



Términos clave

Relacionados con la toma de consciencia del impacto generalizado del trauma

Pérdida ambigua

Una *pérdida ambigua* es una pérdida que ocurre sin un cierre o sin comprensión. Este tipo de pérdida deja a la persona buscando respuestas y, por lo tanto, complica y retrasa el proceso de duelo y, a menudo, se convierte en un duelo no resuelto.

Trauma agudo

El *trauma agudo* es un evento único que ocurre dentro de un periodo limitado. Esto puede incluir agresión sexual o física, experimentar un desastre natural o, posiblemente, un accidente automovilístico. Los ejemplos incluyen trauma médico, delitos motivados por el odio o agresión física o sexual.

Experiencias negativas en la infancia (ACE, por sus siglas en inglés)

Las *experiencias negativas en la infancia* se refieren a un estudio realizado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), en el cual se examinó la relación entre la prevalencia de las experiencias traumáticas en la infancia y un número de resultados negativos de salud mental y física en la adultez ([CDC, recuperado en 2019](#)).

Experiencia comunitaria adversa

Las *experiencias comunitarias adversas* se refieren a los traumas experimentados por comunidades enteras, a diferencia de las que experimentan los individuos. Los entornos físicos, socioculturales y económicos afectan la forma en que las experiencias comunitarias adversas se multiplican ([Prevention Institute, 2015](#)).

Carga alostática

La *carga alostática* es un término utilizado para describir el desgaste fisiológico acumulativo ocasionado por los esfuerzos repetidos por adaptarse a los factores estresantes a lo largo del tiempo ([Danese, A. & McEwen, B. S., 2012](#)).

Trauma crónico

El *trauma crónico* es cuando un evento puede ocurrir una u otra vez o varios eventos pueden ocurrir dentro del mismo periodo. Por ejemplo, el trauma crónico puede aplicarse en casos de abuso, negligencia, violencia doméstica o tráfico de personas continuo, o puede ocurrir cuando una persona experimenta múltiples eventos. Por ejemplo, la persona tiene cáncer, está en un tornado y luego tiene un accidente automovilístico, es decir, una acumulación de diferentes tipos de trauma. Lo que es importante entender sobre el trauma crónico es que experimentar un evento una sola vez puede no ser un factor de protección, sino que puede incrementar sus factores de riesgo en cuanto a la susceptibilidad cuando experimenta otro evento.

Trauma colectivo

"El término *trauma colectivo* se refiere a las reacciones psicológicas ante un evento traumático que afecta a toda una sociedad; no refleja únicamente un hecho histórico, la recolección de un

evento terrible que le ocurrió a un grupo de personas. Sugiere que una tragedia está representada en la memoria colectiva del grupo y, al igual que todos los tipos de recuerdos, incluye no solo una reproducción de los eventos, sino también una reconstrucción continua del trauma en un esfuerzo por darle sentido". La guerra, el genocidio, la esclavitud, el terrorismo y los desastres naturales pueden provocar un trauma colectivo, el cual puede definirse también como histórico, ancestral o cultural ([Hirschberger G. \(2018\)](#)).

Trauma complejo

El trauma complejo es muy similar al trauma crónico, a excepción de que ocurre debido a las acciones o la falta de acciones del cuidador, la persona en la que los niños deberían poder confiar. Este trauma generalmente inicia en los primeros años de vida, entre los 0 y 6 años de edad, y, aunque puede ir más allá de ese periodo, es ahí donde generalmente vemos que empieza. Es importante entender el trauma complejo porque no termina cuando el trauma termina, no termina cuando el abuso termina, no termina cuando la violencia doméstica, la agresión o la negligencia terminan. Es muy importante que entendamos esto.

Satisfacción por compasión

La satisfacción por compasión es experimentar placer y satisfacción por el trabajo realizado en las profesiones de ayuda. Mientras que muchas personas experimentan fatiga por compasión, en la cual absorben el sufrimiento de sus clientes, la satisfacción por compasión es la capacidad de disfrutar y encontrar realización a través de ayudar a otros ([ProQOL, recuperado en 2019](#)).

Trauma del desarrollo

El trauma del desarrollo es una exposición múltiple o crónica a una o más formas de trauma interpersonal adverso del desarrollo (abandono, traición, agresiones físicas, agresiones sexuales, amenazas a la integridad corporal, prácticas de coerción, abuso emocional, ser testigos de violencia y muerte) ([ACEs Connection, recuperado en 2019](#)).

