

TRauma



Test de resistencia al trauma

Javier Urra

Dr. en Psicología

Dr. en Enfermería

El test **TRauma** es un sencillo, breve, útil y fiable instrumento psicológico a disposición de cualquier ciudadano que desee conocer su capacidad de afrontamiento ante los graves acontecimientos con los que seguro la vida le golpeará. No evita el dolor, ni el sufrimiento, pero le indicará cómo y en qué fortalecerse para resistir, minimizar daños y secuelas. Para recuperarse y no quebrar.



TRauma nace con un propósito claro: ser útil. Pretende medir las vacunas cognitivas y los antídotos emocionales que tiene el ser humano, ya que somos sabedores de que las emociones provienen de lo que pensamos. Creemos que podemos navegar a barlovento, de cara al viento encrespado, aprovechando a nuestro favor fuerzas que parece que están en contra nuestra. Precisamos saber quienes somos y a donde queremos ir.

Partimos de que el paciente no es culpable de nada, en ningún momento se le acusa de debilidad psicológica, repudiamos con todas nuestras fuerzas a quienes convierten la enfermedad o la tragedia en una metáfora injusta o insidiosa contra la moral de quien la padece. Intentamos humildemente, sabedores de no alcanzar el vasto objetivo, dirimir qué factores promueven la salud mental y previenen su vulnerabilidad ante circunstancias realmente adversas.

1. POSICIONAMIENTO OPTIMISTA

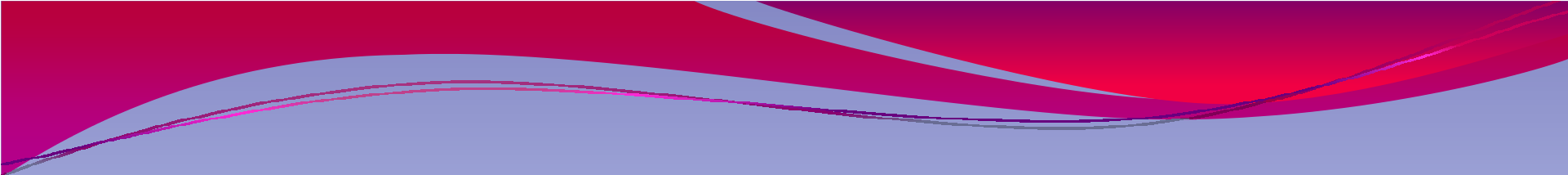
Debe asumirse como una exigencia ética. Esta creencia marcará lo que sentimos y lo que hacemos. Y si la vida queda en un momento destrozada, abordará el viaje heroico sin esperar a que los demás le rescaten, considerando los dilemas y las desgracias como específicos, temporales y de causa exógena.




Los acontecimientos traumáticos no pueden ser olvidados, pero sí reelebarados, conformando la psicohistoria de la persona, aportando unas nuevas vivencias que le fortalecen ante el devenir.

Compartamos que el sufrimiento aceptado tiene un sentido, que aporta crecimiento interior, que capacita para afrontar otra posible situación difícil.

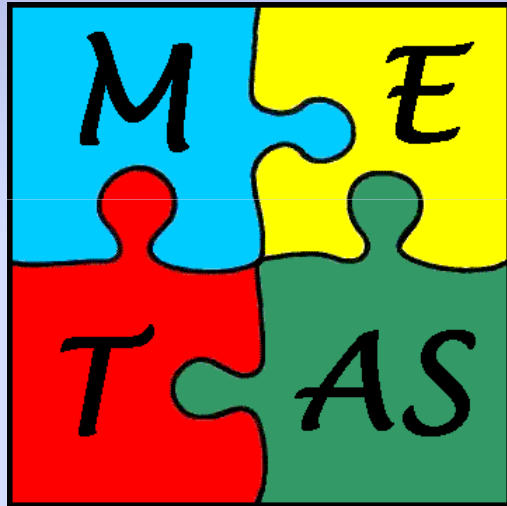
No se lucha porque se es fuerte. Se es fuerte porque se lucha.



