

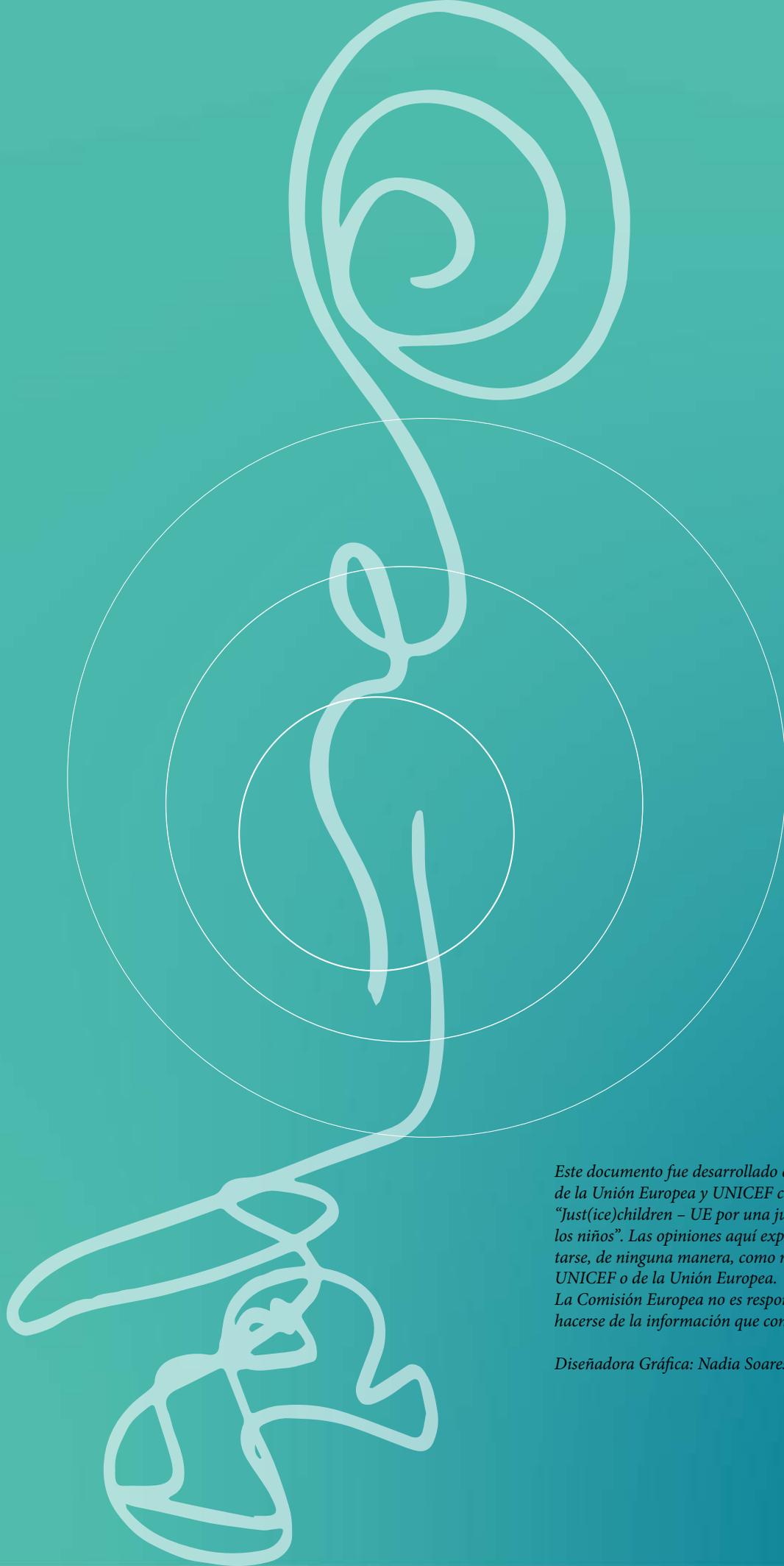


Ley informada por el trauma



Manual introductorio





Este documento fue desarrollado con la asistencia financiera de la Unión Europea y UNICEF como parte de “Just(ice)children – UE por una justicia juvenil y adaptada a los niños”. Las opiniones aquí expresadas no deben interpretarse, de ninguna manera, como reflejo de la opinión oficial de UNICEF o de la Unión Europea.

La Comisión Europea no es responsable del uso que pueda hacerse de la información que contiene.

Diseñadora Gráfica: Nadia Soares



INTRODUCTION

"En conflictos y desastres, los niños son los primeros en sufrir y sufren más. Hoy en día, uno de cada cuatro niños del mundo vive en una zona de conflicto o desastre, un hecho que debería sacudirnos hasta lo más profundo. Todos estos niños enfrentan un futuro incierto." UNICEF. Acción Humanitaria para la Infancia 2020".

Este escenario global nos desafía a comprender más profundamente la complejidad de los eventos que enfrentamos. Necesitamos de la convergencia de diferentes disciplinas que proporcionen perspectivas innovadoras y herramientas para intervenciones más efectivas y equitativas.

El derecho informado por el trauma es un campo transdisciplinario emergente que ofrece una visión más integrada del trauma y su impacto en la vida de los niños.

Nuevos campos de conocimiento, como las neurociencias, nos brindan una comprensión más profunda de la conducta humana y nos guían hacia intervenciones diseñadas para prevenir la retraumatización. Estos desarrollos buscan construir sistemas más sensibles y amigables, colocando al niño y sus intereses primordiales en el centro de cualquier acción.

Este manual introductorio forma parte del programa de formación en derecho informado sobre el trauma de UNICEF en Macedonia del Norte, dirigido al sistema judicial, la policía y los servicios sociales.

Los lectores encontrarán un amplio menú de temas que les mostrarán los puntos clave de discusión y las herramientas y recomendaciones en cada caso.

Por otro lado, el mundo de hoy nos confronta con traumas colectivos que tienen un impacto significativo en los niños y jóvenes y requieren que los países, así como la comunidad internacional, tengan programas de atención y prevención del trauma en todos los niveles.

Espero que este manual introductorio pueda cumplir su propósito de brindar a los lectores una mejor comprensión de los efectos que los eventos traumáticos tienen en la vida de los niños y sus familias, y que puedan aplicar estas ideas a la práctica diaria.

Felicito a las autoridades de UNICEF en Macedonia del Norte por introducir y apoyar este enfoque innovador en los Derechos del Niño.

Flavia Valgiusti

CONTENIDO



INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1.

La inteligencia del traumap.6

CAPÍTULO 2.

La ley informada por el traumap.16

CAPÍTULO 3.

Cómo entender el trauma desde la neurobiologíap.24

CAPÍTULO 4.

Trauma del apegop. 29

CAPÍTULO 5.

¿Qué es la pobreza?p.34

CAPÍTULO 6.

Trauma del desarrollop.40

CAPÍTULO 7.

Trauma Vicariop.49

CAPÍTULO 8.

Enfoque interdisciplinariop. 54

CAPÍTULO 9.

Toma de decisión informada por el traumap.59

CAPÍTULO 10.

El cerebro adolescentep.63

CAPÍTULO 11.

Niños refugiadosp.70

CAPÍTULO 12.

El trauma intergeneracionalp. 75

CAPÍTULO 13.

Justicia restaurativa informada por el traumap.82

CAPÍTULO 14.

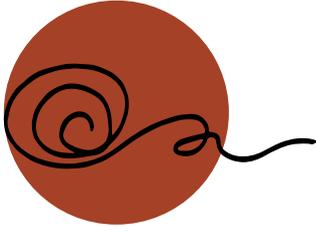
Resiliencia y traumap.95



CAPÍTULO 1

La inteligencia del trauma





La inteligencia del trauma

El trauma es esencialmente una energía vital congelada. Gabor Maté¹, un psiquiatra especializado, también lo llama un "trastorno de desconexión" porque la emoción y el dolor son tan abrumadores y devastadores que es necesario apagar los sentimientos para sobrevivir. Es como activar una respuesta inmunológica psíquica protectora ante un estímulo externo excesivo que amenaza la integridad del ser humano. Pero al hacerlo, la persona se desconecta de sí misma, de su entorno y tiene menos energía disponible para la vida.

La respuesta al trauma es una función inteligente de nuestro sistema nervioso central; no es solo una respuesta cerebral, sino una respuesta neural de todo el cuerpo. Hoy sabemos que hay neuronas en nuestro corazón, intestino y médula espinal, y que todo el sistema vagal responde al trauma, incluso antes de que seamos conscientes de ello.

Desde esta perspectiva holística, sanar el trauma implica integrar las partes divididas de nuestra mente y emociones que fueron excluidas de la conciencia, pero cuya memoria e intensidad están impresas en nuestro sistema neural, en nuestro cuerpo. Entonces, la inteligencia del trauma activa estas zonas congeladas para que sean recordadas, sentidas y traídas de vuelta a la conciencia. Al hacerlo, la energía liberada vuelve a estar disponible para nutrir el flujo de la vida.

En el orden interno, el trauma afecta la identidad, la autopercepción, la confianza y genera vulnerabilidad e inestabilidad. Es por eso que las instituciones y el sistema legal a menudo malinterpretan el comportamiento de la víctima porque la desconexión, la "falta de memoria" o la apatía no corresponden a la actitud esperada de una víctima.

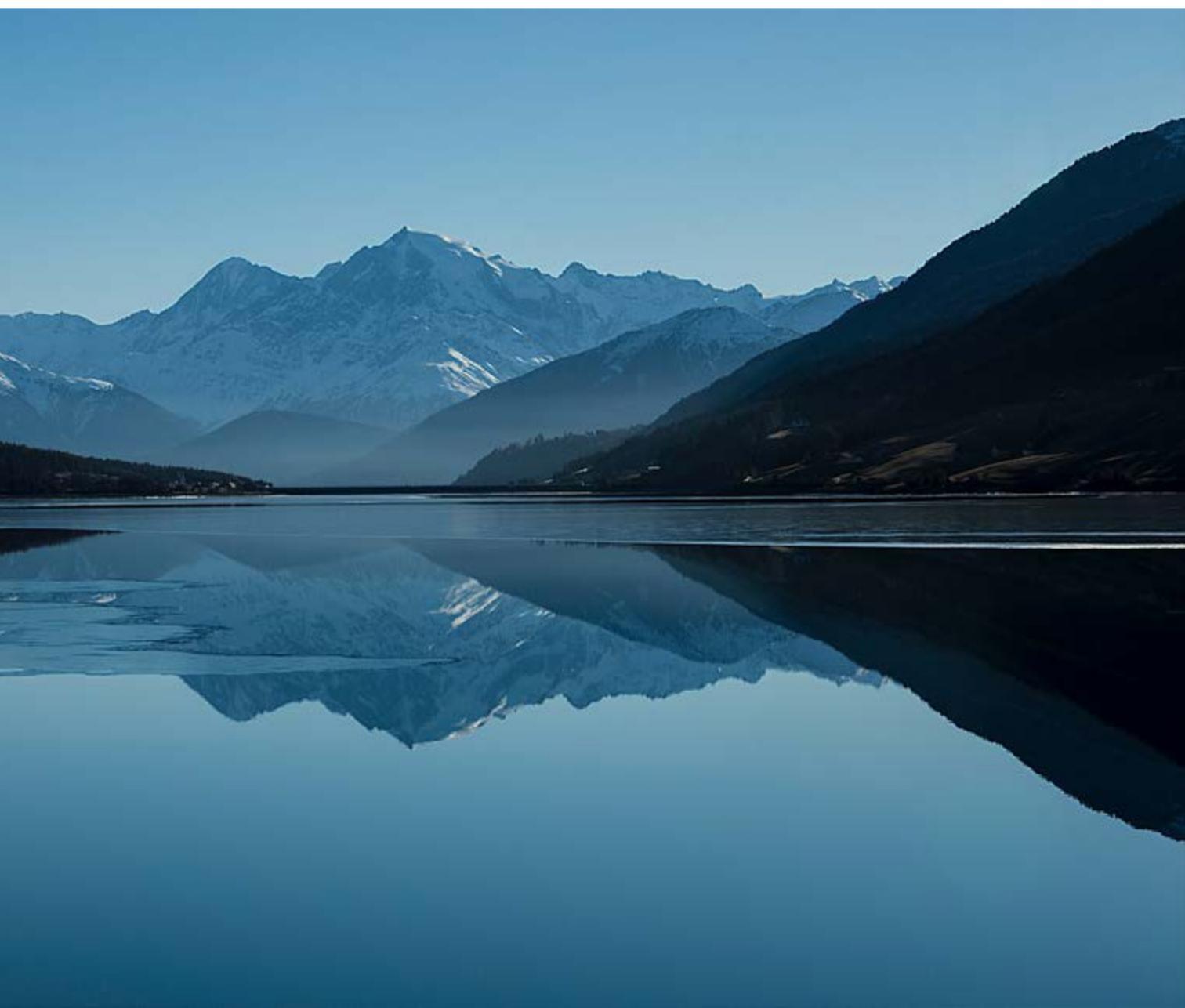
Es importante tener en cuenta que el mismo evento traumático puede impactar y tener diferentes consecuencias según la persona. Esto está relacionado con varios factores, incluyendo experiencias previas, recursos emocionales y neurocognitivos, y cómo el entorno sociocultural valora y da significado al trauma.

Un concepto clave es entender que solo es posible integrar el trauma a través de una conexión humana significativa. Solo en un contexto coherente y seguro, el sistema neural de la persona puede relajarse y permitir que la emoción y el dolor emerjan y se transformen en energía vital. Es necesario ofrecer presencia, confianza, seguridad y acompañar el proceso en sus diferentes fases a través de apoyo y protección durante el proceso.

¹Maté, G. (2011). *When the body says no: Understanding the stress-disease connection*. John Wiley & Sons.

Otra característica del trauma es que desafía las leyes del tiempo. Para el trauma, el tiempo es circular; no hay pasado, presente ni futuro. La historia traumática se repite una y otra vez en el presente, manifestándose en su lenguaje socioemocional en busca de resolución. Y si no se lo escucha, se lo ve y se permite que fluya la emoción, se convierte en destino. El resultado es que la persona tiene menos energía, tiene menos integración de cuerpo y sentimientos y, por lo tanto, es más vulnerable a enfermedades físicas y mentales. Finalmente, también afecta la libertad para tomar buenas decisiones y alcanzar el máximo potencial humano.

Hablar sobre el trauma toca profundamente el campo de los derechos humanos. La víctima es más vulnerable a sufrir nuevos abusos e incluso a ser revictimizada debido a la falta de comprensión de la situación por parte de las instituciones. El acceso al pleno desarrollo humano también se ve obstaculizado si no reciben la atención necesaria, afectando seriamente su derecho a una vida digna, también en términos de felicidad humana.



Definición de Trauma



"Un evento único, eventos múltiples o un conjunto de circunstancias que una persona experimenta como física y emocionalmente perjudiciales o amenazantes y que tienen efectos adversos duraderos en el bienestar físico, social y emocional de la persona." (SAMHSA, 2014)

Otra forma de definir el trauma es... una respuesta normal a circunstancias anormales.

Las tres "E" del trauma: evento, experiencia y efecto:

● Evento:

Un episodio adverso significativo o exposición al trauma como testigo.

Las circunstancias pueden incluir el hecho o la amenaza de un daño físico o psicológico extremo (por ejemplo, desastres naturales, violencia, etc.) o negligencia significativa que ponga en riesgo la vida de un niño o amenace su desarrollo saludable. Estos eventos y circunstancias pueden ocurrir como un evento único o con frecuencia.

● Experiencia:

La experiencia subjetiva del individuo determina si es un evento traumático.

Un episodio en particular puede ser experimentado como traumático para una persona y no para otra.

El trauma no ocurre en el evento en sí, sino debido al impacto que el evento y sus circunstancias tienen en la vida de una persona y en la respuesta emocional y física que genera. Se trata de cómo se "hace sentido" de la historia detrás de lo que sucedió.

● Efecto:

Los efectos duraderos del evento son un componente crítico del trauma. Estos efectos secundarios pueden ocurrir de inmediato o tener un inicio retrasado. La duración de los efectos puede ser a corto o largo plazo. En algunas situaciones, la persona puede no reconocer la conexión entre los eventos traumáticos y las consecuencias. Ejemplos de efectos adversos incluyen la incapacidad para hacer frente al estrés cotidiano y las tensiones de la vida diaria, manejar procesos cognitivos como la memoria, la atención, el pensamiento, regular el comportamiento o controlar la expresión de las emociones.

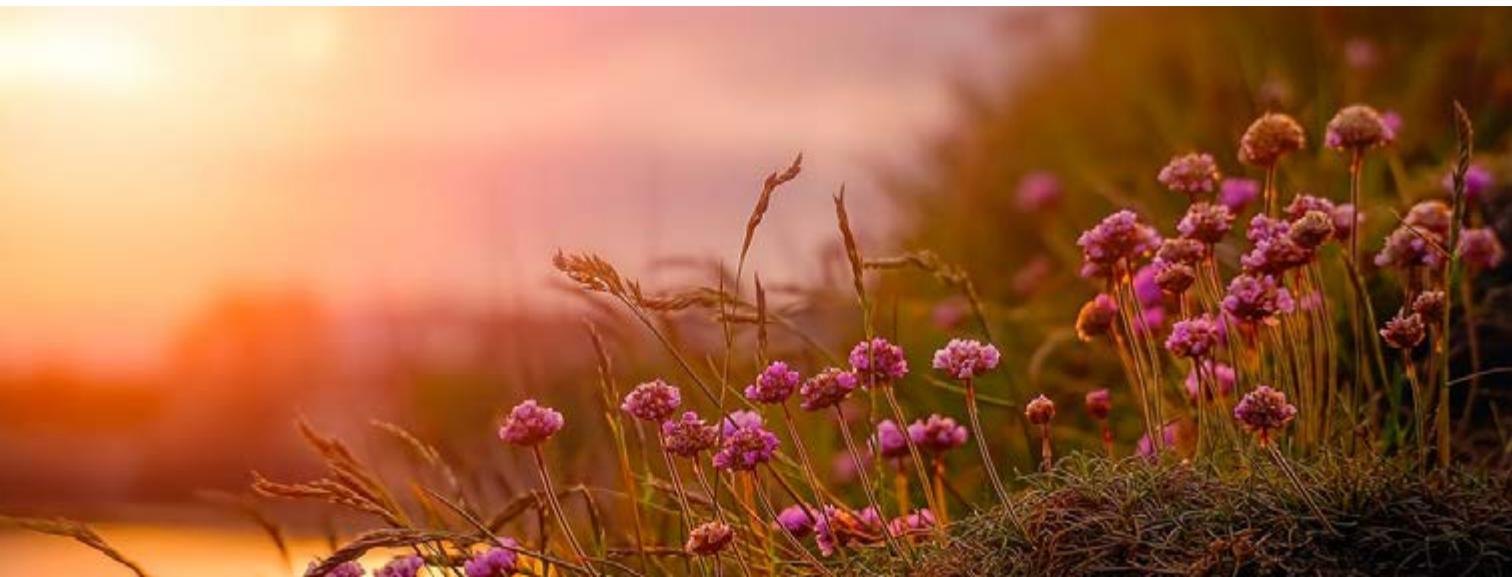
⊙ Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)

Hablamos del Síndrome de Estrés Postraumático (TEPT) para referirnos al conjunto de síntomas (lo que la persona informa sentir) más el conjunto de signos (lo que es observable) después de la exposición a un evento inesperado, fuera de control y para el cual la persona no está preparada. Algunos científicos afirman que el TEPT no es un trastorno en sí mismo, sino una reorganización de las redes neuronales y patrones sensoriales para sobrevivir a una situación que el sistema nervioso ha evaluado como peligrosa para la supervivencia y cuya respuesta se ha activado para proteger el sistema. Es importante enfatizar que no todas las personas expuestas al mismo trauma pueden desarrollar TEPT; dependerá de factores genéticos y ambientales, experiencias previas de seguridad y recursos emocionales y cognitivos.

⊙ Respuestas neurofisiológicas al TEPT

Básicamente, nuestro cerebro está formado por tres sistemas que responden a la evolución del cerebro humano. El más instintivo, el cerebro reptiliano, busca sobrevivir y su modo de respuesta es binario: se activa para defenderse, atacar o desconectar. Filogenéticamente, luego viene el sistema límbico, la amígdala y el hipocampo, relacionados con las emociones y la memoria, y, más recientemente, el neocórtex, cuyas funciones predominantes son el razonamiento, la planificación en el tiempo, la organización y la modulación de impulsos. El trauma afecta a los tres sistemas de diferentes maneras; cuando se enfrenta el estímulo traumático, el resultado es una respuesta socioemocional adaptativa a una experiencia que el cerebro ha percibido como una emergencia y un riesgo.

Las respuestas activadas pueden diferir a lo largo del proceso; no son voluntarias y dependen principalmente de la estructura, la historia y el carácter de cada persona.



Tipos de trauma

● Trauma simple:

Es un solo evento traumático en el tiempo. Tiene un comienzo y un final, por ejemplo, un accidente, la muerte de un miembro de la familia, la pérdida de empleo, un desastre natural, etc. Su resolución dependerá de la estructura psíquica de la persona y de experiencias previas. Si el contexto es de apoyo y cálido, la persona volverá a su vida cotidiana después de un período de duelo. Pero si el entorno es amenazante y existen múltiples experiencias traumáticas previas, la vulnerabilidad a los efectos del trauma es mayor.

● Trauma complejo:

Trauma crónico:

Ocurre repetidamente a lo largo del tiempo, por ejemplo, abuso y violencia crónica en relaciones íntimas. Las víctimas testigos de violencia doméstica, tráfico de personas, sometimiento a esclavitud sexual o trabajo forzado, entre otros.

Traumata múltiples:

Estar expuesto a diferentes tipos de traumas simultáneamente, como negligencia, abandono y abuso emocional y sexual, entre otros.

El trauma del desarrollo también es un trauma complejo; explican cómo los eventos traumáticos afectan al desarrollo regular. Ocurren en la infancia y a lo largo del desarrollo y la adolescencia del niño, pero sus efectos son visibles a lo largo de toda su trayectoria vital. La extrema pobreza, el abuso temprano, el abandono, la negligencia y el acoso tienen efectos a largo plazo en la vida de una persona en términos físicos, psicológicos y conductuales. Hay ciertos momentos del desarrollo en la vida de un niño donde la afectación deja huellas aún más profundas en su cerebro y afecta la regulación emocional y las habilidades neurocognitivas.

Traumas históricos y colectivos

1- Desastres naturales y humanitarios.

2- Guerras y desplazamientos que pueden causar la pérdida de relaciones familiares, prácticas culturales, lengua materna, leyes nativas, mitos y narrativas, y la historia cultural.

3- Violencia política.

4- Conflictos armados, guerra civil.

5- Desplazamiento por razones políticas, conflictos armados y hambre.

