

Glosario de Atención Informada de Trauma

Introducción

Este glosario se desarrolló con la intención de crear un recurso accesible donde las personas puedan encontrar definiciones de términos relacionados con el trauma, la violencia y la atención informada del trauma. El objetivo es construir un entendimiento y lenguaje compartido. La atención informada del trauma suele ser algo que personas asocian con el personal de clínicas, como algo que es solo importante para los proveedores de salud mental y sus interacciones con los clientes. La Oficina de Prevención de la Violencia (OVP) cree que un enfoque informado sobre el trauma es importante para todos.

La experiencia del trauma es tan común que debemos ir más allá de solo brindar educación sobre la atención informada del trauma para audiencias específicas y, en cambio, invertir en un enfoque de toda la comunidad. Las personas y sus necesidades son complejas y, por lo tanto, la atención informada de trauma debe estar dirigida por la comunidad, centrada en la curación y arraigada en el antirracismo para tener éxito. OVP espera proporcionar herramientas que puedan permitir que todos practiquen estar informados sobre el trauma porque cualquier persona con la que interactuamos podría haber experimentado un evento traumático. Invitamos a todos a practicar la interacción entre ellos de una manera arraigada en la comprensión empática. ¡Todos tienen un papel que desempeñar en la construcción de una comunidad libre de violencia e informada sobre traumas!

El glosario está dividido en cuatro secciones principales. Si bien algunas definiciones pueden pertenecer a varias categorías para facilitar su uso, los términos se han dividido en las siguientes secciones:

- Trauma
- Atención informada del trauma
- Otros términos útiles
- Toma de tierra

Advertencia de contenido:

Este glosario incluye descripciones de violencia que algunos pueden encontrar traumáticas o desencadenantes. Invitamos a todos los lectores a confiar en su instinto y proceder con precaución. Le brindamos apoyo para que haga lo que se sienta bien para usted, ya que su seguridad física, emocional y espiritual es nuestra prioridad número uno. Al final de este glosario, hay una sección sobre técnicas de puesta a tierra para traerlo/a de vuelta a el lugar presente. Si en algún momento, mientras lee el glosario, sienta que le falta la respiración, latidos cardíacos rápidos, sobrecalentamiento o cualquier otra señal de pánico, le recomendamos que se tome un descanso y pase al final para practicar algunas técnicas de bienestar.





Trauma:

La respuesta de una persona a algo (una experiencia, una sensación, un evento) que es angustiada, perturbadora o potencialmente mortal.

***adapted de la definición de from SAMSHA**

Experiencias infantiles adversas (ACEs): Un estudio histórico realizado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y Kaiser Permanente que examinó el impacto del trauma infantil en la salud y el bienestar en la vejez. Los descubrimientos principales del estudio fueron: 1. la prevalencia de experiencias infantiles adversas ("Casi dos tercios de los participantes del estudio informaron al menos una ACE y más de uno de cada cinco informaron tres o más ACE"), y 2) "como el número de ACE aumenta, al igual que el riesgo de resultados negativos."

Ejemplos: abuso infantil, negligencia, pérdida de uno de los padres por separación, encarcelamiento y/o divorcio, vivir con un miembro de la familia que es adicto al alcohol u otras sustancias

Trauma carcelario: Trauma que ocurre por estar encarcelado, detenido o separado por la fuerza y aislado de la familia y la comunidad.

Trauma crónico: Experiencia continua, repetida y/o continuada de trauma y/o múltiples experiencias de diferentes tipos de trauma.

