



Asociación Chilena de  
**ESTRÉS TRAUMÁTICO**

**GUÍA DE AUTOYUDA**  
**PARA FAMILIARES Y PERSONAS PRÓXIMAS DE LAS VÍCTIMAS**  
**FATALES DE LOS INCENDIOS DEL CENTRO SUR DE CHILE**

**ENERO DE 2017**







Esta guía de autoayuda ha sido elaborada con el objetivo de apoyar a los familiares y personas próximas (amigos/as, compañeros de trabajo) de las víctimas fatales tras los incendios de enero de 2017.

La vivencia de un duelo nunca es una tarea fácil, pero ciertamente en un contexto de trauma, se puede dificultar aún más. Por ello esta guía pretende ser un apoyo para las personas que han perdido a alguien en estos incendios: familiares, amigos/as o compañeros/as de trabajo de los bomberos, carabineros, rescatistas u otras personas que lamentablemente han perdido la vida en esta catástrofe. Es decir, se trata de personas afectadas por la pérdida, pero también de muchas que han sido víctimas a la vez de la situación traumática.

De este modo, sus objetivos son bastante acotados, no se trata de ayudar a vivir el duelo –lo que será un proceso largo–, sino más bien de enfrentar estos primeros momentos tras el desastre y la toma de conocimiento de la pérdida. Para ello se pretende entregar información acerca de las consecuencias psicológicas que puede generar la tragedia vivida, disminuyendo de este modo los niveles de ansiedad que se pueden experimentar a raíz de estas mismas reacciones psicológicas. Por otra parte, se quiere proveer de un espacio para reconocer sentimientos, pensamientos, reacciones conductuales y problemas específicos desarrollados; y poder expresarlos en caso de querer hacerlo; así como entregar información acerca de estrategias de afrontamiento sencillas que pueden ayudar a lidiar con los problemas iniciales desarrollados.

### **La guía consta de los siguientes apartados:**

- 1. ¿Qué nos ha pasado?**
- 2. ¿Qué es un trauma?**
- 3. ¿Cuáles son las reacciones normales en situaciones traumáticas?**
- 4. ¿En qué fase estoy?**
- 5. ¿Qué puedo hacer?**
- 6. Respirar bien: Una sencilla técnica de relajación**
- 7. ¿Necesito ayuda?**
- 8. ¿Dónde puedo obtener ayuda?**
- 9. ¿Y después qué?**

Esta guía es gratis y está a disposición de todas las personas que la necesiten. Esperamos que pueda servir de ayuda, así como el resto de material y publicaciones que la Asociación Chilena de Estrés Traumático ha puesto a disposición de la comunidad nacional.

Paulina Paz Rincón González  
Psicóloga - Profesora Asociada Universidad de Concepción  
Integrante de la Asociación Chilena de Estrés Traumático

Concepción, Enero de 2017







# 1

## ¿QUÉ NOS HA PASADO?

La tragedia que estamos viviendo en Chile a raíz de los incendios que han acontecido en las regiones de O'Higgins, el Maule, Bío Bío y La Araucanía en enero de este año 2017, además de causar enorme dolor y sufrimiento a las familias y personas cercanas de las víctimas fatales y a quienes se han convertido en supervivientes, supone un quiebre acerca de lo que habitualmente pensamos del mundo, de los demás y de nosotros/as mismos/as: a) que el mundo es un lugar seguro, b) que podemos confiar en otras personas y c) que podemos confiar en nosotros mismos.

Con tragedias como ésta, todas estas ideas se vienen abajo, se ponen en duda: Ya no estamos tan seguros de que el mundo sea un lugar seguro o más o menos agradable para vivir, de hecho, ya no sabemos si fue una buena decisión confiar en quienes decían que había que combatir ese foco de incendio de esa forma, o acudir a ese llamado, o confiar en general en que las cosas andarían bien, que como tantos incendios o desastres en que se ha colaborado, en éste también -al final-, todo iba a andar bien... Ya no estamos tan seguros de poder confiar en otras personas, nos llegamos a plantear si vale la pena confiar en los demás, trabajar ayudando o colaborando con la comunidad..., incluso si vale la pena confiar en personas cercanas, en nuestros vecinos ya que llegamos a pensar que en cualquier parte puede haber alguien que genere algo así, a propósito o por negligencia... Incluso podemos llegar a pensar que ya no estamos tan seguros de lo que pensamos acerca de nosotros mismos, ¿Tuvimos algo de responsabilidad en todo lo ocurrido? Es claro que NO, pero sucesos como los vividos en estos incendios nos ponen a pensar y se nos ocurre toda clase de ideas.

