

HEALING FROM FAMILY TRAUMA /SANANDO LOS TRAUMAS FAMILIARES

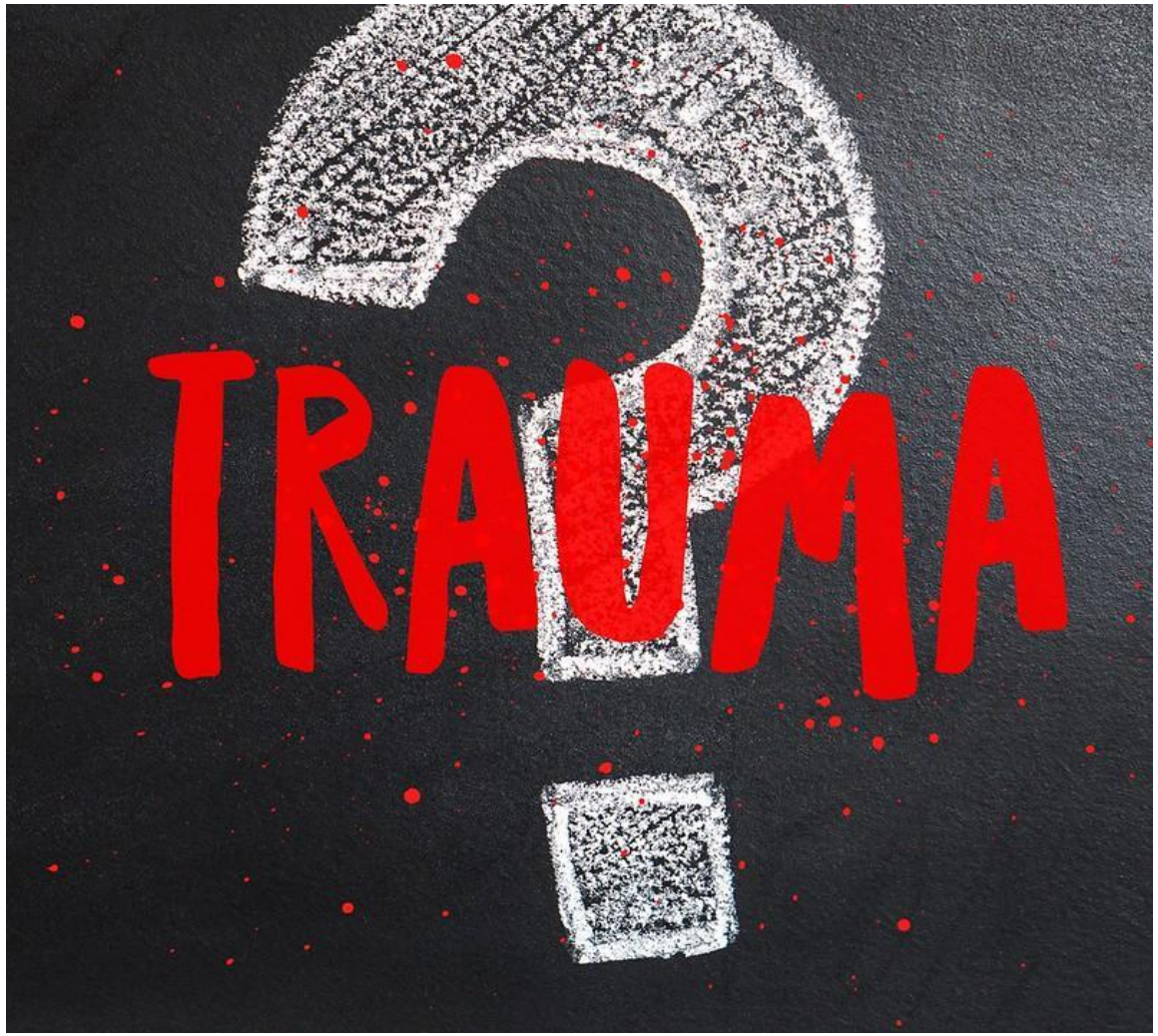
Romelia Gomez, MFT
11/19/2026

AGENDA

1) ¿Qué es trauma?
2) Las tres E’s del trauma
3) Tipos de trauma
4) Los impactos del trauma
5) Respuesta de supervivencia de lucha, huida o inmovilización
6) Tratamiento Psicológico
7) Crecimiento después del trauma
8) Resiliencia



¿QUÉ ES TRAUMA?



- De acuerdo con el Manual de Diagnóstico y Estadística de los Trastornos Mentales, 5ta. edición (DSM-5), el evento traumático es aquel en el que una persona experimenta (es testigo o se enfrenta):

- Muerte real o amenazada
- Lesiones graves, violencia sexual
- Amenaza a la integridad física de sí mismo u otro

¿QUÉ ES TRAUMA?

La experiencia de trauma de una persona impacta cada área del funcionamiento humano, mental, físico, social, emocional o bienestar espiritual.

El trauma causa efectos a corto y largo plazo, afecta las respuestas de afrontamiento, las relaciones o las tareas de desarrollo.



