

Reconocer el trauma psicológico y promover la resiliencia durante la COVID-19

El trauma psicológico se puede sentir de diferentes maneras y es una crisis de salud pública que nuestra ciudad y nación están atravesando actualmente. La pandemia de la COVID-19 ha ocasionado pérdida de vidas, estrés financiero y aislamiento social sin precedentes, lo cual empeora los sentimientos de trauma que tienen muchas personas. Muchos residentes de la ciudad de Nueva York también están abrumados por los casos de brutalidad policial, injusticia racial y desigualdad, y están trabajando para confrontar siglos del trauma histórico que las comunidades negras y morenas y otras comunidades de color han sufrido. Estas crisis de salud pública concurrentes son importantes factores estresantes que pueden contribuir al trauma y al sentimiento de pérdida que muchos tienen.

Definir el trauma y comprender su impacto

La Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) define al trauma como el resultado de un hecho, una serie de hechos o un conjunto de circunstancias vividas por una persona que lo han perjudicado física o emocionalmente.¹ Los hechos potencialmente traumáticos, como la pandemia de la COVID-19, pueden dificultar la capacidad de lidiar con la situación y sanar. Las respuestas al trauma difieren según la persona. Podemos vivir el mismo hecho de diferentes formas y tener diferentes reacciones a él según nuestros recursos para lidiar con la situación (por ejemplo, relaciones de apoyo, red de seguridad financiera y técnicas para el control del estrés). Esos recursos pueden cambiar con el paso del tiempo y, como consecuencia, afectar la forma en la que atravesamos y lidiamos con el trauma a lo largo de nuestra vida.

Los hechos traumáticos (incluyendo la pérdida de seres queridos o la pérdida del empleo) no se viven de la misma forma en todas las comunidades. Los neoyorquinos negros y morenos se han visto afectados de manera desproporcionada por las infecciones y las muertes causadas por la COVID-19, y por las pérdidas de empleo e ingresos. Los trabajadores negros y latinos que han perdido su empleo también tienen menos probabilidades de recibir asistencia gubernamental en comparación con los trabajadores blancos.² Esto puede contribuir a las diferencias en el trauma que sufren las personas negras y latinas en comparación con el que sufren las personas blancas, que pueden vivir el mismo hecho pero con acceso a más recursos para lidiar con la situación.

¹ SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach (Concepto del trauma y orientación para un enfoque orientado a los traumas del SAMSHA). Sitio web de la Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental. https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf. Publicado: julio de 2014. Último acceso: 27 de julio de 2020.

² Coleman P, Casselman B. Minority Workers Who Lagged in a Boom Are Hit Hard in a Bust (Los trabajadores de las minorías que quedaron rezagados en un auge se ven muy afectados en una crisis). Sitio web de *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2020/06/06/business/economy/jobs-report-minorities.html>. Publicado: 6 de junio de 2020. Último acceso: 18 de julio de 2020.

El estrés traumático secundario ocurre cuando una persona está expuesta a la experiencia traumática de primera mano de otra persona. Por lo general, el estrés traumático secundario aparece en las personas que están constantemente expuestas al trauma de otras personas, como los consejeros, terapeutas, personal de respuesta a emergencias, trabajadores del cuidado de la salud y personas que no están profesionalmente involucradas (por ejemplo, amigos y familiares que son testigos del trauma que afecta a sus seres queridos o comunidades). El estrés traumático secundario puede contribuir a los sentimientos de cansancio físico y emocional, enojo y desesperanza. Reconocer estos sentimientos en uno mismo o en una persona cercana es el primer paso para abordarlos.

Superar el trauma es posible

La resiliencia es la capacidad para recuperarse de una situación difícil. Promover la seguridad, la transparencia y la colaboración en las relaciones, comunidades y organizaciones puede disminuir el estrés y promover la resiliencia.

Si bien desarrollar resiliencia es una estrategia útil para lidiar con las situaciones difíciles, no es de ninguna forma una solución para los problemas sistémicos como el racismo, que continúan perjudicando y traumatizando a las comunidades de color. Estos problemas sistémicos requieren soluciones sistémicas. Una inmensa cantidad de miembros de las comunidades se están uniendo para oponerse al racismo sistémico y las desigualdades raciales. Reconocer el problema y apoyarnos en estos momentos nos puede ayudar a resurgir con mayor fortaleza y solidaridad.

A medida que los neoyorquinos se recuperan y responden a la pandemia actual, se presentan oportunidades para desarrollar resiliencia y apoyarnos unos a otros.

