

# ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA SOBREVIVIENTES DE TRAUMA COMPLEJO LUCHANDO CONTRA LA PANDEMIA DE CORONAVIRUS (COVID-19)



*Por Jana Pressley, Psy.D. y Joseph Spinazzola, Ph.D.*

*Traducido por Rosa Espinoza, M.A., Luis Guzmán, Psy.D.,*

*Priscilla Méndez, Psy.D., y Oscar Widales-Benitez, Ph.D.*

*The Foundation Trust*



FOUNDATION TRUST

*Ultima actualización 6 de abril del 2020*

Esta guía de recursos ha sido compilada para ayudar a los sobrevivientes de traumas complejos a enfrentar eventos estresantes actuales o tiempos de crisis mundial. Inicialmente compilada en respuesta a la pandemia de COVID-19, esta guía ilustra estrategias de afrontamiento que son aplicables en muchas situaciones. Los factores estresantes que pueden requerir que las personas se aíslen, como los desastres naturales, el terrorismo o las pandemias, pueden desencadenar síntomas en personas con antecedentes de trauma complejo. Este recurso explica el papel que juega el trauma complejo previo en la respuesta de un individuo a los eventos actuales, y describe los enfoques para ayudar a las personas a sentirse conectadas, seguras y con más control.

~

- [Resource guide in English](#)
- [Guide des ressources en français](#)

## TRAUMA COMPLEJO: CÓMO EL PASADO ES RELEVANTE EN EL PRESENTE

La exposición a traumas complejos se presenta en muchas formas, que incluyen, entre otras, la experiencia de negligencia o abuso infantil; presenciar o experimentar violencia doméstica o comunitaria; duradera opresión racial, cultural, religiosa o de género; y crecer en situaciones de vida caóticas e impredecibles en las que nuestros cuidadores lucharon con problemas graves de salud mental, abuso de sustancias o crisis de salud. Algunas personas están expuestas a experiencias de trauma complejo por la primera vez como adultos. Estos pueden tomar muchas formas, incluyendo la trata de personas, la violencia de pareja, la migración forzada, el genocidio y el cuidado de niños con condiciones médicas graves o terminales.

Tanto para adultos como para jóvenes, aquellos entre nosotros con antecedentes de trauma crónico en la infancia tienden a luchar con experiencias internas continuas de ansiedad o pánico que pueden desencadenarse fácilmente en el presente. Para aquellos que constantemente estaban navegando por la adversidad en sus primeros años, es común que el sistema de respuesta al estrés del cuerpo se active con



frecuencia, y a un nivel más allá de la capacidad que el sistema nervioso autónomo fue diseñado para manejar en el día a día. Ahora sabemos, después de décadas de investigación sobre el trauma complejo, neurobiología y experiencias adversas en la infancia (ACES, por sus iniciales en inglés), que una respuesta al estrés crónicamente elevado resulta en consecuencias negativas a largo plazo para la salud. Estas consecuencias negativas frecuentemente están relacionadas con comportamientos de salud riesgosos, como el uso de sustancias, problemas para comer y autolesiones. A pesar de lo problemático y a veces peligroso que pueden ser algunos de estos comportamientos de riesgo, a menudo se entienden mejor como adaptaciones basadas en la supervivencia al trauma complejo que evolucionó para ayudar a una persona a “desaparecer” ante la violencia o el abuso inevitable, a calmar la angustia intensa, a combatir el entumecimiento emocional crónico o para lograr alivio del dolor emocional.

De niños, las personas afectadas por el trauma a menudo aprendieron a navegar el peligro físico y psicológico al estar muy en sintonía con el estado de ánimo o el nivel de estrés en su entorno inmediato: sus hogares, vecindarios y escuelas. Esto se conoce como hipervigilancia y es un instinto poderoso que apoya la supervivencia en medio de la amenaza a la vida. Si un niño detectó peligro en su entorno temprano, tal vez se adaptó al aprender a leer el clima emocional de los cuidadores e interactuar de una manera que mantuviera la paz. Para otro joven, tal vez tuvo que luchar para protegerse; volverse invisible; o entumirse ante el miedo y la impotencia.

## ADELANTANDO AL PRESENTE

Esta misma hipervigilancia a menudo vive en el cuerpo por años después de la exposición inicial al trauma. En esencia, el sistema de respuesta al estrés se “traba” en un estado de alerta para sobrevivir. A menudo, sin estar conscientes, nuestros cuerpos pueden reaccionar a situaciones que nos recuerdan a experiencias traumáticas del pasado como un ruido fuerte y alarmante; el miedo de sentirse atrapado/a; o una expresión facial que se ve peligrosa o rechazante. En estos casos, de repente nos podemos encontrar transportados momentáneamente al pasado y empujados a un estado de pánico.