- Se estima que un **89.7%** de personas han vivido al menos un evento traumático
- Se ha reportado que la exposición a traumas para las personas que viven sin hogar es del **90% o más**
- El **97%** de las mujeres sin hogar con enfermedad mental severa ha sufrido de abuso físico y sexual severo
- El **87%** ha sufrido este abuso ambos en la niñez y como adultos.
- Los índices actuales de trastorno de estrés postraumático (PTSD) en personas con enfermedades mentales graves oscilan entre el **29 y 43%.**

LAS TRES E’S DEL TRAUMA

- EVENTOS
  - Abuso, Perdida, estresores crónicos
- EXPERIENCIA
  - Un evento puede ser traumático para una persona y no para otra
- EFECTOS
  - Varían de persona a persona, incluyen

EFECTOS GENERALES DEL TRAUMA



Físico
Emocional
Comportamiento
Cognitivo

Espiritual
Neurobiológico
Relacional (para relacionarse)

FEELING SHOCKED, SAD, ANXIOUS, OR OVERWHELMED AFTER DIFFICULT LIFE EVENTS IS COMMON. INDIVIDUALS WHO HAVE BEEN TRAUMATIZED MAY EXPERIENCE THE FOLLOWING SYMPTOMS:

- Difficulty sleeping or nightmares
- Unwanted thoughts or vivid memories of the event
- Hypervigilance or constantly feeling on guard
- Struggling to manage intense emotions
- Trouble concentrating or memory issues
- Negative thoughts and beliefs about oneself, others, or the world
- Engaging in risky or harmful behaviors
- Feeling disconnected or dissociating
- Difficulty maintaining healthy relationships
- Persistent feelings of shame, guilt, or self-loathing
- Difficulty maintaining healthy relationships
- Persistent feelings of shame, guilt, or self-loathing
- Trouble trusting others
- Aggression or irritability
- Low self-esteem
- Substance abuse
- Eating disorders

LUCHA, HUIDA O INMOVILIZACIÓN

Los adultos, niños y jóvenes suelen reaccionar ante un evento traumático con una respuesta de supervivencia de lucha, huida o inmovilización.

Algunos niños pasan la mayoría de sus vidas en este modo de respuesta, así que ellos no se pueden enfocar en aprender.

- Lucha
- Huida
- Inmovilización



TRAUMA INTERGENERACIONAL

El trauma intergeneracional puede afectar negativamente a las familias, como resultado de:

- Emociones y pensamientos no resueltos sobre un evento traumático.
- Patrones de comportamiento negativos repetidos, incluidas las creencias sobre la crianza de los hijos.
- Abuso de sustancias no tratadas / mal tratadas o enfermedad mental grave.



TRAUMA INTERGENERACIONAL

- Mala relación de padre-hijo y apego emocional.
- Pérdida de seguridad (emocional, física, financiera, equidad). Las respuestas traumáticas aprendidas o las adaptaciones para sobrevivir ahora pueden interferir cuando las situaciones y las relaciones son seguras.
- Actitud de satisfecho con la forma en que las cosas están dentro de la familia.
- Ejemplos de casos: nativos americanos, afroamericanos, latinos.



WHAT HEALING ACTUALLY INVOLVES

Family trauma often shapes your reactions, relationships, and sense of safety. Healing means changing how your mind and body respond to past experiences—not erasing the memories, but reducing their power.

KEY ELEMENTS INCLUDE:

Acknowledging the trauma so it has “a place to land” rather than remaining unprocessed.

Understanding triggers that link present reactions to past wounds.

Recognizing family patterns that may have normalized unhealthy behaviors.

EVIDENCE-BASED STEPS TO HEAL

Acknowledging the trauma: Accepting your experiences as trauma is foundational. This is not about blaming family members; it is about validating your experience.

Understanding triggers and needs: Notice what situation activate strong emotional reactions. Identify the underlaying needs (e.g. safety, connection, ease) behind the trigger.

Practice Emotional Regulation: Use grounding techniques like deep breathing, body scans, naming the emotion. Helps you respond rather than react.

Set Healthy Boundaries: Start small: decline certain conversations or leave events early. Boundaries protect your emotional energy and create new relational path.

Seek Trauma Focused Therapy: EMDR and Trauma-Focused CBT. These therapies help your brain process trauma memories safely.

Build a Support Network: Isolation worsen trauma symptoms. Supportive relationships help regulate your nervous system.

Practice Self-Compassion: Harsh health self-criticism reinforces trauma patterns. Self-compassion supports real changes and emotional healing.

Avoid Unhelpful Coping Patterns: ‘Canceling” family members or repeatedly reliving past hurt can affect your health. Shifting your reaction and practice compassion can be more effective.

RESILIENCIA

- El término resiliencia significa la capacidad de una persona para superar la adversidad y continuar su desarrollo normal.

- Retorno al funcionamiento previo sin deterioro prolongado

- Alguien que ya es resistente cuando se produce un trauma no experimentará porque **una persona resiliente no es sacudida hasta el núcleo** por un evento y no tiene que buscar un nuevo sistema de creencias, explica Tedeschi.

Signos de crecimiento postraumático

Busca respuestas positivas en cinco áreas:

- Apreciación de la vida
- Relaciones con los demás
- Nuevas posibilidades en la vida
- Fortaleza personal
- Cambio espiritual





Kintsugi



Q & A

Gracias