



Cómo desarrollar resiliencia para hacer frente al trauma



El trauma emocional y psicológico puede presentarse de muchas formas. Puede resultar de experimentar eventos únicos, como un accidente grave, lesión, 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 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 para millones de personas en todo el mundo, ya que los titulares rastrearon la migración de la enfermedad y la cantidad de muertes. Para las personas de color, las diversas formas manifiestas y sutiles de racismo que soportan continuamente son traumáticas y pueden manifestarse en forma de estrés traumático basado en la raza con síntomas similares al trastorno de estrés postraumático que amenaza 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 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 un 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.



Controle los detonantes que pueda

Para alguien que ha sufrido un trauma, puede ser difícil pasar un día sin que algo —como un olor, un sonido, una voz o una imagen— le traiga a la mente un recuerdo vívido (recuerdo recurrente). En esos momentos, la persona siente la angustia emocional y física que sintió durante el evento traumático. Al comprender por lo que está pasando, puede manejar y controlar mejor los desencadenantes potenciales.

Por ejemplo, la gimnasta olímpica Aly Raisman es una sobreviviente de abuso sexual y vocera de Fight Child Abuse. En las entrevistas, habla abiertamente sobre aprender a limitar su exposición a los desencadenantes, como cuando las personas se detienen para decirle cuánto admiran su fuerza y defensa y luego comienzan a compartir sus propias historias de abuso sexual. Si bien quiere apoyarlos, también sabe que escuchar los detalles de su abuso 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 pensando en eso y recordar que, si bien los pensamientos pueden surgir a voluntad, puede recuperar el poder tomando medidas para controlarlos. Trate de pensar en lo que está sucediendo y por qué,

lo que le ayudará a cambiar su enfoque y detener el ciclo. Respire profundo varias veces para calmarse, luego vuelva a concentrarse en lo que está sucediendo en el momento presente y redirija. Haga un escaneo mental del cuerpo. Por ejemplo, si nota que el cuello y los hombros se han tensado, gírelos lentamente e incline suavemente la cabeza de lado a lado 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 se viene a la cabeza, puede controlar cómo reacciona a sus pensamientos y las emociones que evocan.



Controle lo que pueda

Más allá de encontrar formas de ayudarse a sí mismo en el momento, también puede trabajar para desarrollar su resiliencia general para ayudarlo 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: conexión, bienestar, propósito y pensamiento saludable, para fomentar la resiliencia.

- **Conexión:** a veces, experimentar un trauma hace que las personas quieran aislarse y retractarse. Pero es importante recordar que no está solo y que debe 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 trauma para ayudarlo en su proceso de recuperación.
- **Bienestar:** practicar el autocuidado le ayudará a ser y sentirse más fuerte física, mental y emocionalmente. Promover la salud y el bienestar puede ser tan simple como hacer ejercicio regularmente, dormir lo suficiente, comer una dieta bien balanceada y tomarse el tiempo para hacer las cosas que disfruta. Además, limite su exposición a los 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 tomando medidas para lograrlas. Además, fomente una imagen positiva de sí mismo pensando en los desafíos que ha superado y los logros que ha alcanzado.
- **Pensamiento saludable:** haga su mejor esfuerzo para mantener las cosas en perspectiva. Identifique y acepte lo que puede y no puede controlar. Controle las cosas que pueda y haga su mejor esfuerzo para soltar a los demás. A medida que surjan nuevos desafíos, colóquelos en un contexto más amplio

mirando a largo plazo y recordando cómo ha enfrentado y superado otros desafíos. Recuerde las cosas buenas de su vida y espere que sucedan más cosas buenas. Esto ayuda a mantener una perspectiva optimista, lo que puede ayudarlo a sentirse más feliz, más productivo y más resistente.



Busque ayuda profesional

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



Apoyo esencial cuando lo necesite

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



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%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 casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC