



NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de Promoción y Prevención

**PROGRAMA SOBRE LOS MECANISMOS DE
AFRONTAMIENTO FUNCIONAL ANTE EL ESTRÉS
POSTRAUMÁTICO
“TRANSFORMA EL MIEDO Y EL DOLOR HACIA UN CAMINO
DE CRECIMIENTO PERSONAL”**

Guía del facilitador



MICROCICLOS

1

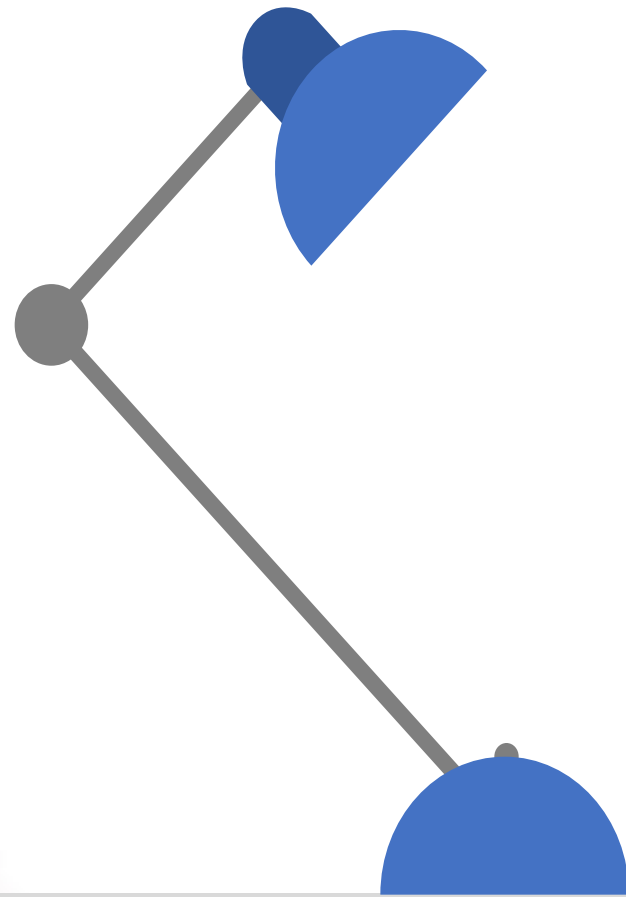
TENGO CONFIANZA Y ME EXPRESO



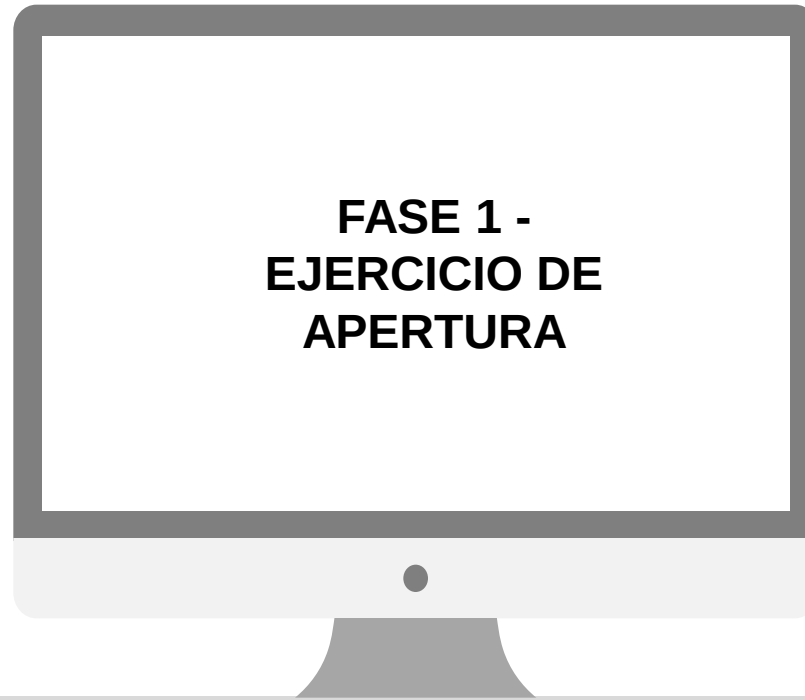
OBJETIVO:

El objetivo es facilitar la identificación y expresión asertiva de las emociones, promoviendo su adecuada integración y posterior resolución. Asimismo, se busca proporcionar a los participantes herramientas que puedan aplicar en distintos momentos según sea necesario.





**FASE 1 -
EJERCICIO DE
APERTURA**



“SINCRONICEMOS NUESTRO RITMO”



NUESTROS ACUERDOS PARA EL PROCESO



ACUERDOS SUGERIDOS

+POSITIVAMENTE MÁS+

A

Confidencialidad

Todo lo compartido en este espacio es confidencial. Es fundamental respetar la privacidad de los demás y mantener la confianza dentro del grupo.

B

Respeto

Escuchemos de manera activa y sin interrupciones cuando alguien comparta su experiencia. Evitemos juzgar o criticar las vivencias de los demás.

C

Empatía

Brindemos comprensión y apoyo mutuo, reconociendo que cada persona atraviesa su propio proceso de sanación.

D

Uso del tiempo

Respetemos el tiempo asignado para cada actividad y para la participación de cada persona, de modo que podamos aprovechar al máximo la sesión.

¡HABLEMOS SOBRE LAS EXPECTATIVAS DEL PROCESO QUE VAMOS A INICIAR!



¿QUÉ ESPERO
APRENDER?

¿QUÉ APLICACIÓN
TIENE EL TEMA EN
MI VIDA?

¿CÓMO DEFINIRÍA
EL ÉXITO AL FINAL
DE ESTOS
MICROCICLOS?

¿HAY ALGO QUE
LO PREOCUPE O
QUE LE GUSTARÍA
EVITAR DURANTE
ESTE PROCESO?

**FASE 2 -
ABORDAJE
CONCEPTUAL**

¿Que piensas tu que es un Trastorno De Estrés Postraumático?

¿QUE ES EL TRANSTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMATICO TEPT?

El trastorno de estrés postraumático (TEPT) es una condición psicológica que puede desarrollarse tras experimentar o presenciar eventos que representen una amenaza para la vida. Sin embargo, también puede surgir después de un acontecimiento que genere una reacción emocional intensa, sin implicar necesariamente un peligro físico, como una situación inesperada que afecte a un ser querido.

Es normal sentir miedo durante y después de una experiencia traumática. Con el tiempo, la mayoría de las personas logran recuperarse y dejan de experimentar las reacciones asociadas al evento. No obstante, quienes padecen TEPT continúan sintiéndose estresados y asustados mucho después de que el suceso haya terminado.

Si los síntomas persisten por más de un mes, generan una angustia significativa o interfieren en la vida personal y laboral del individuo, es posible que se trate de TEPT.

SÍNTOMAS SEGUN EL DSM- V

**Intrusión o
reviviscencia**

**Uno o más
síntomas**

- Recuerdos o pensamientos angustiosos recurrentes, involuntarios e intrusivos relacionados con el suceso traumático.
- Sueños angustiosos recurrentes cuyo contenido está vinculado al evento traumático.
- Reacciones disociativas en las que la persona siente o actúa como si el suceso traumático se repitiera.
- Malestar psicológico intenso o prolongado al exponerse a factores internos o externos que simbolizan o recuerdan el evento traumático.
- Respuestas fisiológicas intensas ante estímulos internos o externos que evocan el suceso traumático.

SÍNTOMAS SEGUN EL DSM- V

**Evitación de
estímulos,
situaciones o
personas asociadas
al suceso traumático.**

Uno o más síntomas

- Evitación o esfuerzos por evitar recuerdos, pensamientos o sentimientos angustiosos relacionados con el suceso traumático.
- Evitación de recordatorios externos, como personas, lugares, conversaciones, actividades, objetos o situaciones que puedan desencadenar recuerdos, pensamientos o emociones angustiantes vinculadas al evento traumático.

SÍNTOMAS SEGUN EL DSM- V

**Alteraciones
negativas en la
cognición y el estado
de ánimo.**

Dos o más síntomas

- Incapacidad para recordar un aspecto importante del suceso traumático.
- Creencias o expectativas negativas persistentes y exageradas sobre uno mismo, los demás o el mundo.
- Percepción distorsionada y persistente de la causa o las consecuencias del suceso traumático, lo que lleva a la persona a culparse a sí misma o a los demás.

SÍNTOMAS SEGUN EL DSM- V

**Alteraciones
negativas en la
cognición y el estado
de ánimo.**

Dos o más síntomas

- Estado emocional de malestar persistente, caracterizado por miedo, rabia, culpa o vergüenza.
- Disminución significativa del interés o la participación en actividades que antes resultaban significativas o placenteras.
- Sentimiento de desapego o extrañamiento respecto a los demás.
- Incapacidad persistente para experimentar emociones positivas, como alegría, afecto o disfrute.

