

TALLER FORMATIVO EN LÍNEA



CAPÍTULO 1 TRAUMA Y RESILIENCIA

CREADO POR ILEANA ANDREA ARCHILA VALLE



1. TRAUMA Y RESILIENCIA

1.1. Una mirada al trauma

Según la organización mundial de la salud se calcula que hasta 1000 millones de niños de entre 2 y 17 años en todo el mundo fueron víctimas de abusos físicos, sexuales, emocionales o de abandono en el año 2019. Solo en la ciudad de Guatemala la procuraduría general de la nación rescató a 154 niños, niñas y adolescentes en marzo 2020.

Agreguemos a esto, la exposición a experiencias como desastres naturales, accidentes, procedimientos dolorosos, condiciones médicas, muerte de un familiar, riesgo en la comunidad por exposición a violencia, incertidumbre por recursos limitados, hambre, institucionalización, separación de sus progenitores, violencia en la televisión, etc.

Como lo expresa el Doctor Bruce Perry “en el momento en que un niño llega a los 18 años la probabilidad que haya sido tocado por la violencia interpersonal o en la comunidad es de 1 cada 4 niños”

El impacto que tienen las experiencias traumáticas varía según la persona porque depende de muchos factores personales y sociales, en cuanto a los niños entre más temprano estén expuestos mayor será la probabilidad que esto les afecte en su desarrollo y sobre todo los que no cuentan con adultos que puedan protegerlos y satisfacer sus necesidades.

Debido a esta situación es importante que como adultos respondamos de la mejor manera, uno de los primeros pasos es informarse sobre el trauma, efectos y sobretodo las respuestas adaptativas que tienen los niños, niñas y adolescentes.

Los invito a ver y reflexionar con otra perspectiva lo que implica el trauma o como decimos los psicólogos “ponerse los lentes del trauma” para comprender qué es lo que sucede en los niños y niñas que han sido abandonados, institucionalizados o han tenido experiencias adversas.

1.2. ¿Qué es el trauma y cómo se activa?

Según la organización mundial de la salud, el trauma ocurre cuando la persona ha estado expuesta a un acontecimiento estresante o situación (tanto breve como prolongada) de naturaleza excepcionalmente amenazadora o catastrófica que puede causar una profunda incomodidad en las personas.

Este puede activarse de dos maneras esenciales:



Muchos activadores pueden ser situaciones individuales que por ser muy fuertes tienen un alto impacto en la persona como por ejemplo: ser testigo o experimentar violencia, abuso o violencia sexual, abuso físico, negligencia, abandono o separación, accidente, etc. Asimismo hay experiencias que tienen una intensidad más baja pero suceden frecuentemente por lo que la activación sucede todo el tiempo por ejemplo: vivir en un ambiente caótico, ambientes agresivos, experimentar una crianza inconsistente, inestabilidad financiera, emocional, de vivienda y de cuidadores.

Reflexión 1



Imagina que te encuentras en un bosque y de repente aparece un tigre que viene hacia ti

¿Cuál sería tu reacción?

¿Correr? ¿Pelear? ¿Paralizarte? ¿Conoces otra?

Escribe tu respuesta: _____

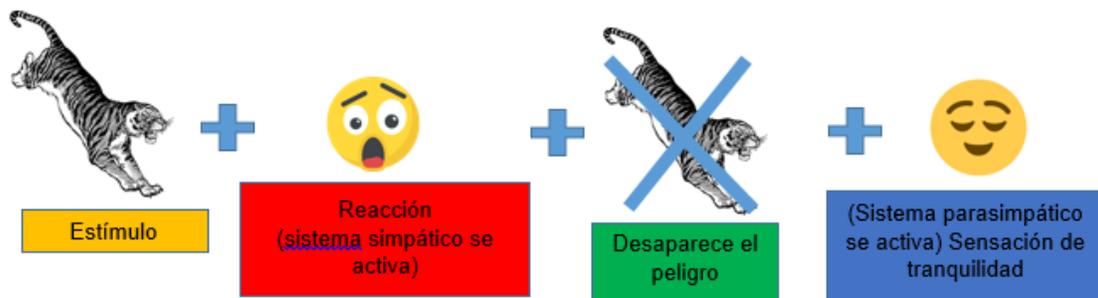
Cualquier respuesta que hayas anotado es tu propia estrategia de supervivencia y el activar este estrés en tu cuerpo te ayudará a sobrevivir.

