



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA
DE SALUD MENTAL

REGULACIÓN EMOCIONAL EN ADULTOS CON TRAUMA: UN ENFOQUE DESDE ENFERMERÍA ESPECIALIZADA EN SALUD MENTAL



Marina Castillo Amaya, Raquel Lindo Canchado, Paula Martín Martín, María Sánchez Lobete, María Teresa Jiménez Miguel

1 INTRODUCCIÓN

El trauma se define como una experiencia o impresión emocional intensa y negativa que provoca un daño prolongado en la mente, alterando la manera en que la persona enfrenta su vida diaria. Estas experiencias suelen quedar “encapsuladas” y pueden manifestarse años después en forma de síntomas emocionales y físicos recurrentes. El impacto emocional del trauma puede influir en la intervención temprana, especialmente desde el ámbito de enfermería, mediante técnicas de regulación emocional

3 METODOLOGÍA

Revisión bibliográfica de varias fuentes: Elviser, CSIC, PubMed, biblioteca virtual, Scielo. Palabras claves: trauma, regulación emocional, enfermería junto con el operador booleano “AND”.

OBJETIVO

2

Describir el abordaje desde enfermería especializada en salud mental en adultos con trauma.

4 DESARROLLO

TIPOS DE TRAUMA:

AGUDO

CRÓNICO

COMPLEJO

VICARIO

DEL
DESARROLLO COLECTIVO

IMPACTO EMOCIONAL DEL TRAUMA

Las personas que han sufrido un trauma, a menudo, carecen de recursos para afrontarlos y pueden recurrir a conductas autolesivas o agresivas, como el consumo de sustancias o el auto-daño, que les permiten desconectarse del sufrimiento emocional mediante el dolor físico. Muchos trastornos mentales tienen su raíz en traumas no procesados, afectando el bienestar y las relaciones personales

ABORDAJE DE ENFERMERÍA

Estrategias para la regulación emocional incluyen:

- Identificar y aceptar las emociones sin juzgarlas.
- Revisar y modificar pensamientos relacionados.
- Practicar conductas opuestas a las emociones negativas.
- Fomentar emociones positivas.
- Cuidar la salud física.
- Aprender a tolerar el malestar con técnicas como distracción y relajación.

Desde enfermería, la intervención puede consistir en:

- Escucha activa y validación emocional.
- Técnicas de relajación y mindfulness para reducir la ansiedad.
- Terapia narrativa para ayudar a organizar y expresar el trauma.
- Promover el apoyo social, la escritura y el arteterapia como herramientas para el procesamiento y la sanación emocional.

5 CONCLUSIÓN

El trauma tiene un profundo impacto en la salud mental de las personas que lo han experimentado, influyendo en su bienestar emocional, su conducta, y, como consecuencia, en su calidad de vida. Su abordaje no debe basarse solo en el tratamiento clínico, sino que requiere de una intervención integral, donde la enfermería juega un papel importante. A través de la escucha activa, la validación emocional y la aplicación de estrategias de regulación emocional, la enfermera especialista en salud mental puede contribuir significativamente en la recuperación del paciente, evitando así la cronificación del sufrimiento y fomentando un proceso terapéutico seguro y respetuoso.

6 BIBLIOGRAFÍA