**Alteraciones de la
alerta
(hipervigilancia) y
reactividad.**

dos o más síntomas

- Comportamiento irritable y arrebatos de furia con poca o ninguna provocación.
- Conductas imprudentes o autodestructivas.
- Estado de hipervigilancia.

SÍNTOMAS SEGUN EL DSM- V

**Alteraciones de la
alerta
(hipervigilancia) y
reactividad.**

dos o más síntomas

- Respuesta de sobresalto exagerada.
- Dificultades de concentración.
- Alteraciones del sueño, como dificultad para conciliar o mantener el sueño, o sueño inquieto.

Es importante señalar que estos síntomas o alteraciones no pueden atribuirse a los efectos fisiológicos de una sustancia, como el consumo de medicamentos, alcohol o sustancias psicoactivas, ni a otra afección médica.

En algunos casos, también pueden presentarse síntomas disociativos que cumplen con los criterios del trastorno de estrés postraumático. Estos pueden incluir:

- **Despersonalización:** Experiencia recurrente de desapego, en la que la persona se siente como un observador externo de su propio cuerpo o procesos mentales. Puede manifestarse como la sensación de estar soñando, una percepción alterada del tiempo o la impresión de no estar presente en su propio cuerpo.
- **Desrealización:** Sensación de irrealidad del entorno, en la que el mundo que rodea al individuo se percibe como distante, distorsionado o similar a un sueño.

Según el DSM-5, el individuo puede experimentar estados disociativos que varían en duración, desde segundos hasta varias horas o incluso días. Durante estos episodios, revive los componentes del evento traumático y puede comportarse como si el suceso estuviera ocurriendo en el presente.

DIFERENCIAS

ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

Las personas con trastorno de estrés postraumático (TEPT) pueden sentirse estresadas y asustadas mucho después de que el trauma haya terminado. Los síntomas generalmente aparecen poco después del acontecimiento traumático, pero en algunos casos pueden tardar hasta seis meses o incluso años en manifestarse.

≠

ESTRÉS AGUDO

En el trastorno de estrés agudo, los síntomas se presentan dentro de los primeros días tras la exposición al evento y tienen una duración limitada de entre 3 días y 1 mes. En muchos casos, se observa una recuperación completa en un plazo de hasta 3 meses.

FACTORES PROTECTORES

- Las personas que cuentan con buenos recursos para afrontar el estrés, así como aquellas que poseen una autopercepción de competencia, mérito y confianza.
- Una personalidad caracterizada por la adaptación, la flexibilidad y la sociabilidad.
- Contar con buenas habilidades de autorregulación emocional puede ser de gran ayuda.
- Aquellas personas que han desarrollado una perspectiva positiva sobre la vida.
- Disponer de buenas habilidades de comunicación puede contribuir en cierta medida.



- Apoyo social en el ámbito familiar, comunitario y público.
- Espiritualidad y/o práctica religiosa.
- Sentirse escuchado y dialogar con personas que han atravesado o superado una situación similar.
- Establecer una rutina u ocupación con propósito en el día a día.
- Mantener hábitos de vida saludables.



FACTORES DE RIESGO



- Haber experimentado traumas en la infancia.
- Sentir horror, impotencia o miedo extremo.
- Vivir un evento traumático de larga duración.
- Experimentar varios sucesos traumáticos de manera simultánea.
- Cuando el suceso traumático es intencionado (por ejemplo, una agresión sexual o un secuestro), es más probable que genere un impacto significativo en la persona.

FACTORES DE RIESGO



- Cuanto más cerca se encuentre la persona del suceso, mayor será el impacto.
- Baja tolerancia a la frustración o escasos recursos para la gestión emocional.
- Falta o insuficiencia de apoyo social tras el evento.
- Experimentar estrés adicional después del suceso, como la pérdida de un ser querido, el dolor físico por lesiones o la pérdida del trabajo o del hogar.
- Antecedentes de enfermedades mentales o consumo de sustancias.

