trauma informed oregon

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

TÉRMINOS CLAVE
TARJETAS DIDÁCTICAS EN ESPAÑOL

Este documento está diseñado para imprimir los términos en tarjetas didácticas de 3" x 4" pulgadas.
Para imprimir asegúrese que la impresora esté programada para imprimir en ambos lados del paper. Si desea utilizar otra opción, las tarjetas Avery 5392 calzan en este formato.

KEY TERMS
SPANISH- FLASHCARDS

The Spanish version of our key terms is set up in the form of 3" by 4" flashcards. Make sure the printer is set up to print on both sides of the paper. Alternatively, use Avery 5392 insert refills.

Aculturación

[Acculturation]

Incorporarse a una cultura diferente, típicamente la dominante.

www.traumainformedoregon.org

Asimilación

[Assimilation]

Este término se usa de manera diferente en varias disciplinas. En términos de cultura, se refiere al proceso en que miembros de un grupo o cultura minoritaria se transforman para parecerse o comportarse en forma similar a la cultura dominante. Esta asimilación puede ser parcial o total, y puede incluir la adaptación de valores, comportamientos y/o creencias.

www.traumainformedoregon.org

Atención Integrada

[Integrated Care]

La coordinación que se produce en un equipo de salud multidisciplinario para atender a la salud física, mental y conductual de una persona.

www.traumainformedoregon.org

Barreras de acceso

[Services/System Barriers]

Se refiere a las barreras que las personas de un grupo, generalmente un grupo minoritario experimenta para acceder a servicios. Estas barreras pueden tomar diferentes formas, algunas están escritas y son públicas (por ejemplo cuando las leyes o procedimientos indican que personas bajo cierta categoría no pueden acceder a servicios), otras son públicas o "conocidas por la sociedad" pero no están escritas, y otras son individuales o personales (por ejemplo miedos, lenguaje, etc).

www.traumainformedoregon.org

Bienestar

[Wellbeing]

El estado de sentirse cómodo, saludable o feliz.

www.traumainformedoregon.org

Calificar / elegibilidad

[Qualify / Eligibility]

Término utilizado por organizaciones, grupos e individuos para determinar si una persona tiene acceso o no a un servicio o beneficio.

www.traumainformedoregon.org

trauma informed oregon

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

trauma informed oregon

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

trauma informed oregon

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

trauma informed oregon

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

trauma informed oregon

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

trauma informed oregon

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Carga Alostática

[Allostatic Load]

Es 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).

www.traumainformedoregon.org

Clasismo

[Classism]

Prejuicio contra o a favor de personas pertenecientes a una determinada clase social.

www.traumainformedoregon.org

Crecimiento Postraumático

[Post-Traumatic Growth]

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 - 2019).

www.traumainformedoregon.org

Discriminación

[Discrimination]

Trato injusto o prejuicioso basado en características como por ejemplo edad, discapacidad, igualdad de pago/remumeración, país de origin, embarazo, raza/color, religión, sexo, neurodivesidad, clase social o nivel educacional.

www.traumainformedoregon.org

Duelo Traumático

[Traumatic Grief]

El duelo traumático es una respuesta a la muerte de una persona cercana. Puede pasar en relación a una muerte repentina o violenta, pero también en los casos de muerte anticipada, por ejemplo debido a una enfermedad (The National Child Traumatic Stress Network, 2019)

www.traumainformedoregon.org

Enculturación

[Enculturation]

La enculturación es un proceso gradual en el que una persona o grupo se adapta a las normas y valores de una cultura. Muchas veces se utiliza en el contexto de una persona que ha llegado recientemente (por ejemplo un inmigrante) o alguien que, aunque pertenece, aún es inmaduro en en relación a la cultura de la comunidad (por ejemplo un niño)

www.traumainformedoregon.org

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Epigenética

[Epigenetic]

La epigenética es el estudio de cómo el comportamiento y entorno de una persona pueden causar cambios que afectan la forma en que los genes funcionan. A diferencia de los cambios genéticos, los cambios epigenéticos son reversibles y no cambian la secuencia de ADN aunque sí la forma en que el cuerpo lee una secuencia de ADN (The CDC, 2021).

www.traumainformedoregon.org

Estado de Inmigración Mixto

[Mixed Immigration Status]

Una "familia de estatus mixto" es una familia cuyos miembros incluyen personas con diferentes estatus de ciudadanía o inmigración. Un ejemplo de una familia de estatus mixto es aquella en la que los padres son indocumentados y los niños son ciudadanos nacidos en los Estados Unidos. El número de familias de estatus mixto está creciendo.

www.traumainformedoregon.org

Estrés Post-Traumático

[Post-Traumatic Stress Disorder]

