

Consejos para los sobrevivientes: superar la pena después de una situación de violencia en la comunidad

Administración de Servicios para Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, según sus siglas en inglés)

No es poco común que los individuos y las comunidades como un todo experimenten reacciones de pena y angustia después de un incidente de violencia en la comunidad. La pena es una respuesta normal de tristeza, emoción y confusión que sobreviene cuando perdemos a alguien o algo que es importante para nosotros. La mayoría experimentará una situación natural de pena después de la muerte de un ser querido, pero la pena y la angustia pueden ser el resultado de otro tipo de pérdidas. En situaciones de violencia en la comunidad, la gente puede experimentar la pérdida de la sensación de seguridad, la confianza en quienes viven en su barrio o la confianza en el gobierno local. El trauma y la pena producto de la violencia comunitaria puede ser experimentada por todos los involucrados.

Esta hoja de consejos contiene información acerca de algunos de los signos de pena y angustia, y brinda información acerca de cómo enfrentar la pena. Además, la sección de Recursos Útiles ofrece el número de una línea directa y localizadores de tratamiento para quienes puedan necesitar más ayuda.

Reacciones de pena ante la violencia

Con frecuencia, después de una muerte o una pérdida de algún tipo, muchos manifiestan sentir vacío e insensibilidad o incapacidad de sentir. Algunos se quejan de que están enojados con los demás o con ciertas situaciones, o que simplemente se sienten enojados en general, incluso sin una razón. Algunas de las reacciones físicas ante la pena y la angustia podrán incluir:

- Temblor o inestabilidad
- Debilidad muscular
- Náuseas, problemas para comer
- Problemas para dormir, falta de aliento
- Boca seca

Quienes experimentan pena podrán tener pesadillas, alejamiento social y es posible que no deseen participar en sus actividades habituales, como el trabajo o la escuela.

¿Cuánto duran las reacciones ante la pena?

La pena dura tanto tiempo como el que usted necesita para aceptar y aprender a vivir con los cambios que han ocurrido en su comunidad debido a la violencia y sus consecuencias. Para algunas personas, la pena dura unos pocos meses; para otros, podrá llevar más de un año. Es diferente para cada persona, dependiendo de su salud, estilos de adaptación, cultura, apoyos familiares y otros tipos de experiencias de vida. La duración de la pena para alguien también depende de la resiliencia de la comunidad y de la habilidad de sus miembros para asumir roles y responsabilidades que ayudarán a restaurar sus necesidades básicas de la comunidad, tales como que los niños vuelvan a la escuela y que las actividades vuelvan nuevamente a funcionar.

Reacciones a la violencia de la comunidad en los niños

Presenciar situaciones de violencia en la comunidad y la muerte pueden ser experiencias traumáticas que producirán resultados negativos en la salud mental, en especial para los niños. Las relaciones cercanas son importantes para el desarrollo de los niños, y la pérdida de un familiar o de un miembro de la comunidad puede representar la pérdida de capital social: el apoyo emocional que mejora su bienestar. Los niños pueden experimentar depresión, estrés postraumático, ansiedad, agresividad, rendimiento académico pobre, desesperanza y conducta de riesgo. Estas pérdidas pueden incluso afectar su capacidad para entablar relaciones y disminuir sus expectativas sobre el futuro.

Consejos para ayudar a los niños a superar la pena

- Permita que los niños hablen sobre lo que sienten y expresen su pena (por ejemplo, llorando o estando tristes).
- Trate de seguir las mismas rutinas habituales.
- Anímelos a jugar y reír.
- Limite su exposición a la violencia de las noticias en televisión.
- Anímelos a descansar adecuadamente y a comer alimentos saludables.

¿Qué pueden hacer las comunidades para hacer frente a su pena?

Con frecuencia, la comunidad necesita unirse para honrar a quienes han muerto y encontrar un sentido a sus muertes, de una manera que ayude a todos y cada uno en la comunidad a recuperarse. Podrán crear un monumento conmemorativo y decidir juntos que el mismo les recordará que nunca deberán permitir que una situación de violencia como esa se produzca nuevamente en su comunidad. Unirse podrá ayudarlos a decidirse a saldar sus diferencias de otra manera en el futuro; por ejemplo, organizando un grupo de orientación comunitaria o eligiendo un líder local para que sea el nexo de unión con las fuerzas policiales y otras entidades gubernamentales.

¿Qué pueden hacer los individuos para enfrentar su pena?

