

Guía para enfrentar las emociones y reacciones después de actos de violencia masiva

En el mundo actual, los incidentes de violencia masiva, desde tiroteos hasta actos de terrorismo, llegan a todos, incluso a los niños pequeños, a través de diversos canales de comunicación.

La exposición continua a este tipo de eventos puede alterar nuestra vida diaria y afectar negativamente nuestro bienestar emocional. Es natural experimentar una variedad de emociones después de tales eventos traumáticos, entre ellas conmoción, tristeza, miedo, ira y dolor. A veces, estas emociones negativas pueden dificultar el sueño, la concentración, la alimentación o la capacidad de recordar tareas fáciles.

Estas reacciones son comunes y esperadas a raíz de dichas tragedias, especialmente la violencia masiva inexplicable e inesperada. A medida que pase el tiempo, con el apoyo de familiares y amigos afectuosos, el impacto emocional puede disminuir y los cambios resultantes se vuelven más manejables. Es normal sentir que el mundo se volvió más peligroso después de un evento así, pero con el tiempo, se puede recuperar la sensación de equilibrio.



Escaneel código QR para visitar el sitio web para miembros de Programa de Asistencia al Empleado, Member.MagellanHealthcare.com o llame al 1-800-356-7089 (TTY 711) para obtener recursos útiles.

Índice

Tipos de reacciones emocionales y físicas después de la violencia masiva	3
Cómo aprender a sobrellevar la situación después de la violencia masiva.....	4
Manejo de la angustia continua después de la violencia masiva.....	5
Apoyar a los niños después de la violencia masiva	6

Fuentes:

<https://www.apa.org/topics/gun-violence-crime/mass-shooting>

<https://www.commonsensemedia.org/articles/how-to-talk-to-kids-about-violence-crime-and-war>

https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_recovery_in_aftermath_workplace_violence_workers.pdf

<https://www.familymeans.org/coping-after-mass-violence.html>

https://www.ptsd.va.gov/understand/types/mass_violence_help.asp

Este documento es solo para fines informativos. No pretende dar asesoramiento médico. No se debe utilizar para sustituir una consulta con un proveedor de salud. Magellan Health no avala otros recursos que se puedan mencionar aquí.

Para obtener más información, llame al 1-800-356-7089 (TTY 711)
o visite Member.MagellanHealthcare.com

Magellan
HEALTHCARE®

Tipos de reacciones emocionales y físicas después de la violencia masiva

Después de la violencia masiva, es probable que casi todos los presentes en la escena experimenten una variedad de reacciones estresantes.

El alivio inicial de estar vivo puede dar paso rápidamente a sentimientos de desorientación, angustia, miedo, culpa del sobreviviente o ira. Estas reacciones pueden darse en los sobrevivientes, sus familias, colegas y amigos, lo que dificulta la desconexión de los pensamientos del evento; esto puede provocar patrones de sueño interrumpidos y una mayor ansiedad. Si bien estas reacciones suelen disminuir durante las primeras semanas, las personas que resultaron heridas, sufrieron traumas previos, perdieron a sus seres queridos o presenciaron el hecho violento pueden enfrentar respuestas más intensas y duraderas.

Impacto de la violencia masiva

La violencia masiva fundamentalmente socava nuestro sentido de seguridad y protección. Su naturaleza impredecible y su amplio impacto pueden infundir un temor generalizado a que ocurran sucesos similares, incluso entre aquellos que no se vieron afectados directamente. Las personas expuestas de forma directa a este tipo de violencia pueden lidiar con un espectro de reacciones que pueden persistir de forma intermitente durante años.

Reacciones comunes

Reacciones físicas:

- Desmayos o mareos
- Sensaciones de calor o frío en el cuerpo
- Opresión en la garganta, el estómago o el pecho
- Agitación, nerviosismo o hipervigilancia
- Fatiga y agotamiento
- Malestar gastrointestinal y náuseas
- Cambios en el apetito
- Dolores de cabeza
- Exacerbación de afecciones de salud preexistentes

Reacciones conductuales:

- Trastornos del sueño y pesadillas
- Aumento de la respuesta de sobresalto
- Llanto y lagrimeo inexplicable
- Conflictos con la familia y los compañeros de trabajo
- Evasión de recordatorios del trauma
- Dificultad para expresar emociones
- Retraimiento o aislamiento social
- Aumento del consumo de sustancias

Reacciones emocionales:

- Sorpresa y escepticismo
- Ansiedad y temor por la seguridad propia
- Insensibilidad
- Tristeza y dolor
- Sentimientos de impotencia
- Disociación de la realidad
- Enojo o rabia
- Irritabilidad y poca paciencia
- Desesperanza y desesperación
- Culparse a sí mismo o culpar a los demás
- Culpa del sobreviviente
- Cambios de humor impredecibles

Estas reacciones abarcan un amplio espectro de respuestas emocionales y físicas al trauma de la violencia masiva. Reconocer y comprender estas reacciones es crucial para que las personas y las comunidades puedan hacer frente y apoyarse mutuamente de manera efectiva después de tales eventos.