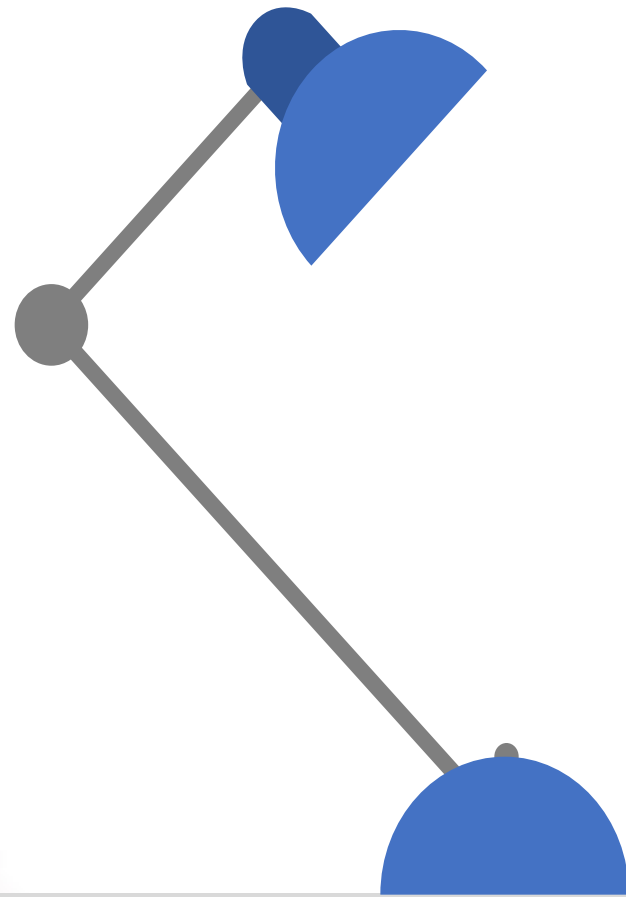
COMORBILIDAD

Las personas con trastorno de estrés postraumático tienen un 80 % más de probabilidad de presentar síntomas que cumplen con los criterios diagnósticos de al menos otro trastorno mental, como depresión, trastorno bipolar, ansiedad o trastornos por consumo de sustancias.

El ser humano posee una esfera física, mental, emocional y una esfera espiritual o trascendente, todas ellas estrechamente influenciadas por las relaciones que establece con su entorno y el contexto en el que se desenvuelve.



Estas esferas están interconectadas y se afectan mutuamente. Cualquier alteración en una de ellas impacta a las demás, al igual que una influencia positiva en alguna de estas puede favorecer el equilibrio del conjunto.



**FASE 3 - ENCUENTRO
UN ESPACIO SEGURO
Y ME PERMITO
EXPRESARME**



Las emociones son energía y, como tal, no se destruyen, sino que se transforman. Por ello, es fundamental evitar que esta energía se acumule en el cuerpo y permitir su liberación de manera asertiva. De este modo, se previene una explosión emocional en un momento o forma inadecuada, así como su posible somatización, que podría manifestarse a través de enfermedades.

¡VAMOS A EXPRESARNOS!

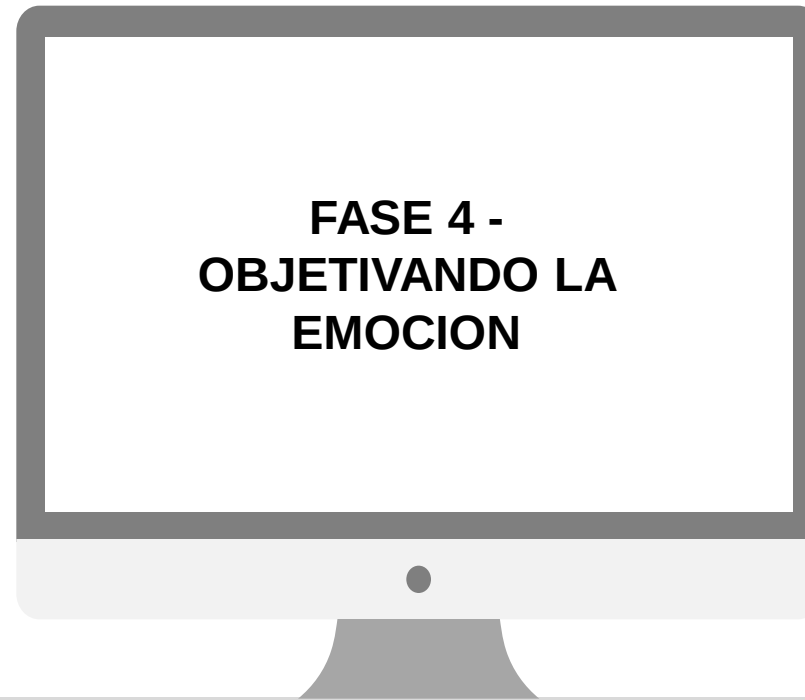
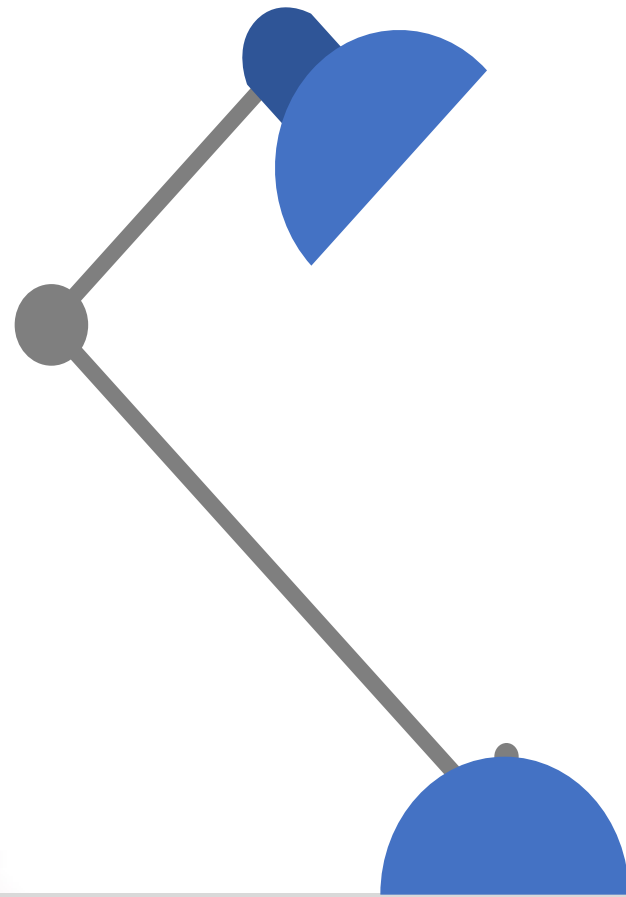