El PTSD es un diagnóstico psiquiátrico que se realiza cuando se cumplen criterios específicos incluidos en DSM-5 que incluyen el número, la duración y la intensidad de los síntomas. El PTSD comparte muchas características con el trauma del desarrollo, aunque este último no es un diagnóstico formal.

www.traumainformedoregon.org

Estrés tóxico

[Toxic Stress]

Activación prolongada de los sistemas de respuesta al 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 -2019).

www.traumainformedoregon.org

Experiencia comunitaria adversa

[Adverse Community Experience]

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).

www.traumainformedoregon.org

Experiencias negativas en la infancia

[Adverse Childhood Experiences - ACE]

El término experiencias negativas o adversas de la infancia se refiere a un estudio realizado por el Centro 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 consecuencias negativas de salud mental y física en la adultez (CDC, - 2019).

www.traumainformedoregon.org

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Gaslighting

[Gaslighting]

Una forma de maltrato psicológico en el que una persona manipula psicológicamente a otra para cuestionar su cordura.

www.traumainformedoregon.org

Gatillar / Activar

[Trigger / Activate]

La experiencia de gatillar o activar se refiere al momento en que información sensorial activa memorias de un trauma pasado. Estos recuerdos pueden hacer que una persona sienta tristeza abrumadora, ansiedad o pánico. También puede hacer que alguien tenga flashbacks.

www.traumainformedoregon.org

Herramienta de Evaluación de Estrés

[Trauma Screening]

Una herramienta o proceso para determinar si una persona ha experimentado uno o múltiples eventos traumáticos, tiene reacciones a tales experiencias, tiene necesidades específicas de salud mental o conductual y/o necesita una derivación para un evaluación integral de salud mental.

www.traumainformedoregon.org

Inmigración

[Immigration]

La acción de vivir permanentemente en un país extranjero, incluye las prácticas, políticas y procesos creados por el país para administrar el proceso de inmigración.

www.traumainformedoregon.org

Interseccionalidad

[Intersectionality]

Término acuñado en 1989 por la profesora Kimberlé Crenshaw para describir cómo la raza, clase social, género y otras características individuales se "cruzan" entre sí y se superponen. Desde la perspectiva de interseccionalidad, se habla de "identidades que se cruzan", lo que significa que la identidad se ve afectada por una multitud de capas o temas que incluyen justicia social y derechos humanos.

www.traumainformedoregon.org

Microagresión

[Microaggression]

Una frase, acción o incidente en que se produce una discriminación indirecta, sutil o involuntaria contra miembros de un grupo marginado, por ejemplo una minoría racial o étnica.

www.traumainformedoregon.org

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Pérdida Ambigua

[Ambiguous Loss]

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.

www.traumainformedoregon.org

Psicología Chicana

[Chicano Psychology]

La psicología chicana se refiere a los aspectos relacionados con la cultura chicana. Considera elementos sociales, educacionales, políticos e históricos al momento de conceptualizar las razones de una enfermedad mental y las formas en las que se puede ayudar a aliviar los síntomas.

www.traumainformedoregon.org

Psicología Hispana

[Hispanic Psychology]

La psicología hispana es una rama de la psicología étnica donde la población de interés es de origen latinoamericano y donde la población objetivo reside dentro de los Estados Unidos y Puerto Rico.

www.traumainformedoregon.org

Resiliencia

[Resilience]

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 - 2019).

www.traumainformedoregon.org

Resiliencia indirecta

[Vicarious Resilience]

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).

www.traumainformedoregon.org

Satisfacción por compasión

[Compassion Satisfaction]

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 empatía, 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- 2019).

www.traumainformedoregon.org

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Separación Familiar

[Family Separation]

El proceso en que debido a la guerra, los desastres, el tráfico de personas o la inmigración, miembros de una familia son separados. Es muy común que la separación se produzca entre niños y sus padres.

www.traumainformedoregon.org

Trauma Agudo

[Acute Trauma]

El trauma agudo es un evento único que ocurre dentro de un periodo limitado. Esto puede incluir agresión sexual o física, sobrevivir un desastre natural o un accidente automovilístico serio.

www.traumainformedoregon.org

Trauma basado en la raza

[Race-based Trauma]

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 microagresiones, macroagresiones y delitos motivados por el odio (Carter, 2007).

www.traumainformedoregon.org

Trauma Colectivo

[Collective Trauma]

Las reacciones psicológicas producidas como resultado de un evento traumático que afecta a toda una sociedad o grupo de personas. Puede incluir un hecho histórico, aunque no es la única situación en que se puede producir un trauma colectivo. Este concepto sugiere que una tragedia está representada en la memoria colectiva del grupo y, al igual que todos los tipos de recuerdos, incluye no sólo 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).

