

# TRAUMA

## QUÉ CONSIDERAR EN SU TRABAJO DE SUBVENCIÓN CUANDO SE TRABAJA CON SOBREVIVIENTES PARTE (UNO)

Lisa Gilmore, LCPC, M.Ed.

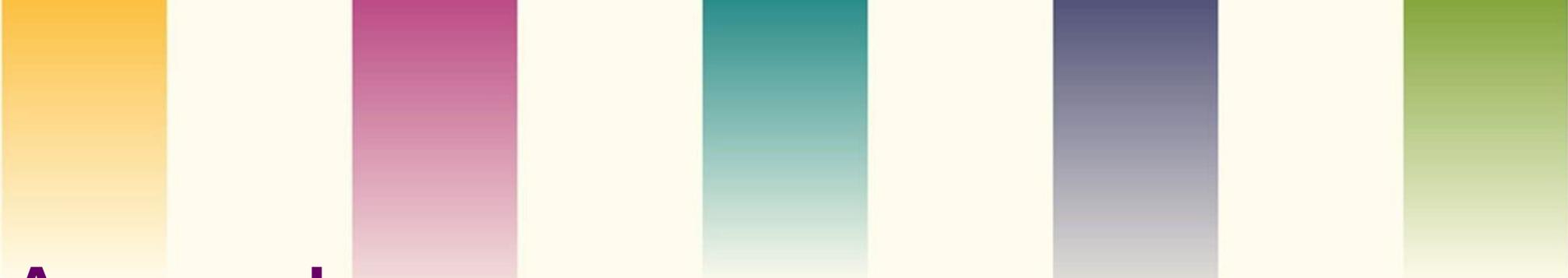
Quenette L. Walton, PhD, LCSW

*Este proyecto cuenta con el apoyo de 2019-TA-AX-K016 otorgado por la Oficina de Violencia contra la Mujer, Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, hallazgos, conclusiones y recomendaciones expresadas en este documento son las del autor y no reflejan necesariamente las opiniones de la Oficina de Violencia contra la Mujer del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.*

**SUBVENCIONES PARA ALCANCE  
Y SERVICIOS A**

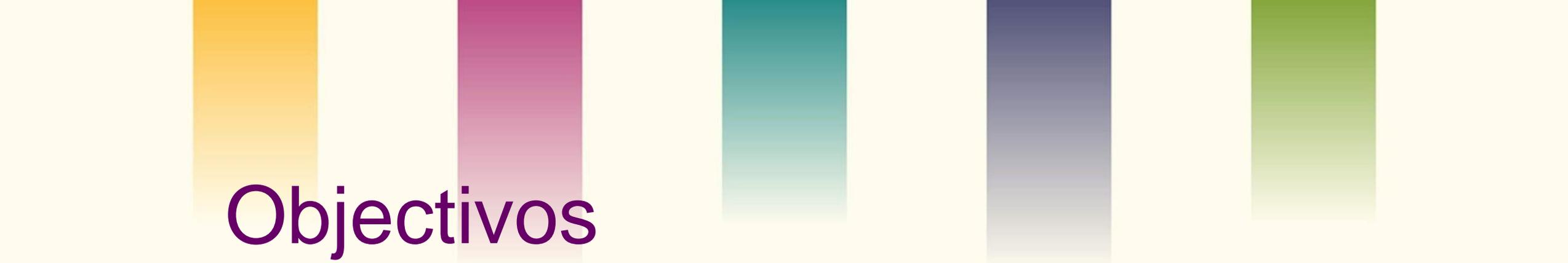
**POBLACIONES DESATENDIDAS**

**A TRAVÉS DE LA OFICINA DE VIOLENCIA CONTRA LA MUJER**



# Agenda

- Objetivos
- Descripción general del trauma
- Visión general de las organizaciones y el trauma
- Estrategias de curación/afrontamiento
- Reflexiones



