

CENTRO DE LA MUJER DOMINICANA
PROYECTO UNIDAS PARA SANAR

**MANEJANDO
EL ESTRÉS CAUSADO
POR UN TRAUMA**



Folleto educativo por:

Romelinda Grullón, MSW

Noelia Delgado, MSW

Deborah Juarbe, Ph.D

Fotografía: Adnilda González

Vil Photography

Este folleto educativo fue subvencionado por
Fondos VOCA del Departamento de Justicia

2016-VA-GX-0077

2018

**MANEJANDO
EL ESTRÉS CAUSADO
POR UN TRAUMA**



CENTRO DE LA MUJER

Proyecto Unid

Servicios a mujeres inmigrantes pa

El Centro de la Mujer Dominicana (CMD), es una organización sin fines de lucro, fundada en el 2003 con el propósito de asistir a las mujeres inmigrantes en la búsqueda de soluciones a los problemas que enfrentan en su diario vivir. El CMD, es la única organización de base comunitaria en Puerto Rico creada para atender las necesidades de las mujeres inmigrantes tanto dominicanas como de cualquier otra nacionalidad. La misión del CMD es contribuir al bienestar integral de las mujeres inmigrantes residentes en Puerto Rico a través de su desarrollo personal, educativo, económico, político, social y el cuidado de su salud.


El CMD ha desarrollado un modelo integral dirigido a mujeres inmigrantes víctimas /sobrevivientes de violencia doméstica y agresión sexual con componentes de asesoría legal, intercesoría, trabajo social, servicios psicológicos, coordinación de servicios y referidos en el área de salud física, emocional, educación y desarrollo personal.

MUJER DOMINICANA

Unidas para Sanar

para tratar el impacto de un trauma.

El propósito principal del Proyecto Unidas para Sanar es diseñar servicios individualizados y contextualizados a las realidades de las participantes, que sea un espacio seguro para compartir sus vivencias y visualizarse como personas con derecho a la paz. Es esencial que las mujeres logren empoderarse y enfrentar procesos dentro del sistema de justicia, entre otros escenarios. Es vital atender de manera integral que las mujeres migrantes víctimas de violencia doméstica o agresión sexual cuenten con un espacio en el cual se les provea atención inmediata a la crisis que enfrentan. Mediante el fortalecimiento a nivel individual, grupal y comunitario, se proveen las condiciones para lograrlo. A través de los servicios terapéuticos informados en trauma y desde un modelo de empoderamiento, se provean técnicas y estrategias para manejar las secuelas de la violencia consigo mismas, y con sus hijos e hijas.



**EL ESTRÉS
CAUSADO
POR UN
TRAUMA**

¿QUÉ ES UN TRAUMA?

Es un evento impactante en el cual una persona estuvo expuesta o fue testigo de un suceso en el que su vida o la de otra persona estuvo en amenaza o peligro de muerte, sufrió daño o violencia sexual. Puede ser un solo evento o una experiencia repetida.

Algunos ejemplos de eventos traumáticos son:

- Maltrato en la niñez
- Violación o abuso sexual
- Accidente serio
- Maltrato por una pareja

Cada persona reacciona de manera distinta a una experiencia traumática, pero ciertas reacciones son comunes. Después del trauma, es natural sentirse alterado(a) y con mucho estrés. Muchas personas comienzan a sentirse mejor en varias semanas o hasta tres meses después. Otros se recuperan más lentamente. Algunos no pueden recuperarse sin ayuda. Cuando los síntomas de estrés no desaparecen con el paso del tiempo, duran más de tres meses, y cuando interfieren con el diario vivir, entonces puede que la persona tenga estrés postraumático.



SÍNTOMAS DEL ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

EL EVENTO INVADE EL PENSAMIENTO

Aunque quizás no se quiera pensar en el trauma, pueden llegar recuerdos frecuentemente o pensamientos no deseados que provocan mucha angustia. A veces vienen acompañados de síntomas físicos como palpitaciones fuertes del corazón y sudoración. Se puede sentir en momentos que el evento está ocurriendo nuevamente y tener pesadillas o sueños perturbadores relacionados a lo ocurrido.

