



866.769.1033

## RESPUESTA ANTE EXPERIENCIAS TRAUMÁTICAS<sup>1</sup>

Las personas que sufren una experiencia traumática muestran una serie de reacciones que pueden apreciarse, no solamente en los afectados directamente por el trauma, sino en quienes lo presencian, oyen hablar de ello, o tienen diferentes tipos de relación con los afectados. Algunas de las reacciones suelen suscitarse al entrar en contacto con personas, lugares o cosas asociadas con el evento. Otras parecen no tener conexión alguna. A continuación se presenta una lista de reacciones físicas y emocionales que generalmente tienen lugar ante situaciones traumáticas, así como una lista de sugerencias para hacerlas frente.

### REACCIONES FÍSICAS

Dolores y molestias (como dolor de cabeza, espalda o estómago), sudores repentinos, palpitaciones cardíacas, cambios en los hábitos de dormir, en el apetito y el deseo sexual, estreñimiento o diarrea, tendencia a sobresaltarse fácilmente con ruidos o contacto inesperado, mayor propensión a contraer catarros o enfermedades, mayor uso de alcohol o drogas, o tendencia a comer en exceso.

### REACCIONES EMOCIONALES:

Estado de choque o incredulidad,  
temor o ansiedad,  
aflicción, desorientación, negación de lo ocurrido,  
excesivo estado de alerta o vigilancia,  
irritabilidad, desasosiego, arrebatos de ira o furia,  
vaivenes emocionales (como lloro y luego risa, o mostrarse preocupado o meditabundo), pensamientos intrusos sobre el trauma, pesadillas,  
recuerdos súbitos del trauma --sensación de que está ocurriendo en el presente-- sensación de vulnerabilidad y de pánico, sensación de estar fuera de control y mayor necesidad de controlar las experiencias de la vida diaria,  
tendencia a restarle importancia a la experiencia traumática, así como a tratar de evitar cualquier cosa relacionada con el trauma,  
tendencia a aislarse,  
sentimientos de indiferencia,  
preocupación de cargar a otros de problemas,  
insensibilidad emocional o limitada capacidad para sentir,  
dificultad para confiar en los demás y sensación de haber sido traicionado,  
dificultad para concentrarse o recordar cosas,  
tendencia a culparse a sí mismo o sentirse culpable de haber sobrevivido,

---

<sup>1</sup> Adaptado de Group Crisis Intervention Techniques: *NATIONAL ORGANIZATION FOR VICTIM ASSISTANCE* and Capitol Area Crisis Response, Washington, D.C. – [www.cacrt.org](http://www.cacrt.org)

vergüenza,  
menor interés en las actividades diarias, o depresión,  
memorias desagradables del pasado,  
sensación de que no existe un orden o justicia en el mundo,  
temor de que ocurra algo terrible y temor al futuro

## RECOMENDACIONES PARA SOBREPONERSE AL TRAUMA

Hay que buscar un sistema de apoyo (ponerse en contacto con otros, especialmente con personas que pueden haber compartido el evento).

Hay que hablar de la experiencia traumática;

llorar;

hacer deporte, como trotar, ejercicio aeróbico, andar en bicicleta, caminar; hacer ejercicios de relajación (como yoga); y estirarse o recibir masajes.

Hay que reírse;

orar, o hacer meditación;

tomar baños calientes;

escuchar música o ver arte;

mantener una dieta equilibrada y un ciclo de sueño lo más normal posible;

evitar el uso excesivo de estimulantes, como cafeína, azúcar o nicotina, el consumo excesivo de alcohol, y las drogas;

asegurarse de hacer algo diariamente que tenga sentido e importancia para uno mismo;

abrazar a los seres queridos (al abrazar a otros se segregan endorfinas, la sustancia natural del organismo para combatir el dolor);

comer pavo caliente, cebollas cocidas, patatas asadas, sopas de crema, alimentos que son activadores del triptófano, el cual hace que uno se sienta cansado, pero bien;

adoptar actitudes que promuevan la seguridad personal y de la comunidad;

escribir sobre la experiencia personal en detalle, ya sea para uno mismo, o para compartirla con otros.

La gente normalmente se sorprende porque las reacciones ante experiencias traumáticas pueden durar más de lo esperado. Quizás uno tarde semanas, meses, y a veces años, en volver a recuperar su ecuanimidad. Muchas personas pueden superar la situación por sí mismas, con la ayuda de amigos y familiares, pero a veces los propios seres queridos nos impulsan a "sobreponernos" antes de estar listos para ello, o nos instan a compadecernos de nosotros mismos, o a tratar de entender a la persona que nos hizo daño. Hay que recordarles que esa actitud no nos ayuda a recuperarnos en el presente. Muchas personas descubren que les viene bien recibir consejería individual, familiar, o en grupo. Lo clave es unirse a otros (buscar apoyo, ayuda, comprensión y la oportunidad de hablar).

