

## APOYO PARA EL TRAUMA EN LAS COMUNIDADES: Recursos para el trauma y estrategias bien informadas sobre el trauma para los líderes religiosos

Los líderes religiosos ofrecen consuelo y apoyo ante el trauma frecuentemente. Ese rol es más importante que nunca ahora con tantos neoyorquinos enfrentando dificultades durante la pandemia de COVID-19. Un entendimiento del trauma y de prácticas sobre el trauma bien informadas, pueden ayudar a apoyar a los miembros de su comunidad y proteger su propio bienestar.

### ¿QUÉ ES EL TRAUMA?

“El trauma es el resultado de un **evento**, una serie de eventos, o un conjunto de circunstancias que ha **experimentado** un individuo y que han sido dañinos emocionalmente o han amenazado su vida y han tenido largos y adversos **efectos** en el funcionamiento mental, físico, social, emocional o en el bienestar espiritual del individuo”.<sup>1</sup> El trauma puede ser causado debido a desastres naturales, violencia, pérdidas, abuso, negligencia y otras experiencias estresantes emocionalmente o físicamente. Frecuentemente, a esta definición se le conoce como, “Las tres E del trauma” (evento, experiencia de los eventos, efecto), una frase adaptada por la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), una rama del Departamento de Salud y Servicios Humanos.<sup>2</sup>

### Dependiendo de las causas, el trauma puede venir en diferentes formas:

- **El trauma psicológico** es causado por una experiencia adversa, por ejemplo, abuso o negligencia, que lleva a una lesión que afecta cómo funciona el cerebro.
- **El trauma vicario** es causado por haber sido expuesto a información traumática o a historias que han sido reportadas a un individuo por otra persona, lo cual, puede tener efectos emocionales como si lo experimentaran ellos mismos.<sup>3</sup>
- **El trauma racial** es causado por haber experimentado o por haber sido testigo de prejuicios raciales y discriminación étnica, racismo o crímenes de odio.<sup>4</sup>
- **El trauma en comunidad** es causado por la exposición a actos intencionales de violencia cometidos en público, por ejemplo, el abuso (bullying) o violencia de armas.<sup>5</sup>
- **El trauma colectivo** es causado por la exposición generalizada a un evento a gran escala, por ejemplo, la pandemia de COVID-19 o un desastre natural, que interrumpe la funcionalidad normal de la sociedad y produce una reacción emocional compartida.<sup>6</sup>

## **Cómo reconocer los signos y los síntomas del trauma<sup>7</sup>**

Puede que dos personas que experimenten el mismo trauma puedan tener diferentes reacciones y experimentar diferentes repercusiones en su salud mental: puede que uno avance sin que haya un impacto psicológico perdurable, mientras que el otro, tenga desafíos mentales serios y prolongados. Estas diferentes reacciones al trauma dependen de muchas cosas, incluyendo factores sociales y culturales, la red de seguridad financiera, estrategias de afrontamiento, y redes de apoyo que las personas tengan.

Los eventos traumáticos (incluyendo la pérdida de los seres queridos o la pérdida de empleo) no son experimentadas de la misma manera en todas las comunidades. Los neoyorquinos negros y marrones han sido impactados desproporcionadamente por la infección y muerte, y la pérdida de trabajo y de salarios a causa del COVID-19. Es menos probable que los trabajadores negros y latinxs quienes han perdido sus trabajos reciban asistencia del gobierno. Esto puede contribuir a la diferencia en el trauma experimentado por las personas negras y latinxs comparadas a las blancas, quienes pueden experimentar los mismos eventos pero tienen acceso a más recursos.<sup>8</sup>

### **Trauma durante la pandemia de COVID-19:**

El trauma psicológico puede sentirse de muchas maneras y es una crisis de salud pública alrededor de nuestra ciudad y nación. La pandemia de COVID-19 ha traído pérdidas de vidas que no se han visto antes, dificultades financieras, y aislamiento social, los cuales han empeorado los sentimientos de trauma que muchos experimentan. Muchos residentes de la Ciudad de Nueva York también están sufriendo con los incidentes de la brutalidad policial, injusticia racial e inequidad, y están trabajando para confrontar siglos de trauma experimentados en las comunidades de grupos racializados y otras comunidades de personas no blancas. Estas crisis de salud pública concurrentes son unas causantes significativas de estrés que pueden contribuir al trauma y al sentimiento de pérdida que muchos están experimentando.<sup>9</sup>



Todos los tipos de trauma tienen el potencial de tener efectos negativos a corto y largo plazo en la salud mental.

