

# PROCESANDO EL TRAUMA Y EL ESTRÉS

Después de una experiencia traumática, puede ser útil sacar los pensamientos de la mente. Poner por escrito sus experiencias puede ayudarlo a adquirir una perspectiva sobre su situación y ayudar a reducir su grado de angustia. Utilice las siguientes líneas para anotar cualquier cosa que le venga a la mente en relación con sus experiencias traumáticas.

---

---

---

---

---

---

---

---

Cuando se han vivido múltiples experiencias traumáticas, o se ha arrastrado un trauma durante mucho tiempo, puede moldear la forma en que uno se ve a sí mismo, al mundo y a los demás. Estos cambios en las creencias están ahí para protegerlo contra futuros daños, incluso cuando las amenazas hayan desaparecido. Pueden cambiar la forma en que se relaciona con los demás, si asume riesgos o cómo los asume, o cómo se siente positivamente sobre sí mismo.

## CÓMO HAN INFLUIDO SUS EXPERIENCIAS TRAUMÁTICAS EN SU FORMA DE VER:

**¿A SÍ MISMO?**

**¿A LOS DEMÁS?**

**¿AL MUNDO?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Al reflexionar sobre su experiencia anterior, ¿observa cómo ha cambiado su cuerpo en respuesta a sus sentimientos? Utilice el espacio a continuación para identificar los sentimientos que experimenta al reflexionar sobre su historia y dibuje líneas hacia la zona correspondiente del cuerpo donde experimenta esa emoción.

**SENTIMIENTOS**

---

---

---

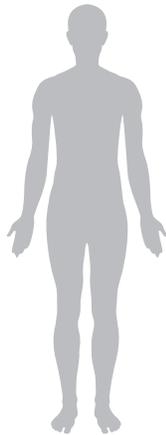
---

---

---

---

---



**SENTIMIENTOS**

---

---

---

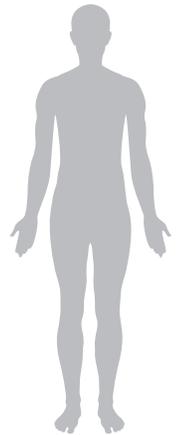
---

---

---

---

---



Practicar las técnicas de conexión a tierra puede ayudarlo a despegarse de la mente y del cuerpo. Utilice la hoja de trabajo *Mantener la mente conectada a tierra* para aprender y practicar cómo mantenerse conectado a tierra como una habilidad de manejar los pensamientos y sentimientos no deseados. Utilice la hoja de trabajo *Detener los pensamientos estúpidos* para reflexionar y cambiar las creencias anteriores.

Puede acceder a estas hojas de trabajo, y otras hojas de trabajo, en [screening.mhanational.org/diy](https://screening.mhanational.org/diy).