

# Desarrollar la resiliencia para afrontar el trauma

El trauma emocional y psicológico puede presentarse de muchas formas. Puede ser el resultado de experimentar eventos únicos, como un accidente, una lesión o un ataque graves, entre otros, o de circunstancias persistentes en la vida de una persona que la hacen sentir amenazada, insegura, abrumada o aislada. Puede ser consecuencia de experiencias infantiles, como abandono; abuso sexual, físico o verbal; o vivir en un entorno inestable. También puede deberse a acontecimientos trágicos, como la muerte repentina de un ser querido.

Los eventos traumáticos pueden afectar a un individuo o a grupos enteros. Para las personas de color, las muchas formas manifiestas y sutiles de racismo que sufren continuamente son traumáticas y pueden manifestarse como estrés traumático basado en la raza, con síntomas similares al trastorno por estrés postraumático, que amenazan su salud y bienestar.

Sea cual sea el evento o situación específica, cuanta más profunda angustia o perturbación sienta, más probabilidades hay de que le cause un trauma.

Muchas personas que experimentaron un trauma pasan por un período de emociones impredecibles, recuerdos vívidos 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 sus facultades día a día, es posible que tenga trastorno por estrés postraumático. Hable con un médico o profesional de salud mental para recibir ayuda).

Aunque el trauma afecta a cada persona de forma diferente, desarrollar la resiliencia puede facilitar la adaptación y el funcionamiento a corto plazo y a lo largo de la vida.



## Lidiar con los desencadenantes que pueda

Para alguien que experimentó un trauma, puede ser difícil pasar un día sin que algo (un olor, un sonido, una voz, una imagen) desencadene un recuerdo vívido 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, podrá abordar y controlar mejor los posibles desencadenantes.

Por ejemplo, la gimnasta olímpica con medalla de oro Aly Raisman es una sobreviviente de abuso sexual y portavoz de Fight Child Abuse. En entrevistas, habla abiertamente sobre aprender a limitar su exposición a los desencadenantes, como cuando las personas se detienen para decirle cuánto admiran su fortaleza y apoyo, 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 eso, les pide que no compartan detalles específicos con ella.

Otra respuesta común al trauma es obsesionarse con pensamientos negativos o tener pensamientos recurrentes sobre la experiencia. En estos casos, puede sentir que se vuelve cada vez más emocional, y tal vez sienta ansiedad, nervios, enojo, tristeza, estrés u otra emoción fuerte.

Entonces, puede ser útil identificar que está reflexionando y recordar que, si bien los pensamientos pueden surgir a voluntad, puede recuperar el poder tomando medidas para abordarlos. Intente pensar en lo que está sucediendo y por qué, lo que será útil para cambiar su enfoque y detener el ciclo. Respire profundamente un par de veces para calmarse y luego vuelva a concentrarse en lo que está sucediendo en el momento presente y redirija su atención. Analice mentalmente su cuerpo. Por ejemplo, si nota que su cuello y hombros se tensaron, mueva despacio los hombros e incline suavemente la cabeza de un lado a otro para aliviar la tensión.

Si siente una oleada de energía nerviosa, por ejemplo, un estado de ánimo elevado, una frecuencia cardíaca acelerada, etc., considere salir a caminar a paso ligero, practicar yoga o meditar para liberarla. Puede resultar útil usar una aplicación de autoayuda para que sirva de guía en momentos 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 le viene a la mente, puede abordar las reacciones a sus pensamientos y las emociones que evocan.



### Controlar lo que pueda

Más allá de encontrar formas de ayudarse en el momento, también puede trabajar para desarrollar su resiliencia general a fin de poder superar el día y lo que le depara el mañana. Para ello, los psicólogos generalmente señalan 4 componentes clave para nutrir la resiliencia: la conexión, el bienestar, el propósito y el pensamiento saludable.

- **Conexión.** A veces, experimentar un trauma hace que las personas quieran aislarse y retraerse. Sin embargo, es importante recordar que no está por su cuenta y que debe mantener la comunicación con quienes 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 a fin de recibir ayuda para su recuperación.
- **Bienestar.** Practicar el autocuidado contribuirá a que sea y se sienta más fuerte física, mental y emocionalmente. Promover la salud y el bienestar puede ser tan simple como ejercitarse con regularidad, dormir lo suficiente, llevar una dieta bien equilibrada y tomarse el tiempo para hacer cosas que disfrute. Además, limite su exposición a los desencadenantes que haya identificado.
- **Propósito.** Ayudar a los demás puede contribuir a que sienta empoderamiento y reforzar su sentido de propósito. Considere formas de fomentar su sentido de propósito, como hacer trabajo voluntario en una organización que le interese o ayudar a un amigo con un proyecto. Empodérese al desarrollar objetivos realistas y tomar medidas para lograrlos. Además, nutra una imagen propia positiva al pensar en los desafíos que haya superado y los logros que haya alcanzado.
- **Pensamiento saludable.** Haga lo que pueda por mantener las cosas en perspectiva. Identifique y acepte lo que puede y no puede controlar. Controle lo que pueda y haga su mejor esfuerzo para olvidar lo que no pueda controlar. A medida que surjan nuevos desafíos, ubíquelos en un contexto más amplio, analícelos a largo plazo y recuerde que abordó y superó otros desafíos. Recuerde lo bueno de su vida y espere que sucedan más cosas buenas. Esto contribuye a que mantenga una perspectiva esperanzadora, que puede ayudar a que sienta más felicidad, productividad y resiliencia.



### Obtener ayuda profesional

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



## Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) para obtener información y recursos de apoyo crítico adicionales.

### Fuentes

LinkedIn. [Mind your emotional triggers.](#)

Harvard Business Review. [Handle your stress better by knowing what causes it.](#)

Asociación Americana de Psicología. [Building your resilience.](#)

Asociación Americana de Psicología. [Resilience guide for parents and teachers.](#)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. [Healthcare personnel and first responders: How to cope with stress and build resilience during the COVID-19 pandemic.](#)

HelpGuide. [Emotional and psychological trauma.](#)

Mental Health America. [Tools 2 Thrive.](#)

Parade. [It's not close to being over.](#)

National Alliance on Mental Illness. [7 tools for managing traumatic stress.](#)

Asociación Americana de Psicología. [The effects of trauma do not have to last a lifetime.](#)

Kids Health. [Post-traumatic stress disorder \(PTSD\).](#)

The Atlantic. [The pandemic did not affect mental health the way you think.](#)

Sage Journals. [Physical distancing and mental health during the COVID-19 pandemic.](#)

Mental Health America. [Racial trauma.](#)

Mayo Clinic. [Post-traumatic stress disorder \(PTSD\).](#)

Asociación Americana de Psicología. [Trauma.](#)

National Center for Biotechnology Information (National Institutes of Health). [Understanding the impact of trauma.](#)



**Este programa no debe utilizarse cuando se necesite atención médica urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al número de teléfono local de los servicios de emergencia o acuda al centro de accidentes y emergencias más cercano.** Este programa no reemplaza la atención de un médico u otro profesional de la salud. Es posible que este programa y sus diferentes partes no estén disponibles en todas las ubicaciones y que se apliquen exclusiones y limitaciones respecto de la cobertura.