Guía para la Recuperación Postrauma:

Cómo gestionar un evento traumático

Joneire Ramos
Counseling & Wellness Services

2024

Guía para la recuperación postrauma:
Cómo gestionar un evento traumático

Lcda. Jonaira Ramos, Consejera Profesional y Educadora en Salud Comunal
Especialidad en terapia de pareja y familia
(787) 980-2586

Relevo de responsabilidad
Aviso sobre contenido relacionados con la Salud Mental

La información proporcionada en este documento tiene únicamente fines informativos y educativos. El contenido ofrecido no pretende, ni debe ser utilizado, como sustituto de asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico o psicológico profesional. Si bien los temas tratados aquí pueden ser útiles como orientación general, **no están diseñados para reemplazar la consulta con un profesional de la salud mental calificado.**

No se establece ninguna relación profesional o terapéutica.
El uso de la información proporcionada en este documento no constituye una relación profesional o terapéutica entre el lector y la autora, ni con cualquier institución mencionada. Cualquier uso de la información contenida en este sitio queda bajo la responsabilidad del lector.

Recomendamos encarecidamente que cualquier persona que esté experimentando síntomas de trastornos de salud mental o psicológicos consulte a un médico, psicólogo, psiquiatra u otro profesional de la salud calificado.

Situaciones de emergencia
Si tú, o alguien a quien conoces, está en una situación de crisis o emergencia relacionada con la salud mental, te instamos a que busques ayuda inmediata. Esto puede incluir contactar a los servicios de emergencia locales, acudir a un centro de salud mental, o llamar a una línea de emergencia.

En Puerto Rico, el número de la Línea PAS (Primera Ayuda Psicológica) es el 1-800-981-0023. Esta línea está disponible 24/7 y ofrece apoyo emocional y psicológico a personas en crisis o que necesiten orientación profesional sobre salud mental. Además, es un servicio confidencial y gratuito.
Si estás en una situación de emergencia o crisis emocional, no dudes en comunicarte con ellos para recibir ayuda.

(2024) Jonaira Ramos- Counseling & Wellness Services

Contenido

El camino a la recuperación	4
¿Qué es el trauma y cómo afecta?	5
Reconocer los signos del trauma	6
El proceso de recuperación postrauma	7
Procesando el evento	8
Buscar apoyo	9
Practicar el autocuidado	10
Técnicas de manejo del estrés	11
Terapia psicológica	12
Ejercicio práctico	13-14
El apoyo comunitario en la recuperación	15
Cuando buscar ayuda profesional	16
Referencias	17

El camino a la recuperación

Después de experimentar un evento traumático, ya sea un accidente, una pérdida repentina o un desastre natural, las personas pueden sentir que su vida ha cambiado drásticamente.

El impacto emocional, físico y mental puede ser abrumador, pero es importante recordar que la recuperación postrauma es un proceso posible. Aunque cada persona reacciona de manera diferente ante el trauma, hay pasos universales que pueden ayudar a retomar el control y comenzar el proceso de curación.

¿Qué es el trauma y cómo afecta?

Entendiendo el trauma

El trauma es la respuesta del cuerpo y la mente a un evento perturbador, que genera sentimientos de miedo, impotencia o descontrol.

Esta respuesta puede causar síntomas como ansiedad, insomnio, irritabilidad, pesadillas, e incluso puede dar lugar a trastornos como el Trastorno de Estrés Agudo o el Trastorno de Estrés Postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés).

El trauma afecta tanto a nivel emocional como físico, ya que el estrés afecta al sistema nervioso y puede prolongarse si no se gestiona adecuadamente.

Reconocer los signos de trauma

Los signos del trauma

Para comenzar el camino hacia la recuperación, es fundamental reconocer los signos de trauma, que pueden ser emocionales, físicos o conductuales:

- Emocionales: Ansiedad, tristeza profunda, culpa, miedo constante.
- Físicos: Fatiga, dolores de cabeza, insomnio, tensión muscular.
- Conductuales: Aislamiento social, evitación de lugares o personas que recuerdan el trauma, irritabilidad.

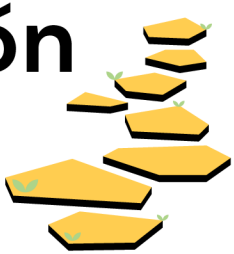
Signos emocionales que estoy experimentando.

Signos físicos que estoy experimentando.

Signos conductuales que estoy experimentando.

Si estás experimentando alguno de estos síntomas, es el momento de comenzar a trabajar en la recuperación.

El proceso de recuperación postrauma



Caminando hacia la recuperación

La recuperación del trauma es un camino que puede tomar tiempo, y es importante saber que no hay un tiempo “correcto” para superar un evento traumático.

Hacia la recuperación postrauma

Procesa el evento

La primera etapa del proceso de recuperación es procesar el evento traumático.

Esto significa **aceptar lo que ocurrió y permitirte sentir las emociones asociadas con el evento.** Algunas personas pueden intentar "enterrar" el trauma para evitar el dolor, pero enfrentarlo es fundamental para comenzar la sanación. Esto puede implicar hablar con alguien de confianza o con un profesional de la salud mental.

