

¿Cuáles son las reacciones ante un evento traumático?

Objetivo. Explicar y comprender cómo reaccionan las personas en situaciones traumáticas.

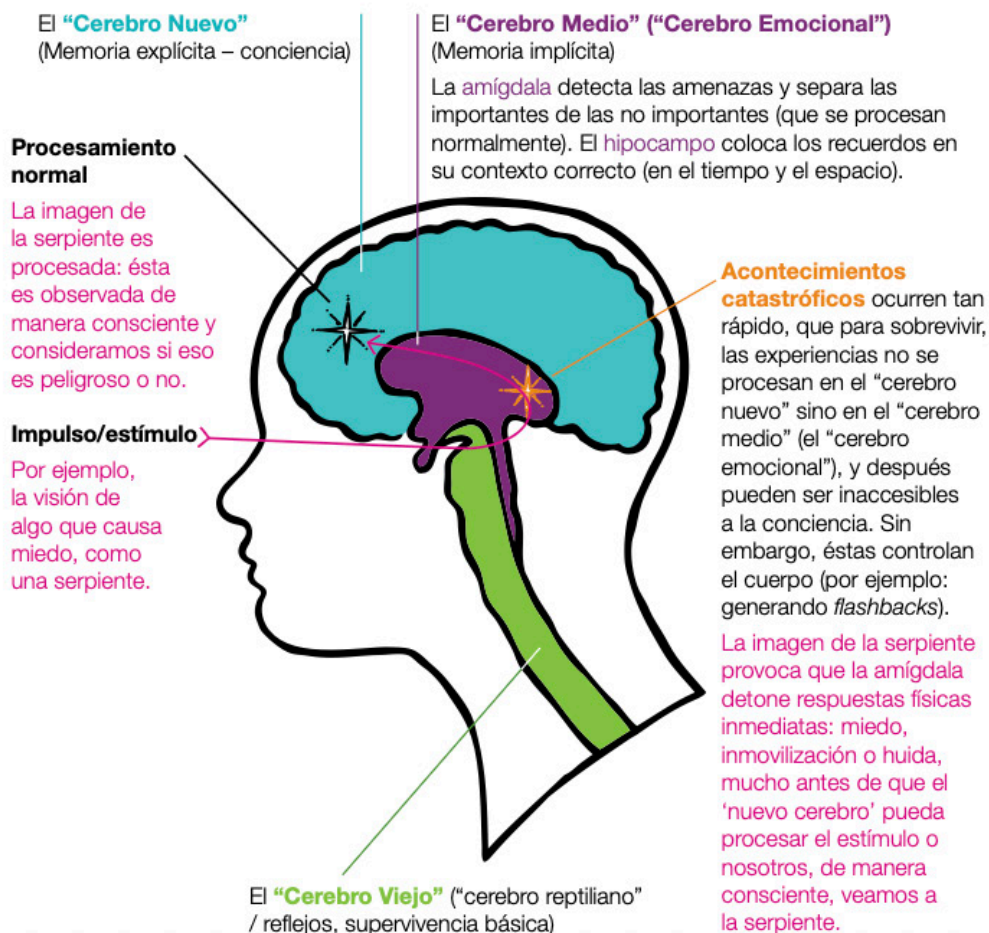
Entrenador. Los seres humanos (y los animales) desarrollaron muy tempranamente un sistema de alarma que les ayudó a sobrevivir. Estas respuestas físicas básicas ante el peligro ocurren a nivel inconsciente y son controladas por una parte antigua del cerebro: la amígdala. Dichas respuestas permiten que el cuerpo reaccione ante el peligro o una amenaza, esto pasa incluso antes de que la persona haya empezado a pensar (de manera racional) en lo que está sucediendo. La velocidad de estas respuestas es rapidísima: una centésima de segundo.

Estas respuestas físicas, que también podemos llamar estrategias de supervivencia, son:

- Lucha.
- Huida.
- Paralización
- "Hacerse el muerto"/sumisión.

(El Entrenador coloca el dibujo que se muestra debajo en el pizarrón o en un rotafolio).

