

Conexión con otras personas

Dando y recibiendo apoyo social

Búsqueda de apoyo social

Contactar personas que puedan ayudarle a reducir el estrés y a recuperarse después de eventos traumáticos.

Las conexiones pueden ser con familiares, amistades, clero u otras personas enfrentando el mismo evento traumático.¹

Los/as niños/as y adolescentes se podrían beneficiar de pasar tiempo con pares de edades similares.

Opciones de apoyo social

- Esposo/a o pareja
- Familiar de confianza
- Amistad cercana
- Doctor/a o enfermero/a
- Consejero/a en crisis u otro tipo de consejero/a
- Apoyo social
- Colega, representante sindical
- Sacerdote, rabino u otro miembro del clero
- Mascota

Sí...

- escoja cuidadosamente con quién hablar;
- decida de antemano lo que quiere discutir;
- escoja el momento correcto;
- empiece hablando de cosas prácticas;
- informe a otros/as que necesita hablar o tener compañía;
- hable sobre pensamientos y sentimientos dolorosos cuando se sienta listo/a;
- pregunte a otros/as si es un buen momento para hablar;
- dígales a otros/as que usted aprecia que le escuchen;
- dígales a otros/as qué necesita y cómo pueden ayudarle a explicar una cosa importante y útil en el presente.

¹ Evento traumático, definición: "Un evento que tiene poder para abrumar las capacidades normales de enfrentamiento de un individuo o grupo, como un desastre, violencia, lesiones serias o la muerte".

No

- guarde silencio para no alterar a otros/as;
- guarde silencio porque le preocupa ser una carga;
- presuma que otros/as no quieren escucharle;
- espere hasta sentir tanto estrés o cansancio que no pueda beneficiarse completamente de la ayuda.

Formas de conectarse

- Llamar por teléfono a amistades o familiares
- Aumentar el contacto con gente conocida y amistades
- Renovar o involucrarse en la iglesia, sinagoga u otras actividades religiosas grupales
- Involucrarse en un grupo de apoyo o en actividades comunitarias

Conexión con otras personas—Dando apoyo social

Usted puede ayudar a familiares y amistades a enfrentar el desastre pasando tiempo con ellos/as y escuchando con atención. La mayoría de la gente se recupera mejor cuando siente conexión con otros/as que se preocupan por su bienestar. Algunas personas prefieren no hablar mucho sobre sus experiencias y otras sí necesitan hablar sobre sus experiencias. Para algunas, hablar sobre las cosas que ocurrieron a causa del desastre podría parecer menos abrumador. Para otras, solo pasar tiempo con gente cercana y querida, sin tener que hablar, es lo mejor. La próxima página contiene información sobre cómo dar apoyo social a otras personas.

Razones potenciales para evitar apoyo social

- No saber qué se necesita
- Sentir vergüenza o debilidad
- Sentir pérdida de control
- No querer ser una carga para otros/as
- Dudar que será útil o que otros/as entenderán
- Haber buscado ayuda anteriormente y no haberla encontrado
- Querer evitar pensamientos o sentimientos sobre el evento
- Sentir que otros/as sentirán decepción o pasarán juicio
- No saber dónde buscar ayuda

Buenas cosas que hacer al brindar apoyo

- Mostrar interés, prestar atención y ofrecer cuidado
- Buscar un momento ininterrumpido y un lugar para hablar
- Librarse de expectativas o juicios
- Respetar las reacciones y las maneras de enfrentar dificultades de cada individuo
- Reconocer que este tipo de estrés puede tardarse en resolver
- Buscar maneras positivas para aceptar sus reacciones
- Hablar sobre posibles reacciones a desastres y sobre maneras saludables de enfrentarles
- Creer que la otra persona se puede recuperar
- Ofrecer hablar o pasar tiempo juntos/as siempre que sea necesario

Cosas que interfieren con la oferta de apoyo

- Apresurarse a decirle a alguien que estará bien o que debe “superarlo”
- Discutir sus propias experiencias sin escuchar la historia de la otra persona
- Detener o interrumpir a la persona mientras habla sobre lo que le molesta
- Actuar como si alguien es débil o exagera porque no está enfrentando dificultades tan bien como usted
- Aconsejar sin escuchar las preocupaciones de la otra persona o preguntarle a la persona qué funciona para él/ella
- Decir que se tiene suerte porque pudo haber sido peor

Resumen

Conectarse con otras personas así como dar y recibir apoyo social son acciones muy beneficiosas que ayudan a la gente a recuperarse de eventos traumáticos. Véanse las hojas informativas, **“Cuando ocurren cosas terribles: Lo que usted puede experimentar—Qué ayuda y qué no”** e **“Información para familiares”**.