Esto puede ocurrir sin un claro entendimiento de por qué está sucediendo o qué específicamente lo activó. En otras palabras, como adulto, una situación del presente puede provocar emociones o recuerdos de un tiempo anterior. Cuando esto pasa, viejas sensaciones internas asociadas con estas situaciones traumáticas del pasado se activan.

En tiempos de estrés actual, cuando la mayoría de los que nos rodean se sienten justificadamente preocupados, afligidos, o perturbados, los sobrevivientes de trauma complejo pueden quedar paralizados o acosados por reacciones psicológicas más intensas. Podemos sentirnos indefensos o congelados como un niño aterrorizado o comportarnos de manera impulsiva e imprudente como un joven enfurecido o angustiado. Para algunos de nosotros que generalmente luchamos por mantenernos enfocados y efectivos en nuestra vida cotidiana, nuestra hipervigilancia puede impulsarnos a una acción decidida frente a la crisis, de modo que, paradójicamente, somos más productivos durante estos tiempos. Sin embargo, cuando nuestra alarma interior se activa frecuentemente, puede engendrar o empeorar los sistemas psicológicos de salud mental y contribuir a problemas en nuestras relaciones, vocación y funcionamiento general.

Algunas de las maneras en las que un individuo con un historial de trauma complejo puede experimentar el mundo (*antes de una crisis mundial*) puede incluir:

- Mi cuerpo se siente tenso o doloroso.
- Mis emociones son difíciles de entender o regular, y extremadamente difíciles de expresar.
- Mi mente se tambalea con miedos, preocupaciones, dudas de mi mismo
- El mundo se siente inseguro, impredecible
- Es difícil confiar en las personas
- Es difícil pedir ayuda/apoyo
- Me cuesta mucho no sentirme solo/a
- El mundo funciona alrededor de o sin mí

Cuando una amenaza del día presente surge, los sentimientos, pensamientos, y temores tienden a intensificarse.

## CONECTANDO LOS PUNTOS ENTRE EL PASADO Y EL PRESENTE

En el estado actual de incertidumbre en nuestro mundo, ayuda a ser consciente que la experiencia histórica puede producir de alguna manera una aumentación en las reacciones actuales. Mientras que una comunidad entera puede estar sintiendo ansiedad en respuesta a una crisis mundial como COVID-19, un sobreviviente de trauma complejo puede experimentar reacciones intensificadas a detalles particulares que son más relevantes a sus propias historias de vida. Alguien con un historial de inseguridad alimentaria puede sentirse especialmente aterrorizado cuando se enfrenta a estantes vacíos en el supermercado. Alguien que experimentó privación emocional o negligencia cuando era niño podría sentirse extremadamente ansioso ante la idea de distanciamiento social en general. Y alguien con antecedentes de abuso sexual en el hogar puede sentirse aterrorizado y atrapado si es necesario aislarse durante un período prolongado.



Dada la resiliencia del espíritu humano y las diversas maneras en que ocurre la sanación, muchas personas con antecedentes de trauma infantil han encontrado alegría y satisfacción en la vida. La terapia, el apoyo familiar y comunitario, la espiritualidad y la oración han servido como ayudas poderosas para muchas personas que han experimentado traumas. Sin embargo, para los sobrevivientes de trauma más complejos, todavía hay ciertas situaciones que pueden tomarnos por sorpresa y provocar sentimientos o sensaciones antiguas y familiares relacionadas con nuestro pasado. Otra característica común del trauma complejo es que a menudo deja a las personas enfrentando situaciones con una sensación de imprevisibilidad constante y pérdida de control.

Las experiencias pasadas de impotencia asociadas con traumas crónicos pueden continuar hasta el día de hoy y presentarse de nuevo en momentos en que nuestro entorno o cultura en general está experimentando amenazas a la seguridad o interrupciones a la rutina cotidiana.

Durante estos tiempos difíciles, todos necesitamos una comunidad solidaria y rutinas que apoyen el autocuidado y mantengan la salud. Especialmente para aquellos de nosotros con un historial de trauma complejo, puede ser útil reconocer las formas en que el pasado podría coincidir con el presente, intensificando un entorno ya inquietante o espantoso. Incluso cuando hay factores fuera de nuestro control directo en una crisis social más grande, puede ser extremadamente útil encontrar prácticas cotidianas tangibles para controlar la ansiedad. Cuando somos capaces de hacer una pausa y sentir curiosidad por nuestras reacciones internas, podemos entender mejor, estar tranquilos y buscar apoyo para nuestras necesidades, mientras que también ser sensibles a quienes nos rodean.

