



E-book

Trauma y Salud Mental



FACULTAD DE
PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD DE TALCA



CENTRO DE
PSICOLOGÍA
APLICADA
UNIVERSIDAD DE TALCA

Centro de
Psicología
Aplicada

clinicacepa@utalca.cl
Universidad de Talca

<https://psicologia.utalca.cl>

Autoras:

Carla Mendoza

Nadia Ramos

Carolina Salgado

Susana Campos

Diseño y producción gráfica:

Gabriel Sánchez R.

**Fotografías: <https://www.freepik.es>*

E-book

**Trauma y
Salud Mental**

¿Cómo cuidarme frente a un evento traumático?

Actualmente nos encontramos constantemente bombardeados por los medios digitales y de información de una gran cantidad de noticias sobre eventos climáticos, guerras, y una innumerable cantidad de eventos estresantes e incluso algunos potencialmente traumáticos.

Nuestra necesidad de estar conectados e informados sobre estos hechos puede llevarnos, sin darnos cuenta, a experimentar algunas molestias

o malestar psicológico que puede variar e ir de menor a mayor intensidad. Si bien esta reacción y/o molestia es esperable y normal ante este tipo de contingencias, tú puedes aprender a manejarla y cuidar de tu salud mental. A continuación, encontrarás una serie de informaciones para comprender que te puede estar pasando y que puedes hacer.

La exposición a información constante a eventos adversos causa estrés; limita tu tiempo de conexión y cuida tu salud mental.

01

Reacciones esperadas ante el estrés y el trauma.

Si has estado expuesto/a a información potencialmente estresante o perturbadora, **no te preocupes, es normal que experimentemos algunas reacciones, tales como:**

- Experimentar emociones intensas que no sabes muy bien de dónde vienen y que sientes que no puedes controlar, tales como angustia, tristeza, rabia, miedo, impotencia, irritabilidad u otras.
- Estar más sensible o alerta a lo que pasa a nuestro alrededor sin quererlo.
- Experimentar la sensación de estar desconectado emocionalmente o con dificultad para experimentar ciertas emociones.
- Tener la sensación de que el mundo es un lugar peligroso y que no se puede confiar en los demás.





Reacciones esperadas ante el estrés y el trauma.

- Desear estar solo o que nadie nos moleste, es decir, aislarse de los demás, incluso de nuestros seres queridos.
- Tener dificultades para concentrarse y tomar decisiones.
- Presentar malestares físicos como dolores de cabeza, mareos, taquicardia, alteración de la presión arterial, sensación de ahogo, cansancio en exceso, u otros.
- Tener dificultades para conciliar el sueño, mantenerlo durante la noche, dormir en exceso o dormir muy poco.
- Comer en exceso y sentir que nada te satisface o no tener ganas de comer y dejar la comida.

02

¿Qué puedo hacer o cómo lo puedo prevenir?

Ante estas diferentes situaciones de malestar, es importante que aprendamos a cuidarnos y podemos apoyarnos mutuamente. Te recomendamos:

- Busca apoyo en tu familia, amigos y comunidad, habla respecto a cómo te sientes, apoya a quien lo necesite, generando espacios de confianza y contención.
- Evita el “monotema” cuando estemos frente a un evento de connotación mundial o nacional, háblalo 1 vez al día con tu círculo cercano (amigos, colegas u otros), y luego propone temas de interés ajenos a lo que está ocurriendo y que permitan momentos de distensión.
- No te sobreexpongas ni te satures de información, que identifiques como estresante. Si sientes que ver noticias no te hace bien, deja la televisión y las redes sociales un momento para hacer alguna actividad que disfrutes.

Frente a situaciones de malestar, es importante que aprendamos a cuidarnos.

02

¿Qué puedo hacer o cómo lo puedo prevenir?

- Evita ver o buscar noticias estresantes, sobre todo de medios digitales donde no se puede asegurar la veracidad de la información, ya muchas veces son Fake news sensacionalistas y alarmistas. Elige fuentes confiables y solo revísalas 1 vez al día.
- Respira conscientemente llevando el aire hacia tu estómago y exhalando/botando siempre más aire del que ingresa, pon atención a cómo te sientes, repite 3 veces.
- Revisa la página web <https://cuidandome.cl/cuidandome-en-crisis/> encontrarás una serie de videos explicativos con estrategias para ayudarte a regular tu estado emocional.





¿Cuándo debo buscar ayuda?

Es normal sentir estrés en situaciones inusuales, pero es probable que este disminuya con el tiempo. Todos tenemos recursos para enfrentar dificultades, ya sea a nivel personal, familiar o comunitario. Si el estrés persiste por más de un mes o afecta tu vida diaria, busca ayuda profesional.

¿Qué sucede después de un trauma?