Ahora ¿qué pasaría si este tigre se aparece en tu casa todos los días? Eso probablemente significa que tendrías que estar en alerta todo el tiempo, no sabes a qué hora llegará, tendrás que activar tu cuerpo y mente para estar preparado.

Esto mismo sucede con los niños niñas que han sufrido alguna situación estresante, la exposición constante a estas experiencias se llama **estrés tóxico**. Este tipo de estrés produce cambios en nuestro cuerpo y pueden interferir en el desarrollo normal de un niño o niña.

1.3. ¿Cómo reacciona nuestro cuerpo?

Cuando se activa nuestro sistema de alerta ante una amenaza, nuestro cuerpo reacciona gracias a nuestro sistema nervioso autónomo, también llamado sistema de balance, porque es el encargado de equilibrar nuestro cuerpo utilizando dos sistemas; el simpático (sistema caliente) que sirve para activar nuestro cuerpo y el parasimpático (sistema frío) que sirve para ayudar a nuestro cuerpo a volver a su estado de calma.



El inconveniente para muchos niños que están expuestos frecuentemente a un estrés tóxico es que su cuerpo no tiene la oportunidad de calmarse y alcanzar un **equilibrio**, por lo que alguno de los dos sistemas se vuelve en **extremo dominante** y es allí donde aparecen los síntomas.

Imagina a un niño que sus cuidadores se ausentan por un largo tiempo, el niño llora pero no hay nadie que le de comida o lo cargue para reconfortarlo, esto sucede casi todo el tiempo, algunos niños se vuelven en extremo inquietos y no duermen y otros se vuelven en extremo callados y quietos. A estos niños su cuerpo y cerebro les dice “**este lugar o estas personas no son seguras, tu prioridad es sobrevivir**”, por lo que activan ciertas conductas para alcanzar este objetivo.

¿Has escuchado hablar del dicho las decisiones hay que tomarlas con la cabeza fría y el corazón caliente? Esto se refiere al equilibrio que debe de tener nuestro cuerpo y mente en las situaciones que se nos presentan.

Video de interés: Fisiología del estrés



HYPERLINK "https://youtu.be/r0mQj2Y_sqI" \h https://youtu.be/r0mQj2Y_sqI

¡Todos los extremos son malos! Ni tan frío ni tan caliente...



Hiperactivación (Dominancia del Sistema Simpático)

Sistema Simpático (Sistema caliente): Incremento del ritmo cardíaco, producción de hormonas como la adrenalina y cortisol, fuerza, tensión muscular, dolor de cabeza, manos frías, sudoración, hipervigilancia, pensamiento acelerado.

Conductas activas asociadas en los niños: resistencia, desconfianza, terror, miedo, respuestas de acción como luchar, huir, autolesionarse y conductas adictivas. Enojo, agresividad, Defensa, Reactividad, Impulsividad, Hostilidad, Irracionalidad, centrados en ellos mismos, Poca concentración, Inatención, Trastornos del sueño Coercitivo, mandón, Berrinches, insultos, pegar, Inquietud, hiperactividad.

Equilibrio (normalidad)

Sistema Parasimpático (Sistema Frío): Adormecimiento, baja frecuencia cardíaca, respiración de baja intensidad, relajación de músculos, preocupación con vergüenza, sumisión desesperación, darse por vencido, complacencia, inhabilidad para decir no.

