

Guía para jóvenes

# Comprensión del trauma



## PRESENTACIÓN DE HAYDEN Y JESSIE



### ASIMILAR TODO

Cuando los jóvenes presencian o sufren un acontecimiento terrible, por lo general no encuentran las palabras para explicar lo que está sucediendo y no perciben la posibilidad de efectos duraderos. Pedir ayuda puede ser todo un desafío. Como consecuencia, los jóvenes suelen trabajar para entender las cosas en soledad. Lidar con estas emociones complicadas y acontecimientos estresantes en soledad, a menudo puede generarles problemas adicionales, tales como hábitos poco saludables como fumar o beber, salir con grupos de amigos equivocados, actuar o interiorizar los sentimientos y aislarse como una forma de sentirse seguros.

Esta guía está diseñada para ayudar a los jóvenes a vincular los acontecimientos estresantes y los posibles efectos duraderos. La comprensión del trauma y tener un marco para hablar sobre experiencias pasadas puede ayudarlos a procesar los hechos y a pedir ayuda. Esta comprensión promueve la curación.

La financiación de este producto fue posible gracias a 5UR1SM059944-05 de SAMHSA. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las políticas oficiales del Departamento de Salud y Servicios Sociales; y la mención de marcas comerciales, prácticas comerciales u organizaciones no implica su respaldo por parte del gobierno de EE. UU.

Agradecemos especialmente a nuestros colaboradores Sherry Peters, colaboradora sénior en materia de políticas, Universidad de Georgetown, Hayley Winterberg, defensora de la juventud y editora de este proyecto y Matthew Leavitt de Waving Hand, LLC ([www.wavinghand.com](http://www.wavinghand.com)) por el diseño gráfico y la diagramación.



Tenía 25 años cuando comprendí de qué manera las experiencias en mi infancia estaban afectando mi vida adulta. Los adultos en mi vida parecían entender y solían decir palabras que no entendía o poner rótulos para "ayudarme" a comprender por qué me estaba comportando y sintiendo así. Pero, en realidad, esos rótulos nunca me ayudaron a entender mi situación. Vivía en modo de supervivencia todo el tiempo, luchando física y emocionalmente para mantenerme a flote.

Recién logré comprender mis rótulos y las experiencias de la infancia cuando entendí el trauma y pude explicar mis experiencias de la infancia.



Estoy tratando de averiguar qué tiene que ver todo esto del trauma con mi vida. Ni siquiera estoy seguro de si sé qué es el trauma y definitivamente no lo he sufrido.

Sí, siento que los adultos intentan componerme y me dicen lo que está mal. Usan palabras que no entiendo o palabras que no describen lo que me pasa en realidad.



Entonces, ¿es posible que no reconozca los acontecimientos en mi vida como un trauma porque puedo hacerlos a un lado? ¿Puede ser que sienta que las cosas simplemente se dan así, que pasan cosas malas?

Cada uno experimenta el trauma de forma diferente. Se requiere trabajo para lograr la curación luego de estas experiencias; el trauma no es algo que simplemente puedes superar. ¿Sabías que el simple hecho de ser testigo de violencia doméstica, estar separado de la familia o sentir que nadie se preocupa por uno se pueden considerar un trauma? Me llevó mucho tiempo aprender que no solo se trataba de algún acontecimiento importante que uno haya tenido que presenciar. Pueden ser cosas que vemos y experimentamos todos los días; el exceso de ese estrés puede perfectamente ser un trauma.

Estos acontecimientos se pueden convertir en lo normal y uno se adapta y lidia con ellos como puede. Te contaré mi historia para darte un ejemplo. Recuerda que todos tenemos experiencias diferentes y nos afectan de forma individual.

## ¿QUÉ ES EL TRAUMA?

El trauma es cualquier acontecimiento negativo o tensión emocional que uno esté sufriendo o haya sufrido. El trauma también puede ser uno o más acontecimientos que haya presenciado. Estos acontecimientos producen un efecto duradero en uno y pueden continuar perturbándolo toda la vida. Es importante recordar que estos acontecimientos afectan la sensación de seguridad, suelen afectar las relaciones con los demás y moldean la forma de ser.

