



Los desastres: Trauma y afrontamiento

Los incendios forestales, los tornados, las sequías y las inundaciones son desastres naturales que pueden devastar tierras, medios de subsistencia y vidas. Los traumas físicos que forman parte de los desastres naturales a menudo son repentinos, inesperados, requieren múltiples agencias para responder y, por lo general, pueden tardar años en superarse. El trauma emocional y mental resultante de los desastres puede ser igual de dañino.

Entonces, ¿cómo puede uno afrontar los desastres?

Trauma relacionado con desastres

Lo inesperado y la devastación de un desastre pueden contribuir al trauma. El trauma es una respuesta emocional a eventos altamente estresantes que desafían y dificultan la efectividad de las habilidades típicas de afrontamiento. El trauma afecta a todos de manera diferente, y un evento traumático puede ser cualquier incidente percibido como traumático para un individuo. Aunque es común que los sentimientos de incredulidad, conmoción, ansiedad, dolor y culpa sigan después de la mayoría de los desastres, muchos pueden afrontarlos y recuperarse después de un evento traumático. Sin embargo, si los sentimientos incómodos no se controlan y se

convierten en una barrera para el funcionamiento diario normal durante más de dos semanas después del desastre, ellos podrían estar sufriendo de estrés postraumático. El estrés postraumático no controlado puede convertirse en Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), que es un trastorno psiquiátrico caracterizado por una combinación específica de síntomas que pueden afectar gravemente el funcionamiento diario de un individuo. Los síntomas del TEPT pueden incluir:

- Recuerdos recurrentes del evento
- Pesadillas sobre el evento
- Evitar la ubicación del evento
- Evitar personas o cosas estrechamente asociadas con el evento
- Sentimientos de estar constantemente nervioso
- Dificultades para dormir
- Incapacidad para recordar partes o la totalidad del evento
- Disminución del interés en actividades que alguna vez se disfrutaron típicamente

Los síntomas enumerados pueden ser típicos de los adultos, pero no es una lista completa de todos los signos / síntomas del TEPT. Solo los profesionales

de salud mental con licencia pueden diagnosticar el TEPT.

Afrontamiento y recuperación ante desastres

Para desarrollar habilidades de afrontamiento y avanzar hacia la recuperación, después de un desastre:

Necesidades básicas. Inmediatamente después de un evento traumático, asegúrese de satisfacer sus necesidades básicas (acceso a alimentos, agua potable y refugio seguro).

Hable de ello. Hablar sobre lo que sucedió, sus pensamientos y sentimientos (miedo, ira, alegría y tristeza) puede ayudarlo a avanzar desde el evento hasta pensar en sus próximos pasos.

Tómese el tiempo para llorar. Los desastres pueden causar daños. Es importante reflexionar sobre lo que se ha perdido, para que pueda comenzar a sanar y hacer planes para el futuro.

Pase tiempo con sus seres queridos. Estar cerca de familiares, amigos, mascotas y otros seres queridos después de un desastre puede ayudar a aliviar el estrés.

Pensamiento positivo (dentro de lo razonable). Trate de enfocarse en los aspectos positivos después del desastre. Observe al menos una cosa, pensamiento o acción positiva cada día. Es difícil ser optimista después de un desastre; sin embargo, incluso el pensamiento positivo más pequeño puede fomentar la esperanza en tiempos difíciles.

Limite la exposición al evento. Inmediatamente después del desastre, puede ser útil evitar noticias, redes sociales u otras plataformas que puedan mencionar el evento. La exposición continua a la cobertura de los medios puede hacer que resurjan los sentimientos negativos.

Ayude a los demás. Considere participar en los esfuerzos de restauración de la comunidad u otras acciones positivas. Tomarse el tiempo para ayudar a otros, que también pueden estar luchando, puede ayudar a distraerlo de su propia tristeza.

Busque ayuda profesional. El trauma puede conducir a emociones, sentimientos, pensamientos y comportamientos que pueden ser abrumadores o



incluso peligrosos. Comuníquese con profesionales locales de salud mental, profesionales confiables y agencias acreditadas para obtener ayuda ahora y en el futuro, ya que los recuerdos del desastre pueden resurgir en momentos inesperados.

Recuerde, el trauma puede estar relacionado con desastres, por lo que no es inusual que el aniversario de un desastre, las noticias destacadas o ciertas épocas del año sean tiempos difíciles para aquellos que sobrevivieron o experimentaron un desastre.

