciones conductuales

- Agitación
- Aislamiento social
- Explosiones emocionales
- Patrón de sueño alterado
- Desempeño laboral deficiente
- Aumento o disminución del apetito
- Aumento del consumo de alcohol
- Aumento de conflictos interpersonales
- Disminución del interés en las actividades diarias

Reacciones cognitivas

- Confusión
- Hipervigilancia
- Problemas de memoria
- Falta de concentración
- Toma de decisiones deficiente
- Pobre resolución de problemas
- Pensamientos e imágenes intrusivos

Reacciones físicas

- Impacto
- Fatiga
- Náusea
- Insomnio
- Mareo
- Dolores de cabeza
- Pérdida de apetito
- Ritmo cardíaco elevado

Reacciones emocionales

- Miedo
- Culpa
- Enfado
- Negación
- Ansiedad
- Tristeza
- Irritabilidad
- Depresión
- Autoculpa
- Aprensión

Sentirse mejor puede llevar tiempo después de un evento traumático como un robo. Las siguientes actividades saludables pueden ayudarle a manejar cualquier reacción que pueda estar experimentando.

- 1 **Siga su rutina diaria.** Despiértese, acuéstese y coma las comidas a su horario habitual. Continúe trabajando y participe en actividades con amigos y familiares para mantener un sentimiento de control sobre su vida.
- 2 **Permita sus sentimientos.** Sentirse triste, confundido, enojado, asustado o preocupado es normal. Exprese sus sentimientos a medida que surjan.
- 3 **Hable con alguien en quien confíe.** Hable con un familiar o amigo cercano sobre su experiencia y sentimientos. Aceptar ayuda de otros es una manera saludable de afrontar una pérdida.
- 4 **Cuídese.** Descanse lo suficiente y coma con regularidad. Haga actividad física; incluso una caminata corta puede aumentar su nivel de energía y mejorar su estado de ánimo.
- 5 **Tome decisiones diarias.** Incluso tomar pequeñas decisiones le dará una sensación de control. Si un problema está fuera de su control, acéptelo y continúe.
- 6 **Practique la relajación.** Incorpore actividades que encuentre relajantes a su rutina diaria. Cierre los ojos y visualice una escena tranquila mientras respira lenta y profundamente. Esto puede sacarlo temporalmente de una situación estresante.
- 7 **Cree un ambiente cómodo.** Rodéese de cosas que disfrute. Escuche música que le ayude a relajarse.
- 8 **Tome una cosa a la vez.** Para las personas bajo estrés, cualquier carga de trabajo puede resultar abrumadora. No haga varias cosas a la vez. Realice una tarea a la vez hasta que se sienta mejor.
- 9 **Permita tiempo adicional.** Las actividades normales pueden parecer más difíciles y llevar más tiempo de lo normal finalizarlas. Permítase tiempo extra y haga lo mejor que pueda.
- 10 **Tómese un descanso.** Leer un libro favorito o ver una película favorita le dará el tiempo que necesita para ver la pérdida desde una perspectiva diferente.

Qué hacer y qué no

Las personas que han sufrido un robo pueden presentar cambios de comportamiento. Es importante gestionar estos cambios relacionados con el estrés de forma saludable. **Tenga en cuenta las siguientes pautas:**

Qué hacer

- Descanse lo suficiente
- Mantenga una dieta regular
- Siga una rutina familiar
- Acepte la ayuda de otras personas
- Haga una cosa a la vez
- Ayude a otros
- Mantenga un régimen de ejercicio
- Espere que el hecho lo moleste
- Hable con otras personas sobre el hecho
- Pase tiempo con familiares/amigos

Qué no hacer

- No se aleje del trabajo
- No se aleje de las personas
- No asuma nuevos proyectos
- No busque respuestas fáciles
- No aumente el consumo de cafeína
- No reduzca las actividades de ocio
- No haga grandes cambios en su vida
- No tenga expectativas poco realistas
- No consuma alcohol de manera excesiva ni drogas

Seguir estas sugerencias puede ayudarle a reducir el estrés y volver a sentirse mejor. Aprender a superar el estrés inducido por el trauma de forma saludable lo fortalece y lo prepara para afrontar cualquier desafío que la vida le depare. Sin embargo, si sus reacciones persisten, contacte a su Programa de Asistencia al Empleado (EAP, por sus siglas en inglés) para hablar con un consejero que pueda ayudarle a obtener ayuda adicional.



Asistencia en vivo 24/7:
Llame al: 844.206.1127
TRS: marque 711



Identificación web: AldineISD
En línea: guidanceresources.com