Procesando el evento

Escribir te permitirá organizar tus pensamientos y emociones, ayudándote a entender mejor cómo te afecta el trauma.

Ejercicio práctico: Diario de emociones

Objetivo: Ayudar a procesar el evento traumático reconociendo y aceptando las emociones.

Instrucciones:

Cada día, dedica 10-15 minutos a escribir sobre tus emociones relacionadas con el evento traumático.

Preguntas guías:

- ¿Qué siento hoy cuando pienso en lo que sucedió?
- ¿Qué pensamientos surgen cuando recuerdo el evento?
- ¿Hay algún momento del día en que esas emociones se intensifiquen?

Buscar apoyo

El trauma puede generar una sensación de aislamiento, pero buscar apoyo es esencial. Compartir lo que has vivido con amigos, familiares o un terapeuta puede ayudar a procesar tus emociones.

Las redes de apoyo también pueden incluir grupos de apoyo con personas que han pasado por experiencias similares, lo que puede ofrecer un espacio seguro para compartir y aprender de los demás.

Haz una lista de las personas en tu vida con las que te sientes seguro/a hablando sobre tus emociones y experiencias. Pueden ser amigos, familiares, líderes religiosos o incluso un terapeuta.

Reflexiona sobre las maneras en que puedes comunicarte con ellos.

- ¿Qué tipo de apoyo necesitas de ellos: que te escuchen, orientación, compañía, oración?

Elige una persona de la lista y comprométete a hablar con ella esta semana. No necesitas hablar del trauma en sí, pero mantén la conexión abierta.

Practicar el autocuidado

La recuperación del trauma no solo es emocional, sino también física. Cuidar tu cuerpo puede ayudarte a sanar más rápidamente. Algunas formas de autocuidado incluyen:

- Dormir lo suficiente.
- Comer de manera equilibrada.
- Mantener una rutina de ejercicio regular (incluso caminar puede ser beneficioso).
- Evitar sustancias, como el alcohol o drogas, que pueden retrasar el proceso de recuperación.

RUTINA DIARIA DE AUTOCUIDADO

Crea una rutina diaria que incluya al menos tres de los siguientes elementos:

- **Sueño:** Intenta dormir al menos 7-8 horas por noche.
- **Alimentación:** Consume comidas balanceadas, con un enfoque en alimentos nutritivos.
- **Ejercicio:** Dedica 20-30 minutos a la actividad física diaria, como caminar, yoga o estiramientos.
- **Tiempo de relajación:** Programa al menos 15 minutos para ti, donde puedas relajarte, ya sea leyendo, escuchando música tranquila o meditando.

Monitorea cómo estas actividades afectan tu bienestar físico y emocional a lo largo de la semana.

Técnicas de manejo del estrés

Para muchas personas, el trauma genera un estado de alerta constante o "hipervigilancia". Aprender técnicas para reducir el estrés y calmar el sistema nervioso es crucial para recuperarse.

Algunas técnicas incluyen:

- **Respiración profunda:** Técnicas como la respiración diafragmática pueden ayudar a reducir la ansiedad.
- **Meditación y mindfulness:** Estas prácticas ayudan a estar en el presente y reducir los pensamientos intrusivos relacionados con el trauma.
- **Ejercicio físico:** La actividad física ayuda a liberar la tensión y a segregar hormonas asociadas al bienestar.

Técnica de respiración diafragmática

Este ejercicio puede ayudar a calmar el sistema nervioso reduciendo la hipervigilancia y la ansiedad.

- Siéntate o acuéstate en un lugar cómodo. Coloca una mano sobre tu pecho y otra sobre tu abdomen.
- Inhala profundamente por la nariz durante 4 segundos, permitiendo que tu abdomen se expanda (tu mano sobre el abdomen debe moverse más que la mano sobre el pecho).
- Retén el aire por 2 segundos y luego exhala lentamente por la boca durante 6 segundos.
- Repite este ciclo de respiración durante 5-10 minutos.

Terapia psicológica

Existen varias formas de terapia eficaces para tratar el trauma. Algunas de las más comunes son:

Terapia cognitivo-conductual (CBT)

Se centra en cambiar los patrones de pensamiento negativos generados por el trauma.

EMDR

(Desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares):

Una técnica que utiliza movimientos oculares para ayudar a procesar el trauma.

Terapia de exposición:

Ayuda a las personas a enfrentar los recuerdos traumáticos de forma controlada, hasta que la ansiedad disminuya.

Ejercicio práctico: Autoafirmaciones cognitivas

Identifica un pensamiento negativo que tienes como resultado del trauma.
Ejemplo:
"No puedo manejar esto" o "Nunca estaré bien".

Desafía este pensamiento escribiendo una respuesta lógica y positiva.
Ejemplo:
"He pasado por esto antes y soy capaz de superarlo" o "Con tiempo y apoyo, puedo recuperarme".

Ejercicio práctico: Autoafirmaciones cognitivas

Identifica un pensamiento negativo que tienes como resultado del trauma.