En el caso de familiares de carabineros, bomberos u otros rescatistas fallecidos, las dudas pueden ser más punzantes ¿Por qué sucedió esto? ¿Cómo es posible que no se haya detenido antes? ¿Quiénes son los culpables? ¿Cómo puede haber gente que provoque estas cosas? Además, nos podemos cuestionar por haber de alguna manera permitido o influido en la decisión de la persona de dedicarse a esa profesión o voluntariado ¿Por qué lo animé a ello? O incluso, en el caso de madres o padres de carabineros, los cuestionamientos pueden ir en la línea de ¿Por qué no le di otras opciones laborales?

En el caso de compañeros/as de las víctimas fatales las preguntas pueden ser ¿Por qué no me hizo caso? ¿Por qué no nos salimos antes si era imposible controlar ese fuego? o ¿Por qué a él? Este tipo de ideas -normales frente a una situación como la de tragedia que estamos viviendo-, hacen posible que los supervivientes de esta tragedia y otras personas como TÚ: Mamá, Papá, Abuela, Abuelo, Tío, Tía, Hermana, Hermano, Esposa o Polola, Compañero o Compañera de trabajo de una víctima fatal, lo estén pasando especialmente mal desde esos días.

Este tipo de ideas vienen a nuestra cabeza porque el dolor es muy grande, es inmenso, y no logramos encontrar explicación a ello... nos llenamos de "por qué" en un intento también de poder encontrar responsables, culpables, y poder -de alguna manera- también recuperar cierto equilibrio: al encontrar en nuestra cabeza un/a supuesto culpable, en cierta forma encontramos hacia quien dirigir nuestra rabia, pena y desconsuelo, incluso cuando ese supuesto responsable seamos nosotros mismos.





En las siguientes páginas encontrarás información y ayuda para responder a un montón de preguntas que te puedes estar haciendo a raíz de la pérdida de tu hijo, nieto, sobrino, hermano, marido o pareja, o compañero de trabajo, preguntas como las que siguen:

- ¿Qué nos ha pasado?
- ¿Qué es normal que piense? ¿Estas ideas que se me vienen a la cabeza a cada rato, pararán?
- ¿Qué es normal que sienta? ¿Está bien sentir rabia? ¿Pena? ¿Miedo? ¿Dolor? ¿Qué hago con estos sentimientos?
- ¿Qué es normal que haga? ¿Debo evitar las cosas que recuerden lo vivido? ¿Debo seguir hablando del tema?
- ¿Hasta cuándo vamos a estar así?

Todas estas preguntas son normales, todos los pensamientos, sentimientos y acciones descritas más arriba son normales, y hay muchos otros pensamientos, sentimientos o conductas posibles, esas líneas son sólo ejemplos.

Lo importante es que tengas claro que hay muchas reacciones posibles frente a una tragedia como la que estás viviendo, y que **esas reacciones son algo NORMAL**, frente a una situación que es ANORMAL: Una tragedia... Un TRAUMA.





## 2 ¿QUÉ ES UN TRAUMA?

Muchas veces habrás escuchado la palabra TRAUMA, se usa mucho, pero no siempre se usa bien. Por eso vamos a definirla:

Un trauma es un **acontecimiento negativo intenso que sucede bruscamente**, que resulta **inesperado e incontrolable** para la persona que lo vive –la víctima (en este caso todas las personas afectadas por los incendios)- y que, debido al peligro que puede ocasionar en la vida o integridad de esas personas, **tiene consecuencias dramáticas** para ellas, especialmente de terror e indefensión.

**Ejemplos de traumas son:**

- 1) Las agresiones sexuales en la vida adulta,
- 2) Los abusos sexuales en la infancia,
- 3) Las catástrofes,
- 4) La muerte violenta de un hijo (como es el caso de los padres de quienes ahora han fallecido),
- 5) La tortura,
- 6) La violencia en una relación de pareja,
- 7) Los accidentes,
- 8) Los atentados terroristas.

