


# Fase 3 tratamiento del trauma psicológico

“No existe modo de compensar una atrocidad, pero si de trascenderla convirtiéndola en un regalo para otros” (Herman, pp. 196, 1992)





# ¿Qué nos indica que un trauma ha acabado?

- ▶ Los síntomas fisiológicos asociados al desorden de estrés postraumático han sido colocados dentro de los límites saludables
- ▶ La persona es capaz de tolerar los recuerdos asociados con el evento traumático
- ▶ La persona tiene autoridad sobre sus recuerdos, puede decidir recordar el trauma o hacerlo a un lado.
- ▶ El recuerdo del hecho traumático es una narración coherente asociada al sentimiento
- ▶ La autoestima dañada de la persona ha sido restaurada
- ▶ Las relaciones importantes de la persona se han reestablecido
- ▶ La persona ha construido un sistema coherente de significado alrededor de la historia del trauma

# FASE III

## Objetivo

Buscar que la persona se integre lo más adaptativamente posible

## Inicia

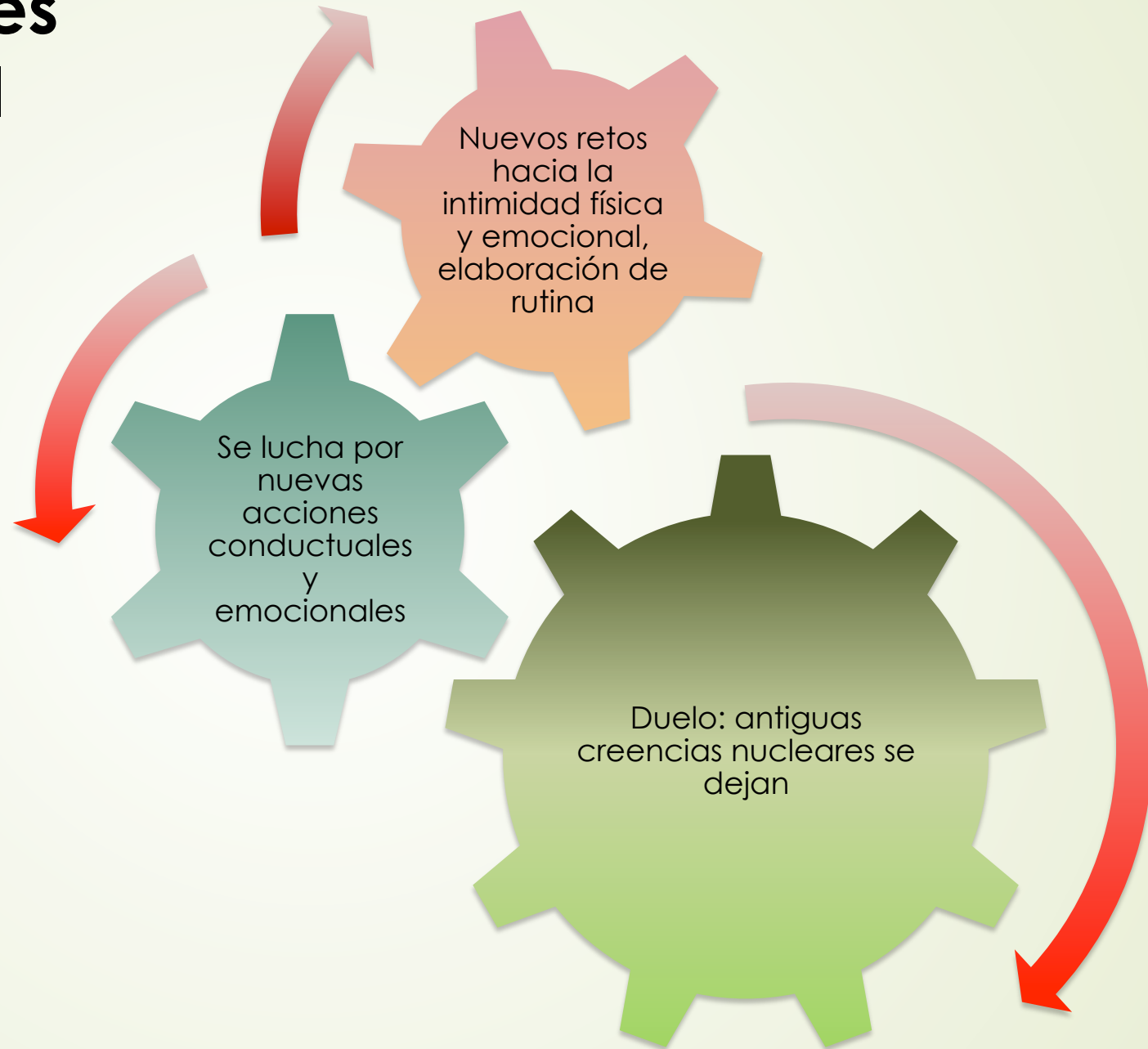
Cuando se trabajó suficiente la fase 2 de manera que la persona integre la mayoría de sus recuerdos traumáticos en una narrativa autobiográfica

## Mitos de esta fase

A veces es poco visualizada porque se cree que en la fase 2 se da la recuperación

Se ha documentado que puede ser una de las labores más complejas del trabajo terapéutico

# Implicaciones de la Fase III



Y de repente me reconocí como lo que soy, un grande y fuerte oso, lo que no sabía es que el bosque también es muy grande....



# ¿Qué se hace en la fase III?



# ¿Cómo se trabaja en la fase III?





Integración requiere tiempo

Se ocupa ensayar las acciones mentales

Validar preocupaciones y abrirse a la vida

Pueden haber crisis vitales que toquen los núcleos del trauma

Es importante considerar

Siempre se puede regresar a fase I y II





# Técnicas

- ▶ Dialogar sobre las preocupaciones en torno a la mejoría y a la integración yoica.
- ▶ Se pueden hacer ejercicios de tipo ritual de integración, de transición, ritual de despedida, ritual de aceptación, de visión a futuro.
- ▶ Psicoeducación
- ▶ Reestructuración cognitiva
- ▶ Mindfulness
- ▶ Hacer ensayos sobre habilidades sociales, decisiones vitales sobre relaciones, se pueden hacer sesiones familiares.
- ▶ Escribir cartas
- ▶ Visita al yo anciano “anciano sabio”
- ▶ Historias reinventadas y narradas

ES UNA LOCURA ODIAR A  
TODAS LAS ROSAS PORQUE  
UNA TE PINCHÓ.

RENUNCIAR A TODOS TUS  
SUEÑOS PORQUE UNO DE  
ELLOS NO SE REALIZÓ.

EL PRINCIPITO





# Bibliografía



- ▶ Nijenhuis, E., Van der Hart, O., Steele, K. (2011). El Yo atormentado: La disociación estructural y el tratamiento de la traumatización crónica. Bilbao:Descleé de Brower
- ▶ Batres, G. (1997). Del ultraje a la esperanza. Tratamiento de las secuelas del incesto. San José: ILANUD

# Actividad