# Objetivos

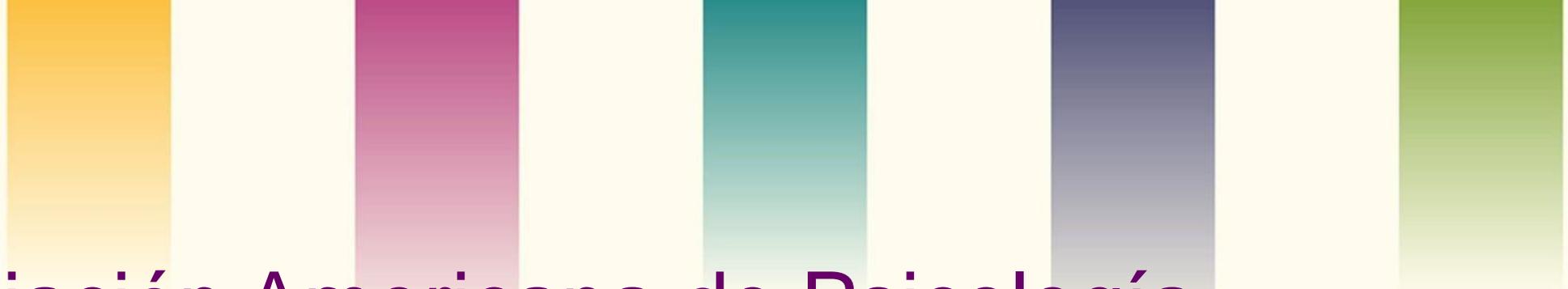
- Describa el trauma.
- Identificar y describir varias formas de trauma.
- Delinear experiencias traumáticas cuando se trabaja con poblaciones desatendidas.
- Explorar brevemente ideas relacionadas con respuestas informadas sobre el trauma.
- Aprender conceptos básicos relacionados con el trauma y sus posibles impactos en individuos y organizaciones.
- Identificar y describir las prácticas de autocuidado/curación.

¿QUÉ ES TRAUMA?



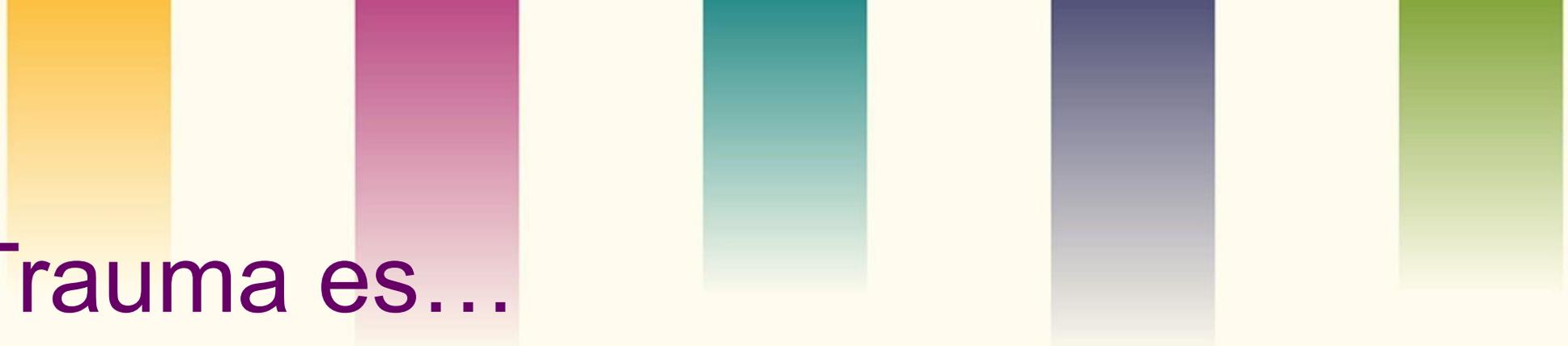
# Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés)

- *“El trauma individual resulta de un evento, serie de eventos o conjunto de circunstancias que experimenta un individuo como física o emocionalmente dañino o amenazante y que tiene efectos adversos duradero sobre el funcionamiento físico, social, emocional, o bienestar espiritual del individuo”.*



# Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés)

- *“El trauma es una respuesta emocional a un evento terrible como un accidente, violación o desastre natural”.*



# Trauma es....

- Respuesta emocional
- Respuesta física
- Afecta el funcionamiento de un individuo o de una comunidad (es decir social, emocional, mental, espiritual y físico)
- Interseccional
- Intergeneracional
- Histórico

# SÍNTOMAS DE TRAUMA



# Los síntomas de trauma pueden ser...

- Enojo
- Sentimientos persistentes de tristeza y desesperación
- Pesadillas y retrospectivas (es decir, volver a experimentar el trauma)
- Emociones impredecibles
- Síntomas físicos, como náuseas y dolores de cabeza
- Sentimientos intensos de culpa, como si de alguna manera fueran responsables del evento
- Un sentido alterado de vergüenza
- Sentimientos de aislamiento y desesperanza

# Los síntomas de trauma pueden ser...

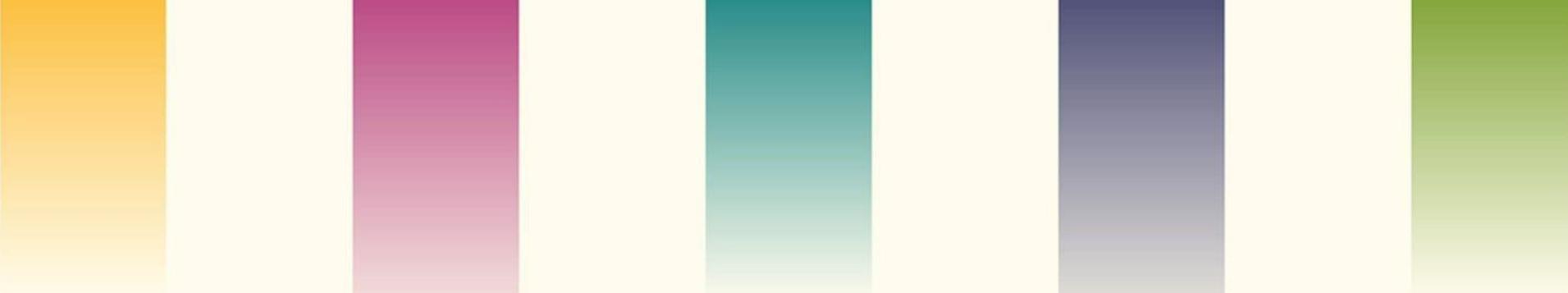
- Dolores de cabeza, dolores de espalda, de estómago, etc.
- Sudoración repentina y/o palpitaciones cardíacas
- Cambios en los patrones de sueño, apetito, interés en el sexo
- Estreñimiento o diarrea
- Fácilmente sorprendido por ruidos o toques inesperados
- Más susceptible a resfriados y enfermedades
- Aumento del consumo de alcohol o drogas y/o comer en exceso
- Miedo, depresión, ansiedad
- Arrebato de ira o rabia
- Cambios emocionales
- Tendencia a aislarse o sentimientos de desapego
- Dificultad para confiar y/o sentimientos de traición
- Culpa propia, culpa del sobreviviente o vergüenza
- Disminución del interés en las actividades cotidianas
- Latidos cardíacos acelerados

# TIPOS DE TRAUMA

# Tipos de trauma

- Agresión sexual
- Maltrato infantil (es decir, abuso o negligencia)
- DV
- Violación
- Trauma relacionado con la guerra
- Trauma médico
- Pérdida traumática
- Violencia de odio
- Accidentes y desastres naturales
- Abuso físico, emocional o sexual
- Presenciar actos de violencia
- Dolor y pérdida
- Trauma cultural e intergeneracional
- Trauma histórico
- Trauma vicario

