MANEJANDO EL TRAUMA: UN CUADERNO PARA ADOLESCENTES DE TF-CBT

Por Alison Hendricks, Matthew Kliethermes, Judith A. Cohen, Anthony P. Mannarino y Esther Deblinger

Solo para uso personal/clínico. Por favor no lo distribuya con otros propósitos sin el permiso por escrito de los autores.

MANEJANDO EL TRAUMA: UN CUADERNO PARA ADOLESCENTES DE TF-CBT

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN 3-4
¿POR QUÉ ESTOY AQUÍ? 5
PARA CONOCERTE 6
ACERCA DE TU FAMILIA 7
APRENDIENDO SOBRE EL TRAUMA 8
TIPOS DE TRAUMA 9
¿CÓMO TE AFECTA EL TRAUMA? 10
MANEJANDO LOS RECORDATORIOS DEL TRAUMA 11
MÁS SOBRE EVITAR LOS TRAUMAS 12
CÓMO CALMARTE 13
¿QUÉ COSAS TE AYUDAN A CALMARTE? 14
MI PLAN PARA CALMARME 15
TOCANDO BASE: CALMÁNDOTE 16
ACERCA DE LOS SENTIMIENTOS 17
NO SENTIR NADA 18
EXPERIMENTANDO LOS SENTIMIENTOS EN TU CUERPO 19
EXPRESIONES FACIALES 21
¿CUÁN FUERTES O INTENSOS SON TUS SENTIMIENTOS? 22
CÓMO LIDIAR CON SENTIMIENTOS DIFÍCILES 23
VERIFICACIÓN: DESTREZAS PARA LIDIAR CON TUS SENTIMIENTOS 24
DESTREZAS PARA VOLVER A LA REALIDAD 25
CONCIENCIACIÓN 26
VERIFICACIÓN: DESTREZAS DE CONCIENCIACIÓN Y PARA VOLVER A LA REALIDAD 27
PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y ACCIONES 28
LOS PENSAMIENTOS IMPORTAN 29
PROBLEMAS DE PENSAMIENTO 30
EXAMINAR LAS EVIDENCIAS 31
NARRACIÓN DEL TRAUMA 32
PLAN DE AUTOCUIDADO 33
TUS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS SOBRE EL TRAUMA 34
COMPARTIR TUS EXPERIENCIAS TRAUMÁTICAS 35
ESTAR Y SENTIRSE SEGURO 36
TU PLAN DE SEGURIDAD 37
TU SISTEMA DE APOYO 38
CONSEJOS PARA OTROS ADOLESCENTES 39
TU FUTURO 40
HAGAMOS UN REPASO 41
CÓMO DESPEDIRSE 42

MANEJANDO EL TRAUMA: UN CUADERNO PARA ADOLESCENTES DE TF-CBT

Introducción

Este cuaderno ha sido desarrollado para adolescentes que han experimentado uno o más eventos traumáticos. Las actividades en el cuaderno corresponden con los componentes de tratamiento del modelo de Terapia de la Conducta Cognitiva Centrada en el Trauma (Trauma Focused Cognitive Behavioral Therapy, o TF-CBT), desarrollado por Judith Cohen, Anthony Mannarino y Esther Deblinger (Cohen, Mannarino, y Deblinger, 2017). El uso de este cuaderno está dirigido a profesionales de la salud mental a nivel de maestría o a estudiantes graduados bajo supervisión adecuada que hayan completado el TF-CBT Web 2.0 y que también hayan participado en la capacitación inicial en vivo de TF-CBT con un capacitador aprobado nacionalmente y hayan participado en consultas de seguimiento y/o supervisión con un capacitador, consultor o supervisor aprobado de TF-CBT.

El cuaderno se creó como un recurso suplementario para ayudar a los terapeutas en su trabajo con cada uno de los componentes del modelo de TF-CBT con sus clientes. Este cuaderno es uno de muchos recursos que los terapeutas pueden usar para implementar TF-CBT, y el manual citado anteriormente proporciona una extensa lista de libros, actividades y otras ayudas terapéuticas. Puede encontrar recursos adicionales en: https://tfcbt.org/. El cuaderno tiene la intención de proveer un marco de trabajo que ayude a cubrir cada componente de TF-CBT, pero también deben utilizarse otros recursos y actividades según se indica clínicamente (p. ej. libros, juegos de rol, actividades de arte, ejercicios auditivos de relajación, juegos de mesa terapéuticos, música, etc.). ¡Sea creativo! Como siempre, el juicio clínico tiene precedencia. Es importante ajustar los componentes de TF-CBT para que se adapten a las fortalezas y necesidades específicas de cada adolescente. Puede que algunas de las actividades incluidas en el cuaderno no sean adecuadas para todos los adolescentes, y sea necesario balancear la flexibilidad con la fidelidad al modelo de tratamiento. Por ejemplo, si está trabajando con un adolescente que es evasivo en referencia a su(s) trauma(s), puede saltar la página 12 (Más sobre la evasión). Más aún, la narración y el procesamiento del trauma, un componente importante de TF-CBT, por lo general incluye la creación de un proyecto por separado o libro referido comúnmente como una narrativa que no sería incorporada como parte de este cuaderno.

