

TRAUMA I

QUÉ ES UN TRAUMA?

El trauma no es el evento en sí, sino lo que sucede dentro de ti como respuesta a ese evento. Es una sobrecarga emocional y fisiológica que el sistema nervioso no logra procesar en su totalidad. Puede ser causado por experiencias intensas (accidentes, abusos, pérdidas), pero también por vivencias más sutiles pero repetidas, como la negligencia emocional o la falta de vínculo. El trauma deja una impronta profunda en el cuerpo, la mente y el alma, y afecta la forma en que percibimos el mundo, a los demás y a nosotrxs mismxs.



NIVEL BIOLÓGICO: ¿QUÉ PASA EN EL CUERPO?

ACTIVACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO

Cuando una experiencia se percibe como amenazante, el sistema nervioso autónomo (especialmente el simpático) se activa generando respuestas de lucha, huida o congelación.

CAMBIOS FISIOLÓGICOS

- Aumento de cortisol y adrenalina
- Contracción muscular y tensión crónica
- Alteración del sistema digestivo, inmunológico y endocrino
- Desregulación del ritmo cardíaco y respiración superficial

ENERGÍA ATRAPADA

Si el cuerpo no logra liberar esta energía, se queda atrapada, generando una sensación constante de alerta o desconexión. Es como si el cuerpo quedara "congelado en el tiempo" del trauma.

NIVEL PSICOLÓGICO: ¿CÓMO AFECTA A LA MENTE?



HIPERVIGILANCIA

El mundo se percibe como un lugar peligroso.



DISOCIACIÓN

Separación entre cuerpo y emociones, sensación de no estar presente.



CICLOS DE REPETICIÓN

El trauma no resuelto se repite en relaciones, decisiones, síntomas.



AUTOPERCEPCIÓN FRAGMENTADA

Sensación de vacío, culpa, vergüenza o miedo irracional.



MECANISMOS DE DEFENSA

Negación, proyección, evitación, entre otros.

SOMATIZACIÓN: EL CUERPO HABLA LO QUE LA MENTE CALLA

Cuando la energía traumática no se libera ni se expresa, el cuerpo lo convierte en síntoma. La somatización es una forma inteligente (aunque dolorosa) de hacer visible lo invisible.



DOLORES CRÓNICOS

Sin causa médica aparente.



FATIGA CONSTANTE

O trastornos digestivos.



ENFERMEDADES AUTOINMUNES



MANIFESTACIONES FÍSICAS

Tics, insomnio, bruxismo, alergias.



SENSACIONES INEXPLICABLES

Opresión en el pecho, nudo en la garganta, etc.

Cada síntoma cuenta una historia congelada en el tiempo, una emoción no expresada o una parte del ser que quedó excluida.

EL TRAUMA NO ES UNA CONDENA, ES UNA INVITACIÓN

El trauma puede convertirse en una puerta hacia la transformación. A través de enfoques como:

- Terapias somáticas (como SE o el trabajo corporal consciente)
- Constelaciones familiares (para revelar lealtades invisibles)
- Arteterapia, meditación, respiración, rituales
- Relaciones seguras y nuevas experiencias vinculares

Podemos recodificar el sistema nervioso, liberar el cuerpo y resignificar la experiencia.

