



NMVC

National Mass Violence Center

Providing Resources to Victims,
Survivors, & Those Who Serve Them

National Mass Violence Center
Department of Psychiatry & Behavioral Sciences
Medical University of South Carolina
67 President Street, MSC 863
Charleston, SC 29425
NMVRC.org

Señales de traumas por incidentes de violencia masiva

Una señal de trauma es un recordatorio de una experiencia previa posiblemente traumática, como un incidente de violencia masiva (MVI, por sus siglas en inglés). Estas señales pueden causar reacciones intensas, como miedo o ansiedad, que parecen surgir de la nada y, a veces, son aterradoras. Como víctima o sobreviviente de un MVI, es posible que le sorprendan los sentimientos repentinos e intensos y las emociones que las señales del trauma pueden causar debido a un trauma inicial o MVI.

Las señales de un trauma pueden ser obvias o sutiles y, por lo general, nos rodean. Estas señales pueden ser internas (lo que sucede dentro del cuerpo) o externas (lo que sucede fuera del cuerpo):

Ejemplos de señales internas:	Ejemplos de señales externas:
<ul style="list-style-type: none">• Sentimientos de ira, ansiedad, frustración, tristeza• Sentimiento de abandono, soledad o vulnerabilidad• Sentir que no tiene control• Recuerdos del MVI• Dolor físico• Tensión muscular• Palpitaciones, sudor en las manos, dificultad para respirar• Pensamientos intrusivos: pensamientos negativos que se imponen en la mente, incluso cuando no piensa en ellos de manera intencional.	<ul style="list-style-type: none">• Imágenes, sonidos u olores que le recuerdan su experiencia de MVI• Aniversarios del MVI• Días festivos u otros días especiales• Una película, un programa de televisión, noticias o contenido en redes sociales que le recuerden su experiencia de MVI• Un nuevo MVI• Servicios para víctimas/sobrevivientes que son recordatorios del MVI• Novedades en la investigación• Procedimientos judiciales

¿Por qué las señales del trauma me hacen sentir miedo?

Cuando se está muy estresado/a, es más probable que reaccione de manera intensa a las señales del trauma. Una vez que alguien vive un MVI, ya sea una víctima, familiar sobreviviente de alguien a quien asesinaron, testigo, socorrista o profesional de servicios para víctimas, otros MVI que ocurren en cualquier lugar y en cualquier momento pueden convertirse en una señal negativa. Esto sucede sobre todo si hay similitudes entre los incidentes. Los sentimientos de miedo extremo que surgen durante el MVI inicial pueden regresar, aunque se encuentre en un lugar seguro.

¿Cómo puedo saber si las señales del trauma me afectan de manera negativa?

Las reacciones a las señales del trauma por un MVI en otra comunidad pueden verse y sentirse iguales a las reacciones que tuvo después de haber vivido un caso de MVI. Algunas señales pueden ser cambios en el estado de ánimo, el sueño y los hábitos alimentarios, mayor irritabilidad o ira, o niveles altos de ansiedad y depresión. Las señales del trauma pueden hacerle sentir tristeza, ansiedad o pánico inmenso, así como también puede revivir recuerdos o tener pesadillas.



¿Qué puedo hacer cuando aparecen las señales del trauma?

Intentar evitar las señales del trauma puede parecer la mejor manera de evitar los sentimientos negativos, pero puede que no sea la mejor manera de afrontar la situación a largo plazo. Aunque es difícil, exponerse a estas señales y aprender a manejarlas es la forma más efectiva de afrontar la situación. Entonces, aunque no pueda controlar por completo el mundo que le rodea, hay formas de disminuir las posibles respuestas a las señales del trauma. Cuantas más estrategias tenga para manejar cuando ocurren, mejor enfrentará la situación. Al igual que con las primeras respuestas al trauma, las reacciones a las señales suelen disminuir por sí solas. Sin embargo, puede resultarle útil contar con un plan de seguridad o un plan de acción al que pueda recurrir si comienza a sentirse abrumado/a.

Estas son algunas actividades que puede incorporar a su plan de seguridad para controlar las señales del trauma:

- Cuando sienta una señal del trauma, escriba lo que estaba haciendo en ese momento, cómo reaccionó y si tuvo dificultades para actuar ante la señal. Es posible que comience a ver patrones en las señales. Los patrones le permitirán prepararse para futuras señales del trauma.
- Identifique posibles señales y prepare un plan con anticipación para afrontarlas.
- Hable con alguien sobre las señales del trauma: un familiar, un amigo de confianza, un profesional de servicios para víctimas o un profesional de salud mental. Cuénteles lo que le sucede y pídale apoyo.
- Haga ejercicios de respiración profunda, conexión a tierra, atención plena o relajación. Lea más aquí.
- Sea compasivo/a con usted mismo/a y con quienes le rodean.
- Busque apoyo social o haga actividades que disfrute.
- Entienda que los sentimientos y las reacciones que tiene ante las señales de un trauma son normales y están bien, siempre y cuando no lo lastimen a usted ni a los demás.
- Dese tiempo para recuperarse después de sentir una señal del trauma.
- Doce consejos de autoayuda para afrontar la situación después de un incidente de violencia masiva Lea más aquí.

Qué no hacer al sentir una señal del trauma:

- Aislarse de las personas
- Evitar la señal y su impacto negativo
- Consumir alcohol u otras drogas para afrontar la situación
- Autolesionarse
- Violentar a otras personas
- Self-harm behaviors
- Violence towards others

Conclusión:

Ser más consciente de las señales le permitirá comprender sus posibles reacciones traumáticas. Al mismo tiempo, esto mejorará su estado de ánimo y su bienestar en general. Recuerde siempre la importancia del apoyo social de familiares, amigos o profesionales que pueden ayudarle a elaborar su plan de seguridad, desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas y mitigar los efectos perjudiciales de las señales del trauma.



Escanee el código QR para descargar
la hoja de recomendaciones