Ya sabemos lo que es un trauma, y sabemos que hay distintos tipos de traumas, lamentablemente, el desastre que estamos viviendo con los incendios forestales lo es, por lo tanto, puede tener consecuencias dramáticas para las personas supervivientes de él y ya lo tiene para ti: ha fallecido alguien a quien amabas.

Es por eso que en esta guía hablaremos de ti y de las demás personas que se han visto afectadas por estos incendios –personas damnificadas y personal que ha estado combatiéndolos- como un **superviviente** o **sobreviviente**, es decir, una persona que ha sobrevivido a una experiencia de este tipo.

Si eres familiar de la persona fallecida, te estás viendo enfrentada a una muerte traumática, un duelo muy doloroso, tanto que no es posible ponerlo en palabras.

Si eres compañero/a de oficio de la persona fallecida –además de estar viviendo un duelo como sus familiares- tú también has vivido esta experiencia traumática, por lo tanto, puede tener consecuencias para ti, ya que tú también has visto que tu vida corría peligro. Es lógico, entonces, que a ti también te haya afectado.

Veamos ahora, qué reacciones se dan normalmente en estas situaciones.





# 3 ¿CUÁLES SON LAS REACCIONES NORMALES EN SITUACIONES TRAUMÁTICAS?

Cuando se pasa por una situación traumática, como la que hemos descrito, las personas pueden reaccionar de diferentes formas. La mayoría tiene sensaciones y emociones que le producen malestar y que van a cambiar a lo largo del tiempo, aunque no todos presentamos las mismas formas de reaccionar.

Vamos a ver las reacciones divididas de manera cronológica, es decir, siguiendo una línea de tiempo: 1) El impacto, 2) El shock, 3) Después del shock, 4) El final de la crisis. Aunque ésta es sólo una forma de verlo, nos puede servir para entender mejor lo que estás viviendo.

## 3.1. EL IMPACTO

La mayoría de las personas respondemos adecuadamente durante el suceso traumático. En este caso, el suceso es haberte enterado de que tu hijo, nieto, sobrino, hermano, marido o pololo, compañero de trabajo u oficina, falleció en el combate del incendio o rumbo a él.

Sin embargo, a veces juzgamos que nuestra actuación durante el desastre no ha sido buena, que no ha satisfecho lo que esperamos de nosotros mismos o lo que creemos que esperaban los otros que hiciéramos. Quizás pienses que debiste actuar de manera distinta al enterarte.

**Esto es normal, no te juzgues.**

## 3.2. EL SHOCK

La primera reacción una vez pasado el impacto inicial puede ser el desorden. Podemos haber tenido las siguientes reacciones en esta fase:

- Llanto
- Nudo en la garganta
- Vacío en el estómago
- Quedarse paralizado
- Hablar sin parar para contar todo lo sucedido
- Lamentos
- Gritos
- Mareo
- Confusión, no saber que está sucediendo
- Dolor en el pecho
- Dolor de cabeza
- Angustia o sensación de temor sin saber a qué
- Descontrol o sensación de que vas a enloquecer

## 3.3. DESPUÉS DEL SHOCK

A partir de aquí, algunas personas preferimos no pensar en lo que ha ocurrido y planeamos actividades como si no hubiese pasado nada.

**Este "hacer como si no ha pasado nada" ayuda a hacer menos fuerte el impacto del trauma vivido.**

Otras personas podemos sentir un gran malestar que puede manifestarse de diferentes formas: a) Pensamientos, b) Sentimientos, c) Acciones, y d) Problemas específicos.







### **a) Pensamientos:**

Es normal que estés pensando que al fallecer tu hijo, nieto, sobrino, hermano, marido o pololo, compañero de trabajo u oficio, **la vida se acaba, que no tiene sentido**, que no vale la pena, que **todo es cuestión de suerte**. Es la **forma normal de expresarse** y de ver las cosas en estas situaciones.

Es normal que se te **vengan a la cabeza imágenes y pensamientos de la tragedia vivida**, aunque no quieras y aunque te esfuerces por evitarlo. Es normal por una parte, porque si eres su familiar, estás viviendo un dolor inmenso, y por otra parte, si además has estado involucrado en las labores de combate del incendio, ha sido una situación de peligro muy grande en la que has temido por tu vida y la de tus compañeros, esto te ha impactado de forma muy intensa y es difícil de encajar en tu forma habitual de ver la vida.