FRASE SANADORA

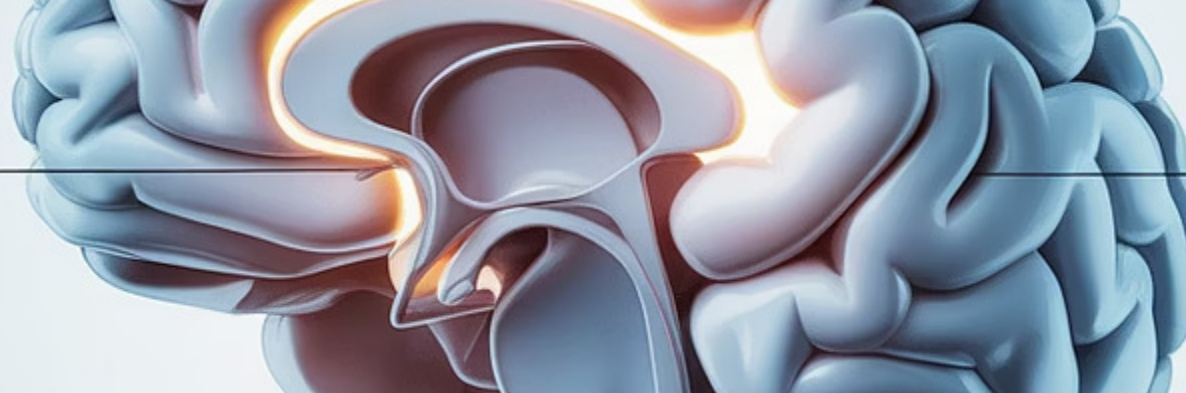
"NO SOY LO QUE ME PASÓ, SOY QUIEN ELIGE SANAR Y RECORDAR SU ESENCIA."



¿QUÉ SUCEDER EN EL CUERPO Y EL CEREBRO DURANTE UN TRAUMA?

Cuando vivimos una situación traumática, el cerebro activa su sistema de supervivencia. Es un mecanismo ancestral y automático que tiene una sola prioridad: protegernos. Aquí entran en juego tres zonas clave del cerebro:

Amygdala



Hippocampus

EL SISTEMA LÍMBICO: EL CENTRO EMOCIONAL

El sistema límbico es como el corazón emocional del cerebro. Sus estructuras más importantes son:

1

AMÍGDALA

- Es el detector de amenazas. Reacciona de forma rápida y automática ante cualquier peligro.
- Cuando detecta algo traumático, dispara la alarma y desencadena respuestas fisiológicas intensas: lucha, huida o congelación.
- En el trauma, la amígdala queda hiperactiva, reaccionando incluso cuando el peligro ya no existe.

2

HIPOCAMPO

- Se encarga de la memoria y el contexto. Ayuda a distinguir entre pasado y presente.
- En una situación traumática, el hipocampo puede "desconectarse", impidiendo integrar el recuerdo como parte del pasado.
- Resultado: la persona revive el trauma como si estuviera ocurriendo aquí y ahora (flashbacks, pesadillas).

CORTEZA PREFRONTAL: LA MENTE RACIONAL

La corteza prefrontal es la parte más evolucionada del cerebro. Se encarga de:

- La reflexión
 - La regulación emocional
 - La toma de decisiones y el lenguaje
-
- ♦ En un evento traumático, la corteza prefrontal se apaga temporalmente, cediendo el control a las estructuras más primitivas.
 - ♦ Por eso, durante el trauma y sus reactivaciones, no podemos pensar con claridad, ni regular nuestras emociones como normalmente haríamos.

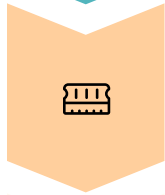
EL DESEQUILIBRIO POST-TRAUMA

Después del trauma, se altera el equilibrio natural entre estas áreas cerebrales:



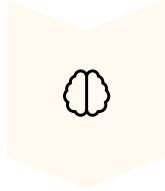
AMÍGDALA HIPERSENSIBLE

Disparando constantemente alarmas.



HIPOCAMPO CON ACTIVIDAD REDUCIDA

Impidiendo distinguir entre pasado y presente.



CORTEZA PREFRONTAL DEBILITADA

Dificultando la autorregulación emocional.

Esto explica muchas reacciones postraumáticas: ansiedad, hipervigilancia, impulsividad, bloqueo emocional o desconexión.

Y A NIVEL DEL CUERPO: EL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO

1

ACTIVACIÓN SIMPÁTICA

El trauma activa el sistema nervioso simpático, el cual prepara al cuerpo para la acción (huida o lucha).

2

CONGELACIÓN O COLAPSO

Si la situación no puede resolverse (no podemos huir ni luchar), entramos en congelación o colapso, que activa el sistema parasimpático más primitivo (inmovilización dorsal).