Los niños y los desastres naturales

Los niños que experimentan desastres pueden experimentar el trauma de manera diferente que los adultos. Es importante consultar con los niños después de que haya ocurrido un desastre. Pídeles que hablen, hagan un juego de roles o dibujen acerca de lo que están sintiendo. Puede ayudarlos a dar sentido al desastre en un nivel que puedan entender. Invitar (no forzar) a los niños a expresar sus pensamientos y sentimientos sobre el desastre le ayudará a que usted comprenda cómo están afrontando el mismo y cuál es la mejor forma de ayudarlos. Al igual que los adultos, los niños pueden desarrollar TEPT después de un evento traumático. Los niños pequeños pueden exhibir cierta pérdida de habilidades ya dominadas, como hablar, comenzar a mojar la cama, perder el autocontrol o aumentar el mal comportamiento. Esté alerta a estos signos y síntomas en los niños después de un desastre.

Los adultos que están ocupados con su propia recuperación pueden no notar lo callado que está o el aislamiento autoimpuesto de su niño

o los intentos que los niños hacen para afrontar el desastre u ofrecer apoyo a sus padres. Esté alerta a los niños mayores que pueden asumir los roles de los padres, lo que puede mantenerlos alejados de sus propias amistades y círculos de apoyo. Es importante que los niños de todas las edades regresen a sus rutinas y actividades normales cuando se haya garantizado la seguridad. Comuníquese con un profesional de salud mental, consejero escolar o profesional médico de confianza en su área en nombre del niño si observa comportamientos o emociones preocupantes durante más de dos semanas.

Conclusión

Por su propia naturaleza, los desastres son devastadores para las personas, las familias y las comunidades. Después de un desastre, es importante cuidarse, recuperarse a su propio tiempo y desarrollar resiliencia con habilidades de afrontamiento saludables. Hay recursos que le ayudarán a reconstruir y recuperarse.

Recursos

Respuestas a los incendios forestales:

Coping Emotionally After a Fire (Afrontando emocionalmente después de un incendio):

<https://surviving-wildfire.extension.org/coping-emotionally-after-a-wildfire/>

Coping With Emotional Trauma After Fire (Cómo afrontar el trauma emocional después del incendio):

<https://www.frontlinewildfire.com/surviving-the-trauma-wildfires-emotional-toll/>

Trauma:

Post-Traumatic Stress Disorder (Trastorno de Estrés Postraumático): <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd>

What is Trauma-Informed Care? (¿Qué es la atención informada sobre el trauma?) <http://socialwork.buffalo.edu/social-research/institutes-centers/institute-on-trauma-and-trauma-informed-care/what-is-trauma-informed-care.html>

Desastres y niños:

Helping Children After a Wildfire (Ayudando a los niños después de un incendio forestal): <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-safety-and-crisis/natural-disaster-resources/helping-children-after-a-wildfire-tips-for-parents-and-teachers>

Disasters: Children's Responses and Helping Them Recover (Desastres: Las respuestas de los niños y cómo ayudarlos a recuperarse) <https://bookstore.ksre.ksu.edu/pubs/MF3196.pdf>

Disaster Distress Helpline (printable brochure) Línea de ayuda para casos de desastre (folleto imprimible):

https://www.counseling.org/docs/default-source/library-archives/ddh-brochure.pdf?sfvrsn=fd0d442c_2

Autores:

McKenzie Zimmermann, M.S., Asociada de Extensión

Rachael Clews, M.A., M.S., CFLE, Especialista en Extensión, Área Suroeste

Bradley Dirks, Pa-C, M.Ed., Director Asociado, Programa de Asistente Médico

Elaine Johannes, Ph.D, Profesora y Especialista en Extensión

Elizabeth Kiss, Ph.D, Profesora y Especialista en Extensión

Revisores:

Sharon Erikson-Fryback, Agente de Extensión, Condado de Gray

Rebecca McFarland, Directora de Extensión, Distrito Frontier

Monica Walker, M.Ed., Agente de Extensión, Condado de Grant



Supported by the USDA Farm and Ranch Stress Assistance Network, under agreement number 2020-70028-32728. [Con el apoyo de la Red de Asistencia para el Estrés de Fincas y Ranchos de USDA, bajo el número de acuerdo 2020-70028-32728.]

Los nombres de marca que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación de productos. No se pretende respaldar ni criticar implícitamente los productos similares. Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: www.bookstore.ksre.ksu.edu. La fecha mostrada es la de publicación o última revisión. El contenido de esta publicación puede ser reproducido libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, acredite a McKenzie Zimmermann, et al., *Los desastres: Trauma y afrontamiento*, Universidad Estatal de Kansas, febrero de 2022. (en español, agosto de 2023)

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service
MF3597S

agosto de 2023

La Investigación y Extensión de Kansas es un proveedor y empleador con igualdad de oportunidades. Publicado en apoyo del Trabajo de Extensión Cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Consejos de Extensión del Condado, los Distritos de Extensión