**Algunos signos de comportamiento comunes y síntomas del trauma incluyen:**

- Interrupción del sueño y pesadillas
- Irritabilidad, ira y conflictos interpersonales
- Pensamientos y recuerdos intrusivos
- Aislamiento y evasión
- Insensibilidad emocional
- Confusión e impotencia
- Pánico y ansiedad
- Culparse y odiarse a uno mismo
- Hipervigilancia

El trauma también puede llevar a una respuesta somática (expresión corporal del estrés emocional). Las reacciones somáticas usualmente resultan por cambios biológicos que afectan al sistema límbico (funciones cognitivas y emocionales) y reducen la producción de cortisol (la hormona de respuesta al estrés del cuerpo).<sup>10</sup>

**Algunos signos y síntomas físicos comunes del trauma incluyen:**

- Tener el corazón acelerado, dolores de cabeza, dolores de estómago
- Obesidad
- Dificultades respiratorias (como asma)
- Abuso de drogas y alcohol
- Enfermedades mentales y crónicas

## QUÉ FUNCIONA: ESTRATEGIAS PARA LIDIAR CON EL TRAUMA

Con el apoyo adecuado, las personas pueden superar las experiencias traumáticas. Las estrategias del trauma que estén bien informadas pueden ayudar a que las personas se vuelvan resilientes, que se curen y que sigan liderando vidas productivas y significativas. Desarrolladas por SAMHSA, las estrategias del trauma que están bien informadas son guiadas por las “4 R”:<sup>12</sup>

“Un programa, organización, o un sistema que está bien informado sobre el trauma **se da cuenta del** impacto esparcido del trauma y entiende el potencial de los caminos hacia la recuperación; **se da cuenta de** los signos y síntomas del trauma en sus clientes, familia, empleados, y otros involucrados en el sistema; y **responde** integrando completamente conocimientos sobre el trauma en las políticas, procedimientos, y prácticas y busca **resistir activamente** el volverse a traumatizar”.

- **Darse cuenta de:** Entender cómo el trauma afecta a los individuos, familias, grupos y comunidades
- **Reconocer:** Identificar los signos potenciales y los síntomas del trauma mediante educación y/o evaluación
- **Responder:** Utilizar programas y políticas que integran un entendimiento de cómo el trauma afecta a los individuos
- **Resistir el volverse a traumatizar:** Prevenir o limitar los entornos estresantes que pueden desencadenar memorias dolorosas

## CONSEJOS PARA DESARROLLAR UNA ESTRATEGIA DEL TRAUMA BIEN INFORMADA PARA APOYAR SU COMUNIDAD RELIGIOSA.

Los líderes religiosos pueden construir una estrategia del trauma bien informada con las “4 R” para apoyar a sus comunidades. De acuerdo con SAMHSA, considere los próximos 6 principios mientras le da forma a su estrategia:<sup>13</sup>

### 1. Seguridad

La seguridad se refiere a lugares seguros psicológicamente y físicamente, así como lo determinan los individuos que han experimentado el trauma.

**Consejo #1:** Hable con los miembros de la comunidad sobre todos los tipos de espacios en los que se sientan más cómodos. Considere los factores ambientales (ej. muebles, bulla, decoración) e interpersonales (ej. quién ocupa el espacio y cuándo). Si un miembro de la comunidad comparte con usted qué es lo que lo hace sentir cómodo, haga lo posible por reunirse con ellos en el tiempo y lugar que acomoda sus necesidades.

### 2. Confianza y responsabilidad<sup>14</sup>

Comunicarse constantemente con transparencia puede promover la confianza y responsabilidad, las cuales pueden reducir o atenuar las respuestas de estrés. Las investigaciones también demuestran que la confianza y desconfianza son desarrolladas con detalles e interacciones conforme avanza el tiempo.

**Consejo #2:** Ofrezca actualizaciones frecuentes sobre la salud pública, eventos actuales, y decisiones de la comunidad. Comparta las razones de las decisiones y haga un seguimiento de sus compromisos.

### 3. Apoyo a los colegas<sup>15</sup>

El apoyo social nos da un sentimiento de ser queridos, atendidos y respetados. Cuando el apoyo viene de alguien quien ha compartido una experiencia o trauma u otra dificultad mental (un “colega”) puede fomentar esperanza, resiliencia y sanación. Los sistemas fuertes de apoyo social pueden mejorar o proteger la salud mental y disminuir los síntomas de la depresión y la ansiedad.<sup>16</sup>

**Consejo #3:** Junte a grupos de personas que tienen experiencias en común mediante reuniones formales o informales. Haga tiempo y espacio para que ellos compartan y reflexionen. También puede incentivar a los miembros de la comunidad que se conecten con grupos de apoyo de salud mental liderados por colegas (para información de cómo encontrar estos grupos de apoyo, vea la lista de recursos en la parte final de este documento).