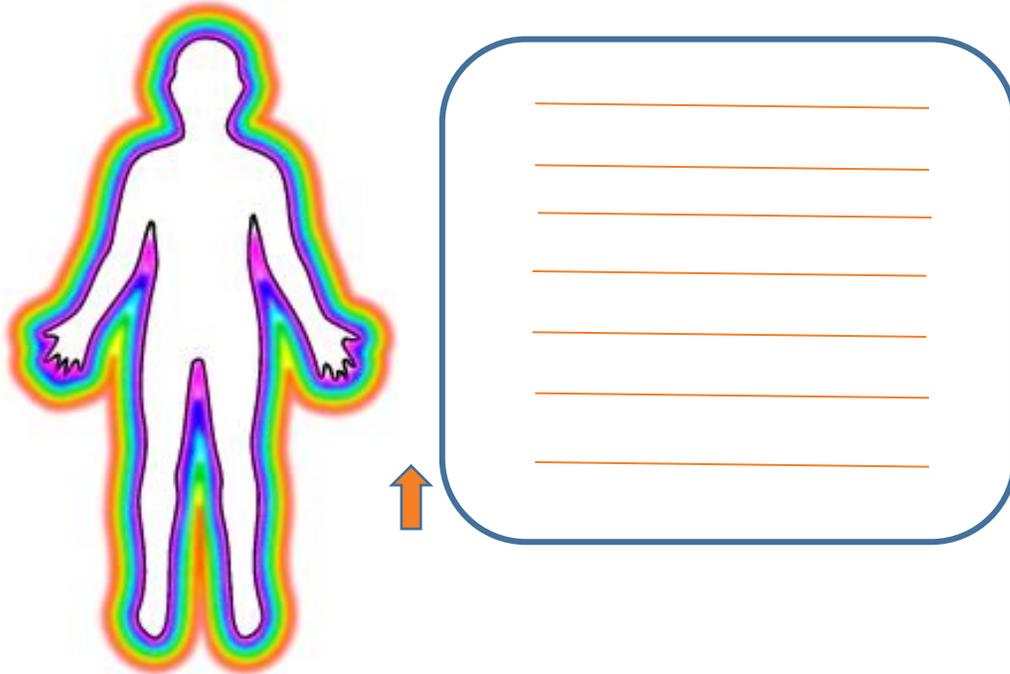
Conductas pasivas asociadas a los niños: Congelamiento, auto desprecio, tristeza, embotamiento emocional (no expresa emociones), distracción, distanciamiento emocional, distracción, quejumbroso, llanto, dependiente (pegajoso), renuencia a explorar, malhumorado

Hipoactivación (Dominancia del Sistema Parasimpático)



Reflexión 2

Piensa en alguna situación que hayas tenido que te haya provocado estrés, ¿puedes recordar cómo reaccionó tu cuerpo? . ¿En qué parte de tu cuerpo puedes localizar esta sensación de estrés? Señala o pinta con un crayón en la figura de abajo.



1.4. 1.4 Función del cerebro y estrés tóxico

Nuestro cerebro está integrado por áreas con especialidades, en donde cada uno cumple una función y trabajo específico en nuestra vida.

Vamos a pensar en nuestro cerebro y utilizar una lógica de dirección vertical, es decir de abajo hacia arriba que es la forma en cómo se desarrolla nuestro cerebro.



¿Te ha pasado alguna vez que cuando te encuentras estresado o en una situación estresante no puedes pensar en soluciones rápidamente, te cuesta concentrarte o no sabes qué decir? Ahora imagina que esto te suceda muchas veces.

Los niños que experimentan estrés tóxico tienen activado todo el tiempo la parte inferior del cerebro (**tallo cerebral y cerebelo**) porque su cerebro recibe la señal que tiene que sobrevivir, su sistema **límbico** se encuentra desregulado por lo que tiene mucha dificultad para controlar sus emociones, tiene recuerdos pero los mezcla, no sabrá decir cuándo sucedió, siente miedo, tristeza o ansioso pero no sabrá decirte por qué. Cuando el estrés se vuelve tóxico, **el neocórtex** la parte superior del cerebro se bloquea y esto provoca que no pueda regular a las otras dos partes. Al no funcionar adecuadamente, **dificulta** que los niños puedan **controlar sus impulsos, socializar de una forma adecuada, reflexionar, planificar, dificultad para expresarse verbalmente y aprender de una forma adecuada.**

Uno de los puntos importantes para comprender en cuanto a los niños que han tenido experiencias adversas es que pueden presentar estos síntomas o conductas que a veces son confundidas con **“malos comportamientos”**. El conocer lo que sucede con el cuerpo y la mente no es para justificar las conductas sino comprender el por qué los niños o niñas a veces actúan de cierta manera. Comprender que estos síntomas son acciones que realiza nuestro cuerpo como una forma de **adaptarse** a las circunstancias y amenazas del ambiente.