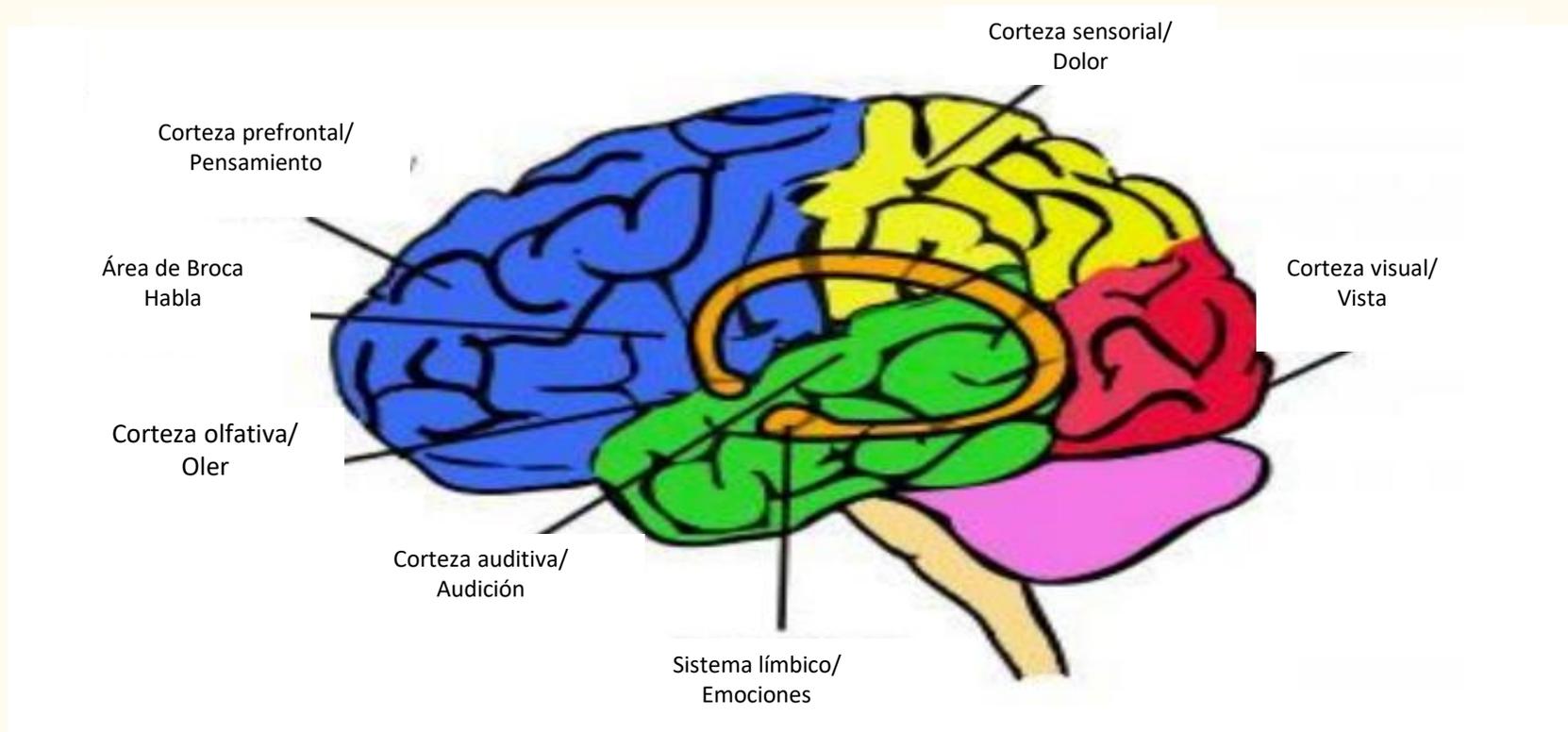


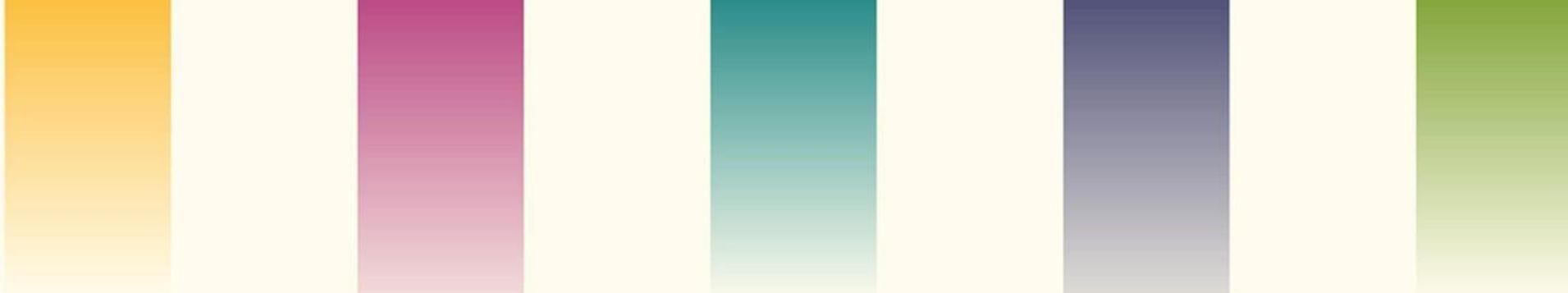


## El trauma y el cerebro

- Difícil de tratar porque el trauma se almacena en todo el cerebro
- Una experiencia traumática se convierte en un recuerdo profundamente arraigado de larga duración

