

# La violencia deja huellas y traumas en nuestra vida, pero contamos con un gran potencial para activar proceso de sanidad

*Brisa De Angulo*

Los eventos traumáticos generan una gran cantidad de energía en el sistema nervioso de las personas. Desafortunadamente, cuando la persona no cuenta con pronto apoyo para procesar este evento, esta energía va de regularizando al sistema nervioso, generando una gran variedad de desconexiones o disociaciones, trastornos metabólicos, emociones extremas y una gran cantidad de dificultades en las relaciones consigo mismo y con las otras personas. Afortunadamente, los nuevos enfoques de la neurociencia permiten visualizar la gran capacidad que las personas tienen para recanalizar o redireccionar esa energía para activar procesos de sanidad y resiliencia y reganar control sobre su proyecto de vida. Las personas somos mucho más que el trauma y no tenemos por qué quedarnos en el daño que nos hicieron los violentos.

Frecuentemente, los impactos del trauma —especialmente cuando este ocurre durante la infancia como en los casos de violencia sexual— pueden pasar desapercibidos los primeros años. Creemos creyendo que los problemas que enfrentamos en la adultez —como ansiedad persistente, enfermedades crónicas, problemas digestivos, conflictos en nuestras relaciones o una sensación profunda de desconexión— son realidades aisladas, sin explicación o por otras causas que nada tendrían que ver con las experiencias adversa en la infancia. Sin embargo, **la neurociencia y múltiples investigaciones científicas han demostrado que estas dificultades están directamente ligadas a experiencias traumáticas no resueltas** que vivimos en nuestros primeros años de vida.

El trauma infantil puede **desregular profundamente nuestro sistema nervioso**, afectando regiones claves del cerebro como el hipocampo y la amígdala, y alterando el funcionamiento del **sistema inmunológico**, el **sistema de estrés (eje hipotálamo-Hipófisis-Suprarrenales o HHA)**, y el equilibrio hormonal. Esta desregulación no solo deja marcas en nuestra mente y emociones, sino también en nuestro cuerpo, nuestras relaciones y la manera en que nos enfrentamos al mundo.



**En el curso “Resilientes e Inquebrantables” abordaremos todos estos temas,** pero no nos quedaremos solamente en la parte teórica. Exploraremos **acciones concretas y prácticas diarias** que cada persona puede tomar para iniciar —o profundizar— su proceso de sanación. Recibirás el material de **dos manuales interrelacionados:** uno con la **información teórica y de conceptos científicos** más actualizados sobre el trauma, la neuroregulación y la resiliencia; y otro con **rutinas y ejercicios diarios diseñados para acompañarte durante seis meses** muy valioso para establecer nuevos circuitos en tu sistema nervioso para desarrollar hábitos que te permitan tu transformación personal.

Este trabajo está pensado para que cada día cuente como una inversión consciente en tu bienestar, en tu historia y en tu proyecto de vida. No será un camino rápido ni superficial, pero **pueden ser los seis meses de mayor valor y sanidad que hayas vivido hasta ahora.** Porque sanar no solo es posible, sino que también es tu derecho. Y no tienes que hacerlo sola o solo, ya que es muy valioso hacerlo siendo parte de una comunidad sanadora.

**Hay esperanza.** La buena noticia es que **podemos volver a regular nuestro sistema nervioso.** No estamos condenados a vivir para siempre en modo de lucha o huida. Nuestro cuerpo no tiene que seguir percibiendo el entorno como una amenaza constante. Es posible construir una vida más segura, amorosa y conectada.

 **Revisa este checklist y reflexiona:**

¿En qué aspectos de tu vida el trauma puede estar dejando una huella? Observar estas áreas con compasión es el primer paso para iniciar un proceso de sanación profunda.



