

# DANA ACCIÓN DIRECTA



Col·legi Oficial de Psicologia  
Comunitat Valenciana



GIPEC de Castellón, Valencia y Alicante



Psicólogas y Psicólogos  
Sin Fronteras

## RECOMENDACIONES TRAS ACONTECIMIENTOS TRAUMÁTICOS.

## INFORMACIÓN PARA PERSONAS AFECTADAS Y FAMILIARES.

El apoyo psicológico en el ámbito familiar y social es un factor importante para reducir el impacto de un acontecimiento traumático, desarrollando actuaciones que eviten la cronificación de los síntomas.

### ¿QUÉ PUEDO HACER?

Actividades recomendadas para los familiares/amigos del afectado:

#### 1 - INMEDIATAMENTE DESPUÉS DEL HECHO TRAUMÁTICO:

- Estar atento a su restablecimiento físico: alimentación, descanso, temperatura...
- Establecer contacto físico adecuado (abrazos, acompañar...).
- Tratar de escucharle sin interrumpir, permitir que exprese, evitando preguntas incómodas.
- No minimizar lo que le ha ocurrido.
- Respetar su silencio e intimidad.
- Orientarle en aspectos concretos respecto a las cosas que puede hacer (paliar la desorientación).
- No intentar resolverlo todo en ese momento.

### ¿CÓMO AYUDAR?

#### 2.- LOS DÍAS DESPUÉS:

- Mantener contacto, no interrumpir bruscamente tu apoyo.
- Evitar que se sienta solo: acompañarle, pasar tiempo con él y prestarle atención.
- Escucharle y tranquilizarle sobre sus miedos, permitirle el desahogo emocional, como la liberación del llanto o de la rabia contenidas.
- No dar consejo si el afectado no lo pide, pero ayudarle a pensar y a tomar decisiones mediante la escucha activa.
- No evitar hablar del tema, ayuda a asimilarlo.
- Si así lo desea, dejar que esté solo en algún momento.
- Facilitarle el descanso, ayudándole en las tareas y responsabilidades diarias, trámites...
- Animarle a que realice actividades que prevengan enfermedades y mantengan la salud (ejercicio físico, hábitos alimentarios adecuados...).
- Seguir realizando contacto físico, silencio y apoyo familiar.

## ¿QUÉ LE PUEDO RECOMENDAR A MI FAMILIAR/AMIGO AFECTADO?

### Sugerencias:

Después de vivir una situación de crisis, es importante que intente volver a las actividades diarias: horarios de las comidas, de irse a la cama y descansar, seguir con sus actividades laborales, sociales, etc., procurando no aislarse y buscar compañía. Que se ponga pequeñas metas y tome las decisiones del día a día. Así, de nuevo, la persona recuperará el control de su vida.



### Reacciones esperables y habituales (NO patológicas) tras un acontecimiento traumático:

- Bloqueo emocional.
- Anestesia afectiva, desapego.
- Cambios bruscos (de mostrar insensibilidad a reacciones emocionales intensas).
- Negación, incredulidad.
- Reacciones agresivas, irritabilidad.
- Dependencia.
- Tristeza profunda (llanto).
- Problemas de sueño (pesadillas, insomnio, negarse a dormir solos...).
- Alteraciones de la conducta alimentaria.
- Sentimientos como angustia, miedo, culpa.
- Apatía/desmotivación.
- Somatización.
- Amnesia selectiva.
- Ideas irracionales sobre comportamientos activos o pasivos en el momento del hecho, autorreproches.
- Pensamientos recurrentes.
- Confusión, problemas para concentrarse, problemas de memoria.
- Dificultades para retomar la vida normal.



Quando estos síntomas se alargan en el tiempo y/o son excesivamente intensos, pueden requerir apoyo psicológico.

En ese caso, acudir al CENTRO DE SALUD y coméntaselo al médico, él derivará al especialista.

### OTROS RECURSOS:

Colegio Oficial de Psicología de la Comunitat Valenciana, donde pueden dar los datos de psicólogos que pueden ayudar.



Col·legi Oficial de Psicologia Comunitat Valenciana

C/ Conde de Olocau, 1 Bajo  
46003 **Valencia**

Email: [copcv@cop.es](mailto:copcv@cop.es)  
Teléfono: 96 392 25 95

C/ San Félix, 18  
12004 **Castellón**  
Email: [copcv-castello@cop.es](mailto:copcv-castello@cop.es)  
Teléfono: 96 424 26 09

Av. De la Constitución, 14, 3ª dcha -  
03002 **Alicante**  
Email: [copcv-alacant@cop.es](mailto:copcv-alacant@cop.es)  
Teléfono: 96 521 11 85