www.traumainformedoregon.org

Trauma Complejo

[Complex Trauma]

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

www.traumainformedoregon.org

Trauma crónico

[Chronic Trauma]

El trauma crónico es cuando un evento negativo ocurre varias veces, o varios eventos negativos ocurren dentro del mismo periodo. El trauma crónico puede referirse a casos de abuso, negligencia, violencia doméstica o tráfico de personas recurrente, o puede ocurrir cuando una persona experimenta múltiples eventos adversos. Un elemento a considerar tiene que ver con la vulnerabilidad en que se encuentra una persona que ha sobrevivido circunstancias difíciles al experimentar otro evento negativo.

www.traumainformedoregon.org

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Trauma de la guerra

[War Trauma]

Trauma experimentado en circumstancias de guerra, esto incluye actos de guerra oficialmente aprobados por el estado y guerras civiles; los métodos de guerra utilizados para controlar a la población, incluyendo violencia sexual y secuestros, golpes militares y revoluciones violentas; así como actos secretos de violencia perpetuados por los gobiernos y las fuerzas antigubernamentales, incluso cuando no son reconocidos oficialmente.

www.traumainformedoregon.org

Trauma del Desarrollo

[Developmental Trauma]

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 - 2019).

www.traumainformedoregon.org

Trauma Físico

[Physical Trauma]

El trauma físico se refiere a una lesión de aparición repentina y grave que requiere atención médica inmediata. Las lesiones físicas traumáticas son el resultado de una amplia variedad de mecanismos que incluyen colisiones de vehículos motorizados, lesiones deportivas, caídas, desastres naturales y una multitud de otras lesiones físicas que pueden ocurrir en el hogar, en la calle, en el trabajo o en la escuela y requieren atención inmediata.

www.traumainformedoregon.org

Trauma Histórico

[Historical Trauma]

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, sobrevivientes Japoneses de los campos de concentración Estadounidenses, menores inmigrantes, Mexicanos y Mexicanos-Estadounidenses, 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).

www.traumainformedoregon.org

Trauma Indirecto o Trauma Vicario

[Vicarious Trauma]

Pearlman & Saakvitne (1995) acuñaron el término Trauma Indirecto o Trauma Vicario 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).

www.traumainformedoregon.org

Trauma Intergeneracional

[Intergenerational Trauma]

El trauma intergeneracional es un evento traumático que comenzó años antes de la generación actual y que afecta la forma en que las personas dentro de una familia entienden, se enfrentan a y se recuperan de un trauma, (Hill, T. - 2019).

www.traumainformedoregon.org

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Trauma Médico

[Medical Trauma]

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 -2019).

www.traumainformedoregon.org

Trauma Psicológico

[Psychological Trauma]

El trauma psicológico es causado por una experiencia adversa, o una serie de experiencias adversas, que resultan en un malestar psicológico intenso que cambia la forma en que funciona el cerebro, afectando el funcionamiento neurofisiológico, psicológico y cognitivo. Un porcentaje significativo de personas desarrollará síntomas de estrés traumático y/o trastorno de estrés postraumático

www.traumainformedoregon.org

Trauma sistémico

[Systemic Trauma]

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).

www.traumainformedoregon.org

Escuela Informada por el Trauma

[Trauma Informed School]

En una escuela informada por el trauma, los adultos de la comunidad escolar están preparados para reconocer y responder a aquellos que han sido afectados por el estrés traumático. Esos adultos incluyen administradores, maestros, personal y padres. Además, los estudiantes reciben expectativas claras y estrategias de comunicación para guiarlos a través de situaciones estresantes. El objetivo es no sólo proporcionar herramientas para hacer frente a situaciones extremas, sino también crear una cultura subyacente de respeto y apoyo.

www.traumainformedoregon.org

Baja activación del sistema nervioso

[Hypoarousal]

Desregulación caracterizada por un estado de baja excitación fisiológica, insensibilidad emocional, funcionamiento restringido, aislamiento social y una desconexión entre el cuerpo y los sentimientos. Este estado está asociado con la exposición de una persona a más emociones y experiencias dolorosas de lo que puede soportar. Puede ser activado por amenazas percibidas o recuerdos de naturaleza traumática.

www.traumainformedoregon.org

Hiperactivación del sistema nervioso

[Hyperarousal]

Desregulación caracterizada por un estado de excitación fisiológica, sobrecarga emocional, funcionamiento reactivo y propensión a comportamientos agresivos, destructivos o arriesgados. Este estado está asociado con la exposición de una persona a más emociones y experiencias dolorosas de lo que puede soportar. Puede ser activado por amenazas percibidas o recuerdos de naturaleza traumática.

www.traumainformedoregon.org

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.

Promoting Prevention.
Committed to Wellness.