Es normal que tengas **problemas de atención y de memoria**, que te encuentres raro o rara, como si no fueras tú mismo/a, porque se imponen estas imágenes y estos pensamientos y aún no has aprendido a manejarlos.

Es incluso normal que tengas **dificultad para recordar** algunos aspectos de lo que has vivido, de las horas de espera, el orden de los acontecimientos, etc. A veces, los sentimientos y pensamientos dolorosos pueden ser tan intensos que tu mente los bloquea.

### **b) Sentimientos:**

Una reacción muy habitual es sentir **rabia e ira** hacia aquellas personas que crees causaron el desastre o no hicieron nada para evitarlo. Es normal tener estos sentimientos, pero es importante que no te llenes de ellos, pues seguramente hay más personas a tu alrededor que están sufriendo con la partida de este ser querido, personas a las que quizás debas ayudar y apoyar o incluso puede que dependan de ti, para que puedan reorganizar juntos su vida.

También puedes sentir **indefensión o la sensación de que no tienes cómo defenderte**, pensando que en cualquier momento pueden volver a ocurrir cosas de este tipo o peores y que puedes volver a temer por la vida de alguna persona a la que quieres mucho. Estos sentimientos son normales, con el paso del tiempo, volverás a sentir que no estás solo o sola y que tienes formas de protegerte contra situaciones como éstas u otras.

Es normal que sientas **culpa** porque quizás podrías haber hecho algo para evitar lo sucedido, quizás si no lo hubieses dejado ir ese día...; o que sientas **impotencia**, porque no has podido hacer nada después para mitigar el dolor que sienten las personas cercanas a quien ya partió. Este tipo de pensamientos que te llevan a sentir de esta forma, pretenden explicar de forma lógica lo inexplicable y fluyen en tu cabeza sin que realmente existan datos que los justifiquen. Son pensamientos normales, pero lo más sensato es no darles importancia ni credibilidad.

Es normal que sientas **tristeza**. Has vivido algo terrible y has perdido a un ser amado. Es normal que tengas pena y debes ser capaz de expresarla sin sentir vergüenza por ello. Quizás eso anime a otras personas de tu entorno a expresar sus sentimientos.





Asimismo, es normal, **cambiar continuamente de estado de ánimo**, es decir, estar triste en un momento, y al minuto siguiente sentirte tranquilo/a o incluso eufórico/a.

Es normal, también, **sentir que no tienes sentimientos**, que eres incapaz de sentir nada, incluso incapaz de llorar o contar lo que te pasa. Recuerda que a veces los sentimientos y pensamientos dolorosos pueden ser tan fuertes que tu mente los bloquea. Es una forma de defenderte de posibles malas experiencias futuras.

En general, **es bueno expresar todos estos sentimientos** a personas que te puedan ayudar a entenderlos: Algún familiar, un/a vecino/a, quizás un/a psicólogo/a o un/a asistente social. Pero no es obligación hacerlo, cada persona tiene su propio ritmo, no te fuerces a hablar si no deseas hacerlo ni tampoco, por ayudar, fuerces a otras personas a hablar de lo vivido o de sus sentimientos y pensamientos al respecto. Haz que respeten tu derecho a tener tiempo para vivir y procesar lo que estás sintiendo y respeta ese mismo derecho a tener ese tiempo en otras personas

### **c) Acciones:**

Es normal **evitar todo aquello que te recuerda** de una u otra manera lo que ha pasado (lugares, personas, conversaciones, pensamientos, etc.). Es normal que sea así pues estas situaciones te generan ansiedad y no enfrentarlas te alivia y te hace sentir mejor. Sin embargo, **aunque de manera inmediata te ayude, a la larga puede limitar tu vida y cronificar tu malestar**, es decir, hacer que te quedes con estas reacciones normales y transitorias a lo que has vivido, como algo permanente.

Es normal que en el intento de sentirte mejor, **recurras al alcohol**. No hay nada malo en el consumo moderado, pero si tus hábitos de beber cambian a raíz de esta dolorosa experiencia, puede ser un problema, **pon atención** a esto y **pide ayuda** si ves que estás bebiendo más de la cuenta.

En el mismo intento por sentirte mejor, es normal que recurras a algunos **medicamentos para poder dormir o estar más tranquila o tranquilo**. Si estos fármacos te los ha dado algún médico, está bien; de lo contrario, si los estás tomando por tu cuenta, **consulta con un médico** y dile lo que necesitas, pues pueden hacerte daño.

