



3 EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA TRABAJAR EL TRAUMA PSICOLÓGICO



¡Hola! mi nombre es Alejandra Ordoñez, soy psicóloga clínica **especialista en trauma psicológico**, fundadora de Mind Blum, un espacio donde estamos dedicados a guiar a personas afectadas por eventos difíciles a transformar su vida.

Una de las áreas afectadas en los eventos altamente abrumadores es el cerebro, y, desde una **perspectiva somática**, podemos ayudar a repararlo.

He creado esta guía con algunos ejercicios que utilizamos en terapia para ayudarte a **volver a un lugar seguro**.

Espero que te sean de mucha ayuda.

3 Ejercicios Prácticos para trabajar el Trauma Psicológico

Seguro alguna vez has escuchado el término **trauma**, haciendo referencia a eventos que nos impactan, pero no siempre sabemos a qué se refiere y mucho menos cómo afecta nuestro sistema y estado emocional, así que déjame contarte un poco sobre el tema.

El **trauma psicológico** hace referencia a **cualquier evento que sobrepasa nuestra capacidad de afrontar una situación**, no necesariamente deben ser eventos muy complejos, sino todo aquello que me haga sentir abrumado a un grado de no encontrar recursos internos para afrontarlo. También no necesariamente desarrollamos consecuencias de eventos abrumadores solo porque sí, sino que hay una serie de **predisposiciones** que nos llevan a ello.

En esta guía voy a contarte un poco de cómo el trauma psicológico afecta específicamente **algunas áreas de tu cerebro**, ya que éste puede padecer algunos cambios si se ve expuesto a situaciones difíciles.

Estas áreas se llaman, amígdala, hipocampo e Ínsula, y están **encargadas de hacernos sentir seguros, conectados a nosotros mismos, al entorno** y de nuestra memoria, pasa también que estas áreas solamente comprenden **información sensorial**.

Amígdala

También llamada el **centro del miedo**, tiene como misión:

- Procesa información sensorial.
- Descifrar si una situación, persona, etc. es una amenaza.

Como consecuencia del trauma y la ansiedad puede

- Dificultar la autorregulación.
- Responsable de respuestas hacia algunos estímulos como amenaza.
- Activando las respuestas de huir, pelear o inmovilizar. (respuestas naturales hacia el peligro).
- Mantener un estado de alerta.

Meta del tratamiento

- Reducir la activación del área.
- Reducir la respuesta reactiva a detonantes.

Ínsula

Nos ayuda a conocer lo **que pasa en nuestro interior**.

Como consecuencia del trauma y la ansiedad puede

- Desregulación del área.
- No estar en conciencia de lo que pasa en nuestro interior.
- Dificultad para conectar con lo externo.
- Emociones explosivas.

Meta del tratamiento

- Desarrollar una ínsula fuerte y regulada.
- Mejorar la identificación de emociones.
- Autorregulación.

Hipocampo

Archiva los recuerdos a los que se acceden de forma consciente.

Como consecuencia del trauma y la ansiedad puede

- Hipocampo desactivado.
- En ocasiones se encoge.
- Dificultad de acceder a recuerdos.
- Dificultades en la memoria.
- Proporciona información errónea a la amígdala.

Meta del tratamiento

- Elevar la activación del centro de memoria.
- Eliminar respuestas con miedo.

Ejercicios para superar el trauma psicológico

Son **técnicas** que se trabajan a través **del cuerpo** con la finalidad de cambiar las **áreas afectadas del cerebro**, específicamente las que están fuera de las áreas de conciencia y control.

Respiración Diafragmática

- Reduce activación de la amígdala.
- Reduce la respuesta al estrés
- Reduce la reactividad de la ínsula.
- Eleva la activación del centro del pensamiento.



- Siéntate o acuéstate, coloca una mano en el pecho y otra en tú estómago.
- Inhala lentamente, llenando tu diafragma de aire, tu mano colocada en el estómago debe moverse y la del pecho debe permanecer quieta.
- Exhala por la boca, de manera lenta, recomiendo contar a 9 en este paso para activar el sistema parasimpático.
- Continúa con la respiración alrededor de 2-3 minutos.

La práctica constante de este ejercicio permite los cambios cerebrales.

Recomendado para ataques de pánico.

Entrenamiento Autógeno

- Reduce activación de la amígdala.
- Normaliza la activación de la ínsula.
- Aumenta activación del hipocampo – recuerda al individuo del presente seguro.
- Mejora las respuestas a los estímulos detonantes.



- Siéntate o acuéstate cómodamente, Cierra tus ojos y enfoca tu atención en tu respiración, empieza a respirar profundamente con tu diafragma.
- Inicia con la afirmación “estoy en calma”.
- Ahora enfoca la atención a tu brazo derecho.
- Repite 6 veces “mi brazo derecho pesa”.
- Cuando sientas que tu brazo pesa realmente, repite “estoy completamente en calma”.
- Repite la frase uno o dos veces.

- Ahora repite los pasos anteriores con el brazo izquierdo, pierna derecha y pierna izquierda
- Al terminar con cada parte, enfoca la atención de nuevo en tu respiración, mueve tu cuerpo lentamente e incorpórate nuevamente.

Recomendado para insomnio y depresión.

Reduce la ansiedad.

Relajación del Psoas

- Conciencia y regulación emocional.
- Regulación del contacto con nosotros mismos
- Mejora de la memoria

El músculo psoas se conecta desde las piernas hacia el frente de la columna vertebral y la pelvis, este músculo es de mucha importancia en el tratamiento de trauma psicológico ya que está involucrado en la experiencia traumática y su almacenamiento, el músculo contiene una gran cantidad de nervios asociados con la respuesta pelear o huir (sistema nervioso simpático) y estos nervios se activan siempre que se vive un evento altamente abrumador.

El objetivo es relajar el psoas para que el cuerpo reconozca la sensación de seguridad.



Acuéstate cómodamente

Dobla las rodillas con ambos pies tocando el suelo.

Lleva una de tus rodillas al pecho, ayudándote con tus manos, haz 5 respiraciones.

Regresa a la posición inicial, ambos pies en el suelo y toma 5 respiraciones más antes de

continuar con el siguiente lado.

Tratamiento para el Trauma Psicológico

Espero que esta guía te haya ayudado a

- Conectar contigo mismo.
- Hacer conscientes las sensaciones de tu cuerpo.
- Conectar con la sensación de la seguridad.

Recuerda que para una completa recuperación de los síntomas postraumáticos y ansiedad es importante el acompañamiento psicológico, un proceso completo incluye no solo la parte somática sino también la parte cognitiva, en donde se trabaja el sistema de creencias que acompañan a las experiencias abrumadoras en la vida.

Puedes comunicarte con nosotros para pedir una sesión de valoración gratuita en donde podremos evaluar tu caso y ver si podemos ayudarte con nuestro método.

Puedes hacerlo a través del formulario que encontrarás en la página web www.mindblum.gt