Muchas veces aunque la amenaza o experiencia ya haya pasado (puede pasar una semana, un año o hasta varios), cuando hay un **estímulo** que nos recuerda a ese evento los niños pueden volver a vivir la situación como si estuviera ocurriendo en ese instante; estos estímulos se llaman **disparadores**, puede ser un olor, un sueño, un cambio, un lugar, una palabra, una imagen, etc.

Imagínate que en tu mesa hay un tamal. Al imaginarlo puedes recordar el olor, el sabor y esto posiblemente active un recuerdo de una experiencia o una persona a quien te recuerda esta comida. Esto mismo pasa con las experiencias traumáticas un estímulo presente puede activar el recuerdo.

Ejercicio: Los lentes del Trauma

A continuación se presenta el caso de Daniel, ve anotando ideas que se te ocurran sobre sus conductas y qué harías si estuvieras en el lugar de los padres.

Daniel es un niño de 9 años, fue separado de su madre cuando tenía 2 años de edad, en sus primeros dos años presencié violencia en el hogar por parte de las parejas que tuvo su mamá, asimismo cuando su progenitora se encontraba bajo la influencia de alcohol lo golpea constantemente diciéndole repetidamente que era un niño malo por no hacer caso y ser muy inquieto.

En el hogar reportaron que desde pequeño ha sido un niño inquieto, le cuesta seguir instrucciones y cuando algo le molesta reacciona con gritos y violencia. Comparte con niños de su edad y algunas veces peleaba con ellos cuando tienen desacuerdos, es protector con los niños más pequeños y le gustan las actividades al aire libre.

Se integró a la familia hace 4 meses, al inicio los padres se encontraban emocionados y pensaron que ciertas conductas iban a cambiar luego de unos días, sin embargo, estas conductas han persistido, sus padres expresaron que cuando le piden a Daniel que haga alguna tarea del hogar o del colegio no la hace. Cuando algo no le sale bien reacciona tirando cosas y gritando.

Actualmente en el colegio tiene un buen rendimiento, sin embargo, tiene dificultad para seguir reglas e iniciar a realizar tareas porque prefiere jugar o ver televisión. La maestra indicó que tuvieron una situación donde Daniel tomó un muñeco de un amigo y cuando se le confrontó, mintió al decir que era suyo.

Hora de Reflexionar

**¿Qué conductas y actitudes adaptativas
al estrés presenta Daniel?**

Escríbelas:

**¿Cómo crees que se sientan los padres de Daniel? ¿Qué ideas pueden estar
teniendo?**

Escríbelas:

Probablemente pudiste identificar varias conductas y actitudes que presentó Daniel, asimismo pensaste en algunas emociones y pensamientos que puedan estar teniendo sus padres ante el comportamiento de su hijo.

Ahora te invito a que cambiemos el foco y reflexionemos más allá de la conducta de Daniel, demos un paso adelante y coloquémonos los lentes del trauma.

Con la ayuda de estos lentes podemos ajustar nuestro enfoque, ver y reflexionar:

¿Qué nos está tratando de comunicar Daniel con su conducta? ¿Cuáles son sus necesidades?

Escríbelas:

¿Qué puedo hacer yo como padre o madre para apoyar a mi hijo Daniel? ¿Qué cualidades necesito como persona para responder de una manera adecuada a este reto?

Escríbelas:

“Los niños nacen inmaduros por eso se desregulan emocionalmente con facilidad. Necesita de un adulto que le preste su madurez, ese adulto eres tú”

-Gaudencio Rodríguez-

Reflexión 3

Te invitamos a ver el video: En breve: La ciencia de la negligencia

Link: <https://youtu.be/D32SskwQcjM>

Anota tres cosas que te hayan llamado la atención en el video y luego responde a las preguntas ¿Para qué crees que es importante saber esta información? ¿Qué puedo hacer como mamá o papá para ayudar a mi hijo/a?



Para terminar este primer capítulo, queremos compartirles que a pesar de que los niños y niñas **se ven afectados** en el desarrollo normal de su cerebro, área del lenguaje, control de impulsos, manejo de ansiedad, aprendizaje, afecto y habilidades sociales; debido al trauma y carencia de relaciones seguras, esto **no los determina**.

Es aquí donde ustedes cumplen un papel importante porque tendrán la oportunidad de brindar a sus futuros hijos o hijas experiencias ricas en afecto y seguridad.

