



# EL TRAUMA

## y sus implicaciones en el desarrollo de la niñez y la adolescencia

Los **niños, niñas y adolescentes** que forman parte del **Programa de Acogimiento Familiar Temporal** han experimentado **situaciones riesgosas y amenazantes que tienen consecuencias en su desarrollo**, por eso conocer acerca del trauma y sus implicaciones es importante para brindar atenciones y cuidados apropiados.

El **concepto de Trauma** ha sido **ampliamente definido y estudiado** por varios autores y escuelas teóricas. Aunque **no existe una sola definición para explicarlo**, se entiende por trauma a cualquier **evento, hecho o situación** que por su naturaleza **sobrepasa la capacidad de la persona para asimilarlo e integrarlo conscientemente a su experiencia**. El trauma es la respuesta ante un **evento amenazante que deja secuelas** de diferente tipo e intensidad, e **interfiere con el estado físico y emocional** de la persona que lo experimenta.

La palabra **Trauma** tiene que ver con **lesión y daño**. Así, el **trauma psicológico** tiene que ver con **una amenaza sobre el equilibrio emocional**, que deja "heridas duraderas" al no ser tratadas.

Debido a que la **persona que experimenta el trauma no es capaz de poner lo que le pasa en palabras, imágenes y/o significados**, el **impacto** que ésta provoca (sensaciones físicas y emociones de gran intensidad) **queda sin poder asimilarse y provoca daños**.

Como el **impacto del trauma queda sin poder asimilarse**, este se manifiesta en **sensaciones, conductas y percepciones** sobre las que no se tiene sensación de control y que resultan **desadaptativas, sufrientes y en muchas ocasiones limitantes**.





El **Trastorno de Estrés Postraumático** es el término que se utiliza para hacer referencia a las **consecuencias que deja haber vivido una experiencia traumática**. Este se caracteriza porque **ideas, sensaciones y recuerdos interrumpen el pensamiento de forma recurrente, involuntaria y perturbadora**; pero, además, provocan **alteraciones psicológicas y de conducta** que **afectan el bienestar** de la persona.

Normalmente, **las experiencias traumáticas se clasifican según su causa** (quién o qué razones la provocan); **duración y frecuencia** (que tan seguido y por cuánto tiempo ocurrieron); y **edad** (momento vital en que suceden). Esta **clasificación permite ordenar** mejor las ideas respecto a los **efectos** que pueden tener y la definir la mejor manera de abordarlos.

Cuando el **evento traumático** es **provocado por** elementos de la **naturaleza o circunstancias inesperadas** (inundaciones, incendios, accidentes automovilísticos, etc.), se define como **trauma accidental**; si el **causante** de la situación es una **persona o un grupo de personas** (agresiones físicas, sexuales, etc.) se le conoce como **trauma interpersonal**.

TIPO	Descripción	Ejemplo
I	Producido por un evento único y puntual (como un accidente de tráfico o una agresión). Puede darse en cualquier etapa de la vida.	Después de que la camioneta en la que viajaba tuvo un accidente, Raúl (7 años) tiene pesadillas durante dos semanas, pero luego vuelve todo a su vida normal.
II	Ocurre debido a la repetida exposición a eventos traumáticos. El primer evento puede ser experimentado de manera abrupta, pero los siguientes pueden generar altos niveles de intranquilidad e inseguridad.	Arnoldo (9 años) tiene problemas para concentrarse en una tarea específica, tiende a hablar mucho casi sin hacer pausas, y tiene un miedo exagerado a estar solo o encontrarse en la oscuridad. Arnoldo sufrió abuso por parte de su tío, sin que nadie lo supiera, desde que tenía siete años. Los abusos ocurrían cuando habían pocas personas en su casa.
Complejo o del Desarrollo	Sucede en etapas tempranas de la vida (niñez o adolescencia) y es ocasionado por acción de otra persona de manera intencionada y de forma continua y prolongada en el tiempo.	Los padres de Sara (5 años) tenían problemas con la bebida, razón por la cual la niña tuvo cuidados negligentes desde su nacimiento. Así, Sara tiende a mojar la cama, es voluntariosa, raras veces hace contacto visual, habla muy poco y suele comer sin control.



**Cualquier** experiencia traumática deja en mayor o menor intensidad **alteraciones emocionales** (ansiedad, depresión, paranoia, irritabilidad, etc.), **cognitivas** (atención, memoria, toma de decisiones, etc.) y **físicas** (dolores de corporales, alteraciones en sueño, apetito, etc.).