6- Genocidio y desaparición forzada.

7- Desastres nucleares y ecológicos.

8- La muerte de las generaciones más jóvenes en conflictos armados.

9- Pandemias como Covid.

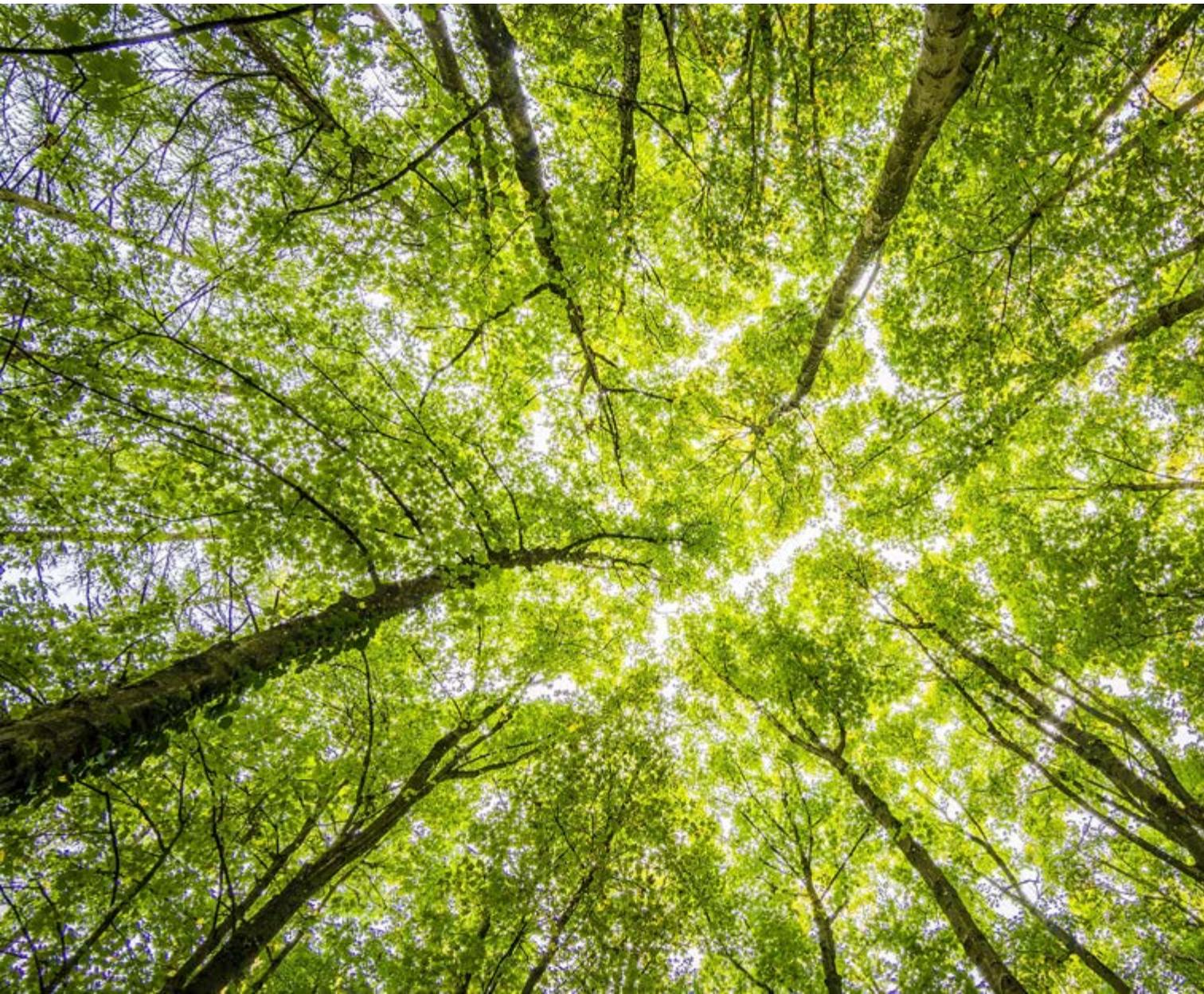
Síntomas del trauma

- 1- Reexperimentación del trauma a través de recuerdos intrusivos, pesadillas y flashbacks. Las emociones fuera de control asaltan a la persona. Cualquier detalle puede desencadenar el recuerdo del trauma y la reexperimentación de la sensación que lo evoca con intensidad.
- 2- Respuestas de evitación como entumecimiento, embotamiento, desconexión y falta de emociones. Por ejemplo, la persona evita ciertos lugares, momentos, fechas y personas que traen recuerdos. Puede haber una desconexión de los afectos cercanos y la familia, y una pérdida de interés en actividades y trabajo. Existe una sensación generalizada de pérdida de alegría en la vida cotidiana.
- 3- Hiperactivación: estado de alerta permanente, irritabilidad, angustia, insomnio, falta de concentración.

Consecuencias del trauma complejo y crónico

Puede activar respuestas neurofisiológicas con un impacto significativo en las trayectorias de vida, consecuencias en la salud física y mental, capacidades neurocognitivas y la integración social.

- 1- Afecta la regulación emocional. Hay dificultad para autorregularse emocionalmente.
- 2- Cambios en la conciencia, como la disociación, pueden ocurrir.
- 3- Alteraciones de la autopercepción: vergüenza, culpa, hiperresponsabilidad.
- 4- Dificultad para mantener relaciones estables e intimidad emocional.
- 5- Somatización a través de diferentes enfermedades físicas.
- 6- Sentimientos de desánimo y desesperanza.



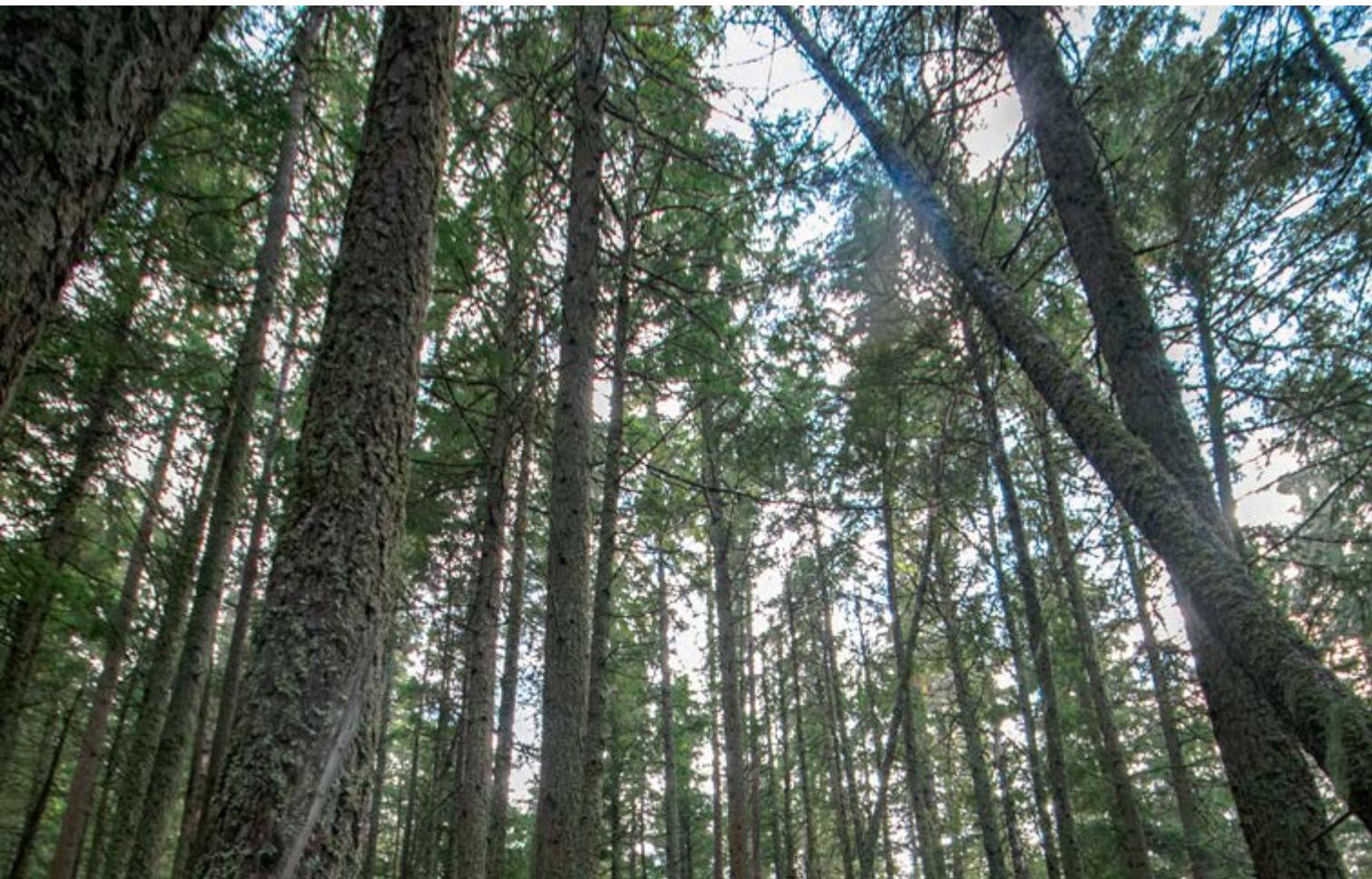


¿Por qué es necesario contextualizar el trauma?

Un enfoque tradicional del trauma falla si no tiene en cuenta el contexto social, cultural e histórico de la experiencia traumática. Ese contexto y sus valores dan significado y evalúan la experiencia.

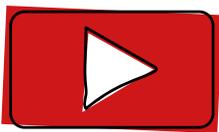
Detrás del evento hay una narrativa que adquiere diferentes significados según el contexto familiar, social, cultural e histórico.

Requiere que los profesionales tengan un pensamiento contextual y holístico para evaluar la situación en el contexto en el que ocurre y comprender, desde la perspectiva de la víctima, la influencia que el trauma tiene en su vida y sus relaciones familiares y sociales. En contextos multiculturales y multireligiosos, es esencial apoyar las diferentes perspectivas y experiencias de las personas para comprender mejor la situación y los recursos disponibles para la integración del trauma. Si no entendemos y contextualizamos adecuadamente el problema, las intervenciones no serán adecuadas. Además, corremos el riesgo de estigmatizar a la víctima al no comprender su experiencia personal del trauma en sus dimensiones familiares, sociales y culturales. Para trabajar con el trauma, no es suficiente el conocimiento teórico, sino que se necesita una actitud abierta, coherente, paciente y contenedora para dar seguridad y confianza a la víctima.



Un enfoque informado sobre el trauma...²

- 1- Se conecta primero con la persona y luego reconoce el trauma y comprende cómo se expresa en ese ser humano.
- 2- Está relacionado con el contexto familiar, social y cultural de la víctima, respetando sus valores y su forma de ver la vida.
- 3- No generaliza. Entiende que lo importante no es el evento en sí, sino la experiencia que la persona ha tenido y cómo afecta su vida y la percepción de sí misma.
- 4- Ofrece un suelo seguro a la víctima y a la familia con una presencia respetuosa, reconociendo la libertad de cada ser humano para tomar sus propias decisiones.
- 5- Construye confianza en el proceso y el entorno.
- 6- Ofrece una perspectiva futura conectada con la vida.
- 7- Ayuda a la víctima y a su entorno a tomar mejores decisiones y recuperar el control de sus vidas.
- 8- Tiene una actitud compasiva y no juzgadora.
- 9- Ofrece colaboración, sin sustituir la voluntad y las decisiones de las personas involucradas.
- 10- Confía en que la víctima tiene sus propios recursos de curación y ayuda a visualizar su verdadera identidad, separándola del trauma.



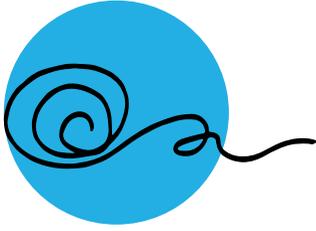
[²Trauma and the Brain NHS Service](#)



CHAPTER 2

La ley informado por el trauma





El Trauma como Experiencia Humana

El trauma es parte de nuestra experiencia humana, tanto a nivel individual como colectivo. Es la propia historia de la humanidad y su evolución. En esencia, son procesos adaptativos a circunstancias vitales o excepcionales para sobrevivir a la adversidad. Son respuestas inteligentes de nuestro cerebro y nuestro cuerpo que, con diversas estrategias, buscan sobrevivir. Los eventos traumáticos ocurren en todas las personas, a todas las edades y en todas las estratas socioeconómicas de nuestra sociedad. Estos eventos pueden causar terror, miedo intenso, horror, indefensión y reacciones de estrés físico. A veces, el impacto de estos eventos no desaparece simplemente cuando terminan. En contraste, algunos eventos traumáticos son experiencias profundas que pueden cambiar la forma en que los niños, adolescentes y adultos se ven a sí mismos y al mundo. A veces, el impacto del trauma no se siente hasta semanas, meses o incluso años después del evento traumático. La experiencia traumática es parte de la vida misma. Accidentes, desastres naturales, guerras, conflictos familiares, explotación sexual, abuso, abandono, negligencia, y condiciones sociales precarias son parte de la realidad. Sin embargo, cómo una persona responde a estas circunstancias es único en función de su historia social, herencia genética y factores protectores en su vida. Un evento traumático puede ser una experiencia única o experiencias repetidas o múltiples de larga duración que abruman completamente e inhiben la capacidad del individuo para enfrentar o integrar los pensamientos y emociones relacionados con esa experiencia. Aunque el evento no haya causado daño físico, sus efectos pueden impactar la salud mental, la salud física y el bienestar emocional y espiritual.

Por otra parte, el trauma y la identidad están interrelacionados porque el trauma se fija en la memoria como una experiencia organizada que forma parte de la identidad personal y que depende del contexto social, histórico y cultural su incidencia, intensidad y forma de expresión.

Finalmente, aunque tengamos la percepción de que el trauma es algo personal, desde una perspectiva sistémica más amplia, existen traumas transgeneracionales y colectivos; estos son el terreno compartido de las experiencias adaptativas de nuestros ancestros que también están inscritas en nuestras bases biológicas. Son diferentes dimensiones de la experiencia humana que aunque relacionadas entre sí, se presentan en diferentes lenguajes y dinámicas.

El Derecho informado por el trauma

El derecho informado por el trauma es un campo transdisciplinario emergente. Surge del encuentro de diferentes disciplinas que, en su diálogo, construyen puentes que permiten comprender mejor el trauma en su complejidad y señalar enfoques centrados en el ser humano y la integración del trauma. Nuevas disciplinas como las neurociencias proporcionan conocimientos valiosos para comprender la cartografía del trauma en el cerebro humano, sus respuestas socioemocionales al evento traumático y sus consecuencias a medio y largo plazo. A su vez, desde la práctica, los procesos restaurativos basados en el enfoque de resiliencia ofrecen marcos metodológicos participativos para la curación del trauma a nivel individual y colectivo, incluyendo al perpetrador y a la comunidad como parte del proceso transformador.



¿Por qué el derecho debería estar informado por el trauma?

Las experiencias traumáticas tienen un costo enorme en sufrimiento humano, social y económico, trayendo consigo múltiples intervenciones legales y una pérdida masiva de capital social. Investigaciones recientes muestran que hemos subestimado el papel del abuso sexual y el abandono en las enfermedades mentales y adicciones, así como sus consecuencias como factor criminógeno. Al mismo tiempo, se están implementando nuevos enfoques que integran los sistemas de salud mental y justicia. Especialmente en la Justicia Juvenil, se aplican enfoques restaurativos informados por el trauma para prácticas más humanas con mejores resultados para los individuos y las comunidades. En última instancia, el propósito de las intervenciones basadas en el derecho informado por el trauma no se limita a la resolución del conflicto, sino a trascenderlo y transformarlo en resiliencia, a través de las fortalezas y creatividad de los individuos y las comunidades.



¿Qué se espera de los profesionales en la práctica informada por el trauma?

No es necesario ser experto en disciplinas como la psiquiatría, psicología, medicina, trabajo social, etc. Más bien, a nivel primario, significa ser

consciente del impacto del trauma en el cuerpo y el cerebro, comprender el lenguaje del trauma y las respuestas socioemocionales adaptativas, e implementar activamente estrategias para integrar el trauma y evitar la retraumatización de las víctimas.



¿Cuáles son los propósitos del derecho informado por el trauma?

● En relación a los profesionales:

1. Aprender a reconocer las señales y síntomas que indican que una persona puede haber experimentado trauma. Entender el lenguaje corporal del trauma.
2. Comprender que el trauma equivale a una experiencia, no a un diagnóstico; algunas personas con antecedentes de trauma pueden tener problemas de salud mental, otras no.
3. Ayudar a las víctimas a lidiar con los procedimientos judiciales estresantes y reconocer cuándo las personas pueden estar teniendo una reacción traumática.
4. Tener cuidado evitando pasos en el proceso judicial que puedan afectar la dignidad y la familia de la víctima.
5. Proporcionar intervenciones respetuosas y no retraumatizantes. Actuar dentro de los estándares profesionales y éticos, incluida la confidencialidad y reserva de la identidad de las víctimas, cuando corresponda.
6. Comprender el trauma de los padres y cuidadores y sus efectos en niños y jóvenes.
7. Contextualizar el trauma en el entorno cultural de la persona y ayudar a dar sentido al proceso que están atravesando.
8. Proporcionar respuestas y procesos que consideren las necesidades y vulnerabilidad de los sobrevivientes.
9. Ayudar a las personas en contacto con el sistema judicial a sentirse en control y seguras, minimizando el riesgo de retraumatización.

10. Comprender y promover la resiliencia y los factores protectores para los jóvenes y sus familias.
11. Estar al tanto de los procesos de integración del trauma en sus diferentes fases y brindar una perspectiva de ello a las víctimas y su entorno.
12. Aplicar un enfoque basado en las fortalezas y recursos personales, familiares y comunitarios.
13. Ofrecer respuestas nuevas y más creativas al delito a través de la justicia restaurativa, reconociendo el papel central de la comunidad.
14. Valorar e integrar los recursos culturales y expresiones comunitarias como herramientas de sanación.
15. Integrar nuevas herramientas para reflexionar sobre el trauma, las emociones, los sistemas de regulación y los procesos de integración del trauma.
16. Ser proactivos en el autocuidado y el de los equipos profesionales que trabajan con el trauma para prevenir los efectos del agotamiento.

En relación a las Instituciones:

1. Brindar servicios humanos y contextos institucionales que reconozcan y comprendan el impacto del trauma y sus consecuencias.
2. Reevaluar, considerar e integrar la comprensión de la violencia, el abuso y el maltrato en las vidas de las víctimas, perpetradores y la comunidad, en todas las instancias institucionales.
3. Tener sistemas de derivación apropiados para evaluaciones y tratamientos basados en evidencia y culturalmente sensibles para el estrés postraumático y los síntomas de salud mental asociados.
4. Mantener entornos de trabajo para el personal que aumenten su resiliencia y aborden, reduzcan y traten el estrés traumático secundario o indirecto.
5. Considerar la seguridad física y psicológica de las víctimas y profesionales. Evitar prácticas que puedan retraumatizar a los jóvenes y sus familias.
6. Evaluar, supervisar y modificar procedimientos judiciales potencialmente estresantes.
7. Activar sistemas de alerta para reconocer cuándo la experiencia del proceso judicial puede ser traumática.
8. Establecer marcos institucionales claros sobre los límites de la conducta

profesional, incluida la confidencialidad y las consideraciones éticas, así como la planificación estratégica de casos.

9. Proporcionar marcos adecuados para las operaciones intra-institucionales con protocolos y guías de buenas prácticas.

10. Tener instancias de monitoreo y supervisión.

11. Establecer articulaciones interinstitucionales y prácticas supervisadas y actualizadas.

12. Asignar roles y responsabilidades dentro del organigrama, con una distribución cuidadosa de la carga laboral y la asistencia directa a las víctimas.

13. Brindar apoyo institucional a profesionales y agentes a través de un suministro adecuado y apoyo psicosocial.

14. Disponer de recursos humanos profesionales especializados, tecnología adecuada e instalaciones para tomar el testimonio de la víctima solo una vez y en un entorno seguro.

15. Promover y planificar la articulación interdisciplinaria vertical dentro de la organización y horizontalmente con otras instituciones y gestionar el flujo de información entre ellas.

16. Monitorear y evaluar el proceso de toma de decisiones informado por el trauma.

17. Los servicios relacionados con el estrés traumático, específicamente en los jóvenes, deben ofrecerse para reducir la desigualdad. Algunos jóvenes pueden tener necesidades específicas relacionadas con su género y orientación sexual y necesitan intervenciones cuidadosas que no los estigmaticen.

En relación a Las Políticas Públicas:

1. Implementar sistemas de gobernanza informada por el trauma en los diferentes sistemas y subsistemas de los gobiernos nacionales, regionales y locales.

2. Diseñar dispositivos de atención especial para traumas en situaciones de emergencia y catástrofes humanitarias.

3. Proporcionar logística, recursos y carga de trabajo adecuados en los sectores más expuestos a la atención de las víctimas.

4. Establecer una articulación interinstitucional con diagramas de flujo de información entre las instituciones que cuidan a las víctimas.
5. Brindar formación continua para los servicios profesionales y todo el personal.
6. Evaluar y monitorear los resultados del conjunto. Relevancia de la investigación aplicada.
7. Retroalimentar al sistema sobre los resultados obtenidos y proponer las reformas necesarias para ajustar el modelo institucional de derecho informado por el trauma a la realidad local.
8. Articular la gestión del gobierno central y las administraciones locales en el diseño e implementación de políticas públicas informadas por el trauma.
9. Activar mecanismos de articulación internacional para ayudar a las víctimas de catástrofes humanitarias.
10. Ejecutar programas de comunicación y sensibilización para organizaciones no gubernamentales, escuelas, universidades y la comunidad.



El papel de la ley y la justicia en la sanación del trauma: La Restauración Ética

El dolor moral y la injusticia son dimensiones relevantes del trauma. Uno de los sentimientos predominantes en la víctima es la falta de seguridad y apoyo frente a la sensación de vulnerabilidad. Es la ley, a través de la justicia, la que puede proporcionar una estructura de seguridad a través de la cual se pueden restaurar las correctas relaciones humanas y trascender el trauma. Como hemos visto, el trauma daña la identidad personal y uno de los dolores más profundos de las víctimas es la violación de su dignidad. Es así que la justicia tiene un papel esencial a través de la restauración ética. El simple hecho de restablecer lo que es justo en una situación dada reconecta a la víctima con su identidad y sentido de dignidad, tiene efectos en su entorno y comunidad y de esta manera se restablece el flujo natural de la experiencia de los derechos humanos como protección de la vida.

