



Cómo afrontar el trauma secundario

El trauma secundario se produce cuando una persona está expuesta a la experiencia traumática de otra persona. Escuchar sobre acontecimientos traumáticos o ver videos de ellos puede generar muchas de las mismas reacciones que experimentan quienes vivieron el trauma de primera mano. El trauma secundario puede afectar la forma en que las personas se sienten, piensan y se comportan. Las personas que tienen estas reacciones durante más de unas semanas pueden beneficiarse de buscar ayuda adicional. Escuche este [programa de audio de Modern Health](#) para obtener más información sobre el trauma secundario.

Reacciones habituales tras acontecimientos traumáticos

Emociones

- Conmoción/incredulidad
- Frustración/ira
- Pena
- Adormecimiento
- Miedo
- Estrés
- Tristeza
- Impotencia
- Desesperanza
- Ansiedad/preocupación/miedo
- Cinismo o pesimismo
- Irritabilidad

Comportamientos

- Seguimiento constante de las noticias o las redes sociales
- Consumo excesivo de sustancias
- Actitud sobreprotectora
- Sobrecarga de tareas
- Estado de alerta continuo, aun cuando no hay peligro
- Evitación de lugares, actividades o personas que causen angustia

Pensamientos

- Dificultad para concentrarse o seguir instrucciones
- Imágenes no deseadas
- Dificultades para comunicarse
- Pesadillas y reviviscencias
- Preocupación por el futuro

Reacciones físicas

- Problemas digestivos
- Dolores de cabeza, tensión, dolor
- Temblor o debilidad muscular
- Dificultad para dormir
- Mayor estado de alerta o nerviosismo
- Fatiga/agotamiento
- Hipervigilancia/sensación de tensión o de estar con “los nervios de punta”



Modern Health es su beneficio de bienestar mental.

Acceda a recursos personalizados individuales, grupales y de autogestión para su bienestar, para que pueda ser su propia mejor versión, en casa, en el trabajo y en sus relaciones. Escanee este código QR para empezar o visite my.modernhealth.com.



¿Cómo puede ayudar Modern Health?

Modern Health puede conectarle con un coach certificado o un terapeuta autorizado que le ayude a abordar sus necesidades. Puede esperar que colaboren para elaborar un plan basado en sus objetivos, ya sea que busque reducir la angustia, adquirir habilidades nuevas o procesar su experiencia.

[Obtenga apoyo individual.](#)

Pruebe estas estrategias de afrontamiento



Reconozca sus sentimientos

Sus reacciones son respuestas normales. Permítase sentir lo que estás sintiendo. Intente llevar un diario mientras los procesa.



Practique la autocompasión

No se exija de más si no puede centrarse en tareas productivas. Intente escribir: "Me permito ____".



Sea paciente

La recuperación tras un acontecimiento traumático no ocurre de la noche a la mañana y podría incluir contratiempos. La paciencia y el apoyo constante son clave.



Conéctese con la resiliencia

Reflexione sobre momentos del pasado en los que se encontró con desafíos y sobre lo que hizo para afrontarlos. ¿Puede hacer algo de eso ahora?



Establezca límites

Limite su exposición a las noticias de acontecimientos traumáticos. No es necesario ver/leer noticias sobre un trauma en detalle para saber que la injusticia existe.



Acérquese

Acérquese a sus seres queridos para obtener apoyo. Además, conectarse con otras personas afectadas por la tragedia puede ayudar a crear una red de apoyo.



Desconéctese para procesar

Está bien no hablar de lo que está sucediendo, tomarse un día libre y no vincularse con el trauma para darse tiempo de procesarlo.



Demuestre activismo

Encuentre formas de contribuir a una causa, como protestar, donar a organizaciones o escribir cartas a sus representantes.



Actividades relajantes

Realice actividades reparadoras, como salir a caminar, escuchar música o darse un baño/una ducha. Pruebe un ejercicio de [respiración profunda](#).



Modern Health es su beneficio de bienestar mental.

Acceda a recursos personalizados individuales, grupales y de autogestión para su bienestar, para que pueda ser su propia mejor versión, en casa, en el trabajo y en sus relaciones. Escanee este código QR para empezar o visite my.modernhealth.com.