3

ESTADO ATRAPADO

A veces, el cuerpo queda atrapado en este estado, como si siguiera viviendo la amenaza.

¿QUÉ IMPLICA ESTO PARA LA SANACIÓN?

El trauma no se resuelve hablando de él solamente. Necesitamos trabajar desde el cuerpo y el sistema nervioso para:



Esto se logra a través de enfoques integradores: terapia somática, respiración, mindfulness, constelaciones, arte, vínculo seguro...

FRASE INTEGRADORA

"MI CUERPO RECUERDA LO QUE MI MENTE OLVIDÓ, Y MI ALMA GUÍA EL CAMINO DE VUELTA A CASA."

EL SISTEMA NERVIOSO: EL LENGUAJE OCULTO DEL TRAUMA

Nuestro cuerpo es un mapa eléctrico, una red viviente de señales. El sistema nervioso es quien traduce el mundo exterior en experiencias internas. Ante el trauma, esta red entra en un estado de alerta o desconexión que puede durar años si no se regula.

1. SISTEMA SIMPÁTICO - "¡ACTÚA YA!"

- Se activa ante el peligro: prepara el cuerpo para luchar o huir.
- Aumenta el ritmo cardíaco, la presión, la tensión muscular.
- En trauma, este sistema puede quedarse hiperactivado, generando ansiedad, insomnio, hipervigilancia.

2. SISTEMA PARASIMPÁTICO - "DESCANSA Y RESTAURA"

- Calma el cuerpo, regula digestión, sueño, inmunidad.
- Tiene dos rutas: una ventral (regulación y conexión) y otra dorsal (colapso o desconexión).

EL NERVI VAGO: EL PUENTE ENTRE CUERPO, EMOCIÓN Y CONEXIÓN

El nervio vago es el gran protagonista del trauma y la sanación. Es el nervio más largo del cuerpo, y su nombre significa "vagabundo" porque recorre muchos órganos: corazón, pulmones, intestinos, garganta...

¿QUÉ HACE EL NERVI VAGO?

- Regula el estado interno del cuerpo.
- Comunica el 80% de la información desde el cuerpo hacia el cerebro (¡y no al revés!).
- Está vinculado al tono de voz, mirada, respiración, expresión facial: claves para el vínculo y la seguridad.

1

VAGO VENTRAL (SUPERIOR)

Estado de seguridad y conexión

- Presente en mamíferos.
- Permite vinculación, juego, creatividad, autorregulación.
- Cuando está activo, sentimos calma, apertura y capacidad de responder.

2

VAGO DORSAL (PROFUNDO)

Estado de colapso o congelación

- Aparece en estados extremos: trauma, shock, abuso.
- Nos desconectamos para sobrevivir (disociación, fatiga, apatía).
- Si quedamos atrapados aquí, vivimos "con el freno de mano puesto".

REDES NEURONALES: EL MOLDE DE NUESTRAS RESPUESTAS

¿QUÉ ES UNA RED NEURONAL?

Las redes neuronales son circuitos de neuronas que se activan juntas. Cada vez que repetimos una experiencia emocional o una forma de pensar, reforzamos una red. Es el principio de Hebb: "Las neuronas que se activan juntas, se conectan."



TRAUMA Y REDES NEURONALES:

- El trauma genera circuitos de defensa: hipervigilancia, aislamiento, sobreadaptación.
- Estos patrones se repiten automáticamente, incluso cuando el peligro ya pasó.
- Son como atajos del cerebro para sobrevivir, pero limitan la libertad y espontaneidad.

SANAR ES CREAR NUEVAS REDES:

- A través de experiencias seguras, prácticas somáticas, arte, constelaciones, vínculo y presencia amorosa, podemos crear nuevas rutas neuronales.
- El cerebro es plástico: puede desaprender el trauma y reaprender la vida.



EL CAMINO DE REGRESO

"EN MI CUERPO VIVE UNA BRÚJULA ANTIGUA. CUANDO ME ESCUCHO, CUANDO RESPIRO, CUANDO ME SOSTENGO... VUELVO AL HOGAR."