

Cuando Suceden Cosas Terribles

Lo que puede experimentar

Reacciones Inmediatas

Existe una amplia variedad de reacciones positivas y negativas que los sobrevivientes pueden experimentar durante e inmediatamente después de un desastre. Éstas incluyen:

Dominio	Respuestas Negativas	Respuestas Positivas
Cognitivo	Confusión, desorientación, preocupación, pensamientos e imágenes intrusivas, culpa hacia uno mismo	Determinación y resolución, percepción más aguda, coraje, optimismo, fe
Emocional	Alteración, lamento, pena, tristeza, miedo, ira, adormecimiento, irritabilidad, culpa y vergüenza	Sentimiento involucrado, desafiado, movilizado
Social	Retiro extremo, conflicto interpersonal	Conexión social, conductas de ayuda altruista
psicológico	Fatiga, dolor de cabeza, tensión muscular, dolor de estómago, aceleración del ritmo cardíaco, respuesta con susto exagerado, dificultad para dormir	Alerta, preparación para responder, mayor energía

Las reacciones negativas comunes que pueden continuar incluyen:

Reacciones intrusivas

- Pensamientos o imágenes angustiantes del hecho mientras se está despierto o durmiendo
- Reacciones de enojo a nivel emocional o psicológico ante recordatorios de la experiencia
- Sentir que la experiencia está sucediendo nuevamente (“recuerdo súbito”)

Reacciones de evasión y retiro

- Evitar hablar, pensar y tener sentimientos sobre el hecho traumático
- Evitar recordatorios del evento (lugares y personas conectadas con lo sucedido)
- Emociones reprimidas; sentirse adormecido
- Sensaciones de indiferencia y distanciamiento de los demás; retiro social
- Pérdida de interés en actividades normalmente placenteras

Reacciones de excitación psicológica

- Estar constantemente “al acecho de” peligro, sobresaltarse fácilmente o estar nervioso
- Irritabilidad o brotes de ira, sintiéndose “al límite”
- Dificultad para ir a dormir o permanecer dormido, problemas de concentración o al prestar atención

Reacciones a recordatorios de traumas y pérdidas

- Reacciones a lugares, personas, vistas, sonidos, olores y sentimientos que recuerdan el desastre
- Los recordatorios pueden provocar imágenes mentales, pensamientos y reacciones emocionales/físicas angustiantes.
- Ejemplos comunes incluyen: Ruidos fuertes repentinos, sirenas, ubicaciones donde el desastre sucedió, ver personas con incapacidades, funerales, aniversarios del desastre y noticias en radio/televisión sobre el desastre

Cambios positivos en las prioridades, visión del mundo y expectativas

- Una mayor valoración sobre el hecho de que la familia y los amigos son queridos e importantes
- Lograr el desafío de tratar las dificultades (dando pasos para una acción positiva, cambiando el enfoque de los pensamientos, usando el sentido del humor y la aceptación)
- Cambiar las expectativas sobre qué esperar día a día y sobre qué se considera un "buen día"
- Cambiar las prioridades para concentrarse más en tiempo que se disfrute con familiares o amigos
- Mayor compromiso con uno mismo, familiares, amigos y fe espiritual/religiosa

Cuando un ser Querido Muere, las Reacciones Comunes Incluyen:

- Sentir confusión, adormecimiento, apabullado, incrédulo o perdido
- Sentir enojo con la persona que murió o con las personas consideradas responsables por la muerte
- Reacciones físicas fuertes tales como náuseas, fatiga, inestabilidad y debilidad muscular
- Sentir culpa por seguir estando vivo
- Emociones intensas tales como tristeza extrema, ira o miedo
- Mayor riesgo de sufrir enfermedades o lesiones físicas
- Menor productividad o dificultades para tomar decisiones
- Tener pensamientos sobre la persona que murió, incluso aunque no se quiera
- Añorar, extrañar y querer buscar a la persona que murió
- Es particularmente probable que los niños y adolescentes sientan preocupación por que ellos o uno de sus padres mueran
- Es posible que los niños y adolescentes sientan ansiedad al ser separados de quienes los cuidan u otros seres queridos

Qué Ayuda

- Hablar con otra persona para recibir apoyo o pasar tiempo con otras personas
- Participar en actividades positivas para distraerse (deportes, pasatiempos, lectura)
- Descansar lo suficiente y comer alimentos saludables
- Intentar mantener un calendario normal
- Programar actividades agradables
- Tomarse descansos
- Rememorar a la persona querida que murió
- Enfocarse en algo práctico que pueda hacer en el momento para un mejor manejo de la situación
- Usar métodos de relajación (ejercicios de respiración, meditación, calmar el diálogo personal, música relajante)
- Participar en un grupo de apoyo
- Hacer ejercicio con moderación
- Escribir un diario
- Buscar consejería

Qué No Ayuda

- Consumir alcohol o drogas para superar la situación
- Alejamiento extremo de familiares o amigos
- Comer en exceso o dejar de comer
- Dejar de realizar actividades agradables
- Trabajar demasiado
- Violencia o conflicto
- Hacer cosas peligrosas (manejar de forma imprudente, el abuso de sustancias, no tomar las precauciones adecuadas)
- Evasión extrema para pensar o hablar sobre el hecho o la muerte de un ser querido
- No cuidar de uno mismo
- Ver TV o usar juegos de computadora en exceso
- Culpar a los demás