



AGPA/Asociación
Norteamericana
de Psicoterapia de Grupo
25 East 21st Street / piso 6
New York, NY 10010-6296
teléfono 212 477-2677
llamada gratis
877 668-AGPA(2472)
fax 212 979-6627
info@agpa.org
www.agpa.org

Lo Que Todo El Mundo Debe De Saber De Trauma

¿Qué es un trauma?

Un trauma, o los eventos traumáticos, nos afectan a todos en cualquier momento de la vida. Las reacciones que tenemos, por moderadas o fuertes que sean, son la mayoría de las veces normales.

Se preguntará Ud., "¿Qué es normal?" El trauma trae todo un rango de reacciones normales, incluyendo sentirse:

- aterrorizado
- como si una catástrofe hubiera sucedido
- consciente de un peligro grave
- con una tristeza enorme
- con una sensación de vulnerabilidad o impotencia
- con ultraje o rabia
- aliviado o culpable por haber sobrevivido

Poco después del incidente, algunas personas sufren de ansiedad, con recuerdos molestos o dificultad para dormir. Otros son incapaces de regresar a la actividad que hacían en el momento en que ocurrió el incidente. Por otro lado, algunas personas actúan como si "no hubiese pasado nada" y la única indicación de un problema es que se vuelven solitarios o menos comunicativos.

El duelo es también parte de la reacción normal al trauma. El duelo, o el luto, es un tipo de "enfermedad normal," por medio de la cuál la mente y el organismo de la persona se curan de la herida que sufrieron. Durante este proceso, la persona afectada puede manifestar síntomas pasajeros tales como dificultades en concentrarse, problemas para dormir o con la memoria, la sensación que la vida no tiene significado, o simplemente una falta general de entusiasmo.

Además, muchos factores pueden provocar una repetición intensa de los síntomas iniciales del trauma. Aunque la persona no parezca ser consciente de lo que está pasando, ciertas asociaciones pueden desatar reacciones emocionales imprevistas y muy fuertes.

Es importante reconocer que los traumas no incapacitan permanentemente a un 80 a 90 por ciento de la gente, a pesar de que sufran enormes cambios en su modo de vivir. Los seres humanos tenemos una capacidad increíble de recuperación. La mayoría podemos reanudar una vida normal después de las peores tragedias.

¿Quién corre mayor riesgo de responder con una reacción más fuerte al trauma?

No es fácil saber quien corre mayor riesgo para sufrir una reacción más seria a los traumas. Comúnmente, los que han sido directamente afectados son más vulnerables, tanto como las personas que ya han vivido con mucho estrés, las que no tenían amparos adecuados en su vida, o las que anteriormente habían sufrido traumas o enfermedades emocionales.

Los síntomas del trauma en los niños no son siempre tan claros. Los niños y los adolescentes tienen dificultad en pedir o aceptar ayuda. Por lo tanto, es importante que los padres y maestros tengan muy presentes las necesidades de los niños, dándose cuenta de cualquier cambio de su conducta usual. Cambios en los patrones de dormir, comer, estudiar o relacionarse con los demás pueden ser significativos. Los padres deben respetar las formas que tiene el niño de reaccionar al trauma, ya sea expresando sus sentimientos con palabras, dibujando, o por otros medios no verbales constructivos. Ayude a los niños a entender que están seguros y son queridos. Déles explicaciones fáciles de comprender. Escuche y observe bien. La mayoría de los niños resuelven las cosas de lo más bien. De hecho, estudios han comprobado que aún después de traumas muy grandes, la mayoría de los niños tampoco quedan seriamente incapacitados.

Sugerencias para sobrellevar el estrés de los eventos traumáticos

Él que ha sufrido una experiencia traumática puede muchas veces sentirse "loco" o anormal. El trauma puede afectar su forma de pensar, sentirse o comportarse. Para mejor enfrentar estos problemas, busque volver a sentirse seguro, confiado, controlado y valorizado. Use las fuentes de apoyo que Ud. tiene disponibles. Hay muchas formas de aliviar la ansiedad; identifique y utilice las que sean efectivas para Ud.