A pesar de que los **efectos del trauma** pueden ser profundos y duraderos, las niñas, niños y adolescentes pueden encontrar maneras de **superarlos**, especialmente si cuentan con la **presencia y el apoyo de adultos** responsables, comprometidos y empáticos.

Una **Familia de Acogimiento Temporal** puede ayudar a cualquier niña, niño o adolescente a **asimilar los efectos traumáticos** que le afectan, en la medida en que sea capaz de **regenerar** en ella/él la **sensación de confianza** en el mundo y el **sentido de auto valía**. Esto es posible si todos los **miembros del núcleo familiar** participan y se involucran en **formar nuevos vínculos e ideas** que el niño, niña o adolescente ha desarrollado e integrado como la realidad que conoce.



**Ayudar** a alguien a **superar un trauma** significa, entre muchas otras cosas, **reconocer** (las implicaciones y el impacto que tuvo la experiencia), **acompañar** (demostrando aceptación, tolerancia y respeto) y **proponer** (nuevas formas de relacionarse, comunicarse y desear).

Virtudes como la **paciencia**, la **determinación**, la **constancia** y la capacidad de **coordinación** son elementos que **todos los integrantes** del núcleo familiar deben practicar en sus esfuerzos por demostrarle al niño, niña o adolescente que acogen, que entablar **relaciones seguras, confiables y armónicas** es posible.

**Aprovechar los intereses e inclinaciones** de las niñas, niños y adolescentes que acoges **para generar contactos y espacios** en donde se ensayen **interacciones positivas y empáticas** es una buena manera de empezar.

**Ser conscientes** de las propias **limitaciones** y **saber cuando** es necesario **buscar ayuda profesional** es fundamental para llevar adecuadamente cualquier proceso de acogida, para eso, cuentas con el **apoyo del Equipo** del Programa de Acogimiento Familiar Temporal.



# EJERCICIO

## para implementar buenas prácticas

Es **importante informarse** acerca de la mejor manera de **ejercer nuestro papel** y proveerle a las niñas, niños y adolescentes que acogemos la mejor atención posible. Para esto, **recursos** como el siguiente pueden ser de gran utilidad:

[www.nctsn.org/recursos/informacion-en-espanol](http://www.nctsn.org/recursos/informacion-en-espanol)

En esta página se pueden consultar documentos, ver videos, imágenes, audios, etc., relacionados al trauma y maneras de manejar sus efectos a través de ejercicios, dinámicas y actitudes.

De cualquier manera, la **propia motivación y criterio** para escoger fuentes de información siempre es necesaria.



La **paciencia, la determinación, la constancia** y la **capacidad de coordinación** son elementos que deben practicarse en el **NÚCLEO FAMILIAR** para entablar **relaciones seguras, confiables y armónicas** con el niño, niña o adolescente que acogen.



### Referencias

- De Arellano, M. A., Bridges, A. J., Hernandez, M. A., Ruggiero, K. J., Vásquez, D. A., Acierno, R. E., & Danielson, C. K. (2009). Trastorno por estrés postraumático en niños: una revisión. *Behavioral Psychology, 17*(1), 11-39.
- Figuerola, R. A., Cortés, P. F., Accatino, L., & Sorensen, R. (2016). Trauma psicológico en la atención primaria: orientaciones de manejo. *Revista médica de Chile, 144*(5), 643-655.
- Herman, J. y van der Kolk, B. (1987). Traumatic antecedents of borderline personality disorders. En B. van der Kolk (Ed.), *Psychological trauma* (pp. 111-126). American Psychiatric Press.
- Odriozola, E. E., Decoral, P., & Amor, P. J. (1998). Perfiles diferenciales del trastorno de estrés postraumático en distintos tipos de víctimas. *Análisis y modificación de conducta, 24*(96), 527-556.
- Park, S., Hong, J. P., Bae, J. N., Cho, S. J., Lee, D. W., Lee, J. Y., ... & Cho, M. J. (2014). Impact of childhood exposure to psychological trauma on the risk of psychiatric disorders and somatic discomfort: Single vs. multiple types of psychological trauma. *Psychiatry Research, 219*(3), 443-449.
- Pérez, I. M. C., López-Soler, C., Alcántara-López, M., Sáez, M. C., Fernández-Fernández, V., & Pérez, A. M. (2020). Consecuencias del maltrato crónico intrafamiliar en la infancia: trauma del desarrollo. *Papeles del psicólogo, 41*(3), 219-232.
- Tahan, M., Taheri, H., & Saleem, T. (2021). Review of psychological trauma: theory, practice, policy and research. *Rivista di Psichiatria, 56*(2), 64-73.