_____

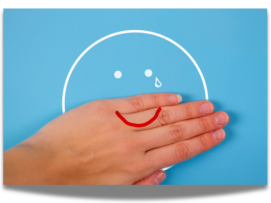
_____

Desafía este pensamiento escribiendo una respuesta lógica y positiva.

_____

_____

El proceso toma tiempo y requiere paciencia



Uno de los aspectos más importantes del proceso de recuperación postrauma es la paciencia. No hay una línea de tiempo fija para la recuperación y puede haber altibajos.

Aceptar que es normal tener días buenos y malos es parte del proceso. No te castigues si sientes que no avanzas tan rápido como te gustaría. La sanación toma tiempo.

Ejercicio práctico:
Registro de progreso emocional

Cada semana, dedica un tiempo para reflexionar sobre tu progreso.

¿Qué he aprendido sobre mí mismo/a esta semana?

¿Qué emociones han sido más fáciles de manejar?

¿He notado alguna mejora, por pequeña que sea, en mi estado de ánimo o comportamiento?

El apoyo comunitario en la recuperación

Después de un trauma comunitario, como un desastre natural o un accidente masivo, es fundamental que la comunidad se una para apoyarse mutuamente. El trauma puede unir a las personas y fortalecer lazos, y participar en actividades comunitarias o grupos de apoyo puede ofrecer consuelo.

Los primeros auxilios psicológicos pueden ser cruciales para brindar apoyo inmediato a las personas afectadas. Este tipo de intervención temprana ayuda a reducir el malestar inicial y promueve el bienestar a largo plazo.

- Participa en una actividad comunitaria, como una reunión vecinal, un grupo de apoyo o una actividad benéfica.
- Si no existe un grupo de apoyo en tu comunidad, considera organizar reuniones informales con vecinos para hablar sobre cómo el evento ha afectado a la comunidad y qué se puede hacer para apoyarse mutuamente.
- Alternativamente, participa en actividades como el voluntariado o eventos de la comunidad que promuevan la conexión y el apoyo.

Cuándo buscar ayuda profesional

Si bien algunas personas logran recuperarse del trauma por sí solas con el tiempo y el apoyo adecuado, hay casos en los que es importante buscar ayuda profesional.

Si experimentas cualquiera de los siguientes síntomas, considera buscar ayuda de un profesional de la salud mental:

- Flashbacks constantes o revivir el trauma de manera vívida.
- Insomnio persistente o pesadillas.
- Sentimientos de desesperanza o tristeza profunda.
- Evitación extrema de cualquier cosa relacionada con el evento.
- Pensamientos suicidas o de autolesión.

USA ESTA LISTA COMO RECORDATORIO PARA BUSCAR AYUDA PROFESIONAL

- [ ] Flashbacks frecuentes o pesadillas.
- [ ] Pensamientos de autolesión o suicidio.
- [ ] Evitación extrema de todo lo relacionado con el evento traumático.

Referencias:

American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.). American Psychiatric Publishing.

Agency for Healthcare Research and Quality. (2018). Interventions for the prevention of posttraumatic stress disorder (PTSD) in adults after exposure to psychological trauma: Evidence-based Practice Center systematic review protocol. https://effectivehealthcare.ahrq.gov/sites/default/files/pdf/ptsd-adults-trauma-interventions_research-protocol.pdf

National Institute of Mental Health. (s.f.). Trastorno por estrés postraumático. https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-por-estres-postraumatico

Khakha, D. C., & Kapoor, B. (2021). Impact of Jacobson Progressive Muscle Relaxation (JPMR) and deep breathing exercises on anxiety, psychological distress, and quality of sleep of hospitalized older adults. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/351625588_Impact_of_Jacobson_Progressive_Muscle_Relaxation_JPMR_and_Deep_Breathing_Exercises_on_Anxiety_Psychological_Distress_and_Quality_of_Sleep_of_Hospitalized_Older_Adults

National Center for PTSD

"Hubo un tiempo"

Hubo un tiempo en que creí
que no podía alcanzar el sol,
que mis pasos eran débiles,
y mi voz, un susurro perdido en el viento.

Hubo un tiempo en que dudé,
cuando el miedo me envolvía,
cuando el horizonte era gris
y la esperanza se escondía.

No lo logré, me dije entonces,
con las manos vacías y el alma rota,
la montaña era demasiado alta,
y mis fuerzas, pequeñas y solas.

Pero hoy miro atrás,
y entiendo el porqué,
la felicidad no está en el destino,
ella está justo en el camino.

Hubo un tiempo en que creí que no podía,
y por eso, no lo logré,
pero ahora sé que el primer paso
es creer, aun antes de ver.

Jonaira Ramos

Recuperarse de un trauma no significa olvidar lo que sucedió o hacer que desaparezcan todos los recuerdos dolorosos.

En cambio, significa aprender a vivir con lo ocurrido, aceptar que fue parte de tu vida y seguir adelante con nuevas herramientas y habilidades de afrontamiento.

La vida después del trauma puede traer fuerza y resiliencia, y aunque no sea fácil, es posible encontrar la paz.

Jonaira Ramos
Counseling & Wellness Services