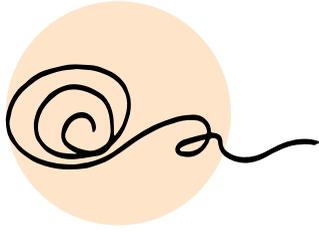




CAPÍTULO 3

Cómo entender el trauma
desde la neurobiología





Cómo entender el trauma desde la neurobiología

Las neurociencias nos han brindado un nuevo mapa de cómo las experiencias dolorosas y las situaciones que nos brindan alegría y placer moldean nuestros cerebros desde nuestra infancia temprana.

Nuestro cerebro es extremadamente plástico y responde a las experiencias, adaptándose en estructura y funciones a través de respuestas socioemocionales que, al mismo tiempo, lo conforman o lo completan.

El momento de mayor plasticidad en la vida de una persona ocurre en la infancia y luego en la adolescencia. Es el momento del ciclo de vida en el que el cerebro produce el mayor número de sinapsis (conexiones entre neuronas) y estructura patrones de relaciones entre sus diferentes áreas.

Sabemos por la psicología que la psique es una articulación de recuerdos que une lo biológico con lo sociocultural.

El cerebro es el soporte biológico y en él se inscriben la historia de las experiencias, el aprendizaje cognitivo y emocional, y las percepciones del dolor y el placer.

Mencionamos anteriormente que, en líneas generales, el cerebro tiene tres sistemas que corresponden a la evolución del ser humano: el cerebro reptiliano, el más antiguo, con funciones autónomas que responden de manera binaria al peligro, ataque o defensa y paralización; el cerebro límbico, que procesa las emociones y la memoria; y el neocórtex, el más nuevo, que tiene funciones de organización, regulación, racionalización y planificación futura.

En este punto, es necesario aclarar que el abuso infantil, ya sea físico, sexual o emocional, tiene un alto impacto en el sistema límbico, porque produce descargas de hormonas del estrés en momentos de angustia, que si se repiten y se mantienen a lo largo del tiempo, causan alteraciones en el sistema límbico del cerebro, que es el centro de la regulación de las emociones y la memoria.

Dentro del sistema límbico, existen dos estructuras esenciales para comprender el mecanismo del trauma.

Ante el dolor y la angustia, se producen descargas de cortisol, además de otras hormonas del estrés, que si se prolongan en el tiempo intoxican el hipocampo y pueden influir en el proceso de recuperación de la memoria, afectando también el nacimiento de nuevas neuronas.

A su vez, la amígdala, cuando se enfrenta a una experiencia de angustia, modifica la capacidad para regular el sistema emocional, afectando la capacidad de calmar la irritabilidad del sistema psíquico.

La investigación sobre el tema nos informa que, en mujeres abusadas en la infancia, se habían producido cambios en el sistema límbico que afectan la formación de recuerdos, su recuperación verbal y el procesamiento emocional. Estos cambios están correlacionados con la depresión, la hostilidad y la irritabilidad, y la dificultad en la regulación emocional.

A su vez, la irritabilidad límbica puede producir síntomas de agresividad, exasperación y ansiedad, y está asociada con comportamientos autodestructivos.



¿Cuál es la reacción de la víctima ante la angustia?

- Frecuentemente, las víctimas presentan alteraciones en su memoria y no pueden recordar el evento traumático, o solo recuerdan partes de él.
- La cantidad de angustia ligada al recuerdo es tan abrumadora que amenaza con destruir sus defensas psíquicas; por lo tanto, la persona bloquea sus emociones antes y después del evento.
- A veces, ante la emergencia del recuerdo, las víctimas son emocionalmente desbordadas por la angustia y no pueden autorregular sus emociones.
- Pueden tener dificultades para verbalizar el trauma porque las estructuras que les permiten poner palabras al dolor están empobrecidas.
- La irritabilidad y la incapacidad para calmarla son efectos del trauma.
- Detrás de la agresión que muestran, hay un profundo dolor.
- Son necesarios mecanismos de contención y seguridad para que la víctima pueda comenzar el proceso de sanación.
- Las defensas psicológicas de la víctima están al servicio de la autopreservación, y estas barreras de protección deben ser respetadas, y la víctima debe ser acompañada en el proceso de sanación.

Conclusiones



- El cerebro humano es altamente plástico y moldea su estructura y funciones a través de la interacción con su entorno físico, emocional, social, cultural e histórico.
- El abuso deja huellas en la estructura y dinámica del cerebro.
- Las experiencias infantiles tienen un profundo impacto en el desarrollo neurocognitivo de los niños y su capacidad para alcanzar su máximo potencial como adultos.
- Por esta razón, es tan importante cuidar los entornos en los que crecen los niños, detectar e intervenir tempranamente contra la negligencia, el abandono y el abuso en todas sus formas.
- Comprender que los padres con dificultades en la crianza también podrían ser niños con experiencias dolorosas en la infancia.
- El cerebro infantil, debido a su alta plasticidad, es más vulnerable al impacto del abuso y tiene consecuencias en términos de salud mental y susceptibilidad a enfermedades físicas.

Las buenas noticias...



La neuroplasticidad también explica por qué un niño que ha pasado por una situación traumática no solo puede superar el trauma, sino trascenderlo y convertirlo en resiliencia: adquiere la fuerza y la confianza para enfrentar los desafíos de la vida.

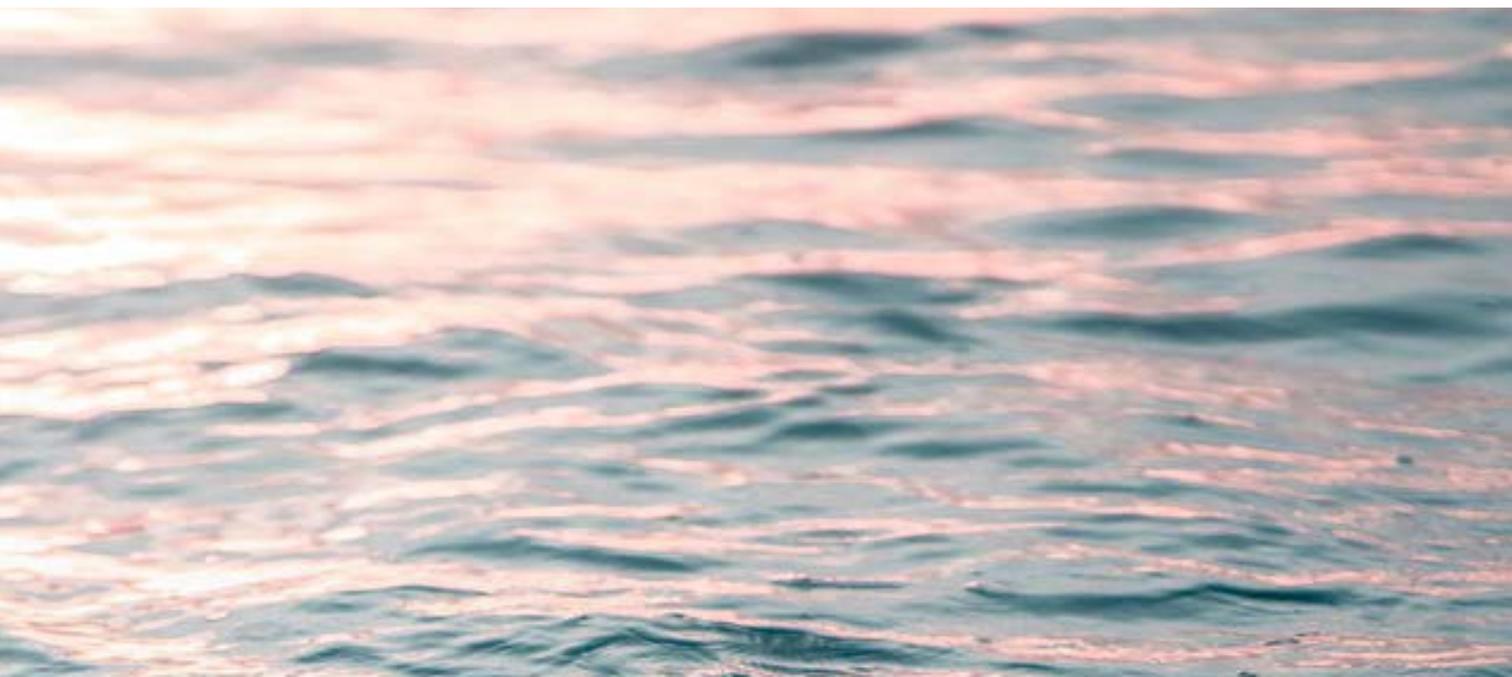
Si ofrecemos a los niños que han pasado por situaciones difíciles un entorno con experiencias de apoyo, apego, seguridad y amor, el cerebro reconfigura los circuitos del placer y el bienestar y restaura el sistema emocional, físico y cognitivo del niño.



¿Qué cualidades se necesitan para acompañar al niño?

- Brindar presencia incondicional, en los buenos y malos momentos.
- Ofrecer experiencias de bienestar y felicidad.
- Garantizar seguridad, confianza y diálogo sincero.
- Mantener la continuidad en el apoyo.
- Acompañar el proceso, no forzar nada; las defensas están al servicio de la seguridad psicológica.
- Ofrecer espacios para el juego y la creatividad, son la mejor medicina para trabajar a través del trauma.
- Honrar su entorno cultural y sus raíces es un recurso esencial para integrar el trauma.
- Ser paciente y humilde, estar abierto a que el proceso de curación encuentre su propio camino.
- Trabajar en equipo, apoyar y ayudar a quienes acompañan al niño.

Cuando se espera lo inevitable, sucede lo inesperado...
estar abierto y confiar en que el niño despliegue sus
propios recursos para sanar del trauma

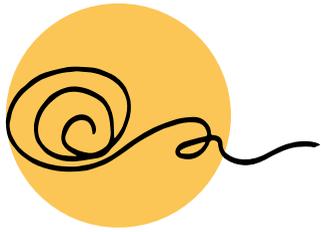




CAPÍTULO 4

Trauma del apego





¿Cuál es la importancia del apego en la primera infancia?

Como sabemos, los seres humanos son seres sociales y, por lo tanto, la interacción con otras personas desde la más temprana edad es fundamental para nuestro pleno desarrollo. Los niños que experimentan situaciones de trauma debido al abandono o negligencia de sus padres, o que, por razones económicas, conflictos armados o desplazamientos, se separan de sus familias, pueden tener dificultades para generar lazos de confianza en el futuro.



¿Qué es el apego?

Según John Bowlby³, el apego es el vínculo afectivo íntimo que el niño establece con su madre o cuidadores principales.

Gracias al apego, el niño experimenta que tiene una base segura desde la cual conocer el mundo y que le ofrece refugio donde se siente protegido de emociones de miedo o angustia.

Este vínculo afectivo marca cómo una persona tiende a relacionarse con otros a lo largo de su vida.

Durante la etapa prenatal y después del nacimiento, los niños ven satisfechas sus necesidades a través de sus padres o cuidadores, y el crecimiento los lleva a nuevas experiencias desconocidas para ellos, lo que genera miedos e inseguridades.

Sin embargo, la generación de vínculos estables con sus cuidadores les da la confianza para explorar y experimentar nuevas situaciones sabiendo que pueden regresar a un refugio seguro.

³Bowlby, J., & Ainsworth, M. (2013). *The origins of attachment theory. Attachment theory: Social, developmental, and clinical perspectives*, 45(28), 759-775.

¿Quién puede generar un vínculo de apego?

En primer lugar, los padres. Pero en ausencia o dificultad de estos, un miembro de la familia u otra persona que cuide al niño puede ofrecer afecto y seguridad.

¿Cuáles son las características del apego?

- El apego se puede identificar según cuatro aspectos fundamentales: el mantenimiento de la cercanía, el refugio seguro, la base segura y la ansiedad por la separación. Los tres primeros indican la presencia de apego. El último sugiere la ausencia de apego o que todavía está en desarrollo.
- El mantenimiento de la cercanía indica el deseo del niño de mantener proximidad con las personas con las que ha establecido un vínculo.
- El refugio seguro permite al apego proporcionar seguridad y consuelo al niño que experimenta miedo o se siente en peligro.
- La base segura es el punto de partida desde el cual el niño puede explorar el entorno, sabiendo que puede regresar cuando lo necesite, gracias a la función de apego con su cuidador.
- La ansiedad por la separación es un indicador de la falta de apego. Cuando esto ocurre, se puede considerar que hay varias causas (inmadurez y trauma, entre otras).



¿Cuáles son las ideas clave?



Cuando el niño tiene plena confianza en que siempre puede contar con su cuidador de manera segura, es menos probable que desarrolle miedo.

Esta confianza se desarrolla en las etapas cruciales de la infancia y la adolescencia y marca la estructura de la persona para el resto de su vida, aunque no de manera definitiva, ya que puede modificarse.

La existencia de vínculos seguros genera autorregulación o regulación emocional en los niños, lo que les permite organizar sus emociones y ayudarles a modular sus miedos e inseguridades.

Los niños pueden confiar o no en su cuidador según sus experiencias previas con adultos que cuidaron de ellos anteriormente.

La confianza que se desarrolla a través de las relaciones de apego temprano es vital, ya que sienta las bases para todo aprendizaje futuro e integración social. Los niños perciben los conocimientos recibidos a través de sus vínculos como confiables y los integran en sus vidas.

Sabemos que la falta de cuidado amoroso y constante puede desencadenar sentimientos de rechazo, abandono o vergüenza y puede hacer que el niño se vea a sí mismo como alguien que no puede ser amado y es sin valor. Esto también afecta sus habilidades en desarrollo para calmarse, controlar impulsos, centrar la atención o resolver problemas.

○ ¿Cómo se puede reparar el fracaso del apego temprano?

Sabemos que debido a la plasticidad cerebral, la falta de apego durante la primera etapa puede repararse a través de vínculos cercanos, estables y confiables que permitan el desarrollo de la resiliencia. La comunidad, los lazos sociales gratificantes, la escuela, los clubes y organizaciones comunitarios, y la cultura en general también desempeñan un papel central en la integración del niño en su entorno y en la sensación de seguridad que esto crea.

○ ¿Cuál es la importancia del apego a nivel social?

Boris Cyrulnik⁴, especialista en resiliencia, nos habla de la importancia de construir seguridad y empatía en vínculos cercanos y su impacto en la sociedad.

⁴Cyrulnik, B. (2009). *Resilience: How your inner strength can set you free from the past*. Penguin UK.

Un niño que ha sufrido una situación traumática y está privado de afecto o aislado siente que está solo en el mundo. No tiene a nadie en quien confiar y solo cuenta con él mismo junto con la experiencia de un entorno amenazante del cual debe defenderse. Estos sentimientos limitan su capacidad para descubrir y aceptar a otras personas de diferentes culturas. A nivel social, el trauma de apego afecta la integración de una comunidad desde la diversidad.

○ ¿Que actitudes y habilidades se requieren para un enfoque de sanacion?

El adulto que acompaña al niño en su desarrollo debe mostrar un estado de regulación, calma, apertura y disponibilidad, libre de juicios de valor y con interés en establecer un espacio de respeto mutuo.

Debemos ofrecer y transmitir seguridad para que el niño se sienta cómodo y descansa en el vínculo con el cuidador; de esta manera, el niño podrá autorregularse emocionalmente nuevamente.

○ ¿Cual es la importancia del apego en nuestras practicas?

1.- Nos permite comprender mejor cómo la falta de apego puede condicionar el desarrollo de los niños y nos brinda herramientas para guiarlos en su crecimiento.

2.- Puede guiar las prácticas de profesionales de instituciones sociales o judiciales que intervienen con niños que permanecen en instituciones de acogida.

3.- Ofrece un nuevo marco para abordar el proceso de adopción y el acompañamiento del niño y la familia adoptiva desde una comprensión más amplia de la psicología del niño en ese proceso.

3.- Ayuda a los agentes gubernamentales involucrados en el desarrollo y planificación de políticas públicas para que puedan ofrecer programas de acompañamiento y apoyo a padres con dificultades para criar a sus hijos y a familias con un alto grado de vulnerabilidad social y económica.

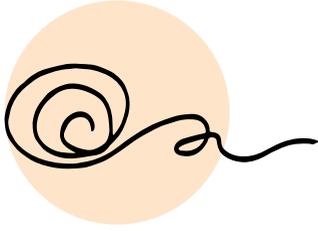
4.- Ayuda a crear conciencia en las instituciones que influyen en la vida del niño sobre la importancia y el potencial de su papel para ayudar a mantener vínculos de cuidado con niños que han experimentado dificultades en sus vínculos cercanos.



CAPÍTULO 5

¿Qué es la pobreza?





¿Qué es la pobreza?

Existen más de 200 definiciones de la pobreza, y todas hacen referencia a la pérdida de habilidades y derechos.

La experiencia psicológica de la pobreza se asocia con estrés, dolor y a veces dificultades para ser consciente de sus propios derechos.

Cómo se experimenta difiere entre culturas y depende de la evaluación del contexto social.

La experiencia de la pobreza infantil no necesariamente se representa mediante los indicadores clásicos de ingresos y necesidades básicas insatisfechas (NBI). Su naturaleza es multidimensional y depende de diferentes factores.

Los dos principales grupos de indicadores se refieren a:

- Deprivación de servicios básicos
- Deprivación de derechos y capacidades

En "Voces de los Pobres",⁵ el Banco Mundial en 2000 presenta la experiencia de la pobreza en un estudio comparativo de más de 50 países y ha destacado las principales razones de la pobreza.

- Medios precarios de subsistencia
- Vivienda insegura
- Hambre, fatiga y enfermedad
- Desigualdad de género
- Discriminación y aislamiento
- Inseguridad
- Desigualdad debido al abuso de poder
- Exclusión e explotación institucional
- Debilidad de organizaciones sociales
- Disminución de capacidades

"La pobreza es una experiencia dolorosa y estresante"

⁵Narayan, D. (2000). *Voices of the poor: Can anyone hear us?*. World Bank.



¿Cómo afecta la pobreza al desarrollo?

El impacto de la pobreza en el desarrollo humano es un fenómeno complejo y multidimensional que involucra múltiples niveles:

- **Individual:** aspectos biológicos y psicológicos que cada individuo posee desde el nacimiento.
- **Ambiental:** la relación con el contexto ecológico y el grado de salud o contaminación al que está expuesto.
- **Contexto social:** que contiene los sistemas reguladores, instituciones y valores de una sociedad, que a su vez están en continua interacción y cambio.
- **Contexto histórico y cultural:** son las condiciones dadas en la vida de una persona en su desarrollo. Es crucial cuando nos referimos a la transmisión intergeneracional.

Es por eso que decimos que no es la pobreza en sí misma, sino más bien la diversidad de factores de riesgo asociados con la pobreza, los que tienen efectos perjudiciales en la salud y el desarrollo.



¿Todos percibimos la pobreza de la misma manera?

A pesar del alto número de personas que sufren sus consecuencias, su experiencia no es homogénea debido a la diversidad de factores que hacen que cada persona la experimente de manera diferente. Incluso dos personas que viven en el mismo entorno, crecen en el mismo vecindario y pertenecen a la misma familia pueden experimentarla de manera diferente. La percepción individual y la sensibilidad hacia ella pueden ser diferentes considerando la red social, el apoyo y los lazos de cada individuo, así como el número de factores de riesgo a los que está expuesto y el momento en la vida en que se experimenta la privación.

Por lo tanto, las familias y las comunidades desempeñan un papel central en proporcionar relaciones de apoyo y experiencias de aprendizaje positivas que los niños necesitan para un desarrollo saludable.

Sebastián Lipina⁶, un neurocientífico, afirma que muchas de las privaciones que conlleva la pobreza son no materiales. Algunas condiciones de vida significan que las oportunidades para estimular habilidades cognitivas y el desarrollo emocional, intelectual o social de los niños disminuyen debido al estrés psicológico y la impotencia de los adultos para lograr estándares mínimos de dignidad diaria.

⁶Lipina, S. J., & Posner, M. I. (2012). *The impact of poverty on the development of brain networks*. *Frontiers in human neuroscience*, 6, 238.





¿Qué factores debemos considerar para medir los impactos de la pobreza?

El consenso actual en la ciencia del desarrollo es que la asociación entre la pobreza y el desarrollo infantil está modulada por los siguientes factores:

- La acumulación de factores de riesgo que generan estrés.
- La concurrencia de adversidades que influyen en el aprendizaje.
- La susceptibilidad individual de cada niño a los factores contextuales.
- El momento y el tiempo de exposición a la adversidad.

Por ejemplo, las situaciones violentas en la etapa prenatal a partir de la angustia o el estrés experimentado por la madre y el entorno en el que crecemos después del nacimiento. Todo lo que comemos, hacemos, los vínculos que establecemos o nuestro estilo de vida tienen un impacto en el desarrollo autorregulador de habilidades lingüísticas, habilidades cognitivas, funciones ejecutivas (memoria de trabajo o resolución de problemas) e inteligencia.

La pobreza infantil influye en el desarrollo neural durante las dos primeras décadas de vida a través de dos vías: la calidad de los entornos de crianza infantil y la regulación de la respuesta al estrés. Por lo tanto, todas las situaciones adversas generadas por la extrema pobreza, el abandono, la violencia y el abuso aumentan la producción de hormonas del estrés; en consecuencia, la liberación de estresores de forma crónica puede causar daño a la salud física y psicológica de quienes lo experimentan.



¿Por qué es importante conocer esta información?

- Para que las instituciones responsables de implementar políticas públicas puedan mejorar los factores de promoción, ya sea a través del cuidado necesario, una nutrición adecuada, atención médica y protección, así como buenos servicios de emergencia y atención a las necesidades psicológicas de los niños.
- Para que los programas de prevención tomen conciencia de la importancia de intervenir en los primeros años de vida, ya que es la etapa de plasticidad neuronal más extraordinaria.
- Para evitar intervenciones ex post de políticas públicas, sino comprometerse a prevenir la pobreza en todas sus dimensiones para evitar su transmisión intergeneracional y garantizar la validez de los derechos humanos.

Conclusiones:



- La experiencia de la pobreza difiere entre diferentes culturas. Incluso las personas que pertenecen a la misma cultura, estrato económico y social pueden percibir sus consecuencias de manera diferente.
- La experiencia psicológica de la pobreza se asocia con estrés, dolor y a veces dificultades para ser consciente de ser dueño de derechos.
- No todas las exposiciones a factores de riesgo de la pobreza impactan en nuestro desarrollo de la misma manera; esto depende del tipo de experiencia, el momento de la vida en el que se experimenta, la extensión en el tiempo y la susceptibilidad de cada individuo.

Todas las percepciones de la pobreza hacen referencia a la pérdida de habilidades y derechos

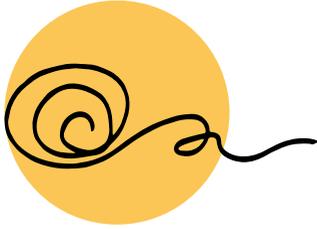




CAPÍTULO 6

Trauma del desarrollo





¿Qué es el trauma del desarrollo?