# **Checklist de Impactos del Trauma por Violencia Sexual Infantil**

Este checklist no es especulativo ni anecdótico. Cada uno de estos puntos ha sido documentado y validado por cientos de investigaciones científicas, estudios longitudinales y hallazgos en neurociencia, psicología del trauma, medicina psicosomática y salud pública. Reflejan patrones comúnmente observados en sobrevivientes de violencia sexual infantil a lo largo del tiempo. Esta es una herramienta con base empírica, construida desde la evidencia.

## **Impactos en las Relaciones Interpersonales**

- Apego inseguro o desorganizado
- Hipervigilancia o retraimiento social
- Confusión entre afecto, poder y agresión
- Dificultad para establecer vínculos sanos
- Hiperdependencia emocional o evitación afectiva
- Ciclos de revictimización
- Trauma transgeneracional
- Sentirte sola o solo incluso rodeado de gente
- Mostrar una vida social activa mientras te sientes emocionalmente desconectado por dentro

## **Impactos Psicológicos y Emocionales**

- Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)
- Disociación crónica
- Depresión y ansiedad generalizada
- Autolesiones o ideación suicida
- Sentimientos persistentes de culpa o vergüenza
- Baja autoestima
- Síntomas psicóticos o despersonalización
- Vivir en un estado de “funcionamiento alto” para evitar sentir
- Dificultad para confiar incluso en entornos seguros

## **Impactos Neurofisiológicos y Cognitivos**

- Hiperactivación de la amígdala
- Atrofia del hipocampo
- Desregulación del eje HHA
- Dificultades para aprender o concentrarse
- Fragmentación de la memoria
- Hiperalerta constante



## Impactos en la Salud Física

- Dolor crónico inexplicable
- Enfermedades autoinmunes
- Enfermedades inflamatorias crónicas
- Trastornos cardiovasculares y metabólicos
- Pubertad precoz o alteraciones hormonales
- Trastornos ginecológicos o reproductivos
- Despertar con dolor de cabeza o tensión mandibular
- Rechinar o apretar los dientes al dormir (bruxismo)

## Impactos Gastrointestinales

- Síndrome del intestino irritable
- Náuseas o dolor gástrico frecuente
- Trastornos alimentarios
- Alergias o sensibilidad alimentaria extrema

## Impactos en la Sexualidad e Identidad Corporal

- Sexualización precoz o inhibición sexual
- Disfunción sexual
- Rechazo del propio cuerpo
- Confusión de identidad sexual o de género

## Impactos en lo Social e Institucional

- Dificultad para mantener estudios o empleo
- Problemas con la ley o conductas de riesgo
- Desconfianza hacia figuras de autoridad
- Sentimiento de exclusión o desadaptación
- Usar el trabajo o la productividad como forma de escape emocional

## Impactos Espirituales y Existenciales

- Pérdida de sentido vital
- Ruptura con creencias religiosas o filosóficas
- Culpa espiritual o sensación de castigo
- Sentimiento de abandono o vacío interior

### Bibliografía y respaldo científico

- Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.
- Teicher, M. H., Anderson, C. M., & Polcari, A. (2012). Childhood maltreatment is associated with reduced volume in the hippocampal subfields. *Biological Psychiatry*.
- Felitti, V. J. et al. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence*.
- Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2006). *The Boy Who Was Raised as a Dog*.
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*.
- Danese, A., & McEwen, B. S. (2012). Adverse childhood experiences, allostasis, allostatic load, and age-related disease. *Physiology & Behavior*.
- Anda, R. F. et al. (2006). The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*.
- De Bellis, M. D. et al. (1999). Developmental traumatology: Part II. Brain development. *Biological Psychiatry*.
- Briere, J., & Elliott, D. M. (2003). Prevalence and psychological sequelae of self-reported childhood physical and sexual abuse in a general population sample of men and women. *Child Abuse & Neglect*.
- Chen, L. P. et al. (2010). Sexual abuse and lifetime diagnosis of psychiatric disorders: Systematic review and meta-analysis. *Mayo Clinic Proceedings*.
- Maté, G. (2008). *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*