#### 4. Colaboración y mutualidad

Compartir el poder y la toma de decisiones puede ayudar a construir un sentimiento de control y autonomía y también puede ayudar a fortalecer un sentido de propósito y de sensación de pertenencia.

**Consejo #4:** Pida contribución sobre las actividades y ofrezca oportunidades a los individuos para que se unan y para que ayuden a darle forma.

#### 5. Empoderamiento

Poner al frente las experiencias y los puntos fuertes de los individuos puede proveer una fundación para promover la sanación. Para ayudar a las personas que han experimentado el trauma, apóyelos dejándolos tomar sus propias decisiones y que determinen sus propias metas.

**Consejo #5:** Incluya a las personas en conversaciones sobre su salud y bienestar. Ofrezcales opciones y autonomía para seleccionar qué estrategias usarán para abordar su trauma.

#### 6. Problemas culturales, históricos y de género

Considere cómo los programas, políticas y comunicaciones de su lugar de adoración reflejan las necesidades raciales, étnicas y culturales de los miembros de su comunidad, y cómo abordan el trauma histórico e intergeneracional.

**Consejo #6:** Sea inclusivo en el desarrollo de nuevas iniciativas asegurándose que reflejen las identidades y necesidades de los diversos miembros de la comunidad.

## CONSEJOS PARA CONSTRUIR RESILIENCIA<sup>17</sup>

La resiliencia es la habilidad de recuperarse de una situación difícil. Promover la seguridad, transparencia y colaboración entre las relaciones, comunidades y organizaciones puede aliviar el estrés y promover la resiliencia. Los líderes religiosos pueden usar estrategias para cuidarse a sí mismos y también pueden compartir estas estrategias con los miembros de la comunidad para construir su resiliencia:

- **Reconocer que los sentimientos de pena, pérdida y tristeza son naturales, puede promover la resiliencia:** Acepte sus sentimientos. Sánese a su propio paso y a su propia manera. Sea paciente con usted mismo.
- **Construya conexiones de apoyo:** Los seres humanos son seres sociales quienes recurren a otros buscando validación, sensación de pertenencia y seguridad. Construir conexiones mediante relaciones de apoyo fomenta una sensación de seguridad y comunidad que pueden apoyar a la sanación. Reconectar con amigos y familiares también puede ser una fuente de apoyo poderosa.
- **Identifique y use sus puntos fuertes:** Las crisis comunitarias pueden crear oportunidades para identificar los puntos fuertes personales y cualidades (como la valentía, el humor y la compasión) que pueden ser usadas para manejar el estrés que resulta de la adversidad.
- **Use sus conocimientos para ayudar a otros mediante actividades, como voluntariado para ayudarlo a salir adelante:** Para encontrar oportunidades para voluntariados, visite [Help Now NYC](#) o [NYC Service](#).
- **Enfóquese en las cosas que puede cambiar:** Identifique los desafíos y enfóquese en lo que sí está bajo su control. Practique la concientización e involúcrese en actividades saludables.
- **Respóndale a otros con compasión y cuidado, y reconozca que las personas han sido impactadas por el COVID-19 de diferente manera:** Sea respetuoso; repórtese con la gente y déjeles saber que usted está listo para escuchar experiencias que pueden ser diferentes a las suyas.

- **El humor y la distracción:** El humor puede ser una estrategia de superación poderosa y encontrar oportunidades para participar en actividades divertidas puede contrarrestar algunos mensajes negativos y dolorosos que está experimentando y escuchando en los medios de comunicación. Reconozca que las dos pueden ser también estrategias de evasión al trauma. Usar el humor y la distracción como una estrategia de superación a largo plazo puede habilitar la evasión o supresión de sentimientos dolorosos, los cuales pueden resurgir de maneras potencialmente más traumáticas y dañinas.
- **Reconozca el dolor del trauma racial:** Las experiencias del trauma racial son ignoradas a menudo. Crear oportunidades para discutir sus experiencias de racismo y buscar apoyo de gente en la que confía puede empoderar y puede sanar. También puede encontrar su voz a través del activismo para que ayude a manejar su dolor.
- **Genere esperanza:** Piense, planee y espere resultados positivos. Busque a gente en su comunidad y en su red social que están ayudando, y sepa que hay una comunidad apoyándolo, aun si no los ve. Reconocer y apoyarnos mutuamente en estos momentos puede permitir que nos volvamos más fuertes y que seamos más solidarios.