VISUALIZACIÓN GUIADA



COMPARTAMOS EN PAREJAS





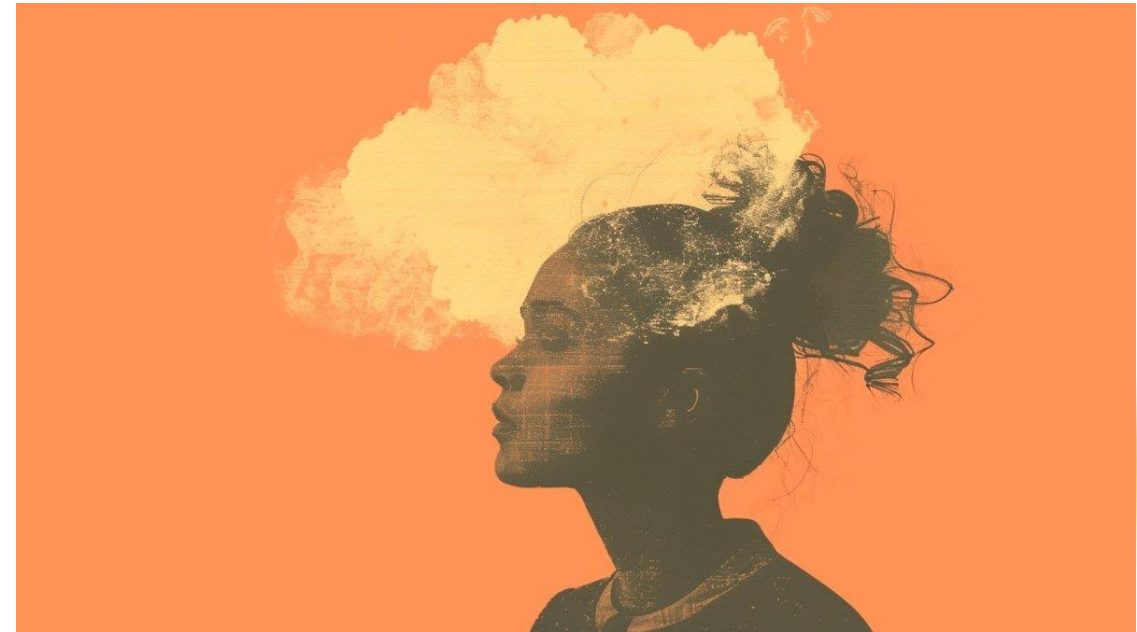
Es importante objetivar las emociones con el fin de desidentificarnos de ellas y abordarlas con mayor facilidad, permitiendo así utilizarlas como una herramienta adaptativa frente al entorno y las experiencias que vivimos.