EVITACIÓN

Las cosas que le hacen recordar el trauma como ciertos lugares, personas, sonidos, objetos, olores, pueden provocar ansiedad y una sensación de peligro. Situaciones o cosas que antes no se sentían como peligrosas, luego del trauma pueden que paralicen a las personas.

Evitar los pensamientos o sentimientos relacionados al trauma es una manera común de tratar de manejar el dolor. Otra manera de evitar es alejarse de situaciones que le recuerden el trauma. Por ejemplo, si el trauma sucedió en una travesía, evitas ver o estar en el mar. Si el evento traumático fue en un negocio de comida, evitas comer en cualquiera de estos restaurantes porque te recuerda el evento.



ESTADO DE ALERTA Y CAMBIO EN LAS REACCIONES

La persona suele sentirse muy vigilante, porque siente peligro constantemente, puede que se enoje más fácilmente o se sienta más impaciente. Algunas personas sienten que no pueden vivir como lo hacían antes del trauma. Reaccionar con sobresaltos, tener dificultad para calmarse como para dormir es común .

EFFECTOS NEGATIVOS SOBRE EL ESTADO DE ÁNIMO

Se suele experimentar una profunda tristeza luego de un trauma. Esto puede incluir sentimientos de desesperanza y desesperación. Puede que se pierda el interés en compartir con otros y en las actividades que antes realizaba. Puede sentir que no hay esperanza para los planes que tenía. Esto puede llevar a pensar en la muerte, o a querer hacerse daño (riesgos, laceraciones en el cuerpo con navajas o cuchillo).

En ocasiones, las personas se culpan por cómo reaccionaron durante el evento traumático. Pueden sentirse avergonzadas porque actuaron de forma distinta a lo que normalmente hubieran actuado.

EFFECTOS NEGATIVOS SOBRE LOS PENSAMIENTOS

Los traumas también pueden cambiar la manera de cómo las personas se ven a sí mismas y a los demás. Es común sentir que no se puede confiar en nadie. Se le puede hacer difícil estar cerca de otras personas y se sienten alejados(as) de los demás.



**¿QUÉ INFLUYE
PARA QUE
UNA PERSONA
DESARROLLE ESTRÉS
POSTRAUMÁTICO?**



¿QUÉ INFLUYE PARA QUE UNA PERSONA DESARROLLE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO?

Puede influir algunas experiencias antes del trauma como tener un nivel socioeconómico bajo, poca educación, haber experimentado ese trauma antes, o haber tenido una infancia adversa. Puede influir también cuán grave fue el trauma y el daño recibido durante el evento. Puede contribuir a desarrollar estrés posttraumático si la persona después del trauma está expuesta a sucesos adversos, y no sabe enfrentarlos adecuadamente, así como tener pérdidas relacionadas con el trauma.

En el proceso de migración, algunos inmigrantes buscan salir de experiencias difíciles o de pobreza, y llegan a un país receptor, donde a veces se enfrentan a situaciones más adversas. La falta de un empleo o de una vivienda digna, la falta de documentos, y el temor de ser deportado(a), se añade a este estrés. Este nuevo entorno puede desestructurar al sujeto y desarrollar lo que denominó Joseba Achotegui Síndrome de Ulises, que es el duelo migratorio o estrés causado por las nuevas circunstancias expuestas.

Achotegui explica siete duelos en la migración: la familia y los seres queridos, la lengua, la cultura, la tierra, el estatus social, el contacto con el grupo de pertenencia y los riesgos para la integridad física. Estos duelos se darían, en mayor o menor grado en todos los procesos migratorios, pero no es lo mismo vivirlos en buenas condiciones que en situaciones extremas.



ALGUNAS PERSONAS TRATAN DE CAMBIAR CÓMO SE SIENTEN CON EL USO DE ALCOHOL O DROGAS.