Es normal, también, que en un primer momento toda la familia se resienta, que las relaciones empeoren... a alguno de ustedes le puede dar por beber más de la cuenta, otra persona se puede poner agresiva, quizás otra no tenga ganas de salir de casa. Si a todo esto se suma la pena y el dolor, el panorama puede no ser el mejor como familia. Si esto sucede, no duden en pedir ayuda. Es normal, que frente a un acontecimiento tan fuerte e impactante como la tragedia vivida, la familia se desestructure y todos pierdan un poco sus papeles. Lo importante es tener claro que se trata de algo transitorio y que deben cuidarse mutuamente y tratarse bien, el **cuidado mutuo y pedir ayuda** para ello, si es necesario, son fundamentales para salir adelante.





#### **d) Problemas específicos:**

Es normal que tengas pesadillas, **dificultades para dormir o despertares bruscos**, a partir de lo que has vivido. Las imágenes de todo lo sucedido y el dolor que estás viviendo es algo que aún estás tratando de acomodar en tu mente, por lo tanto, también te puede afectar de noche, impidiendo que descanses adecuadamente.

Es normal que presentes **irritabilidad o facilidad para irritarte**, es decir, que te alteres por cosas que antes no te molestaban o que te enojas más fácilmente por cosas que antes tardaban más en molestarte. Es normal ya que has vivido una situación que es estresante y estás cansado o cansada y desgastado o desgastada. Lo que no debes dejar que sea normal es que te pongas agresivo con las demás personas. Si esto te sucede, no dudes en pedir ayuda a profesionales: Asistentes sociales, médicos y psicólogos/as sabrán orientarte y apoyarte.

Son también normales: **Tensión, nerviosismo, agitación, taquicardia** (tu corazón se acelera), **vértigo o mareos, fatiga intensa, dolores corporales sin un lugar claro, pérdida de apetito, sobresaltarse con facilidad e impaciencia.**

Todos estos síntomas son **normales ante una situación como la vivida**. Recuerda que has perdido a un ser querido en una situación en que hemos visto amenazada nuestras vidas, nuestras casas, nuestras mascotas, nuestros barrios, escuelas y colegios, muchas hectáreas de nuestro país... Esos síntomas reflejan que tu organismo activa al máximo tus recursos físicos para actuar en una situación de emergencia, como la que hemos vivido. Mientras sigas creyendo que la situación es amenazante, es muy posible que la activación, y por lo tanto, todos los síntomas, se mantengan. Esto puede pasar ante cualquier cosa que te recuerde la situación: olores, ruidos, ciertas horas del día, etc. Sin embargo, si ya ha pasado la situación de amenaza (todos los focos están controlados y esta tragedia ha quedado atrás), y aún tienes estos síntomas, puede ser bueno aprender a controlarlos a través de **técnicas de relajación**. Más adelante te sugerimos una muy sencillita que te puede ayudar.

**Recuerda: Todas las reacciones descritas son normales.**

### **3.4. EL FINAL DE LA CRISIS**

Se logra cuando integras la experiencia traumática dentro de tu propia historia de vida. **Has logrado identificar y expresar todos los pensamientos y sentimientos** que has tenido a raíz de lo que te tocó vivir. Evidentemente no estás bien, has sufrido una pérdida enorme, pero ya has **recuperado cierto equilibrio y las riendas de tu propia vida** y estás empezando a caminar de nuevo, viviendo tu duelo.





# 4 ¿EN QUÉ FASE ESTOY?

Ahora que ya hemos revisado cuáles pueden ser las reacciones frente a la tragedia vivida, trata de establecer en qué fase estás. El "Impacto" y el "Shock" ya pasaron, pero... **¿Estás viviendo lo que viene después del shock o has llegado al final de la crisis?** Probablemente es muy pronto para esto, pero esta guía la puedes leer nuevamente en unas semanas o meses y puedes volver a hacerte estas preguntas.

Reflexiona acerca de qué pensamientos, sentimientos, acciones y problemas específicos has tenido y cuáles permanecen aún.

Para que te sea más fácil, te proponemos que lo escribas a continuación. Puede ser interesante que completen las siguientes líneas en familia, o como grupo de compañeros de trabajo u oficio, tratando de ver cómo se encuentra cada uno de ustedes, después de todo lo vivido, pero no es obligación hacerlo, hazlo sólo si sientes que esto te ayuda, solo si tienes ganas de hacerlo.

