



Cómo manejar tu angustia después de una tragedia provocada por armas de fuego

Probablemente estás luchando para comprender cómo pudieron ocurrir episodios trágicos con armas de fuego en sitios públicos como en un ayuntamiento o en una universidad y por qué sucedió algo tan terrible. Quizás nunca haya respuestas satisfactorias a estas preguntas.

Sin embargo, lo que sí sabemos es que, con frecuencia, experimentamos diferentes reacciones como consecuencia de un acontecimiento tan traumático. Sentimientos como pesar, aturdimiento, conmoción, miedo, enojo, desilusión y angustia entre otros. Probablemente afrontes problemas para dormir, concentrarte, comer, e incluso recordar tareas sencillas. Es una situación común que debería ser pasajera. Con el tiempo, el afectuoso apoyo de tu familia y amigos puede ayudarte a atenuar el impacto emocional, y en última instancia, hacer que los cambios ocasionados por la tragedia sean más manejables. Tal vez sientas que el mundo en el que vives hoy es mucho más peligroso de lo que fue ayer y puede que demores algún tiempo en recuperar tu sentido de estabilidad.

Mientras tanto, quizás te preguntes cómo continuar con tu vida diaria. Puedes fortalecer tu resiliencia — tu capacidad de afrontar con éxito la adversidad — durante los días y semanas que te avecinan.

Aquí te ofrecemos algunos consejos:

Habla de lo sucedido: Pide ayuda a las personas que se preocupan por ti y están dispuestas a escuchar tus inquietudes. Recibir apoyo y atención puede reconfortarte y tranquilizarte. En ocasiones, hablar con otras personas que han pasado por la misma experiencia te ayuda a no sentirte tan diferente o solo.

Busca el equilibrio: Cuando ocurre una tragedia, es muy fácil sentirse abrumado y tener una actitud negativa o pesimista. Trata de contrarrestar esta actitud recordando aquellas personas y acontecimientos significativos, reconfortantes y sobre todo alentadores. La búsqueda del equilibrio te permite y posibilita tener una visión más saludable de ti mismo y del mundo que te rodea.

Desconéctate y toma un descanso: Puede que quieras mantenerte informado, pero trata de limitar la cantidad de noticias que veas ya sea en Internet, periódicos, revistas o televisión. Si bien estar al tanto de las noticias te mantiene informado, la sobreexposición a demasiada información puede aumentar tu estrés. Las imágenes pueden ser muy fuertes y reavivarle ese sentimiento de angustia. También, programa ciertos descansos en lo que te concentres en algo que realmente disfrutas y pueda alejar tu mente de lo ocurrido. Intenta hacer algo que levante tu ánimo.

Respetar tus sentimientos: Recuerda que es común tener una variedad de sentimientos después de un incidente traumático. Puede que sientas una carga intensa de estrés similar a la producida por una lesión física; por ejemplo, puedes sentirte agotado, adolorido y descentrado.

Ayuda a los demás o haz algo productivo: Obtén información de tu comunidad acerca de cómo ayudar a las personas que se vieron afectadas por este suceso o que tienen otras necesidades. Muchas veces, ayudar a otras personas tiene el beneficio de hacerte sentir mejor.

Si has perdido algunos amigos recientemente en ésta u otra tragedia: Recuerda que el dolor por la pérdida de un ser querido es un proceso largo. Date el tiempo para experimentar tus sentimientos y recuperarte. Para algunos, esto puede significar quedarse en su casa, para otros, volver a su rutina diaria. Manejar el shock y trauma emocional producido por tal acontecimiento te tomará tiempo; es muy común tener altibajos emocionales, e inclusive sentir la "culpa del sobreviviente" o sentimiento de culpa por haber sobrevivido a una tragedia mientras que otros no lo lograron. Para muchas personas, los consejos y estrategias que hemos mencionado anteriormente pueden ser suficientes para sobrellevar la crisis actual. Sin embargo, en algunos casos el individuo puede quedarse atascado o tener dificultad para manejar reacciones intensas. Un profesional de la salud mental autorizado para ejercer, como un psicólogo, puede ayudar a estas personas a desarrollar una estrategia adecuada para seguir adelante. Es importante recibir ayuda profesional si sientes que no eres capaz de funcionar o llevar a cabo actividades básicas de la vida diaria.

La recuperación luego de un acontecimiento tan trágico puede parecerte difícil de imaginar. Seas constante y confía en tu capacidad para hacerle frente a los días difíciles que se avecinan. El seguir los consejos que te brindamos en este guía te puede ayudar a sobrellevar de mejor manera este momento complejo.

La redacción de esta página de consejos prácticos fue posible gracias a la colaboración de los miembros de la Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés): Dewey Cornell, PhD, Richard A. Heaps, PhD, Jana Martin, PhD, H. Katherine O'Neill, PhD, Peter Sheras, PhD, Phyllis Koch-Sheras, PhD, y miembros de la División 17. Copyright 2008

Los artículos y textos del Centro de Apoyo ([./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](#)) o APA Help Center ([./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.

IN ENGLISH
Managing your distress
in the aftermath of a
mass shooting

Encuentre un Psicólogo