1.5. Ayudando a reparar el trauma

Además de la genética, las experiencias interpersonales (relaciones con otras personas) son componentes fundamentales para el desarrollo del niño o niña.

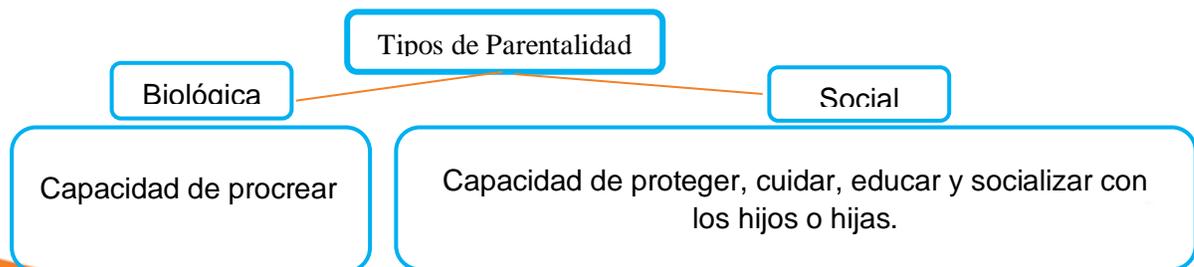


¿Sabías qué... Una de las características únicas que nos hace humanos es la **inmadurez**, de todas las especies mamíferas, los bebés humanos son los que nacen inmaduros y necesitan a sus padres y madres para sobrevivir y que se estos se ocupen de satisfacer sus necesidades?

Para llegar a ser un humano adulto independiente primero debemos ser dependientes, eso quiere decir que los adultos cuidadores son los encargados de satisfacer las necesidades de los niños para que tengan un buen desarrollo y así puedan crecer fortalecidos en cada área de su vida.

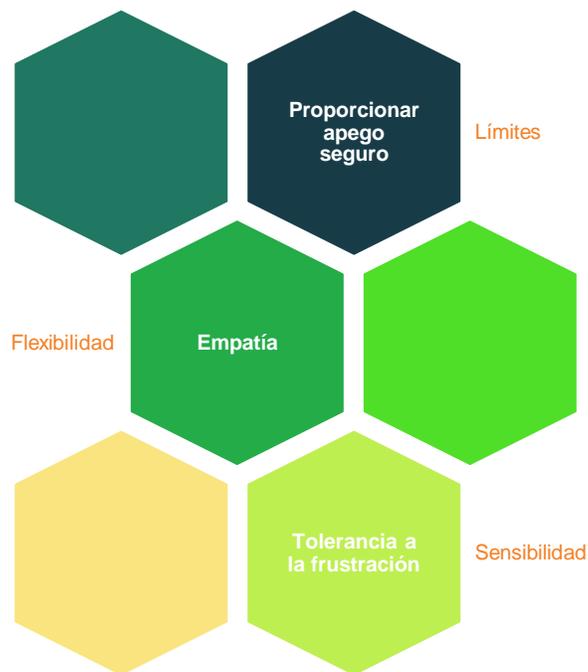
Ser madre o padre es una tarea compleja debido a que cada niño o niña tiene sus propias características, pero este reto es fundamental para la conservación de nuestra especie humana.

Muchos padres tienen la preocupación de no poder ser buenos en la crianza o no tener idea de cómo criar a un niño o niña sobre todo si no comparten los mismos genes. La parentalidad se divide en dos:



Muchos padres tienen la capacidad de engendrar vida pero no de cuidar a sus hijos y en el desarrollo de los niños el componente principal para reparar los daños hechos por el trauma es la **parentalidad social**.

La adopción es un bello ejemplo de la importancia de la parentalidad social, porque a pesar de no compartir la genética o “misma sangre” con sus hijos, pueden compartir experiencias de seguridad y afecto que ayudará en los niños a tener un desarrollo normal en todas las áreas de su vida. Existen varios componentes necesarios que los padres deben tener presente en todo momento.



Reflexionando desde el corazón...

