

# Afrontar un trauma

## Objetivo

Identificar cómo la prevención de cosas relacionadas con un trauma ha afectado tu vida y desarrollar formas de buscar ayuda para enfrentarte a tus pensamientos y sentimientos angustiosos.

## Debes saber

¿Sabías que aproximadamente el 61 por ciento de los hombres y el 51 por ciento de las mujeres han sufrido al menos un acontecimiento traumático en su vida, según el Departamento de Asuntos de Veteranos de los Estados Unidos? Hay muchos tipos de trauma y no hay dos personas que reaccionen exactamente igual ante una determinada situación traumática. Los accidentes, la muerte, la guerra, la pérdida, las agresiones sexuales y otros actos violentos se consideran fácilmente como traumas importantes; pero muchas personas pueden experimentar una angustia continua relacionada con traumas menos "obvios", como la negligencia, el divorcio, el abandono emocional, el abuso verbal, las críticas crónicas, la pérdida del trabajo, etc., cuyo impacto tiende a minimizarse en nuestra cultura.

Los recuerdos y sentimientos asociados a *cualquier* tipo de trauma pueden persistir durante semanas, meses, años e incluso toda la vida, a menos que se aborden y se trabajen. ¿Qué significa trabajar un trauma? Es una pregunta complicada que no tiene una respuesta concreta. Sin embargo, los expertos coinciden en que lo único que no se debe hacer es evitar los pensamientos y sentimientos asociados a cualquier trauma. Abordar los recuerdos y sentimientos asociados a un trauma puede ser un trabajo duro y debe hacerse con cuidado y reflexión, pero la recompensa es una mente más clara, un corazón más ligero y una verdadera sanación que puede ayudarte a tener una vida más plena y auténtica.

Esta hoja de trabajo está diseñada para ayudarte a identificar cómo un trauma ha afectado tu vida diaria y para darte algunas herramientas y recursos para afrontar tus pensamientos y sentimientos aunque sean perturbadores.

## Qué hacer

En el espacio siguiente, escribe un breve resumen de la situación o situaciones traumáticas del pasado que te preocupan en el presente y en las que no quieres pensar. Comparte aquí sólo los hechos. Los sentimientos los describirás en otra sección.

---

---

---

---

---

---

---

---

¿De qué manera han afectado los recuerdos del trauma(s) tu vida actual? Por ejemplo, insomnio, escenas retrospectivas, pesadillas, enfermedades físicas, depresión, ansiedad, abuso de sustancias, relaciones disfuncionales, bajo rendimiento laboral o escolar, etc.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué sentimientos te surgen cuando piensas en el trauma o los traumas? Por ejemplo, tristeza, miedo, culpa, vergüenza, ira, preocupación, etc.

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué notas que haces para *evitar* los sentimientos desagradables relacionados con tu(s) trauma(s)? Por ejemplo, comer en exceso, abusar de sustancias, distanciarte, evitar hablar de ello, enfadarte contigo mismo, arremeter contra los demás, adormecerse viendo la televisión o jugando a videojuegos, etc.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué *temes* cuando piensas en lo que significaría recordar y trabajar tu(s) trauma(s) por tu cuenta o en terapia? Por ejemplo, "me volvería loco", "me perdería", "empezaría a llorar y no podría parar", "estaría tan enfadado que querría matar a la gente", "no sería capaz de funcionar", etc.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Me alegro de que tengas el valor de identificar tus preocupaciones. Identificar y reconocer la

profundidad del impacto del trauma en tu vida es un primer paso importante. La mayoría de los expertos recomiendan trabajar con un terapeuta o consejero familiarizado con el trauma y la recuperación del trauma para ver si sufres de trastorno de estrés postraumático (TEPT) u otro trastorno psicológico asociado.

Mientras tanto, aquí tienes algunos mecanismos de enfrentamiento para lidiar con los recuerdos traumáticos en lugar de evitarlos. Comprueba cuáles son los más adecuados para ti. Tómatelo con calma.