Hablar con otros que entiendan y respeten la manera en que usted se siente (miembros de la familia, líderes confesionales, personas en quienes usted confíe) es una manera útil de aliviar su pena. Reconozca que, aunque aún pueda tener estos sentimientos por un largo período, probablemente serán cada vez menos intensos con el paso del tiempo. Asegúrese de hacer

Continúa en el otro lado

¿Quiere enviarnos una pregunta o un comentario?
Mándenos un correo electrónico a aharkleroad@ers-eap.com.
¡Sus comentarios serán muy apreciados!



Consejos para los sobrevivientes, *Continúa*

ejercicio físico y comer alimentos saludables. Haga las cosas que solía disfrutar, aunque no siempre tenga ganas de hacerlas. Ello lo ayudará a volver a sus rutinas. Permítase sentirse alegre algunas veces y llorar cuando lo necesite. Aunque puedan estar experimentando pena, algunos individuos también exhiben cambios positivos a partir de su experiencia de una pérdida, tales como los siguientes:

- Se vuelven más comprensivos y tolerantes
- Aprecian más las relaciones y los seres queridos
- Se sienten agradecidos por lo que tienen y por aquellos en la comunidad que son cariñosos y atentos
- Experimentan una mayor conexión espiritual
- Se vuelven más activos socialmente

Si usted ha experimentado la muerte de un amigo o un ser querido, o si ha estado expuesto a una situación de violencia en la comunidad, los sentimientos de pena y enojo son una reacción normal. Pero si estos sentimientos persisten, acceda a los recursos que se indican en esta página para conseguir mayor información sobre la manera de obtener ayuda. Si usted o alguien que usted conoce está luchando después de un desastre, no está solo.

<https://store.samhsa.gov/product/Coping-With-Grief-After-Community-Violence/SMA14-4888>

Para obtener ayuda gratuita y confidencial con problemas personales, llame al Programa de Asistencia al Empleado / Miembro / Estudiante / Familia (800) 292-2780 www.ers-eap.com

ERS Press

A Publication of
Employee Resource Systems, Inc.
An Employee Assistance Program

29 East Madison Street, Suite 1600
Chicago, Illinois 60602



¿Siente ansiedad o preocupación? Llame al Programa de Asistencia para Empleados/Miembros (EAP/MAP) para recibir asistencia y recursos gratuitos y confidenciales.
1-800-292-2780

¿Qué es un Programa de Asistencia para el Empleado/Miembro/Estudiante?

El Programa de Asistencia al Empleado (EAP)/Programa de Asistencia al Miembro (MAP)/Programa de Asistencia al Estudiante (SAP) asiste a quienes padecen una serie de problemas vitales, incluso abuso de alcohol y drogas; estrés, ansiedad y depresión; discordias en las relaciones maritales, familiares y en general; problemas de conducta de niños y adolescentes; violencia doméstica; cuidado de niños y de adultos mayores; problemas financieros y legales; y problemas educativos y relacionados con la profesión, sin cargo para el empleado, el miembro del sindicato, el estudiante o los miembros de su familia.

¿Cómo se empieza? El primer paso es llamar a nuestro número gratuito 800-292-2780. Un consejero abrirá un caso de manera confidencial y recopilará información demográfica y de presentación del problema. Haremos los arreglos necesarios para que usted vea a uno de los terapeutas locales en el área.

¿Cuánto cuesta? Este beneficio es gratuito. Los clientes

reciben cierta cantidad de sesiones de orientación gratuitas. Ello se determina según el modelo de servicio que su empleador elige para brindarle a usted. También podrá recibir una derivación para tratamiento a largo plazo a través de los beneficios de su seguro, además del alcance del EAP/MAP/SAP.

¿Quién puede usar este servicio? Todos los empleados, miembros del sindicato o estudiantes y los integrantes de su familia directa podrán usar este beneficio. Definimos "familia" como los padres, hijos y parejas del mismo sexo o del sexo opuesto, dentro y fuera del estado.

¿Qué ocurre con la confidencialidad? Todo contacto con el EAP/MAP/SAP es confidencial. Nuestros consejeros no hablarán con supervisores, compañeros de trabajo o integrantes de la familia sin el permiso por escrito de la persona que utiliza el programa de asistencia. La confidencialidad se viola solo cuando existe una amenaza contra la vida (por ejemplo, riesgo de suicidio u homicidio, acoso o abuso infantil).