¿Cómo respondieron nuestros propios padres cuando teníamos una dificultad o cuando se enojaban porque nuestra conducta o actitud no era la adecuada? ¿Fue con respeto? ¿Con firmeza? ¿Con autocontrol? ¿Con amor incondicional? Esto quiere decir que a pesar de mi conducta o actitud mis padres no me abandonaron o se dieron por vencidos. Si la respuesta fue positiva, que hermoso poder tener la oportunidad de replicarlo con mi futuro hijo e hija. Si la respuesta fue negativa es importante identificar qué no quiero repetir y cómo puedo prepararme para responder a las necesidades de mi hijo con el amor y respeto que se merece a pesar de su conducta y los momentos de estrés.

Como padres adoptivos asumimos una gran responsabilidad al convertirnos en adultos significativos para nuestros hijos, con la posibilidad de que nuestras acciones y actitudes puedan influir de una manera positiva en su vida.

Los niños deben tener primero la experiencia de ser tranquilizados y protegidos por adultos, es así como más adelante lo harán ellos solos. Es un proceso lento, donde el niño necesita interiorizar consistentemente **día a día** a unos padres que puedan contenerlo, apoyarlo, que no desaparezcan o pierdan el control ante un conflicto; que le transmitan estabilidad y paciencia.

La aventura de convertirse en familia adoptiva no es lineal, en un **proceso de aprendizaje** que tendrá sus altibajos, la adopción no se acaba cuando el niño o niña es adoptado, la adopción comienza cuando el niño llega al hogar. Necesita tiempo para sentirse seguro, comprendido, integrar el trauma y vivir sus duelos.

Las alarmas de alerta que los niños encienden por el trauma cuesta apagarlas, aún así el peligro haya pasado hace tiempo. Esto quiere decir que a pesar que ya se encuentran seguros y se le proporciona amor en la familia adoptiva, los niños muestran conductas defensivas y esto puede ser frustrante para los padres. Veámos un ejemplo:

Ejercicio: Los lentes del trauma

Mónica es una niña de 4 años, víctima de abuso sexual y malos tratos, debido a estas experiencias intensas podemos decir que ella tiene un trauma complejo en el desarrollo, cuando está regulada es una niña cooperativa, amorosa y comunicativa. Sin embargo, a veces sin previo aviso su humor cambia, llora “sin razón” y es muy difícil controlarla. Sus padres adoptivos desesperados, no entienden porque aunque le den abrazos esto no la calma rápidamente, esto puede deberse a que hay niños que aprenden desde la experiencia traumática que el contacto físico puede ser el antecesor al golpe o abuso, entonces llega mami o papi que le quiere dar un abrazo como muestra de amor y cariño, pero Mónica no lee eso, ella lee el abrazo o el acertamiento como una anticipación a lo que le sucedía antes, el maltrato, su cerebro despierta estos “monstruos” del trauma y se activa su modo supervivencia. Para que el niño pueda estabilizarse y vincularse con su familia adoptiva requiere una **inversión de tiempo y emocionalidad** independientemente si el niño es un bebé o tiene 9 años, por lo tanto la familia también debe utilizar mecanismos de autocuidado, formas respetuosas de comunicar emociones y pensamientos.

Recuerden ustedes están aprendiendo a ser padres aún si ya han tenido la experiencia como padres biológicos, porque cada niño es diferente y también los niños están aprendiendo a ser hijos. No queremos padres perfectos, sino padres que a pesar del estrés y los retos puedan **responder de una manera sensible**, con compromiso hacia su hijo y si en el camino cometen errores que puedan reconocerlos para aprender de ellos.

El mejor libro de crianza es tu propio hijo o hija. Lee su rostro, sus gestos, sus actitudes, sus reacciones y comprende su historia.

A lo largo de los otros capítulos aprenderemos sobre estos componentes y la importancia que tiene cada uno para que como padres y madres podamos reparar las experiencias traumáticas que puedan haber tenido sus futuros y futuras hijas y construir un lugar seguro física y emocionalmente para que los niños y niñas bajen su activación en el modo supervivencia y puedan concentrarse en relacionarse y aprender.

Te recordamos de anotar las dudas o ideas que tengas para poderlas discutir en el taller, así como también realizar las reflexiones y ejercicios de cada capítulo.

Libros sugeridos sobre este capítulo: *“El niño a quien criaron como perro”* de Bruce Perry y Maia Szalavitz; *“Los buenos tratos a la infancia”* de Jorge Barudy y Marjorie Dantagnan; *“Los patitos feos”* de Boris Cyrulnik; *“¿Por qué el amor importa?”* De Sue Gerhardt