

**MANEJO DEL TRAUMA:
UNA GUÍA BÁSICA PARA LA
AUTOAYUDA**



Introducción

Esta guía ha sido desarrollada por especialistas de South Florida Arts & Counseling para aquellas personas que alguna vez hayan experimentado uno o varios sucesos traumáticos en sus vidas. Cada aspecto contenido en la misma se encuentran relacionados a componentes de tratamiento según el modelo de Terapia de la Conducta Cognitiva Centrada en el Trauma (Trauma Focused Cognitive Behavioral Therapy, o TF-CBT), elaborado por Anthony Mannarino, Judith Cohen y Esther Deblinger, estando, a la vez, orientada al manejo de los trastornos depresivos y/o ansiosos leves de quienes han sufrido traumas, así como a los familiares que se interesen por el aprendizaje relacionado a este proceso y los mecanismos a seguir para ayudar en su recuperación.

¿Qué es un trauma?

Todos hemos sufrido eventualmente el estrés y, sus efectos, por lo general, suelen ser bastante inquietantes. Los traumas psicológicos son originados por algún evento ocurrido repentina o inesperadamente, en la cual el individuo no tiene la posibilidad de manejar el problema, provocando que este le perturbe, dado el nivel de estrés que se genera.



Este estrés puede estar ocasionado por discusiones con la familia o los amigos o por cualquier otra situación en la cotidianidad. No obstante, en ciertas circunstancias, pudiera llegar a alcanzar niveles superiores de tensión en comparación al estrés normal. Por tanto, este tipo de eventos donde el estrés puede ser extremo se conocen como traumas.

De igual modo, los traumas comúnmente constituyen situaciones donde alguna persona ha sufrido heridas, abuso, o ha estado en riesgo de muerte. Generalmente los traumas producen muchos sentimientos como la confusión, el terror, la indefensión, el enojo o la insensibilidad. Por tanto, cuando alguien afronta el trauma entra en una especie de modalidad de supervivencia, empleando respuestas como la huida, la pelea o la paralización.

Cuando los traumas se repiten, la persona puede permanecer “atascado” en esta modalidad de supervivencia, por lo que pueden emerger sentimientos de inseguridad o de falta de control de su propia vida, desconfianza o miedo de acercarse a las demás personas. Además, quien sufre un trauma puede llegar a experimentar diversos conflictos con los demás, sentir que nadie se preocupa por ellos, etc. La terapia, en este caso, es un mecanismo que beneficia mucho a estas personas en la superación de esta clase de sentimientos y pensamientos angustiantes y a que, eventualmente, comiencen a disfrutar de sus vidas y del relacionamiento social.

¿Qué tipos de traumas existen?

Hay distintas clases de traumas. A continuación, por ejemplo, se detallan algunas denominaciones:

- Trauma agudo: este es el resultante de un solo evento peligroso o estresante.
- Trauma complejo: consecuencia de la exposición a variadas situaciones traumáticas.
- Trauma crónico: efecto de la exposición reiterada y dilatada a eventos muy estresantes. Los ejemplos encierran casos de violencia doméstica, maltrato infantil o intimidación.
- El trauma secundario, otra forma de trauma. Con este, un individuo puede desarrollar síntomas de trauma a causa de estar en contacto con alguien que ha sufrido algún evento traumático. Por ejemplo, los familiares de la víctima, los especialistas en salud mental y otras personas que atienden a los que han pasado por una situación traumática se encuentran en riesgo de sufrir el trauma indirectamente.

¿Cómo puede afectarnos el trauma?

Muchas personas tienen sueños o recuerdos relacionados a su trauma que les perturba mucho. Algunos sienten tensión, otros nerviosismo o enfado. Posterior al trauma, la persona casi siempre se mantiene a la expectativa del acontecimiento de eventos negativos o del peligro. Muchas veces tienen problemas para conciliar el sueño o dificultades en la concentración al realizar determinadas tareas, generalmente no desean hablar del trauma, reaccionan de modo extremista, se sienten abrumados o deprimidos cuando se presentan ciertos recuerdos, tal como si lo estuviesen viviendo nuevamente. Algunas personas pueden llegar a sentir vacío e insensibilidad, desconexión con el entorno y con la realidad, pudiendo esto conducir a que deseen usar drogas, alcohol, dañarse a sí mismos, pelear, comer en exceso o marcharse del hogar para tratar de manejar sus sentimientos o reacciones ante el trauma.