Las actividades del cuaderno se desarrollaron para implementar la PRÁCTICA de los componentes del modelo TF-CBT: Psicoeducación, Relajamiento, Regulación y modulación afectiva, Manejo y procesamiento cognitivo, Narración del trauma y procesamiento cognitivo de la(s) experiencia(s) traumáticas, Dominio *in vivo* de los recordatorios del trauma, Sesiones conjuntas y Mejorarla seguridad y el desarrollo futuros. El adolescente y el proveedor de cuidado inicialmente necesitarán alguna orientación sobre TF-CBT, y es necesario conversar desde el principio sobre asuntos de confidencialidad y cómo compartir el trabajo del adolescente. Este cuaderno puede usarse en toda su extensión o bien pueden usarse solo algunas páginas para componentes específicos. Tenga presente que algunos adolescentes traumatizados pueden necesitar otros tipos de tratamiento antes, durante o después de TF-CBT. Las actividades del cuaderno se corresponden con los componentes del modelo TF-CBT de la siguiente manera:

Orientación a la Terapia y TF-CBT, Compromiso Páginas 5-7

Psicoeducación en trauma y reacciones al trauma	Páginas 8-10, 12
Relajamiento	Páginas 13-16
Identificación de sentimientos	Páginas 17-20
Calificación de sentimientos y modulación de afecto	Páginas 21-23
Regreso a la realidad y concienciación	Páginas 24-26
Proceso cognitivo	Páginas 27-30
Creación de la narrativa del trauma	Páginas 31-32
Procesamiento de la(s) experiencia(s) traumáticas	Página 33
Dominio *in vivo* de lo que nos recuerda el trauma	Página 11
Sesión conjunta - Compartir las experiencias traumáticas	Página 34
Mejorar la seguridad y el desarrollo futuros	Páginas 35-37
Revisión y terminación	Páginas 38-41

Siguiendo la estructura del modelo TF-CBT, el terapeuta se reúne de forma individual con el adolescente cada semana para completar las actividades de tratamiento indicadas anteriormente (junto con otras actividades suplementarias). Después el terapeuta se reúne con el cuidador de forma individual para trabajar junto con él en el mismo componente, para enseñarle las destrezas de apoyo al adolescente en el hogar y para que el cuidador procese sus propios sentimientos acerca del trauma. El compartir las actividades que el adolescente completó en el cuaderno puede ser una forma útil de trabajar con el cuidador en los componentes del tratamiento, si es que el adolescente está de acuerdo con eso. Los cuidadores por lo general aprecian el poder ver las obras de arte y las escrituras de sus adolescentes, y el compartirlas brinda la oportunidad al terapeuta de aumentar la empatía y la comprensión del cuidador con la experiencia del adolescente. Esto, sin embargo, no es esencial. Use su juicio clínico si es que el adolescente no desea que usted comparta una página en particular con el cuidador o si el compartir está contraindicado de cualquier forma. Se pueden usar algunos juegos o actividades durante las sesiones conjuntas en las cuales el adolescente y el cuidador pueden practicar y compartir juntos. Por ejemplo, los adolescentes pueden disfrutar de enseñarle a sus cuidadores las actividades de relajamiento o conversar juntos sobre los sentimientos durante una sesión. Es importante que los cuidadores estén involucrados en el componente de seguridad. Nuevamente, ¡la flexibilidad es importante!

Se pueden asignar actividades de práctica cada semana para el adolescente, el cuidador o ambos, a discreción del terapeuta. El cuaderno incluye actividades de tareas en el hogar y práctica identificadas como tales y que tienen la intención de ayudar al adolescente a aplicar e integrar las destrezas para lidiar con los sentimientos en su vida cotidiana y a manejar lo que les recuerda el trauma y la angustia relacionada con el trauma. Usted puede crear actividades para que ambos jueguen en casa, asignar bitácoras de pensamientos, etc. Use su imaginación, y recurra a las fortalezas e intereses particulares del adolescente mientras planifica sus intervenciones.

Para obtener más información sobre TF-CBT y sus componentes, refiérase al manual de tratamiento:

Cohen, J.A., Mannarino, A.P. y Deblinger, E. (2017). *Treating trauma and traumatic*
New York: The Guilford Press.

La capacitación TF-CBT Web 2.0 es un recurso adicional en la red, disponible en:
https://tfcbt2.musc.edu/.

¿POR QUÉ ESTOY AQUÍ?

TF-CBT es una estrategia efectiva que ayuda a los adolescentes a manejar y comprender sus traumas. Aprenderás sobre el trauma y las destrezas para lidiar con los sentimientos que te ayudarán a sentirte mejor y a ser más exitoso en alcanzar tus metas. También aprenderás formas de mantenerte seguro. Siéntete en la libertad de escribir tus respuestas a las siguientes preguntas o simplemente decírselas a tu terapeuta.

- ¿Qué te parece esto?

- ¿Qué preguntas o preocupaciones tienes?

- ¿Qué deseas lograr?

- ¿Qué puede hacer tu terapeuta que sea lo más (y lo MENOS) útil?

PARA CONOCERTE

Escoge cualquiera de las siguientes preguntas para responder o comparte cualquier cosa sobre ti que desees que tu terapeuta sepa.

- ¿A qué actividades te dedicas?

- ¿En qué eres bueno?

- ¿Qué palabras utilizan tus mejores amigos para describirte?

- ¿Quiénes son las personas más importantes en tu vida?

ACERCA DE TU FAMILIA

'Familia' puede significar muchas cosas diferentes para distintas personas. Familia puede significar las personas con las cuales tienes lazos sanguíneos. Familia pueden ser las personas con las que vives. Familia pueden ser las personas que son más importantes para ti.