Si la persona usa alcohol o drogas para cambiar cómo piensan o se siente acerca del trauma, entonces puede convertirse en un problema. A pesar de que tomar más alcohol o usar más drogas puede ofrecer un remedio temporero, con frecuencia retrasa la recuperación y causa más problemas.

¿CÓMO LAS PERSONAS SE PUEDEN RECUPERAR DE UN TRAUMA?

Algunos tratamientos como la medicación y terapias pueden ayudar a superar un trauma. Los diferentes tipos de terapia pueden:

- Enseñar sobre el trauma y sus efectos.
- Adiestrar en relajación y manejo de la ira
- Ofrecer consultoría para mejorar los problemas del sueño.
- Ayudar a las personas a cómo eliminar pensamientos dañinos y aumentar pensamientos saludables.

Utilizar procedimientos efectivos para enfrentar y superar los temores asociados al trauma.

EL CENTRO DE LA MUJER DOMINICANA OFRECE LAS SIGUIENTES TERAPIAS

TERAPIA DE EXPOSICIÓN PROLONGADA PARA EL ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

La exposición prolongada (EP) enseña a acercarse gradualmente a los recuerdos, sentimientos y situaciones seguras relacionados con el trauma que ha estado evitando desde el evento traumático. Esto le puede ayudar a disminuir los síntomas del estrés posttraumático y recuperar el control de su vida.

TERAPIA DE GRUPO COGNITIVA CONDUCTUAL PARA EL MANEJO DE LA DEPRESIÓN



Consiste en 10 sesiones de terapia con un grupo de 6 a 10 mujeres. Las terapias se ofrecen una vez por semana por espacio de una hora y media. Se aprende a conocer los síntomas de la depresión y cómo manejarlos, mediante:

- * Identificar los pensamientos dañinos, aprender formas de eliminarlos, y maneras de aumentar los pensamientos saludables.
- * Aumentar la práctica de actividades agradables.
- * Adiestramiento en comunicación efectiva y fomentar las relaciones sanas.
- * Conocer cómo procurar dormir y tener un sueño placentero.

TERAPIA DE RELAJACIÓN APLICADA

Enseña métodos de relajación para responder ante las situaciones que teme, o le causan ansiedad.

TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO

Tiene que ver con aceptarnos, tratarnos con cariño y compasión a pesar de no ser perfectos/as, reconociendo nuestra experiencia emocional. Se identifican las acciones significativas para la persona guiadas por sus valores. De este modo es mucho más propenso a comprometerse con nuestros proyectos y hacer que progresen al ritmo que queremos.

SE PUEDE
superar
UN TRAUMA



LA HISTORIA DE YAMILKY

Hola, mi nombre es Yamilky, nací en República Dominicana, tengo cuatro hijos, que viven en Santo Domingo. En el 2005 salí en condiciones difíciles, hacia Puerto Rico para trabajar, y así poder proveerle a mis hijos una educación y una mejor calidad de vida.

Luego de 9 años en Puerto Rico, una amiga quiso que conociera a su hermano Sebastián, y comencé una amistad con él por Facebook, y luego en persona. Me agradó de Sebastián que era simpático, caballeroso, detallista, atento a mis necesidades. Me invitaba a salir, a comer, la pasábamos bien. Sebastián y yo nos hicimos novios, y al tiempo comenzamos a vivir juntos.

En una ocasión que me invitó a salir a un negocio de bebidas, me negué, y comenzó a gritarme, al punto de tomar mis pertenencias y pedirme que me fuera de la casa. Al momento, se arrepintió, y me indicó que él no era así, que había reaccionado de esa manera porque estaba bebido. Yo le creí, y continúe viviendo con él. En otra ocasión que él había ingerido alcohol, me volvió a invitar a salir, no quise ir, y me dejó encerrada. Al llegar vino gritando, insultándome, amenazando con reportarme a Inmigración porque no quise salir con él, además me haló por los brazos fuertemente. Al otro día, busqué una orientación, solicité una orden de protección. Estuve separada de Sebastián 5 meses, pero su familia era muy amiga mía, y su mamá me pedía retirar la orden, bajo la insistencia de que él había cambiado. Yo creí en ese cambio, retiré la



orden y regresé con Sebastián.

