



GTH: GATEWAY TO HOPE

Introducción a los Trastornos Relacionados con el Trauma y el Estrés

PRESENTADO POR
Mariana Barahona
Coordinadora de Educación Comunitaria

2

Hope and Healing Center & Institute

Nuestro enfoque de cuatro partes

Educación Crear conciencia y educar a la comunidad sobre temas relevantes de salud mental y conducta.	Entrenamiento Desarrollar una red local de orientación y apoyo con los entrenamientos de Gateway to Hope	Servicios Clínicos Proporcionar atención de salud mental personalizada a través de servicios con profesionales dedicados.	Estudios Explorar y promover nuevos recursos y enfoques para las necesidades de salud mental no satisfechas.

3

Qué Esperar:

- Hora: 12:00 – 12:45 PM
- Tema de hoy: **Trauma y Trastornos Relacionados con el Estrés**
- Cómo mantenerse conectado
- Preguntas

4

Las Cuatro Rs

RECONOCER trastornos relacionados al trauma y el estres

REFERIR a alguien a un profesional de la salud mental

RELACIONARSE con alguien que sufre de un trauma

RESTAURAR a través de la comunidad



5

¿Qué Son Los Trastornos Relacionados Con el Trauma y el Estrés?

Reacciones psicológicas graves que se desarrollan en algunas personas después de la exposición a un evento traumático o estresante, tales como:

- Abandono infantil
- Abuso físico/sexual infantil
- Combate
- Agresión física
- Agresión sexual
- Desastre natural
- Un accidente o tortura



6

Trastornos Relacionados Con el Trauma y el Estrés

- La percepción del trauma es única para el individuo.
- Situaciones que desencadenan respuestas no tienen que ser idénticos al evento traumático, sino que estén asociados y tengan similitudes.



7

Trastornos Relacionados con el Trauma y el Estrés



Trastornos comunes que pueden desarrollarse después de un trauma:

- Ansiedad
- Depresión
- Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC)
- Trastorno de pánico



8

Tipos de Trauma y Trastornos Relacionados con el Estrés

Trastorno de Apego Reactivo (RAD)

- Los niños rara vez buscan consuelo cuando están angustiados y son mínimamente sensibles emocionalmente a los demás.

Trastorno de Compromiso Social Desinhibido

- Los niños son demasiado amigables, habladores o físicos y no son apropiados para su edad o culturalmente aceptables con extraños.



9

Tipos de Trauma y Trastornos Relacionados con el Estrés

Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)

- Angustia psicológica significativa que dura más de un mes después de la exposición a un evento traumático o estresante.
- La exposición incluye experimentar o presenciar el evento.



10

Tipos de Trauma y Trastornos Relacionados con el Estrés

Trastorno de Estrés Agudo

Como el TEPT, pero la duración de la angustia psicológica dura un mes o menos después de la exposición a un evento traumático o estresante.

- Críticas de tu jefe
- Discusión significativa con tu pareja
- Un robo en casa
- Tráfico pesado



11

Tipos de Trauma y Trastornos Relacionados con el Estrés

Trastorno de Adaptación

Una respuesta emocional o conductual a un factor estresante identificable. Los síntomas del trastorno de adaptación deben ocurrir dentro de los tres meses posteriores al evento estresante. Los síntomas no persisten más de 6 meses.

- Problemas en el trabajo
- Mudanza familiar
- Divorcio/separación de los padres
- Ir a la universidad
- Pérdida de una mascota
- Nacimiento de un hermano
- Diagnósticos principales de salud



12



13

Conozca los Síntomas

<p>↪ Biológico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nervioso • Se sobresalta fácilmente • Tenso • Dificultad para dormir • Irritabilidad • Arrebato de ira • Sensible a ruidos fuertes 	<p>↪ Psicológico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flashbacks • Malos sueños • Pensamientos aterradores • Fuerte sentimiento de culpa • Depresión y preocupación • Bloqueo de memoria • Entumecimiento emocional 	<p>↪ Social</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evitar lugares, personas o situaciones • Aislamiento • Pérdida de interés en actividades que alguna vez fueron agradables • Tensiones en las relaciones • En alerta máxima en multitudes o eventos
--	---	---

14

Conozca los Síntomas – Otros

- Desapego emocional
- Pensamientos no deseados
- Dolor de estómago imposible de rastrear
- Dolores de cabeza / migrañas
- Tensión en el cuello y la espalda



15

Cuatro Categorías de Síntomas

- Intrusión
- Evitación
- Alteraciones Negativas
- Hiper-Excitación

16

Síntomas de Intrusión

- Recuerdos, pensamientos y sueños recurrentes, involuntarios y angustiantes del evento traumático.
- El individuo también puede experimentar flashbacks, una experiencia disociativa en la que siente o actúa como si el evento traumático estuviera ocurriendo.



17

Síntomas de Evitación

- Son esfuerzos para evitar recordatorios internos (recuerdos, pensamientos, sentimientos) y /o externos (personas, lugares, situaciones) del evento traumático.
- La preocupación por evitar los sentimientos y estímulos relacionados con el trauma puede convertirse en un foco central de la vida del individuo.



18

Alteraciones Negativas

- Problemas para recordar aspectos importantes del evento traumático, depresión, miedo, culpa, vergüenza y sentimientos de aislamiento de los demás.



