



¿Qué puedo hacer para ayudarme a enfrentar mejor eventos traumáticos?

Las personas pueden ayudarse a sí mismas a afrontar las experiencias traumáticas de muchas maneras. Las investigaciones previas han demostrado que el uso de estas estrategias puede ayudar a mejorar el bienestar. A continuación se ofrece una lista de lo que se debe y no se debe hacer después de un acontecimiento traumático (Dos and Don'ts por la expresión en inglés), que se ha demostrado que protege la salud mental y mejora la tendencia natural del ser humano a ser resiliente.

¿En qué cosas por hacer debería enfocarme ahora?

1. Mantén tus rutinas y rituales habituales en la medida de lo posible. Esto te ayudará a crear una sensación de normalidad, previsibilidad y control, y te hará sentir más confianza y seguridad.
2. Recurre a tu familia y amigos en busca de apoyo. Las investigaciones demuestran que el apoyo de la familia, los amigos y los miembros de la comunidad en la que uno vive puede ayudar a protegerse de los efectos negativos del trauma.
3. Maneje adecuadamente los conflictos cotidianos para minimizar los encuentros negativos causados por la tensión, la fatiga y la irritabilidad que suelen seguir al trauma. Por ejemplo, si tienes una discusión con alguien, tómate el tiempo necesario para resolverla de modo que no aumente el estrés al que ya te enfrentas.
4. Busca formas de relajarte, dormir y descansar lo suficiente. A algunas personas les ayuda hacer ejercicio, practicar yoga, rezar, meditar o utilizar técnicas de respiración o relajación muscular progresiva. Experimenta hasta encontrar lo que te funciona.
5. Cuando te sientas cómodo, comparte lo que creas que puedes con adultos en los que confíes. Los estudios demuestran que guardarse todo “bajo llave” puede crear más estrés. Sin embargo, no te sientas presionado a compartir lo sucedido. Hazlo cuando llegue el momento y con las personas que sabes que pueden apoyarte.
6. Encuentra tiempo para participar en actividades de ocio y recreativas. Muchas personas se sienten culpables por divertirse cuando han sufrido acontecimientos traumáticos o pérdidas. Volver a la rutina, permitirse disfrutar y distraerse, e incluso divertirse, es importante para tu salud mental. Sentirse culpable por hacerlo no sólo te hará sentirte peor, sino que también reducirá tu capacidad para afrontar la situación.
7. Intenta ser amable y compasivo contigo mismo. Puede que empieces a culparte, a dudar de tu sentido del valor (p. ej., nadie volverá a quererme) o de tu capacidad para afrontar la vida (o. ej., no tengo fuerzas para seguir adelante) debido al trauma que

acabas de sufrir. Recuerda que lo que te ha ocurrido no es culpa tuya y que el trauma no altera tu valía ni tu capacidad para afrontar la vida.

8. Permítase estar en situaciones, lugares o con personas que te recuerden el trauma pero que sean objetivamente seguros: Enfrentar repetidamente estos recuerdos en lugar de evitarlos reducirá tu ansiedad con el tiempo, incluso si tu ansiedad es temporalmente alta cuando te enfrentas inicialmente a tus miedos.
9. Reconoce que no puedes controlarlo todo. Aunque debes protegerte de las situaciones de alto riesgo de tu entorno, reconoce que todos aceptamos cierto grado de riesgo para llevar una vida sana y productiva cada día.
10. Intenta ver el futuro con cierto optimismo. Los hallazgos científicos sugieren que las personas que ven las situaciones traumáticas como experiencias terribles pero limitadas en el tiempo que no tienen necesariamente implicaciones negativas para el futuro, y que de hecho encuentran en ellas algunos elementos de crecimiento personal, tienen más probabilidades de recuperarse rápidamente. En contraste, quienes asumen que sus vidas han cambiado permanentemente a peor (por ej., “Nada volverá a ser lo mismo”; “Mi vida ha quedado destruida para siempre”) tienen menos probabilidades de hacerlo.
11. Cree en la capacidad de recuperación del espíritu humano. Las investigaciones demuestran que la mayoría de las personas que han sufrido un trauma se recuperan por sí solas. Las probabilidades están a tu favor. Es probable que pronto te sientas mejor.
12. Reconoce cuando necesitas ayuda profesional y no tengas miedo de buscarla. No hay razón para sufrir solo. Hay muchos tratamientos basados en la investigación que han demostrado ser tremendamente eficaces para ayudar a las personas a superar el estrés postraumático, la ansiedad y la depresión.

¿Qué cosas sería mejor si no hiciera?

