

Recuperación Después de un Trauma



¿Ha pasado usted, o alguna persona que conoce, alguna de estas experiencias?

- La violencia sexual
- La muerte inesperada o prematura de un ser querido
 - Una agresión
 - Un accidente grave de auto
- Una catástrofe natural o un incendio en su casa

Todos ellos son ejemplos de situaciones traumáticas. El trauma se define como la exposición a la muerte, a una lesión grave o a una violencia sexual, o la amenaza de cualquiera de estas cosas. Puede ser un caso vivido directamente o presenciado. Puede ser un accidente o evento violento relatado por un familiar o un amigo íntimo. Si usted ha sufrido un trauma, no está solo. La investigación indica que la mayoría de las personas experimentarán un trauma alguna vez en su vida.

Escrituras Útiles

“Así que no temas, porque yo estoy contigo; no te angusties, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré y te ayudaré; te sostendré con mi diestra victoriosa.” (Isaías 41:10)

“¿Hasta cuándo, Señor, me seguirás olvidando? ¿Hasta cuándo esconderás de mí tu rostro? ¿Hasta cuándo he de estar angustiado y he de sufrir cada día en mi corazón? ¿Hasta cuándo el enemigo me seguirá dominando? Señor y Dios mío, mírame y respóndeme; ilumina mis ojos. Así no caeré en el sueño de la muerte; así no dirá mi enemigo: Lo he vencido; así mi adversario no se alegrará de mi caída. Pero yo confío en tu gran amor; mi corazón se alegra en tu salvación.” (Salmos 13:1-5)

“El Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido.” (Salmos 34:18)

“Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma. Porque mi yugo es suave y mi carga es liviana.” (Mateo 11:28-30)

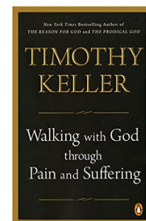
Recursos Útiles

Estos son algunos textos sobre la recuperación después de una trauma o evento doloroso escritos desde una perspectiva Cristiana:



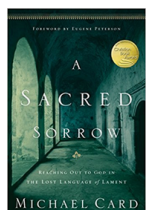
Norman Wright
When the Past Won't Let You Go: Find the Healing That Helps You Move On

Solo disponible en Ingles



Timothy Keller
Walking With God Through Pain and Suffering

Solo disponible en Ingles



Michael Card
A Sacred Sorrow: Reaching Out to God in the Lost Language of Lament

Solo disponible en Ingles

El Trastorno de Estrés Post-Traumático

Después de experimentar un trauma es normal que uno tenga memorias perturbadoras, dificultad en pensar con claridad o en dormir, o sentirse nervioso, triste, asustado, enojado o aletargado. Puede que tenga dificultad en desarrollar las actividades cotidianas normales. Sin embargo, la mayoría de las personas empiezan a mejorarse después de pocas semanas o meses. Si usted no se encuentra mejor o no puede sobreponerse durante un tiempo prolongado, es posible que sufra del Trastorno de Estrés Post-Traumático (PTSD, por sus siglas en inglés). Hay cuatro clases de síntomas de PTSD:

- **Revivir el trauma:** Puede sentir como si volviera a experimentar el evento. Tal vez tenga memorias o pensamientos intrusos, pesadillas o escenas retrospectivas (flashbacks).
- **Eludir recuerdos:** Quizás intente eludir a ciertas personas, lugares o situaciones para que no tenga que acordarse de lo ocurrido.
- **Pensamientos y emociones negativas:** Puede sentirse triste, enojado o temeroso durante buena parte del tiempo. Puede tener problemas con la memoria y pensamientos negativos acerca de sí mismo u otras personas. Tal vez se sienta avergonzado o culpable, o desconectado de lo que está pasando en su entorno.
- **Sentirse nervioso o asustadizo:** Puede sentirse nervioso e irritable. Tal vez se encuentra pendiente de posibles situaciones amenazantes y fácilmente sobresaltado. Quizás tenga dificultad en dormirse o en concentrarse.

Si experimenta estos síntomas después de un evento traumático, póngase en contacto con un médico o consejero profesional para determinar si sufre de PTSD.

