

## La Respuesta al Trauma

trauma psicológico surge con frecuencia como respuesta a un evento interpersonal de abuso- maltrato infantil, violación, violencia doméstica, secuestro, guerras- eventos en los que se teme por la propia seguridad o la de otros, o cuando se experimenta un miedo intenso, impotencia, u horror al ser estigmatizado o enterarse de algún acto violento. Vivir una traición potencializa el poder negativo de la situación y puede significar la diferencia entre un simple mal suceso y una experiencia traumática.

Desde una perspectiva espiritual la traición se experimenta con frecuencia como una traición de Dios. Desde esta perspectiva, aún los desastres naturales, no causados por el hombre, son espiritualmente traumáticos.

Cuando sucede un desastre, sus efectos tienen un gran alcance. Las víctimas, sus amigos y familias, médicos, proveedores de salud, y, por la difusión mediática, inclusive las personas que viven del otro lado del mundo, pueden sentir los efectos de un gran desastre.

Al menos una de cada cuatro personas ha sido profundamente herida por alguna experiencia de vida. Los desastres u otras tragedias pueden ser detonantes para quienes han experimentado previamente un trauma o sobrellevan enfermedades mentales severas.

## ¿Qué es el estrés postraumático?

El estrés postraumático (TEPT, trastorno de ansiedad) es el término utilizado por profesionales de la salud mental para situaciones en que el trauma psicológico ha alcanzado una cierta intensidad.

Las personas pueden experimentar síntomas de TEPT secundario asociadas a un evento traumático, aun cuando no hayan experimentado el trauma por sí mismos.

## Los Síntomas del TEPT

En algunos, los síntomas se presentan justo después de haber experimentado el trauma. En otros, los síntomas pueden no presentarse o causar problemas hasta años después de la experiencia.

El TEPT es diagnosticado por los profesionales cuando varios de los síntomas que se mencionan más adelante, se manifiestan durante seis meses o más. Pero las personas pueden experimentar el dolor de estos síntomas inclusive cuando las heridas no sean tan severas como para ser diagnosticadas como TEPT.

Algunos síntomas de TEPT son:

**Pensar repetidamente acerca del trauma.** Los pensamientos invasivos sobre el trauma, re-experimentación del evento y pesadillas, pueden presentarse inesperadamente o cuando algo detona recuerdos del evento.

## Estado constante de alerta o vig

Que hace que una persona pueda ser fácilmente sorprendida, o mostrarse enfadada, irritada, ansiosa o preocupada por su seguridad. Pueden presentar dificultad para concentrarse para dormir, u otros problemas físicos.

**Evadir recuerdos del trauma.** Las personas afectadas pueden evitar hablar sobre el evento o evadir esta cercanía de las personas o lugares que recuerden el suceso. Pueden sentirse entumecidos, distantes de sus amigos y familiares, o perder interés en las actividades cotidianas.

## Formas en las que las Comunidades de Fe pueden promover la Curación

- Brindando oportunidades educativas a los líderes comunitarios para que aprendan acerca de los efectos del trauma.
- Proveyendo a las personas de una atmósfera segura en la que puedan compartir su historia y sus sentimientos.
- Manteniéndose al tanto de los recursos existentes en su comunidad para referir a las personas a la ayuda cuando sea apropiado.
- Fomentando niveles más altos de cuidado propio en los miembros de la congregación que han vivido un trauma: más descanso, mejor alimentación, ejercicio adecuado.

- Utilizando la fe como medio para enfocarse en el perdón, la sanación, la restauración.
- Planeando eventos comunitarios en los que se enfatice el estudio del tópico de la resiliencia, en lugar del trauma.
- Utilizando los espacios sagrados para encontrar consuelo, como oración, meditación, aliento y adoración.
- Planeando un servicio para adoración o en memoria de las víctimas del trauma.
- Encontrando razones por las que se puede dar gracias, y hacerlo.

Las experiencias traumáticas pueden exponer algunas vulnerabilidades, pero también pueden ser oportunidades para mostrar fortaleza y resiliencia.

*"El trauma" es simplemente un término clínico para "herida". El diagnóstico de TEPT refleja una herida de cierta intensidad, pero usted puede sentirse estimulado aun cuando no tenga TEPT. El trauma daña las relaciones con los otros y con Dios, así que las relaciones personales, espirituales y congregacionales son una parte importante de la curación."*

Dr. Jackson Day  
 Director Ejecutivo, ICWV

*"Así dice el SEÑOR, el que te creó, Jacob, el que te formó, Israel: No temas, que yo te he redimido; te he llamado por tu nombre; tú eres mío. Cuando cruces las aguas, yo estaré contigo; cuando cruces los ríos, no te cubrirán sus aguas; cuando camines por el fuego, no te quemarás ni te abrasarán las llamas. (Isaías 43:1-2)*

¡Existe la ayuda!

Existe la curación!

¡Existe la esperanza!

### Para mayor información:

Sociedad internacional de Estudios sobre Estrés Traumático. [www.istss.org](http://www.istss.org)

Centro de Recursos para Veteranos de NAMI [www.nami.org/veterans](http://www.nami.org/veterans)

Centro Nacional para el Cuidado Informado del Trauma. [www.samhsa.gov/nctic](http://www.samhsa.gov/nctic)

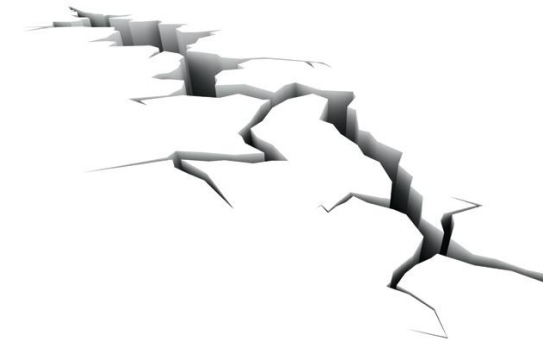
Instituto Sidran [www.sidran.org](http://www.sidran.org)  
[www.riskingconnection.com](http://www.riskingconnection.com)

Departamento de Asuntos de Veteranos de los EEUU. [www.ptsd.va.org](http://www.ptsd.va.org)

Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

Conferencia Internacional de Ministros Veteranos de Guerra [www.warveteranministers.org/ptsd.htm](http://www.warveteranministers.org/ptsd.htm)

# Transformando el Trauma Psicológico



Formas en que las Comunidades de Fe pueden promover la Sanación

Ministerios de Salud Mental  
[www.mentalhealthministries.net](http://www.mentalhealthministries.net)