

Principios de un Sistema Informado por Trauma

Entendiendo el Trauma y Estrés

Al no entender el trauma, es mas probable que adoptemos comportamientos y creencias negativas e insaludables. Sin embargo cuando los entendemos podemos actuar con compasión y tomar pasos educados hacia el bienestar.

Seguridad y Estabilidad

El trauma impredeciblemente viola nuestra seguridad física, social y emocional provocando un sentimiento de amenaza y la necesidad de manejar riesgos. Aumentando la estabilidad en nuestras vidas diarias y teniendo las necesidades de seguridad básicas satisfechas puede minimizar nuestras reacciones de estrés y permitirnros enfocar nuestros recursos en el bienestar.

Humildad Cultural y Equidad

Provenimos de diversos grupos sociales y culturales que pueden experimentar y reaccionar diferentemente. Cuando estamos abiertos a entender estas diferencias y a responder a ellas con sensibilidad nos hacemos entender los unos a los otros y el bienestar se incrementa.

Compasión y Confianza

El trauma es abrumador y puede dejarnos sintiéndonos aislados o traicionados, lo cual puede hacer difícil de confiar en otros y recibir apoyo. Sin embargo cuando experimentamos relaciones compasivas y confiables reestablecemos conecciones fieles con otras personas que promueven bienestar mutuo.

Colaboración y Empoderamiento

El trauma involucra una perdida de poder y control que nos hace sentir indefensos. Sin embargo cuando estamos preparados y se nos dan oportunidades reales de elegir por nosotros mismos y nuestro cuidado, nos sentimos empoderados y podemos promover nuestro propio bienestar.

Resistencia y Recuperación

El trauma puede tener un impacto duradero y amplio en nuestras vidas creando sentimientos de desesperación. Pero cuando nos enfocamos en nuestras fuerzas y los resueltos pasos que podemos tomar hacia el bienestar somos mas resistentes y nos recobramos.