Cómo Ayudar a un Niño Después de un Trauma

También los niños y adolescentes pueden sufrir de PTSD, pero los síntomas se presentan a veces diferentes a los de los adultos. Los niños pequeños pueden retroceder, por ejemplo, volver a mojar la cama cuando ya han sido entrenados para usar el baño. Pueden simular el evento traumático cuando están jugando, o estar muy apegados y tener miedo de separarse de sus padres. En los adolescentes los síntomas se asemejan a los de los adultos. A veces demuestran comportamientos perturbadores, desconsiderados o destructivos. Los niños más grandes y adolescentes pueden sentirse culpables por no haber prevenido la lesión o muerte. A veces tienen pensamientos vengativos.

Estas son algunas cosas que los padres pueden hacer para ayudar a los niños y adolescentes después de un trauma:

- **Asegurarles de que están seguros.** Los niños y adolescentes necesitan la afirmación de que están fuera de peligro.
- **Darles la libertad de hablar de su experiencia y de sus emociones si lo desean.** Enfátice que sentir miedo es normal. Permítales dibujar lo que sienten en papel si no quieren hablar.
- **Volver a la rutina diaria.** Procure que duerman lo suficiente, que coman a las horas normales y que participen en actividades que les gusten.
- **Incrementar el tiempo que pasan con sus amigos y familia.** Los niños y los adultos que pasan tiempo extra con sus amigos y familia suelen recuperarse mejor después de un evento perturbador.
- **Cuidar de sus propias emociones.** Los cuidadores están más capacitados para atender a los niños y adolescentes si reciben el apoyo que ellos mismos requieren.

Recuperarse Después de un Trauma

Recuperarse tarda tiempo. Estos consejos le ayudarán a afrontar y recuperarse de un trauma.

1. **Busque apoyo.** El mero hecho de hablar cara a cara con otra persona le proporcionará calma y conexión. Con verse y hablar con un amigo, pastor o sacerdote usted se sentirá apoyado; también puede reunirse con un grupo de apoyo o de oración o solicitar la ayuda profesional de un consejero o psiquiatra.
2. **Conozca los desencadenantes.** Los desencadenantes son las personas, lugares o situaciones que le recuerdan el trauma que ha sufrido y provocan pensamientos, sentimientos o recuerdos asociados con el trauma. Es importante identificar los desencadenantes para que pueda afrontarlos con eficacia.
3. **Restablezca una rutina.** Hay confort en lo familiar. Después de un trauma, volver a su rutina anterior en cuanto se pueda ayuda a reducir estrés.
4. **Cuidese de su cuerpo.** Procure comer una dieta equilibrada y sana. Haga ejercicio y descanse lo suficiente. El cuidado de sí mismo mejora el estado anímico y su capacidad de afrontar el estrés causado por el trauma.
5. **Expresa sus sentimientos.** Las personas que experimentan un trauma suelen padecer una variedad de emociones difíciles, como el temor, el enojo, la tristeza, la vergüenza o la impotencia. Es importante reconocer estas emociones y encontrar maneras apropiadas de expresarlas, tales como hablar con un amigo, escribir en un diario o hacer ejercicio.
6. **Resista los sentimientos de impotencia.** Con frecuencia las personas que han experimentado un trauma se sienten temerosas e impotentes. Usted puede hacer frente a estos pensamientos con la verdad de quién es Dios y con acciones positivas. Ya que Dios está en control y presente con nosotros en los tiempos difíciles, nunca estamos realmente desamparados. Además, las actividades como el voluntarismo, ayudar a una persona necesitada y pequeños actos de bondad le ayudarán a vencer los sentimientos de miedo, impotencia y desespero.
7. **Busque a Dios para encontrar consuelo.** Es importante acordarse de que Dios nos consuela y que promete estar con nosotros en tiempos de sufrimiento. Dios es compasivo y ofrece su presencia para ayudar a las personas a estar sanas y tener paz (p.e.: Filipenses 4:6-7, Salmo 23:4, Salmo 34:17-18).
8. **Descubra modos de relajarse.** Cuando una persona sufre un trauma, con frecuencia se siente nerviosa o sobresaltada. Es importante encontrar medios de relajar el cuerpo, tales como pasear al aire libre, tomar una ducha caliente, orar, leer la Biblia, hacer gimnasia, practicar relajación muscular progresiva o respiración profunda y cantar.