# El trauma y el cerebro





# El trauma y el cerebro

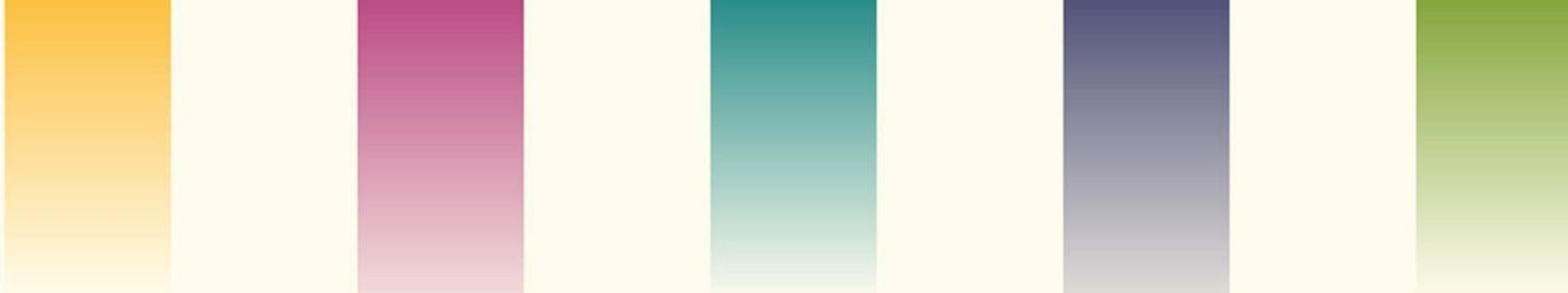
- El trauma y el cerebro

# TRAUMA HISTÓRICO



# Trauma histórico

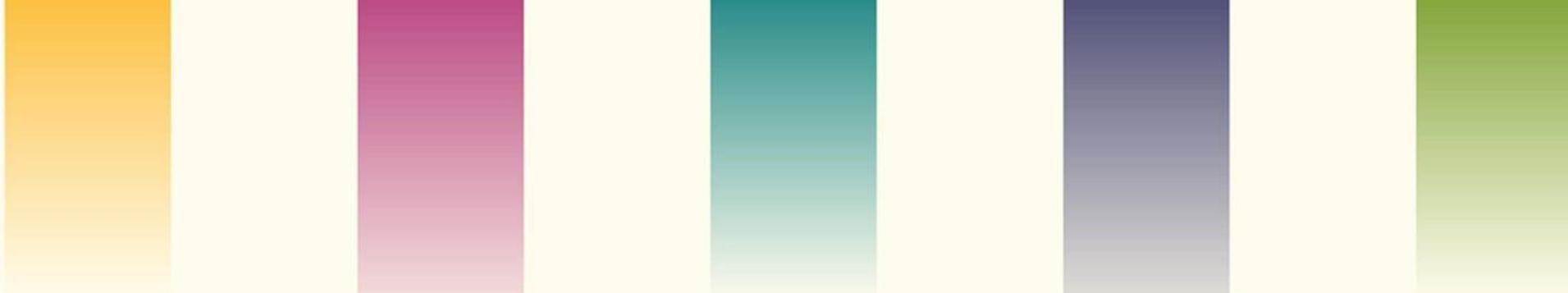
- El trauma histórico es una forma de trauma que afecta a comunidades enteras. Se refiere a la herida emocional y psicológica acumulada, como resultado de experiencias traumáticas grupales, que se transmite de generación en generación dentro de una comunidad. El dolor y la ira no resueltos a menudo acompañan