¿Qué pensamientos hemos tenido acerca de lo que vivimos? ¿Cuáles se mantienen?:  
(te puede servir de ejemplo lo que sale en la página 9)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué sentimientos hemos tenido acerca de lo que vivimos? ¿Cuáles se mantienen?:  
(te puede servir de ejemplo lo que sale en la página 9)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





¿Qué acciones hemos realizado a raíz de lo que vivimos? ¿Cuáles se mantienen?:  
(te puede servir de ejemplo lo que sale en la página 10)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué problemas específicos hemos tenido acerca de lo que vivimos? ¿Cuáles se mantienen?  
¿Hay algunos que nos afecten?: (te puede servir de ejemplo lo de la página 11)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# 5 ¿QUÉ PUEDO HACER?

Aunque es lógico que en situaciones de trauma lleguemos a pensar que da igual lo que hagamos, que nada cambiará las cosas, con nuestra manera de actuar podemos facilitar la aceptación de lo que ha pasado y prevenir problemas futuros.

A continuación te damos una lista de sugerencias de lo que puedes hacer y de las cosas que puedes sugerirle a tus seres queridos para ayudarles a salir adelante:

- Acepta sentirte mal, es normal en una situación como ésta.
- No intentes buscar explicaciones lógicas a lo ocurrido.
- Pasa tiempo en compañía de otras personas. Es más fácil superar las situaciones difíciles cuando las personas se proporcionan apoyo mutuo.
- Comenta, sólo si quieres, lo que ha pasado con personas cercanas: Familiares, vecinos, amigos. Seguro que están dispuestos a escucharle.
- Si te sirve de ayuda, habla de cómo te sientes con lo que te ha pasado.
- Si no puedes hablarlo, escríbelo. Y si no quieres ni hablar ni escribir ¡No pasa nada!
- Tómate tiempo para llorar si lo necesitas, aunque ya el miedo parece lejano, puedes necesitar aún desahogarte.
- Vuelve a tu rutina cotidiana.
- Enfrentate lo antes posible a lugares y situaciones que te recuerden lo que ha pasado, en la medida en que sea seguro hacerlo. Aunque al principio sea molesto, a la larga es mejor.
- Intenta descansar y dormir lo suficiente. La situación de tensión que has vivido es algo que cansa mucho, debes reponer energías.
- Haz cosas que te ayuden a sentirte un poco mejor (mirar tele, conversar con un amigo o una amiga, dar un paseo...).





# 6 RESPIRAR BIEN: UNA SENCILLA TÉCNICA DE RELAJACIÓN

Como hemos visto, síntomas como la **tensión**, el **nerviosismo**, la **agitación**, la **taquicardia** (tu corazón se acelera), el **no poder dormir** o **dormir a saltos**, el **vértigo** o los **mareos**, son respuestas comunes a una situación traumática como la vivida.

Todos estos **problemas** son **causados por el miedo y la ansiedad** que son las respuestas normales de nuestro cuerpo frente a peligros como el que hemos vivido como país.

Sin embargo, **se puede luchar contra ellos** con una **técnica de relajación** muy sencilla: **Una buena forma de respirar.**

¿Cómo? Sigue las instrucciones que te damos a continuación:

- Realiza este ejercicio despacio y tranquilamente.
- Coloca una mano en el estómago (más arriba del ombligo) y la otra en tu vientre (por debajo de tu ombligo).
- Introduce aire suave y lentamente por la nariz durante 2 ó 3 segundos.
- Nota cómo se llenan tus pulmones y siente como el vientre (la parte de abajo de la "guata") se hincha y va levantando tu mano.
- Mantén el aire en tus pulmones contando hasta tres.
- Bota el aire lentamente por la boca, demorándote 3 ó 4 segundos hasta vaciar completamente el aire de tus pulmones.

**Repite este ejercicio 3 veces seguidas, 3 ó 4 veces al día.**

¿Dónde? Las primeras veces hazlo en un lugar tranquilo, sin nada que te distraiga y sin ruidos. Después puedes empezar a hacer estos ejercicios en situaciones o lugares en que te sientas mal.

Si al practicarlo notas que te mareas, no te asustes, a veces cuando ingresamos demasiado oxígeno en nuestros pulmones eso sucede, basta que dejes de hacerlo o que tomes y botes aire dentro de una bolsa de papel.