### **El apoyo para la salud mental puede ayudar:**

Los desafíos del trauma y la salud mental pueden ser abordados con varios tratamientos de intervenciones y/o medicamentos. Conseguir tratamiento de salud mental puede:<sup>18</sup>

- Mejorar la calidad de vida reduciendo los síntomas
- Fortalecer relaciones
- Mejorar el rendimiento en la escuela o el trabajo
- Disminuir el conflicto interpersonal
- Disminuir el riesgo de abuso de sustancias y/o de problemas médicos

## CONSEJOS PARA CONECTAR A UN MIEMBRO DE LA COMUNIDAD CON APOYO PARA LA SALUD MENTAL

- Establezca un tiempo para hablar de manera privada con la persona y déjele saber que está preocupado.
- Déjeles saber que a usted le importa y explique que le gustaría referirlos con un profesional de salud mental.
- Asegúreles que los servicios de salud mental son efectivos y confidenciales.
- Si tiene la opción, trate de presentar diferentes posibilidades de referencia a la persona que le preocupa. Puede encontrar un proveedor revisando los recursos a continuación o llamando a NYC Well (**1-888-NYC-Well**) para ser conectado con un proveedor.
- Discuta asuntos como precios, ubicaciones, accesibilidad, etc.
- Asegúrele a la persona que usted continuará estando ahí para ellos. Hasta puede sugerirles que los acompañará a él o ella a su primera visita con el profesional.

## EL APOYO DE SALUD MENTAL ESTÁ DISPONIBLE

**(1) Obtenga acceso a una variedad de servicios de salud mental gratuitamente por teléfono o en línea.** Si usted o algún conocido necesita apoyo, lo animamos a que se contacte con uno de los programas en el listado [aquí](#). La ayuda está disponible sin importar su situación migratoria o si está cubierto por un seguro.

**(2) Visite [la página web de NYC Well's](#)**, la cual ofrece un número de aplicaciones de apoyo emocional y bienestar que lo pueden ayudar a salir adelante. Si sus síntomas de estrés se vuelven abrumadores, pida ayuda y apoyo. Puede contactar a NYC Well, una línea confidencial de ayuda para servicios de salud mental y abuso de sustancias. Hay consejeros capacitados que le pueden ofrecer apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en más de 200 idiomas. **LLAME AL: 1-888-NYC-Well (1-888-692-9355), ESCRIBA EN UN MENSAJE DE TEXTO: "Well" al 65173, o CONVERSE EN LÍNEA en [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).** Los servicios incluyen:

- Terapia de crisis
- Apoyo inmediato a los colegas
- Terapia a corto plazo
- Equipos móviles de crisis
- Servicios de conexiones regulares de salud mental y servicios de abuso de sustancias, incluyendo servicios de grupos de apoyo de colegas, y otros servicios profesionales de salud mental bien informados sobre el trauma

**(3) Llame a la línea de ayuda y de apoyo emocional de COVID-19 del estado de Nueva York al 1-844-863-9314** para hablar con profesionales voluntarios que han sido especialmente capacitados. Están disponibles para escucharlo, apoyarlo y ofrecerle referidos desde las 8 a.m. hasta las 10 p.m. los siete días de la semana.

**(4) Hable con un defensor de víctimas de delitos mediante la línea directa de Safe Horizon al 1-866-689-HELP** la cual está disponible 24/7 o el programa de asistencia de víctimas de delitos (Crime Victim Assistance Program), el cual opera en las comisarías y áreas de servicios policiales de viviendas públicas por toda la ciudad. El programa tiene defensores de víctimas dedicados a ayudar a los sobrevivientes de violencia doméstica y adicionalmente defensores para las víctimas de otras categorías de delitos. El programa ofrece terapia de apoyo, conexiones para terapia grupal o individual, y ayuda a navegar los desafíos legales y financieros que pueden emerger como consecuencias del crimen. [Haga clic aquí para encontrar a un defensor en su comunidad.](#)

**(5) Llame a Aging Connect** para que lo refieran a recursos, servicios y oportunidades para los adultos mayores y sus familias. Llame al 212-Aging-NYC (**1-212-244-6469**).

**(6) Contacte a the Early Childhood Mental Health Network (la red de salud mental de infancia temprana)** para tener acceso a apoyo de salud mental para niños y sus familias. Hay siete centros terapéuticos de infancia temprana que están abiertos a todos los residentes neoyorquinos, están ubicados alrededor de la ciudad para ofrecer tratamiento especializado en la salud mental para los niños desde el nacimiento hasta los 5 años, así como también acceso a colegas defensores de familia y conectarlo con apoyo continuo. [Haga clic aquí para encontrar la clínica más cercana.](#)

**(7) Continúe aprendiendo sobre la salud mental** y sobre estrategias para apoyar a los miembros de la comunidad bajando herramientas para la salud mental de ThriveNYC para los líderes religiosos [aquí](#).

