



AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

Consejos para recuperarse después de un desastre

La ocurrencia de los desastres es a menudo inesperada, súbita y abrumadora. En algunos casos no se detectan signos visibles de lesiones físicas, pero se paga un precio emocional. Es común que las personas afectadas por situaciones traumáticas sufran reacciones emocionales muy intensas. Comprender las respuestas normales a estos acontecimientos anormales pueden contribuir a que usted pueda controlar con efectividad sus sentimientos, pensamientos y comportamiento, y le ayudará en el camino a la recuperación.

¿Qué nos ocurre después de un desastre u otro acontecimiento traumático?

La conmoción y la negación son respuestas típicas a los eventos traumáticos y desastres, especialmente en los primeros días posteriores. Tanto la conmoción como la negación son reacciones normales de protección.

La conmoción es una perturbación súbita y a menudo intensa que afecta su estado emocional, y puede hacerle sentir aturdimiento o confusión. La negación consiste en no reconocer que ha ocurrido algo muy estresante, o en no reconocer totalmente la intensidad del acontecimiento. Incluso podría sentirse temporalmente paralizado o desconectado de la vida. En la medida que desaparece la conmoción inicial, las reacciones pueden variar de acuerdo a la persona afectada. Sin embargo, estas son las respuestas normales a un acontecimiento traumático:

- **Los sentimientos se hacen intensos y a veces impredecibles.** La persona puede volverse más irritable de lo usual, y su estado de ánimo puede cambiar de forma sin precedentes. Puede sentirse ansiedad o nerviosismo, e incluso depresión.
- **El trauma afecta los patrones de pensamiento y comportamiento.** Se pueden tener recuerdos repetidos y vívidos del acontecimiento. Esas visiones retrospectivas pueden producirse sin razón aparente, y pueden provocar reacciones físicas como taquicardia o sudoración. También se puede confrontar dificultades para concentrarse o tomar decisiones, o sentir confusión con mayor facilidad. Además, se pueden alterar los patrones de sueño y alimentación.
- **Las reacciones emocionales recurrentes son comunes.** Los aniversarios del acontecimiento, como el mes o el año, pueden desencadenar recuerdos desagradables de la experiencia traumática. Estos “desencadenantes” pueden estar acompañados por el temor de que se repita el acontecimiento estresante.
- **Con frecuencia se afectan las relaciones interpersonales.** Se generalizan mayores conflictos, como discusiones más frecuentes con familiares y compañeros de trabajo. Por otro lado, se puede experimentar distanciamiento o aislamiento, y rechazo de las actividades usuales.
- **Los síntomas físicos pueden acompañar al estrés extremo.** Por ejemplo, dolores de cabeza, náuseas y dolores en el pecho que pudieran necesitar atención médica. Además, los trastornos preexistentes pueden empeorar debido al estrés.

¿Por qué las personas responden de forma diferente con el paso del tiempo?

Es importante darse cuenta de que no existe un patrón “estándar” del estrés extremo provocado por experiencias traumáticas. Algunas personas responden de inmediato, mientras que otras experimentan reacciones retardadas que aparecen meses o incluso años después. Algunas sufren efectos adversos durante mucho tiempo, mientras que otras se recuperan con bastante rapidez.

Asimismo, las reacciones pueden cambiar con el paso del tiempo. Algunas personas que han sufrido un trauma se sienten energizadas inicialmente para asumir el reto de enfrentar la situación, para luego sentirse desanimadas o deprimidas.

Varios factores tienden a afectar la extensión de tiempo necesaria para la recuperación, tales como:

- **El grado e intensidad de la pérdida.** La recuperación de los acontecimientos de larga duración que constituyen una mayor amenaza, y en los que se sufre la pérdida de vidas o la pérdida sustancial de propiedad, es mayor.

- **La capacidad general de una persona para enfrentar situaciones que le afectan emocionalmente.** Las personas que han pasado por otras circunstancias difíciles y estresantes pudieran enfrentar el trauma con mayor facilidad.
- **Otros acontecimientos estresantes que preceden a la experiencia traumática.** Las personas que han sufrido otras situaciones que les afectaron emocionalmente, como graves problemas de salud o dificultades relacionadas con la familia, pudieran experimentar reacciones más intensas ante el nuevo acontecimiento estresante, y necesitarían más tiempo para recuperarse.