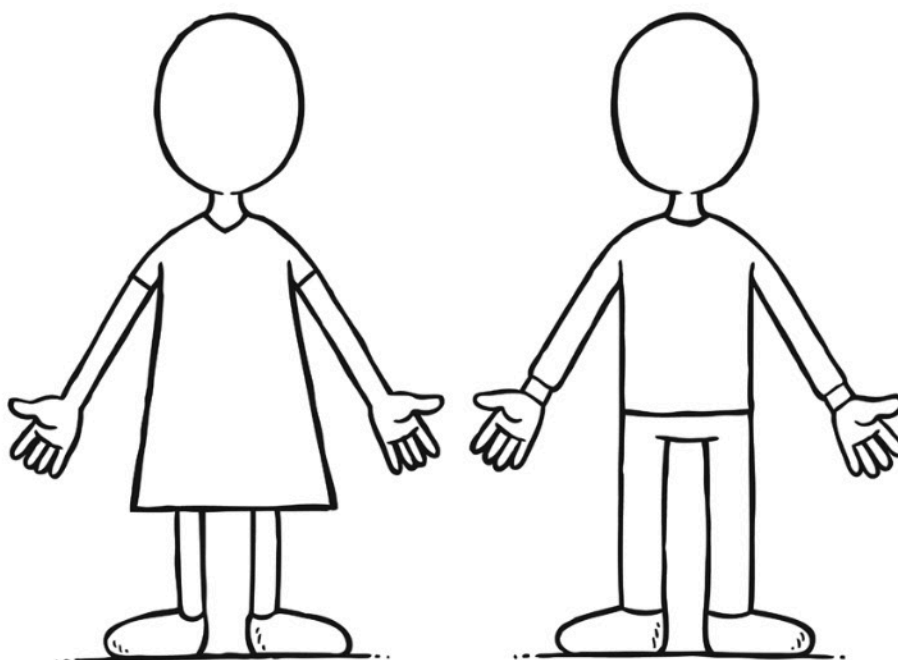
¿Reconocen las respuestas descritas en el dibujo o las ha visto en otras personas?



Apéndice 4. Ilustraciones

Figura 1. Las cualidades de un buen ayudante en su sociedad y su entorno.

Complete la imagen con los recursos y las cualidades que usted como ayudante debe tener.



Lista

Las cosas que usted necesita

Las cosas que a usted le faltan

Las cosas que a usted le gustaría aprender...

Figura 2. La Mujer Mariposa al principio, capaz y gozando de buena salud.

¿Qué es lo que pasa en su cuerpo, en su corazón, en sus sentimientos, en su respiración, en sus pensamientos?



Figura 3. La Mujer Mariposa inmediatamente después del trauma.

¿Qué sucede inmediatamente después del trauma en su cuerpo, corazón, respiración, sentimientos y pensamientos?



Figura 4. La Mujer Mariposa, algún tiempo después del trauma, experimenta recuerdos detonadores y *flashbacks*.

¿Qué es lo que pasa en su cuerpo, en su corazón, en sus sentimientos, en su respiración, en sus pensamientos cuando experimenta recuerdos detonadores y *flashbacks*?

