

HOJA DE TRABAJO: PROCESANDO EL TRAUMA Y ESTRÉS

Después de una experiencia traumática, puede ser útil sacar los pensamientos de la mente. Escribir sus experiencias puede ayudarle a adquirir una perspectiva sobre su situación y ayudarle 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 de 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?

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---	---

Al reflexionar sobre su experiencia anterior, ¿observa cómo ha cambiado su cuerpo en respuesta a sus sentimientos?

Sentimientos

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------	-------------------------------