El Trauma del Desarrollo es un trauma complejo utilizado en la literatura para describir el trauma infantil, como el abuso crónico, la negligencia u otras adversidades graves en sus propios hogares.

Los traumas complejos son traumas interpersonales crónicos prolongados que, en su curso, presentan trastornos psicológicos que no se incluyen en los criterios de diagnóstico del trastorno de estrés posttraumático (Van der Kolk B., Roth S., Pelcovitz D., Sunday).⁷

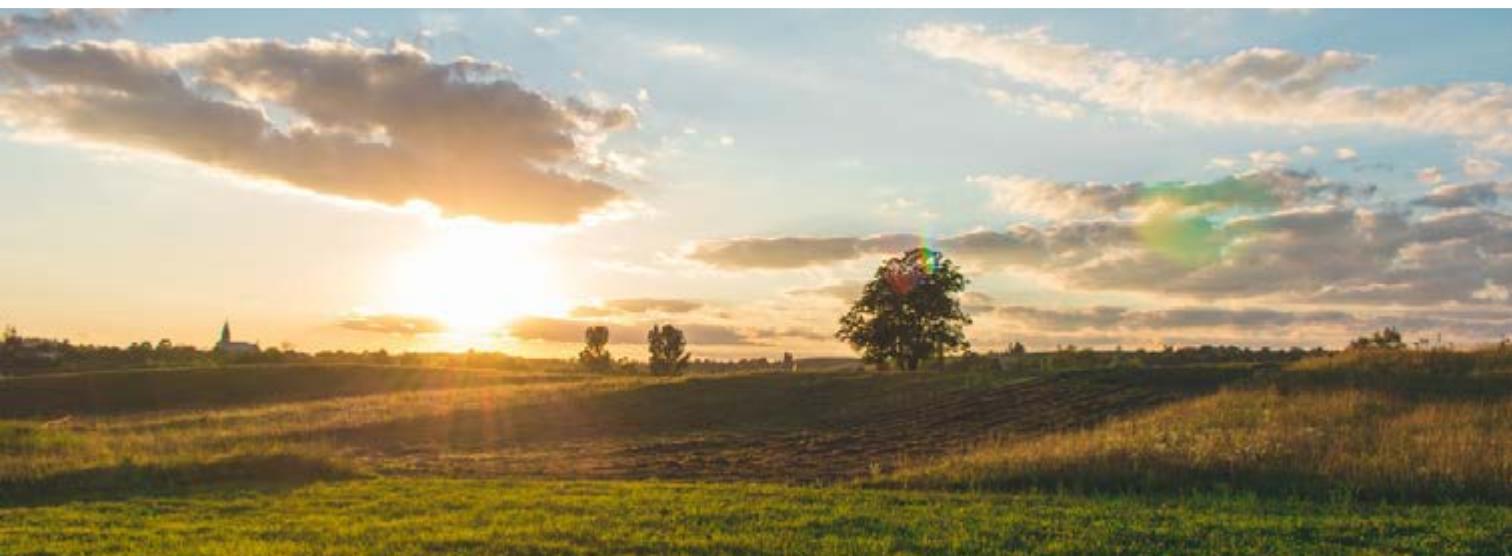
Es claro que cuando un niño está expuesto a un estrés abrumador y su cuidador no ayuda a reducir este estrés o es la causa del estrés, el niño puede experimentar un trauma del desarrollo.

También sabemos que muchos niños que han pasado por una experiencia traumática no necesariamente desarrollan el Trastorno de Estrés Posttraumático (TEPT), un término muy familiar para los servicios de atención a las víctimas. Sin embargo, estos niños corren el riesgo de sufrir una serie de enfermedades emocionales, cognitivas y físicas complejas que durarán toda su vida.

Existen otras formas de nombrar los traumas del desarrollo, como definir las experiencias adversas en la infancia, por ejemplo:

"Las Experiencias Adversas en la Infancia (ACE) se definen como eventos o situaciones altamente estresantes que ocurren durante la infancia y/o adolescencia. Puede ser un evento o incidente único, o amenazas prolongadas para la seguridad, la protección o la integridad física de un niño o joven. Estas experiencias requieren adaptaciones significativas a nivel social, emocional, neurobiológico, psicológico y conductual para sobrevivir."
(Young Minds, 2019)

⁷Van der Kolk, B. A., Roth, S., Pelcovitz, D., Sunday, S., & Spinazzola, J. (2005). Disorders of extreme stress: The empirical foundation of a complex adaptation to trauma. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 18(5), 389-399.





¿Cuáles son los tipos más comunes de trauma en niños?

- Abuso y negligencia
- Violencia doméstica
- Violencia en la comunidad
- Violencia en la escuela
- Accidentes y lesiones que ponen en peligro la vida
- Enfermedades mentales graves y no tratadas de los padres
- Pérdida de contacto con un padre u otro ser querido
- Desastres naturales o causados por el hombre
- Guerra o ataque terrorista
- Desplazamiento forzado o estatus de refugiado
- Discriminación
- Pobreza extrema



¿Cuáles son los criterios para identificar el trauma del desarrollo⁸?

Exposición al evento traumático

- A través de la experiencia directa o presenciando episodios repetidos y graves de violencia interpersonal.
- Interrupciones significativas en el cuidado protector debido a cambios repetidos en el cuidador principal, separaciones repetidas del cuidador principal o exposición a abuso emocional severo y persistente.
- Desregulación afectiva y fisiológica:

⁸Ford, J. D., Spinazzola, J., van der Kolk, B., & Grasso, D. J. (2018). Toward an empirically based developmental trauma disorder diagnosis for children: Factor structure, item characteristics, reliability, and validity of the developmental trauma disorder semi-structured interview. *The Journal of clinical psychiatry*, 79(5), 4337.

- Incapacidad para regular la activación, modular, tolerar o recuperarse de estados afectivos extremos (por ejemplo, miedo, ira, vergüenza), incluyendo berrinches extremos y prolongados o inmovilidad.
- Alteraciones en la regulación de las funciones corporales (por ejemplo, trastornos persistentes del sueño, la alimentación y los movimientos intestinales; hiperreactividad o falta de reactividad al tacto y los sonidos; desorganización durante las transiciones rutinarias).
- Disminución de la conciencia/disolución de sensaciones, emociones y estados corporales, y capacidad disminuida para describir emociones o estados corporales.
- Desregulación de la atención y el comportamiento:
- Capacidad deteriorada para percibir una amenaza, incluyendo una interpretación errónea de las señales de seguridad y peligro.
- Capacidad deteriorada para la auto-protección, incluyendo comportamientos de alto riesgo o búsqueda de emociones extremas.
- Intentos mal adaptados para calmarse (por ejemplo, balanceo y otros movimientos rítmicos, masturbación compulsiva).
- Autolesiones habituales (intencionadas o automáticas). Incapacidad para iniciar o mantener un comportamiento dirigido a metas.
- Desregulación personal y relacional:
- Preocupación intensa por la seguridad del cuidador u otros seres queridos (incluyendo el cuidado temprano), o dificultad para tolerar la reunificación con ellos después de la separación.
- Sentido persistente negativo de uno mismo, incluyendo auto-desprecio, impotencia, inutilidad, ineficacia o defectos.
- Desconfianza extrema y persistente, resistencia o falta de comportamiento recíproco en las relaciones cercanas con adultos o compañeros.
- Agresión física o verbal reactiva hacia compañeros, cuidadores u otros adultos.
- Intentos inapropiados (excesivos o promiscuos) de contacto íntimo (incluyendo, pero no limitado a, intimidad sexual o física) o dependencia excesiva de compañeros o adultos para la seguridad y el consuelo.
- Incapacidad para regular la excitación empática, como se evidencia por la falta de empatía o la intolerancia hacia las expresiones de angustia de los demás, o la sobre-responsividad a la angustia de los demás.



¿En qué áreas impacta el trauma?

Salud física:

- Trastornos del sueño
- Trastornos de la alimentación
- Funcionamiento deficiente del sistema inmunológico
- Enfermedades cardiovasculares
- Menor esperanza de vida

Emociones:

- Dificultades para controlar las emociones
- Problemas para reconocer las emociones
- Habilidades limitadas para hacer frente al estrés
- Mayor sensibilidad al estrés
- Vergüenza y culpa
- Preocupación excesiva
- Desesperanza
- Sentimientos de impotencia
- Falta de autoeficacia

Cognición:

- Preparación deficiente para aprender
- Dificultades para resolver problemas
- Retrasos en el lenguaje
- Problemas de concentración
- Rendimiento académico deficiente

Desarrollo cerebral:

- Hiperactivación/respuesta al estrés deteriorada

Relaciones:

- Problemas de apego/trastornos del apego
- Pobre comprensión de las interacciones sociales
- Dificultades en las relaciones con compañeros
- Problemas en relaciones románticas
- Ciclos intergeneracionales de abuso y negligencia

Comportamiento:

- Baja autorregulación
- Retirada social
- Agresión
- Bajo control de impulsos
- Actividades ilegales de alto riesgo
- Comportamiento sexual inapropiado
- Embarazo en la adolescencia
- Abuso de drogas y alcohol

Salud mental:

- Depresión
- Ansiedad
- Imagen negativa de uno mismo
- Baja autoestima
- Trastorno de estrés postraumático (TEPT)
- Ideación suicida

- Procesamiento menos eficiente
- Cambios en la expresión de genes



¿Cómo implementar un enfoque de resiliencia al trauma infantil?

La resiliencia se ha definido como "un proceso dinámico que abarca la adaptación positiva en el contexto de adversidad significativa". La resiliencia no es un rasgo personal que las personas poseen o no, sino más bien un producto de factores interactivos, biológicos, psicológicos, sociales y culturales, que determinan cómo un niño responde a eventos traumáticos.

Un enfoque ecológico de la resiliencia se centra en los procesos positivos que el niño desarrolla a pesar de la exposición al trauma, la prevención de la recurrencia, la minimización del riesgo de revictimización o la evitación total de experiencias traumáticas en situaciones significativas.

Promover la resiliencia en niños que han experimentado traumas comienza con el reconocimiento de que existen múltiples niveles de influencia en el desarrollo de un niño (individual, padres, familia, escuela, comunidad y cultura) que pueden aumentar o disminuir el riesgo y la respuesta de un niño a la experiencia traumática. Estas diversas influencias se llaman factores de riesgo y factores protectores.

● Factores de riesgo

Los factores de riesgo son circunstancias, características, condiciones, eventos o rasgos a nivel individual, familiar, comunitario o cultural que pueden aumentar la probabilidad de que una persona experimente adversidad. Los factores de riesgo para tipos específicos de trauma pueden variar, pero comúnmente incluyen vivir en la pobreza, la falta de apoyo social y una historia previa de trauma. Sin embargo, la presencia de factores de riesgo o pertenecer a un grupo de alto riesgo no necesariamente significa que un niño experimente el trauma o sus efectos más adversos.

● Factores protectores

Los factores protectores son características, condiciones o eventos que promueven el desarrollo saludable y minimizan el riesgo o la probabilidad de que una persona experimente una enfermedad o evento específico, o sus resultados negativos relacionados. La presencia de una figura confiable y sensible, como un adulto cuidador, es uno de los factores protectores más fuertes relacionados con la resiliencia al trauma infantil. La presencia de tal figura puede ayudar a los niños a restaurar un sentido de seguridad, previsibilidad y control, lo que les permite procesar eventos traumáticos, protegerlos de la retraumatización, apoyar el desarrollo de la autorregulación y ayudarlos a sanar.

La Red Nacional de Estrés Traumático Infantil (NCTSN, por sus siglas en inglés) destaca los siguientes factores protectores que promueven la resiliencia al trauma infantil:

- Apoyo de la familia, amigos, personas en la escuela y miembros de la comunidad.
- Un sentido de seguridad en el hogar, en la escuela y en la comunidad.
- Alta autoestima y un sentido positivo de uno mismo. Autoeficacia.
- Creencias espirituales o culturales, metas o sueños para el futuro que dan sentido a la vida de un niño.
- Un talento o habilidad en un área particular (por ejemplo, destacarse en la escuela o en un deporte).
- Habilidades de afrontamiento que se pueden aplicar a diferentes situaciones.



Conclusiones:



- El trauma del desarrollo es diferente de otras formas de trauma porque ocurre dentro de los vínculos que deberían proporcionar cuidado, seguridad y protección al niño.
- Los niños pueden experimentar trauma tanto como resultado de acciones de comisión como de omisión.
- La ausencia de un vínculo afectivo amoroso y constante puede tener un gran impacto en la vida del niño, generando sentimientos de rechazo, abandono y vergüenza, y haciendo que se perciba a sí mismo como alguien que no merece ser amado y sin valor.
- Puede afectar las habilidades de autorregulación neurocognitivas y emocionales de los niños, haciendo que no puedan calmarse, controlar los impulsos y enfocar su atención.
- El trauma ocurre en una etapa en la que el desarrollo de su cerebro está fuertemente influenciado por las experiencias con su entorno. Es un período de exploración en el que se consolida su identidad y personalidad, y se fortalece su pertenencia a la comunidad. Por lo tanto, las huellas dejadas por el trauma pueden ser profundas y pueden activarse en diferentes momentos a lo largo de la vida, incluso en la edad adulta. Por eso, la intervención temprana es esencial.
- Comprender el desarrollo infantil es una parte esencial de ser informado sobre el trauma. De esta manera, no solo obtenemos una mejor comprensión de cómo el trauma puede afectar el desarrollo de los niños, sino que también nos muestra lo que los niños necesitan para sanar.
- También nos proporciona una mirada compasiva a los adultos que llevan traumas infantiles y que no pueden apoyar y acompañar a sus hijos como se merecen.
- Comprender el trauma del desarrollo nos permite escuchar de manera más atenta y clara lo que el niño expresa y nos permite desarrollar estrategias para la integración del trauma y su transformación en resiliencia.
- Los diferentes factores sociales, políticos y culturales interactúan con el trauma, lo que significa que la misma experiencia traumática puede vivirse de diferentes maneras por diferentes personas.
- Aprender sobre el trauma nos proporciona una herramienta accesible para compartir con niños y padres para ayudarles a comprender su comportamiento e identificar sus estados mentales.
- Nos ayuda a definir qué estrategias podrían ser útiles para que una persona recupere un sentido de armonía y equilibrio.

Desafíos:

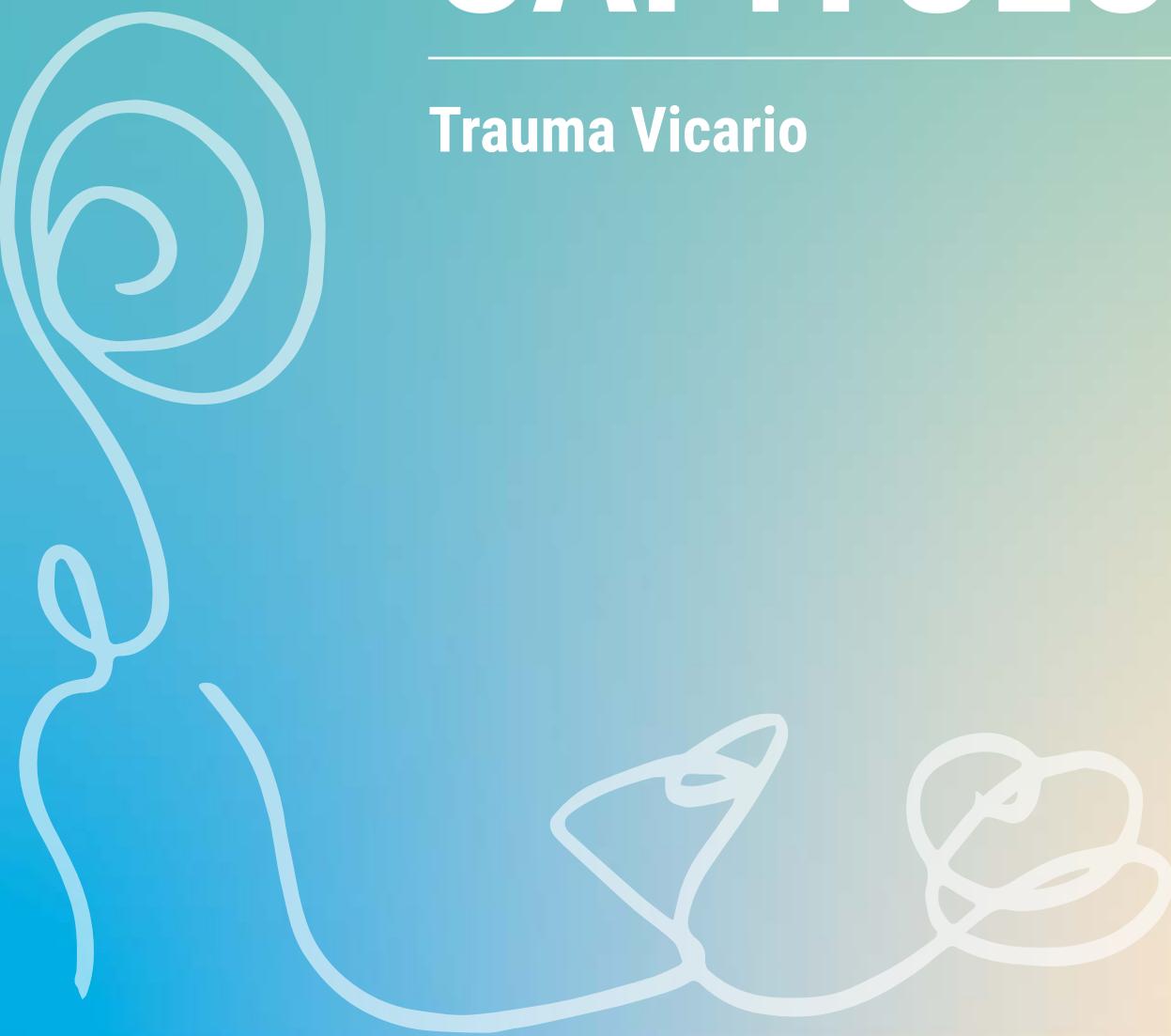
- La intervención temprana, un enfoque interdisciplinario y el desarrollo de políticas públicas universales para niños son de vital importancia.
- Desarrollar propuestas innovadoras para ayudar a proporcionar respuestas a las necesidades de los niños que viven en comunidades con desventajas socioeconómicas como una forma de evitar la reproducción de situaciones traumáticas.
- Promover programas que fomenten la confianza relacional y el apoyo como componentes clave en la capacidad de las personas para recuperarse del trauma.

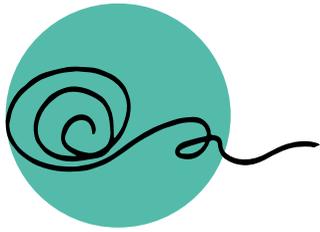




CAPÍTULO 7

Trauma Vicario





Trauma Vicario

El trauma vicario es un fenómeno que ocurre cuando las personas, a menudo profesionales, están expuestas al sufrimiento de otros, como víctimas de trauma o situaciones angustiantes. Esta exposición puede llevar a una transformación en las personas, afectándolas tanto emocional como mentalmente. Sucede porque nuestro sistema neural se activa a través de la empatía, lo que nos hace experimentar emociones similares a las de las personas a las que estamos ayudando. El trauma vicario es el resultado de esta exposición indirecta al sufrimiento de otros.

El trauma vicario está estrechamente relacionada con el agotamiento (burnout), que es un estado de agotamiento físico, mental y emocional que resulta de estar constantemente inmerso en situaciones emocionalmente exigentes. El agotamiento se caracteriza por tres elementos: el agotamiento emocional, la despersonalización (una sensación de desapego de los demás) y la distancia, que ocurren cuando las reacciones emocionales de una persona se agotan debido a las necesidades crónicas, demandas y expectativas de sus clientes, superiores o instituciones. A largo plazo, el agotamiento puede debilitar el sistema interno y emocional de una persona, haciéndola más vulnerable al sufrimiento psicológico y a enfermedades físicas.

● Los síntomas del agotamiento incluyen:

- Agotamiento emocional.
- Pérdida progresiva de energía vital y desproporción entre el trabajo y la fatiga experimentada.
- Pérdida de la alegría y la capacidad de disfrutar, tanto en el trabajo como en la vida personal.
- Descontento e irritabilidad. Sensibilidad extrema.
- Relaciones interpersonales empobrecidas, incluyendo la familia y amigos cercanos.
- Sentimientos de soledad, impotencia y desamparo.
- Problemas cognitivos, como olvidos y déficits de memoria.
- Hiperactividad que aumenta el agotamiento.
- Depresión, tristeza o acoso.
- Abandono del cumplimiento personal.

Varias características personales pueden contribuir al agotamiento, como la autoexigencia, ideales elevados, baja tolerancia al fracaso y la frustración, necesidad de perfección, necesidad de control, sensación de omnipotencia y una profunda implicación personal en la tarea.

Las condiciones institucionales que pueden favorecer el agotamiento incluyen la sobrecarga de trabajo, estructuras organizativas rígidas, espacios físicos inadecuados o insalubres, falta de reglas claras para operar en el campo, falta de colaboración y ambientes competitivos, falta de supervisión externa, recursos limitados para la asistencia a las víctimas, problemas de comunicación y falta de reconocimiento institucional y comunitario.

Los factores contextuales que pueden influir en el agotamiento incluyen cambios acelerados, falta de tiempo psicológico para procesar cambios, contacto continuo con el sufrimiento, el dolor y la muerte, cambios legislativos e institucionales sin una formación adecuada, falta de aprecio por la tarea y dinámicas de poder en las relaciones interpersonales.

● Recomendaciones para profesionales:

- Reconocer y respetar los propios límites emocionales y psicológicos.
- No saltarse los períodos de vacaciones. Respetar las proporciones saludables de la vida diaria: limitar la cantidad de trabajo y dedicar un tercio al descanso, la actividad física, la recreación, la familia y la vida social.
- Reconocer los límites institucionales e identificar situaciones de tensión.
- Mantener espacios para la reflexión en grupo.
- Compartir el sufrimiento que genera la tarea sin contaminar los espacios familiares y sociales.
- Reflexionar sobre uno mismo y buscar un espacio terapéutico cuando sea necesario.
- No involucrarse excesivamente emocionalmente en el trabajo diario. Buscar un equilibrio entre la empatía y el control emocional.
- Establecer metas realistas, teniendo en cuenta las capacidades y limitaciones propias.
- No llevarse el trabajo a casa.
- Tener espacios de silencio y limitar la comunicación permanente.

- Tomar conciencia de la tensión emocional y evaluar los recursos disponibles para reducirla.
- Conocerse a sí mismo, analizar las propias reacciones, reconocer los límites y aprender de los errores.
- Modificar las rutinas y buscar niveles más altos de autonomía y creatividad.
- Desarrollar actividad física y recreativa.