- **Busca a alguien con quien hablar.** Si tiendes a evitar hablar o pensar en tu trauma o traumas pasados, podrías estar empeorando las cosas. Debes saber que no estás solo. Está bien pedir ayuda. Compartir tus sentimientos y preocupaciones actuales y, si estás preparado, tus experiencias pasadas, requiere valor, pero los beneficios valen la pena. Si tus síntomas son graves, busca un profesional de la salud mental autorizado que tenga mucha experiencia trabajando con supervivientes de traumas.
- **Respiración consciente,** es decir, prestar atención a la respiración sin juzgarla. Observa la inhalación y la exhalación. Observa dónde sientes que entra el aire: la nariz, la boca... Observa la subida y la bajada del pecho o del vientre. No te preocupes ni juzgues en ese momento. Si tu mente divaga, vuelve a la respiración. En este sitio web hay muchas aplicaciones, vídeos de YouTube y otros recursos que te ayudarán a aprender y practicar la respiración consciente. Los estudios demuestran que la respiración profunda, lenta y diafragmática (respiración abdominal) puede "engañar" al cerebro para que piense que estás relajado, reduciendo así tus sentimientos o reacciones de "lucha o huida".

NOTA: Si centrarte en la respiración desencadena recuerdos traumáticos, cambia tu atención a algo fuera de tí, como colores, sonidos u objetos del entorno.

- **Aprende a meditar.** Hay muchos tipos de meditación que puedes aprender: algunos implican repetir un "mantra" o un simple sonido o frase para ti mismo una y otra vez mientras estás sentado en una posición cómoda con los ojos cerrados. A algunas personas les gusta pensar en la palabra "paz", "calma" o "relax". Algunas formas de meditación no requieren que cierres los ojos, lo que puede resultar incómodo para las personas con un historial de traumas. Consulta los recursos de nuestro sitio web o busca en las muchas aplicaciones disponibles, como [www.insighttimer.com](http://www.insighttimer.com), [www.calm.com](http://www.calm.com), [www.headspace.com](http://www.headspace.com), por nombrar algunas.
- **Practica yoga.** Los investigadores han descubierto que los traumas y sus recuerdos asociados pueden almacenarse en nuestro cuerpo y causar angustia. El yoga ofrece a las personas la oportunidad de moverse con seguridad y suavidad a través de varias posiciones y estiramientos, que pueden ayudar a liberar las emociones atascadas y a ser más conscientes de la conexión entre la mente y el cuerpo, y así sentirte más fuerte y empoderado.

- La **terapia EMDR (Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares)** es un tratamiento que ha demostrado ser muy eficaz para ayudar a las personas a trabajar y liberar los recuerdos traumáticos. Consiste en trabajar con un terapeuta formado que da instrucciones verbales específicas, a menudo mediante sonidos o un panel de luces, para guiar al paciente a "reubicar" los recuerdos de una parte del cerebro a otra. Este proceso ayuda a las personas a experimentar el acontecimiento recordado como si estuviera en el pasado, de modo que no interfiere en su vida y se sientan más capacitadas. En realidad, nada físico cambia con la EMDR. Busca en tu localidad un terapeuta certificado en EMDR para obtener más información.
- **Asiste a un grupo de apoyo para supervivientes de traumas.** Muchas comunidades ofrecen grupos de apoyo a través de su hospital local, centro de salud mental o instituciones religiosas. Los grupos de encuentro o de autoayuda para supervivientes también pueden ser útiles. Se sabe que romper el aislamiento y sentirse menos solo son componentes clave para recuperarse del trauma.

### Reflexiones sobre este ejercicio

1. ¿Qué has aprendido de este ejercicio que no sabías antes?

---

---

---

2. ¿Cuáles son algunos de los miedos y preocupaciones que aún te quedan para enfrentarte a tu trauma?

---

---

---

3. ¿Qué motivación tienes ahora para trabajar en la superación de tu trauma? ¿Qué crees que ganarás si buscas ayuda?

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?

---

---