Como te comentábamos, muchas noticias son sobre situaciones o eventos que tienen un potencial traumático. A continuación, te explicamos que es el trauma.

¿Qué es un trauma?

El trauma es una respuesta emocional a eventos extremadamente estresantes que ponen en peligro la vida o integridad física. Tras el suceso, es normal experimentar shock y negación, seguidos de emociones intensas, flashbacks y síntomas físicos.

03

Comprendiendo la recuperación natural

Las personas que experimentaron un trauma, ya sea de manera directa o porque fueron testigos o tuvieron conocimiento de que le pasó a alguien cercano, se pueden ver afectadas de diferentes maneras:

Algunas personas nunca experimentan algún problema importante, es decir, se ven afectados, pero tienen la capacidad para afrontar y resolver lo que les está pasando. Esto se conoce como resistencia.

Muchas personas tienen problemas similares al trastorno de estrés postraumático en las semanas siguientes a un trauma. Para la mayoría de estas personas, esos síntomas desaparecerán por sí solos con el tiempo. Esto se conoce como recuperación natural o resiliencia.

Otras personas experimentan síntomas que no desaparecen por sí solos y que se mantienen en el tiempo. El trastorno de estrés postraumático (TEPT) es un resultado potencial cuando esto sucede. Otros posibles resultados son el trastorno depresivo, el trastorno ansioso, los problemas de sueño y trastorno por consumo de sustancias. Además, es muy común que se presenten de manera conjunta algunas de estas dificultades.





¿Qué ayuda a las personas a recuperarse de forma natural?

Sabemos mucho más sobre lo que hace que alguien tenga probabilidades de desarrollar TEPT que lo que hace que alguien tenga probabilidades de recuperarse de forma natural. Por ejemplo, sabemos que las personas que tienden a evitar aspectos relacionados al trauma, las personas que experimentan ciertos tipos de trauma o que tienen condiciones de salud mental previas al trauma pueden tener un mayor riesgo de desarrollar TEPT. Sin embargo, se cree que los siguientes factores contribuyen a la recuperación natural:

Apoyo social, lo que incluye:

- Contar con una red de apoyo, es decir, con personas como familiares, amigos/as, vecinos/as, colegas de trabajo, con quienes contar en situaciones difíciles.
- Creer que otras personas se preocupan por ti y estarán ahí si las necesitas.
- Ser capaz de hablar sobre el trauma y tus reacciones frente a este con personas que te apoyen

¿Qué ayuda a las personas a recuperarse de forma natural?

Retomando la propia vida, incluyendo:

Regresar a tu rutina, como ir al trabajo o escuela, realizar los quehaceres y mantener un horario de sueño y alimentación.

No evitar los recordatorios del trauma.

Mantenerse conectado con amigos y otras personas importantes.

Dar sentido a lo sucedido, incluyendo:

Encontrar formas útiles y realistas de integrar el trauma en tu experiencia de vida y en en la forma en que piensas acerca de ti, de otras personas y del mundo.

Identificar pensamientos poco útiles que se interponen en el modo de darle un sentido, como por ejemplo culparse a sí mismo y encontrar formas de pensar distintas y más útiles que no te provoquen malestar. Buscar ejemplos de formas en las que hiciste lo mejor que pudiste o lo manejaste bien.



04

¿Hay algo más que pueda hacer para ayudar a recuperarme?

Como ya sabes, aunque muchas personas se recuperan de forma natural después de haber experimentado un evento traumático, algunas necesitarán ayuda de especialistas para el tratamiento de los síntomas de TEPT. Hoy existen tratamientos validados por la ciencia para el TEPT y la mayoría de las personas muestran una mejoría cuando reciben alguno de los tratamientos que se ha demostrado que funcionan para el TEPT.

Entre ellos se encuentran:

- Terapia de procesamiento cognitivo (TPC).
- Terapia de exposición prolongada (EP).
- Desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR).
- Psicoterapia Ecléctica Breve para TEPT (PEBT).
- Terapia de Exposición Narrativa para Trauma (TEN).





Estos tratamientos especializados pueden generar cambios positivos y significativos en los síntomas y la calidad de vida de las personas que los usan. Es importante que consideres que “recuperación” significa diferentes cosas para distintas personas y no todas las personas que reciben alguno de estos tratamientos “sanarán”, pero si se sentirán mejor que aquellas personas con TEPT que no reciben tratamiento o que recibieron otros tipos de tratamientos.

Si estas pasando o pasaste por una experiencia traumática y sientes que esto te supera, busca ayuda especializada. No sirve cualquier tratamiento, es necesario buscar personas entrenadas en los tratamientos que funcionan para tratar el trauma.

Si requieres más información puedes escribirnos a clinicacepa@utalca.cl o llamar a los teléfonos 71 2 201783 | +56 9 3137 3068

www.otalca.cl

