



Desarrollo de la resiliencia para sobrellevar el trauma



El trauma emocional y psicológico puede presentarse de muchas formas. Puede resultar de experimentar eventos únicos, como un accidente grave, una lesión, un ataque, etc., o circunstancias persistentes en la vida de una persona que la hacen sentir amenazada, insegura, abrumada y/o aislada. Puede resultar de experiencias de la niñez, como vivir en un ambiente inestable; abuso sexual, físico o verbal; o negligencia. Puede resultar de eventos trágicos, como de la muerte repentina de un ser querido.

Los eventos traumáticos pueden afectar a un individuo o a grupos enteros. Por ejemplo, la pandemia mundial de 2020 provocó depresión, ansiedad y angustia en millones de personas en todo el mundo, ya que los titulares rastrearon la migración de enfermedades y el número de muertes. Para las personas de color, las numerosas formas manifiestas y sutiles de racismo que padecen continuamente son traumáticas y pueden manifestarse en forma de estrés traumático basado en la raza, con síntomas similares a los del trastorno de estrés postraumático que amenazan su salud y bienestar.

Cualquiera que sea el evento o la situación específica, cuanto más profundamente angustiado o perturbado se sienta, más probable es que le cause un trauma.

Muchas personas que han experimentado un trauma pasan por un período de emociones impredecibles, recuerdos recurrentes, ansiedad severa, pensamientos incontrolables sobre el evento y síntomas físicos como dolores de cabeza o náuseas. (Nota: si estos síntomas empeoran, duran meses o años e interfieren con su capacidad para funcionar día a día, es posible que tenga un trastorno de estrés postraumático. Hable con un médico o profesional de la salud mental para obtener ayuda).

Si bien el trauma afecta a todos de manera diferente, desarrollar resiliencia puede ayudar a que sea más fácil adaptarse y funcionar a corto plazo y durante toda la vida.



Gestione los factores desencadenantes que pueda gestionar

Para alguien que ha experimentado un trauma puede ser difícil pasar el día sin algo, como un olor, un sonido, una voz o una imagen, que le traiga recuerdos vinculados a él. En esos momentos, la persona siente la angustia emocional y física que sintió durante el evento. Si comprende lo que está atravesando, puede manejar y controlar mejor los factores desencadenantes potenciales.

Por ejemplo, Aly Raisman, gimnasta y ganadora de oro olímpico, es una sobreviviente de abuso sexual y vocera de Fight Child Abuse. En sus entrevistas, ella habla abiertamente sobre aprender a limitar su exposición a los factores desencadenantes, como cuando las personas se detienen para decirle cuánto admiran su fuerza y apoyo y luego comienzan a compartir sus propias historias de abuso sexual. Si bien ella quiere apoyarlos, también sabe que escuchar los detalles de esos abusos desencadenará recuerdos de sus propias experiencias, por lo que les pide que no compartan detalles específicos con ella.

Otra respuesta común al trauma es insistir en pensamientos negativos o tener pensamientos recurrentes sobre la experiencia. En estos casos, es posible que sienta que se vuelve cada vez más emocional, por ejemplo, al sentirse ansioso, nervioso, enojado, triste, estresado u otra emoción fuerte.

Aquí puede ser útil identificar que está rumiando y recordar que, si bien los pensamientos pueden surgir espontáneamente, usted puede recuperar el control tomando medidas para controlarlos. Intente pensar en lo que está sucediendo y por qué, lo que lo ayudará a cambiar su enfoque y detener el ciclo. Respire

profundamente varias veces para calmarse, luego vuelva a concentrarse en lo que está sucediendo en el momento presente y redirija su energía. Haga un escaneo mental de su cuerpo. Por ejemplo, si nota que su cuello y hombros se han tensado, gírelos lentamente e incline suavemente la cabeza de un lado a otro para aliviar la tensión.

Si siente una oleada de energía nerviosa, por ejemplo, estado de ánimo elevado, frecuencia cardíaca acelerada, etc., considere salir a caminar a paso ligero, practicar yoga o meditar para liberarla. Puede ser útil usar una aplicación de autoayuda, como Sanvello, para guiarlo en tiempos difíciles.

El objetivo es encontrar una manera de calmarse y recuperar el control de sus emociones. Si bien no puede controlar si un pensamiento le viene a la cabeza, sí puede controlar cómo reacciona a sus pensamientos y a las emociones que evocan.



Controle lo que pueda controlar

Más allá de encontrar formas de ayudarse a sí mismo en el momento, también puede trabajar para desarrollar su resiliencia general para ayudarse a superar el día de hoy y lo que sea que le depare el mañana. Para hacer esto, los psicólogos generalmente señalan cuatro componentes clave para fomentar la resiliencia: conexión, bienestar, propósito y pensamiento saludable.