- ¿Quiénes son tu familia?

- ¿Cuáles son algunas cosas que te gustan de tu familia?

- ¿Qué tipo de cosas les gusta hacer juntos?

APRENDIENDO SOBRE EL TRAUMA

Todos sufrimos estrés. La escuela puede ser estresante. Las discusiones con los amigos y la familia pueden ser estresantes. Estos son tipos normales de situaciones que producen estrés. En ocasiones suceden cosas que van más allá de los que es un estrés normal. Los eventos que son extremadamente estresantes se conocen como traumas. Los traumas usualmente son situaciones en las cuales alguien sufre un abuso, lo hieren o lo matan, o piensa que pudo ser así. Los traumas causan muchos sentimientos, como estar confundido, aterrado, abrumado, indefenso, enojado y/o insensible. Cuando te enfrentas a un trauma, entras en el modo de supervivencia y usas respuestas de supervivencia, como pelear, huir o paralizarte. Cuando experimentas un trauma, especialmente si se repite una y otra vez, puedes quedarte "atascado" en el modo de supervivencia. Puede ser difícil sentirte seguro. Puedes sentir que tu vida está fuera de control. Puede ser difícil confiar en las personas o acercarte a ellas. Puedes meterte un muchos conflictos y dramas con las personas que te rodean. También puedes comenzar a sentir que nadie se preocupa por ti. La terapia ayuda a los adolescentes a superar este tipo de pensamientos y sentimientos angustiantes y a disfrutar más de la vida y de las relaciones con los demás.

- ¿De qué maneras encaja esto con tus experiencias?

TIPOS DE TRAUMA

Existen diferentes tipos de trauma. Vamos a enfocarnos en el o los eventos traumáticos que has experimentado. Tu terapeuta te ayudará a responder a algunas preguntas comunes que los adolescentes tienen sobre el trauma, o tú puedes crear tus propias preguntas. Si has experimentado más de un tipo de trauma, puedes usar más de una página.

- ¿Cómo se llama?
- ¿Qué significa eso?
- ¿A quién le sucedió esto?
- ¿Esto le sucede a muchos adolescentes?
- ¿Por qué sucede esto?

¿Cómo reaccionan los adolescentes cuando les sucede esto?

<u>Crea aquí tus propias preguntas:</u>

1.

2.

3.

4.

5.

¿CÓMO TE AFECTA EL TRAUMA?

Muchos adolescentes tienen recuerdos o sueños perturbadores sobre su(s) trauma(s). Algunos adolescentes se sienten tensos, nerviosos o enfadados. Luego del trauma, muchos adolescentes permanecen a la expectativa de peligros y les preocupa que sucedan cosas malas. Muchos adolescentes tienen dificultades para dormir o concentrarse en la escuela. Algunos adolescentes sienten que no desean hablar o pensar acerca del trauma o traumas, pero de todas formas los recuerdos le llegan a su mente. Pueden tener pensamientos perturbadores acerca del trauma (como "hice algo malo" o sentirse deprimido). Cuando algo les recuerda su trauma o traumas, los adolescentes pueden sentirse abrumados, como si el trauma estuviese sucediendo nuevamente. Pueden sentir que perdieron el control y reaccionar de maneras extremas. Algunos adolescentes pueden sentirse vacíos e insensibles, como si no sintieran nada de nada. Luego del trauma, algunos adolescentes sienten como si las cosas no fueran reales, o pueden sentirse desconectados de si mismos y de sus cuerpos. Pueden usar drogas o alcohol, peleas, sexo, cortarse, comer en exceso o irse de sus hogares para intentar manejar sus reacciones al trauma o los sentimientos angustiosos.

- ¿Con cuáles de estas reacciones te sientes identificado?

- ¿Qué haces para lidiar con estas reacciones?

MANEJANDO LOS RECORDATORIOS DEL TRAUMA

Los recordatorios del trauma son las cosas que te hacen recordar el trauma o los traumas. Pueden ser ciertos lugares, situaciones, personas, palabras, sonidos, olores, sensaciones, o días del año que te hacen recordar el trauma o los traumas, pero que en realidad no son peligrosos. Cuando experimentas estas cosas que te hacen recordar el trauma, puedes sentirte inseguro o como si estuvieras viviendo el (los) trauma(s) nuevamente. Puedes verte enfrascado en conductas que no encajan en la situación o metiéndote en problemas con los demás. También puedes estar evitando cualquier cosa relacionada con lo que te hace recordar el trauma. Esto puede ser un obstáculo en tu vida y en las cosas que te gusta hacer. En ocasiones puedes tener reacciones emocionales fuertes que aparentan no estar relacionadas con experiencias traumáticas anteriores. Pero una vez que eres consciente de las cosas que posiblemente puedan recordarte el trauma, puedes usar destrezas para lidiar con tus sentimientos y relajarte, y manejar así de una mejor forma tus reacciones emocionales. Tu terapeuta y otras personas de apoyo también pueden ayudarte a dar pasos pequeños que te permitan encarar de forma segura las situaciones que te hacen recordar tus traumas, de manera que no tengas que continuar evitándolas. **Por favor anota aquí abajo, o dile a tu terapeuta, algunas de las cosas que te hacen recordar tu trauma.**

Tu terapeuta y tú desarrollarán un plan para manejar los recordatorios del trauma. De hecho, todas las destrezas para lidiar con los sentimientos que aprenderás te ayudarán con eso. A través de la terapia, practicarás en sesiones y en el hogar cómo controlar estas cosas en tu vida que te recuerdan el trauma.