## REACCIONES DE LOS NIÑOS<sup>2</sup>

La reacción de un niño ante una experiencia traumática depende del efecto inmediato que tenga sobre su vida (lo que haya visto, oído, sentido, olido, etc.), y también de la edad y la madurez del niño. Pero no importa lo maduro que sea, puede que el niño revierta a conductas de un nivel inferior de desarrollo por cierto tiempo. La forma en que los padres y otras personas cercanas al niño reaccionan ante la situación, también afecta considerablemente el modo de reaccionar del niño.

A continuación se muestran algunas reacciones comunes de los niños ante experiencias que les *abruma emocionalmente*.

### **Niños menores de 2 años:**

- 1) Alto nivel de ansiedad, que se expresa llorando, mordiendo, tirando objetos, chupándose el dedo o con un comportamiento agitado.
- 2) Si bien es poco probable que el niño tenga un recuerdo verbal claro del trauma, puede tener un recuerdo físico; es decir quizás no sepa decir lo que ocurrió, pero que tenga la sensación de que algo ocurrió.

### **de 2 a 6 años (preescolares):**

- 1) Muestran menor tendencia a negar la experiencia que los adultos y es posible que absorban el trauma con mayor rapidez.
- 2) Pueden que traten de representar la experiencia en el juego (por ejemplo chocando carros de juguete después de un accidente de automóvil), aunque les angustie a los adultos.
- 3) Tienen a mostrar ansiedad y excesivo apego en su conducta (necesitan estar con alguien, no quieren dormir solos, piden que se les tenga más tiempo en brazos).
- 4) Puede que se muestren silenciosos, introvertidos, tristes.
- 5) Puede que no expresen tristeza, o que lo hagan sólo por periodos breves, pero repetidamente.
- 6) Puede que se vuelvan menos independientes; que pidan que les vistan, les den de comer, o les bañen.
- 7) Son comunes los trastornos en el sueño --la presencia de pesadillas especialmente.
- 8) Cualquier cambio en la rutina diaria puede asustarles.
- 9) No entienden todavía la muerte, ni que es algo permanente. Puede que reaccionen ante la muerte con ira y rechazo.

---

<sup>2</sup> Adaptado de Group Crisis Intervention Techniques: *NATIONAL ORGANIZATION FOR VICTIM ASSISTANCE and Capitol Area Crisis Response Team, Washington, D.C. – www.cacrt.org*

### **de 6 a 10 años (edad escolar):**

- 1) El juego continúa siendo su principal modo de expresión.
- 2) La sensación de pérdida y daño puede interferir con la capacidad del niño para concentrarse en la escuela, y quizás no rinda tanto.
- 3) Su conducta puede cambiar radicalmente. Un niño tranquilo puede volverse activo y ruidoso, y el activo puede tornarse letárgico, o mostrar falta de interés en actividades típicas de su edad.
- 4) Puede que imaginen situaciones diferentes, en las que interviene un "salvador" o un "superhéroe".
- 5) Quizás no confíen en los adultos.
- 6) Algunos puede que se vuelvan menos independientes.
- 7) Son comunes los síntomas físicos: dolores de cabeza y de estómago, mareos.
- 8) Puede que tengan dificultad en controlar su conducta.

### **de 10 a 12 entre las niñas preadolescentes y de 12 a 14 entre los niños:**

- 1) Se vuelven más infantiles.
- 2) Puede que se muestren enfurecidos por lo injusto de la situación.
- 3) Puede que se muestren eufóricos o se sientan culpables de haber sobrevivido.
- 4) Puede que busquen algún significado simbólico en los eventos antes del trauma (augurios).
- 5) Puede que repriman sus pensamientos y sentimientos para evitar enfrentar la situación.
- 6) Puede que juzguen su conducta de antes, durante y después del evento.
- 7) Puede que piensen que van a morir pronto.
- 8) Puede que encuentren la vida sin sentido.
- 9) Puede que se enfermen físicamente.