# 7

## ¿NECESITO AYUDA?

Como hemos visto, después de un suceso traumático pueden aparecer algunos pensamientos, sentimientos, acciones y problemas específicos que son una reacción a lo que se ha vivido. Es importante recordar que haber tenido cualquiera de estos síntomas en los primeros días es algo absolutamente normal, incluso ahora puedes seguir presentándolos.

No obstante, es importante que seas capaz de darte cuenta que si no has podido controlar todas estas reacciones con los consejos hasta aquí presentados, y que si estas reacciones te siguen afectando, es probable que necesites consultar un psicólogo o psicóloga para que te ayude a superar de mejor manera el trauma vivido.

Lo más importante es que recuerdes que **todo esto es una reacción NORMAL frente a una situación, la tragedia vivida, que es ANORMAL**. Y que tanto tú como todos los miembros de tu familia **pueden conseguir ayuda y apoyo para eliminar estos síntomas** y superar el trauma vivido.

Por otra parte, debes tener claro que la pena que sientes por la persona que ha fallecido va a seguir ahí, probablemente, por mucho tiempo. El duelo es un proceso que se vive en el tiempo y -en casos como éstos, en que se asocia a una situación traumática-, puede ser más el tiempo necesario para la recuperación. También para ello puedes requerir apoyo ya sea de familiares o amigos/as como de profesionales dedicados a ello, pero es bueno que tengas claro que vas a necesitar fundamentalmente tiempo y que debes darte permiso para tomarte ese tiempo y no exigirte estar bien.







# 8

## ¿DÓNDE PUEDO OBTENER AYUDA?

Lo primero que debes tener en cuenta es que tienes una red cercana de apoyo: tu familia y amistades, compañeros/as de trabajo, vecinos y vecinas están ahí, quizás tan afectados como tú, pero son una fuente de ayuda. La vida en comunidad es un gran recurso con el que contamos y que en ocasiones no visualizamos.

Si requieres ayuda profesional, puedes recurrir al consultorio o CESFAM de tu localidad y pedir hora con un/a psicólogo/a o un médico. ¡No lo dudes!

También puedes hacer uso de recursos digitales disponibles -como éste que tienes en tus manos-. Afortunadamente en nuestro país hay asociaciones de profesionales que se dedican a trabajar estos temas y que han puesto a disposición de la comunidad material serio que puede orientarte, ya sea videos, cartillas y otros tipos de publicaciones:

**Asociación Chilena de Estrés Traumático:** <http://www.acet.cl/>

**Sociedad Chilena de Psicología en Emergencias y Desastres:** <http://www.sochped.cl/>





# 9

## ¿Y DESPUÉS QUÉ?

Quizás éste no es el mejor momento para evaluar que sucederá en el futuro, pero debes tener claro que:

- Con el tiempo, la mayoría de la gente aprende a superar situaciones tan difíciles como la tragedia vivida y todas sus consecuencias. Seguro que tú también serás capaz de hacerlo.
- Después de algún tiempo te será más fácil encontrar soluciones para las cosas que ahora son un problema. Por mientras, deja que las personas que te quieren te apoyen y te expresen su cariño, cuidando eso sí de no hacer cosas que no quieras hacer.
- Ten paciencia contigo misma o contigo mismo, no has pasado por algo fácil, así es que es lógico que no seas la misma o el mismo de antes.
- Ten paciencia con todos los miembros de tu familia, lo que han vivido les ha afectado a todos y todas de alguna manera.
- Pon atención si el alcohol o la violencia ingresa en tu hogar a raíz de lo vivido. Pide ayuda a profesionales pues no es una buena forma de enfrentar esta situación y sólo les creará más dolor y sufrimiento.
- A veces es útil asociarse y compartir experiencias con personas en tu misma situación, si crees que eso te puede ayudar contacta con otras personas que están en una situación similar a la tuya.
- En caso de necesitarlo, siempre es bueno solicitar ayuda profesional.



## Guía de distribución gratuita

**Autoría:** Paulina Paz Rincón González  
**Diagramación:** Felipe Albornoz González

Iniciativa Asociación Chilena Estrés Traumático – ACET  
**Concepción / Chile / 2017**





Asociación Chilena de  
**ESTRÉS TRAUMÁTICO**