a este trauma y contribuyen a los trastornos de salud física y conductual. Este tipo de trauma a menudo se asocia con grupos de población raciales y étnicos en los Estados Unidos que sufrieron grandes pérdidas intergeneracionales y ataques a su cultura y bienestar.



# Trauma histórico

- ¿Qué es el trauma histórico?

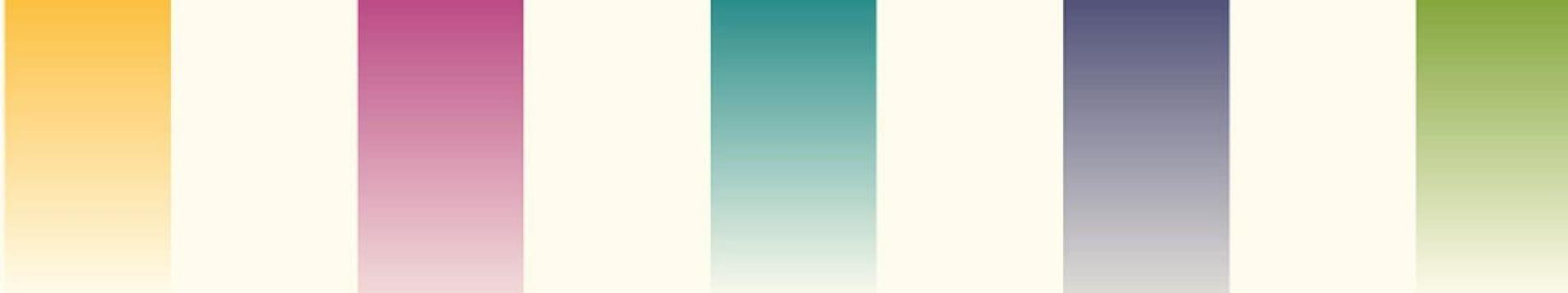
# TRAUMA VICARIO



# Trauma vicario

- Un estado de tensión y preocupación por las historias / experiencias traumáticas descritas por los clientes





