

Cada vez que llueve:

nuestro ánimo después de la catástrofe

Lo que el trauma significa
y cómo podemos afrontarlo

Las inundaciones han desestabilizado nuestro mundo y nos han mostrado lo vulnerables que somos.

Además de las heridas físicas, también hay heridas psicológicas. Y, al igual que las heridas físicas, algunas heridas psicológicas necesitan tratamiento o apoyo, porque no pueden sanar por sí solas.

1. Sobre esta guía | [3](#)
2. Cómo surge un trauma | [5](#)
3. Tipos de trauma | [8](#)
4. Trastornos postraumáticos | [9](#)
5. Formas de terapia | [13](#)
6. Ayuda de emergencia | [15](#)
7. Ayudar a otras personas | [19](#)
8. Fuentes | [21](#)

1. Sobre esta guía

Las heridas psicológicas se denominan **«trauma»** y pueden surgir de diferentes maneras. No existe una regla universal sobre cómo ocurre. Algunas personas se fracturan una pierna por no ver un escalón, otras personas caen desde varios metros de altura y no se rompen nada: la causa no necesariamente determina la gravedad de la lesión.

Lo mismo ocurre con las heridas psicológicas. Por ello, deseamos que todos puedan sentirse identificados, sin importar lo que hayan vivido. El trauma es una reacción normal de personas normales ante situaciones anormales y puede afectar a cualquiera.

En esta guía se explican los **conceptos básicos** sobre cómo pueden manifestarse estas heridas y qué se puede hacer al respecto. Aquí abordamos lo fundamental: como es lógico, no podemos cubrir todos los casos. Siempre hay excepciones y particularidades, y se podría ahondar mucho más sobre cada tema.

Momentos de pausa

Puede ser muy agotador e inquietante leer o investigar sobre estos temas. Por ello, en esta guía encontrarás pequeñas «pausas» de vez en cuando.

Son pequeños ejercicios o distracciones que le dan a tu mente un momento de descanso y ayudan a calmarte. Estas «pausas» también pueden usarse en la vida diaria. Las reconocerás fácilmente por el pequeño símbolo en la esquina superior derecha.



Sobre nosotros

En julio de 2021, una devastadora inundación destruyó muchas partes de nuestra región en el oeste de Alemania. Se cobró innumerables vidas y ha dejado una huella profunda en el ánimo de la población.

Después de la inundación, varios ciudadanos comprometidos fundaron la iniciativa LEADER Voreifel Region – Die Bäche der Swist, para lograr que nuestra región sea más resiliente. Nuestro primer proyecto fue una serie informativa sobre el trauma (Cada vez que llueve: nuestro ánimo después de la catástrofe), para la cual se creó esta guía.

Esperamos que las siguientes páginas puedan ser una primera y pequeña ayuda emocional para los afectados por inundaciones en otras regiones de Europa y del mundo...

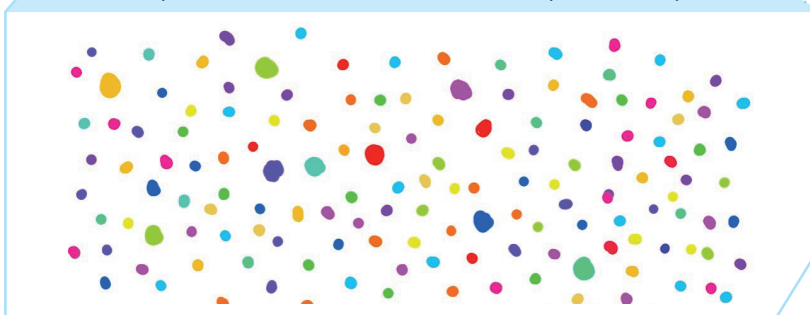
El **CENTRO DE EMERGENCIA** memoriza esta situación para el futuro, para que no se repita en la medida de lo posible, y la almacena como si fuera un número de marcación rápida en situaciones de «peligro de muerte».

Por eso, en el futuro interpretarás directamente como emergencia cualquier cosa que sugiera que la situación podría ser similar (por ejemplo, un olor, un sonido, una sensación, una imagen, etc.).

