Maneras Efectivas De Cómo Salir Adelante Después De Un Suceso Traumático

1. Acepte todas las emociones que usted esté sintiendo como algo normal hacia un suceso inesperado. Usted no se está “enloqueciendo”. Usted sólo está reaccionando normalmente a un suceso inesperado. Sea paciente con usted mismo. El poder recuperarse emocionalmente después deun suceso trágico.
2. Acepte el hecho de que usted ha sido una víctima y acepte las emociones que han surgido al cabo de ello. Recuerde: Quizá nadie le de el valor necesario a sus sentimientos. Es más, tal vez hasta minimicen cómo usted se sienta y tal vez escuche cosas como – “Pero tu sólo fuiste un testigo” o “Tuvistes mucha suerte” o “Ya han pasado dos semanas, por qué aun sigues tan sensible?”
3. No se ponga a beber bebidas alcohólicas, a tomar drogas o a comer demasiado para contrarrestar su tragedia. Todo eso solo hará que su situación empeore.
4. Mantenga su rutina cotidiana. Siga con sus rutinas diarias, al igual que con sus asuntos pendientes.
5. Para entender mejor lo que pasó, tratar de conocer los hechos.
6. Desahóguese, hable acerca de lo acontecido y también escriba al respecto.
7. Luche contra cualquier sentimiento de culpabilidad que pueda tener. Esto se puede llevar a cabo de la siguiente manera:
    - Aceptar que usted no tuvo nada que ver
    - Hablar con otros acerca del papel que usted desempeñó y el papel que ellos también desempeñaron durante la tragedia. Probablemente no solo usted se sienta culpable sino también otras personas a su alrededor.
    - Ser realista al ver que usted fue una víctima y no una persona entrenada para salvar o rescatar.
    - Reconocer lo que usted hizo bien.
    - Reconocer los factores circunstanciales relacionados con lo acontecido: que fue inesperado, repentino, etc…
    - Ayudándose a sí mismo
    - Trate de ayudar a aquellos que están particularmente más traumatizados.
    - Respete la manera que cada quién manifiesta para hacerle frente a la situación. No víctimia a las víctimas al criticar la forma que cada uno adapta para hacer frente a la situación. Deje que se “lamenten” los que quieran lamentarse y deje a aquellos que

prefieran empezar a “seguir adelante” que sigan.

Revision #1
Created 2026-01-01 17:08:31 PST by zaneabi
Updated 2026-01-01 17:08:47 PST by zaneabi