## OTROS RECURSOS PARA EL TRAUMA

Si está interesado en seguir aprendiendo sobre el trauma, lo animamos a que revise uno de los siguientes recursos:

- [New York State Trauma-Informed Network](#)
- [National Center on Domestic Violence, Trauma and Mental Health](#)
- [Child Mind Institute Trauma Guides](#)

# NOTAS FINALES

- 1 SAMHSA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. La página web de Substance Abuse and Mental Health Services Administration. [https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA\\_Trauma.pdf](https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf). Publicada en julio de 2014. Acceso obtenido el 25 de marzo de 2021. P.8
- 2 Ibid.
- 3 "The Vicarious Trauma Toolkit." Office for Victims of Crime, [ovc.ojp.gov/program/vtt/introduction](https://ovc.ojp.gov/program/vtt/introduction). Acceso obtenido el 20 de marzo 2021.
- 4 Helms, J. E., Nicolas, G., & Green, C. E. (2010). Racism and ethno-violence as trauma: Enhancing professional training. *Traumatology*, 16(4), 53-62. doi:10.1177/1534765610389595. Acceso obtenido el 20 de marzo 2021.
- 5 Peterson, Sarah. "Community Violence." The National Child Traumatic Stress Network, 25 May 2018. Acceso obtenido el 20 de marzo de 2021. [www.nctsn.org/what-is-childtrauma/trauma-types/community-violence](http://www.nctsn.org/what-is-childtrauma/trauma-types/community-violence).
- 6 Hirschberger, Gilad. "Collective Trauma and the Social Construction of Meaning." *Frontiers in Psychology*, Frontiers Media S.A., 10 Aug. 2018, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6095989/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6095989/).
- 7 Center for Substance Abuse Treatment (US). "Understanding the Impact of Trauma." *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services*, U.S. National Library of Medicine, 1 Jan. 1970, [www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/).
- 8 NYC Department of Health and Mental Hygiene, "Acknowledging Psychological Trauma and Promoting Resilience during COVID-19". <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/covid/covid-19-trauma-resilience.pdf>. Acceso obtenido el 20 de marzo de 2021.
- 9 Ibid.
- 10 Center for Substance Abuse Treatment (US). "Understanding the Impact of Trauma." *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services*, U.S. National Library of Medicine, 1 Jan. 1970, [www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/).
- 11 "Penn Psychiatry." What Is Psychological Trauma? Penn Center for Youth and Family Trauma Response and Recovery. Perelman School of Medicine at the University of Pennsylvania, [www.med.upenn.edu/traumaresponse/trauma.html](http://www.med.upenn.edu/traumaresponse/trauma.html).
- 12 SAMHSA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. La página web de Substance Abuse and Mental Health Services Administration. [https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA\\_Trauma.pdf](https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf). Publicada en julio de 2014. Acceso obtenido el 27 de julio de 2020, P. 9.
- 13 Ibid.
- 14 Menschner, Christopher. Key Ingredients for Successful Trauma-Informed Care Implementation. Center for Health Strategies, April 2016, [www.samhsa.gov/sites/default/files/programs\\_campaigns/childrens\\_mental\\_health/atc-whitepaper-040616.pdf](http://www.samhsa.gov/sites/default/files/programs_campaigns/childrens_mental_health/atc-whitepaper-040616.pdf).
- 15 Davidson, L., Bellamy, C., Guy, K., & Miller, R. (2012). Peer support among persons with severe mental illnesses: A review of evidence and experience. *World Psychiatry*, 11, 123-128.
- 16 Gros DF, Flanagan JC, Korte KJ, Mills AC, Brady KT, Back SE. Relations among social support, PTSD symptoms, and substance use in veterans. *Psychol Addict Behav*. 2016;30(7):764-770. doi:10.1037/adb0000205.
- 17 NYC Department of Health and Mental Hygiene, "Acknowledging Psychological Trauma and Promoting Resilience during COVID-19". <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/covid/covid-19-trauma-resilience.pdf>. Acceso obtenido el 20 de marzo de 2021.
- 18 "Mental Illness, Diagnosis and Treatment." Mayo Clinic, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 8 June 2019, [www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/diagnosis-treatment/drc-20374974](http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/diagnosis-treatment/drc-20374974). Acceso obtenido el 25 de marzo de 2021.