No sé si lo entiendo bien. Entiendo que pasan cosas malas, pero siempre me han dicho que se supone que debes superarlo y seguir adelante. ¿Podrías darme un ejemplo de trauma? Solo he oído hablar del trauma como un accidente de tránsito realmente grave, un bombardeo o algo **IMPORTANTE** como eso.



## HISTORIA DE HAYDEN

Crecí en una casa en la que mis padres peleaban por todo. Algunos días las peleas parecían conversaciones fuertes, otros días mi papá le pegaba a mi mamá, la hacía llorar y se arrojaban cosas. Cuando era niña creía que así actuaban los padres, que era lo normal. Aprendí a seguir las "reglas" para que no me castigarán. Esa era mi realidad. Aprendí a ser una seguidora de reglas porque así había menos peleas. Seguía las reglas en casa, en la escuela y en la iglesia para asegurarme de que nadie me metería en problemas con mi papá. Pero no QUERÍA seguir las reglas. Solo me sentía segura cuando estaba con mis amigos porque no me delataban, aunque estuviera haciendo cosas malas: bebiendo, fumando, juntándome con la gente equivocada y todo eso.

Nunca aprendí cómo eran las relaciones sanas y siempre me sentía insegura, vivía con miedo de que me lastimaran o me gritaran. Esto hizo que evitara a la gente. Me sentía muy sola. Incluso ahora, cuando veo gente peleando, me entristece y me devuelve directamente a un lugar del que quiero huir, ocultarme o evitar a las personas. Debido a esas experiencias, a menudo tengo relaciones poco sanas. No aprendí a manejar el conflicto ni a defenderme. Evitaba las situaciones y las relaciones nuevas porque me sentía demasiado ansiosa. Para manejar la ansiedad, se me decía que simplemente "levantara el ánimo" y utilizaba varios tipos de medicamentos. Cuando hablaba con algún terapeuta, se concentraban en cómo hacer que estuviera menos deprimida o ansiosa. Las conversaciones se centraban en cómo me sentía en el momento, no en cómo crecí y cómo las experiencias traumáticas moldearon mi forma de manejar el estrés y el miedo.

**¿Qué sucedió?:** crecí en una familia violenta

**¿Cómo me hacía sentir?:** me convertí en una seguidora de reglas, me sentía sola, con miedo y ansiosa.

**¿De qué manera me sigue afectando?** Evito las situaciones para sentirme segura. No dejo claro lo que pienso en las relaciones y lucho por entender lo que realmente es una relación sana. Cuando me siento estresada, huyo para evitarlo, ya sea terminando una relación o renunciando a un trabajo.

Tenía que ponerle un nombre a lo que sufrí y reconocer que era un trauma. Necesitaba ayuda para entender lo que había sucedido en mi infancia y los efectos duraderos, cómo me hacía sentir y por qué todavía me afecta. Los profesionales que brindan ayuda ahora llaman a estos acontecimientos de la infancia "adversidades". Los investigadores están estudiando los efectos que estas experiencias adversas durante la infancia o ACE, por sus siglas en inglés, pueden tener en nosotros a medida que crecemos.



Es importante saber que todos experimentamos las cosas de forma diferente. Es posible que un amigo o un hermano que haya sufrido el mismo acontecimiento no tenga la misma respuesta que tú. ¡Y eso está bien! Muchos jóvenes han sufrido abuso, negligencia o disfunción en el hogar, pero esto no significa que tengan un trauma. Todos tenemos diferentes maneras de manejar y lidiar con ese estrés.

Hayden, todavía no entiendo lo del trauma y todo eso, pero se parece a mi vida. Hay algunas partes de tu historia que se parecen a la mía. Pensaba "mira, yo me sentía así" o "¡yo también sufrí eso!"