Ejemplos: abuso sexual infantil, violencia doméstica, guerra y/o desplazamiento

Trauma colectivo: Una experiencia grupal de dolor, pérdida o catástrofe que rompe los lazos sociales que forman una comunidad, lo que resulta en la pérdida de confianza, la disolución de roles y límites y la ruptura de la identidad del grupo. (Kai Cheng Thom)

Ejemplos: esclavitud, Holocausto, guerra, encarcelamiento, pandemia de COVID 19, 11 de septiembre, crisis de refugiados, tiroteos en escuelas, tiroteos masivos

Trauma complejo: Abuso continuo en el contexto de la familia o las relaciones íntimas. Actos intencionales perpetrados por un ser humano sobre otro, generalmente comenzando en la niñez. El trauma complejo generalmente implica una traición fundamental a la confianza en las relaciones de atención primaria.

Ejemplos: violencia doméstica, abuso sexual infantil y tráfico

Trauma histórico: Trauma colectivo intergeneracional/multigeneracional que un grupo étnico o cultural específico de personas experimentó tanto por su condición de ser oprimido como por la violencia de ser oprimido.

Ejemplos: colonización, genocidio, esclavitud, holocausto, campos de internamiento, racismo médico, brutalidad policial



Trauma de inmigración: Trauma que se deriva de la experiencia de la migración forzada o voluntaria, y/o ser refugiado.

Trauma intergeneracional: Dolor, sufrimiento o estrés que se transmite de una generación a otra a través de modelos de comportamiento, recreaciones y epigenética. (Rachel Yehuda)

Ejemplos: experiencias de trauma como la esclavitud, el holocausto, la violencia doméstica que impactan a las generaciones futuras o posteriores

Experiencia vivida: Describe el conocimiento directo, personal y de primera mano que un individuo ha obtenido a través de su propia "participación en los eventos cotidianos más que a través de representaciones construidas por otras personas."

Trauma físico: Cualquier daño o lesión en el cuerpo. Trauma causado por experimentar dolor, si la lesión fue repentina o causada por un acto de violencia, o si hay daños corporales a largo plazo.

Ejemplos: accidentes automovilísticos, caídas, heridas de bala, ser golpeado o apuñalado, lesión deportiva

Trauma psicológico: Cualquier daño hecho a la psique o al yo emocional. Cuando alguien se siente pequeño y su sentido de sí mismo se ve amenazado.

Ejemplos: abuso emocional, acoso, relaciones abusivas, abuso verbal, explotación, comportamiento controlador, tortura, y manipulación para lograr que otra persona o un grupo de personas cuestionen su propia realidad, memoria o percepciones

Trauma racial: Trauma experimentado por la violencia y el abuso continuos del racismo, los prejuicios y los prejuicios interpersonales y sistémicos. Incluye exposición a (especialmente cuando se repite) narrativas y representaciones racistas en los medios.

Respuesta de supervivencia: Una reacción biológica del sistema nervioso que se activa inconscientemente cuando sentimos que nuestra vida está amenazada. Hay tres respuestas principales de supervivencia: luchar, huir o congelarse.

Trauma vicario o secundario: "Es el debilitante impacto emocional y psicológico de conectar con los eventos traumáticos y perturbadores de la vida de otras personas. Es una forma insidiosa de estrés y está generalizada entre las personas que trabajan con personas que han experimentado un trauma. A menudo ocurre sin darse cuenta, se acumula con el tiempo y puede cambiar la visión general [de una persona] del mundo y de las personas que la rodean. Puede afectar el funcionamiento cognitivo y los valores y puede ser tan debilitante como un trauma primario."

Ejemplos: escuchar sobre el trauma de otra persona puede hacer que su cuerpo reaccione de manera similar a la de la persona que experimentó directamente el evento traumático



² Available from: <http://www.culturalsafetytraining.com.au/home8/what-is-cultural-safety-ed.> New York, NY: Oxford University Press.

³ TICPOT



Atención informada del trauma

Humildad cultural: “Un compromiso de por vida con la autoevaluación y la crítica, para corregir los desequilibrios de poder. . . y al desarrollo de asociaciones mutuamente beneficiosas y no paternalistas con las comunidades en nombre de individuos y poblaciones definidas.”