Trauma histórico

El trauma histórico es una herida emocional y psicológica acumulativa a través de las generaciones, incluyendo el periodo de vida, que proviene de un trauma grupal masivo ([Maria Yellow Horse Brave Heart et al, 2011](#)). Aunque originalmente se introdujo para describir la experiencia de los hijos de los sobrevivientes del Holocausto, el término se ha aplicado a varios grupos indígenas colonizados en todo el mundo, así como a los afroestadounidenses, refugiados armenios, sobrevivientes japoneses estadounidenses de los campos de concentración, menores inmigrantes suecos cuyos padres fueron víctimas de tortura, jóvenes palestinos, los ciudadanos de Chipre, belgas, camboyanos, israelitas, mexicanos y mexicanos estadounidenses, rusos y muchos otros grupos y comunidades culturales que comparten una historia de opresión, victimización o exposición masiva a un trauma grupal ([Mohatt, N. V. et al, 2014](#)).

Trauma intergeneracional

El trauma intergeneracional es un evento traumático que comenzó años antes de la generación actual y que ha afectado las formas en que las personas dentro de una familia entienden, se enfrentan a y se recuperan de un trauma, ([Hill, T. retrieved 2019](#)).

Trauma médico

El trauma médico puede incluir síntomas del trastorno de estrés postraumático en respuesta a experiencias médicas, por ejemplo, "dolor, lesiones, enfermedades graves, procedimientos médicos y experiencias de tratamientos invasivos o aterradores" ([Teach Trauma, recuperado en 2019](#)).

Crecimiento postraumático

El crecimiento postraumático se refiere al proceso en el cual las personas que han experimentado un trauma logran tener un "cambio y crecimiento positivos" a través del proceso curativo de afrontar el trauma. Es importante señalar que el crecimiento postraumático no es resultado del trauma, sino del proceso de sanación en el cual la persona participa ([Trauma Recovery, recuperado en 2019](#)).

Trauma basado en la raza

Las personas que pertenecen a minorías raciales y étnicas pueden experimentar la discriminación racial como un trauma psicológico, ya que puede provocar respuestas comparables a las del estrés postraumático. Los ejemplos incluyen macroagresiones, microagresiones y delitos motivados por el odio ([Carter, 2007](#)).

Trauma sistémico

El trauma sistémico se refiere a las características contextuales de los entornos y de las instituciones (incluidas las políticas y las leyes) que generan trauma, lo mantienen y tienen un impacto en las respuestas postraumáticas ([Goldsmith, 2014](#)).

Estrés tóxico

Activación prolongada de los sistemas de respuesta ante el estrés que puede interrumpir el desarrollo de la arquitectura del cerebro y otros sistemas orgánicos, e incrementar el riesgo de enfermedades relacionadas con el estrés y de deterioro cognitivo, hasta la adultez ([Center on the Developing Child, recuperado en 2019](#)).

Duelo traumático

El duelo traumático es una respuesta ante la muerte y/o un duelo similar a otras reacciones ante el trauma. Las personas pueden rumiar los detalles de la muerte, tener dificultades con la memoria y el desarrollo y experimentar síntomas de estimulación emocional y física ([The National Child Traumatic Stress Network, recuperado en 2019](#)).

Trauma indirecto

Pearlman & Saakvitne (1995) acuñaron el término "trauma indirecto" ("Vicarious traumatization" o VT) para describir un cambio profundo en la forma de ver el mundo que ocurre en los profesionales de ayuda cuando trabajan con personas que han experimentado trauma. Las personas que ayudan notan que sus creencias fundamentales acerca del mundo se han visto alteradas y posiblemente dañadas debido a una exposición repetida a material traumático ([TEND academy, 2018](#)).

Resiliencia

La resiliencia es "tanto la capacidad de las personas de navegar por los recursos psicológicos, sociales, culturales y físicos que sustentan su bienestar, como su capacidad individual y colectiva de negociar para que se proporcionen dichos recursos de formas culturalmente significativas" ([Trauma Recovery, recuperado en 2019](#)).

Resiliencia indirecta

La resiliencia indirecta se refiere al proceso en el cual los proveedores de servicios experimentan un desarrollo personal positivo como resultado de haber sido testigos de la resiliencia y el crecimiento de sus clientes frente a las adversidades. Al ser parte del proceso de sanación de sus clientes, los proveedores de servicios pueden experimentar su propia sanación y un cambio en la forma en que pueden ver sus propias dificultades ([Hernandez, 2010](#)).

Trauma de la guerra

Esto incluye actos de guerra oficialmente aprobados por el estado; todos los métodos de guerra para controlar poblaciones, incluyendo violencia sexual y secuestros, golpes militares y revoluciones violentas; así como actos secretos de violencia perpetrados por los gobiernos y las fuerzas antigubernamentales, incluso cuando se les reconoce de forma no oficial.

La producción del trauma como resultado de la violencia del Instituto de Prevención (Prevention Institute)