Reconocer que has experimentado o que estás experimentando uno o más de estos acontecimientos es importante para la salud. Pedir ayuda y hablar sobre las experiencias y cómo te afectan puede ser terapéutico. Sigamos hablando para saber cómo determinados acontecimientos te han afectado y para ayudarte a entender cómo siguen haciéndote sentir.

Sí, algunas de estas cosas me pasan todos los días. No estoy seguro de sentirme cómodo hablando de esto con otras personas. No quiero parecer raro ni nada de eso. Estoy dispuesto a tratar de hablar con alguien, pero no puedo prometer nada.

Está bien, hay personas que pueden ayudar y que realmente se preocupan. Es importante que te des cuenta de que no eres raro ni nada de eso. El trauma le puede ocurrir a cualquier persona en cualquier momento. No estás solo.



## CATEGORÍAS DE ACES

### DISFUNCIÓN EN EL HOGAR

ENFERMEDAD MENTAL  
TRATAMIENTO VIOLENTO HACIA LA MADRE  
DIVORCIO  
PARIENTE EN LA CÁRCEL  
ABUSO DE SUSTANCIAS

### NEGLIGENCIA

FÍSICA  
EMOCIONAL

### ABUSO

FÍSICO  
EMOCIONAL  
SEXUAL

## ¿QUÉ SON LAS ACE?

Experiencia adversa durante la infancia (ACE) es un estudio de investigación realizado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y Kaiser Permanente para averiguar cómo nos afectan los acontecimientos de la infancia a largo plazo. Las ACE son una lista de acontecimientos que se ha demostrado que tienen efectos duraderos, tanto física como emocionalmente. Algunos de estos acontecimientos pueden parecer insignificantes, mientras que otros parecen más graves, pero todos nos pueden afectar. La respuesta a los acontecimientos traumáticos y las experiencias varían entre las personas, ya que el trauma es individualizado. Solo uno entiende realmente el efecto completo de una experiencia y cómo afecta la vida cotidiana.

# EFEECTO

Sabes que... siempre tengo problemas para dormir y si duermo tengo pesadillas. Es horrible, entonces no duermo y después paso de estar feliz a estar enojado. No entiendo qué me pasa, pero ahora creo que podría ser la manera en que mis experiencias están afectando mi vida.

Una cosa que puedes hacer es observar las ACE y preguntarte:  
¿Me ha sucedido esto?  
¿Pienso mucho en eso?  
¿Afecta mi vida cotidiana?  
Si respondiste afirmativamente a estas preguntas, entonces puede tener un efecto más importante del que percibes. Entender lo que ha sucedido puede ser útil para aprender nuevas formas de hacer frente y desarrollar habilidades para manejar el estrés y curar el dolor.

¡Exactamente! Es genial que estés descubriendo de qué forma el trauma puede estar afectando tu vida.

Las investigaciones han demostrado que muchas personas tienen un ACE o múltiples ACE (enlace). Lo más importante es cómo logra uno manejar estas experiencias física y emocionalmente. Estas experiencias pueden generar:

- Baja autoestima
- Ansiedad
- Pesadillas
- Cambios de humor
- Dolores de cabeza
- Alteración de los patrones de sueño
- Situaciones de alto riesgo

En otras ocasiones, estas experiencias pueden no tener un efecto duradero con síntomas emocionales o físicos. Lo importante es relacionar que un acontecimiento específico aún lo afecta de alguna manera.

Es posible que hayas experimentado algo de esto y que esto haga que te sientas molesto, triste o retraído. También puedes tener otras reacciones. Es importante que comprendas qué reacciones son comunes para ti. Recuerda que estas reacciones son respuestas normales para aquellos que han sufrido traumas. Jessie, ¿has pensado en lo que podría provocar una reacción en tu caso?

En mi caso, cuando veo a una persona gritándole a un niño, me siento triste porque sé cómo se siente eso. Cuando escucho gritos, me siento ansiosa y a veces tengo una reacción física y salto. Me molesta mucho cuando la gente me empuja porque mi papá solía hacerme eso cuando estaba enojado. ¿Qué tal intentar esto para ti mismo?

- A. Cuando veo \_\_\_\_\_ siento \_\_\_\_\_
- B. Cuando escucho \_\_\_\_\_ siento \_\_\_\_\_
- C. Generalmente me molesta más cuando \_\_\_\_\_ ocurre.
- D. O elabora una \_\_\_\_\_ propia.

No, en realidad no. Recién ahora me doy cuenta de que estoy reaccionando ante esto. ¿Qué lo provoca en ti?

# SÍNTOMAS Y DESENCADENANTES

Sus reacciones a las experiencias adversas pueden ayudarlo a comprenderse a usted mismo y a comprender lo que necesita trabajar para comenzar la curación. Los jóvenes que han sufrido un trauma suelen pasar por momentos en los que las cosas escapan completamente a su control; acontecimientos externos que pueden causar una reacción repentina o hacerlos sentir de cierta manera. La aparición repentina de estas emociones podría ser causada por acontecimientos externos que se suelen denominar desencadenantes. Los desencadenantes significan que experimentó algo que lo afectó negativamente o tuvo una reacción en la manera en que se sentía en ese momento.

Estos tipos de reacciones se pueden presentar de muchas formas, tales como:

- Olores, sonidos, colores o lugares
- Fechas de aniversario del acontecimiento o la pérdida
- Voces fuertes, gritos o peleas
- Estar cerca de alcohol o de drogas
- Determinados gestos como señalar, empujar o agarrar
- Medios de comunicación o noticias que tratan acontecimientos específicos
- La intimidación y los insultos
- Sentir que no tiene el control en ese momento
- Las autoridades de seguridad pública como los oficiales de policía, los bomberos o los técnicos médicos en emergencia (EMT, por sus siglas en inglés).

Estoy empezando a pensar en los acontecimientos que me producen una reacción fuerte para descubrir los desencadenantes. Puedo entender por qué mis experiencias pasadas se pueden llamar trauma y cómo están conectadas estas experiencias y mis reacciones. Lo voy a intentar.

Cuando veo que atacan/intimidan a alguien, me siento desesperado y triste.

Cuando escucho a alguien maldiciendo a una persona, siento que mi ira estalla como un volcán.

Me molesta mucho cuando se genera una pelea o una discusión.

## ¿Y AHORA QUÉ?

## RESILIENCIA

Resiliencia es solo una palabra sofisticada que significa la capacidad de recuperarse y la capacidad de hacer frente al estrés y la adversidad de una manera saludable.

Muchos jóvenes son extremadamente resilientes y son capaces de utilizar las experiencias de vida como una ayuda para crecer. ¡También se puede aprender a ser resiliente!

Hay algunas cosas que se deben tener en cuenta en el momento de construir resiliencia.

- Entender que las experiencias son únicas: está bien tomarse un tiempo para entender las cosas.
- Construya e identifique técnicas para afrontar situaciones difíciles, por ejemplo, llamar a un amigo, hacer ejercicio, dibujar, crear música u otra actividad que lo haga sentir mejor: elija lo que funcione mejor para usted.
- Conéctese con los demás: es importante encontrar personas comprensivas para construir la resiliencia.
- Conéctese con los servicios: es posible que necesite ayuda profesional para procesar el trauma. No hay nada malo en pedir ayuda y hay muchas personas que se especializan en el trabajo con el trauma.
- Cuídese: esto puede parecer sencillo, pero es fundamental cuidarse mucho. Esto incluye dormir lo suficiente, consumir alimentos saludables y hacerse tiempo para las cosas que le gustan.
- Construya la resiliencia: tiene el poder de reescribir su historia, elija cómo relacionarse y manejar sus experiencias.

¡La buena noticia es que los jóvenes son resilientes y que, a pesar de la adversidad, son ingeniosos para encontrar maneras de satisfacer las necesidades! A muchos jóvenes les resulta útil hablar con alguien. Ellos se abrirán cuando formen una relación de confianza con un adulto. Cuando los jóvenes entienden estas experiencias como un trauma, se liberan de la culpa que pueden sentir con respecto a los acontecimientos. Cuando llamamos trauma a nuestras adversidades, cambia la sensación de que hay algo malo en nosotros a que nos sucedió algo malo..

Lo primero sería nombrar las cosas por lo que son: si se trata de una adversidad específica o de múltiples adversidades, entonces es un trauma.

Si no estás seguro, no hay problema. Saber que algo te ha sucedido es el principio. Una vez que lo puedas decir, habla sobre el tema: piensa con quién compartes esta información privada. Los jóvenes pueden evaluar la mejor manera de compartir su historia teniendo presente lo siguiente: qué quiero compartir, por qué quiero compartirlo y qué espero que suceda con la información que comparto.

¡Sí! Iniciar una conversación sobre tus experiencias y traumas puede ser difícil; estas son algunas cosas que debes tener en cuenta.

¿Qué puedo hacer para pedir ayuda y empezar a reescribir mi historia negativa como algo positivo?

¿Qué pasa si no estoy seguro de lo que me está afectando?

Entonces, ¿las conversaciones pueden parecer diferentes según con quién decida compartir esta información?



Nadie elige la suerte con la que correrá y las cosas malas suceden. Pero puedo cambiar la manera en que me afectan a mí y a mi vida. Yo controlo la forma en que me siento y lo que hago al respecto.

Jessie, me alegra mucho haber ganado tu confianza y que compartieras tus experiencias conmigo. Debido a mis experiencias he aprendido lo importante que es ayudar a los adultos jóvenes a aprender qué es el trauma y cómo los puede afectar. Encontré un marco para explicar mis experiencias, tenía palabras para defenderme a mí misma y tomé conciencia de los servicios que trataban específicamente el trauma que había sufrido. Esta comprensión me permitió reconectarme con los proveedores de servicios, trabajar seriamente mis traumas de la infancia y comprender mejor cómo se conectan con mis comportamientos de adulta.

Había sufrido un trauma y sencillamente no sabía cómo llamarlo. Esto cambió mi forma de pensar, lo que me permitió darle un nombre a mi dolor y, lo que es más importante, reescribir mi historia de supervivencia como una de curación y esperanza.

- Compártela con un adulto comprensivo (un adulto con quien te sientas cómodo y en quien confíes)
- Coordina para hablar en un lugar seguro.
- Comparte tu historia como tu historia. Sé abierto y honesto, pero no tienes que compartir nada que no quieras.
- Habla sobre cómo te ha afectado, qué sientes y cómo lo estás manejando.
- Crea un espacio de apoyo y comparte lo que podría ser útil para tu proceso de curación.
- Habla sobre lo que te gustaría hacer en el futuro y cuáles son tus próximos pasos para la curación y el crecimiento.

Gracias por hablar conmigo. Entiendo lo que me sucedió y se llama trauma. Entiendo cómo compartir mis experiencias y sé cómo pedir apoyo. Me siento mejor sabiendo que no estoy solo en esto. Me entusiasma dejar esto atrás buscando apoyo y construyendo resiliencia.



Me alegra mucho que hayamos podido hablar hoy y que te sientas empoderado para trazar tu camino de curación. ¡Estos son algunos recursos adicionales que puedes consultar!



Los adultos comprensivos y los proveedores que buscan recursos adicionales pueden ingresar al sitio web de la Atención informada sobre el trauma del Centro Nacional de Asistencia Técnica para la Salud Mental Infantil de la Universidad de Georgetown:

Recursos de la Universidad de Georgetown



Los jóvenes y los adultos jóvenes que busquen recursos adicionales pueden visitar el sitio web del recurso nacional Youth M.O.V.E.:

Youth M.O.V.E. Recursos nacionales



Para obtener recursos adicionales, escanee estos códigos QR con su teléfono inteligente