



Reacciones ante el Aniversario de un Desastre: El Proceso Permanente de Recuperación

Anniversary Reactions to a Traumatic Event: The Recovery Process Continues

A medida que se aproxima el aniversario de un desastre o de un evento traumático, muchas personas que experimentaron ese evento dicen sentir nuevamente esa sensación de nerviosismo y temor. La forma en que una persona responde al dolor duradero que resulta de una pérdida importante a menudo se denomina reacción de aniversario. La reacción de aniversario puede causar días, semanas o incluso años de ansiedad, enojo, pesadillas, escenas retrospectivas, depresión o temor.

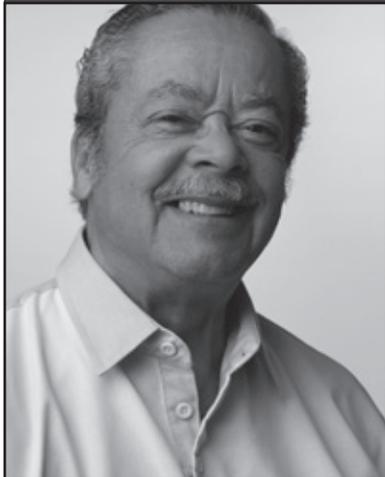
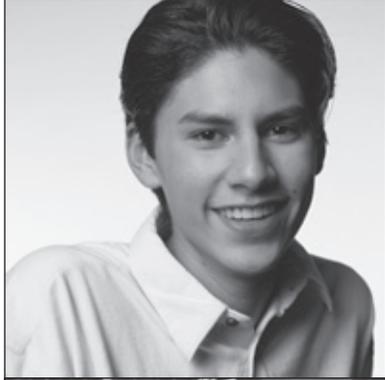
La buena noticia es que también pueden surgir reacciones positivas del aniversario de un desastre o un evento traumático ya que éste proporciona una oportunidad para la sanación emocional. Una persona puede utilizar este tiempo como una oportunidad para completar su proceso natural de duelo al reconocer, aceptar y prestar atención a los sentimientos y temas que surgen durante su reacción de aniversario. Estos sentimientos y temas pueden ayudar a una persona a observar el evento de una manera diferente y descubrir de qué manera encaja en sus corazones, en sus mentes y en sus vidas.

Es importante señalar que no todas las personas que han sufrido un desastre o un evento traumático tienen una reacción de aniversario. Sin embargo, aquellos que si la tienen podrían sentirse molestos por la reacción porque no la esperaban o no la comprenden. Para estas personas, el hecho de saber qué esperar antes de que ocurra puede ser de ayuda. Las reacciones de aniversario comunes para personas que han sufrido un desastre o un evento traumático incluyen:

- **Recuerdos, Sueños, Pensamientos y Sensaciones:** Algunas personas podrían tener problemas para revivir recuerdos, pensamientos y sentimientos del evento y no poder detenerse. Podrían seguir reviviendo el evento o viendo imágenes y escenas del evento una y otra vez. También podrían tener sueños o pesadillas repetitivas. Estas reacciones podrían parecer reales en el aniversario del desastre o del evento traumático como si ocurrieran en tiempo real.
- **Dolor y Tristeza:** Algunas personas pueden experimentar dolor y tristeza ante la pérdida de ingresos, de su empleo, de su hogar o de un ser querido. Incluso las personas que se mudan a un nuevo hogar pueden extrañar o tener una sensación de pérdida en el aniversario de un desastre.
- **Miedo y Ansiedad:** El miedo y la ansiedad pueden reaparecer cerca del momento del aniversario, y pueden llevar a sentir nerviosismo, a actuar sorprendido y a prestar más atención a la seguridad personal. Estos sentimientos pueden ser especialmente fuertes en aquellas personas que



www.scdhec.gov



todavía están trabajando en su proceso de duelo.

- **Frustración, Enojo y Culpa:** El aniversario de un desastre o de un evento traumático puede despertar sentimientos de frustración y enojo. Aquellos que experimentaron el evento podrían recordar las posesiones, el hogar o los seres queridos que perdieron. Podrían recordar los momentos que les fueron quitados de sus vidas o la frustración de tener que lidiar con todos los procesos difíciles de manejar, atravesando al mismo tiempo el proceso lento de reconstruir y sanar. Algunas personas también se sienten culpables de haber sobrevivido. Estos sentimientos pueden ser más fuertes en aquellas personas que no han terminado de recuperar financiera o emocionalmente.
- **Evitación:** Algunos sobrevivientes de un desastre o de un evento traumático tratan de protegerse de tener una reacción de aniversario manteniéndose lejos de aquellas cosas que les recuerdan el evento e intentando tratar al aniversario como otro día más. Puede ser de ayuda incluso para estas personas aprender acerca de las reacciones comunes que ellos o sus seres queridos pueden enfrentar, de manera de no ser sorprendidos por las reacciones que ocurren.
- **Rememoración:** Muchas personas que han atravesado un desastre o un evento traumático encuentran consuelo en llorar, en recordar y en participar en la fraternidad que ofrece el aniversario del evento. Lo ven como un momento para honrar el recuerdo de aquellos que han perdido. Podrían encender una vela, compartir sus recuerdos e historias favoritas, o asistir a un servicio religioso.
- **Reflexión:** Los aniversarios de un desastre o un evento traumático ofrecen una oportunidad para la reflexión. Les brindan a las personas la oportunidad de recordar, reconocer cuánto han avanzado y reconocer su propio mérito por haber superado los desafíos que enfrentaron. Es un momento para que los sobrevivientes busquen dentro suyo y reconozcan y valoren el coraje, la fortaleza y la capacidad de hacer frente a los problemas que ellos y sus seres queridos demostraron durante el proceso de recuperación. Es un momento para que las personas miren a su alrededor y se detengan a valorar a los miembros de la familia, a los amigos a otras personas que los ayudaron mientras se recuperaban. Es también un momento en el cual durante la mayoría de las personas pueden mirar hacia adelante con un sentimiento de esperanza y propósito.

Aunque estos pensamientos, sentimientos y reacciones pueden ser muy tristes, puede ser de ayuda comprender que es normal tener reacciones fuertes ante un desastre o evento traumático muchos meses después. La recuperación lleva tiempo y requiere de una reconstrucción física, emocional y espiritual. Sin embargo, con paciencia, comprensión y apoyo de miembros de la familia y amigos, se puede superar un desastre o evento traumático y salir fortalecido.

¿Dónde puedo encontrar ayuda?

Para asistencia adicional, comuníquese con su departamento local de salud pública, centro comunitario de salud mental, un consejero o profesional en salud mental.

La información en esta hoja de información fue adaptada de una publicación del Centro para Servicios de Salud Mental de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Departamento de Salud y Servicios Sociales de los EE.UU.