## RECURSOS Y ESTRATEGIAS PARA MANEJAR LA ANSIEDAD EN SOBREVIVIENTES DE TRAUMA COMPLEJO QUE ENFRENTAN ESTRÉS AGUDO

Cada persona es distinta en cuanto a lo que se siente más útil durante un momento de dificultad o un período de angustia. Lo que sigue es una lista de ideas y sugerencias que podrían ayudar a alguien a crear momentos de reenfoque y calma. Le recomendamos que considere experimentar un poco con estas u otras técnicas de afrontamiento para encontrar las que mejor funcionen para usted.

- Establezca **una rutina** diaria que le ayude a tener un sentido de predictibilidad y control.
- Mantenga una **conexión con su comunidad**. Si se siente aislado/a de sus amigos y seres queridos, programe chats diarios o semanales de video, teléfono, o por mensaje de texto con personas que le brinden alegría y comodidad.

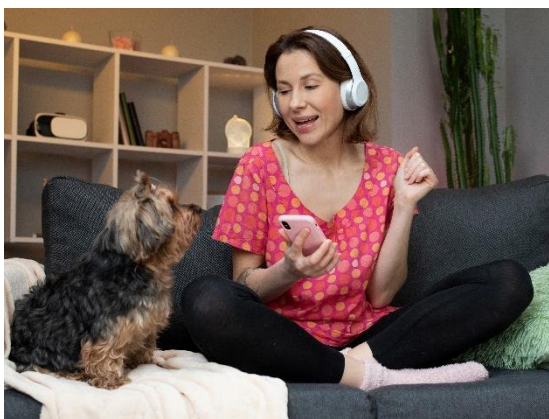


- Incorpore **cercanía y toque físico apropiado** como un elemento reconfortante de la vida diaria. Acurrúquese con una almohada, una cobija o un animal de peluche favorito; o, si es una opción disponible para usted en casa, acurrúquese con una mascota, su hijo/a o con su pareja.
- Considere incorporar una práctica simple de **atención plena**, también conocido como “mindfulness,” en su día, incluyendo la respiración profunda, meditación, estiramiento/yoga o imágenes guiadas. Hay muchas aplicaciones buenas para guiar estas prácticas (por ejemplo, *Headspace*; *Calm*; *Stop, Think, & Breathe*).
- Siempre que sea permitido, **salga** para respirar profundamente el aire fresco, camine, ande en bicicleta, o haga trabajos de jardinería o en el patio.

- Evalúe si su cuerpo necesita **información sensorial** que aumente o disminuya su energía. A veces, cuando estamos angustiados, nuestra energía se siente demasiada elevada (hiperactivación) y necesita ser calmada, mientras que otras veces nuestra energía nos deja sintiéndonos apagados, retraídos y entumecidos (hipo-activación). La atención a las necesidades sensoriales puede incluir actividades como tomar té caliente o una bebida fría, tomar un baño tibio, envolverse en una cobija pesada o manta cargada, o usar lociones perfumadas, velas o aceites esenciales. Además, los materiales como la plastilina, masilla, arena o juguetes para manipular (por ejemplo, los “fidget spinners”) pueden ser útiles cuando se sienta inquieto/a.



- Considere el **movimiento y el ejercicio**, especialmente si se siente sin poder. Estirarse, participar en ejercicios breves y vigorosos, o el entrenamiento de fuerza pueden ayudar al cuerpo a sentirse más fuerte y regulado. A veces, simplemente cambiar el cuerpo de una posición vulnerable a una posición más poderosa y activa puede ajustar nuestra fisiología de manera positiva.
- Si se siente particularmente estresado por un recuerdo o una emoción relacionada con un trauma pasado, use pensamientos o actividades que lo enfoquen en el presente. La estrategia de **retención** y atención nos puede conectar con el momento presente. Use sus sentidos para concentrarse en lo que puede ver, oír, tocar, oler o saborear en el momento como un recordatorio de que el pánico y miedo de las experiencias pasadas no están sucediendo en el presente.



- **Identifique las fuentes personales de positividad**, inspiración, comodidad, y alegría, y agréguelas a su rutina diaria. Lea, escuche o mire historias que le inspiren, le hagan reír, nutran su espiritualidad o le recuerden sus valores fundamentales. Escuche música que le levante el ánimo. Ya sea que toque un instrumento o simplemente saque algunas ollas y cucharones, considere hacer música, bailar en su cocina o participar en otro movimiento rítmico.