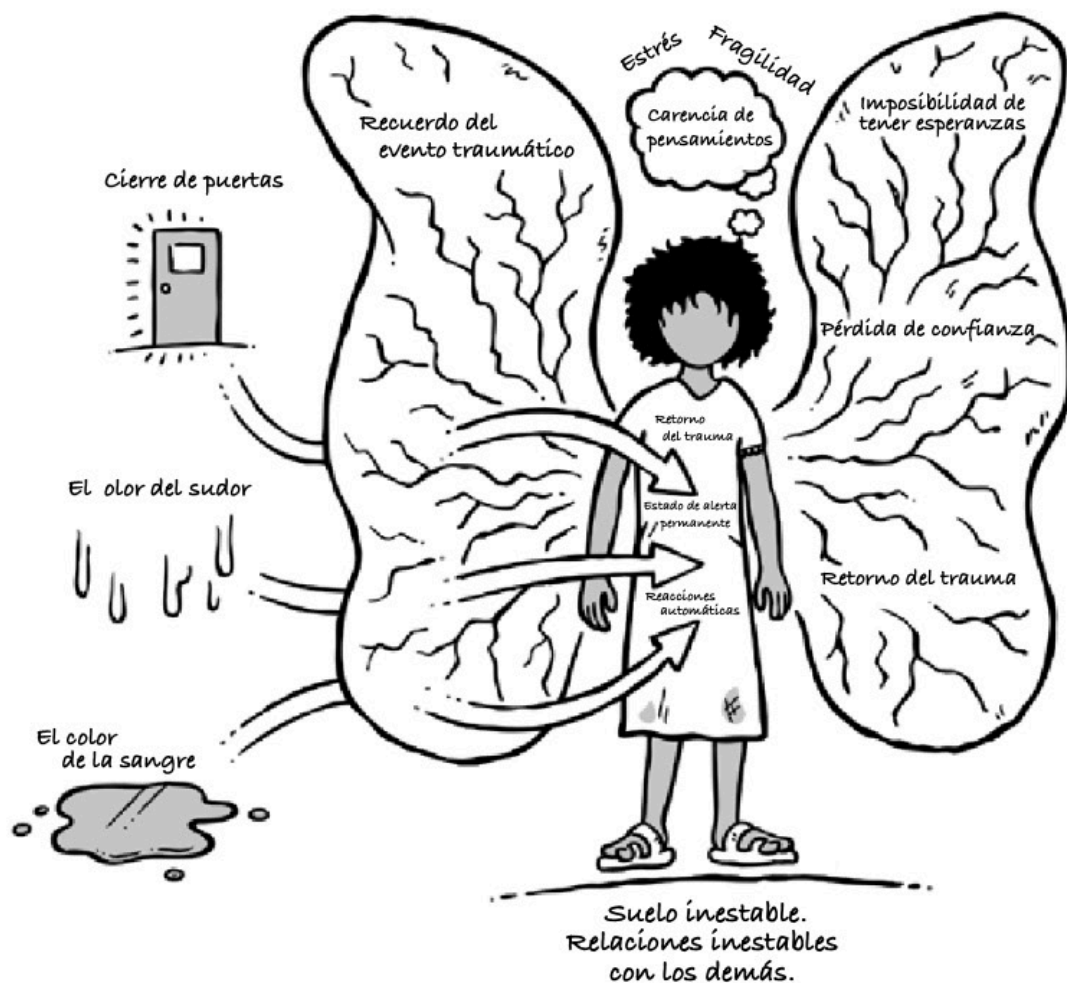


Figura 5. La Mujer Mariposa va sanando gradualmente.

La Mujer Mariposa despierta buenos recuerdos y sus recursos de antaño. Estas buenas nuevas experiencias despiertan sus sueños y anhelos.