MÁS SOBRE EVITAR LOS TRAUMAS

Algunos adolescentes hacen un gran esfuerzo por no hablar, pensar o tener algún sentimiento sobre sus traumas. Es normal desear borrar los recuerdos traumáticos o simular que los traumas nunca sucedieron. Desafortunadamente, no puedes hacer que los traumas sencillamente desaparezcan. Tienden a surgir y obstaculizar tu vida hasta que lidies con ellos de una forma más directa. Consideremos los puntos a favor y en contra de evitar reconocer los traumas, en comparación con enfrentarlos de una forma más directa.

Evitar los Traumas	Enfrentar los Traumas
A favor:	A favor:
En contra:	En contra:

¿Qué estrategia tiene más puntos a favor que en contra para ti?

CÓMO CALMARTE

Luego de que ocurren los traumas, puedes sentirte tenso, nervioso y ansioso. Esto se debe a que cuando enfrentamos algún peligro o estrés extremo, nuestros cuerpos liberan hormonas de estrés para ayudarnos a sobrevivir. Puede ser difícil concentrarte en la escuela, dormir o sentirte calmado y seguro con todas estas hormonas de estrés flotando por tu cuerpo. Pero hay cosas que puedes hacer para sentirte más relajado.

- ¿Qué haces cuando necesitas calmarte?

A veces hacemos cosas para calmarnos que pueden ocasionar más problemas (jugar juegos de video en lugar de estudiar para un examen) o que pueden no ser buenas para nosotros en el largo plazo (comer demasiado).

¿Hay alguna desventaja en las cosas que haces para relajarte?

¿QUÉ COSAS TE AYUDAN A CALMARTE?

Hay muchas cosas que podemos hacer para ayudarnos a sentirnos relajados. A continuación verás una lista de ideas. Algunas pueden parecerte bien, y otras no. Eso está bien porque distintas personas se relajan de maneras diferentes. Puedes marcar todas las que te gustaría probar. Si ninguna de ellas te parece bien, tu terapeuta y tú pueden añadirle algo o también crear tus propias ideas.

1. Respiración enfocada
2. Relajación muscular progresiva
3. Meditación guiada
4. Música
5. Arte
6. Yoga/estiramiento
7. Ejercicio/deportes/baile
8. Aplicaciones de relajamiento
9. Actividades reconfortantes (baño de agua tibia, frotarse con lociones, envolverse en una manta)
10. Hablar con un amigo
11. Leer

¿Cuáles de estas actividades funcionan mejor para ti? Coloca una estrella al lado de las cosas que puedes poner en práctica en tu casa.

MI PLAN PARA CALMARME

Prepara una lista de las cosas que puedes hacer para ayudar a relajarte. Ayuda que practiques estas cosas regularmente para que puedas usarlas cuando estés molesto.

Calmándote en casa:

Calmándote en la escuela:

Calmándote en tu comunidad:

TOCANDO BASE: CALMÁNDOTE

- ¿Cómo te sientes hoy?

- ¿Practicaste alguno de tus planes para calmarte?

- ¿Qué ayudó?

- ¿Cuáles fueron los impedimentos?

- ¿Hay algo más que puedas probar?

ACERCA DE LOS SENTIMIENTOS

Los sentimientos son emociones que experimentas en tu cuerpo y en tu corazón. Existen muchos sentimientos distintos que puedes tener, y tus sentimientos pueden cambiar de un momento a otro. En ocasiones incluso puedes sentir dos o más sentimientos a un mismo tiempo. No hay sentimientos buenos o malos, pero sí existen formas positivas y negativas de expresar los sentimientos.

Anota todos los sentimientos que se te ocurran o pídele a tu terapeuta que fije un temporizador para un minuto a ver cuántos sentimientos puedes nombrar.

¿Cómo describirías estos sentimientos? ¿Hay colores asociados a ellos? ¿Se te ocurre una situación para cada experiencia?

NO SENTIR NADA

Algunos adolescentes que han vivido un trauma se sienten insensibles y tienen dificultad para identificar cómo se sienten. Otros adolescentes tienen dificultad para expresar cualquier sentimiento.

- ¿Te sientes identificado con esto?

- ¿Hay algo que un adolescente pueda hacer para ayudarle a saber cómo se está sintiendo?

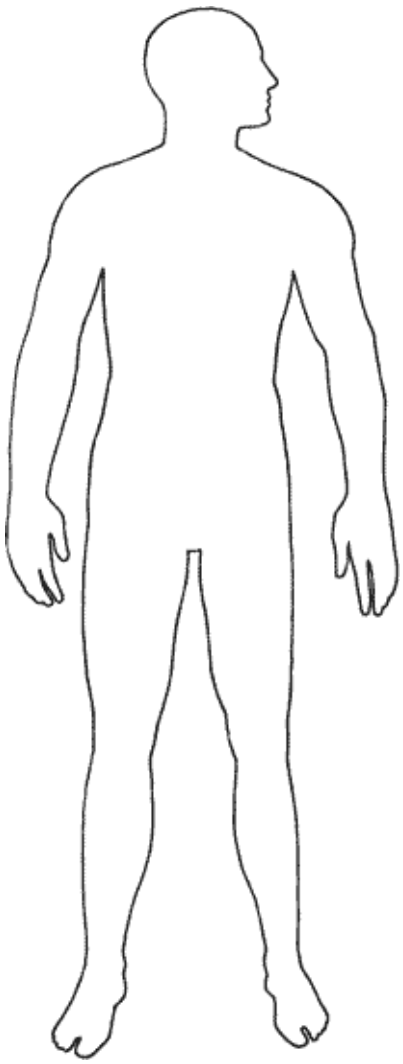
Algunos adolescentes intentan diferentes cosas para no sentirse insensibles. Algunas de las cosas que los adolescentes pueden intentar pueden hacerles daño o meterlos en problemas.