Objetivar la emoción es fundamental, ya que permite tomar distancia emocional y comprender mejor lo que se siente. Cuando una emoción se objetiva, deja de ser algo que nos controla y se convierte en un fenómeno que podemos analizar y reflexionar. A continuación, se presentan algunas razones por las cuales este proceso es importante:



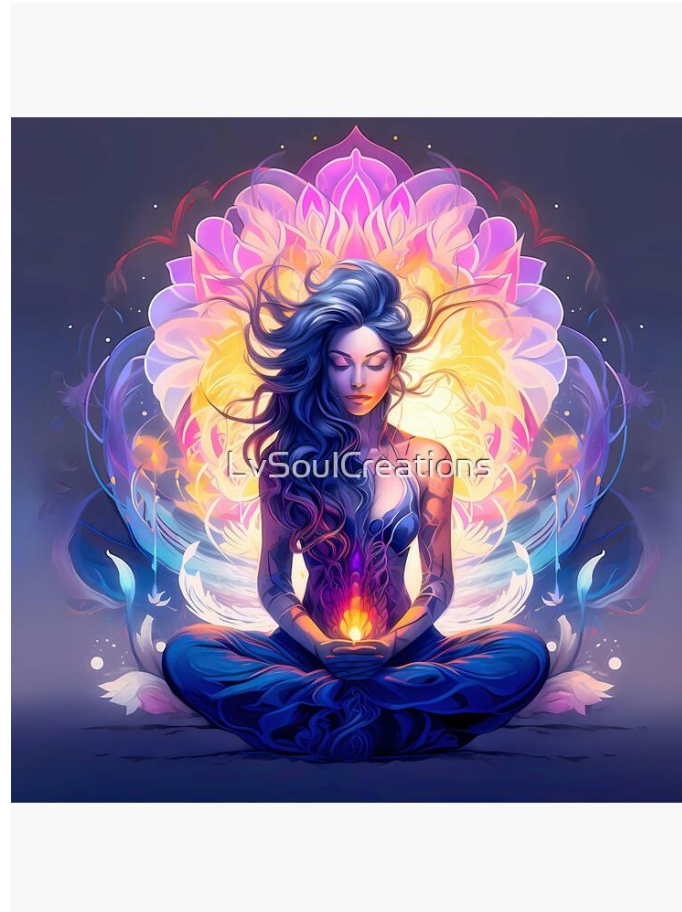
- **Claridad mental:** Expresar una emoción en palabras o analizarla desde una perspectiva externa facilita la comprensión de su origen y su impacto en nosotros.
- **Control emocional:** Objetivar las emociones permite gestionarlas de manera más efectiva, evitando que influyan de forma descontrolada en nuestras decisiones o comportamientos.



- **Comunicación efectiva:** Al reconocer y expresar una emoción de manera objetiva, resulta más sencillo compartirla con los demás de forma clara, lo que facilita la resolución de conflictos y fomenta la empatía.
- **Crecimiento personal:** Objetivar las emociones favorece el autoconocimiento, permitiendo identificar patrones emocionales y trabajar en el desarrollo emocional y personal.
- **Reducción del estrés:** Comprender las emociones desde una perspectiva objetiva disminuye la carga emocional, lo que contribuye a un mejor manejo del estrés y la ansiedad.