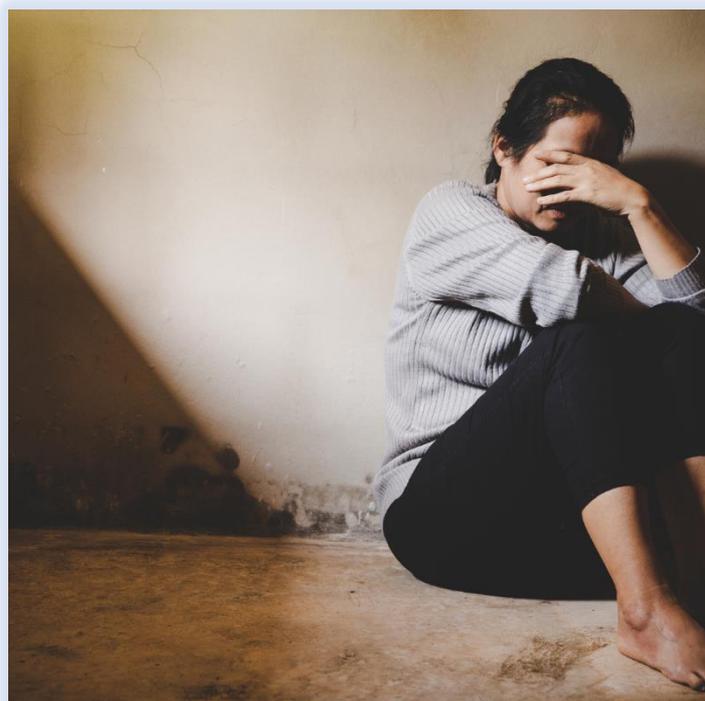
¿Te sientes identificado con alguno de los aspectos anteriores?

¿Has lidiado alguna vez con reacciones como estas reacciones?

¿Cómo podemos manejar los recuerdos sobre el trauma?

Los recuerdos del trauma constituyen las cosas que te recuerdan al mismo trauma. Estas pueden ser situaciones, lugares, palabras, olores, personas, sonidos, imágenes, sensaciones, etc., pero que no llegan a ser peligrosos. Seguramente, si sueles experimentar todo esto puedes llegar a sentir inseguridad o como que estás experimentando el trauma nuevamente. Esto podría conducirte a comportamientos o reacciones emocionales fuertes que no se ajustan a la situación o que pueden traerte problemas con otras personas, todo lo cual representa obstáculos en tu vida.

Sin embargo, al ser consciente de todo esto puedes desarrollar mecanismos que te permitan relajarte y lidiar con tus sentimientos y recuerdos, ayudándote de esta manera a manejar mucho mejor tus reacciones emocionales. Tu psicólogo y otras personas de las que recibas apoyo también pueden colaborar en que avances poco a poco en este sentido, permitiéndote enfrentar de forma segura los eventos que te traen recuerdos de tus traumas, para que no continúes evitándolos. Por ejemplo, algo útil para que comiences a trabajar en ello es listar las cosas que te hacen recordar tu trauma. Otro aspecto muy importante es que acudas a recibir ayuda de un terapeuta, con quien habrás de desarrollar un plan para el manejo de estos recordatorios del trauma, aprendiendo, además, a combatir los sentimientos asociados a ello.



Por medio de la terapia, practicarás en el hogar o en sesiones cómo tener el control de todas estas cosas que perturban tu vida.

¿Cómo calmarnos?

Una vez que los traumas ocurren puedes experimentar el nerviosismo, la ansiedad, la tensión y otras emociones que antes ya hemos mencionado. Esto sucede cuando se enfrenta estrés elevado o algún peligro. El organismo humano libera hormonas de estrés para sobrevivir, por lo que puede resultar difícil concentrarnos, sentir calma, dormir, etc. No obstante, puedes hacer cosas que te hagan lograr la calma. Algunas de estas a veces no resultan beneficiosas como, por ejemplo, estudiar para un examen, aunque resulten positivas a largo plazo. Todo radica en que pienses en lo que generalmente te hace sentir calmado y relajado para que las intentes, o recibas y pruebes con las recomendaciones de tu terapeuta.

Ideas para relajarnos

Todos logramos la calma de manera diferente, pero puedes intentar, por ejemplo:

1. La respiración enfocada
2. La relajación progresiva a nivel muscular
- La meditación
4. Escuchar música
5. Practicar ejercicios o yoga
6. Llevar a cabo actividades reconfortantes como tomar un baño relajante
7. Hablar con otras personas
8. Leer

¿Alguna de estas actividades ha sido buena para ti alguna vez? Piensa en las que más te reportarían satisfacción y practícalas regularmente.

Luego de aplicar alguna de estas sugerencias puedes dedicarte a pensar qué te ayudó más, qué obstáculos tuviste o si pudieras probar alguna otra cosa.

¿Qué hacer con los sentimientos?

