



Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

"The Anatomy of a Trauma Informed Script[©]" (La anatomía de un guion informado sobre el trauma)

Objetivo. Asegurarse de que sus palabras estén informadas sobre el trauma no necesariamente quiere decir que el receptor de sus mensajes estará satisfecho con lo que se dijo. Sin embargo, si la persona lo/a respeta debido a la forma en que usted dijo algo, es más probable que se mantenga regulada y capaz de interactuar. Esto también es verdadero para usted. Un guion informado sobre el trauma le ayudará a mantenerse regulado/a cuando esté compartiendo noticias difíciles o recibiendo preguntas complicadas.

Componentes de un guion informado por el trauma

La validación o normalización transmite que usted entiende por lo que otra persona podría estar pasando.

Ser claros y directos es realmente importante para un cerebro estresado. La información completa ayuda a evitar los malentendidos y la interpretación errónea.

Brindar el porqué ayuda a establecer una sensación de constancia y previsibilidad.

Brindar opciones y elección ayuda a empoderar y generar esperanza.

Comprensión de los componentes de un guion informado sobre el trauma. Hay componentes clave que hacen que un guion (o conjunto de palabras) esté informado sobre el trauma (consulte el recuadro). Identificamos estos elementos en varios guiones de muestra. Durante la crisis del COVID, las personas han estado pidiendo palabras informadas por el trauma que puedan usar. A menudo, nos ponemos nerviosos con nuestras palabras cuando necesitamos establecer límites, aclarar expectativas o dar noticias difíciles. Estos guiones son solo ejemplos y lo/a invitamos a que piense en qué necesita comunicar y cómo puede decirlo con sus propias palabras para que se escuche natural y auténtico. También recuerde que el lenguaje corporal, el tono y las expresiones faciales afectan la forma en que se recibe nuestro mensaje.

Validar o normalizar

Ser claros y directos

"En estos tiempo estresantes, es difícil mantenerse al tanto de todo y es normal que quiera llamar para averiguar qué está ocurriendo. No puedo hablar todos los días, necesito enfocar mi tiempo en hacer llamadas y dar seguimiento a los suministros para poder apoyarlo/a a usted y a otras personas con recursos durante estos tiempo difíciles. Sin embargo, podemos programar una llamada semanal o puedo llamarle y dejar un mensaje cada semana para actualizarlo/a sobre mi progreso, o puede enviar sus preguntas por correo electrónico al cual responderé el jueves. Dígame qué opción prefiere".

Brindar el porqué

Brindar opciones y elección

Consejos útiles:

- A veces, cuando la frase de validación es muy específica, una persona puede rechazar la idea si no representa su situación. Trate de que sea algo general, a menos que sepa cómo se está sintiendo la persona y qué está ocurriendo.
- También podría darse cuenta de que el guion señala con precisión cuándo responderá el proveedor de servicios a la pregunta del usuario de servicios (jueves). Esto también es parte de ser claros y directos, y ayuda al cerebro estresado a saber qué esperar.

Validar o normalizar

Ser claros y directos

"El distanciamiento físico y mantener la separación puede sentirse poco natural y ser difícil. Necesitamos que mantengan la distancia física para que todos puedan mantenerse seguros. Sus opciones son formarse afuera de las puertas en estas líneas marcadas previamente, permanecer en su coche hasta que llamemos su número o volver a programar un horario para un día diferente cuando no haya tanta gente".

Brindar opciones y elección

Brindar el porqué

Validar o normalizar

Brindar el porqué

"Lo que conozco sobre el estrés y el trauma es que pueden hacer que nuestros cerebros operen desde un modo de supervivencia. Lo que esto significa para nuestra atención es que tendemos a estar más distraídos mientras nuestros cerebros buscan una amenaza. Es normal que le esté costando trabajo mantenerse enfocado/a. Sin embargo, para que nuestro programa pueda seguir recibiendo financiación y podamos proporcionar los servicios necesarios, necesitamos enviar el informe a más tardar el viernes. Lo/a invito a que siga hablando conmigo sobre formas en que puede mantenerse enfocado/a, a que hable con un compañero para aprender estrategias útiles o que pruebe algunas de sus propias ideas. Dígame cómo puedo ayudarle a completar esos informes".

Ser claros y directos

Brindar opciones y elección

Consejos útiles:

- Notará que en el guion final, la sección de normalización y validación es bastante larga. Esto podría ser demasiado para algunas personas. Lo/a invitamos a que reflexione sobre qué es natural para usted y a que utilice sus propias palabras para hacerle saber a la persona que la entiende.
- También podría notar que el enunciado claro y directo está después de la sección que explica el porqué. No importa. La clave es ser directos sobre qué se necesita y ofrecer un razón. Con la práctica, eso se sentirá muy natural.



Trauma Informed Oregon está financiado a través de la Autoridad de Salud de Oregon y es una colaboración entre la Universidad Estatal de Portland, la Universidad de Ciencias de la Salud de Oregon y la Sociedad de Pediatría de Oregon.

Este TIP está protegido por los derechos de autor, pero lo/a invitamos a que lo use, lo imprima o lo distribuya a otras personas. Cuando haga referencia al TIP, use la siguiente cita.

Trauma Informed Oregon. (2020). *The anatomy of a trauma-informed script*. Recuperado de traumainformedoregon.org