

# ¿Cómo sanamos después del trauma colectivo del COVID-19?

Perla Cerna, Terapeuta familiar y matrimonial (MFT) asociada registrada, modelo clínico de consulta conductual (BCM)

Ha pasado más de un año desde que la pandemia de COVID-19 afectó nuestras vidas. Con tanto cambio que sucedió tan rápido; ciudades y países cerrando, se perdieron muchos trabajos, se cerraron escuelas y se perdieron muchas vidas a causa de una enfermedad desconocida. Tuvimos que adaptarnos a una nueva forma de vida. Trabajar e ir a la escuela de forma remota, distanciamiento físico, usar máscaras y no poder pasar tiempo con las personas que nos importan. Ha sido un año difícil y todavía lo estamos viviendo. A medida que las clínicas de vacunación masiva se han vuelto más accesibles, existe la esperanza de que nuestras vidas vuelvan a la normalidad. Sin embargo, ¿Cómo será la normalidad después de vivir un año de tanto cambio y trauma? ¿Y cómo nos sanamos del trauma colectivo que todos hemos enfrentado?

## ¿Qué es el trauma colectivo?

El trauma colectivo son las reacciones psicológicas compartidas entre un grupo de personas que comparten la misma experiencia o evento traumático. Puede ser causado por tiroteos masivos, guerras, desastres naturales, genocidios y pandemias. Algunos ejemplos incluyen la gran depresión en la década de 1930, la Segunda Guerra Mundial, los ataques del 11 de septiembre, la gran recesión y actualmente la pandemia de COVID-19. El trauma colectivo puede tener impactos sociales duraderos, como un mayor miedo a nivel individual y colectivo, orgullo nacional dañado, humillación, crisis de identidad, mayor vulnerabilidad y mayor vigilancia ante nuevas amenazas. Estos eventos traumáticos pueden afectar a las generaciones futuras.

## Covid-19 y trauma colectivo

La pandemia de Covid-19 había contribuido al trauma tanto individual como colectivo. Ha habido una serie de efectos psicológicos negativos desde la pandemia que han aumentado, como el miedo, la depresión, la irritabilidad, la confusión, la ira y el trastorno de estrés postraumático. La incertidumbre y el aislamiento de la cuarentena han hecho que las personas se sientan incapaces de controlar la situación o de participar en sus rutinas habituales. Estos efectos no solo afectan a los adultos, sino también a los niños.

## Manejo y sanar del trauma colectivo

Aquí hay algunos pasos que pueden seguir para sanar de un trauma colectivo:

- Limitar la exposición a los medios
  - Establecer límites de tiempo en la cantidad de medios a los que están expuesto a través de la televisión o las redes sociales
  - Confíe en información confiable, viendo las fuentes o referencias de noticias o artículos en línea.
- Establecer rutinas y practicar el autocuidado
  - Dormir lo suficiente, comer con regularidad, mantenerse activo, usar agendas para el trabajo, la escuela o el personal.
  - Participa en actividades que disfruten (arte, cocinar, salir a caminar, practicar yoga, meditación de atención plena, etc.)
- Manténgase conectado con los demás
  - Encuentre formas creativas de comunicarse con personas importantes en su vida cuando el contacto cara a cara sea limitado
- Utilizar recursos de salud mental
  - Asistir a terapia en persona o en línea a través de telesalud
  - Encuentre un grupo de apoyo o crea uno con compañeros y colegas
  - Hable con su seguro médico o médico sobre cualquier derivación de salud mental.
  - Comuníquese con una línea directa de crisis disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana:
    - Equipo de respuesta de servicio comunitario del condado de Stanislaus: 209-558-4600
    - Línea de vida nacional para la prevención del suicidio: 1-800-628-9454
    - Línea de ayuda nacional de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA): 1-800-662-4357

Fuentes:

<https://www.verywellmind.com/protect-your-mental-health-during-quarantine-4799766>  
<https://www.verywellmind.com/collective-trauma-from-covid-19-4844357>