Los sentimientos constituyen emociones experimentadas a nivel corporal y en el corazón. Podemos experimentar innumerables sentimientos diferentes y estos, a la vez, cambiar de un momento a otro.

Sin embargo, no existen sentimientos buenos o malos, pero sí modos negativos y positivos de expresarlos. En este caso, pudiera ser útil que anotaras o nombraras todos los sentimientos posibles y al mismo tiempo te propusieras describirlos, determinar si hay colores relacionados a estos, etc.



¿Qué pasa si no siento nada?

Algunas personas que han vivido un trauma refieren sentirse insensibles o tener problemas para identificar sus sentimientos. A otros, en cambio, les resulta complicado expresarlos. ¿Alguna vez has sentido esto? ¿Puede hacerse algo al respecto? Por supuesto que sí, aunque sería mucho mejor si un especialista evaluara tu caso particular para poder definir qué estrategias seguir en función de tu mejoría.

La expresión de los sentimientos en el cuerpo

Para entender las emociones es preciso prestar mucha atención a nuestro cuerpo. Cuando acontece alguna situación estresante, ¿qué sientes?, en qué parte del cuerpo se manifiesta esta emoción?

Nuestro cuerpo es un excelente indicador de todas las señales posibles para comprender nuestras emociones. La terapia puede ayudar mucho en ello. Por ejemplo, con tu especialista, pudieras

igualmente listar tus sentimientos asociados al trauma, cerrar los ojos, imaginarte experimentándolo en ese instante y determinando en qué parte de tu cuerpo lo sientes y comentárselo o dibujarlo, o quizás expresarlo facialmente o mediante gestos, y ya tu terapeuta te dirá qué hacer.

¿Son intensos tus sentimientos?

Las emociones pueden percibirse tanto ligera como intensamente. Puedes intentar darles a tus sentimientos una clasificación, de la misma manera que un termómetro nos dice la temperatura. Cada número indicará la intensidad de un sentimiento, y esta es solo una de las más simples maneras para identificarlo, lo que quiere decir que existen muchas otras con las cuales pudieras probar. Y te preguntarás: ¿para qué me sirve esto? Esto contribuye a que ganar conciencia sobre qué tan intensas son tus emociones, y es uno de los pilares para auxiliarte en el manejo de tus sentimientos.

Manejo de emociones difíciles

No todas las emociones son positivas. Cuando nos sentimos alegres, con entusiasmo, interés, curiosos, con gratitud o enamorados, evidentemente experimentamos sensaciones positivas en nuestra vida que nos hacen sentir bien. Las emociones negativas, en cambio, pueden resultar difíciles a veces, como cuando nos sentimos tristes, solos, enfadados, celosos, rechazados o con temor, fundamentalmente cuando este tipo de emociones se experimenta muy frecuentemente o con cierta intensidad. No obstante, existe la posibilidad de evitarlo, manejándolas adecuadamente, aunque creamos que es difícil.



En primer lugar, debemos recordar que toda emoción es temporal, por lo que pueden tomarse medidas para que su intensidad se reduzca. Por ejemplo, si nuestro enfado está a un nivel 8 (fuerte), podemos pensar qué pudiéramos hacer para disminuirlo a un nivel 1 o 2. ¿Qué hacer? Pudiéramos elaborar una lista de habilidades por medio de las cuales manejar esas emociones difíciles, o conversar con un terapeuta respecto a las opciones para identificar estas habilidades para el manejo de emociones.

Repaso de las habilidades para manejar las emociones

A lo largo del día, pudieras hacer un repaso de las emociones que has experimentado en el día, respondiendo a aspectos tales como: ¿cómo te sientes ahora?, ¿cómo evaluarías tus emociones en este momento en un intervalo del 1 a 10?, ¿probaste alguna habilidad en la semana para manejar las emociones que has percibido en ti?, ¿hubo algún impedimento?, ¿puedes hacer algo para superarlos?, ¿cómo te has sentido aplicando esta técnica?

Tomar conciencia

Tomar conciencia de las emociones implica enfocar nuestra atención en lo que esté aconteciendo en el momento presente y examinar con tranquilidad los pensamientos, emociones y sensaciones que están ocurriendo en el cuerpo, sin emitir juicios. Hacerlo es muy favorable cuando nos quedamos estancados en los recuerdos o en aquellos sentimientos o pensamientos que nos han causado dolor. Existen diversas formas de practicar la concienciación. Incluso, puedes sostener una conversación con tu terapeuta acerca de aquellas actividades que podrías realizar. Algunos ejemplos de estas son: hacer respiraciones; prestar entera atención cuando comes, corres o caminas; escuchar música, etc., pero todo con plena conciencia de lo que estás realizando.

