

Una Hoja Informativa Para Proveedores que Trabajan con el Trauma

Apoyándole a usted para mover de el conocimiento de trauma a una respuesta informada sobre el trauma

Trabajar con personas afectadas por traumas y estrés crónico o tóxico puede ser desafiante y gratificante. Esta breve guía describe los componentes de unos métodos informado sobre el trauma que cualquier terapeuta puede utilizar para apoyar a las personas en su camino hacia la curación, la recuperación y la construcción de resiliencia.

¿Qué es el trauma? Cuando nos sentimos increíblemente abrumados debido a un evento, eventos o circunstancias. Sucede algo que es demasiado rápido o demasiado para lidiar, y no hay tiempo suficiente para procesar o integrar la experiencia. También miramos el mundo que nos rodea y a nosotros mismos de manera diferente.

CONVERSACIONES SOBRE EL TRAUMA: CREANDO UN ESPACIO DE CONJUNTO

¿Cómo Hablar Sobre el Trauma?

Hablar sobre el trauma o la exposición al estrés tóxico a veces puede ser difícil, pero hablar puede beneficiar a la persona que busca ayuda y a la relación terapéutica.

Algunos consejos:

- *Configure el ambiente* asegurándose de que el espacio sea privado y confidencial. Observe las señales de que alguien se siente incómodo y pregunte sobre su nivel de comodidad y seguridad.
- *Explore el trauma y la adversidad y busque más detalles* obteniendo permiso para hacer preguntas (p. ej., Indicó que podrías haber

pasado por algún trauma. ¿Puedes hablarme de eso?). Las habilidades de entrevista motivacional pueden ser muy útiles.

- *Explore resiliencia y lidiando* con una conversación basada en fortalezas para destacar cómo se las han lidiado en el pasado.
- *Explore las creencias sobre el trauma* para prepararse para brindar psicoeducación.
- *Aplique los frenos* cuando una persona se sienta abrumada o desregulada al compartir su historia de trauma. Puede pausar la conversación y dirigir actividades de puesta a tierra.

PSICOEDUCACIÓN: EL CONOCIMIENTO EMPODERA

¿Cuáles Son Las Reacciones Comunes?

Las personas pueden necesitar ayuda para hacer la conexión entre el trauma y su propia salud mental. La psicoeducación es información que se ofrece a quienes buscan o reciben servicios y a sus familias.

Algunos consejos:

- *Destacar el impacto del estudio de Experiencias Adversas en la Infancia*, que enfatiza que el trauma temprano a menudo se traslada a la edad adulta.
- *Describe la relación entre el estrés y el cerebro*. Las reacciones comunes a un historial

de trauma incluyen ansiedad, ira, problemas de memoria y comportamiento riesgoso, entre muchos otros.

- *Conecte las reacciones comunes a la experiencia del trauma* explorando la conciencia de las personas sobre sus respuestas. Empoderados para que reconozcan que sus respuestas son reacciones comunes a lo que está sucediendo ahora o ha sucedido en el pasado.
- *Destacar que la adversidad se puede superar* y que las malas experiencias no definen a una persona ni controlan su futuro.

REGULACIÓN: AYUDANDO A LAS PERSONAS A MANEJAR SUS PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y COMPORTAMIENTO

¿Por Qué Ayudar a las Personas a Autorregularse?

Las personas expuestas a traumas y adversidades severas pueden tener dificultades para calmarse en diferentes situaciones. La autorregulación es la capacidad de manejar y comprender nuestros propios pensamientos, sentimientos y comportamientos.

Algunos consejos:

- *Aprenda sobre la Ciencia de N.E.A.R. (Neurociencia, Epigenética, ACEs y Resiliencia)* que describe la relación entre el sistema nervioso y el cerebro en respuesta a eventos estresantes. Pregunte cómo se las arregla una persona, ya

que esto guiará las discusiones sobre el tipo de actividad de regulación más adecuada.

- *El tiempo es flexible* cuando se trata de practicar estrategias de autorregulación. Pueden ser útiles en cualquier momento en que la persona esté angustiada o abrumada. O pueden usarse para abrir o cerrar sus reuniones. Es importante conectar la regulación con la seguridad.

Los ejemplos incluyen actividades de puesta a tierra o de meditación consciente (p. ej., la respiración) y exploración de apoyos sociales.

REFERENCIAS: CONECTANDO A LAS PERSONAS CON LA AYUDA QUE NECESITAN

¿Cuándo Ofrecer Referencias?

La decisión de buscar ayuda puede ser difícil para muchas personas. Hacer una referencia puede ser un componente crítico para ayudar a las personas con una variedad de necesidades.

Algunos consejos:

- *Investigue un poco con anticipación* sobre otros servicios disponibles en la comunidad para satisfacer necesidades tales como alimentos nutritivos, ayuda para la vivienda, etc.
- *Identifique qué puede ser más útil* (es

decir, administración de casos, vivienda, o apoyo de atención médica) y considere tener material informativo disponible en las áreas de espera. Esto puede ayudar a reducir cualquier posible estigma.

- *Tenga una conversación sobre "Qué Compartir"* para ayudar a preparar a la persona para la cita de referencia.
- *Compruebe con frecuencia* para averiguar si alguno de estos servicios adicionales fue útil. También pregunte si necesitan otros recursos.

EL CUIDADO PERSONAL: UNA HABILIDAD ESENCIAL EN EL CUIDADO INFORMADO SOBRE EL TRAUMA

¿Necesito Cuidado Personal?

Trabajar en el campo de la salud mental puede ser muy desafiante, y más aún cuando pasamos una gran cantidad de tiempo trabajando con personas que han estado expuestas a traumas. El cuidado personal es cualquier acto que realizamos deliberadamente para cuidar nuestra salud física, emocional y espiritual.

Algunos consejos:

- *La autoevaluación y la reflexión* son un buen punto de partida para conocer sus niveles de

estrés y qué tan cerca está viviendo su vida de acuerdo a sus valores.

- *Cree un plan de cuidado personal* que pueda consultar fácilmente. Un plan de mantenimiento incluye cambios pequeños pero significativos para promover el bienestar general. Se necesita un plan de emergencia cuando está demasiado estresado o agotado.
- *Intente mejorar su satisfacción del trabajo* para reducir el estrés y prevenir el agotamiento.