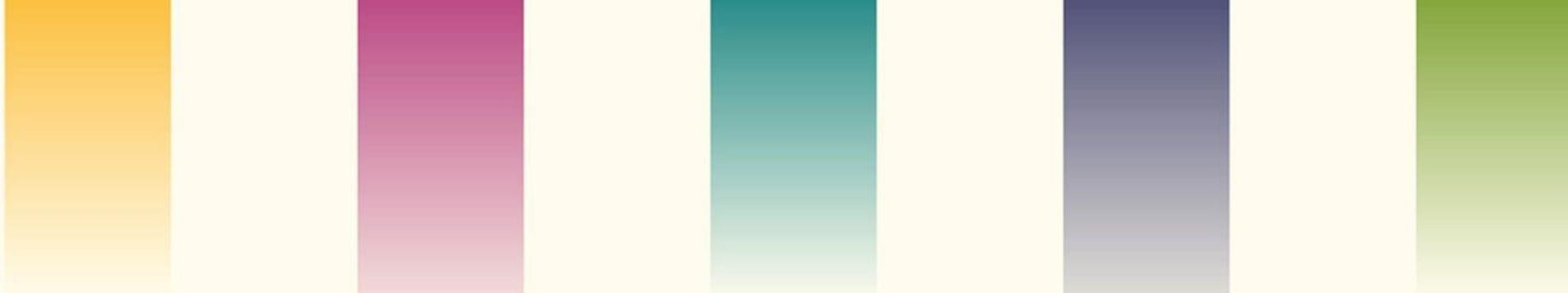
# Trauma vicario

- Puede afectar
  - Conductual
  - Interpersonal
  - Personal
  - Valores/creencias personales
  - Desempeño laboral

# Trauma vicario

## Signos y síntomas

- dificultad para hablar sobre sus sentimientos
- ira y/o irritación a la deriva
- efecto de sobresalto/de choque
- comer en exceso o comer poco
- dificultad para conciliar el sueño y/o permanecer dormido
- perder el sueño por los clientes
- preocupados de que no están haciendo lo suficiente por sus clientes
- soñar con sus clientes / las experiencias de sus clientes
- alegría disminuida hacia las cosas que alguna vez disfrutaron
- sentirse atrapados por su trabajo
- disminución de sentimientos o satisfacción y logros personales
- lidiar con pensamientos intrusivos de clientes con historias de trauma especialmente graves
- sentimientos de desesperanza asociados con su trabajo / clientes
- culpar a otros



# Organizaciones y Trauma

- Debe abordar el trauma de una manera segura y sensible

# "Tono en la cima"

## Intenciones organizacionales

- Misión
- Visión
- Valores
- Orientaciones teóricas
- Filosofías
- Principios
- Encuadre de los problemas

## Mecanismos organizacionales

- Políticas
- Gente
  - Personal
  - Voluntarios
  - Miembros de la Junta Directiva
  - Los atendidos
- Espacio físico
- Comunidad
- Financiadores



# Defensa de SA informada sobre el trauma

## ***5 COMPONENTES PRINCIPALES:***

- Proporcionar a los sobrevivientes información sobre los efectos traumáticos del abuso
- Adaptar los programas y servicios para satisfacer las necesidades relacionadas con el trauma y la salud mental de los sobrevivientes
- Crear oportunidades para que los sobrevivientes discutan su respuesta al trauma
- Ofrezca recursos y referidos a los sobrevivientes.
- Recursos por nuestra cuenta y la práctica de nuestros programas

# Consejos de práctica informados sobre el trauma

## Ambientes acogedores

- Ofrecer servicios informados sobre el trauma
- Entender los síntomas como adaptaciones
- Adaptar el espacio físico

## Estrategias para aumentar el acceso de los/las sobrevivientes

### **PREGUNTARNOS:**

- ¿Cómo podría esto hacer sentir a alguien?  
¿Cuáles son algunas maneras en que puedo ayudar a los sobrevivientes a manejar los sentimientos?
- ¿La información se proporciona de manera que una persona pueda entender fácilmente? ¿Se ofrecen opciones cuidadosamente?
- ¿Cómo están experimentando mis interacciones con ellos?

¿QUÉ PODEMOS HACER?  
¿QUÉ HACEMOS YA?