Una vez conviviendo con él, nuevamente comenzó a llegar borracho, y me gritaba, y me botaba de la casa. En esas ocasiones que me sacaba de la casa, llegué a dormir en un carro, y generalmente acudía a una amiga, o a un apartamento vacío que me ofrecía uno de mis jefes para no quedar en la calle. Yo continuaba con él porque entendía que era una situación pasajera por el asunto del alcohol. Me daba pena, y lloraba porque entendía que lo que él tenía era una enfermedad, y tenía que ayudarlo. Estuvo como un año sin tomar; Íbamos a veces a Alcohólicos Anónimos. Más adelante me propuso matrimonio, y nos casamos en septiembre de 2016. De ahí en adelante él se convirtió en un monstruo.

Luego de casados, volvió a tomar los fines de semana en las noches. En esos periodos entraba y salía de la casa. Llegó momentos en que me apretó el cuello, me tapaba la nariz como para asfixiarme, me gritaba. Me forzaba a tener relaciones a la fuerza, me quitaba la ropa, me obligaba a estar con él, a veces luego de agredirme. Por su situación de alcoholismo él perdía trabajos, y me tenía que encargar de todos los gastos del hogar y la comida. No podía salir a donde yo quisiera, ni al salón de belleza, además tenía que hablar con mis amistades a escondidas. Si me veía hablando por teléfono con mis amigas me ponía cara de disgusto. Si hablaba con mis hijos, permanecía detrás de mi pendiente de mis conversaciones. Cuando Sebastián me llamaba por teléfono tenía que contestarle


me amenazaba con hacerme daño si lo dejaba. Comencé a sentirme muy deprimida, a veces cuando me sentía enferma o adolorida, aún así me obligaba a realizar los quehaceres en la casa. Muchos eventos de agresión ocurrían aun cuando Sebastián no estaba borracho.

En agosto de 2017, luego de una discusión, y dejarle saber a Sebastián que no soportaba más los malos tratos, y que iba a terminar la relación, él agarró el cable del teléfono para ahorcarme, pero pude zafarme en 2 ocasiones. Aparentemente un vecino se percató de lo que pasaba en mi casa, y llegó la policía. El me pidió que les dijera que no pasaba nada, pero en ese momento le pude confesar a los oficiales lo que vivía. Los policías le pidieron a Sebastián que saliera de la casa. Luego de este evento pude recibir una orden de protección.

Aunque ya no vivía con Sebastián me sentía atormentada por los recuerdos de los eventos que había vivido con él. Cuando dormía, tenía pesadillas en las que veía a Sebastián clavándome un cuchillo, no podía dormir bien. Estaba llena de miedo, evitaba todo lo que me recordara esas experiencias, no asistía a los lugares que antes disfrutaba, y vivía aislada. Me la pasaba llorando y llena de culpa.

En medio de aquel sufrimiento del que parecía no iba a salir, supe del Centro de la Mujer Dominicana. Comencé a recibir servicios de una trabajadora social. De igual forma, inicié terapias psicológicas individuales para tratar el estrés postraumático. Luego participé en terapia de grupo para el manejo de la depresión.