- Cuidese a si mismo. Haga cosas que encuentra tranquilizantes o confortables para que pueda descansar.
- Hágale caso a sus propias reacciones y sentimientos; trate de expresar con palabras lo que Ud. siente.





- No trate de menospreciar ni de quitarle importancia a lo que ha sucedido.
- Hable con personas que han tenido experiencias parecidas, y busque apoyo.
- Evite cambios impulsivos en el plan de vida.
- Permítase estar de duelo, aún llorar si es necesario.
- Esté dispuesto a entablar relaciones con otras personas.
- Tome las cosas con mucha calma; toma tiempo sanar.

Cómo pueden ayudar las comunidades

Una comunidad que ha sufrido un evento traumático debe unirse para ofrecer varios tipos de ayuda. La educación es fundamental. Ceremonias conmemorativas, grupos de apoyo, información confiable, y una reconstrucción gradual de las vidas destrozadas son también muy importantes. La ciudad de Oklahoma nos da un ejemplo excelente de una comunidad donde todos acudieron a ofrecer apoyo a los dolientes, los sobrevivientes y sus familias. Como consecuencia, el proceso de curación avanzó mejor.

Como conseguir ayuda

En algunos casos, cuando el trauma es muy grave, pueden ocurrir ataques de pánico persistentes, depresión, abuso de sustancias o el Trastorno del Estrés Posttraumático ("PTSD"). Esta condición puede durar un tiempo breve o volverse crónica. Con el PTSD, uno puede revivir el evento traumático con ataques de ansiedad que se repiten durante un período largo. El afectado puede sufrir recuerdos muy vívidos o, a la inversa, puede intentar evitar cualquier cosa que le pudiese hacer recordar el evento. Puede volverse irritable, o tener dificultades para dormir o para concentrarse.

Aquí tiene Ud. algunas preguntas que pueden ayudarle a decidir si necesita ayuda profesional después de un trauma: ¿Es el nivel de estrés tan alto que está interfiriendo en sus quehaceres diarios? ¿Está Ud. buscando formas no saludables de sobrellevar el estrés, como el uso excesivo de drogas o alcohol, o una conducta abusiva o violenta? ¿Disminuyen los síntomas con el tiempo? ¿Empieza Ud. a sentirse minusválido emocionalmente?

El que sostiene un trauma grave o padece de depresión debe hacerse evaluar por un profesional. La psicoterapia breve o un medicamento pueden ayudar mucho. Según las investigaciones científicas, procurar ayuda lo más pronto puede limitar o prevenir problemas en el futuro

Al buscar un terapeuta, asegúrese que tenga su licencia y acreditación en orden, y que se haya capacitado para el tratamiento del trauma. Le puede ayudar en esto una organización con reputación que se enfoca en la salud mental, tal como la Asociación Norteamericana de Psicoterapia de Grupo ("AGPA"). Por medio de su registro nacional, la "National Registry of Certified Group Psychotherapists," la AGPA otorga su certificación a los que cumplen con sus estrictas normas profesionales.

La psicoterapia de grupo--un método de tratamiento de probada eficacia

La psicoterapia de grupo, una forma de terapia aceptada como básica desde hace más de 50 años, puede proveer beneficios enormes en el tratamiento del trauma. El grupo representa un ambiente seguro, acogedor y alentador donde se pueden compartir los sentimientos y experiencias más dolorosas. En el grupo podemos decir lo indecible. El participar en un grupo da validez a lo que hemos experimentado, nos da acceso a informaciones de los demás y facilita el restablecimiento de la confianza. Nos ayuda a recobrar el amor propio.

Lo que es más importante, mediante su participación en una psicoterapia de grupo, aprenderá Ud. que no está solo.