- ¿Te sientes identificado con esto?

- ¿Cuáles son algunas de las cosas que los adolescentes pueden intentar que no le harían daño o los meterían en problemas?

EXPERIMENTANDO LOS SENTIMIENTOS EN TU CUERPO

Una manera de comprender tus emociones es prestando atención a tu cuerpo. Cuando sucede algo estresante, ¿sientes un vacío en el estómago? ¿O tus músculos se ponen tensos? Tu cuerpo puede darte señales para que comprendas tus emociones. Volvamos a ver los sentimientos que anotaste en la página 16. No tienes que trabajar con todos los sentimientos que anotaste; tu terapeuta y tú pueden elegir cuáles sentimientos deseas incluir. Para cada sentimiento que elijas, cierra tus ojos o mira hacia abajo e imagínate que estás teniendo ese sentimiento ahora mismo. ¿Dónde sientes ese sentimiento en tu cuerpo? **Por favor colorea los lugares de tu cuerpo donde experimentas cada sentimiento y dibuja o dile a tu terapeuta cómo se siente.**



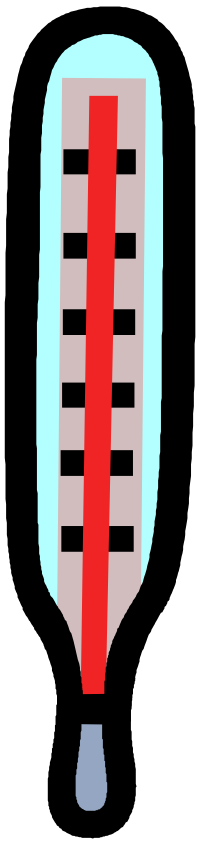
EXPRESIONES FACIALES

Una buena manera de decir cómo te sientes y cómo otros se sienten es notando las expresiones faciales. Tu terapeuta y tú pueden turnarse representando o actuando distintos sentimientos y tratando de adivinar la emoción. O puedes usar un espejo o tomarte algunos selfis para expresar una serie de sentimientos. Si esto es difícil para ti, puedes hacer otra cosa, como coleccionar diferentes expresiones de emociones en revistas y hacer un collage.

Consejo: Si no estás seguro de cómo se siente alguien basado en su expresión, puedes preguntarle.

¿CUÁN FUERTES O INTENSOS SON TUS SENTIMIENTOS?

En ocasiones puedes sentir una emoción ligeramente o solo un poco, y en otras ocasiones puedes sentir la misma emoción, o una emoción distinta con más fuerza o incluso muy intensamente. Puedes calificar o medir tus sentimientos de la misma forma que un termómetro mide la temperatura. El número indica cuán intenso es el sentimiento. También puedes pensar en la intensidad de los sentimientos como el volumen, como cuando escuchas música. Los sentimientos intensos tienen un volumen muy alto, mientras que los sentimientos menos intensos tienen un volumen más bajo en la perilla de volumen. Esto te ayuda a ser consciente de cuán intensas son tus emociones, como un paso para ayudarte a lidiar con tus sentimientos.



10	MUY FUERTE
9	
8	MUCHO
7	
6	
5	REGULAR
4	
3	
2	UN POCO
1	
0	NADA

¿Qué sentimientos tienes en este momento? ¿Cómo calificarías cada uno de esos sentimientos (en una escala de 1 a 10)?

CÓMO LIDIAR CON SENTIMIENTOS DIFÍCILES

Cuando experimentas un sentimiento difícil muy intensamente, es útil recordar que las emociones son temporales y que no te sentirás de esta manera para siempre. Los sentimientos son como olas que van y vienen, con crestas y valles. Pero si te sientes atascado en un valle o que las olas siguen rompiendo sobre tu cabeza, puedes tomar medidas para reducir la intensidad de tu sentimiento. Por ejemplo, si tu enojo está en un 8 (fuerte), puedes tomar medidas para bajarlo a un 1 o 2. ¿Qué medidas puedes tomar? Haz una lista de destrezas que puedes usar para lidiar con tus sentimientos difíciles, o habla con tu terapeuta sobre alternativas creativas para identificar tus destrezas para lidiar con ellos.

Tú tienes el poder para ayudar a sentirte mejor.

VERIFICACIÓN: DESTREZAS PARA LIDIAR CON TUS SENTIMIENTOS

- ¿Cómo te sientes el día de hoy? ¿Cómo calificarías tus sentimientos, en una escala de 1 a 10?

- ¿Qué destrezas probaste esta semana para lidiar con tus sentimientos?

- ¿Cómo te fue?

- ¿Hubo algún obstáculo para usar tus destrezas para lidiar con tus sentimientos?