El **SISTEMA DE ALARMA** se activará antes de que el **CENTRO DE RECEPCIÓN** pueda siquiera reaccionar y el **CENTRO DE RESPUESTA** entrará en acción, aunque no haya pasado nada. O bien entra en modo de pánico, o bien lo destroza todo de inmediato. Como faltan las etiquetas de espacio y tiempo, a menudo tampoco saben exactamente dónde o cuándo están actuando. Después se despierta el Doc y se pregunta qué es lo que acaba de pasar.

Cuando esto ocurre en el cerebro, se denomina **flashback**. Es una consecuencia de la traumatización y es una sensación horrible difícil de explicar.

¿Qué colores puedes ver ahora en tu entorno? Marca las opciones correspondientes.



3. Tipos de trauma

Existen diferentes tipos de trauma. La primera distinción importante es entre el **acontecimiento** traumático y sus **consecuencias individuales**. En el lenguaje cotidiano, mucha gente llama «trauma» a ambos, pero en realidad solo las reacciones constituyen el trauma.

Trauma único

El acontecimiento puede ser de distintos tipos. Cuando se trata de un único evento, hablamos de trauma único: un suceso grave que ocurre y resulta traumático, pero después termina (por ejemplo, un accidente de tráfico, un asalto, etc.).

Trauma secuencial

Cuando ocurre un acontecimiento grave (o varios menores) que además desencadena muchas otras inseguridades, hablamos de trauma secuencial (por ejemplo, la inundación que además provoca la pérdida de la vivienda, la necesidad de reconstruirlo todo, preocupaciones económicas, etc.).

Trauma complejo

También existe el caso de personas que experimentan acontecimientos graves de forma repetida durante largos períodos (por ejemplo, por abuso, guerra, violencia doméstica). Especialmente en niños y jóvenes, la sensación de seguridad se altera a largo plazo. En este caso hablamos de trauma complejo.

Estos tipos de trauma no son mutuamente excluyentes, pueden presentarse varios simultáneamente. A menudo, un nuevo trauma también hace que el cerebro y el cuerpo recuerden experiencias traumáticas antiguas. En estos casos, puede afectarte más que a otras personas que no tienen traumas anteriores, aunque esto no tiene por qué ocurrir necesariamente.

4. Trastornos postraumáticos

Además de los tipos de trauma causados por diferentes acontecimientos, existen también diversas consecuencias. Los síntomas y enfermedades que surgen por una traumatización se denominan trastornos postraumáticos.

Esto significa que las consecuencias de la traumatización te **afectan en tu vida cotidiana** durante un tiempo prolongado. Por ejemplo, a través de:

- Pesadillas
- Trastornos del sueño
- Hipersensibilidad emocional
(por ejemplo, irritabilidad, arrebatos repentinos de ira o crisis de llanto, mucha tensión corporal, todo resulta muy intenso)
- Embotamiento emocional
(por ejemplo, todo parece apagado, nada se siente real)
- Dolores y tensiones corporales
- Pensamientos acelerados, confusión mental

Existen diferentes **trastornos psicológicos** que pueden desarrollarse a partir de un trauma. Algunos ejemplos son:

Depresión

- Todo parece ser demasiado
- Todo parece carecer de sentido
- A veces falta la energía para realizar cualquier cosa
- Uno se siente con frecuencia torpe, apático y sin valor
- Ya no se puede sentir alegría verdadera

Trastornos de ansiedad y pánico

- Se experimenta mucha ansiedad: Ya sea repentinamente en situaciones específicas o constantemente con preocupaciones por todo tipo de pequeñeces
- El sentimiento de que todo saldrá mal es muy intenso
- No poder relajarse porque siempre hay miedo a que se produzca el próximo episodio de ansiedad

Trastorno de estrés postraumático

- Pesadillas
- Pensamientos intrusivos sobre los acontecimientos o cosas terribles, aunque no se quiera
- Aparecen espontáneamente pensamientos, sentimientos, imágenes, sonidos u olores como en la situación traumática
- A menudo no se quiere pensar ni hablar sobre lo ocurrido porque es muy doloroso
- Algunas personas, sin embargo, no pueden pensar ni hablar de otra cosa porque les afecta tanto
- A menudo hay mucha inquietud, sobresalto y tensión

Niños y adolescentes

En niños y adolescentes, los **síntomas del trauma** se manifiestan de manera algo diferente. También experimentan miedos o nerviosismo, reviviscencias y pesadillas. Sin embargo, no pueden evitar tan bien como los adultos las situaciones que les recuerdan el trauma, porque su rutina diaria suele estar determinada por otros. Además, presentan los siguientes síntomas adicionales:

En niños

1. Repetición en el juego

Especialmente los niños pequeños recrean repetidamente las experiencias traumáticas o partes de ellas en sus juegos o las dibujan.