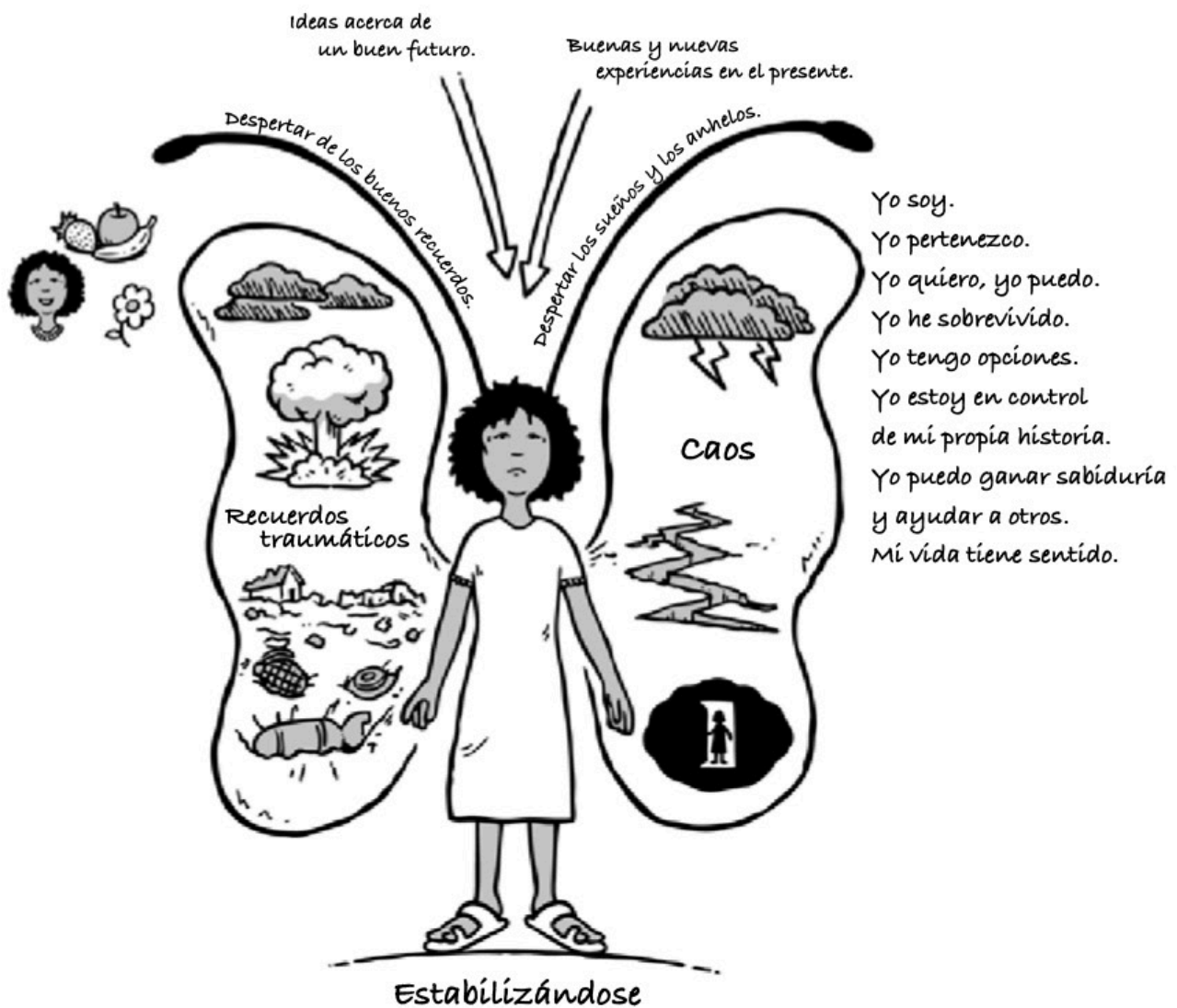


Figura 6. Las cualidades de una buena ayudante (II).

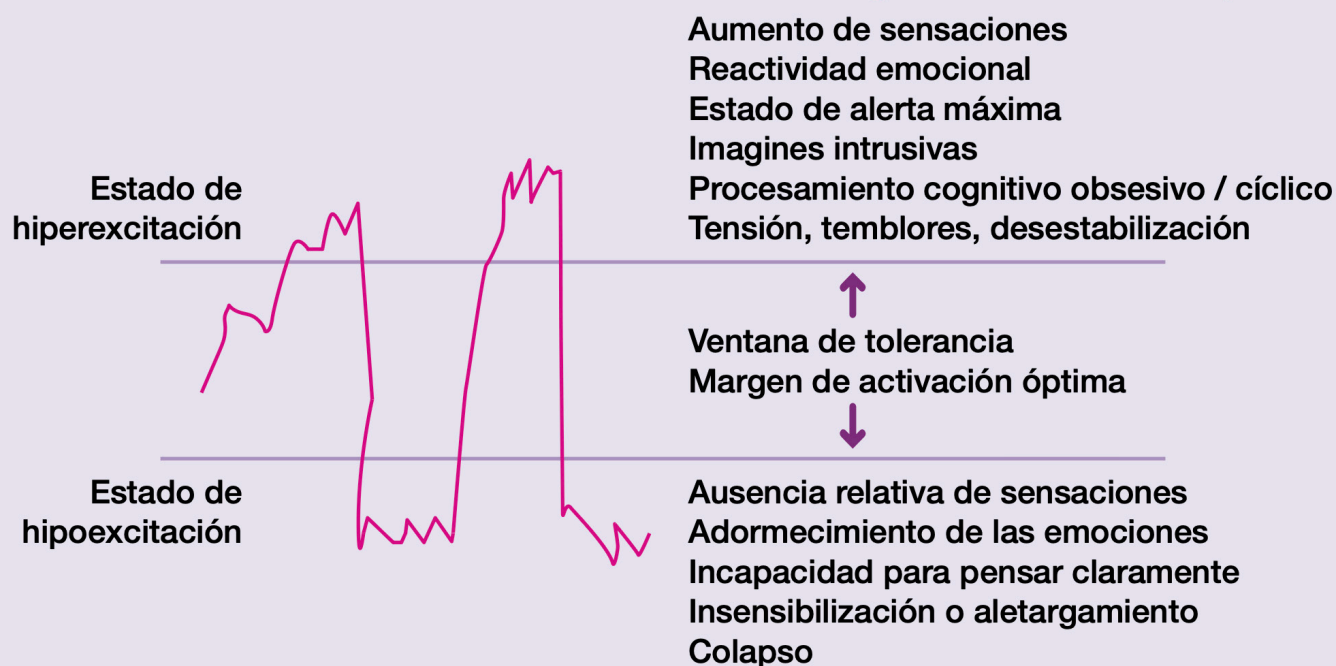
Esta imagen fue compartida por los consejeros que trabajan en la República Democrática del Congo.