- De ser así, ¿qué puedes hacer para superar estos obstáculos?

DESTREZAS PARA VOLVER A LA REALIDAD

Si alguna vez sientes que tienes una experiencia extracorpórea o comienzas a ponerte realmente enojado, es útil que uses tus cinco sentidos para volver a la realidad. Puedes tratar de levantar la mano y contar:

- 5 cosas que ves
- 4 cosas que tocas
- 3 cosas que escuchas
- 2 cosas que hueles
- 1 cosa que degustas

Esto te ayudará a retomar el control de ti mismo y vivir en el presente. Tú y tu terapeuta también pueden conversar sobre este tema y practicar otras destrezas para volver a la realidad y pensar sobre situaciones donde las puedes usar. Pruébalas en la medida de lo necesario.

CONCIENCIACIÓN

Concienciación significa concentrar tu atención en lo que está ocurriendo ahora, y reconocer con calma tus pensamientos, sentimientos y sensaciones de tu cuerpo, sin hacer un juicio de valor. Esto es realmente útil cuando te quedas atascado en memorias, pensamientos o sentimientos dolorosos. Hay distintas maneras de practicar concienciación. Tú y terapeuta pueden conversar sobre las actividades que podrías probar. He aquí algunas ideas:

- Respirar con conciencia plena
- Atención plena al comer
- Caminar con conciencia plena
- Colorear con conciencia plena
- Escuchar música con conciencia plena
- Hacer y usar una jarra de concienciación con brillo, agua y pegamento
- Juegos que requieren concentración (como Sudoku, crucigramas, memoria)

Consejo: Selecciona algunas de estas actividades y practícalas durante la semana que viene

VERIFICACIÓN: DESTREZAS DE CONCIENCIACIÓN Y PARA VOLVER A LA REALIDAD

- ¿Qué destrezas de concienciación y/o para volver a la realidad has practicado la semana pasada?

- ¿Cuáles fueron las situaciones o factores de estrés?

- ¿Cómo te fue?

- ¿Tuviste alguna dificultad?

- ¿Se te ocurre algo distinto que puedes probar la próxima vez?

PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y ACCIONES

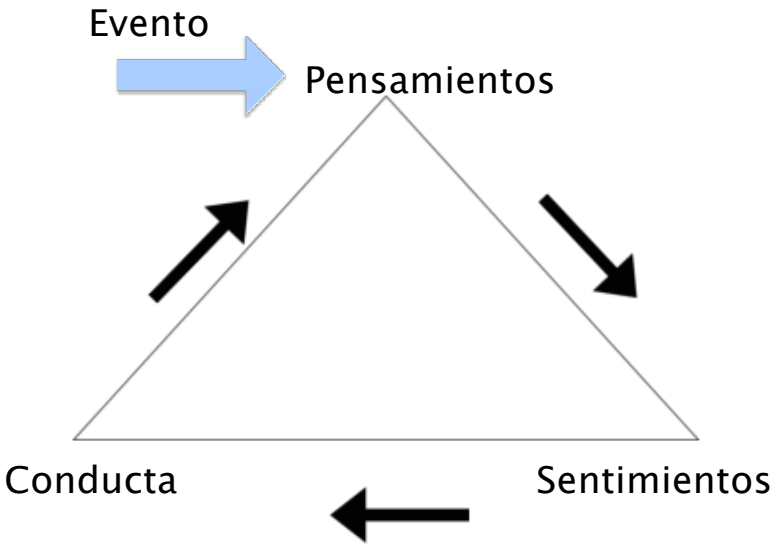
¿Qué son los pensamientos? Los pensamientos son ideas, imágenes, opiniones y/o lo que te dices a ti mismo en tu cabeza. Los pensamientos pueden aparecer de golpe o puedes generarlos activamente por medio del proceso de pensar. ¿Se te ocurren algunos ejemplos de los pensamientos que tienes de vez en cuando?

¿Qué son sentimientos? ¿Cuáles son algunas de las cosas que has aprendido sobre los sentimientos? ¿Cuáles son algunos de los sentimientos que estás teniendo ahora mismo?

¿Qué son acciones? Las acciones son cosas que hacemos o cómo actuamos. ¿Puedes nombrar algunas conductas que usas para conseguir lo que quieres? ¿Y qué puedes decir sobre las acciones que te pueden causar problemas?

LOS PENSAMIENTOS IMPORTAN

Nuestros pensamientos afectan nuestros sentimientos y cómo actuamos. Cuando ocurre algo, pensamos sobre ello. Esos pensamientos afectan cómo nos sentimos y lo que hacemos.



Consideremos tus pensamientos y cómo te hacen sentir y actuar. Enumera tres pensamientos distintos que has tenido hoy (o recientemente), cómo te han hecho sentir, y qué hiciste al respecto.

Evento	Pensamiento	Sentimiento	Qué hiciste tú

PROBLEMAS DE PENSAMIENTO

A veces todos tenemos pensamientos que no son completamente ciertos y/o que no nos son útiles. Algunos de estos problemas de pensamiento son por pensar que todo tiene que ser **negro o blanco** ("*si una persona se burló de mí, quiere decir que todos me odian*"). Otros problemas de pensamiento ocurren cuando nos enfocamos en **el peor resultado posible** ("*si mi mamá se va de aquí, estoy seguro de que le va a pasar algo terrible*"). A veces uno se queda trabado en un **pensamiento negativo** ("*no hay nada que me salga bien" o "nunca más seré feliz*"). A veces incluso los pensamientos que son ciertos pueden causar problemas. Por ejemplo, puede ser cierto que te fue mal en una prueba de matemáticas, pero puede no ser útil enfocarse en ese fracaso porque te puede deprimir. En vez, sería más útil pensar cómo vas a hacer para estudiar mejor para la próxima prueba. Escribe o habla con tu terapeuta sobre algunos de los problemas de pensamiento que has tenido recientemente, cómo te sentiste y lo que has hecho al respecto.

- Problema(s) de pensamiento:

- ¿Te pareció bien cómo te hicieron sentir esos pensamientos?

- ¿Cómo se resolvió la situación?

- ¿Te puedes imaginar cómo se podría haber resuelto de otra manera?

- Si es así, ¿cómo?

EXAMINAR LAS EVIDENCIAS

Cuando te sientes triste, enojado, preocupado o ansioso, ¿qué pensamientos te vienen en mente? ¿Qué te dices a ti mismo? Solo por tener un pensamiento, eso no quiere decir que sea automáticamente cierto o que tienes que seguir pensando de esa manera. Puedes examinar las evidencias para ver si 1) el pensamiento es cierto; y 2) el pensamiento es útil.

Trata de hacer esto a continuación. Primero, escribe un pensamiento que te hace sentir mal.

Anota o dile a tu terapeuta cuál es la realidad en el siguiente cuadro.

Evidencias de que el pensamiento es cierto	Evidencias de que el pensamiento puede no ser cierto	Evidencias de que el pensamiento es útil para mí	Evidencias de que el pensamiento no es útil para mí

¿Qué has aprendido sobre tu pensamiento? Si las evidencias te muestran que el pensamiento podría no ser cierto o útil, ¿cuál podría ser un pensamiento más cierto o útil?

NARRACIÓN DEL TRAUMA

Has aprendido bastante hasta ahora sobre trauma, relajación, sentimientos, destrezas para lidiar con tus problemas, y pensamientos. Todas estas son cosas importantes que te ayudarán a medida que comienzas a pensar y hablar sobre tus experiencias traumáticas con tu terapeuta. Tú eres el que decide dónde quieres empezar y cómo quisieras compartir tus experiencias traumáticas (tú y tu terapeuta pueden hablar sobre las distintas maneras en que los adolescentes comparten sus traumas, tus ideas sobre cómo hacer tu narrativa). A medida que compartes tus experiencias y tu(s) trauma(s), tu terapeuta puede ayudarte a comprobar tus sentimientos. Si te comienzas a sentir alterado, puedes parar, y tu terapeuta te ayudará a recordar cómo controlar tus sentimientos. Recuerda: tú estás a cargo. Puedes hablar con tu terapeuta sobre cualquiera de las siguientes cosas:

- Sentimientos que tienes sobre comenzar tu narrativa

- Ideas sobre cómo quieres compartir tus traumas con tu terapeuta

- Cuáles serán los distintos “capítulos” o partes de tu narrativa

- Un título para tu narrativa

- Otro:

PLAN DE AUTOCUIDADO

Cuando estás en terapia, es importante que cuides bien de ti mismo. Es probable que sigas lidiando bien con lo que te está pasando durante el proceso de narrativa del trauma, pero a veces los adolescentes pueden notar que hay más memorias de trauma que surgen, o pueden soñar con las experiencias traumáticas o sentirse un poco más cansados que de costumbre. Todo esto es normal, y es de hecho un signo de que estás progresando bien en tu terapia. No obstante, es importante que hables con tu terapeuta y otras personas de confianza si estás pasando por un momento difícil. También es importante seguir practicando destrezas útiles para lidiar con tus problemas que puedas haber aprendido (calmarte, controlar tus sentimientos, volver a la realidad, concienciación, atención a lo que estás pensando). Puedes anotarlas o hablar con tu terapeuta sobre las destrezas para lidiar con tus problemas que más te ayudaron durante el proceso de narrativa.

TUS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS SOBRE EL TRAUMA

¿Recuerdas que aprendimos que nuestros pensamientos son importantes? Tus pensamientos sobre el trauma afectan cómo te sientes y actúas, y pueden impactar otras áreas de tu vida. Estos pensamientos pueden ayudarte a sentirte mejor más rápidamente o a seguir enojado. Veamos algunos de tus pensamientos relacionados con el trauma. Puedes haber incluido algunos de tus pensamientos y sentimientos en tu narrativa, y hablar de ellos con tu terapeuta. A continuación hay una lista de preguntas y pensamientos que los adolescentes tienen frecuentemente después de un evento traumático. Tú y tu terapeuta pueden elegir las preguntas sobre las que quieren hablar, y puedes agregar tus propias preguntas o pensamientos al final de la lista. Entonces, para cada pregunta, puedes anotar o hablar con tu terapeuta sobre tus respuestas. A medida que identificas tus pensamientos relacionados con el trauma, tú y tu terapeuta también pueden hablar sobre los sentimientos y acciones asociadas. Si cualquiera de estos pensamientos es falso y/o no te ayuda (puedes examinar las pruebas si no estás seguro), tú y tu terapeuta pueden explorar pensamientos alternativos que sean más realistas y/o más útiles para ti. Puedes usar estas preguntas para ayudarte a crear algo que educará o ayudará a otros adolescentes, o para resumir lo que has aprendido en la terapia.