2. Regresión en el desarrollo

Cosas que antes funcionaban bien, de repente dejan de ser fáciles. Por ejemplo, dormir solos, ir a la escuela, no mojar la cama por la noche, etc. Dependiendo de la edad del niño y de lo que había aprendido recientemente, esto puede manifestarse de diferentes maneras.

En niños y adolescentes

3. Pérdida de confianza

Las personas con las que los niños y adolescentes se sentían seguros y en quienes confiaban, de repente les generan inseguridad. A menudo se vuelven más temerosos y desconfiados.

4. Sobrecarga emocional

Muchos se aíslan y están muy abatidos, o pueden volverse agresivos porque no saben cómo manejar sus emociones.

5. Nerviosismo e inquietud

Los afectados no pueden concentrarse bien. A menudo también tienen problemas en la escuela o parecen estar siempre distraídos y ausentes.

6. Síntomas físicos

El cuerpo reacciona ante las heridas emocionales. Muchas personas tienen dolores o se sienten mal. Otras enferman repetidamente sin una causa clara.

Estos son indicadores, pero no señales definitivas o inequívocas. Es importante observar detenidamente y evaluar cada caso individual.

Traumatización secundaria

Puede ocurrir que las personas que solo quieren ayudar se traumatisen ellas mismas. Incluso sin haber estado presentes en la situación que provocó el trauma. Por ejemplo, cuando asesoran o apoyan a otros y pasan todo el día escuchando, leyendo y viendo imágenes de acontecimientos terribles y empatizando con las personas que los han vivido.

Entonces puede llegar un momento en que es como si hubieran presenciado ellos mismos muchas cosas terribles. Y esto también puede desencadenar trastornos postraumáticos.

Por ello, es especialmente importante que **todas las personas que ayudan** conozcan esto y se cuiden.

5. Formas de terapia

Existen diferentes posibilidades para tratar un trauma. Las dos formas principales son top-down (descendente) y bottom-up (ascendente).

Top-down (descendente)

La forma descendente significa que se parte de la mente y la comprensión. La idea detrás es que el trauma es algo terrible que sobrepasa nuestra comprensión y nuestras concepciones. Por lo tanto, si es posible **comprender y explicar las experiencias**, el trauma se resuelve.

Los métodos que trabajan desde esta dirección hablan sobre las experiencias, intentan comprenderlas y ordenar mejor los sentimientos. También se trabaja con imágenes internas y visualizaciones. Ejemplos de esta forma son:

- Terapia narrativa
- Terapias de imaginación (por ejemplo, PITT, TRIMB)
- Trabajo con partes internas

Bottom-up (ascendente)

La forma ascendente significa que se parte del cuerpo. Aquí la idea es que el trauma permanece principalmente en el cuerpo y en el sistema nervioso como si se tratase de un susto. Si se ayuda al cuerpo a liberar la energía y calmarse, también se procesa el trauma.

Ejemplos de métodos terapéuticos en esta dirección son:

- Experiencia somática
- Ejercicios de liberación del trauma
- Terapia de desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR)

Ambas formas tienen buenos fundamentos y resultados de investigación que respaldan su enfoque, no hay ninguna que sea correcta o incorrecta. Lo que mejor ayuda puede depender del momento o de la persona, o de con qué te sientas más cómodo. También hay muchas terapias que trabajan con una combinación de ambos enfoques.

Métodos de relajación

Además de las terapias específicas, también hay movimientos y técnicas de relajación que ayudan al cuerpo a calmarse. Esto puede ser beneficioso **de forma paralela a una terapia**. O sin terapia, simplemente por sí solo. Estos incluyen, por ejemplo, el yoga, Qi Gong, taichí, entrenamiento autógeno o relajación muscular progresiva.

