

Estrés Postraumático en Escenarios de Supervivencia

Autor: EA4IPV

Fecha: 22/03/2026

Categoría: Psicología de Supervivencia

Etiquetas: Sin etiquetas

El TEPT en Contexto de Supervivencia

El trastorno de estrés postraumático (TEPT) puede afectar a cualquier persona expuesta a eventos traumáticos: violencia, pérdida de seres queridos, desastres naturales, amenaza continua a la vida. En un escenario de crisis prolongada sin acceso a profesionales de salud mental, el grupo debe saber reconocerlo y manejarlo.

Síntomas Reconocibles

Categoría Síntomas

Reexperimentación Pesadillas recurrentes, flashbacks, reacciones físicas ante recordatorios

Evitación Rechazar hablar del evento, evitar lugares/personas relacionadas, aislamiento

Alteración cognitiva Culpa irracional, visión negativa permanente, pérdida de interés

Hiperactivación Insomnio, hipervigilancia, sobresaltos, irritabilidad, dificultad de concentración

Primeros Auxilios Psicológicos

Contacto y aproximación: Acercarse sin agobiar. Presentarse y ofrecer ayuda sin forzar

Seguridad y confort: Asegurar que está a salvo. Cubrir necesidades básicas (agua, comida, abrigo)

Estabilización: Si está en pánico o disociado: técnica de grounding (5-4-3-2-1: nombrar 5 cosas que ves, 4 que tocas, 3 que oyes, 2 que hueles, 1 que saboreas)

Escucha activa: Dejar hablar sin juzgar. No decir que entiendes si no viviste lo mismo. No minimizar

Información práctica: Qué está pasando, qué se está haciendo, qué puede hacer la persona

Conexión: Reconectar con familiares, amigos, grupo de apoyo

Técnicas de Afrontamiento

Respiración táctica (4-7-8): Inhalar 4s, mantener 7s, exhalar 8s. Reduce la activación del sistema nervioso

simpático

Rutina: Establecer horarios fijos de actividades. La estructura reduce la ansiedad

Actividad física: El ejercicio libera endorfinas y reduce cortisol. 30 minutos diarios

Escritura: Diario personal. Escribir sobre los eventos procesa el trauma

Grupo de apoyo: Compartir experiencias en grupo reduce el aislamiento y la culpa

Lo que NO Hacer

No forzar a hablar del evento traumático

No decir que se supere o que sea fuerte

No medicar sin conocimiento (el alcohol como automédica empeora el TEPT)

No aislar a la persona afectada de las responsabilidades del grupo (sentirse útil es terapéutico)