# Estrategias de adaptación y autocuidado

- Personal
- Individual
- Curación



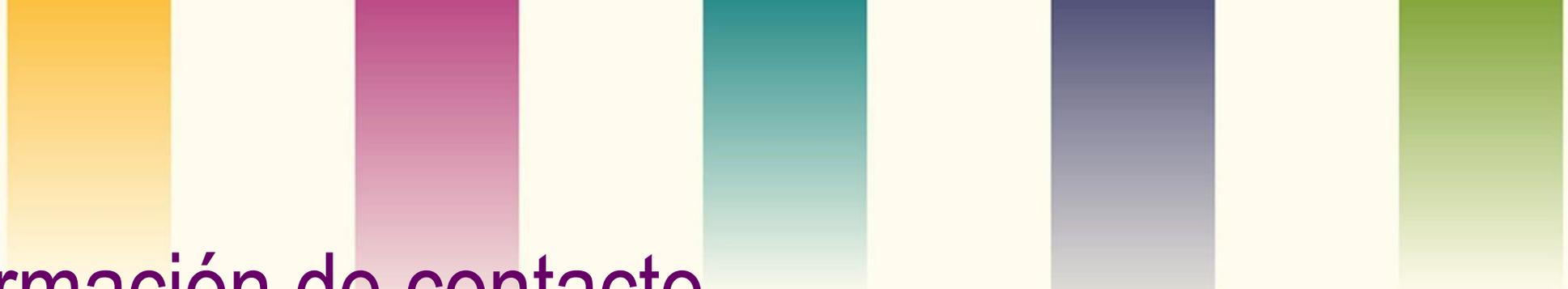
# Estrategias de adaptación y autocuidado

- Reconozca que ha pasado por eventos traumáticos
- Conéctese con otros, especialmente aquellos que pueden haber compartido el evento estresante o experimentado otro trauma
- Ejercicio
- Técnicas de relajación (es decir, yoga, estiramientos, masajes, meditación, relajación muscular profunda, etc.)
- Música, arte, otras diversiones
- Evite el uso excesivo de estimulantes como la cafeína, el azúcar o la nicotina
- Comprométase con algo personalmente significativo e importante todos los días
- Escribe sobre su experiencia para usted mismo/a o para compartir con otros



# Referencias

- American Counseling Association.(2011). Vicarious trauma. Hoja informativa #9. Extraído de <https://www.counseling.org/docs/trauma-disaster/fact-sheet-9---vicarious-trauma?sfvrsn=2>
- American Psychological Association.(2017).Trauma. Extraído de <http://www.apa.org/topics/trauma/>
- Bowles, R. (2005). Social work with refugee survivors of torture and trauma. Extraído de <http://www.starts.org.au/media/Bowles-Robin-Social-Work-with-Refugee-Survivors-of-Torture-and-Trauma-2005.pdf>
- Gorman, W.(2001).Refugee survivors of torture: Trauma and treatment. *Professional Psychology: Research and Practice*,32(5),443-451.
- The National Sexual Violence Resource Center.(2013).Building cultures of care: A guide for sexual assault services and programs. Extraído de [http://nsvrc.org/sites/default/files/publications\\_nsvrc\\_guides\\_building-cultures-of-care.pdf](http://nsvrc.org/sites/default/files/publications_nsvrc_guides_building-cultures-of-care.pdf)
- RAINN. (2017). Scope of the problem: Statistics. Extraído de <https://www.rainn.org/statistics/scope-problem>
- SAMHSA.(2017a).Trauma and violence. Extraído de <https://samhsa.gov/trauma-violence>
- SAMHSA.(2017b).Types of trauma and violence. Extraído de <https://samhsa.gov/trauma-violence/types>
- SAMHSA(2017c). How to manage trauma. Extraído de <https://www.integration.samhsa.gov/clinical-practice/Trauma-infographic.pdf>
- SAMHSA-HRSA.(2017).Trauma. Center for integrated health solutions. Extraído de <https://www.integration.samhsa.gov/clinical-practice/Trauma-infographic.pdfstances>
- Sword, R.K.M.,& Zimbardo, P. (2017). Your brain trauma. Extraído de <https://www.psychologytoday.com/blog/the-time-cure/201211/your-brain-trauma>



## Información de contacto

Correo electrónico del proyecto de Asistencia Técnica

Desatendido ALSO

[underservedtaproject@also-chicago.org](mailto:underservedtaproject@also-chicago.org)

Número de teléfono principal de ALSO

(773)235-5705