1. ¿Por qué me pasó esto a mí?
2. ¿Quién es responsable por mi(s) trauma(s)?
3. ¿Cómo me afectará(n) mi(s) trauma(s) en el futuro?
4. ¿Cómo ha afectado el trauma a mi familia y mis relaciones?
5. ¿Cómo ha afectado el trauma mi seguridad o mi habilidad para sentirme seguro?
6. ¿Cómo ha afectado el trauma mi habilidad para confiar y/o sentirme cerca de otras personas?
7. Desde que sufrí el/los trauma(s), mi visión del mundo ha cambiado de las siguientes maneras:
8. Desde que sufrí el/los trauma(s), mi visión de mí mismo ha cambiado de las siguientes maneras:
9. Desde que comencé con terapia, he aprendido lo siguiente sobre mí mismo:
10. La terapia me ha ayudado de las siguientes maneras:
11. Si tuviera un amigo o amiga que pasó por un trauma similar, le daría este consejo:
12. Si mi amigo o amiga creyera que hablar sobre el trauma es demasiado difícil, le diría lo siguiente:

COMPARTIR TUS EXPERIENCIAS TRAUMÁTICAS

¡Muy bien! ¡Lo has logrado! Has tenido el coraje de compartir tus experiencias traumáticas y hablar sobre los pensamientos y sentimientos asociados. Puede ser útil que hables de tu(s) trauma(s) con una persona de confianza. Además de tu terapeuta, ¿hay alguna otra persona con quien quisieras hablar sobre tu(s) trauma(s)? ¿Cómo te sentirías si compartieras tus experiencias de trauma con esa persona alguna vez?

¿Hay alguna pregunta que quisieras hacerle a esa persona de confianza?

ESTAR Y SENTIRSE SEGURO

Como aprendimos anteriormente, el trauma puede afectar tu habilidad para sentirte seguro o en control de ti mismo. Esto puede interferir con tus actividades diarias, relaciones, éxito en la escuela o el trabajo, etc. Es importante **ESTAR** físicamente seguro y en control, pero también es importante **SENTIRTE** seguro y en control, tanto con otros como contigo mismo. Tú y tu terapeuta pueden crear un plan personal que cubra tanto tu seguridad física como emocional.

TU PLAN DE SEGURIDAD

- Personas, lugares, situaciones y sensaciones y/o reacciones que son seguras:

- Personas, lugares, situaciones y sensaciones y/o reacciones que no son seguras/siento que no tengo control:

- Personas, lugares, situaciones y sensaciones, pensamientos, sentimientos y/o reacciones que me hacen sentir inseguro/fuera de control:

- Personas, lugares, situaciones y sensaciones, pensamientos, sentimientos y/o reacciones que me hacen sentir seguro/en control:

TU SISTEMA DE APOYO

Hay personas que se preocupan por ti y por tu seguridad. Puedes recurrir a estas personas si necesitas ayuda o necesitas hablar con alguien. Pueden ser tus familiares, amigos, maestros, etc. Si quieres, puedes anotar tu nombre o hacer un dibujo de ti en el medio de esta página. Después, identifica tu sistema de apoyo anotando los nombres y/o haciendo un dibujo de todas las personas que te apoyan y ayudan a mantener la seguridad en tu entorno. También puedes incluir sus números de teléfono o información de contacto. También puedes anotar o hablar con tu terapeuta sobre el tipo de apoyo que cada persona puede proporcionar o el tipo de problema que podrían ayudarte a superar.

Recuerda: ¡no estás solo! Es importante recurrir a tu sistema de apoyo si necesitas hablar con alguien o estás pasando por un mal momento.

CONSEJOS PARA OTROS ADOLESCENTES

Has aprendido mucho en terapia y con tu experiencia. Estás en una inmejorable posición para ayudar a otro adolescente que ha sufrido trauma. ¿Recuerdas cómo te sentías cuando comenzaste con la terapia? Si quieres, puedes escribir una carta anónima a otro adolescente sobre lo que has aprendido, con los consejos que quieres darle para lidiar con el trauma y hacer terapia. Con tu permiso, tu terapeuta puede compartir este mensaje con otros adolescentes que recién están empezando con terapia. Si no quieres escribir la carta, puedes simplemente contarle a tu terapeuta qué consejos darías.

TU FUTURO

¿Qué esperanzas, sueños y metas tienes para tu futuro? Puedes anotar o hablar con tu terapeuta sobre las metas que tienes para el año que viene, los próximos cinco años y los próximos diez años. ¿Qué te ayudará a alcanzar tus metas?

Puedes lograr todo lo que te propongas.

HAGAMOS UN REPASO

¿Qué has aprendido en terapia? ¿Cuál fue la parte más útil? ¿Cuál fue la menos útil? Anota la lección más importante que quieres recordar de tu terapia. Puedes llevar esta nota contigo para poder lidiar con tus problemas o estrés en el futuro.

CÓMO DESPEDIRSE

A veces uno tiene sentimientos encontrados sobre las transiciones y los finales. ¿Qué sentimientos tienes al haberte graduado de la terapia? ¿Qué sentimientos tienes sobre despedirte? Puedes usar esta última página para anotar tus pensamientos y sentimientos sobre el fin de la terapia, o puedes hacer un collage o pensar en otra forma de expresión creativa.

¡¡FELICITACIONES POR EL ESFUERZO REALIZADO!!