¿Cómo puedo ayudarme a mí mismo y a mi familia?

Existen varias medidas que se pueden tomar para contribuir a la recuperación del bienestar emocional y del sentido de control luego de un desastre u otra experiencia traumática, como las siguientes:

- **Dedique tiempo para curarse.** Tenga en cuenta que puede ser un momento difícil en su vida. Dedique tiempo a lamentar las pérdidas que ha sufrido. Trate de tener paciencia con los cambios en su estado emocional.
- **Pida ayuda a las personas más cercanas** que puedan escucharle y solidarizarse con su situación. Pero tenga en cuenta que su sistema normal de ayuda pudiera debilitarse si esas personas también han experimentado o han sido testigos del trauma.
- **Comunique su experiencia** en formas que le resulten cómodas, como hablar con familiares o amigos cercanos, o escribir sus impresiones en un diario.
- **Investigue acerca de la existencia de grupos de apoyo** locales, disponibles con frecuencia para aquellas personas afectadas por desastres naturales, o para mujeres que han sido víctimas de violación. Estos grupos pueden ser especialmente útiles para personas con limitaciones en sus sistemas personales de apoyo.
- **Trate de buscar grupos dirigidos por profesionales adecuadamente capacitados y experimentados.** La conversación de grupo puede contribuir a que los afectados por el trauma se den cuenta de que con frecuencia, otras personas en las mismas circunstancias experimentan reacciones y emociones similares.
- **Adopte comportamientos saludables** para perfeccionar su capacidad de enfrentar el estrés excesivo. Consuma comidas bien balanceadas y descanse lo suficiente. Si confronta dificultades para dormir, podría encontrar algún alivio con técnicas de relajación. Evite el consumo de alcohol y drogas.
- **Cree o restablezca rutinas** como comer en horas regulares y seguir un programa de ejercitación. Tómese un receso de las demandas de la vida cotidiana dedicándose a pasatiempos u otras actividades agradables.
- **Si es posible, evite tomar importantes decisiones en su vida** como cambiar de carrera o de empleo, pues estas actividades tienden a ser altamente estresantes.

¿Cuándo debo buscar ayuda profesional?

Algunas personas pueden manejar con efectividad las demandas emocionales y físicas provocadas por acontecimientos traumáticos, usando sus propios sistemas de apoyo. Sin embargo, no es inusual que los problemas serios persistan y sigan interfiriendo en la vida cotidiana. Por ejemplo, algunos pueden sentir un nerviosismo abrumados o una tristeza persistente que afecta negativamente su rendimiento laboral y sus relaciones interpersonales.

Las personas con reacciones prolongadas que interfieren en su funcionamiento cotidiano deben consultar con un profesional de salud mental capacitado y experimentado. Los psicólogos y otros proveedores apropiados de cuidados de salud mental ayudan a que conozcamos las respuestas normales al estrés extremo. Estos profesionales trabajan con las personas afectadas por el trauma, para ayudarlas a encontrar formas constructivas de enfrentar el impacto emocional.

En el caso de los niños, los arranques emocionales continuos y agresivos, los problemas serios en la escuela, la preocupación por el acontecimiento traumático, el alejamiento continuo y extremo y otras señales de ansiedad intensa o dificultades emocionales, resaltan la necesidad de ayuda profesional. Un profesional calificado de salud mental puede ayudar a que esos niños y sus padres comprendan y controlen los pensamientos, sentimientos y conductas resultantes del acontecimiento traumático.

Los artículos y textos del Centro de Apoyo ([../centrodeapoyo/index.aspx](http://www.apa.org/centrodeapoyo/index.aspx)) pueden ser reproducidos íntegramente, siempre y cuando se acredite que provienen de la Asociación Americana de Psicología. No se pueden reproducir las imágenes. Cualquier excepción a esto, incluyendo frases o citas de Centro de Apoyo ([../centrodeapoyo/index.aspx](http://www.apa.org/centrodeapoyo/index.aspx)) o APA Help Center ([../helpcenter/index.aspx](http://www.apa.org/helpcenter/index.aspx)), deberá ser presentada por escrito a Help Center (<mailto:helping@apa.org>) y será considerada caso por caso. Estas autorizaciones serán dadas una sola vez por cada caso y tendrán que ser solicitadas para cada uso adicional del documento.

Find this article at:

<http://www.apa.org/centrodeapoyo/consejos-desastres.aspx>