Consejos para desarrollar resiliencia

Reconocer que los sentimientos de duelo, pérdida y tristeza son naturales puede ayudar a desarrollar resiliencia: Acepte sus sentimientos. Sane al ritmo y de la manera que usted elija. Sea paciente con usted mismo.

Desarrolle vínculos de apoyo: Las personas son seres sociales que recurren a otras para lograr validación, pertenencia y seguridad. Construir vínculos a través de las relaciones de apoyo promueve un sentimiento de seguridad y comunidad que puede ayudar a sanar. Revincularse con amigos y familiares también puede ser una buena forma de recibir apoyo.

Identifique y use sus fortalezas: Las crisis comunitarias pueden crear oportunidades para identificar las fortalezas y cualidades personales (por ejemplo, valentía, humor y compasión) que pueden usarse para manejar el estrés ocasionado por las adversidades. Use sus habilidades para ayudar a otras personas mediante actividades tales como voluntariados, ya que lo ayudarán a mejorar su capacidad de lidiar con la situación. Para encontrar oportunidades de voluntariados, visite "[Help Now NYC](#)" (Ayudar ahora a NYC) o "[NYC Service](#)" (Servicio en NYC).

Enfóquese en las cosas que puede cambiar: Identifique los desafíos y concéntrese en lo que está bajo su control. Practique la conciencia plena (*mindfulness*) y realice actividades saludables. Responda a los demás con compasión y atención y reconozca que no todas las personas se ven afectadas por la COVID-19 de la misma manera. Sea respetuoso; contáctese con otras personas y permítale saber que está disponible para escuchar experiencias diferentes a las suyas.

Humor y distracción: Dar lugar al humor puede ser una muy buena estrategia para lidiar con las situaciones difíciles, y buscar oportunidades para participar en actividades divertidas puede contrarrestar algunos de los mensajes negativos y dolorosos que está sintiendo y escuchando en los medios de comunicación. Reconozca que ambas acciones también pueden ser estrategias de evitación en respuesta al trauma. Usarlas como la estrategia principal o a largo plazo puede conducir a la evitación o supresión continua de los sentimientos dolorosos, que pueden resurgir de formas posiblemente perjudiciales y más traumáticas.

Reconozca el dolor del trauma racial³: Las experiencias de trauma racial suelen ser ignoradas o minimizadas. Cree oportunidades para conversar sobre sus experiencias de racismo y busque el apoyo de personas en las que confía. Esto puede ayudar a sentirse empoderado y sanarse. También puede encontrar su voz mediante el activismo para ayudar a manejar su dolor.

Genere esperanza: Piense, planifique y anhele resultados positivos. Recorra a personas en su comunidad y red social que estén ayudando y sea consciente de que hay una comunidad que lo respalda, incluso si no la puede ver. Una inmensa cantidad de miembros de la comunidad se han unido, inclusive para oponerse al racismo y las desigualdades raciales. Reconocer el problema y apoyarnos en estos momentos nos puede ayudar a resurgir con mayor fortaleza y solidaridad.

Recursos

- El personal de NYC Well está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y puede brindar asesoramiento breve y derivaciones a otros profesionales en más de 200 idiomas. Para recibir apoyo, llame al 888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o chatee en línea en nyc.gov/nycwell.
- Visite la [página web sobre bienestar emocional y estrategias para lidiar con la COVID-19 del Departamento de Salud de NYC](#) para acceder a diferentes recursos.
- Para acceder a recursos adicionales para abordar diferentes problemas, como ayuda financiera, alimentos, atención de salud y cobertura del seguro médico, entre otros, visite la [Guía integral de recursos](#).
- Para obtener información general sobre la COVID-19, incluyendo sobre cómo protegerse del estigma, visite nyc.gov/health/coronavirus o cdc.gov/covid19. Para acceder a actualizaciones en tiempo real, envíe un mensaje de texto con la palabra "COVIDESP" al 692-692. Se pueden aplicar tarifas de mensajes y datos.

³ Jernigan MM, Green CE, Perez-Gualdrón L, et al. Racial Trauma Toolkit (Herramientas para el trauma racial). Boston College – Institute for the Study and Promotion of Race and Culture. <https://www.bc.edu/bc-web/schools/lynch-school/sites/isprc/isprc-advisory-board.html>. Publicado: 2015. Último acceso: 27 de julio de 2020.

- Para conocer más sobre las organizaciones y los proveedores de servicios para el trauma, visite "[New York State Trauma-Informed Network](#)" (Red para el trauma del Estado de Nueva York).

El Departamento de Salud de NYC puede modificar las recomendaciones según evolucione la situación. 7.27.20