

TRAUMA Y RESILIENCIA

DEFINICIÓN

- **RESILIENCIA:** describe factores que promueven el bienestar y la entereza en individuos que están sometidos a condiciones inusuales de estrés:
- **SITUACIONES DE ESTRÉS INUSUAL:** toda circunstancia que representa una amenaza de vida inmediata y es una situación de emergencia

TIPOS DE RECUPERACIÓN

- ACCIONES QUE SE EMPRENDEN PARA SOBREVIVIR física y emocionalmente.
- Pueden ser espontáneas o facilitadas por la intervención exterior
- Dependen de si el peligro persiste por años y la significación de trauma; como ocurre en las guerras; exposición al asesinato de un ser querido; o es corto el tiempo de exposición pero intenso, como en un secuestro.

Factores que favorecen o disminuyen la resiliencia

- CONTRIBUYEN
- MANEJO HABIL DE LA ANGUSTIA
- INTERVENCIÓN EXTERNA DE DIVULGACIÓN SOBRE la PROTECCION
- RED PSICOSOCIAL
- SOLICITAR AYUDA
- RESPETO DDHH
- DISMINUYEN
- FACTORES DEPRESIVOS
- AISLAMIENTO
- NEGACIÓN
- DESESPERANZA
- DESAMPARO
- ATURDIMIENTO

FACTORES DE PODER FRENTE A LA SOBREVIVENCIA

- IMPORTANCIA O VALOR QUE SE LE OTORGA A LA AYUDA PSICOSOCIAL.
- INSTITUCIONES FAVORECEN PRIORITARIAMENTE LA AYUDA CONCRETA DE ALIMENTOS, VACUNAS
- DISTRIBUCIÓN DE LOS RECURSOS:
PRIORITARIO: INSTITUCIONALES, TROPAS,
- LA ASISTENCIA DISCRIMINADA O NO AYUDA CONDUCE A IRA DEL COLECTIVO, SAQUEOS MERCADO NEGRO, ASALTOS.

SOBREVIVENCIA

- LA FAVORECE CUANDO LA COMUNIDAD TRABAJA EN CONJUNTO
- LA DISMINUYE CUANDO LA SOBREVIVENCIA ES INDIVIDUAL Y COMPETITIVA- DEL MAS APTO
- AFECTA A LOS VALORES HUMANOS: EL AMIGO DE ANTAÑO SE TRANSFORMÓ EN EL ENEMIGO

PROGRAMAS PARA CONSTRUIR RESILIENCIA

- LOS EXPERTOS ENTRENAN A PERSONAS DE LA COMUNIDAD: educadores, bomberos, líderes comunitarios, enfermeros... Son co-terapeutas; co entrenadores de otros
- El programa se construye tomando en cuenta el contexto, las necesidades y traumas de la comunidad que se debieran abordar para procesar
- Prioritario comprender, significar la experiencia sin precedentes, o sin referentes

INTERVENCIÓN

- Ayudar a la asimilación de la experiencia y a acomodar su esquema de vida para que tome sentido.
- Fomentar el contacto con otros, lo que provee un equilibrio, un compartir una experiencia
- Ayudar a manejar las emociones

IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA

- FOMENTAR LOS SIGUIENTES FACTORES DE SALUD PSÍQUICA:
 1. Espíritu de solidaridad: compartir
 2. Habilidad para pedir ayuda: comunicar las necesidades, evitar la compasión, habilidad para manejarse en el contexto.
 3. Habilidad para advertir el peligro: Identificarlo y alejarse
 4. Habilidad para relajarse y calmarse: contacto y control de la ansiedad, aprender técnicas de relajacion

FACTORES A FOMENTAR EN UN PROGRAMA

- 4.- Devoción a una causa o proyecto de vida: concentra las energías de acción a una meta, da ss de control de la propia vida.
- 5.- Estabilidad familiar: red de apoyo emocional y de cubrir necesidades físicas. “unidades familiares” artificiales.
- 6.- Implementar un solo modelo de funcionamiento a largo plazo da esperanza y coherencia

FACTORES PARA UN PROGRAMA

- 7.- Aprender de las experiencias de fracaso: oportunidad de organizar psíquicamente los hechos traumáticos.
- 8.- Mantener el sentido del humor: modo de enfrentar tensiones emocionales: Permite hacer catarsis.
- 9.- Creación de un sentimiento de control: que a pesar de la situación traumática se pueden hacer cosas que den bienestar. Da un sentido de vida en movimiento y de quehacer

FACTORES INTERNOS A DESARROLLAR EN UN PROGRAMA

- Habilidad para hacer inteligible el caos:
capacidad para vislumbrar patrones dentro del
caos, alternativas, conexiones entre las acciones y
consecuencias

TÉCNICAS PARA DESARROLLAR LOS FACTORES INTERNOS

- Relatar. Sus pensamientos y sentimientos de los hechos traumáticos fomenta la integración y refuerza los mecanismos de adaptación para salir adelante (acomodar esquemas) miedos, y necesidades
- Estimulación de la comunicación: organizar grupos de recuperación; ayuda mutua,
- Estimulación de la seguridad: identificar signos de peligro, aprender a controlar el miedo incapacitante.

TÉCNICAS PARA DESARROLLAR FACTORES

- Humor
- Estimular sentimiento de control: implementar tareas para mejorar el contexto, proveer opciones de cambio.