

# DESPUES DE UN ACONTECIMIENTO TRAUMATICO

Un episodio traumático, tal como una muerte trágica o un asesinato, es un acontecimiento perturbador para todos los empleados, y en cierta forma afectará sin duda a todos. Aunque estos efectos varían de una persona a otra, el hecho que esté sufriendo en cierta forma el impacto del accidente, es normal. Significa que está tratando de aceptar esta condición traumática lo mejor posible.

## QUE ESPERAR

*Usted se puede encontrar pensando o experimentando sensaciones de incomodidad o molestia. Algunas reacciones típicas a un acontecimiento traumático incluyen:*

- Sentirse preocupado por el incidente: sentir una sensación de no poder sacarlo de su mente
- Tiene problemas con el sueño, o experimenta pesadillas sobre el episodio traumático
- Se siente ansioso o con temor
- Con frecuencia se siente irritable o enojado
- Se siente deprimido o decaído, con ataques de llantos inesperados
- Se siente indefenso o culpable: pensando de una manera irreal que debió haber hecho algo para evitar que este incidente ocurriera
- Sensación de miedo en el trabajo
- Siente la necesidad día a día, de tranquilizar a los miembros de la familia sobre su seguridad en el trabajo

A veces las personas que han sufrido una condición traumática experimentan una serie de estas prontas reacciones. Tal confusa mezcla de pensamientos y sentimientos pueden ser lo suficiente perturbadoras y requieren algún tiempo para ponerlas en orden y solucionarlas.

## QUE HACER

*Recuerde: Las reacciones descritas anteriormente son básicamente reacciones normales a un acontecimiento muy fuera de lo común. Aunque estos pensamientos y sentimientos pueden ser incómodos, usted necesita darse tiempo y necesita obtener*

**New Directions is here for you.**

We're available to support you 24 hours a day, 7 days a week.

*algún tipo de apoyo que le ayude a superar esta experiencia, Algunas cosas que otros empleados han encontrado útiles incluyen:*

- Hablar con su gerente y compañeros de trabajo sobre lo que le está sucediendo; déjeles saber cómo se siente.
- Compartir sus pensamientos y sentimientos con familiares y amigos íntimos en los cuales puede confiar.
- No intente ser duro con usted mismo: recuerde que usted no podría haber hecho nada para evitar lo sucedido.
- Tenga en cuenta que los sentimientos y pensamientos que le perturban en este momento son en realidad temporarios por lo tanto, se desvanecerán con el paso de cada día. El regresar a la rutina cotidiana puede ayudar.

Para ayuda adicional, los consejeros EAP (por sus siglas en inglés: programa de asistencia para el empleado) están disponibles para hablar con usted de forma confidencial y sin costo alguno, a cualquier hora, cualquier día.

**New Directions is here for you.**

We're available to support you 24 hours a day, 7 days a week.