Cómo aprender a sobrellevar la situación después de la violencia masiva

Aprender a hacer frente a las secuelas de la violencia masiva puede resultar desalentador al principio, ya que las reacciones, necesidades y prioridades de la gente pueden ser muy variadas.

Sin embargo, la mayoría de las personas comparten un conjunto de prioridades en común que se relacionan con cinco necesidades clave:

- Restablecer la sensación de seguridad
- Recuperar el control y la calma
- Conectarse con los seres queridos y otras personas
- Superar la crisis
- Sentir esperanza, optimismo, fe o la creencia de que las cosas saldrán bien

Estrategias para gestionar las reacciones inmediatas

Lidiar con la angustia después de la violencia masiva requiere una reflexión cuidadosa y autocuidado. Aquí van unos consejos útiles:

- **Busque apoyo:** Comunique sus sentimientos cuando sea necesario y sea receptivo a escuchar cuando sea posible. Compartir experiencias con otras personas que entienden sus sentimientos puede proporcionar consuelo y tranquilidad. Quédese con lo que le resulte útil y desestime el resto.
- **Respete los límites:** Reconozca que los sobrevivientes pueden necesitar espacio y tiempo para procesar sus experiencias. Respete sus deseos con respecto a la comunicación y manténgase en contacto periódicamente.
- **Adopte la resiliencia:** Acepte que la resiliencia a menudo implica adaptarse a los desafíos de la vida. Entienda que algunos aspectos no se pueden controlar y enfóquese en adaptarse a las circunstancias.
- **Aproveche el apoyo social:** Las conexiones sociales positivas son fundamentales para la recuperación. Vuelva a conectarse con sus seres queridos o busque el apoyo de personas que hayan enfrentado desafíos similares.
- **Luche por lograr el equilibrio:** Mantenga una perspectiva equilibrada reconociendo tanto los aspectos negativos como los positivos de la vida. Este punto de vista equilibrado fomenta el empoderamiento y la resiliencia.
- **Limite la exposición a los medios de comunicación:** Si bien es importante mantenerse informado, limite la exposición a la cobertura de noticias angustiantes. Tome descansos y participe en actividades que mejoren su estado de ánimo.
- **Valide las emociones:** Respete la gama de emociones que puede experimentar y reconozca que son respuestas naturales al trauma. Practique la autocompasión y busque salidas para expresar sus sentimientos.
- **Priorice el autocuidado:** Priorice los hábitos saludables para reforzar su resiliencia, lo que incluye una nutrición equilibrada, un descanso adecuado y actividad física regular. Evite las sustancias que puedan aumentar la angustia.
- **Ayude a los demás:** Encuentre maneras de contribuir al bienestar de los demás en su comunidad. Ofrecerse como voluntario o ayudar a los afectados puede proporcionar un sentido de propósito y satisfacción.
- **Deje tiempo para sanar:** Comprenda que la recuperación es un proceso gradual que se desarrolla con el tiempo. La resiliencia implica recuperarse de la adversidad y reconocer el impacto del trauma mientras se adapta y avanza gradualmente.

Confíe en su capacidad para superar la adversidad, utilice su fortaleza interior y el apoyo de los demás mientras navega por los desafíos que tiene por delante.

Para obtener más información, llame al 1-800-356-7089 (TTY 711) o visite Member.MagellanHealthcare.com

Magellan
HEALTHCARE[®]

Manejo de la angustia continua después de la violencia masiva

No existe un cronograma estándar para recuperarse de un evento tan intenso y potencialmente traumático como un tiroteo masivo. Si alguien estuvo cerca del evento, puede tardar más en sanar que una persona que lo ve en las noticias. Todos pueden aprender formas de adaptarse a eventos y situaciones en curso, y algunas personas pueden aprender a guiar y apoyar a otros en situaciones similares.

Estrategias para manejar la angustia continua

Considere la posibilidad de incorporar las siguientes estrategias en su kit de herramientas de afrontamiento:

- **Priorice la seguridad:** Establecer y mantener rutinas en la vida diaria puede aliviar las preocupaciones y fomentar una sensación de seguridad. Concéntrese en actividades que promuevan la seguridad y el bienestar.
- **Límite la exposición a los medios de comunicación:** Proteja su bienestar mental reduciendo la exposición a la angustiosa cobertura mediática del evento. Apagar las transmisiones de los medios de comunicación puede ayudar a aliviar la angustia y la ansiedad.
- **Resolución de problemas:** Aborde los desafíos continuos con una mentalidad activa de resolución de problemas. Divida los problemas en tareas manejables, haga una lluvia de ideas con soluciones creativas y planifique pasos simples y prácticos hacia la resolución.
- **Participe en actividades positivas:** Participe en actividades que traigan alegría, satisfacción y significado, sin importar cuán pequeñas o simples parezcan.
- **Ofrezca apoyo:** Extender el apoyo a los demás, de manera informal o a través del trabajo voluntario. Ayudar a los demás fomenta un sentido de propósito y conexión.
- **Gestione las emociones:** Busque estrategias de afrontamiento positivas para manejar las emociones abrumadoras. Ya sea escuchar música, hacer ejercicio, conectarse con sus seres queridos o pasar tiempo en la naturaleza, encuentre lo que funciona para manejar los sentimientos angustiantes de manera efectiva.
- **Busque apoyo social:** Rodéese de personas que brinden apoyo, comodidad, estabilidad y felicidad. Conectarse con amigos o familiares de confianza puede ofrecer consuelo y fuerza.
- **Desafíe los pensamientos negativos:** Pregúntese si sus pensamientos, especialmente aquellos que son persistentes e intrusivos, son útiles para usted en este momento. Redirija su enfoque hacia patrones de pensamiento y comportamientos constructivos, encontrando formas de liberarse de los ciclos improductivos.
- **Encuentre significado:** Explore formas significativas de honrar las vidas afectadas por la tragedia. Ajuste sus expectativas y reafirme sus valores y metas; esto le permitirá conectarse con lo que realmente importa en la vida.

Cuándo buscar ayuda profesional

Las personas directamente afectadas por la violencia masiva, como los sobrevivientes o quienes perdieron a sus seres queridos, corren un mayor riesgo de experimentar una angustia significativa o un deterioro del comportamiento. Si alguien tiene dificultades para sobrelevar la situación o actuar de manera efectiva, puede ser beneficioso buscar ayuda profesional. Buscar apoyo puede facilitar la curación y la resiliencia para usted o un ser querido.

Apoyar a los niños después de la violencia masiva

Sin duda, abordar la violencia masiva con niños y adolescentes es un desafío, pero el apoyo es esencial para ayudarlos a recuperarse y fomentar su resiliencia para recuperarse del estrés traumático.

Comprender las reacciones comunes

Los niños y adolescentes pueden presentar diversas reacciones a la tragedia, como dificultad para concentrarse, irritabilidad, ansiedad por separación y sentimientos elevados de ansiedad y miedo. Estas reacciones suelen disminuir en unas pocas semanas, pero requieren comprensión y apoyo durante este tiempo.

Comunicarse con los niños

Estas son estrategias y temas de conversación para facilitar las discusiones con niños de diferentes edades:

Predique con el ejemplo: Como modelo a seguir, controle su ansiedad antes de entablar conversaciones con su hijo. Trate de comunicarse con calma y empatía, brindando tranquilidad sin descartar sus preocupaciones.

Inicie conversaciones: Hable sobre la violencia con su hijo. Evitar hablar del tema puede intensificar el miedo y la confusión. Reconozca la probabilidad de que ya haya oído hablar del evento a través de varios canales de comunicación.

Evalué su comprensión: Comience preguntándole a su hijo qué sabe sobre el evento y escuche atentamente sus percepciones e inquietudes. Corrija cualquier información errónea con cuidado y proporcione explicaciones apropiadas según la edad.

Personalice la información: Personalice el mensaje según la edad y el nivel de comprensión de su hijo. Los adolescentes pueden beneficiarse de las discusiones fácticas sobre la violencia y sus causas, mientras que los niños más pequeños pueden requerir explicaciones más simples sobre la seguridad y el buen comportamiento frente al malo.

Valide los sentimientos: Anime a su hijo a expresar sus emociones y preocupaciones abiertamente. Valide sus sentimientos y bríndele consuelo, asegurándole que es normal experimentar una variedad de emociones.

Si las reacciones de su hijo persisten o afectan su comportamiento, considere buscar apoyo de profesionales de la salud mental especializados en trauma. Comuníquese con expertos locales para obtener orientación y asistencia para facilitar el proceso de curación de su hijo, puede ser un médico de familia, un pediatra o una asociación estatal de salud mental.

Para obtener más información, llame al 1-800-356-7089 (TTY 711) o visite Member.MagellanHealthcare.com

Magellan
HEALTHCARE®