Seguridad cultural: “Un entorno seguro para las personas: donde no hay ningún ataque, desafío o negación de su identidad, de quiénes son y de lo que necesitan. Se trata de respeto compartido, un significado compartido, el conocimiento y las experiencias compartidas, de aprender, vivir y trabajar juntos con dignidad y de escuchar verdaderamente.”

Desescalada: “Para disminuir en extensión, volumen o alcance”. Las prácticas de desescalada informadas sobre el trauma son prácticas que priorizan a las personas y que los individuos o grupos pueden usar para reducir el daño y la violencia de forma preventiva.

Personal de primera línea: Se refiere a aquellos que trabajan directamente o brindan servicios activos a un cliente o clientes. Se distinguen de las funciones del personal o de las funciones de organizaciones que ocurren detrás de las escenas.

Pronombres personales: Palabras cortas utilizadas para sustituir el nombre de alguien cuando se habla de un ser humano en tercera persona. Debido a las limitaciones de algunos idiomas, los pronombres suelen implicar un género. Por ejemplo: “él” para referirse a un hombre/niño o “ella” para referirse a una mujer/niña. Estas asociaciones no siempre son precisas o útiles.

Un pronombre género neutro o inclusivo de género es un pronombre que no asocia un género con el individuo del que se habla. Debido a que el idioma inglés no tiene un pronombre neutral de género fácilmente disponible, los pronombres ellos/ellos son los pronombres neutrales de género más utilizados. Todos tienen derecho a usar y ser referidos con los pronombres con los que se sientan más cómodos. “Usar los pronombres personales correctos de alguien es una forma de respetarlos y crear un ambiente inclusivo.”⁷

Seguridad Psicológica/Emocional: Reconoce las dimensiones de la seguridad fuera de la seguridad física. “Una condición en la que los seres humanos se sientan incluidos, seguros para aprender, seguros para contribuir y seguros para desafiar el statu quo, todo sin temor a ser avergonzados, marginados o castigados de alguna manera.”⁸

Resiliencia: “La capacidad de las personas, las familias y las comunidades para sanar del trauma y fortalecer su bienestar y adaptabilidad de manera que pueda mitigar o prevenir futuros traumas.”⁹

Cuidado de uno mismo: Término desarrollado por Audre Lorde; “la preservación o mejora de la propia salud mental y física, el bienestar y la felicidad”.¹⁰ Existen múltiples dimensiones del cuidado de uno mismo incluye lo física, el espiritual, la emocional, la psicológica, etc. “Cuidar de mí mismo no es indulgencia, es autopreservación, y eso es un acto de guerra política.” – Audre Lorde

Ejemplos: hacer ejercicio, comer saludable, bañarse, ir a terapias, ver una película o programa de televisión reconfortante, bailar

⁴ Danso, R. (2018). Cultural competence and cultural humility: A critical reflection on key cultural diversity concepts. *Journal of Social Work*, 18, 410-430

⁵ TAFE Courses Online n.d., What is Cultural Safety, archived, TAFE. Available from: <http://www.culturalsafetytraining.com.au/home8/what-is-cultural-safety>

⁶ TAFE Courses Online n.d., What is Cultural Safety, archive

⁷ <https://www.mypronouns.org/>

⁸ Clark, Timothy R (March 2020). *The 4 Stages of Psychological Safety: Defining the Path to Inclusion and Innovation*. Berrett-Koehler. ISBN 9781523087686.

⁹ Center for Collective Wisdom



Atención informada del trauma

Habitaciones sensoriales o confortables: “Un término general utilizado para categorizar una amplia variedad de espacios terapéuticos específicamente diseñados y utilizados para promover la autoorganización y el cambio positivo. Cuando se usan adecuadamente, las salas sensoriales: ayudan a crear un espacio seguro, facilitan la alianza terapéutica, brindan oportunidades para participar en estrategias de prevención y reducción de crisis, así como una serie de otros intercambios terapéuticos (para enseñar habilidades, ofrecer una variedad de actividades terapéuticas, etc.), promover el autocuidado/autocuidado, resiliencia y recuperación.”