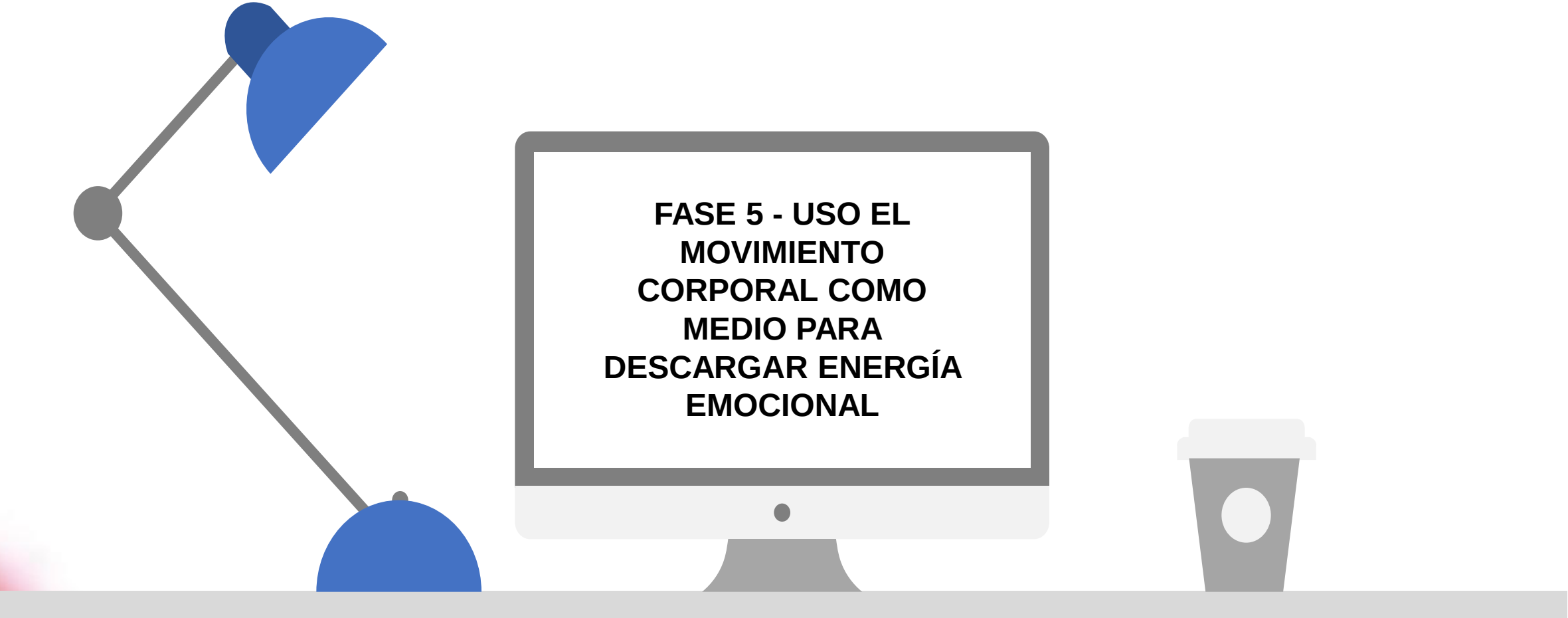


Este proceso no significa ignorar o invalidar las emociones, sino observarlas desde una perspectiva constructiva para gestionarlas con mayor inteligencia emocional.



