

Consecuencias del trauma complejo: Una guía para la sección 3 del formulario de repaso de sensibilidad al trauma

Uno niño que ha experimentado múltiples incidentes de trauma relacional como maltrato físico, abuso sexual, o haber presenciado violencia doméstica, tal vez muestre uno o más de los siguientes siete tipos de posibles consecuencias o efectos secundarios.

1. Conflictos de apego

- a. Dificultad para acercarse afectivamente a otras personas.
- b. Preocupación intensa con la seguridad del proveedor de cuidados u otros seres queridos (incluyendo atención precoz); problemas con la separación, o dificultad para tolerar la reunificación.
- c. Aislamiento social; desconfianza extrema y persistente, resistencia, o falta de conducta recíproca en relaciones estrechas con adultos o amigos; dificultad para ganarse el apoyo de otras personas.
- d. Problemas con límites personales; intentos inapropiados (excesivos o promiscuos) de tener contactos íntimos (incluyendo pero no limitados a intimidad sexual o física), o dependencia excesiva en amigos o adultos en cuanto a seguridad o tranquilidad.
- e. Extremadamente dependiente.
- f. No siente temor de personas extrañas y no sabe distinguir entre un extraño que es peligroso y otra persona que quiere ayudarlo.

2. Conflictos de salud física

- a. Trastornos del desarrollo o conductas regresivas, como mojar la cama.
- b. Hipersensibilidad al tacto y a los sonidos.
- c. Escasa sensibilidad al dolor (llamada “analgesia”).
- d. Problemas de coordinación, equilibrio, y fuerza muscular.
- e. Quejas físicas crónicas (por ejemplo, dolor de cabeza y de estómago).
- f. Quejas de dolor físico cuando no se puede hallar ninguna causa (llamado “sicosomático”).
- g. Problemas de sueño o apetito.

3. Conflictos emocionales

- a. Dificultad para identificar y describir sentimientos y estados internos.
- b. Dificultad para comunicar deseos.
- c. Dificultad para calmarse después de experiencias emocionales fuertes.

- d. Fácilmente abrumado por situaciones estresantes o pérdida del control.
- e. Continuamente deprimido o ansioso; atemorizado o en alerta en todo momento.
- f. Emocionalmente insensible o desconectado; parece no tener emociones fuertes.
- g. Cambios de estados de ánimo más fuertes de los esperados.

4. Conflictos de desapego

- a. Se siente como que se observa a sí mismo desde otro lugar de la habitación, como que está en un sueño, o como que está fuera de su cuerpo.
- b. Se “aisla” o se “desconecta” cuando se enfrenta a recuerdos del trauma o se halla en otras situaciones intensas.
- c. Amnesia o lapsos de memoria sobre su historia personal.
- d. Bloqueo de recuerdos y sentimientos dolorosos.

5. Conflictos de conducta

- a. Arriesgado o aventurero (por ejemplo, encender fuegos o arriesgarse sexualmente).
- b. Dificultad para entender y obedecer reglas; conducta oposicional.
- c. Trata inapropiadamente de calmarse solo, como masturbación crónica o lastimarse a sí mismo.
- d. Reacciona agresivamente hacia otras personas.
- e. Excesivamente sumiso o rígido.
- f. Vuelve a vivir su pasado traumático en su conducta diaria o en juegos (sexual, agresivo, etc.).
- g. Problemas para controlar sus impulsos.

6. Conflictos cognitivos y de pensamiento

- a. Tiene problemas para planear y anticipar consecuencias; impulsivo.
- b. Le resulta muy difícil iniciar o mantener una conducta dirigida hacia lograr una meta o completar una tarea.
- c. Problemas para enfocarse y concentrarse.
- d. Problemas para lidiar con cambios y adaptarse a ellos; y con procesar nueva información.
- e. Dificultad para aprender.
- f. Atrasos con el lenguaje.
- g. No puede aprender de sus experiencias.
- h. Dificultad para anticipar consecuencias de sus acciones.
- i. Problemas para procesar información social, hiper vigilante de situaciones amenazantes, percibe erróneamente indicativos negativos u hostiles, y malinterpreta las intenciones de los demás.

7. Auto-percepción baja

- a. Sentimientos de desesperanza, inutilidad, y de no ser amado.
- b. Sentido negativo persistente de sí mismo (por ejemplo, fastidio, falta de confianza y baja autoestima).
- c. Sentimientos de culpa o vergüenza.
- d. Incapacidad o falta de interés en planear para el futuro.
- e. Falta de sentido de eficacia en cuanto a influir en proveedores de cuidados.
- f. Expectativas negativas sobre marcar una diferencia en su propia vida o en el futuro.

Derechos de autor © 2016, Northwest Media, Inc.

Referencias:

Este material suplementario fue creado en colaboración con la National Child Traumatic Stress Network, a quienes agradecemos por sus contribuciones. Para más información vea “Effects of Complex Trauma” en <http://www.nctsn.org/trauma-types/complex-trauma/effects-of-complex-trauma> y “Symptoms and Behaviors Associated with Exposure to Trauma” en <http://www.nctsn.org/trauma-types/early-childhood-trauma/Symptoms-and-Behaviors-Associated-with-Exposure-to-Trauma>