



# Reacciones Comunes al Estrés o Trauma

Nombre: \_\_\_\_\_

*Muéstrale esto a tu padre, madre, tutor, o un adulto de confianza. Dile qué cosas te están molestando.*

Hay muchas maneras diferentes en las que los jóvenes reaccionan a sucesos estresantes vitales. A continuación hemos enumerado varios tipos de reacciones, todas muy comunes. Le hemos pedido a su alumno que le enseñe esta lista a usted y que le hable a usted de aquéllas con las que ha tenido problemas recientemente. Es posible que se dé cuenta de cómo ha reaccionado usted mismo a los sucesos estresantes en su vida. No dude en ponerse en contacto con nosotros si tiene alguna pregunta sobre estos problemas o en la manera en que el grupo los abordará.

**Tener pesadillas o dificultad para dormir.** Cuando sucede algo terrible o realmente angustiante, uno tarda tiempo en darse cuenta exactamente de lo que ha ocurrido y de lo que significa. Después de un estrés severo o de un trauma, la gente tiende a seguir pensando en lo que sucedió para “digerirlo”, al igual que el estómago tiene que trabajar para digerir una comida abundante. Esto puede tardar bastante tiempo. Las pesadillas son una forma de digerir lo sucedido.

**Pensar en ello todo el tiempo.** Ésta es otra manera de asimilar lo sucedido. Igual que las pesadillas, pensar todo el tiempo en el suceso estresante o en el trauma es un problema porque le hace a uno estar disgustado y puede llegar a ser muy desagradable.

**Querer no pensar ni hablar de ello.** Esto es natural, ya que es angustiante pensar en un estrés o trauma pasado, y puede hacerle sentir a uno todo tipo de emociones. Evitarlo hace que las cosas sean más fáciles, pero solo durante un rato. Tarde o temprano, es importante digerir lo que sucedió. Por lo tanto, aunque a veces tiene sentido evitarlo, también hay que buscar tiempo para digerirlo. Esta sesión de grupo puede ser el lugar y el momento que ustedes estaban esperando para digerir lo que le sucedió.

**Evitar lugares, gente o cosas que hagan pensar en ello.** De la misma manera que no querer hablar ni pensar en el trauma, evitar las situaciones que hacen recordar lo que sucedió puede ayudarle a uno a sentirse mejor. Sin embargo, el problema con esto es que impide que uno haga cosas normales que son una parte importante de su vida. El objetivo de este grupo es lograr que lleguen a ser capaces de hacer lo que quieran, sin preocuparse si esto va o no a recordarles lo que sucedió.

**Tener miedo sin ningún motivo.** A veces esto sucede porque uno se acuerda de lo que le ocurrió, o porque piensa en lo sucedido. Otras veces ocurre porque uno tiene el cuerpo tan tenso todo el tiempo que acaba por empezar a tener miedo. De cualquier manera, podemos trabajar para ayudarles a sentirse más tranquilos cuando eso suceda.

**Sentir que uno “se vuelve loco” o está fuera de control.** Si todos esos problemas le afectan a uno, en efecto uno puede empezar a sentir realmente que está fuera de control o incluso que está volviéndose loco. No obstante, no hay que preocuparse; tener estos problemas no significa que uno esté loco; todos ellos son reacciones comunes al estrés o a un trauma, y hay maneras que pueden ayudarles a sentirse mejor.

**No poder recordar parte de lo sucedido.** Esto le pasa a mucha gente. El suceso estresante puede ser tan horrible que el recuerdo no funciona como lo hace normalmente. Después de un tiempo, a veces, es más fácil recordarlo, y otras veces, más difícil. Esto puede ser frustrante, pero es muy normal.

**Tener dificultad para concentrarse en la escuela o en casa.** Con todo el nerviosismo que se siente y todo el tiempo que se pasa pensando en lo sucedido, puede ser difícil concentrarse en el trabajo, en la escuela o incluso en lo que los amigos y familiares le dicen a uno.

**Estar a la defensiva para protegerse; tener la sensación de que algo malo va a suceder.** Después de que algo malo le sucede a uno, es lógico estar preparado para que otra cosa mala ocurra. El problema con esto es que uno puede pasar tanto tiempo esperando a que suceda la próxima cosa mala que no se tiene tiempo ni energía para vivir otras cosas. Además, es terrible pensar todo el tiempo que algo malo va a suceder.

**Sobresaltarse al oír un ruido fuerte.** Esta es otra manera que tiene el cuerpo para decir que está preparado para la acción en caso de que algo suceda. A medida que vayan sintiéndose más tranquilos, esto irá desapareciendo.

**Estar furioso/tener rabia.** A veces la gente se enoja por el estrés o el trauma que pasó, o por lo que le sucedió después. Otras personas simplemente se enojan todo el tiempo, por todo y con todos. Ambas cosas son normales y mejoran a medida que uno comienza a digerir lo que le sucedió.

**Sentirse avergonzado/apenado.** A veces las personas se avergüenzan por lo que les sucedió, o por cómo actuaron. Aunque parece difícil creerlo, esto va superándose cuanto más se habla de lo que pasó. Si se mantiene en secreto, es muy difícil que la vergüenza desaparezca.

**Sentirse culpable.** Las personas pueden sentirse culpables de lo sucedido o sobre algo que hicieron o no hicieron. A veces uno se culpa a sí mismo por cosas que no podía controlar; también puede sentirse culpable por disgustar a sus padres. El sentimiento de culpa puede hacer que sea más difícil hablar de lo sucedido.

**Estar triste/afligido/en duelo.** A veces los sucesos estresantes o traumas incluyen perder a alguien cercano o perder algo que es importante para uno. Esto hace que uno esté triste y abatido. En las sesiones de grupo, les ayudaremos a hablar sobre estos sentimientos/estados de ánimo.

**Sentirse mal consigo mismo.** A veces, todo ese estrés puede hacer que uno se sienta muy mal consigo mismo, que sienta que es una mala persona o que nadie lo aprecia. Esto hace que sea más difícil ser amable y divertirse con los demás.

**Tener problemas de salud y quejarse.** El estrés tiene un efecto sobre el cuerpo. A veces la gente se enferma con más frecuencia o tiene molestias y dolores más a menudo cuando ha estado bajo estrés.