1. No veas repetidamente las noticias en la televisión o en las redes sociales. Mantenerse al día de las noticias es importante, pero ver repetidamente el noticiero aumentará tu ansiedad y te hará creer que hay más peligro en el mundo del que realmente hay. Los medios de comunicación suelen presentar las noticias de forma innecesariamente dramática y tienden a catastrofizar la información.
2. No reprimas tus pensamientos o emociones dolorosos. Las personas traumatizadas suelen tener pensamientos o imágenes repetidas e intrusivas del trauma que se repiten en su cabeza y experimentan una serie de emociones negativas como ansiedad, tristeza, culpa, vergüenza, ira y otras. Si te das cuenta de que experimentas emociones o pensamientos negativos, es posible que sientas el impulso de reprimirlos. No lo hagas. Intentar reprimir tus pensamientos y sentimientos puede tener el efecto contrario. Paradójicamente, cuanto más intentas detener tus pensamientos y emociones, más fuertes se vuelven.
3. No des por sentado que lo que te ocurrió volverá a ocurrir. El sesgo de recencia afirma que, poco después de que se produzca un acontecimiento traumático negativo,

tendemos a sobrestimar la probabilidad de que vuelva a ocurrir. Aunque lo que has vivido es muy real, consuélate sabiendo que el hecho de que haya ocurrido una vez no significa que vaya a volver a ocurrir.

4. No empeores el problema más de lo que ya está.
 - a. Las investigaciones demuestran que si te juzgas a ti mismo por lo ocurrido o te juzgas por cómo estás reaccionando o por no reaccionar lo suficiente, o juzgas a otras personas de tu vida, es probable que te sientas peor con el tiempo.
 - b. Si asumes que ocurrirá lo peor (p. ej., “Esto podría volver a ocurrirme”), o si generalizas la amenaza (p. ej., “Todos los hombres van a violarme”), es más probable que sufras ansiedad y otras emociones negativas que si asumes una perspectiva más equilibrada (p. ej., “Lo que me ha ocurrido es horrible y puedo manejarlo”).
5. No evites situaciones o lugares en los que el riesgo objetivo de peligro es nulo o bajo sólo porque te recuerden el trauma o porque tengas miedo. Las investigaciones demuestran que evitar las cosas que te dan miedo puede hacerte sentir mejor temporalmente, pero a la larga conduce a una mayor evitación y aumenta la ansiedad y la preocupación. Si evitas estas experiencias, empezarás a creer que estás a salvo sólo porque evitas esos lugares. Esto te impedirá darte cuenta de que esas situaciones son seguras y de que tu ansiedad iría disminuyendo poco a poco aunque entraras en esas situaciones.
6. No adoptes conductas de evasión dañinas o excesivas (p. ej., alcohol, cafeína, cigarrillos, televisión, películas) ni utilices formas excesivas de distracción (p. ej., ver la televisión o películas todo el día, distraerse de pensamientos dolorosos). Aunque permitirse experimentar placer es importante y distraerse a veces puede ser útil cuando los niveles de estrés son altos, la distracción excesiva y otras conductas de escape pueden, a la larga, aumentar la ansiedad.
7. No te culpes por la forma en que te sientes o reaccionas (p. ej., “Debo ser muy inestable mentalmente si me siento así”). Las emociones fuertes, como la ansiedad, la ira, etc., que se sienten fuera de control, son habituales cuando las personas han sufrido un trauma y suelen aminorar de forma natural. Criticarte a ti mismo te hará sentir culpable y avergonzado, y no hará más que aumentar el cúmulo de emociones negativas que estás experimentando.
8. No te culpes por algo que crees que deberías haber hecho o dejado de hacer (p. ej., “Debería haber sido más amable con él”; “No debería haber ido allí”). Culparse a uno mismo no puede cambiar el pasado y es injusto. Criticarte por algo que ya sucedió y pensar en todo lo que pudiste haber hecho diferente es inútil y solo va a agravar el problema. Culparte sólo añadirá culpabilidad y vergüenza a la ansiedad y tristeza que ya estás experimentando.
9. No comentes cada detalle del trauma y de los acontecimientos mundiales en detalle con niños pequeños.
10. No olvides repasar la «Lista de cosas que hacer» anterior cuando te sientas mal. El espíritu humano es resiliente, y las probabilidades de que te sientas mejor pronto están a tu favor. Seguir estas estrategias puede ayudarte a mantener tu resiliencia personal.

Presentado por:

Dra. Lata K. McGinn

Presidenta de la Confederación Mundial de Terapias Cognitivas y Conductuales (WCCBT)

El texto anterior es una adaptación de las siguientes fuentes:

McGinn, L. K., Bonavitacola, & L., Buerger, W. (2023). Disaster trauma. *Cognitive Behavioral Strategies in Crisis Intervention (Fourth Edition)* (pp. 281-300). Eds. Dattilio, F.M., Shapiro, D.I., Greenaway, D.S. NY: Guilford Press.

Padesky, C. A., Candido, D., Cohen, A., Gluhoski, V., McGinn, L. K., Sisti, M., Westover, S. (2002). *The trauma task force report*. From <http://academyofcbt.org>