

Aprender a confiar

Después del trauma

Ya sea psicológico, físico o emocional, el trauma puede tener un efecto profundo en la capacidad de una persona para confiar en los demás. Recuperar la confianza lleva tiempo y requiere autoconciencia, perseverancia y esfuerzo intencional.

Paso 1: Reconoce tu trauma

- Reconozca cómo las experiencias pasadas han dado forma a sus sentimientos actuales sobre la confianza.
- Considere escribir un diario de sus pensamientos para comprender mejor sus emociones.

Paso 2: priorice la autocompasión

- Comprenda que sus sentimientos de desconfianza son válidos.
- Practique actividades de cuidado personal como meditación, ejercicio o pasatiempos.
- Evite culparse a sí mismo y recuerde que curarse lleva tiempo.

Paso 3: busque asistencia profesional

- La terapia (grupal y/o individual) puede ayudar a procesar el trauma.
- Los grupos de apoyo brindan un espacio seguro para conectarse con otras personas que tienen experiencias similares.

Paso 4: Establezca límites saludables

- Aprende a decir “no” sin culpa y establece límites que te hagan sentir seguro.
- Rodéate de personas que respeten tus límites y tu bienestar.



Aprender a confiar

Después del trauma

Paso 5: Pequeños pasos para volver a confiar

- Empiece por confiar en situaciones pequeñas y de bajo riesgo (por ejemplo, compartir una preocupación menor con un amigo).
- Aumente gradualmente el nivel de confianza a medida que gane seguridad.

Paso 6: Fomentar relaciones saludables

- Identificar y fomentar relaciones con personas que demuestren confiabilidad y apoyo.
- Participar en una comunicación abierta y honesta.
- Date permiso para alejarte de las relaciones tóxicas.

Paso 7: Celebre el progreso

- Recuerde que los reveses no borran el progreso: aprender de ellos es parte del viaje.

Después de un trauma, restablecer la confianza es un proceso muy personal y continuo. Puedes reconstruir progresivamente la confianza tanto en ti mismo como en otras personas haciendo esfuerzos deliberados, estableciendo límites y permitiéndote recuperarte a tu propio ritmo. Recuerde que hay ayuda disponible y que la recuperación es posible..

Recursos Adicionales

- Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI) – www.nami.org
- Directorio de Terapeutas – www.psychologytoday.com
- Grupos de apoyo para traumas– www.traumasurvivorsnetwork.org