¿Qué otras características como ayudante considera usted necesarias en su cultura y en sus circunstancias?

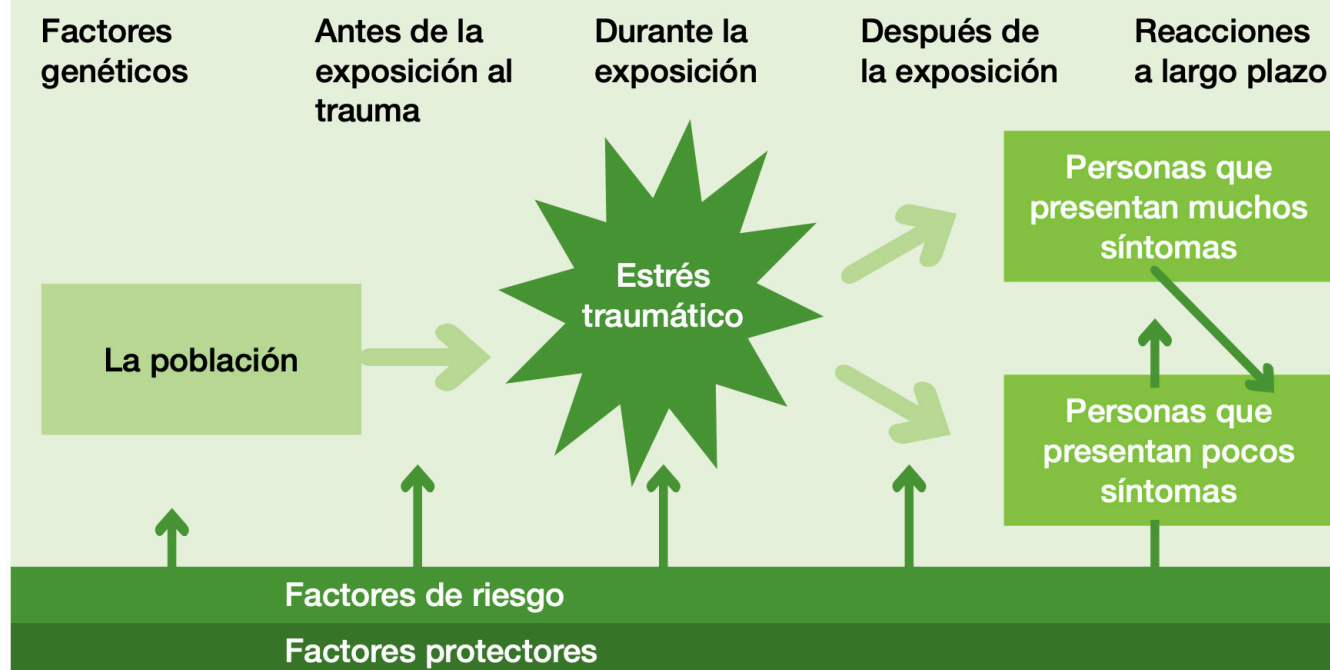
Complemente la imagen con ellas...

La ventana de tolerancia: mantenerse en el margen de activación óptima



Adaptado por Ogden y Minton, 2000, en www.sciencedirect.com

La resiliencia consiste en una variedad de factores que tienen un impacto antes, durante y después de una exposición al trauma



Christie y Waaktaar (2000) inspirada por Dickstein, Suvak, Litz, y Adler (2010).