- **Conexión:** a veces, experimentar un trauma hace que las personas quieran aislarse y retractarse. Pero es importante recordar que no está solo y mantenerse conectado con las personas que se preocupan por usted. Deje que sus seres queridos compasivos le brinden apoyo emocional. Además, considere unirse a un grupo de apoyo para sobrevivientes de traumas que lo ayude en su recuperación.
- **Bienestar:** practicar el autocuidado lo ayudará a ser y sentirse más fuerte a nivel físico, mental y emocional. Promover la salud y el bienestar puede ser tan simple como ejercitarse regularmente, dormir lo suficiente, comer una dieta balanceada y tomarse el tiempo para hacer las cosas que disfruta. Además, limite su exposición a los factores desencadenantes que haya identificado.
- **Propósito:** Ayudar a los demás puede ayudarlo a sentirse empoderado y reforzar su sentido de propósito. Considere formas de fomentar su sentido de propósito, como ofrecerse como voluntario para una organización que le interese o ayudar a un amigo con un proyecto. Empodérese desarrollando metas realistas y dando pasos para lograrlas. Además, promueva una imagen positiva de sí mismo pensando en los desafíos que ha superado y los logros que ha alcanzado.
- **Pensamiento saludable:** haga lo mejor que pueda para mantener las cosas en perspectiva. Identifique y acepte lo que pueda y no pueda controlar. Controle las cosas que pueda controlar y haga su mejor esfuerzo para dejar ir las demás. A medida que surjan nuevos desafíos, colóquelos en un contexto

más amplio, mírelos a grandes rasgos y recuerde cómo ha enfrentado y superado otros desafíos. Recuerde las cosas buenas de su vida y espere que sucedan más de ellas. Esto lo ayuda a mantener una perspectiva optimista, lo que puede hacer que se sienta más feliz, productivo y resiliente.



Busque ayuda de un profesional

Estas son solo algunas de las acciones a considerar para nutrir su salud y bienestar mental y desarrollar su resiliencia. Un experto profesional en salud mental puede ayudarlo a desarrollar una estrategia de recuperación adaptada a su situación y sus necesidades únicas.



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumeap.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.



Sources

LinkedIn. Mind your emotional triggers. <https://www.linkedin.com/pulse/mind-your-emotional-triggers-5-tips-top-up-resilience-bill-cropper>

Harvard Business Review. Handle Your Stress Better by Knowing What Causes It. <https://hbr.org/2017/06/handle-your-stress-better-by-knowing-what-causes-it>

American Psychological Association. Building your resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience#:~:text=Psychologists%20define%20resilience%20as%20the,or%20workplace%20and%20financial%20stressors.&text=That's%20the%20role%20of%20resilience>

American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>

Centers for Disease Control and Prevention. Healthcare Personnel and First Responders: How to Cope with Stress and Build Resilience During the COVID-19 Pandemic. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/mental-health-healthcare.html>

Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm#>

Medical News Today. Causes. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326944#causes>

Mental Health America. Tools 2 Thrive. <https://www.mhanational.org/mental-health-month>

Mental Health America. Is all trauma the same? <https://screening.mhanational.org/content/all-trauma-same>

Parade. It's Not Close to Being Over. https://parade.com/1190938/maggie_parker/aly-raisman-child-sexual-abuse

National Alliance on Mental Illness. 7 Tools for Managing Traumatic Stress. <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/October-2020/7-Tools-for-Managing-Traumatic-Stress>

American Psychological Association. The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime. <https://www.apa.org/research/action/ptsd>

Kids Health. Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) <https://kidshealth.org/en/parents/ptsd.html>

The Atlantic. The Pandemic Did Not Affect Mental Health the Way You Think <https://www.theatlantic.com/ideas/archive/2021/07/covid-19-did-not-affect-mental-health-way-you-think/619354>

Sage Journals. Physical Distancing and Mental Health During the COVID-19 Pandemic. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2167702621994545>

Mental Health America. Racial Trauma. <https://www.mhanational.org/racial-trauma#:~:text=This%20can%20look%20like%20depression,the%20traumatic%20events%20%5B3%5D>

Mayo Clinic. Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>

American Psychological Association. Trauma. <https://www.apa.org/topics/trauma>

National Center for Biotechnology Information (National Institutes of Health). Understanding the Impact of Trauma. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/#:~:text=Initial%20reactions%20to%20trauma%20can,effective%2C%20and%20self%2Dlimited>

Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.