### **de 12/14 a 18 años:**

- 1) Estos adolescentes reaccionan de forma más similar a los adultos en situaciones traumáticas.
- 2) Puede que se sientan avergonzados, traicionados, enfurecidos, y que muestren su frustración en actos de rebeldía e incluso conductas peligrosas.
- 3) Puede que se conviertan en pseudo-adultos, para no sentirse tan vulnerables y tener control sobre su entorno.
- 4) Tienden a juzgar su propia conducta y la de los demás.
- 5) Puede que el hecho de haber sobrevivido les haga sentirse inmortales (lo que quizás les lleve a tentar a la muerte en sus conductas)
- 6) A veces se muestran sospechosos y cautelosos en su reacción con los demás.
- 7) Son comunes los trastornos en los hábitos de comida y sueño.
- 8) Puede que se sientan deprimidos o extraños.
- 9) Quizás no puedan controlar sus impulsos y se vuelvan peligrosos para sí o para los demás.
- 10) Puede que empiecen a abusar del alcohol o las drogas, porque las cosas dejan de tener sentido, o quieren ocultar que sufren.
- 11) Puede que teman males futuros.
- 12) Es común que surjan síntomas físicos.



866.769.1033

## **ALGUNAS FORMAS EN QUE LOS NIÑOS PUEDEN SOBREPONERSE A LA SITUACIÓN**

- A) Tienen que reconstruir y reafirmar sus lazos y relaciones con los demás. La principal necesidad es el amor y la atención familiar. Se les debe dedicar más tiempo, para hacerles saber que habrá alguien que les cuide; y, si los padres han sobrevivido, que estos volverán a brindarles protección y apoyo. Es necesario el contacto físico cercano. Al niño le preocupa quién va a ocuparse de él, especialmente en los casos de fallecimiento de uno de los padres o la persona que lo cuida.
- B) Hay que mantener la rutina y la normalidad lo más posible.
- C) Es esencial que los adultos hablen con los niños de lo ocurrido, y lo repentinos e irracionales que son los infortunios en general. Los niños, al igual que los adultos, tienen que poder expresar sus sentimientos y necesitan que alguien reafirme lo que sienten (diciéndoles, por ejemplo, "entiendo que estás enfurecido por lo que ha ocurrido, yo también me siento así algunas veces"). Hay que alentarles a que representen la experiencia, aunque sean incómodo para los adultos; quizás convenga asignarles algún momento para que puedan pintar, dibujar o escribir algo sobre el evento. Los adultos y otros niños pueden ayudar a los preescolares a expresar lo ocurrido; los pequeños a veces no son capaces de imaginar diferentes posibilidades en el "desenlace" de la situación traumática, y pueden sentirse especialmente impotentes.
- D) Los padres deben esperar posibles conductas regresivas (los niños que habían dejado de usar pañales, puede que se ensucien), así como muestras de agresión e ira, y estar preparados para ser tolerantes. Al igual que cuando los adultos sufren crisis, hay que responder a su necesidad de mayor dependencia de los demás, pero también alentarles a que hagan lo que puedan por sí mismos.
- E) Los padres deben hablar con los niños sobre lo ocurrido, siempre que éstos muestren interés o curiosidad, o se estén comportando de formas que indiquen que su estado emocional puede deberse a la tragedia o estar relacionado con ella. Hay que hablarles sobre sus pesadillas y asegurarles que no les va a pasar nada.
- F) Hay que tomarse en serio las cuestiones de seguridad. Puede que los niños necesiten más que palabras tranquilizadoras. Se puede hablar con ellos de los peligros, reales o imaginarios, y hacer planes concretos para responder a sus inquietudes. Se debe discutir con los niños planes de emergencia, e indicarles a quién deben de contactar en dichos casos.

- G) Los niños quieren recibir el mayor número de datos posible. Es importante responder a sus preguntas directamente, y de forma honesta y concreta. Hay que dejarles que hablen de sus propias teorías sobre el por qué de las cosas, para que puedan integrar la información y sientan mayor control sobre su entorno.
- H) Puede que los niños se muestren renuentes a iniciar la conversación, especialmente si sienten que a los adultos no les gusta hablar del tema. Quizás ayude preguntarles qué creen que *otros* niños podrían sentir o pensar sobre lo que pasó.
- I) Hay que ayudarles a creer en el futuro, hablándoles de forma realista pero esperanzadora, para que el niño recupere la fe en el mundo y lo que les depara la vida.
- J) Los temas relacionados con la muerte deben abordarse directamente.
- K) Los adultos no deben tratar de ocultar a los niños sus propios sentimientos. Si ven que los adultos no se permiten a sí mismos llorar o estar tristes, tendrán dificultad en expresar lo que sienten. Los adultos pueden servirles de modelo sobre cómo expresar sentimientos sin ponerse en peligro y enseñarles que es aceptable tener sentimientos profundos.