19

Síntomas de Hiperexcitación

- Incluye estar nervioso y sobresaltarse fácilmente, irritabilidad, arrebatos de ira, comportamiento autodestructivo, problemas para concentrarse y dificultad para dormir.



20

REFERIR

a un profesional de la salud mental



21

Prevalencia y Edad de Inicio

- La prevalencia de trastornos relacionados con el trauma puede ser difícil porque se desencadenan por la exposición a un evento traumático o estresante específico.
- Se cree que el RAD y el trastorno de compromiso social desinhibido son raros en la población general y afectan a menos del 1% de los niños menores de cinco años.
- El TEPT ocurre con mayor frecuencia en mujeres que en hombres y puede ocurrir a cualquier edad.
- La prevalencia del trastorno de estrés agudo varía según el evento traumático.



22

Proveedor de Salud Mental

- Médico de Atención Primaria (Médicos Generales)
- Consejeros (LPC)(LCDC)
- Trabajadores Sociales (LCSW)
- Terapeuta (LMFT)
- Psicóloga (PhD, PsyD)
- Psiquiatra (MD, DO)
- Hospital e Instalaciones de Tratamiento



23

Opciones de Tratamiento – ISRS

Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina

- Medicamento antidepresivo que impide que el neurotransmisor serotonina (5-HT) se reabsorba en las células cerebrales.
- Actualmente, solo los ISRS Zoloft (sertralina) y Paxil (paroxetina) están aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos para el tratamiento del TEPT.

⚠ El contenido de esta presentación es solo para fines informativos o educativos, y no sustituye el asesoramiento médico profesional.



24

Opciones de Tratamiento

Psicoterapia

- **Dos formas** de la terapia cognitivo-conductual centrada en el trauma (TF-CBT) han demostrado ser eficaces en el tratamiento de los trastornos relacionados con el trauma.
- **Exposición Prolongada (EP)** es una variante efectiva de la TCC que trata tanto la ansiedad como los trastornos relacionados con el trauma. Los terapeutas crean un ambiente seguro para "exponer" al paciente a las cosas que temen y evitan. La exposición a los objetos, actividades o situaciones temidas en un entorno seguro ayuda a reducir el miedo y disminuir la evitación.

⚠ El contenido de esta presentación es solo para fines informativos o educativos, y no sustituye el asesoramiento médico profesional.



25

Opciones de Tratamiento

Psicoterapia

- **Desensibilización y Reprocesamiento del Movimiento Ocular** (DRMO) Método de psicoterapia probado para ayudar a las personas a recuperarse de un trauma y otras experiencias de vida angustiantes, incluyendo TEPT, ansiedad, depresión y trastorno de pánico.
- Ayuda al cerebro a procesar recuerdos traumáticos y permite que se reanude la curación normal.

El contenido de esta presentación es solo para fines informativos o educativos, y no sustituye el asesoramiento médico profesional.



26

Opciones de Tratamiento - TPC

Terapia de Procesamiento Cognitivo

El terapeuta busca ayudar al cliente a comprender el evento traumático y tomar el control de los pensamientos y sentimientos angustiantes asociados con él.

- TPC explora cómo el evento traumático ha afectado su vida y las habilidades necesarias para desafiar los pensamientos desadaptativos relacionados con el trauma.

El contenido de esta presentación es solo para fines informativos o educativos, y no sustituye el asesoramiento médico profesional.



27



28

Relacionar

- Ofrezerles compañía
- Darle tiempo para sanar
- Estar en el presente con ellos
- Hacer ejercicio juntos
- Crear nuevos recuerdos
- Escucha activamente



29

Mejora tu Escucha Activa



30

Técnicas para Centrarse



- 5 4 3 2 1 Técnica
- Tensión y liberación
- Declaraciones de afrontamiento



31

Declaraciones de afrontamiento



- "Estoy a salvo en este momento, esto es solo un recuerdo".
- "Eso fue entonces, y esto es ahora".
- "Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más".



32



33

Psicoeducación

Beneficioso para aquellos que viven con un problema de salud mental y sus seres queridos al proporcionarles información y apoyo para comprender mejor y hacer frente al trastorno.

- Más información sobre la afección
- Aprendizaje interpersonal
- Estructura de soporte



34

Beneficios de Los Grupos de Apoyo

- Normalizar los síntomas
- Reducir la angustia, la depression, y la ansiedad
- No sentirse solo
- Comprender su trauma
- Adquirir habilidades para hacer frente a los desafíos
- Reconstruye tu fe



35



“El **Señor** está cerca de los que
 tienen quebrantado el Corazon; El
 rescata a los del espiritu destrozado.”

Salmo 34:18



36

Hope Line

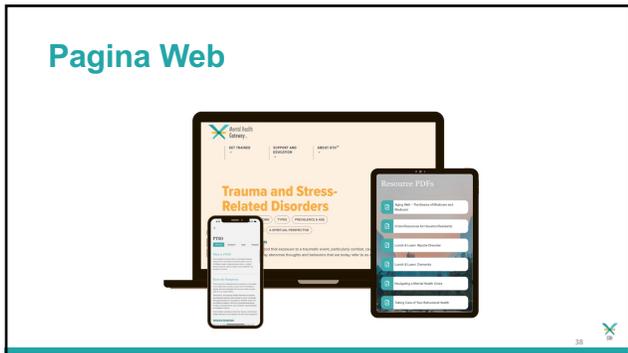


Alivio. Solo a una llamada.

www.myhopeline.com



37



38



39



40