¿Tienen importancia los pensamientos?

Los pensamientos definitivamente perturban a los sentimientos y la manera en que actuamos. Siempre que ocurre algo, pensamos acerca de ello. Esto influye en nuestro sentir y manera de actuar. Por tal motivo, podrías enumerar algunos de los pensamientos más recientes que hayas tenido en el día, cómo te hicieron sentir y qué hiciste respecto a ellos.

Los pensamientos negativos

Muchas veces sucede que los pensamientos que rondan por nuestra mente no son totalmente útiles o ciertos. Por ejemplo, en ocasiones puede que nos enfoquemos en los peores resultados o solo en las cosas negativas de cualquier aspecto, persona o situación, y estos pensamientos se quedan grabados en nuestra mente. Por ejemplo, puede que algo nos salga mal, digamos un examen o la ruptura de una relación, sin embargo, nos quedamos con el pensamiento fijo de que “nunca voy a aprobar esta materia” o “yo nunca seré feliz”, lo cual afecta indudablemente nuestra paz mental. ¿No sería más provechoso enfocarnos en cómo hacer para revertir estas situaciones y, por tanto, pensar diferente al respecto?

Para conseguirlo, puede servir que escribamos o conversemos con algún especialista acerca de estos pensamientos, cómo nos han hecho sentir y qué hemos hecho en ese momento.

Exploración de la realidad

En este punto, al momento de sentir tristeza, enojo, ansiedad, ira o preocupación, es útil explorar los pensamientos que invaden nuestra mente, lo que nos decimos a nosotros mismos. El hecho de que pensemos de una manera no significa que tengamos que continuar pensando así.

Por ejemplo, podríamos valorar si:

- Lo que pensamos tiene que ver con la realidad. En este sentido, puede ser positivo tratar de:

- * Escribir lo que piensas que te provoca malestar.
- * Razones por las que esos pensamientos son ciertos o no.
- * Razones por las que crees que esos pensamientos son beneficiosos.
- * Qué razones pueden existir para determinar finalmente si esos pensamientos son ciertos o beneficiosos, o no?

Relatar el trauma

En la presente guía se han referido aspectos básicos y generales sobre cómo poder manejar el trauma a partir de diferentes mecanismos mediante los cuales lidiar con pensamientos y problemas. Todos estos aspectos pueden contribuir positivamente a nuestro bienestar a partir del momento en que comenzamos a pensar y hablar acerca del trauma vivido, decidiendo cómo compartir lo sucedido. Durante esta comunicación, especialmente con un terapeuta, podremos aprender a manejar nuestros sentimientos. La intervención de un especialista es crucial, pues en la medida en que narramos los hechos traumáticos quizás podamos sentir ansiedad o cualquier otra emoción, y un terapeuta puede ayudar a controlarlo. Sin embargo, los que mayor responsabilidad tenemos en ello somos nosotros mismos.



Autocuidado

Mientras participamos de una terapia para superar cualquier trauma, es primordial saber cuidar muy bien de nosotros. Posiblemente durante esa etapa de narrativa del evento traumático nos sintamos bien, o quizás percibamos que siguen siendo recurrentes los recuerdos relacionados a ello, sueños o nos sintamos muy cansados. Esto es normal, aunque también se le considera una señal de progreso en la terapia. Aun así, es útil continuar trabajando en las habilidades adquiridas para el manejo del trauma como el control de los sentimientos, retornar a la realidad, ganar conciencia, prestar atención a los pensamientos, etc.

Pensamientos y sentimientos sobre el trauma

Tal como se refiere anteriormente, nuestros pensamientos relacionados al trauma perturban nuestros sentimientos y la manera en que actuamos.

Frecuentemente, muchas personas suelen tener ciertos pensamientos luego de vivir un evento traumático, sin embargo, dialogar especialmente con alguna persona de confianza o con un terapeuta acerca de determinados aspectos asociados puede contribuir muy favorablemente en la mejoría. Pensemos entonces cómo nos sentiríamos si compartiéramos estas experiencias traumáticas.

Sistema de apoyo



Existen muchas personas a nuestro alrededor que se preocupan por nosotros. Acudir a estas en caso de necesitar ayuda o simplemente conversar es muy importante. Quizás en el momento en que lees esto puedas dibujar en un papel una representación de ti mismo y alrededor los nombres de las personas a quienes acudirías o que consideras en tu red de apoyo y con las que te sientes seguro, y qué tipo de apoyo consideras que puede darte cada una de ellas o qué clase de dificultades pueden ayudarte a solucionar.

Siempre debemos recordar que no estamos completamente solos, y hasta por muy difícil que nos parezca, siempre hay alguien que nos puede apoyar.