

CÓMO ENTENDER EL TRAUMA

A continuación hay información sobre los traumas y las herramientas para abordar los sentimientos y la angustia asociada a ellos.



¿QUÉ ES EL TRAUMA?

El trauma **es la respuesta de una persona a algo (una experiencia, una sensación, un acontecimiento) que le parece angustiante, perturbador o que pone en peligro su vida.** Lamentablemente, el trauma es muy común y cualquiera lo puede vivir, incluso los niños.

Algunos ejemplos de trauma:

- Una persona sobrevive a un accidente automovilístico y luego siente miedo de manejar.
- Mientras asiste a un juego, una persona es atacada en un tiroteo desde un vehículo en movimiento y el parque cancela el resto de la temporada.
- A una mujer trans le gritan insultos en un concierto y comienza a tener ataques de pánico en las multitudes.
- Un niño es víctima de acoso y deja la escuela para evitarlo.

LOS IMPACTOS DEL TRAUMA

Todos responden al trauma de distinta manera y esas reacciones generalmente están fuera de nuestro control. Ante una amenaza, el cerebro está diseñado para mantenernos vivos con tres respuestas de supervivencia principales: luchar, huir o bloquearse.

Estas son respuestas intrínsecas, innatas y biológicas que dan prioridad a la capacidad de nuestro cuerpo para adaptarse y enfrentar la amenaza. Por ejemplo, si vemos un oso, lo importante para nuestro cuerpo es la capacidad de huir, no de pensar en qué tipo de oso es.

Muchos sobrevivientes de traumas se culpan o se sienten juzgados por la manera en que reaccionaron al acontecimiento traumático. Es importante entender que: *hizo lo que tenía que hacer para sobrevivir y lo que sucedió no es su culpa.*



SEÑALES DEL TRAUMA

A veces, un sonido, olor o sensación puede hacer que nuestro cuerpo piense que estamos de nuevo en un momento de peligro, aunque haya pasado hace muchos años. Estos se denominan factores desencadenantes o estresantes. Los factores estresantes son una experiencia sensorial que nos recuerda el acontecimiento traumático y pueden activar nuestras respuestas de supervivencia, incluso si no estamos en peligro.

Las reacciones de las personas a un acontecimiento traumático pueden diferir mucho, por lo que los factores estresantes que aparecen en nuestro pensamiento, cuerpo y comportamiento pueden ser también muy distintos. Todas las respuestas a los traumas son válidas. A veces aparecen distintos efectos inmediatos y retardados en nuestro pensamiento, cuerpo y comportamiento.



A continuación, hay ejemplos de factores desencadenantes o estresantes que pueden experimentar algunas personas, o que alguien puede detectar en un ser querido después de un acontecimiento traumático.

Siento...

- Insensibilidad e indiferencia
- Ansiedad o mucho miedo
- Culpa o vergüenza
- Tristeza/depresión
- Impotencia/negación
- Variedad de emociones
- Hipersensibilidad
- Miedo a las multitudes/miedo a estar solo
- Inhibición/ideación suicida
- Apatía/estrés

Mi cuerpo experimenta...

- Insomnio
- Sudoración o escalofríos
- Pérdida o aumento del apetito
- Sensibilidad física
- Rechazo a ser tocado
- Aumento de los latidos y la presión arterial
- Enfermedades frecuentes
- Sarpullidos
- Náuseas
- Dolores corporales/musculares
- Fatiga o cansancio extremos
- Pesadillas

Mi comportamiento es...

- Aislamiento
- Dificultad para concentrarse
- Rechazo a ciertos lugares, multitudes o actividades
- Estallido repentino de rabia o ira
- Sobresaltos frecuentes
- Cambio en la apariencia
- Desconfianza
- Menos interés o participación en las actividades cotidianas
- Sabotaje de las relaciones
- Conductas riesgosas
- Mayor consumo de alcohol y drogas

El trauma es confuso. Es posible que algunas reacciones sean contradictorias. Esto se debe a que las personas pueden tener respuestas opuestas a la misma experiencia traumática.

TÉCNICAS PARA CALMARSE

Ante un factor desencadenante, es importante recordar que estamos seguros en el presente y lejos del pasado. En este punto son útiles las técnicas de conexión a tierra. Se pueden utilizar con cualquier persona que esté alterada, incluso usted mismo.

Las técnicas de conexión a tierra son actividades breves que nos ayudan a manejar pensamientos perturbadores o tristes cuando recordamos una experiencia traumática. Estas son algunas técnicas de conexión a tierra:



Beba un vaso con agua



Respiración 4-7-8:

Inhale por 4 segundos. Mantenga la respiración por 7 segundos. Exhale por 8 segundos. Repita.



Respiración de cinco dedos:

Ponga una mano al frente, con los dedos separados. Trace lentamente la parte exterior de la mano con el dedo índice de la otra, inhalando al mover el dedo hacia arriba y exhalando cuando baja.



Cuenta regresiva de 3 en 3:

Detenga sus pensamientos acelerados contando mentalmente hacia atrás de tres en tres a partir de 100 (100, 97, 94, etc.).



Técnica de conexión a tierra 5-4-3-2-1:

Fíjese en 5 cosas que puede ver, 4 cosas que puede tocar, 3 cosas que puede escuchar, 2 cosas que puede oler y 1 cosa que puede probar.



Realice una actividad creativa:

Escriba un diario, juegue con arcilla, pinte, haga un collage. ¡Lo que haga no tiene que ser bueno! Simplemente disfrute el proceso.