🕒 Acciones que las organizaciones deben desarrollar:

- Difundir los síntomas, causas y tratamiento del agotamiento en los entornos laborales.
- Mecanismos de contención y equilibrio para grupos y sus miembros.
- Articular al equipo con la macroestructura y el apoyo institucional.
- Enmarcar la tarea a través de protocolos y pautas.
- Proporcionar espacios físicos adecuados para víctimas y profesionales.
- Una carga de trabajo adecuada que minimice la exposición al riesgo.
- Programas de asistencia para profesionales con agotamiento.
- Incluir programas de prevención del agotamiento a nivel institucional.



Para reflexionar:

En el campo de la infancia, los recursos humanos son clave para un enfoque sensible y efectivo para los niños que atraviesan situaciones difíciles.

Los profesionales en este campo requieren una actualización permanente y trabajo en equipo para mejorar competencias y habilidades blandas.

De ellos depende la calidad de la escucha, la sensibilidad y la capacidad de responder a lo que el niño o joven necesita en un momento dado de su vida, sin perder de vista su proyección futura.

Esto implica tomar decisiones difíciles, con un alto impacto en la vida de los niños y sus familias, y a veces, presenciar situaciones dolorosas sin poder brindar el alivio que deseáramos.

Es un alto costo emocional para los profesionales. Merecen cuidado, atención y acompañamiento por parte de las instituciones.

En tiempos de crisis globales como el presente, los adultos también son frágiles y están expuestos a situaciones colectivamente estresantes.

A menudo, los traumas de los niños les recuerdan sus propios traumas.

Sin embargo, es desde el reconocimiento de la vulnerabilidad que es posible proteger, cuidar y apoyarse mutuamente.

Hoy sabemos que el cuidado de cada profesional y su entorno tiene un gran impacto en la calidad de atención a los niños y sus familias. Previene la acumulación de trauma en las instituciones y promueve el bienestar de toda la comunidad.

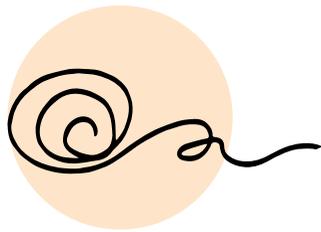
En última instancia, los profesionales cuidadosos y la creación de entornos de trabajo colaborativos y de apoyo les están dando a los niños la oportunidad de ser recibidos por instituciones amigables y sensibles a ellos y efectivas en ayudarlos.



CAPÍTULO 8

Enfoque interdisciplinario





¿Por qué necesitamos la interdisciplina?

Ante la complejidad de los fenómenos globales y especialmente la situación vulnerable de los niños y jóvenes en contextos de alta turbulencia social, no es posible comprender y actuar desde una sola disciplina. Por esta razón, necesitamos la visión articulada de diferentes campos del conocimiento para explorar y entender la complejidad de nuestras sociedades en un contexto histórico de mutaciones aceleradas.

De esta manera, la interdisciplina se nos revela no sólo como una tecnología adecuada a la escala de los problemas que debemos enfrentar, sino principalmente como una actitud psicológica de apertura, humildad y cooperación con las disciplinas que comparten nuestro campo de trabajo. Necesitamos construir nuevos puentes entre las disciplinas que nos permitan acceder a niveles más profundos de comprensión y, en consecuencia, ser más efectivos en la acción.

Para Georges Gusdorf⁹, la interdisciplinariedad implica el encuentro y la cooperación entre dos o más disciplinas, cada una aportando sus esquemas conceptuales, su forma de definir problemas y sus métodos de investigación, mientras que la transdisciplina implica que la colaboración y el contacto que se desarrolla entre las diferentes disciplinas deben permitir que todas adopten el mismo método, el mismo paradigma. Edgar Morin¹⁰ parte de una hipótesis similar cuando considera que el estudio del ser humano desde varios puntos de vista, genético, ecológico y sociocultural, sólo puede enriquecer la idea de la unidad y diversidad humanas.



¿Qué es la interdisciplina?

La interdisciplina es la asociación de dos o más disciplinas que genera múltiples intersecciones y, al mismo tiempo, el reconocimiento de la validez de otros puntos de vista.

Hay un intercambio, cooperación y búsqueda de correspondencia que ya no se encuentra a nivel disciplinario, sino que se adapta al problema y se ajusta de manera recíproca, aunque no total. Se respeta la legitimidad de cada disciplina, pero se la declara "abierta" a los puntos de vista de otras disciplinas.

⁹Passé, présent, avenir de la recherche interdisciplinaires. *Revue internationale de sciences sociales* (Paris, Unesco) XXIX (1977).

¹⁰Morin, E. (1992). *From the concept of system to the paradigm of complexity. Journal of social and evolutionary systems*, 15(4), 371-385.



¿Qué es la transdisciplina?

La transdisciplina¹¹ es el proceso que permite la emergencia de nuevos campos de conocimiento a partir del diálogo entre disciplinas, en el transcurso del cual todas terminan adoptando el mismo paradigma.

El enfoque transdisciplinario intenta romper las fronteras disciplinarias y articular la ciencia y el conocimiento para resolver los problemas de la sociedad de manera más integral y participativa.

Está relacionado con la epistemología de la complejidad desarrollada por Edgar Morin y tiene como objetivo comprender los fenómenos sociales desde una perspectiva holística que integra diferentes niveles de la realidad.

Su enfoque se basa en una perspectiva ecológica, humana y social comprometida.



¿Qué funciones desempeña la interdisciplina?

La interdisciplina cumple funciones epistemológicas¹², ya que permite las aperturas necesarias para diseñar las grandes perspectivas desde las cuales surgen nuevos desarrollos teóricos y se convierte en herramienta prospectiva, porque nos permite anticipar y realizar los cambios necesarios.

También cumple funciones sociales, ya que proporciona el sustrato teórico para resolver problemas complejos en los que se articulan sociedad, cultura y tecnología. Por ejemplo, la eficacia del diseño de políticas sociales para la infancia dependerá, además de las contribuciones científico-técnicas, de una adecuada lectura socio-antropológica de la comunidad donde se aplique.

Todas estas funciones se unen en la práctica porque las intervenciones con niños presentan situaciones complejas en dinámica constante. Las decisiones tomadas con respecto a un niño en particular se dirigen hacia el futuro de ese niño con un impacto personal y social difícil de determinar.

¹¹Nicolescu, B. (2002). *Manifiesto of transdisciplinarity*. Suny Press.

¹²Smirnov Stanislav. *La aproximación interdisciplinaria en la ciencia hoy. Interdisciplinarietà y ciencias humanas*. Tecnos (1983).



¿Cómo construir puentes entre las disciplinas?

El punto de partida es una formación disciplinaria sólida. A partir de esto, debemos considerar cómo construir las bases dentro de la misma disciplina para llegar al encuentro interdisciplinario.

Pasos para el encuentro interdisciplinario:

- Reconocer la necesidad de la práctica interdisciplinaria como parte del trabajo dentro de nuestra disciplina.
- Proporcionar tiempo y espacio para la formación del equipo humano. Es necesario trabajar en las ansiedades y defensas que crea el encuentro disciplinario.
- Tener claridad sobre los objetivos de la disciplina en sí y las distancias que nos separan de los objetivos interdisciplinarios.
- Desarrollar un lenguaje claro para comunicarse con la otra disciplina.
- Reflexionar sobre las prioridades de la disciplina en sí y cómo se articulan con las prioridades de las otras en el caso particular.





¿Qué actitudes debemos desarrollar?

- Ser conscientes de nuestras propias emociones cuando ocurren nos permite reflexionar antes de actuar.
- Permanecer abiertos al diálogo e incorporar conocimientos y criterios de intervención de profesionales de otras disciplinas.
- Integrar categorías de conocimiento y contribuir a la construcción de rangos comunes desde los cuales actuar.
- Respetar el campo de acción específico y los criterios de cada disciplina.



¿Qué habilidades emocionales necesitamos?

- Control de la ansiedad y conciencia de nuestras propias emociones para evitar proyectarlas en otros. Promoción de la capacidad de autocontrol.
- Postergación de la acción. Mediación a través de la razón. Tolerancia a la frustración: capacidad de esperar y posponer resultados.
- Humildad y cooperación: ingredientes básicos de la tarea interdisciplinaria.
- Autoconocimiento y autoobservación: crear hábitos mentales de "conciencia vigilante" al enfocarse simultáneamente en el campo de observación y en nuestros procesos cognitivos. Se trata de desarrollar la habilidad de sintonizar con diferentes niveles de nuestra percepción.

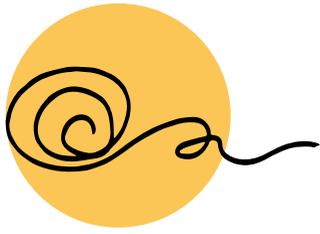




CAPÍTULO 9

**Toma de decisión informada
por el trauma**





¿Por qué la toma de decisiones debieran estar informadas por el trauma?

Conocer los traumas y los mecanismos por los cuales se manifiestan nos lleva a revisar cómo incorporamos la nueva información al análisis de los casos, la forma de abordarlos, las estrategias y la evaluación de los objetivos. Todo este proceso lo llevan a cabo equipos interdisciplinarios, aunque en las diferentes fases del proceso, el papel y la relevancia de cada disciplina son distintos.

Esta perspectiva implica, necesariamente, considerar al trauma en el proceso de toma de decisión.

Ahora bien, cualquier intervención profesional inicia con la evaluación. ¿Qué significa valorar? Significa asignar un valor o prioridad a diferentes posibilidades. Es elegir entre tantas acciones posibles, por lo tanto la toma de decisión es la consecuencia de un proceso previo, fundamentalmente evaluativo, que incluye las siguientes etapas:





¿Cuáles son los pasos?

- Primer contacto con la situación.

Es prioritario abrir la escucha a la complejidad del caso. La técnica de "atención flotante" es esencial para formarse una visión integrada. Luego, a partir de la expertise de cada disciplina, se realizará el diagnóstico desde la incumbencia de cada campo. Una vez que el trabajo de cada uno haya concluido, se abrirá una nueva instancia en la que se comparará la información proporcionada por cada disciplina y se intercambiarán puntos de vista.

- Evaluación de los indicadores:

Tiene un nivel intradisciplinario y otro interdisciplinario, que es el momento de compartir lo observado. En esta instancia, se asigna un valor, ya sea positivo o negativo en sus diferentes graduaciones, a los indicadores objetivos y subjetivos, y se colabora con otras disciplinas para sistematizarlos. Es esencialmente una tarea diagnóstica, pero considerando que los indicadores son solo señales, nunca se consideran certezas. Los resultados de esta evaluación son las hipótesis del caso.

- Diseño de estrategias:

Es una tarea que requiere pensamiento prospectivo, integrando diferentes variables según la evolución del caso. Considera la contribución de niveles intradisciplinarios, como la resolución técnico-legal del caso, y niveles interdisciplinarios, como el fortalecimiento de los lazos familiares, los tratamientos o la orientación.

- Toma de decisiones:

Está relacionada con la función. Depende de la institución en la que se lleve a cabo. En un hospital, será el médico; en un tribunal, el juez; en la escuela, el maestro. Sin embargo, la profundidad de la decisión dependerá del proceso de maduración en un equipo interdisciplinario.

- Seguimiento:

La medición de los objetivos debe llevarse a cabo de manera secuencial a lo largo de todo el proceso.



¿Qué sentimos frente a cada posibilidad que se presenta?

Los sentimientos juegan un papel fundamental al sopesar decisiones, ya que nos permiten reducir las opciones posibles a una matriz¹³ más manejable. Las emociones pueden ser un obstáculo si nos asaltan y nos llevan a acciones impulsivas. Pero también pueden ser una fortaleza para desarrollar actitudes empáticas y comprender mejor las necesidades de las personas.

No se trata de reprimir las emociones, sino de lograr un equilibrio emocional que permita contextualizar el problema en su dimensión adecuada, lo cual se traduce en criterios ajustados al caso. A veces nos resulta difícil definir los criterios; estos son precisamente el sustrato emocional e intelectual destilado de la experiencia; son dinámicos y requieren adaptación a cada caso.

Conclusiones:



La metodología interdisciplinaria debe aplicarse en la práctica judicial. Normas internacionales orientadoras como las Directrices RIAD y las Reglas de Beijing resaltan su importancia, poniendo el foco en las prácticas institucionales y la formación permanente de los operadores del sistema como eje de políticas públicas que garanticen un estándar adecuado de calidad institucional del sistema de justicia juvenil.

Debe considerarse que, incluso teniendo leyes adecuadas a marcos internacionales, la validez de la ley no siempre se refleja en el desempeño de las prácticas; éstas están estrechamente vinculadas a las modalidades institucionales y culturas organizativas. Es este el punto de quiebre y el campo de batalla donde se resuelve el cambio de paradigma promovido por el Derecho Internacional Humanitario.

Por eso es esencial reflexionar críticamente sobre las prácticas institucionales en tiempos de fragmentación y cambios rápidos en contextos de vulnerabilidad social como los actuales.

Se necesita mejorar el diseño organizativo para ser "lo suficientemente bueno" para sostener "la ley" como condición para prácticas más efectivas y equitativas.

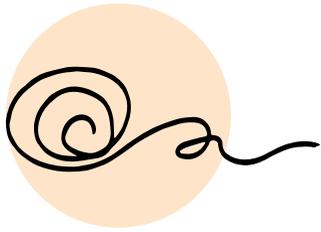
¹³Goleman, D. (2001). *Emotional intelligence: Issues in paradigm building. The emotionally intelligent workplace*, 13, 26.



CAPÍTULO 10

El cerebro adolescente





El cerebro adolescente

"Me gustaría que no hubiera tiempo entre las edades de 10 y 23, o pasar la juventud durmiendo, porque no hay nada durante ese intervalo, solo hay chicas embarazadas, ancianos ofendidos, personas que roban y pelean".

William Shakespeare¹⁴

La adolescencia no es un fenómeno nuevo y se ha investigado mucho desde diferentes disciplinas sobre los cambios que experimenta el ser humano en la transición de la infancia a la adultez.

Los avances neurocientíficos de la última década han ampliado nuestro conocimiento y nos permiten ver en tiempo real lo que está sucediendo en nuestro cerebro; cómo pensamos, cómo sentimos, cómo recordamos, cómo aprendemos, cómo planeamos, cómo decidimos y cómo nos relacionamos entre nosotros.

Las neurociencias y el derecho comprenden dos áreas de conocimiento con diferentes objetos de estudio. Las neurociencias se encargarán de estudiar el cerebro y el sistema nervioso. Su misión, en palabras de Kandel¹⁵, será explicar el comportamiento en relación con las actividades del cerebro. Por su parte el derecho abordará el conjunto de normas legales y se enfocará en el orden normativo e institucional del comportamiento humano en la sociedad.

En los últimos años la relación entre la neurociencia y el derecho (que se ha conocido como *neurolaw*) abarca otro objeto de estudio en sí mismo. Su propósito es examinar si los descubrimientos y avances realizados en neurociencia pueden tener algún impacto o implicación en cuestiones legales.

Una de las áreas donde la contribución de la neurociencia ha resultado más relevante es en el campo de la justicia penal juvenil¹⁶. Basado en nueva evidencia científica hoy sabemos cómo se desarrolla, madura y funciona el cerebro de los niños y adolescentes.

La juventud o adolescencia representa un momento crítico en la vida de las personas que atraviesan esta etapa en la que ocurre un considerable desarrollo físico y psicológico, también caracterizado por cambios biológicos y hormonales.

Así, se han destruido varios mitos y se han abierto nuevas formas de entender el comportamiento de los jóvenes, con un alto impacto en el diseño de leyes, prácticas legales, teorías legales y programas de políticas públicas.

También hemos entendido que la relación entre el entorno y el comportamiento es esencial. Trabajar en modificaciones del contexto puede favorecer cambios conductuales.

¹⁴Shakespeare, W. (2019). *The winter's tale*. In *One-Hour Shakespeare* (pp. 196-254). Routledge.

¹⁵Kandel, E. R., Schwartz, J. H., Jessell, T. M., Siegelbaum, S., Hudspeth, A. J., & Mack, S. (Eds.). (2000). *Principles of neural science* (Vol. 4, pp. 1227-1246). New York: McGraw-hill.

¹⁶Jones, O. D., & Shen, F. X. (2012). *Law and neuroscience in the United States*. In *International neurolaw* (pp. 349-380). Springer, Berlin, Heidelberg.



¿Cuáles son los hallazgos más relevantes para la justicia juvenil?

1. El cerebro juvenil alrededor de los diez años alcanza el volumen de un adulto, pero las diferentes áreas neuronales pasan por un proceso de reconfiguración en diferentes tiempos de maduración, lo cual genera nuevas conexiones neuronales.

Vemos entonces que un joven puede lograr resultados iguales a los de un adulto en términos de razonamiento matemático, pero no tiene la capacidad de inhibir sus acciones y modular sus emociones como él.

El proceso de maduración llega hasta los 25 años y en algunas áreas, como el lóbulo frontal, hasta los 30 años.

2. El desarrollo del cerebro humano ocurre desde las áreas filogenéticas más antiguas hasta las más recientes. La última en madurar, la corteza prefrontal, se encarga precisamente de la planificación, la regulación de las emociones, la evaluación del riesgo, el control de impulsos y la inhibición del comportamiento, además de ser el área de procesamiento del juicio y la autoconciencia. Por lo tanto el área encargada de inhibir los impulso es la que madura más tarde.
3. La estructura y las funciones del cerebro adolescente son diferentes de las de un adulto. Su estructura es menos integrada y más inestable debido a que está en proceso de transformación y reconfiguración.
4. No solo cambia la estructura sino también el funcionamiento. Todo el circuito de recompensa y placer (llamado circuito dopaminérgico) está más activado que en un adulto. Esto hace que el adolescente sienta más placer, también al correr riesgos, aunque no está ajeno a las implicaciones de su comportamiento. Este funcionamiento tiene sentido evolutivo ya que impulsa al joven a explorar el mundo exterior y la exogamia.
5. En esta etapa, el aprendizaje ocurre a través de los pares. Esto también es producto de la evolución humana; es necesario aprender del contexto para sobrevivir. De ahí la importancia de interactuar con jóvenes de su edad para adquirir habilidades sociales que les permitan integrarse a la vida social.
6. Los desarrollos neurológicos son modulados por el contexto. Son las experiencias familiares y el entorno social y cultural las que estimulan o ralentizan su desarrollo neurológico.

- 7. Los entornos adversos, la violencia, el estrés y la privación tienen un impacto negativo y dejan huellas en la salud y la maduración de su cerebro.
- 8. También el impacto del consumo de drogas es mayor cuanto más temprana es la edad de inicio del consumo.
- 9. El desarrollo de la empatía todavía es incipiente en los adolescentes. Tienen dificultades para leer las emociones de otras personas y ponerse en el lugar de los demás. Su energía vital está centrada en su propio desarrollo y en la construcción de su identidad personal y social.
- 10. Debido a la profunda transformación que su estructura experimenta, es el momento de mayor plasticidad del cerebro humano. Por eso se dice que es una esponja de recompensas y aprendizaje.

Esto implica un enorme potencial para el cambio, la reconfiguración y la capacidad de incorporar conocimientos y desarrollar habilidades y talentos, que serán esenciales para la educación, la creatividad y el desarrollo social.

- 10- The development of empathy is still incipient in adolescents. They have difficulty reading other people's emotions and putting themselves in other people's shoes. Their vital energy is focused on their own development and the construction of their personal and social identity.
- 11- Due to the profound transformation that its structure undergoes, it is the moment of greatest plasticity of the human brain. That is why it is said that it is a sponge of rewards and learning.

This implies the enormous potential for change, reconfiguration, and the ability to incorporate knowledge and develop skills and talents, which will be essential for education, creativity, and social development



¿Qué es la poda sináptica?

El cerebro alcanza su tamaño máximo al final de la infancia y en años posteriores su estructura cambia (lo que significa que algunas áreas crecen, otras se reducen y algunas se reorganizan); en pocas palabras, el cerebro se reordena.

La poda sináptica es el proceso mediante el cual todas las conexiones que se generaron desde la infancia sufren un proceso de poda; las que no se utilizaron se eliminan y las más frecuentes permanecen.

Este proceso conduce a una pérdida de volumen de la corteza prefrontal de aproximadamente un 18%, que está en proceso de reconfiguración.

Estos cambios a menudo llevan a los adolescentes a desarrollarse de una manera extraña o incomprensible para los adultos, e incluso incomprensible para ellos mismos.

Algo importante a considerar es el ecosistema en el que madura el cerebro. Dependerá de las experiencias de crianza o, por el contrario, de las adversas, cuáles circuitos permanecerán más activos por su función adaptativa.

La evolución de hombres y mujeres también es diferente, hay una diferencia de hasta dos años en el proceso de maduración; siendo más rápido en las mujeres.



¿Por qué los jóvenes desarrollan comportamientos de riesgo?

Porque su sistema límbico, que procesa las emociones y recompensas, está más activo.

Las imágenes cerebrales revelaron que las regiones de sus cerebros en las que se procesan las emociones están inusualmente activas, mientras que las áreas dedicadas a mantener esas emociones bajo control son débiles.

Sienten mayor placer en correr riesgos pese a ser conscientes de las consecuencias de su comportamiento.

No pueden ponerse en el lugar de los demás; su capacidad de empatía aún no es estable.

Su corteza prefrontal aún no está lo suficientemente madura como para controlar sus emociones e inhibir el comportamiento.



¿Que nos aportan este nuevo campo de conocimiento?



1. Conocer qué factores influyen en el comportamiento adolescente para enfoques más sensibles, humanos y efectivos.
2. Discutir con mayor fundamentación y evidencia a partir de qué edad es conveniente establecer la edad de responsabilidad penal.
3. Tener información para enfoques que fortalezcan la internalización de la ley y la responsabilidad en los jóvenes.
4. Discutir con mayor conocimiento y profundidad el diseño e implementación de políticas públicas sobre la juventud.
5. Promover la modificación o sanción de leyes especializadas sobre el bienestar e integración social de víctimas y perpetradores.
6. Resolver de manera más precisa los casos que se presentan a nivel judicial.
7. Mejorar los enfoques y las intervenciones psico-sociales.
8. Aplicar procedimientos restaurativos más efectivos basados en evidencia científica.



¿Cómo contribuyen las neurociencias al conocimiento del trauma?

Hoy sabemos con mayor precisión cómo el trauma afecta la evolución del cerebro de niños y adolescentes a corto, mediano y largo plazo, además de las consecuencias que tiene en sus vidas y su comportamiento.

Podemos identificar factores de estrés postraumático como la violencia, la falta de alimentos, la privación emocional y el abandono, y comprender mejor cómo el contexto puede ser un factor disruptivo o, por el contrario, un factor restaurador y sanador. Sabemos que el contexto es esencial en el desarrollo y la evolución de los jóvenes.