- Considere **crear cosas que le brinden satisfacción**. Hornear, pintar, dibujar, coser, escribir, hacer collages y hacer álbumes de fotos y álbumes de recortes son ejemplos de tareas creativas que pueden ser relajantes y fructíferas.



- Para los “no artistas” entre nosotros, combata la tendencia de preocuparse demasiado y la ansiedad al redirigir sus pensamientos y enfocarse en **actividades livianas que involucren la resolución de problemas**, como rompecabezas, crucigramas, Sudoku o ajedrez en la computadora.
- **Limite las noticias y medios de comunicación**. Especialmente si se siente abrumado por el exceso de noticias, pero también se siente obligado a mantenerse al día, establezca límites intencionales en su consumo de noticias y de redes sociales, con tiempos razonables para "consultar" las últimas noticias. Por ejemplo, considere limitarse a buscar actualizaciones de noticias tres veces al día durante no más de 15 o 20 minutos, y evite caer en la trampa informativa de las redes sociales.
- Si los mensajes de miembros de la familia o de amigos o las publicaciones en las redes sociales le provocan reacciones fuertes ante los últimos informes, **considere la posibilidad de restringir la entrada de cierto material en sus redes sociales**. O comuníqueles a los difusores y comentaristas de los medios de comunicación en su vida que actualmente se siente abrumado/a, y solicite amablemente no ser incluido/a en su ciclo de información.



- Finalmente, recuerde que **pedir ayuda es importante**. Identifique a las personas en su vida que lo/a aceptarían y apoyarían si fuera necesario o que lo/a consuelen, alienten o lo/a escuchen sin prejuicios. Póngase en contacto con un amigo/a de confianza, miembro de la familia, mentor, médico, terapeuta o líder espiritual en su comunidad. A cambio, en los días en que se sienta más seguro/a, considere abrirse para servir como ese recurso de apoyo emocional para otras personas importantes en su vida.



Para niños y adolescentes con antecedentes de trauma complejo y sus cuidadores, le recomendamos que revise la lista de estrategias de afrontamiento en **nuestra guía de recursos complementaria para jóvenes: [Pandemia De Coronavirus \(COVID-19\) Estrategias de Afrontamiento para Jóvenes con un Historial de Trauma Complejo](#)**

## REFERENCIAS\*

- Cook, A., Spinazzola, J., Ford, J., Lanktree, C., Blaustein, M., Sprague, C., ...van der Kolk, B., (2007). Complex trauma in children and adolescents. *Focal Point*, 21(1), 4-8.
- Grossman, F., Spinazzola, J., Zucker, M., & Hopper, E. (2017). Treating adult survivors of childhood emotional abuse and neglect: A new framework. *American Journal of Orthopsychiatry*, 87(1), 86-93.
- Hopper, E., Grossman, F., Spinazzola, J., & Zucker, M. (2018). *Treating adult survivors of childhood emotional abuse and neglect: Component-based psychotherapy*. New York, NY: Guilford Press.
- Pressley, J., & Spinazzola, J. (2018). The developmental consequences of exposure to complex trauma in childhood and adolescence. In J. Osofsky & B. McAlister Groves (Eds.), *Violence and trauma in the lives of children* (Vol 1.). Santa Barbara, CA: Praeger.
- Pressley, J., & Spinazzola, J. (2015). Beyond survival: Application of a complex trauma treatment model in the Christian context. *Journal of Psychology & Theology*, 43(1), 8-22.
- Rhodes, A., Spinazzola, J., & van der Kolk, B. (2016). Yoga for Adult Women with Chronic PTSD: A Long-Term Follow-Up Study. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 22(3), 189-196.
- Spinazzola, J., Habib, M., Blaustein, M., Knoverek, A., Kisiel, C., Stolbach, B., Abramovitz, R., Kagan, R., Lanktree, C., & Maze, J. (2017). *What is Complex Trauma? A resource guide for youth and those who care about them*. National Child Traumatic Stress Network.

\* Varios de estos artículos se pueden descargar de forma gratuita desde la sección de [Recursos](http://www.completrauma.org) del sitio web [www.completrauma.org](http://www.completrauma.org).



Esta guía de recursos estuvo disponible a través de *Foundation Trust* ([www.foundationtrust.org](http://www.foundationtrust.org)).

*Estrategias de Afrontamiento para Sobrevivientes de Trauma Complejo Luchando Contra la Pandemia de Coronavirus (COVID-19)*