Advertencia

Todas estas actividades también pueden provocar sentimientos desagradables. No hagas nada por tu cuenta que no conozcas o no puedas evaluar.

Búsqueda de terapia

A veces se necesita ayuda profesional para procesar el trauma. Esto es normal, de igual forma que vas al médico con una pierna rota para que sane correctamente. Es aconsejable cuando:

1. Sientes que te sobrepasa
2. No mejora después de 3 meses
3. Te sientes muy mal

Es importante que te sientas tomado en serio en el lugar de terapia elegido, que tus preguntas sean respondidas y que puedas confiar en la persona.

6. Ayuda de emergencia

Además de una terapia que debe ayudar a largo plazo, también hay pequeñas medidas de primeros auxilios. Puedes implementarlas tú mismo para hacer las cosas más llevaderas. Lo más importante: todo lo que te mantenga en el aquí y ahora es bueno. A menudo ayudan **el movimiento, la concentración en los sentidos o la distracción**. Siempre que te sientas estresado y tenso, o demasiado atrapado en tu cabeza, estos pequeños ejercicios pueden ayudar:



Movimiento

Coloca ambos pies en el suelo. Mantén el torso y los brazos relajados. Respira profundamente y **balancea** los brazos **a tu alrededor**.

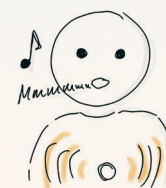
Movimiento

Pisa con fuerza el suelo o salta y siente el suelo debajo de ti. **Sacude** los brazos y las manos hacia abajo, como si tuvieras que sacudirte algo.



Movimiento

Da **golpecitos suaves** con las manos por todo tu cuerpo, especialmente en brazos y piernas: en la parte externa del brazo/pierna haz el movimiento hacia abajo, y en la parte interna hacia arriba.



Concentración en los sentidos

La vibración puede ayudar al cuerpo a calmarse: **tararear o zumbar** con fuerza al exhalar hace vibrar el pecho. Los sonidos fuertes también ayudan. ¡Imagina que eres la bocina de un barco o una sirena!

Concentración en los sentidos

Para volver a la realidad, puede ayudar quitarse los zapatos y calcetines y **sentir** el suelo con los pies (descalzo), tal vez incluso al aire libre.



Distracción

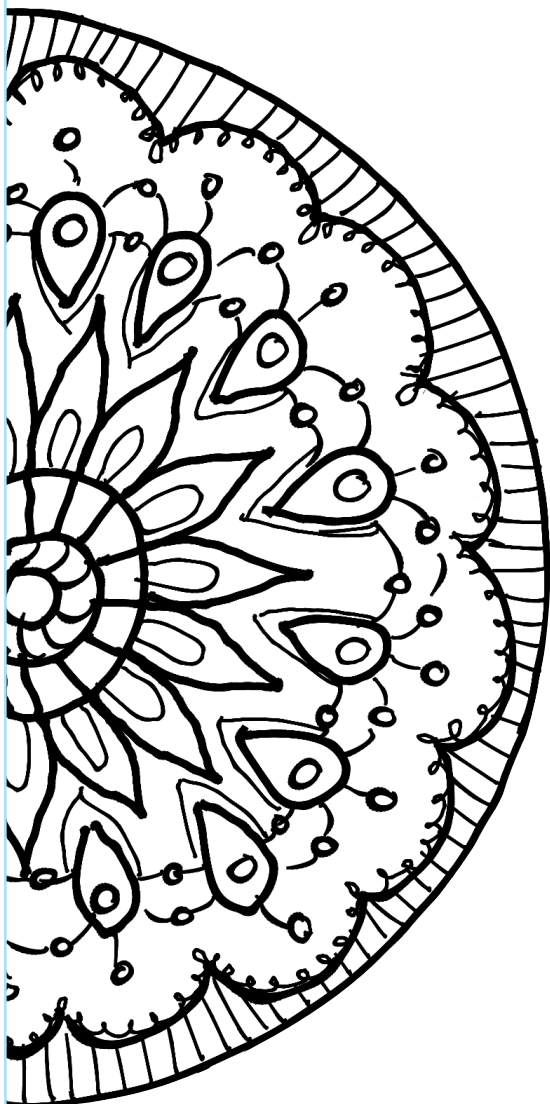
Para permanecer en el aquí y ahora, a veces es suficiente con **abandonar brevemente la situación**. Por ejemplo, puedes ir al baño, aunque no lo necesites, o levantarte para abrir una ventana. A menudo también ayuda respirar **aire fresco** o poner las manos bajo **agua fría**.