Enfoque basado en fortalezas: Un “enfoque... que se concentra en las fortalezas inherentes de las personas, familias, grupos y organizaciones, desplegando las fortalezas personales para ayudar a la recuperación y el empoderamiento.”¹²

Atención informada del trauma (TIC): La atención informada del trauma es un enfoque ajustado basado en el reconocimiento de la prevalencia del trauma. Tradicionalmente, preguntamos “¿qué le pasa a esta persona?” En un enfoque informado sobre el trauma, tenemos una perspectiva diferente y, en cambio, preguntamos “¿qué le pasó a esta persona?” Este cambio es una invitación a considerar que su comportamiento puede ser una causa raíz más profunda del comportamiento mostrado por una persona. Es un compromiso renovado con la curiosidad y la empatía por las experiencias de vida de otra persona.

Ejemplos: aprender sobre lo que podría desencadenar a alguien que ha experimentado una forma de violencia y hacer todo lo posible para evitar permitir que ocurra cualquiera de estos desencadenantes

Organización informada sobre trauma: En un enfoque informado sobre el trauma, la empresa y todos los empleados de la empresa comprenden el papel que puede desempeñar el trauma en la atención y recuperación de cada persona. La organización desarrolla medidas de seguridad para garantizar que el entorno en el que se prestan los servicios y los servicios particulares ofrecidos sean competentes, seguros, basados en evidencia, centrados en el paciente y no vuelvan a traumatizar a las personas con antecedentes de trauma. El aporte de quienes han vivido experiencias traumáticas es esencial en el desarrollo, la prestación y la evaluación de los servicios.¹³

Desencadenar: Un desencadenante puede ser cualquier cosa que se asemeje, simbolice o esté asociada con el evento traumático. Los desencadenantes comunes incluyen: olores, sonidos, objetos, movimientos, aniversarios o eventos importantes de la vida. Cuando estamos desencadenados, significa que hemos experimentado algo asociado con el evento traumático que activa a nuestras memorias de la experiencia. A veces, es posible que no seamos conscientes de nuestros propios factores desencadenantes: el cerebro almacena los recuerdos de manera diferente durante un evento traumático, por lo que es posible que no tengamos el recuerdo más claro de la experiencia. Eventos o situaciones que de otro modo podrían ser insignificantes se asocian con el trauma en la mente y el cuerpo de un sobreviviente y se convierten en “desencadenantes” que indican peligro para un sobreviviente.

Entrega cálida: una referencia o transferencia de pacientes “que se realiza en persona, entre dos miembros del equipo de atención médica, frente al paciente (y la familia, si está presente).”¹⁴ “Una transferencia cálida entre médicos en una relación de referencia refuerza la confianza del paciente en nuestro juicio, ayuda a construir la relación del paciente con el médico de referencia y prepara el escenario para una atención más eficaz.”¹⁵

¹⁰ <https://www.dissolvingmargins.co/post/self-care-audre-lorde-and-black-radical-activism>

¹¹ <https://www.ot-innovations.com/clinical-practice/sensory-modulation/sensory-rooms-in-mental-health-3/>

¹² <https://www.iriss.org.uk/resources/insights/strengths-based-approaches-working-individuals>

¹³ <https://zerosuicide.edc.org/resources/resource-database/zero-suicide-and-trauma-informed-care>

¹⁴ <https://www.ahrq.gov/sites/default/files/wysiwyg/professionals/quality-patient-safety/patient-family-engagement/pfprimarycare/warm-handoff-guide-for-clinicians.pdf>

¹⁵ https://www.aafp.org/journals/fpm/blogs/inpractice/entry/warm_handoff.html



Otros Términos Útiles

La violencia de pareja íntima (IPV): Un término genérico para cualquier relación de violencia o abuso que ocurre cuando una pareja íntima ejerce poder y control sobre su pareja. Puede incluir violencia doméstica, agresión y abuso sexual, acecho y violencia en el noviazgo adolescente.