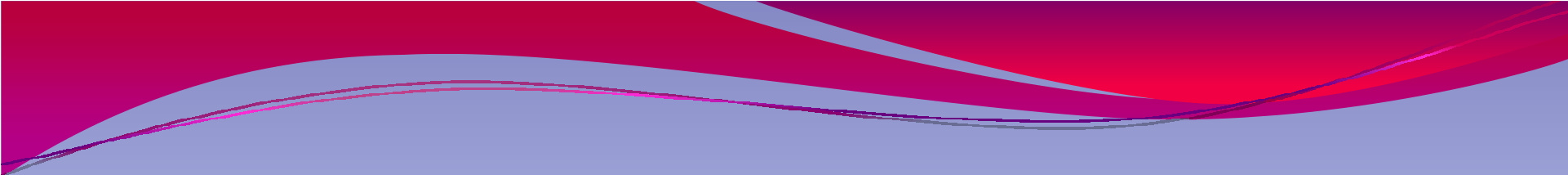
Los que se adaptan bien no esperan que los demás les rescaten, establecen objetivos, buscan un significado y diseñan estrategias de afrontamiento.



Mantener viva la motivación. Saber que se puede (el antídoto contra el fatalismo y la indefensión).



Hemos de transmitir a todo el que tenga que enfrentarse a una adversidad, un proyecto de vida, una razón de ser, de estar en el mundo, un objetivo que cumplir, una ilusión.



El amor incondicional de tantas personas maravillosas es la razón, el motivo y el sostén de muchas recuperaciones que son angustiosas.


Hay que conectar con nuestro interior. Resignificar lo que nos ha sucedido. Compartir el dolor con los familiares y amigos que son capaces de aguantar la transferencia de tanta angustia. Contar con el testimonio de otras personas que han pasado por la misma experiencia y conocen el proceso, los cambios que conllevan.

Tras la experiencia traumática, suele producirse una modificación de la escala de valores, promoviendo conductas de ayuda motivadas por sentimientos de empatía y compasión hacia el sufrimiento de otras personas.



Una definición posible de la resiliencia es “...la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y salir fortalecido o transformado por experiencias de adversidad”.

**Vivir no es una enfermedad.
Y sufrir tampoco.**

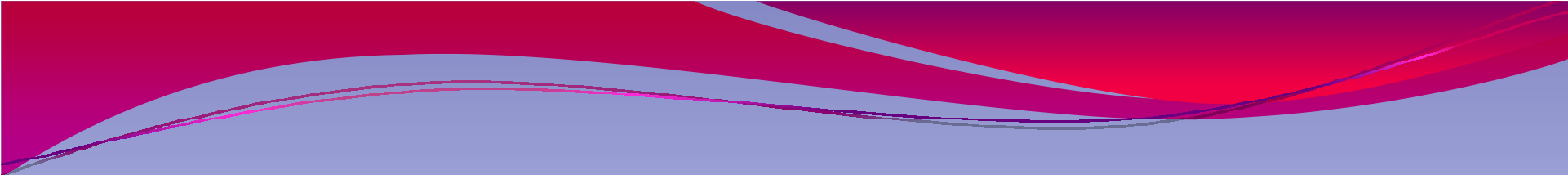


Los traumas no permiten la reversibilidad, exigen un proceso para encajar el golpe y poder organizar un relato que dé sentido a la tragedia con la intención de evitar cualquier pensamiento que se apoye en el determinismo.

Convivimos con el dolor, el sufrimiento, el fracaso, hemos de activar un sistema “inmuno-psicológico” equilibrado, basado en una correcta auto-estima para afrontar la situación pero con capacidad crítica para, desde la distancia óptima, intervenir y movilizarse. No posicionarse de forma paranoica “los otros, el mundo está contra mí” ni derrotista depresiva “soy un fracasado, nunca saldré del pozo.”



AUTOESTIMA



Apreciamos una distancia abismal entre distintas personas en la forma de afrontar situaciones traumáticas. Unos se hunden, otros sobreviven, otros crecen, recogen y aúpan su vida en sus propios brazos.

Sabemos, pero aún así debemos aprender a interiorizar que todo en la vida es transitorio y temporal.

Somos conscientes, de que el tiempo, no lo cura todo, es por ello que en ocasiones hay que reinventar la vida, llenarla de nuevo de sentido. Nada es para siempre.



Los cuestionarios **FPSA** y **NCSA** se han utilizado por el psicólogo chileno Gino Suppa Vallejo para obtener el doctorado de la Universidad de Palermo, Buenos Aires, Argentina, desarrollando desde la clínica su tesis sobre las características personales positivas de las personas que lograron sobreponerse al terremoto (grado 8,8 escala de Richter) del 27 de Febrero de 2010 que asoló importantes regiones de Chile.

Este Test es deudor de la Tesis Doctoral que el autor Javier Urra llevó a cabo en la Escuela Universitaria de Enfermería, de la Universidad Complutense de Madrid.