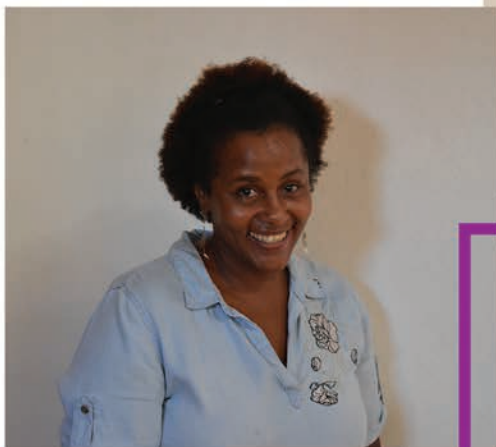
A close-up photograph of a person's hand holding a white, shallow bowl. The background is filled with out-of-focus green leaves and branches, suggesting an outdoor setting. The lighting is bright, creating a soft, natural atmosphere. The text is overlaid on a semi-transparent white rectangular area in the upper portion of the image.

de inmediato, de lo contrario era un motivo de discusión. Le tenía mucho miedo,

El Centro de la Mujer Dominicana ha sido todo para mí, yo no fuera quien soy ahora, la mujer fuerte que soy, sin la ayuda que he recibido del Centro. Mis amigas me dicen que ven un cambio en mí, que soy otra. “Has aprendido mucho Yamilky”, me dicen mis amistades. Ahora me siento tan y tan tranquila. Lo que yo viví no quiero volverlo a experimentar, ni que otras lo vivan. Estoy feliz con la tranquilidad que siento porque yo vivía con mucho miedo. Cuando me vienen los recuerdos los puedo manejar. Ahora disfruto lo que me gusta, y sigo adelante con mis sueños.



MI EXPERIENCIA EN EL
Proyecto
UNIDAS PARA SANAR



“Cuando llegue aquí no me quería mucho, no me daba mucha importancia. Aprendí a dedicar tiempo a mí misma, y a no depender de nadie.”



“La persona que llegó aquí deprimida, llorosa, con un 10% de energía ahora se va con un 200%.”



“La experiencia de cada una era un mundo aislado, hemos aprendido no tan solo herramientas, hemos recibido el afecto de las compañeras, y podemos apoyarnos porque no estamos solas.”



“El centro es bien importante para personas que no somos de aquí. El centro nos dio un espacio para compartir y sentirnos en casa.”



“Una vez dimos el paso hacia un cambio, nos han llevado de la mano y estoy agradecida.”



“Me llevo muchos pensamientos positivos. Yo he puesto en práctica lo que he aprendido, y mi estado de ánimo ha cambiado mucho.”



“He aprendido mucho y mejorado. Ahora he aprendido a no etiquetar. Me llevo todo lo lindo, muchas cosas lindas.”



“He aprendido a mantener pensamientos positivos. Antes lloraba y no dormía. Ahora hago actividades y me siento mucho mejor; soy otra.”



“Yo sigo aprovechando todo lo que nos den en el CMD. Me llevo lo mejor. Tengo nuevas amistades.”



“Siento que tengo más paciencia. Antes solía gritar más, me pasaba más tiempo de mal humor. Ya no discuto con todo el mundo.”



“Trato de no estar sola y tratar de pensar positivo para evitar los pensamientos negativos. Trato de controlarme cuando me dicen algo que me enoja.”



“Tenemos que seguir adelante por nosotras. Tenemos que enfocarnos y seguir de forma valiente. Me siento muy agradecida con cada una de ustedes. Somos la fuerza que mueve el mañana.”



REFERENCIAS

Achotegui, J.(2005) Estrés límite y salud mental: El Síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple- Síndrome de Ulises. Revista Norte de salud mental de la Sociedad Española de Neuropsiquiatría Volumen V, N° 21. pág. 39-53

American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. Arlington, VA, American Psychiatric Association.

Instituto Nacional de Salud Mental. (Diciembre, 2016). El trastorno de estrés postraumático.

Lang, C. & Sharma-Patel, K. (2011). The relation between childhood maltreatment and self-injury: A review of the literature on conceptualization and intervention. Trauma, Violence & Abuse 12(1), 23-27.

**Centro de la Mujer Dominicana
Programa Unidas para Sanar**

P.O. Box 20068, San Juan, PR 00928

Teléfonos:

787-772-9251

787-281-6179

787-528-6199

centrodelamujerdominicana@gmail.com

Facebook:

Cento de la Mujer Dominicana