El trauma tiene un componente histórico, son las circunstancias y eventos que atravesaron la vida del joven, pero también tiene un componente presente: nos enseña cómo podemos intervenir para que el trauma pueda integrarse y el joven pueda desplegar su potencial de desarrollo y una vida feliz dentro de un contexto histórico dado. La buena noticia es que si se comprende y contextualiza el trauma en su entorno social y cultural, y se ofrece al joven un ecosistema saludable y apoyo emocional para atravesar los momentos críticos de su transformación, el cerebro tiene la capacidad y la plasticidad para reconfigurarse y generar nuevas conexiones que le permitan experimentar seguridad y bienestar, y así desplegar su mayor potencial humano. Traducido al lenguaje legal, es hacer real el acceso a los derechos humanos.

Reflecciones sobre la practica de la justicia juvenil¹⁷

La justicia juvenil representa un problema multicausal que requiere enfoque e intervención interdisciplinarios.

La evidencia obtenida y reunida por la neurociencia sobre el desarrollo del cerebro adolescente nos permite guiar acciones diferenciadas en la práctica judicial, tanto con los adolescentes perpetradores como con las víctimas.

Tener en cuenta la estrecha relación entre el entorno y el comportamiento, es crucial para la aplicación de programas efectivos. La modificación de los contextos puede promover cambios en el comportamiento.

Comprender los diferentes procesos cognitivos que intervienen en el comportamiento humano adolescente es esencial para el proceso de toma de decisiones judiciales.

En la práctica profesional, nos ayuda a guiar la solución de conflictos evitando la retraumatización de niños y jóvenes que se encuentran en pleno desarrollo biológico, psicológico, social y espiritual.

En la práctica legal, nos permite introducir evidencia neurocientífica sobre el cerebro adolescente y argumentar a favor de una mayor especialización, rigor y sensibilidad. Amplía la base de conocimiento para solicitar puntos de evaluación específicos y proponer programas adecuados a las características y necesidades de cada adolescente en particular.

Finalmente nos proporciona nuevas herramientas para activar las habilidades y capacidades de los jóvenes focalizando su desarrollo integral.

¹⁷MATERIAL DE SOPORTE:

1- The neuroscience of restorative justice | Dan Reisel

2- What would a world without prisons be like? | BBC Ideas

3 - How forgiveness can create a more just legal system | Martha Minow

4- Dan Siegel - "The Adolescent Brain"



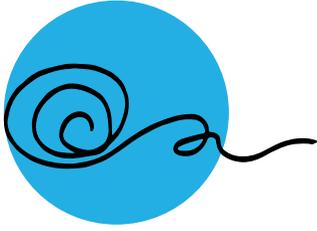


CAPÍTULO 11

Niños refugiados

Un enfoque desde el cuidado





Contexto Actual

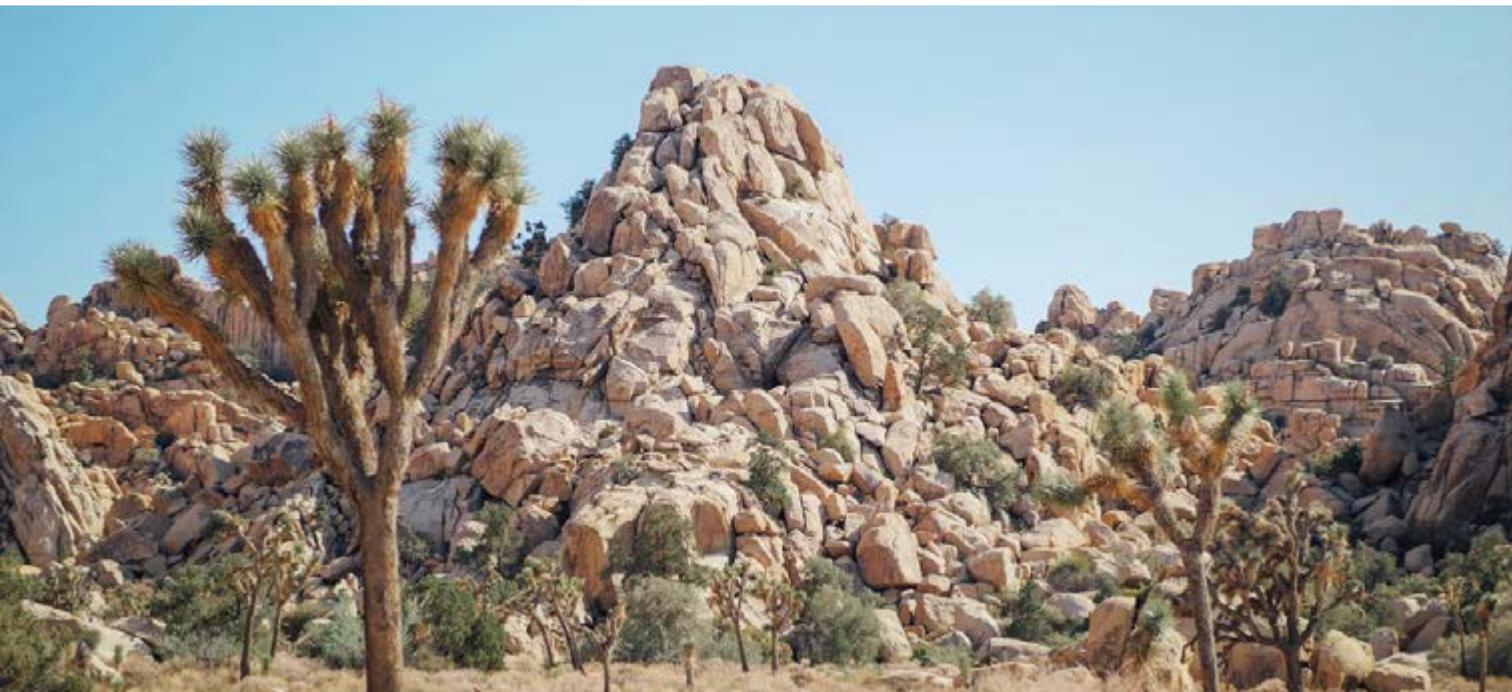
Aunque el fenómeno de los refugiados tiene una larga historia, no fue hasta el siglo XX, caracterizado por un aumento sin precedentes en los éxodos de población, cuando por primera vez se consideró que eran personas que necesitaban protección legal internacional y, por lo tanto, se percibieron como diferentes de otras clases de emigrantes. Así, la Convención de 1951, de aplicación universal, sentó las bases para la distinción habitual que se ha hecho desde entonces en el sistema internacional entre refugiados y otros migrantes.

A finales de 2020, el número de personas desplazadas por la fuerza en todo el mundo superó los 82 millones, por lo que, si tenemos en cuenta que la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR) estimó la existencia de aproximadamente 68.5 millones de personas desplazadas por la guerra en 2017, esta realidad nos muestra además los traumas característicos que acompañan a la guerra, como la escasez de alimentos, el colapso civil, la violencia organizada, el terrorismo y la tortura (ACNUR, 2018).



¿Quién es un refugiado?

Un refugiado se define como una persona que se ve obligada a abandonar su país de origen porque tiene un temor fundado de persecución debido a su raza, religión, nacionalidad, pertenencia a un grupo social particular u opinión política, o porque su seguridad, integridad o libertad están amenazadas en ese país.





¿Cuáles son los traumas más frecuentes?

Las personas que dejan atrás su país, su familia, que viven persecución u otras experiencias traumáticas relacionadas con la violencia organizada, la guerra, la persecución ideológica, la extrema pobreza o las rupturas comunitarias, desarrollan impactos traumáticos a diferentes niveles: físico, psicológico, emocional, social y espiritual. Los obstáculos de los migrantes no terminan cuando abandonan su tierra, sino que deben adaptarse a una nueva sociedad, aprender un nuevo idioma y a menudo enfrentar los prejuicios de quienes deciden acogerlos.



¿En qué contextos se llevan a cabo las prácticas?

En los entornos organizados para su atención, como campos de refugiados, hospitales y centros de salud, escuelas, comunidades y organizaciones religiosas y legales de defensa. Estos lugares se convierten en espacios privilegiados para el desarrollo de programas y prácticas basados en el enfoque de trauma. En lo que respecta al trabajo con sobrevivientes de violencia masiva, las prácticas de enfoque en trauma son realizadas principalmente por psicólogos, trabajadores sociales y psiquiatras, pero se está comenzando a observar la importancia de su práctica en contextos no terapéuticos. La experiencia en sociedades que han experimentado catástrofes humanitarias nos enseña que abordar las necesidades de las personas traumatizadas por la violencia es una parte esencial del camino hacia la justicia y la paz.



¿Quiénes son los profesionales y agentes involucrados?

Dado que el trabajo con refugiados implica la participación en tareas humanitarias, la gama de profesionales y agentes involucrados es muy amplia y heterogénea. Entre los innumerables agentes humanitarios, podríamos señalar al personal que trabaja en campos de refugiados, atención médica, educadores, defensores de los derechos humanos, investigadores y agentes militares en acciones humanitarias. Debido a las características de la intervención, existe un alto grado de interdependencia y la necesidad de coordinación entre profesionales y no profesionales en la tarea de asistencia y misión humanitaria.



¿Cuáles son los principios del cuidado sensible al trauma?

Cuando hablamos de cuidado sensible nos referimos a una relación que genera un vínculo de apego entre quienes la establecen; una persona que sufre debe poder relacionarse con un "cuidador" que no solo esté físicamente presente, sino también emocional y psicológicamente disponible para su apoyo. El contacto físico, emocional y afectivo, el acompañamiento en sus intereses y proyectos, y el establecimiento de relaciones significativas nos permiten reconstruir la seguridad emocional.

Katherine Porterfield¹⁸ presenta principios clínicos de cuidado que pueden ser utilizados por todos los que trabajan con sobrevivientes.

Los principios son: 

- **Seguridad:** evaluación y refuerzo de las necesidades de seguridad del sobreviviente.
- **Fortaleza, resiliencia y supervivencia:** reconocimiento de la fortaleza inherente del sobreviviente al haber superado su trauma.
- **Reconstrucción de la comunidad:** proporcionar oportunidades para que los sobrevivientes se conecten con una comunidad.
- **Contar es actuar:** reconocimiento de la agencia y el poder del sobreviviente al elegir contar su historia.
- **Competencia cultural:** involucrarse con los sobrevivientes de maneras que abracen y reflejen sus orígenes culturales y valores elegidos.
- **Creación de significado:** validación y reconocimiento de la forma única y subjetiva en que los sobrevivientes dan sentido a sus experiencias.

¹⁸Porterfield, K. (2020). Principles of Care of Survivors of Organized Violence in a Global Society. *Journal: The Cambridge Handbook of Psychology and Human Rights*, 361-372.

Para reflexionar...

Hannah Arendt¹⁹ describe la experiencia íntima de ser un refugiado, el sentimiento de perder la pertenencia... y, consecuentemente, la dificultad de imaginar un devenir.

"Perdimos nuestro hogar, lo que significa la familiaridad de la vida cotidiana, perdimos nuestra ocupación, lo que significa la confianza en que somos útiles en este mundo. Perdimos nuestro idioma, lo que significa la naturalidad de las reacciones, la simplicidad de los gestos, la expresión no afectada de los sentimientos".

¹⁹Arendt, H. (2017). *We refugees*. In *International refugee law* (pp. 3-12). Routledge





CAPÍTULO 12

El trauma **intergeneracional**





La multidimensionalidad del trauma

Como mencionamos en el primer capítulo, el trauma individual es una de las dimensiones del trauma. Desde una perspectiva más amplia, los traumas personales tienen sus raíces en los traumas intergeneracionales, culturales, sociales e históricos. Son diferentes dimensiones del trauma que se relacionan a través de procesos de resonancia e integración. De hecho, los traumas de hoy resuenan en el eco de traumas pasados y se activan para ser vistos, reconocidos e integrados en la conciencia individual y colectiva para sanar. El trauma puede manifestarse a nivel individual, intergeneracional, transgeneracional y colectivo²⁰. Aunque están interrelacionados, cada uno se expresa en su propio lenguaje y patrones. Todos somos seres individuales y colectivos al mismo tiempo. La línea de descendencia y la herencia de nuestros ancestros viven en nosotros, con sus dones y talentos, pero también con sus traumas. Traumas cuyas raíces se encuentran en la tierra familiar y colectiva común. Desde el psicoanálisis, Freud reveló la existencia de niveles subconscientes e inconscientes de la psique e incluyó en su contenido el patrimonio arcaico de la experiencia de generaciones anteriores, así como la presencia de sentimientos que se transmitirían de generación²¹ en generación²². Carl G. Jung amplió su mirada al hacer visible el inconsciente colectivo y sus sombras²³. Desde la psicoterapia, Anne Ancelin Schützenberger abordó la memoria transgeneracional y la transmisión traumática entre generaciones²⁴. Recientemente, una nueva rama de la neurociencia, la epigenética, confirma estas perspectivas y comienza a revelar a través de qué mecanismos las experiencias traumáticas de los ancestros pueden afectar a las generaciones futuras.



¿Puede el trauma transmitirse transgeneracionalmente?

El trauma intergeneracional, también conocido como trauma multigeneracional o transgeneracional, está definido por el diccionario de la Asociación Psicológica Americana (APA) como "un fenómeno en el cual los descendientes de una persona que ha experimentado un evento aterrador muestran re-

²⁰Thomas Hübl, Julie Jordan Avritt. *Healing Collective Trauma: A Process for Integrating Our Intergenerational and Cultural Wounds*. Sounds True (2020)

²¹Sigmund, F. (1939). *Moses and monotheism*

²²Freud, S. (2021). *Totem and taboo*. Phoenix Classics Ebooks.

²³Jung, C. G. (2021). *The personal and the collective unconscious*. In *The Basic Writings of CG Jung* (pp. 111-122). Princeton University Press.

²⁴Schützenberger, A. A. (2014). *The ancestor syndrome: Transgenerational psychotherapy and the hidden links in the family tree*. Routledge.

acciones emocionales y conductuales adversas al evento que son similares a las de la propia persona". El tema comenzó a estudiarse después de la Segunda Guerra Mundial. Fue entonces cuando algunas investigaciones pudieron verificar cómo las generaciones posteriores a los sobrevivientes del Holocausto mostraban ciertos síntomas: pesadillas, problemas afectivos y conductuales. Era evidente que el trauma original de los ancestros continuaba de diferentes maneras en los descendientes. También en la práctica profesional, observamos con frecuencia cómo el mismo trauma se repite de generación en generación dentro de la misma línea de descendencia, aunque a veces la familia no lo perciba como tal o lo minimice. Incluso silenciosa e inconscientemente, hay rastros de su presencia. Desde una perspectiva psicológica, el trauma transgeneracional nos muestra cómo ciertos eventos o experiencias que no han sido procesados en la familia y se silencian pueden transmitirse inconscientemente a generaciones posteriores y causar trastornos en sus miembros. Más recientemente, numerosas investigaciones sobre descendientes de sobrevivientes de catástrofes humanitarias como el Holocausto²⁵, la colonización²⁶, el genocidio²⁷ y la hambruna²⁸ han proporcionado pruebas valiosas sobre cómo los efectos del trauma dejan su huella en la biología, el comportamiento humano y la dinámica social.



¿Cómo puede manifestarse?

Las personas que experimentan un trauma intergeneracional pueden mostrar emociones, síntomas, reacciones, patrones y efectos psicológicos del trauma experimentado por generaciones anteriores, incluso sin haberlo experimentado en su propia vida. También pueden experimentar síntomas similares a un trastorno de estrés postraumático, incluyendo la hipervigilancia, la ansiedad y la des-regulación del estado de ánimo. Sin embargo, dado que el individuo no experimentó directamente el trauma, no habrá recuerdos retrospectivos ni memorias intrusivas, sino más bien síntomas y emociones de eventos que no le sucedieron. Además, dado que las respuestas al estrés están relacionadas con problemas de salud física, el trauma intergeneracional también puede manifestarse como enfermedades somáticas.

²⁵Lehrner, A., & Yehuda, R. (2018). Trauma across generations and paths to adaptation and resilience. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10(1), 22.

²⁶Smallwood, R., Woods, C., Power, T., & Usher, K. (2021). Understanding the impact of historical trauma due to colonization on the health and well-being of indigenous young peoples: a systematic scoping review. *Journal of Transcultural Nursing*, 32(1), 59-68.

²⁷Dyregrov, A., Gupta, L., Gjestad, R., & Mukanoheli, E. (2000). Trauma exposure and psychological reactions to genocide among Rwandan children. *Journal of traumatic stress*, 13(1), 3-21.

Bezo, B., & Maggi, S. (2015). Living in "survival mode:" Intergenerational transmission of trauma from the Holodomor genocide of 1932-1933 in Ukraine. *Social Science & Medicine*, 134, 87-94

²⁸Robertson, F., Coall, D., McAullay, D., & Nannup, A. (2019). Intergenerational influences of hunger and community violence on the aboriginal people of Western Australia: A review.

Algunas formas en que se manifiesta:

- Pensamientos y emociones recurrentes, perturbadores e inexplicables que suelen ir acompañados de angustia, miedo difuso y ansiedad.
- Eventos familiares que se silencian o supuestamente se olvidan.
- Exclusión y olvido de un miembro de la familia.
- Dificultad para procesar el duelo.
- Repetición de patrones negativos en relaciones cercanas.
- Vínculos emocionales y miedo.
- Sentimientos perturbadores ante la posibilidad de perder a seres queridos.
- Sentimientos profundos de inadecuación y rechazo.
- Trastornos alimentarios. Malestar relacionado con la nutrición.
- Lealtad y actitud complaciente hacia patrones de interacción familiar que producen sufrimiento.
- Accidentes o exposición a situaciones de riesgo.
- Sentimientos injustificados de angustia y opresión.
- Sensaciones corporales inexplicables.
- Sobrerreacción a situaciones de estrés de baja intensidad.
- Deseos compulsivos.
- Sentimientos persistentes de angustia, miedo y vergüenza.
- Síndrome del aniversario. Fechas de accidentes y causas de muerte que se repiten regularmente en la misma línea familiar.
- Sentimientos negativos en ciertos lugares y situaciones.
- Anhelos, alejamiento, melancolía y sentimientos de pérdida.
- Dificultad para conectar con el placer.
- Sentimientos injustificados de culpa.
- Limitaciones para alcanzar metas debido a la lealtad a ancestros que no tuvieron las mismas oportunidades.
- Sentimientos de venganza por eventos que ocurrieron a un ancestro.
- Desanimar o no permitir que los ancianos hablen sobre los traumas que han experimentado.
- Hipervigilancia, problemas de sueño, activación nerviosa.
- Enfermedades psicosomáticas.



¿Puede el legado del trauma heredarse a nivel biológico?

Todos sabemos que heredamos genes de nuestra madre y padre, y que este material genético define nuestros rasgos físicos, carácter e incluso la predisposición a heredar ciertas enfermedades. Sin embargo, en los últimos años, una nueva rama de la genética, la epigenética, revela cómo los traumas se transmiten entre generaciones no a través de los genes, sino a través de sofisticados mecanismos químicos que modifican su expresión. La epigenética es una estrategia evolutiva de la biología humana que utiliza información de experiencias ambientales para promover la adaptación de las futuras generaciones a las condiciones del contexto. Todos tenemos un código genético y un código epigenético que es la memoria de las experiencias heredadas y las estrategias adaptativas de nuestros ancestros.

¿Que es la epigenetica?

La epigenética (del griego epi, en o sobre, -genética) es el estudio de los mecanismos que regulan la expresión de los genes sin modificar la secuencia del ADN. Su función es mediar la relación entre la información genética y las influencias ambientales para una adaptación más eficiente del organismo vivo. El estilo de vida, el entorno en el que vivimos, nuestra dieta e incluso ciertos eventos traumáticos pueden generar cambios en la expresión de los genes en nuestra descendencia. Uno de los mecanismos se explica mediante pequeñas "etiquetas" químicas llamadas "epigenomas" que activan o desactivan genes, ofreciendo una forma de adaptarse a las condiciones del entorno sin causar un cambio permanente en nuestros genomas. Otros mecanismos químicos relacionados con el ARN mensajero y la modificación de histonas están siendo estudiados. Científicos del Hospital Mount Sinai demostraron que los efectos del estrés postraumático en los sobrevivientes del Holocausto activaron el epigenoma capaz de alterar la expresión genética de la persona. Esa impronta traumática se transmitió de muchas formas a las generaciones siguientes. Las consecuencias de transmitir los efectos del trauma son enormes, incluso si se modifican sutilmente entre generaciones. Incluir la perspectiva del contexto de las experiencias de nuestros padres y ancestros nos ayuda a comprender mejor cómo respondemos a las situaciones en nuestras vidas y nos hace más conscientes de la influencia que la historia de nuestros ancestros puede tener en nuestra fisiología e in-

cluso en nuestra salud mental. Sin embargo, es necesario enfatizar que este tipo de herencia no es determinante, sino que dependerá de muchos factores para que esta predisposición epigenética se manifieste en una mayor probabilidad de experimentar los síntomas. Una conclusión alentadora es la posibilidad de reversibilidad de los cambios. Dado que son procesos de adaptación altamente dinámicos, las mutaciones podrían revertirse a través de diferentes terapias y condiciones contextuales. Comienza a abrirse una idea revolucionaria: ser consciente y sanar los efectos del trauma en el presente podría prevenir su transmisión a las generaciones futuras.



¿Cómo podemos ver el trauma intergeneracional en las historias familiares?

Para Anne Ancelin Schützenberger²⁹, estamos literalmente impulsados por una poderosa e inconsciente fidelidad a nuestra historia familiar. Es un campo sistémico al que pertenecemos y en el que participamos inconscientemente. En su trabajo terapéutico y en su historia personal, observó cómo en algunas familias los accidentes, las muertes, las enfermedades y otros eventos significativos se repetían una y otra vez en las mismas fechas y a las mismas edades. A veces, incluso en tres, cuatro o cinco generaciones. Esto es lo que ella llama el "Síndrome del Aniversario". Desde su perspectiva, la repetición sería una forma inconsciente de honrar y ser leal al sistema familiar. La "lealtad" es también un concepto central para el psicoanalista húngaro Ivan Boszormenyi-Nagy³⁰. Desde su punto de vista, la unidad del grupo depende de la lealtad entre sus miembros. Esta lealtad incluye los pensamientos, motivaciones y acciones de cada uno. Para él, el objetivo de la intervención terapéutica es la restauración ética de las relaciones transgeneracionales. De ahí nace otro concepto: la justicia familiar. Las situaciones de injusticia en las relaciones familiares terminan en la mala fe, la explotación de los miembros de la familia entre sí, las enfermedades o los accidentes repetidos. Por otro lado, si hay afecto, cuidado y consideración, y existe un equilibrio entre lo que se recibe y lo que se da entre los diferentes miembros de la familia, se crea una cálida sensación de bienestar que se transmite a los descendientes.

²⁹Ancelin-Schutzenberger, A. (2018). *Aïe, mes aïeux!*. Desclée de Brouwer.

³⁰Boszormenyi-Nagy, I. K. (2013). *Between give and take: A clinical guide to contextual therapy*. Routledge.



¿Podemos liberarnos del peso de las lealtades familiares inconscientes?

Quizás sea posible si nos atrevemos a enraizarnos en nuestra historia y nombrar, reconocer y tomar conciencia de lo que fue excluido y silenciado. Esta es la condición que hará posible romper el ciclo de repetición del trauma.

"Quizás no somos tan libres como pensamos, pero tenemos la posibilidad de conquistar nuestra libertad y dejar atrás el destino familiar repetitivo de nuestra historia si entendemos los lazos complejos que se han tejido en nuestra familia y descubrimos los dramas secretos, las palabras que nunca se dijeron y los duelos inconclusos". - Anne Ancelin Schützenberger

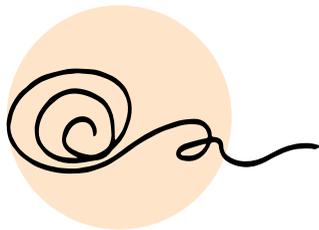




CAPÍTULO 13

Justicia restaurativa
informada por el trauma





¿Qué es la Justicia Restaurativa?

La justicia restaurativa es un proceso que busca involucrar, en la medida de lo posible, a aquellos que tienen un interés en un delito específico para identificar y abordar colectivamente los daños, necesidades y obligaciones, con el fin de sanar y corregir las cosas en la medida de lo posible." Howard Zehr en El Pequeño Libro de la Justicia Restaurativa.

Es un enfoque en evolución de la justicia que busca equilibrar las necesidades de las víctimas, los infractores y la comunidad. Aborda las causas y efectos del delito en el contexto de una solución comunitaria basada en la asunción de responsabilidades individuales. Es una brújula y no un mapa, porque las formas que puede tomar dependerán de cada persona y cultura. En estudios antropológicos, las raíces de este enfoque se remontan en la historia humana a varios tipos de justicia en países y culturas como Canadá, Nueva Zelanda, Australia y América Latina. Actualmente se considera el modelo más adecuado para tratar a los adolescentes en conflicto con la ley. A este tipo de justicia se le llama de diferentes maneras: conciliatoria, reparadora o justicia restaurativa. Sin embargo, hay consenso en preferir llamarla restaurativa porque busca restablecer el vínculo social roto por el acto que transgrede la ley.



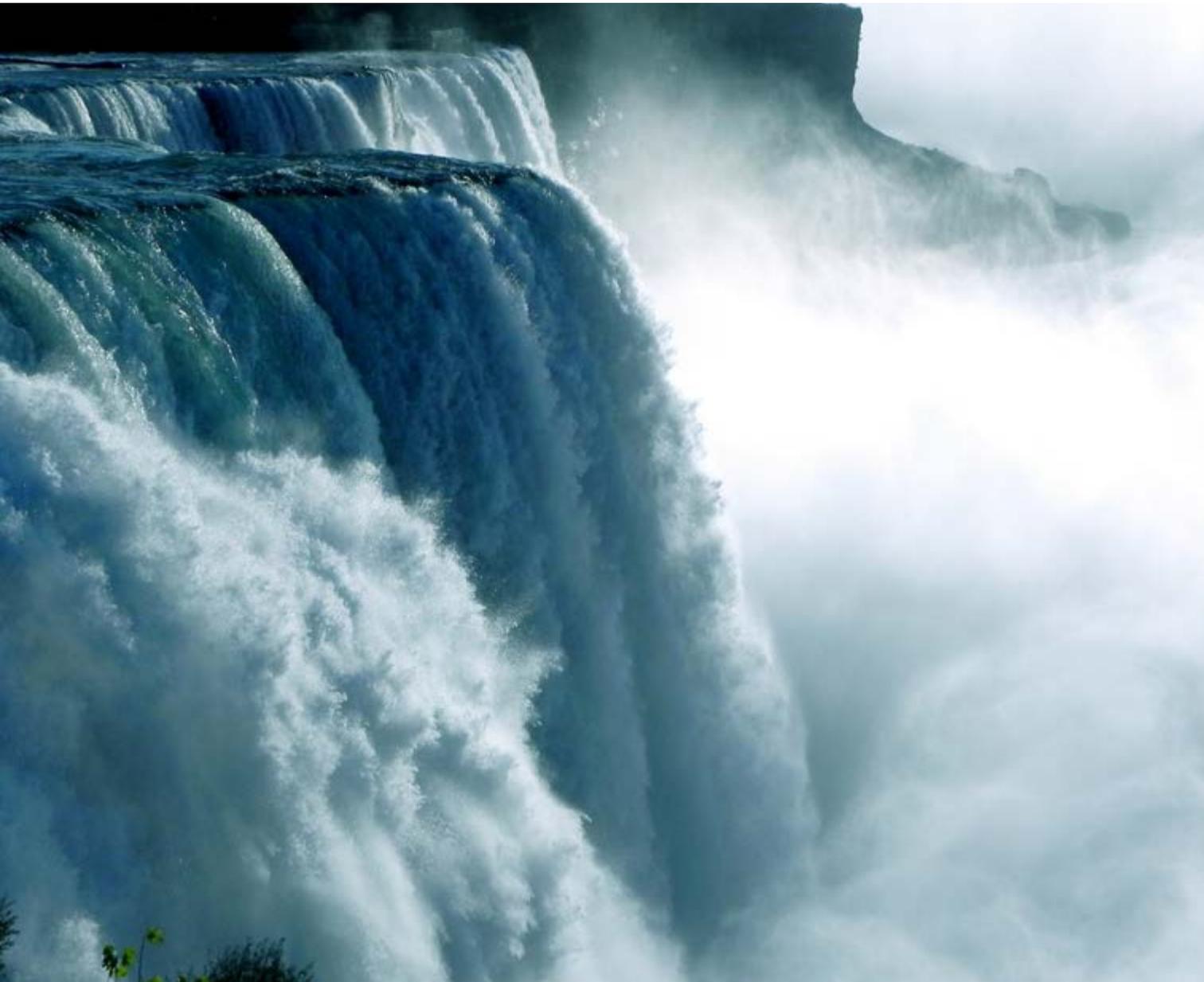
¿Qué busca la justicia restaurativa?

En palabras de Howard Zehr, "La justicia restaurativa requiere, como mínimo, que abordemos los daños y las necesidades de las víctimas, que responsabilicemos a los infractores de corregir esos daños y que involucremos a víctimas, infractores y comunidades en este proceso." Es un esfuerzo por reparar el daño causado a la víctima y la comunidad, pero el objetivo va más allá. Motiva y fomenta un proceso de aprendizaje y transformación para todas las partes involucradas: víctimas, infractores y la comunidad.



¿Cuáles son los pilares de la justicia restaurativa?

- Daños y necesidades: La justicia restaurativa se preocupa por las necesidades de las personas involucradas y las relaciones que se han dañado.
- Obligaciones: La responsabilidad primordial puede recaer en quienes causaron directamente el daño, pero la comunidad circundante también puede tener obligaciones. En la medida de lo posible, se debe alentar a quienes causaron el daño a comprender, reconocer y tomar medidas para reparar el daño.
- Compromiso y participación: Su objetivo es que todas las personas que han estado en la situación o se han visto afectadas por ella participen en la resolución a través del diálogo, la colaboración y el consenso.





¿Cuáles son los elementos esenciales?

Valores:

- Participación y fortalecimiento de los participantes.
- Respeto por todas las personas involucradas.
- Consenso en los procesos.
- Compromiso de las partes con el acuerdo alcanzado a lo largo del proceso.
- Flexibilidad y capacidad de respuesta del proceso y los resultados.
- Fortalecimiento de la comunidad.
- Respeto por las diferencias culturales.

Procesos:

- Preparación efectiva de todos para la participación en procesos restaurativos.
- Justicia, respeto, participación y consenso en el proceso de toma de decisiones.
- Prevención de la estigmatización.

Resultados:

- Reconocimiento de la responsabilidad.
- Comprensión de las razones y consecuencias del delito.
- Aceptación de los resultados como apropiados.
- Reparación del daño y corrección de acciones.
- Sensibilidad al dolor y el sufrimiento.
- Prevención de reincidencias.
- Promoción de la reintegración con apoyo continuo.
- Reconciliación y reintegración.



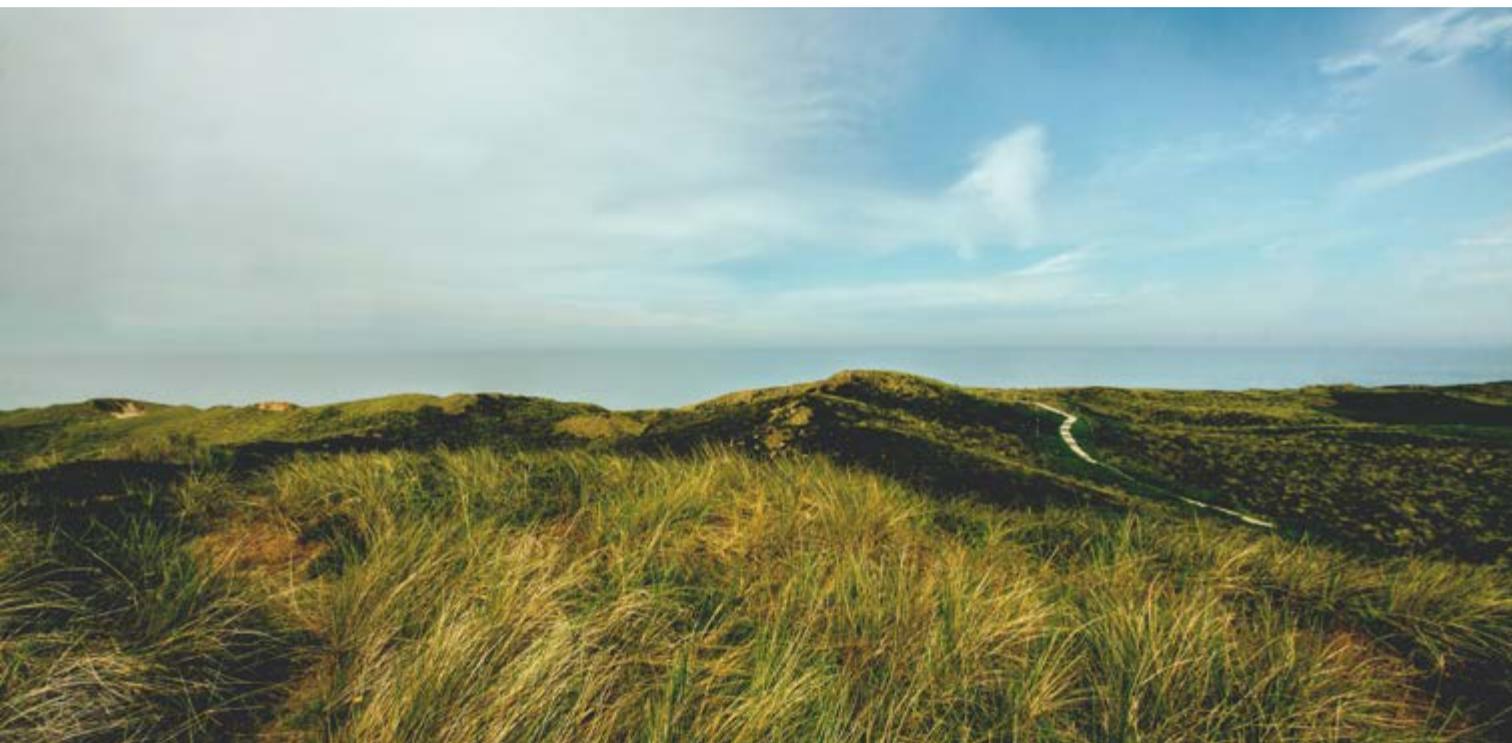
¿Qué actitudes y habilidades deben desarrollar los operadores?

- Superar la visión individualista para lograr una concepción más compleja del ser humano.
- Flexibilidad en el proceso.
- Capacidad para detectar recursos y activar potencialidades.
- Gestión del tiempo.
- Facilitación de la comunicación.
- Habilidades pedagógicas.
- Pensamiento creativo.
- Operar en la incertidumbre.



¿Cuáles son las pautas?

- Centrarse en los daños y las necesidades.
- Utilizar procedimientos colaborativos e inclusivos.
- Involucrar a todas las partes: víctima, infractor y comunidad.
- Respetar las obligaciones.





¿Cuáles son las preguntas que guían la intervención?

- ¿Quién ha sido perjudicado?
- ¿Cuáles son sus necesidades?
- ¿A quiénes corresponden estas obligaciones?
- ¿Cuáles son las causas?
- ¿Quién tiene un interés en la situación?
- ¿Cuál es el proceso adecuado para involucrar a las partes interesadas para abordar las causas y corregir las cosas?
- ¿Qué veo ahora que no pude ver en ese momento?



¿Qué papel tiene la comunidad?

- Participar en la resolución de conflictos interindividuales y colectivos.
- Participación de las personas involucradas y la comunidad para identificar las raíces de los problemas y desarrollar planes de acción para hacer que todas las partes sean conjuntamente responsables.
- Construcción de la paz: basada en los problemas identificados en la comunidad, busca acciones tanto colectivas como preventivas.
- Posibilidad de acciones comunitarias (campañas de sensibilización, discusión de valores, acciones afirmativas de grupos discriminados).
- Cuantificación de datos para la especificación de políticas públicas a la realidad de cada comunidad: el papel del poder público (Ayuntamiento, Estado y Sistema de Justicia).

Dos paradigmas de conflicto:

El siguiente gráfico muestra los principales ejes que diferencian ambos sistemas:

SISTEMA PUNITIVO	SISTEMA RESTAURATIVO
Responsabilidad individual	Responsabilidad colectiva
Rol del Estado, que protege los derechos del infractor	Rol de la víctima, el infractor y la comunidad, con la intervención del Estado y sus instituciones
Proceso adversarial en el que prevalece la oposición	Proceso relacional en el que prevalece el diálogo en busca del reconocimiento a través del intercambio de historias
Deshumanización. Atiende a la ley quebrantada, la culpabilidad, la ofensa al Estado y el orden que impone	Humanización del proceso para satisfacer las necesidades e intereses de las partes.
La mirada está en el pasado con el reproche social al comportamiento criminal	Mirando hacia el futuro con interacción institucional y social. Las voces de quienes no han sido escuchados y deben ser escuchados se traen al presente para entender cómo es posible restaurar el tejido social en solidaridad, con la supervisión del Estado, para evitar abusos.



¿Cuál es su impacto en los procedimientos penales?

Sabemos que el proceso penal y el tratamiento ejecutivo del juicio son caminos que preocupan tanto a la víctima como al infractor y también deben abordarse desde las emociones, porque la víctima no se mueve por una necesidad emocional de castigo, insensible al cambio del infractor. Estudios empíricos recientes han demostrado que las víctimas experimentan una sensación de satisfacción relacionada con el castigo solo cuando hay retroalimentación, una respuesta emocional y una transformación efectiva del agresor. Solo entonces las víctimas y los infractores pueden lograr justicia.

La justicia restaurativa utiliza las emociones biológicas básicas y la dimensión comunicativa como lógica para intervenir en el círculo vicioso creado por el delito. La idea básica es llegar a una reparación simbólica y material del daño causado por el comportamiento delictivo y buscar de manera efectiva la reintegración del infractor en la comunidad.

Como señala Howard Zehr, las personas tienden a adaptarse a las reglas sociales no solo porque el castigo sea un elemento disuasorio, sino también debido a la interacción emocional con otros individuos.

Un proceso de esta naturaleza resulta del trabajo arduo que conduce a reflexionar sobre las razones de la violación de la ley y comprender las necesidades del infractor, brindando asistencia para que este pueda reorganizarse psicológicamente e integrarse activamente en la comunidad. El resultado del proceso reduce la probabilidad de que se vuelvan a cometer delitos, beneficiando a toda la sociedad.

Desde la perspectiva de las víctimas, les ayuda a liberarse de sentimientos negativos de culpa y vergüenza, que, junto con otros como la ira, aunque se consideren normales en principio, si no se gestionan y transforman en otros más positivos, el proceso de recuperación se verá retrasado. Esta transformación de los sentimientos de las víctimas es esencial para su integridad psicológica.

La reparación cobra entidad a partir de la palabra, al poner en juego roles, emociones y responsabilidades, al conocer y reconocer al otro; el resultado es que tanto el infractor como la víctima volverán a sentirse en "conexión" con las personas que los rodean, fortaleciendo su sentido de pertenencia, una necesidad humana esencial, a la comunidad que los apoya. Es un camino que evita la retraumatización de los involucrados y les permite trascender el dolor y convertirlo en resiliencia.



¿Qué son los programas y procesos restaurativos?

Los programas de Justicia Restaurativa son aquellos que utilizan procesos restaurativos y se orientan hacia resultados restaurativos. El proceso restaurativo es aquel en el que la víctima y el infractor, y, cuando corresponda, otras personas o miembros de la comunidad afectados por un delito, participan activamente en la resolución de los problemas derivados del delito, generalmente con la ayuda de un facilitador. Los procesos restaurativos pueden incluir la mediación, la conciliación, las conferencias familiares o comunitarias y los círculos de sentencia.



¿Cuál es la relación entre la justicia restaurativa desde la perspectiva del trauma?

Un concepto clave para la justicia restaurativa es la responsabilidad, la "capacidad de responder". Esta capacidad, a primera vista, parece ser una condición establecida, un estado. Pero... ¿todos tienen la misma capacidad de responder? Esta pregunta está relacionada con el concepto de agencia.

En filosofía y sociología, la agencia es la capacidad o facultad de los seres humanos para tomar decisiones y actuar con la intención de producir un efecto. Según Antony Giddens, es el poder de actuar. Para actuar, es necesario llevar a cabo una serie de operaciones cognitivas y emocionales previas. Hoy en día, sabemos a través de las neurociencias que la toma de decisiones está fuertemente determinada por el factor emocional y la evaluación que hace el individuo de su entorno. El resultado de la acción también depende de la coherencia y pertinencia para lograr el objetivo.

Examinemos este punto desde la teoría del trauma. Hemos visto que las consecuencias a medio y largo plazo del trauma causan una fragmentación de las emociones y un entumecimiento sensorial. El trauma impacta en el sistema límbico, que está relacionado con la empatía, y tiene efectos en la capacidad de autorregulación. De esta manera, la capacidad de responder podría verse afectada por un estímulo abrumador externo que debilita la capacidad de modular los impulsos psíquicos necesarios para una respuesta adecuada. Además, un evento actual puede resonar con un trauma pasado y desencadenar emociones abrumadoras. Así, la acción podría ser una respuesta al evento traumático histórico que dejó huellas en la psique.

A veces, detrás de la escena víctima-infractor, se encuentra la historia traumática de ambos que se vuelve invisible. Si esta situación no se considera durante el proceso restaurativo, es probable que ambos tengan dificultades para escucharse mutuamente y permitir un diálogo sincero que culmine en un resultado restaurativo y sanador.

También es necesario abordar el proceso de trauma desde la posición de la víctima. Es necesario cuidar y evitar que el reencuentro con el infractor no provoque la emergencia traumática de emociones que han sido silenciadas y cristalizadas fuera de la conciencia. Eso puede ser muy doloroso de experimentar nuevamente.

Por otro lado, el encuentro víctima-infractor también podría desarrollar una dinámica de espejo. El trauma de uno podría proyectarse en el otro y viceversa, retroalimentando la espiral de emociones dolorosas para ambos.

La comunidad también forma parte de este escenario complejo con su herencia de trauma colectivo. Con frecuencia observamos en las noticias cómo se personaliza el conflicto entre víctima e infractor y se evita la responsabilidad social por las condiciones ambientales que podrían influir en las acciones. Esto se ve especialmente en los casos que involucran a delincuentes juveniles, a quienes se identifica como responsables de la inseguridad ciudadana sin abordar las causas que motivan la conducta. Esto no significa justificar, pero es necesario comprender el comportamiento para que la respuesta de las instituciones y la comunidad sea justa y efectiva para todos.

Como vemos, una perspectiva de justicia restaurativa informada por el trauma amplía la visión, incluye el pasado y las experiencias de víctimas e infractores e invita a la comunidad a formar parte de este escenario de resolución. Nos brinda una comprensión más profunda de lo que debe repararse y de los recursos que cada parte tiene para comenzar un proceso de transformación.

Recordemos que el trauma solo puede sanarse en un vínculo significativo; los procesos restaurativos ofrecen esa posibilidad desde el respeto, al habilitar el espacio donde se puede establecer un vínculo que permita la transformación de la víctima, el infractor y la comunidad.

La perspectiva del trauma enriquece y permite enfoques más arraigados en la realidad y nos brinda un significado más profundo del concepto de reparación.



¿Cómo se ve la restauración desde la perspectiva del trauma?

Desde una perspectiva del derecho informada por el trauma, la restauración tiene un fuerte componente ético. Una de las fuentes principales del trauma es el dolor moral, la injusticia y la sensación de indignidad. Estos sentimientos son tan intensos que a veces se asocian con la vergüenza. Cuando se hace daño a otro ser humano, se rompe una ley de vida, y restaurar es volver a conectar con esta ley y hacerla propia a través de su reconocimiento. En esencia, se trata de procesos de construcción de una ley interna. Los niños construyen su ley interna en función del vínculo con sus padres. Cuando este vínculo es de amor, el límite del padre se internaliza y se convierte en una ley interna. Pero cuando este vínculo es traumático y carece de amor, podría dañar el proceso de construcción de la ley interna y solo opera la ley externa a través de la disciplina y la violencia.

Un proceso restaurativo reconecta con la ley desde el respeto y la empatía. La reparación solo es posible cuando el interlocutor reconoce al otro como una persona. Pero para reconocer al otro como persona, primero es necesario registrarse como tal. Y sabemos que un niño que no tiene la experiencia del respeto podría ser un niño traumatizado. Por eso es necesario, sin importar cuán mayor sea en la actualidad, que estas heridas emocionales logren sanarse al verse y reconocer la humanidad en sí mismos y en los demás.



¿Qué es justo?

Esta no es solo una pregunta filosófica. Mucho se ha escrito desde los tiempos más antiguos de la humanidad sobre el significado de la justicia. Sin embargo, es una pregunta que merece ser renovada en cada situación particular porque no hay reparación sin justicia en su significado esencial. James Gilligan dice: "toda violencia es un esfuerzo por lograr justicia o deshacerse de ella". Muchos delitos pueden ser una respuesta a la victimización o un intento de liberarse de ella. Para Sandra Bloom, es más útil hablar de "trauma" que de "victimización" porque el trauma es una experiencia central tanto para la víctima como para los infractores. La violencia podría ser la reproducción de un trauma no procesado en el pasado. Y si este trauma no se resuelve, una sanción podría contribuir a un trauma adicional. La justicia restaurativa busca buscar armonía y equilibrio entre las necesidades de las partes y su derecho a lograr justicia. En esencia,

el proceso restaurativo es una restauración ética para todas las personas involucradas en el proceso: la víctima, el infractor y la comunidad. Es el poder curativo de la ley y la justicia.. La justicia restaurativa no trata solo de dar respuesta a un delito o incluso a un daño; es una forma de abordar la vida. Nos desafía en cómo vivir juntos desde una perspectiva que reconoce nuestras interrelaciones y proporciona valores y principios para mantener y reparar las relaciones dañadas.

Algunas recomendaciones...

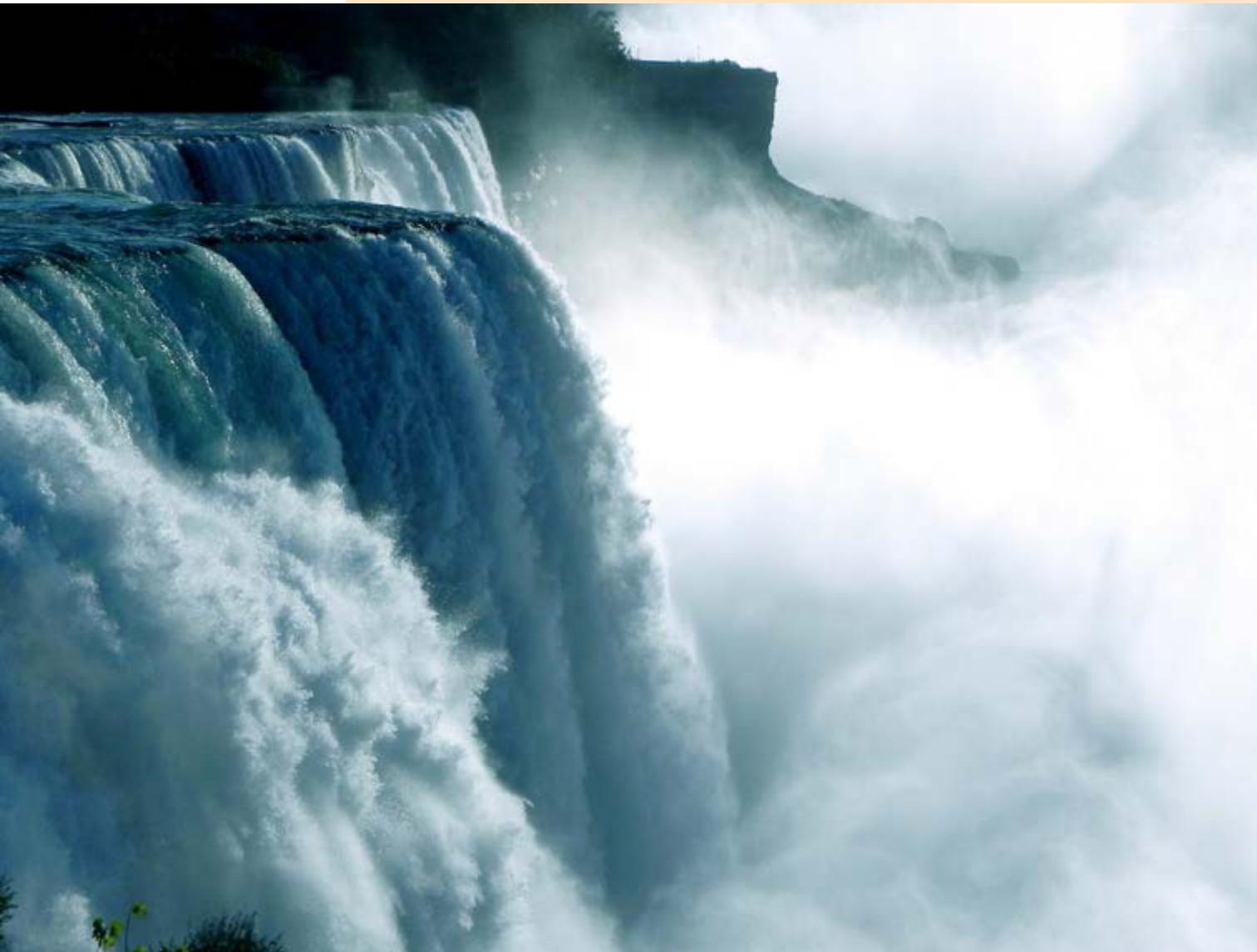
- Sé consciente del impacto de tus acciones en los demás y en el mundo que te rodea.
- Asume la responsabilidad de los daños que has causado: reconoce y trata de reparar el daño.
- Trata a todos con respeto, incluso a aquellos que te ofenden.
- Siempre que sea posible, involucra a las personas en decisiones que las afecten.
- Ve los conflictos en tu vida como oportunidades.
- Escucha a los demás profundamente y con compasión, tratando de comprender incluso cuando no estés de acuerdo.
- Participa en el diálogo con los demás, incluso cuando sea difícil, y mantente abierto a aprender de ellos.
- Ten cuidado al imponer tus "verdades" y opiniones sobre otras personas y situaciones.
- Enfrenta con sensibilidad las injusticias cotidianas como el sexismo, el racismo y el clasismo.

Nuestra aldea global requiere una ética viva capaz de integrar las diferencias y aprender de ellas y, al mismo tiempo, basada en valores fundamentales que ayuden a que nuestras comunidades sean más saludablemente sostenibles y más justas para todos los seres humanos.

Nada es magico

La justicia restaurativa no debe considerarse un modelo a seguir como una receta. Las prácticas, incluido el concepto, siempre deben contextualizarse, como dice H. Zehr después de décadas de trabajo en el tema. Es un viaje con muchas curvas y desvíos, pero el camino y el destino son más claros que antes.

"La justicia restaurativa no es exactamente un modelo, pero quizás es una brújula que señala una dirección e invita a cuestionar y explorar nuestros valores, necesidades, tradiciones y visiones".

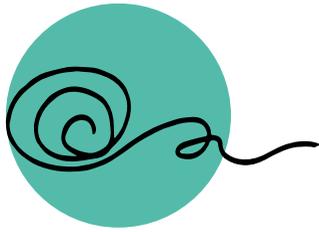




CAPÍTULO 14

Resiliencia y Trauma





¿Qué es la resiliencia?

Para Boris Cyrulnik³¹, la definición de resiliencia no podría ser más simple: es el inicio de un nuevo desarrollo después de un trauma. Lo que resulta más difícil de definir son las condiciones que lo hacen posible: entornos seguros, recuperación, relaciones y cultura.

Tan antigua como la humanidad misma, la resiliencia fue la única forma de supervivencia para muchas personas y comunidades a lo largo de la historia, que lograron resistir la destrucción y aún construir algo positivo.

La resiliencia es un "proceso" -que se puede promover y desarrollar- que permite que el individuo emerja fortalecido y transformado por experiencias adversas y el trauma, logrando así el despliegue de sus capacidades emocionales, cognitivas y sociales para lograr una vida con significado y potencial creativo. Son procesos de "adaptación activa", ya que la persona no se somete pasivamente a las circunstancias adversas, sino que activa sus recursos y creatividad para dar su propia respuesta, fomentando el sentimiento de autocontrol frente a la situación y valorando la libertad de elección. Hay un cambio de perspectiva del sujeto frente a la adversidad. El enfoque resiliente sitúa a la persona no como un objeto de circunstancias inevitables, sino como un sujeto activo en el proceso de transformación personal que lo impulsa a superar sus propios límites y hacer de esta experiencia un recurso de fortalecimiento y mayor responsabilidad para sí mismo y para los demás. Es un modelo ecológico de respuesta integral, que potencia los recursos personales a través del apoyo social y procesos participativos en la comunidad.

Victor Frankl³², un psiquiatra, creador de la logoterapia y superviviente de un campo de concentración, dijo: "Todo se le puede quitar a un hombre excepto una cosa: la última de las libertades humanas: elegir su propia actitud en cualquier conjunto dado de circunstancias, elegir su propio camino". La historia de Victor Frankl es un ejemplo de resistencia activa y resiliencia. Incluso en circunstancias extremas, mantuvo un espacio interno de integridad, solidaridad y coherencia ética. La búsqueda de significado le permitió no solo sobrevivir, sino también trascender el dolor y ofrecerlo como sabiduría a la humanidad.

"Cuando ya no podemos cambiar una situación, solo nos queda cambiarnos a nosotros mismos", dijo Victor Frankl.

³¹Cyrulnik, B., Spire, A., Vincent, F., & Martin, N. (2010). *La résilience. Le Bord de l'eau*.

³²Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. Simon and Schuster.



¿Puede el trauma ser un recurso para construir la resiliencia?

El trauma y la resiliencia parecen ser dos caras opuestas de la misma historia. Sin embargo, al comprender los efectos del evento traumático en la vida de una persona, podemos desentrañar qué mecanismos lo ayudarán a construir resiliencia. La forma y el lenguaje en que se expresa el trauma nos mostrarán cuál es el enfoque correcto, sabiendo que no se trata de suprimir el síntoma, sino de ofrecer un espacio relacional seguro para activar los propios recursos y luego conectar e integrar las emociones que se habían separado en el pasado para sobrevivir. Parte del proceso de resiliencia es entender que esos mecanismos pasados ya no son necesarios y que el sistema inmuno psicológico ha activado sus anticuerpos, aunque ahora sea otro el escenario. Al desarrollar resiliencia la persona vuelve a sentir que tiene control sobre sus propias emociones, y se libera espacio para la vitalidad. Es el comienzo del proceso de recuperación.



¿Comienza la resiliencia con el trauma?

Una perspectiva informada sobre el trauma también refuerza la idea de que no es necesario esperar a que ocurra el evento traumático para desarrollar las condiciones para la resiliencia. En el capítulo sobre el trauma del desarrollo, hemos visto que el evento traumático tendrá un impacto mayor o menor en el niño según las experiencias previas de afecto, seguridad y apego. Estas experiencias previas son el marco seguro para la experiencia y el aprendizaje del niño para autoregularse emocionalmente y coregularse con su entorno. La resiliencia no comienza después de la adversidad, sino que su construcción comienza mucho antes en la familia y el ecosistema social del niño. La historia familiar de cómo los mayores superaron situaciones difíciles también es un punto de apoyo para el niño, que confía en que superará la prueba cuando llegue el momento. Las experiencias previas son un factor crítico para hacer frente al evento traumático desde un punto de vista resiliente y reducir su impacto a largo plazo.



¿Qué recursos ofrece la cultura?

Así como el trauma tiene un contexto cultural e histórico que lo interpreta y le da significado, también es la cultura la que ofrece los recursos para sanar cuando el trauma está arraigado en el cuerpo social. Cada pueblo y su cultura tienen trenes emocionales diferentes. Vibra con música, colores, sabores y narrativas en sintonía con cada cuerpo colectivo. Se puede percibir en el sentimiento de pertenencia y en la intensidad emocional de los rituales compartidos. Cada cultura ofrece, como la madre tierra³³, medicina para sanar. Existe mucha investigación antropológica sobre los recursos culturales como alimento emocional y espiritual para que las personas salgan de situaciones traumáticas a través del arte, prácticas comunitarias, rituales y narrativas de los ancestros. Es en la conexión con las raíces que se repara el tejido social rasgado por el trauma. Algunos autores latinoamericanos³⁴ distinguen entre trauma social y catástrofe social. Del trauma es posible regresar porque la comunidad, aunque silenciada y traumatizada, conserva la memoria viva de la cultura. A través de su narrativa, es posible restaurar la identidad y recuperar la dignidad. Mientras que en la catástrofe, ya no existe ningún vínculo social que pueda transmitir la cultura; por lo tanto, no hay lugar al que regresar. Al igual que sabemos que existen diferentes tipos de inteligencia: emocional, corporal, lingüística, interpersonal, lógica, etc., de la misma manera, cada cultura tiene sus fortalezas para hacer frente a la adversidad. No hay un único camino; por el contrario, en la riqueza de la diversidad cultural se encuentran las fibras emocionales que están en sintonía con el dolor de cada sociedad, y es en esa reconexión con las raíces donde es posible superar y transformar las experiencias traumáticas. Cuando el trauma es individual, el camino hacia la recuperación es un proceso personal acompañado por la ayuda del ecosistema más cercano. Pero cuando el trauma es social, el nivel de recursos y reparación es colectivo.³⁵

³³In Latin America it is called "Pacha Mama" in it involves all the native Andean peoples. It has its own ritual date in the month of August.

³⁴Bleichmar, S., Hornstein, L., & Lewkowicz, I. (2003). *Conceptualización de catástrofe social: límites y encrucijadas*. In *Clínica Psicoanalítica ante las catástrofes sociales: la experiencia argentina* (pp. 35-85).

³⁵Pocket Project research. International Labs.

El ejemplo de las mujeres de Ruanda

En Ruanda, después de una larga historia de violencia que culminó en el genocidio de 1994 mujeres viudas, niños huérfanos y familias enteras quedaron destrozadas. También fue necesario construir un futuro común entre hutus y tutsis, con "corazones que aún sangraban"³⁶. Las mujeres no querían hablar de sus traumas solas; sabían que el sonido de los tambores, la música y la danza sanaban sus cuerpos y emociones³⁷. Algunas de las danzas cuentan una historia, y a través de estas historias, comunican lo que está sucediendo en sus vidas. A través de la danza, hay programas para niños en los que pueden expresar el miedo, la tristeza, la alegría y muchas otras emociones que quizás no puedan expresar con palabras. También pueden comunicarse de manera no verbal con otros niños en la calle y a través de la imitación, logran comunicarse e integrarse³⁸. La terapia de danza/movimiento y otras estrategias mente-cuerpo para las víctimas del genocidio han demostrado tener un impacto curativo significativo y la capacidad de construir lazos sociales, resiliencia, unidad y conexión. "La receta ruandesa para salir del trauma: sol, tambor, danza, comunidad", cita el Dr. Parlearman, Ndayambaje³⁹. "Si una generación que experimentó violencia no es tratada y curada, el trauma corre el riesgo de transmitirse a las generaciones futuras. Es una de las consecuencias cruciales del trauma intergeneracional que, a largo plazo, podría alejar a toda la comunidad y a la sociedad en general".

Duelo y resiliencia:

Los profesionales que trabajan en el campo social y en comunidades que han pasado por situaciones de violencia y trauma a menudo se enfrentan a niños o adultos que han sufrido pérdidas irreparables: la muerte de seres queridos y amigos, la pérdida de sus hogares, sus animales y su trabajo. Frente a situaciones que cambian abruptamente sus vidas y el contexto en el que se desarrollan, se sienten abatidos y deben enfrentar un proceso de duelo. Desde 1969, la psiquiatra suizo-americana Elisabeth Kübler-Ross⁴⁰, después de años de atención en hospitales, desarrolló la teoría de las cinco etapas del duelo. En su libro "Sobre la muerte y los moribundos", presentó las etapas que explican cómo se sienten las personas en diferentes momentos de su duelo y cómo tienden a actuar.

³⁶Ndayambaje interview (2007).

³⁷<https://underthebluedoor.org/2014/08/18/the-rwandan-prescription-for-depression-sun-drum-dance-community-we-had-a-lot-of-trouble-with-western-mental-health-workers-who-came-here-immediately-after-the-genocide-and-we-had-to-ask-some/>

³⁸Orkand, S. C. (2020). *Dance/Movement as Resilience, Unity and Community in Rwanda: Shared Experience over Difference*. *American Journal of Dance Therapy*, 42(1), 5-15.

³⁹NIWENSHUTI, T. (2013). *Dance as a Communication Tool. Addressing Inter-Generational Trauma for a Healthier Psycho-Social Environment in Rwanda and the Great Lakes Region of Africa*, *Matatu*, 44(1), 29-37. doi: https://doi.org/10.1163/9789401210546_004

⁴⁰Kübler-Ross, E. (1973). *On death and dying*. Routledge.

○ . Negacion:

Puede disminuir inicialmente el impacto de la muerte de un ser querido y posponer parte del dolor, pero esta etapa no puede ser indefinida porque en algún momento chocará con la realidad.

○ . Ira:

en esta fase, son característicos los sentimientos de enojo y resentimiento, así como la búsqueda de responsables o culpables. La ira aparece ante la frustración de que la muerte es irreversible y pueden surgir mecanismos de proyección hacia el entorno.

○ . La negociacion:

en esta fase, las personas tienen fantasías de que el hecho de la muerte puede revertirse o cambiarse. Es común preguntarse qué habría pasado si... o pensar en estrategias que habrían evitado el resultado final.

○ . Depresion:

la tristeza profunda y una sensación de vacío son características de esta fase, que no se refieren a la depresión clínica, como un problema de salud mental, sino a un conjunto de emociones vinculadas a la tristeza natural por la pérdida de un ser querido. Algunas personas pueden sentir que no tienen motivos para continuar con su vida cotidiana sin la persona que murió y pueden aislarse de su entorno.

○ . Aceptacion:

una vez que se acepta la pérdida, las personas en duelo aprenden a vivir con su dolor emocional en un mundo donde el ser querido ya no está. Con el tiempo, recuperan su capacidad para experimentar alegría y placer.

Según los expertos, las personas no necesariamente atraviesan todas estas etapas o en ese orden específico, por lo que el duelo puede manifestarse de diferentes maneras y en momentos diferentes en cada persona. El duelo se vuelve problemático cuando la persona queda atrapada en alguna de las fases; en ese caso, hablamos de duelo patológico, y es necesaria la ayuda terapéutica. En el caso de los niños, se necesita un acompañamiento respetuoso de sus tiempos y sentimientos. Deben expresar cómo se sienten; a veces, a través de dibujos y juegos cuando hablar les resulta difícil. Además, el duelo de uno de los padres puede tener un impacto significativo en el niño que no comprende la ausencia emocional del adulto a cargo inmerso en su duelo. Para algunos especialistas, el duelo es diferente para cada persona y no necesariamente es algo que deba superarse; probablemente, ese dolor persistirá, pero si la persona, a pesar del dolor, continúa desarrollando áreas de su vida en las que vuelve a sentir alegría y conexión con los demás, el duelo permanecerá en segundo plano. Aunque inevitablemente, el dolor reaparece en algunos aniversarios o eventos. Es su naturaleza; son oleadas de tristeza que, de vez en cuando, nos visitan y nos recuerdan la presencia de un sentimiento amoroso que aún está allí. ¿Cuál es la relación entre el duelo y la resiliencia? Cuando se han atravesado las etapas del duelo, llega un momento en el que el dolor es manejable, y creamos un espacio interno de amor y gratitud por la persona que ya no está. Aparece un sentimiento de paz, y es posible recuperar la proyección de la vida en el futuro. La integridad emocional se cura y con ella también aparece una expansión del círculo íntimo de amor hacia el entorno. El duelo y su proceso son un aspecto esencial del cuidado de nuestras comunidades, especialmente de niños y jóvenes. Comprender el proceso y las fases de resolución es información sensible para los profesionales e instituciones que trabajan con situaciones traumáticas. Esto se reflejará en prácticas amigables y empáticas con aquellos en proceso de duelo.





¿Cuáles son los pilares de la resiliencia?

Diferentes estudios de psicología⁴¹ y sociología⁴² desarrollan las condiciones que frecuentemente aparecen en personas consideradas resilientes. Su prevalencia dependerá de cada cultura y contexto histórico, pero en términos generales, estos son los más relevantes:

1. Introspección: el arte de cuestionarse a uno mismo y darse una respuesta honesta.
2. Autonomía: saber cómo establecer límites entre uno mismo y el entorno con problemas; es la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.
3. Competencia social: la capacidad de establecer vínculos e intimidad con otras personas para compensar la necesidad de afecto propia y darlo a los demás.
4. Regulación emocional: habilidad para autorregularse emocionalmente y autorregularse con el entorno.
5. Resolución de problemas: la habilidad para centrarse y buscar alternativas para resolver problemas.
6. Creatividad: la capacidad de crear orden y belleza a partir del caos y el desorden.
7. Iniciativa: la capacidad de desafiar a sí mismo y probar tareas cada vez más exigentes.
8. Humor: la capacidad de encontrar comedia incluso en la tragedia.
9. Ética en las relaciones: ser capaz de comprometerse con valores.
10. Un sentido de propósito y futuro.

⁴¹Wolin, S. J., & Wolin, S. (2010). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. Villard.

⁴²Hempel, L., & Lorenz, D. F. (2014). Resilience as an Element of a Sociology of Expression. *Behemoth-A Journal on Civilisation*, 7(2), 26-72.



¿Cómo puede la comunidad construir resiliencia?

Las organizaciones sociales, como comunidades, instituciones religiosas y escuelas, a menudo promueven la resiliencia al potenciar las capacidades individuales, el apego y el sentido de pertenencia. Conectan a niños y jóvenes con un mayor sentido de comunidad, cultura y espiritualidad. Cuando las comunidades se involucran y participan, el área de interacción y el proceso de construcción de la resiliencia se amplían. Suarez Ojeda⁴³ señala los siguientes pilares de la resiliencia comunitaria:

1. Autoestima y dignidad colectiva.
2. Identidad cultural.
3. Humor social.
4. Honestidad gubernamental.
5. Habilidad para generar liderazgo auténtico y participativo.
6. Ejercicio de democracia efectiva en la toma de decisiones diarias.
7. Inclusión de una sociedad sin discriminación.



¿Por qué relacionar trauma y resiliencia?

El trauma y la resiliencia son conceptos que abordan el mismo fenómeno. La resiliencia se aplica a lo "impredicible" y ha hecho un aporte al descubrir y fortalecer las capacidades y recursos de las personas, las comunidades y las sociedades para enfrentar lo inesperado de manera saludable. El enfoque del trauma explica los mecanismos psicológicos, biológicos y sociales cuya comprensión es esencial para comenzar el proceso de resiliencia. La integración de ambos enfoques nos brinda una visión integral del ser humano y una mejor comprensión de la arquitectura individual y social del trauma. Esta visión compleja desafía a los profesionales e instituciones a crear programas y enfoques transdisciplinarios adaptados a diferentes contextos y culturas. A partir de la riqueza de esta diversidad, el dolor puede transformarse en resiliencia.

"La resiliencia es el arte de navegar por torrentes, el arte de metamorfosear el dolor para darle sentido; la capacidad de ser feliz incluso cuando se tienen heridas en el alma. La resiliencia es más que resistir; también es aprender a vivir", dijo Boris Cyrulnik.

⁴³Suárez Ojeda, N., Munist, M., & Kotliarenco, M. A. (2004). *Resiliencia, tendencias y perspectivas*.