OBJETIVANDO LA EMOCIÓN



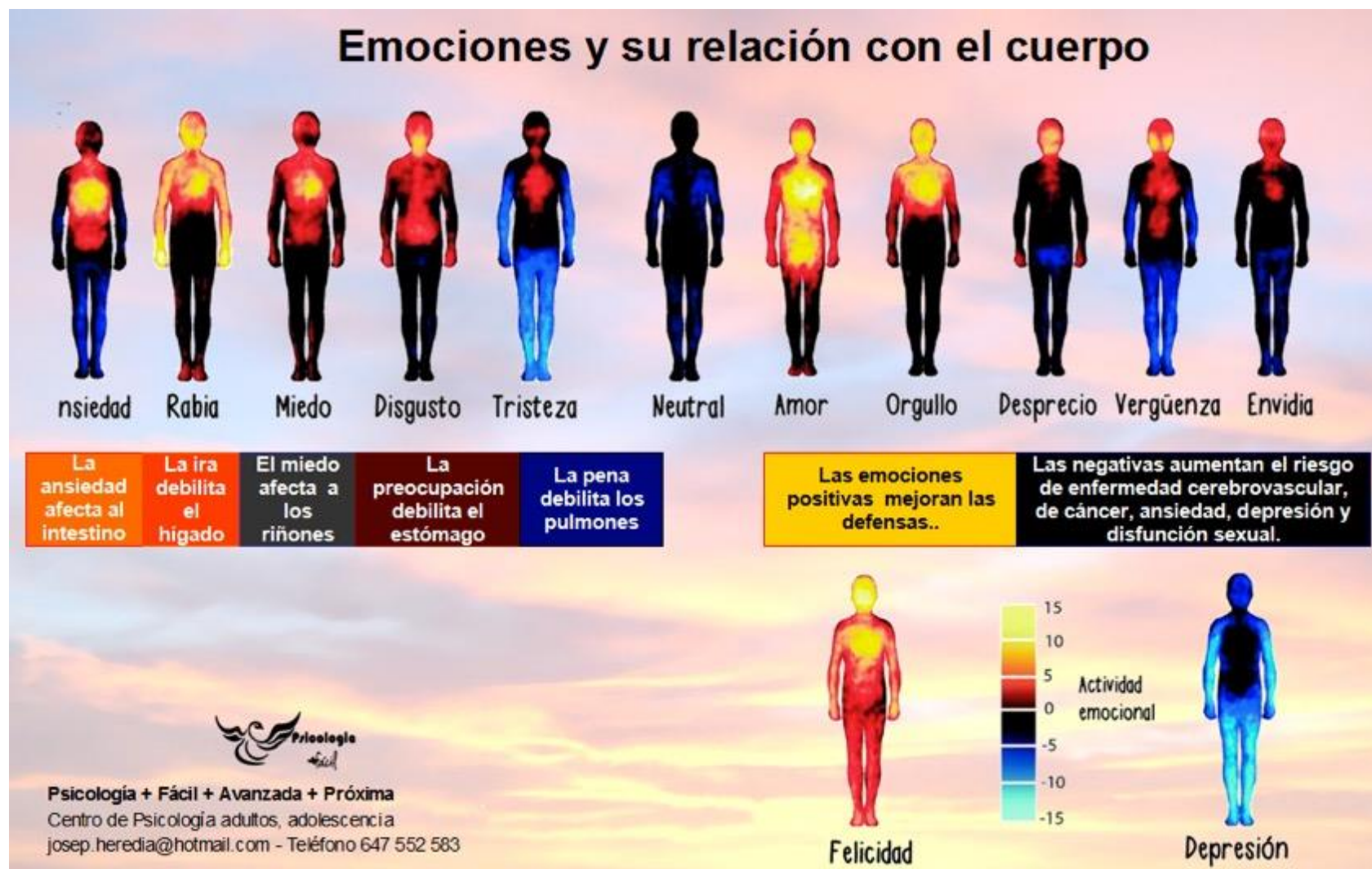


**FASE 5 - USO EL
MOVIMIENTO
CORPORAL COMO
MEDIO PARA
DESCARGAR ENERGÍA
EMOCIONAL**

Conéctese con la emoción más significativa que aún conserva de la experiencia vivida y ubique en qué parte del cuerpo la siente con mayor intensidad. Asígnele un color y una forma. Luego, visualice que la sostiene entre sus manos y obsérvela fuera de sí, identificando el mensaje o aprendizaje que le trae.



EXPRESIÓN FÍSICA Y EMOCIONAL

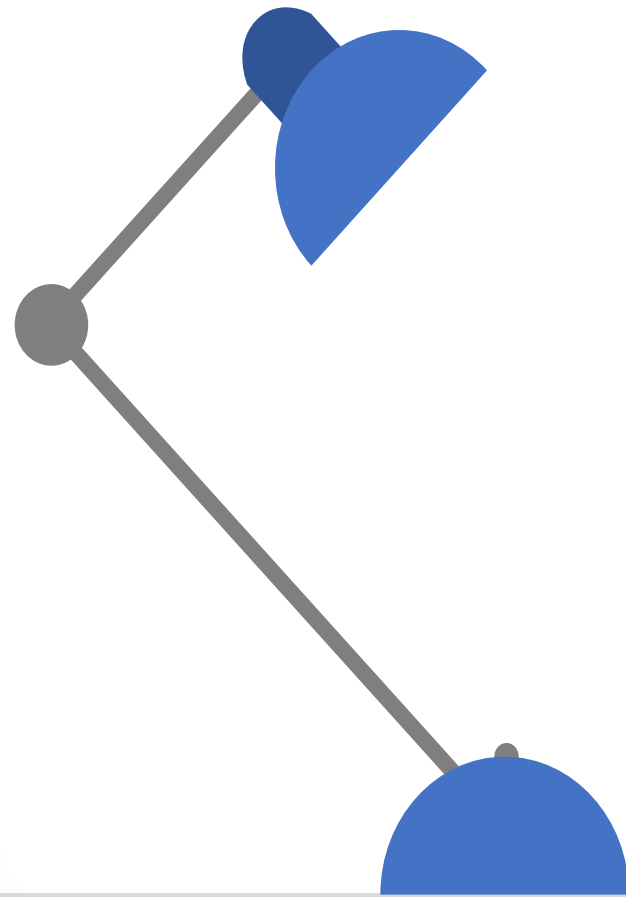


Bailemos y juguemos con la emoción que deseamos liberar,
permitiéndonos sentirla sin resistencias. Luego, con
determinación, la soltaremos y la dejaremos ir lejos de nosotros.



Encuentre un color que le genere calma e imagine cómo ingresa en su cuerpo por el lugar donde antes estaba la emoción que liberó. Observe cómo ese color brillante se expande, recorriendo cada célula y cada órgano, llenándolos de luz y serenidad.







Conclusiones

“Enfrentar tus emociones en el camino del estrés postraumático no es una señal de debilidad, sino el primer paso para reconstruir tu fortaleza interior. Cada emoción reconocida y gestionada te acerca un poco más a la sanación y el empoderamiento”.

Autor desconocido

Gracias





Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+

SANOS, SEGUROS Y FELICES