No binario: “Un término general para describir a las personas que se identifican con un género fuera del binario de género (es decir, masculino y femenino)... puede clasificarse bajo el término general transgénero [aunque] no todas las personas no binarias se identifican como transgénero. La palabra no binario describe una amplia gama de identidades diferentes que quedan fuera del binario de género y pueden estar relacionadas o completamente separadas de las identidades de género masculino y femenino.”¹⁶

Privilegio: “Acceso no ganado a recursos que solo están disponibles para ciertas personas debido a su pertenencia a un grupo social; una ventaja o inmunidad otorgada o disfrutada por un grupo social por encima y más allá de la ventaja común de todos los demás grupos. El privilegio es a menudo invisible para quienes lo tienen.”¹⁷

Violencia: “Uso de la fuerza o el poder físico, de hecho, o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones.”¹⁸ La violencia puede ser física, mental, emocional, sexual o verbal.

Transgénero: una persona cuya identidad de género difiere del sexo biológico que se le asignó al nacer. Las personas transgénero, especialmente aquellas que son negras, son especialmente vulnerables a la violencia.¹⁹



¹⁶ https://www.lgbthero.org.uk/being-non-binary?gclid=Cj0KCQjw6s2IBhCnARIsAP8RfAjRGf3aZKebYASx_AgZGeTHcpNXOuwer1PM5Cv7kOkPHjziMTALK-8MaApb4EALw_wcB⁵ TAFE Courses Online n.d., What is Cultural Safety, archived, TAFE. Available from: <http://www.culturalsafetytraining.com.au/home8/what-is-cultural-safety>

¹⁷ <https://www.nccj.org/resources/social-justice-definitions>

¹⁸ WHO Global Consultation on Violence and Health. Violence: a public health priority. Geneva, World Health Organization, 1996 (document WHO/EHA/SPI.POA.2).

¹⁹ <https://harvardcrcl.org/americas-war-on-black-trans-women/>



Técnicas Para Poner Los Pies Sobre La Tierra

Los ejercicios son **actividades cortas que pueden ayudarnos a manejar los pensamientos intrusivos cuando recordamos nuestra experiencia traumática**. El propósito de hacer un ejercicio de puesta a tierra es traernos al momento presente y distanciarnos de los pensamientos, recuerdos negativos.



1. Tome un vaso agua



2. Respiración 4-7-8

Respire adentro por 4 segundos. Detenga la respiración por 7 segundos. Respire hacia afuera por 8 segundos. Repita.



3. Respiración con cinco dedos:

Sostenga una mano frente a usted, con los dedos extendidos. Siga la parte exterior de toda su mano con el dedo índice de su otra mano, tomándose su tiempo e respirando adentro cuando siga un dedo hacia arriba, y luego respire hacia afuera cuando siga hacia abajo. Este ejercicio ayuda a las personas a aterrizar en su experiencia física directamente, mientras disminuye su respiración.



4. Cuenta hacia atrás desde 3:

Disminuye sus pensamientos acelerados contando hacia atrás por tres en su mente, empezando con 100 (100, 97, 94, etc.).



5. Caminar conscientemente:

Si tiene tiempo para un descanso y es seguro hacerlo, salga y camine. Concéntrese en las sensaciones físicas de caminar. Tome en cuenta su respiración, el suelo bajo tus pies, el clima o el aire. ¿Qué escucha?

Este glosario fue diseñado para ser un documento vivo porque, al igual que nuestro aprendizaje, nuestro idioma también está en constante evolución. ¿Tiene algún término o definición que le gustaría ver incluido en este glosario? Por favor, siéntase libre de comunicarse con cualquier sugerencia:

Hannah Denyer (ella)

Especialista en Atención

Informada de Trauma

Oficina de Prevención

de la Violencia

hdenyer@ph.lacounty.gov



Ultima actualización en Mayo 2022