

PRÁCTICAS INFORMADAS SOBRE EL TRAUMA

Tome en serio la posibilidad de que el trauma haya afectado a todas las personas con las que trabaja, pero no asumir cualquier cosa sobre las experiencias o necesidades de cualquier persona. **Aplicar prácticas informadas sobre el trauma universalmente** sin etiquetar a las personas o sugerir que podría haber algo mal con ellas.

Comprender que los comportamientos relacionados con el trauma se originan con los intentos de las personas de ser resilientes y de hacer frente a experiencias traumáticas. **Afirmar que el comportamiento de las personas no es patológico**, de hecho, afirmar que es normal y ayudarlos con enfoques basados en fortalezas, colaborativos y esperanzadores.

Reconozca que el entorno de las personas afecta su respuesta al trauma. Aprenda cómo la dinámica de la familia, la comunidad, la sociedad y la cultura de una persona influyen en cómo experimentan y reaccionan ante el trauma, y cómo esas influencias los ayudan a sanar. Aprenda los detalles de cómo las fuerzas culturales dan forma a las experiencias traumáticas de los individuos.

Prevenir la retraumatización. Conozca la historia de las personas lo suficientemente bien como para evitar exponerlas a información que los conecta con su experiencia traumática. Ayude a las personas a aprender cómo "dar un paso atrás" de una reacción al estrés (por ejemplo, reconociendo los desencadenantes) y a "bajar" de una experiencia intensa (por ejemplo, mediante el uso de técnicas de auto-calma).

Crear y mantener un espacio seguro atendiendo a todo, desde la seguridad de lo físico entorno a la transparencia de las comunicaciones. Proporcionar estructura y consistencia en cómo los programas se ejecutan y se aseguran de que las personas puedan participar de maneras que no sean amenazantes para ellos.

Ayude a las personas que lo necesitan a obtener apoyo adicional para los efectos del trauma. **Apoye a las personas para que aprendan sobre el impacto del trauma en ellos** y sobre la importancia de abordarlo. Guíelos y ayúdelos a explorar recursos, incluida la evaluación clínica y el tratamiento, el apoyo entre pares, la autoayuda, las oportunidades educativas, la conexión social, etc.

Asegúrese de que las personas tengan control, elección y autonomía. Empoderar a las personas para dar forma y influir en los programas destinados a ayudarlos; para elegir cómo participan en las conversaciones y actividades; y definir, interpretar y actuar sobre su situación desde su punto de vista. Reforzar y afirmar el dominio de las personas sobre las decisiones y acciones en su vida.

Acércate a la relación de ayuda con énfasis en la colaboración. Aprenda de la persona sobre sus necesidades y enfoques para resolver problemas y tomar medidas, y luego **determine cómo puede seguir su ejemplo** (no al revés) para ayudarlos con los próximos pasos.

Concéntrese en las fortalezas de las personas. Cada persona, a partir del momento presente, al menos han sobrevivido las tragedias que les han sucedido. Aprende sobre los valores, el conocimiento, recursos y habilidades que las personas poseen que creen que les ayudaron a sobrevivir y unirse a ellos en aplicando esas fortalezas a lo que está sucediendo en sus vidas ahora.



Fomentar las habilidades de afrontamiento y la resiliencia. Las habilidades de afrontamiento (reencuadre, contrarrestar el pensamiento contraproducente, etc.) y las habilidades de resiliencia (resolución de problemas, comunicaciones efectivas, etc.) se pueden enseñar y aprender. No seas prescriptivo, pero enseña a las personas habilidades que muestran interés en aprender.

Promueva la esperanza. La exposición al trauma puede hacer que las personas sientan que están rotas. Decirle a la gente que hay esperanza puede no ser suficiente, pero tener una actitud esperanzadora, compartir historias de la vida real que afirman la esperanza, demostrar que no renunciarás a la persona e invitar hábilmente a la conversación (no forzarla) sobre sus razones para perseverar puede ser útil.

Adaptado y luego traducido de Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2014). *Trauma-informed care in behavioral health services. Treatment Improvement Protocol (TIP) Series 57*, p. 11-32. Rockville, MD: Author.

© 2023 Peer Support Community Partners. Todos los derechos reservados. Contacto:
Laura@peersupportcommunitypartners.com