La Tesis lleva por título “Fortalezas para superar los socavones de la vida”, fue dirigida por el Dr. Jesús Sánchez Martos, catedrático de Educación para la Salud.



***“Soy el dueño de mi destino.
Soy el capitán de mi alma”.***

(Frase que ha recibido un gran eco en boca de Nelson Mandela)

Aparecen diferencias estadísticamente significativas en función del grupo en las escalas de Inteligencia emocional, Optimismo, Aceptación, Congruencia y en la Puntuación Total.

Es importante resaltar que en estas cinco escalas en las que se detectaron diferencias significativas fue el grupo de sujetos afectados el que obtuvo las puntuaciones más elevadas.

TRauma es un instrumento que puede ser autoaplicable.

La utilización de **TRauma** está claramente relacionada con la experiencia, los conocimientos y las competencias del profesional psicólogo.

Si se encuentra por debajo de 80 deberá **FORTALECER SU CARACTER Y RESISTENCIA ANTE LOS GOLPES DE LA VIDA.** La intensidad deberá aumentar progresivamente tal y como se va acercando al percentil 21, pues existe una clara posibilidad de mejora. Esta labor deberá desarrollarla individualmente, junto a sus seres queridos y ocasionalmente con un buen psicoterapeuta.

Si su puntuación total le sitúa en un percentil de 20 o, aún peor, por debajo de esta cifra, póngase inmediatamente en manos de un experto. Su situación es de grave riesgo.

Una vez obtenido el percentil donde se sitúa en cada uno de los factores, deberá trabajar en incidir más obviamente en los más deficitarios. Al respecto señalamos:

1. *Inteligencia Emocional + Control interno.*

- Creer en sí mismo/a.
- Visualizar claramente lo que se desea.
- Dejar aflorar las emociones.
- Buscar escribir el destino.
- Manejar las emociones.
- Ser capaz de pasar a la acción.
- Afrontar los propios miedos.
- Compartir sentimientos.
- Posicionarse como un aprendiz.
- Racionalizar los pensamientos.
- Mayor autoconocimiento.
- Capacidad para llevar una vida disciplinada y ordenada.

2. Valores, principios, ética.

- Realizar actos buenos.
- Tener humildad.
- Amar el conocimiento.
- Agradecer todo, porque todo pasa por algo.
- Transmitir confianza.
- Ser una persona comprometida con los principios de justicia e igualdad.
- Ser capaz de mostrarse como una persona íntegra.
- Tener la capacidad de saber perdonar.
- Tener coraje.
- Potenciar un espíritu de esfuerzo y sacrificio.

3. Optimismo + Esperanza + Sentido del humor.

- Mirar hacia el futuro.*
- Compartir la felicidad.*
- Tener esperanza en la vida.*
- Mirar el lado positivo de las cosas.*
- Proponerse vivir.*
- Mirar a la vida con sentido del humor.*
- Placer en hacer sonreír a los demás.*
- Quedarse con lo bueno.*
- Disfrutar de lo que la vida le aporta.*
- No tirar la toalla (no desfallecer).*
- Pensar en las cosas buenas de la vida.*
- Orientarse sólo a lo positivo.*

4. *Habilidades sociales + Relaciones sociales.*

- Tener compromiso con los demás.*
- Tener interés por los demás.*
- Capacidad para rodearse de personas que le cuiden y le hagan sentir bien.*
- Ser una persona sociable.*
- Participar activamente en el/los grupo/s.*
- Aceptar amor de los demás.*
- Tener ilusión por la felicidad de los demás.*
- Percibir lo que sienten los demás.*
- Apreciar que todo el mundo tiene algo que decir. Sentir amor, solidaridad y comprensión hacia los que nos rodean.*

5. Aceptación + Adaptación.

- Mostrar tolerancia ante las situaciones de la vida.
- Asumir los propios límites.
- Tener sentimientos de responsabilidad, no de culpabilidad.
- Vivir el presente.
- Tener los pies en la tierra.
- Capacidad para mostrar aceptación personal.
- Ser capaz de olvidar.
- Acceder a grupo/s de autoayuda.

6. Congruencia.

- Alcanzar los objetivos (pese a las dificultades).*
- Tener madurez.*
- Disfrutar del presente.*
- Luchar contra las situaciones adversas.*
- Valorar los pros y los contras.*
- Ser una persona prudente.*
- Valorar a largo plazo, las consecuencias de las propias conductas.*
- Saber afrontar los problemas.*

**Gracias por su
atención**