Distracción

También puede ayudar ocupar la mente con otra cosa. Pueden ser **ejercicios matemáticos** o **sudokus**, pero también juegos pequeños como **Memory** o **Tres en raya** pueden ayudar (incluso en el smartphone). También podrías intentar recordar todas las capitales de Europa o **recitar el alfabeto al revés**.

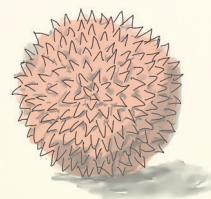


Para dirigir tus pensamientos en otra dirección, colorea el mandala.



Ejercicio 5-4-3-2-1

Sin importar dónde y cómo estés, enumera (en voz alta) las primeras cinco cosas que ves. Luego cinco cosas que oyes. Después, concéntrate en lo que sientes en tu cuerpo (por ejemplo, la chaqueta sobre la piel, la silla donde estás sentado, el viento en la cara, etc.). En la segunda ronda, concéntrate nuevamente **en lo que ves**, pero esta vez solo en 4 cosas, igual con el **oído y el tacto**. Después 3, 2 y una cosa. Esto te ayudará a concentrarte.



Pequeñas ayudas

Algunas personas llevan, por ejemplo, una **goma elástica** o un **coiletero** para el pelo en la muñeca. Cuando sienten estrés, pueden hacerla chasquear. El pellizco en la piel ayuda a volver rápidamente al presente. También son útiles las pelotas con púas suaves u otros objetos similares.

Aceites esenciales

Los aceites esenciales pueden ayudar a conectar con el presente a través del sentido del olfato. Puedes llevar en el bolsillo una botellita de aceite esencial que te guste y olerlo cuando no te sientas bien. El **bálsamo de tigre** también puede ayudar. Tiene un olor muy fuerte y produce una sensación de frescor en la piel.



7. Ayudar a otras personas

También puede suceder que las personas a tu alrededor no se encuentren bien. Para ayudarlas, puedes mostrarles o guiarles en todos estos ejercicios. Sin embargo, hay algunas reglas básicas que debes tener en cuenta: Primero, el **PRINCIPIO ARA**. Puedes imaginarte un pequeño loro para recordarlo mejor.

Abordar

Primero, siempre dirigirse a la persona, preferiblemente por su nombre. A veces esto ya ayuda. Puedes preguntar si necesita o desea algo específico. Generalmente, cada persona sabe mejor qué le sienta bien en ese momento.

Respuesta

Puede ser que la persona no pueda reaccionar bien o moverse. Intenta esperar las reacciones, aunque no haya una respuesta directa. Tal vez haya un leve asentimiento, un parpadeo, un movimiento de mano o algo similar. Entonces sabrás que pueden comunicarse y que te percibe.

Anunciar

Lo peor que puede pasar es sentirse indefenso. Da mucha seguridad saber qué está pasando alrededor. Por eso: anuncia primero todo lo que vas a hacer. Especialmente cuando te vas, te acercas a la persona o incluso la tocas. A muchas personas no les gusta esto cuando están estresadas. Podrías decir, por ejemplo: «Voy a tomar tu mano, ¿está bien? ¿Puedo ayudarte a levantarte? ¿Intentamos respirar profundamente juntos?».



A partir de ahí, la seguridad es lo más importante. Es decir, hacer que el **entorno sea seguro** (por ejemplo, sacarle de las multitudes o de la habitación), pero también la situación (por ejemplo, llamar a personas de confianza, mantener la distancia al principio, no sobrecargar).

