



DIVISION OF STUDENT AFFAIRS

Sanación colectiva tras los trágicos acontecimientos

Lunes, 30 de octubre de 2023

Estimado(a) colega:

La trágica muerte de un estudiante en el campus la semana pasada ha sido una experiencia impactante y profundamente inquietante para nuestra comunidad. Este evento, junto con los eventos traumáticos que se están produciendo en el mundo, pueden resultar abrumadores y desencadenar muchas emociones complejas. Algunos pueden experimentar cambios en su energía o una incapacidad para concentrarse. Es posible que se sienta entumecido, desapegado y vacío, o que no pueda aceptar lo que ha sucedido.

Dependiendo de qué tan cerca estuviera del evento, sus síntomas pueden ser más intensos. Tenga en cuenta que todo lo que siente es normal y es el resultado de experimentar un evento traumático.

En los próximos días, permítase sentir y expresar sus emociones. ¡Es posible que tenga dificultades con los pensamientos de que es mejor mantener la compostura emocional, continuar con las rutinas regulares y evitar experimentar sus emociones! Este enfoque solo retrasará la curación y profundizará el dolor.

Si tiene dificultades para sobrellevar la situación, es esencial buscar ayuda en este momento de angustia. Enfrentar el trauma que experimentamos como comunidad puede ser intenso. Si podemos aprender a pedir ayuda, podemos descubrir nuestra resiliencia y poder sanador como comunidad.

El equipo del [Programa de Asistencia al Personal Docente](#) está aquí para ayudarlo. Lo invitamos a comunicarse con nosotros al 301.314.8170 o 301.314.8099 para concertar una consulta para necesidades personales u organizativas.

Estos son algunos consejos prácticos que le ayudarán a sanar:

Pida ayuda: La muerte es dolorosa y deja un impacto emocional a veces indescriptible. Sea honesto acerca de lo que siente y experimenta, y aproveche la comunidad del campus. Infórmese sobre todos los recursos disponibles en el campus y solicite ayuda.

Cuídese: Sea consciente de su cuerpo. Coma, duerma, descanse e hidrátese. Por simple que parezca, debemos recordar comer y cuidarnos al atender nuestras necesidades básicas.

Practique la autocompasión: ¡No emita juicios críticos fuertes! Usted es importante y sus sentimientos válidos. Hable consigo mismo como hablaría con un amigo que está pasando por un momento difícil. El diálogo interno negativo con un análisis crítico de uno mismo en esta experiencia no fomentará un sentido de esperanza.

Tómese descansos: Hónrese con los descansos que necesita para respirar y reagruparse.

Conéctese con su comunidad: ¡Sea honesto acerca de lo que siente y conéctese en la comunidad para contar con apoyo de seguridad y espacios de curación!

Recuerde que estamos todos juntos en esto. Con un día, un paso, una lágrima a la vez, ¡lograremos sanar!

En bienestar,

Dra. Tonya C. Phillips, Directora del Programa
Programa de Asistencia al Personal Docente
Centro de Salud Universitario
Ella/suya/de ella