Porta lo que esta persona sienta o qué emociones estén presentes: Tómalo en serio. No puedes saber qué está pasando, y aunque a ti no te parezca peligroso, puede ser que la otra persona sienta algo muy diferente.

Además: ¡NO insistas con preguntas!

No necesitas descubrir verdades ni saber todo lo que le ha pasado a esta persona para poder ayudar un poco. Puedes ofrecer apoyo, por ejemplo, con los ejercicios, aunque tal vez baste con traer un vaso de agua. Posiblemente se trate de una persona que conoces bien y esta situación ocurre con frecuencia. En ese caso, podéis pensar juntos de antemano qué es bueno y útil.

Si te sientes abrumado, el apoyo también puede consistir en **buscar a otras personas para que ayuden**. No tienes que hacerlo todo solo.

8. Fuentes

Referencias bibliográficas a las que se hace referencia en esta guía

Eckert, Amara R. (2017): „Hilfe, mein Haus brennt“ Wenn Kinder ihre traumatischen Erfahrungen im Spiel re-inszenieren. En: Renate Zimmer (Hg.): *Bewegte Kindheit*. Osnabrück.

Fischer, Gottfried; Riedesser, Peter (2009): *Lehrbuch der Psychotraumatologie*. München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag.

Geuter, Ulfried (2019): *Praxis Körperpsychotherapie. 10 Prinzipien der Arbeit im therapeutischen Prozess*. Berlin, Germany: Springer (Psychotherapie: Praxis).

Lackner, Regina (2021): *Stabilisieren in der Traumabehandlung. Ein ganzheitliches methodenübergreifendes Praxisbuch*. Berlin, Heidelberg: Springer.

Levine, Peter A. (2021): *Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt*. 10. Auflage. München: Kösel.

Maercker, Andreas (Hg.) (2013): *Posttraumatische Belastungsstörungen*. 4.ª edición, completamente revisada y actualizada. Berlin: Springer.

Porges, Stephen W. und Deb Dana (Hg.) (2019): *Klinische Anwendungen der Polyvagal-Theorie. Ein neues Verständnis des autonomen Nervensystems und seiner Anwendung in der therapeutischen Praxis*. [1.ª edición]. Lichtenau/Westfalen: G.P. Probst Verlag.

Rüegg, Johann Caspar (2009): *Traumagedächtnis und Neurobiologie*. En: tg 3 (1).

Schüürmann, Linna (2013): *Aus dem Trauma bewegen. Psychomotorische Interventionsmöglichkeiten in der Arbeit mit traumatisierten Kindern*. En: *Praxis der Psychomotorik* 38 (2), S. 64–71.

Seidler, Günter H. (2013): *Psychotraumatologie. Das Lehrbuch*. 1.ª edición. Kohlhammer: Verlag W. Kohlhammer.

Steil, Regina; Rosner, Rita (2009): *Posttraumatische Belastungsstörung. Leitfaden Kinder und Jugendpsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe (Leitfaden Kinder- und Jugendpsychotherapie, Bd. 12).

van der Kolk, Bessel (2019b): *Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist & Körper und wie man sie heilen kann*. 6.ª edición. Lichtenau, Westf: Probst, G.P. Verlag.

OMS - Organización Mundial de la Salud (2023): CIE-11. *Clasificación Internacional de Enfermedades y Problemas de Salud Relacionados*. 11. Edición en línea.

Zens, Christine; Lühr, Kristina; Müller-Engelmann, Meike (2021): *Therapie-Tools Posttraumatische Belastungsstörung*.

AVISO LEGAL

Editor:

LAG Voreifel – Die Bäche der Swist e.V.
1. Presidenta: Angela Gilges
Marie-Curie-Str. 3 · 53359 Rheinbach ·
Alemania

info@leader-voreifel.de
0151 58425568 | 0151 67961528
www.leader-voreifel.de

Número de registro de la asociación:
VR 11909
Tribunal de registro: Tribunal de
Primera Instancia de Bonn

Autora e ilustraciones:

Johanna Gliemann

Diseño:

Andrea Wilhelmi | KDAW Design
www.kdaw-design.de

leader-voreifel.de/trauma



No estás solo.

Booklet produced with financial support from



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Supported by



Translation funded with the support of



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben