

# REPARANDO DAÑO: ENTRE MEDICACION Y PSICOTERAPIA

Alberto Rodríguez González

Especialista en Acogimiento y Adopción de AGINTZARI

# TRES PREGUNTAS CLAVE

¿Cuál es el origen del daño que presentan? Cómo integramos las diferentes visiones.

¿Cuánto se puede reparar el daño que presentan? Las cosas que ayudan

¿Cómo se puede reparar ese daño?  
Medicación – psicoterapia - otros

# CONOCIENDO EL DAÑO

## ¿Cuál es su origen?



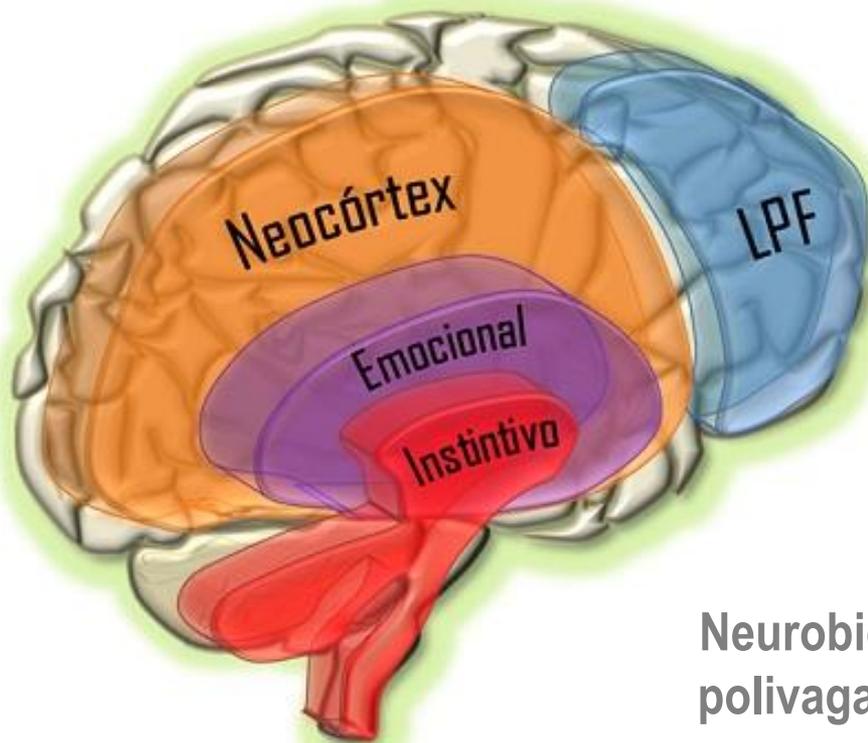
- Dificultades en el entorno escolar y en los aprendizajes
- Inseguridad emocional: hipervigilancia, temores de alta intensidad (abandono, no sentirse queridos,...)
- Problemas con la mentalización: capacidad de poner palabras a lo que les pasa (centrado en el presente)
- Tensión corporal y ansiedad a veces generalizada
- Visceralidad
- Pensamiento dicotómico o extremo en momentos de crisis
- Desesperación y desesperanza
- Conductas de riesgo
- Recuerdos invasivos (cuando los hay)
- Experiencias traumáticas
- ...

**DAÑO NEUROLOGICO Y/O  
CEREBRAL**

**DAÑO EMOCIONAL Y/O EN LA  
RELACION (Vinculación)**

**DAÑO PSICOLOGICO -  
PSICOPATOLOGIA**





## La regulación emocional

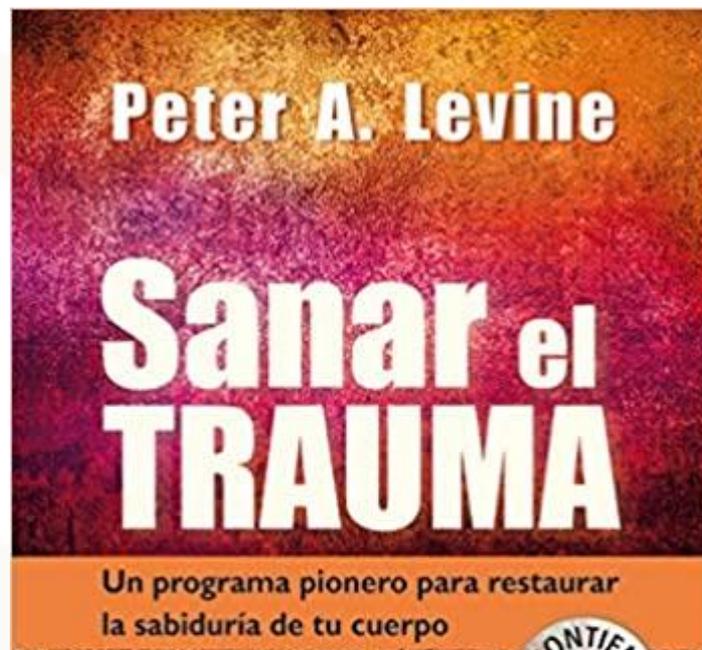
Bases neurobiológicas y desarrollo en la infancia y adolescencia

RAFAEL BENITO MORAGA

COLECCIÓN PUNTADAS

Neurobiología de la regulación emocional y teoría polivagal: implicaciones en el trauma y resiliencia

<https://ehutb.ehu.eus/video/5e58ce95f82b2bb87c8b46ae>



“El trauma es un fenómeno fundamentalmente fisiológico. El trauma es algo que ocurre inicialmente en nuestros cuerpos y a nuestros instintos. Sólo más tarde sus efectos se extienden a nuestras mentes, emociones y espíritu.”





**INSEGURIDAD – VINCULACION - TRAUMA**

Una comprensión más dinámica de su evolución...

**Evolución positiva y reparadora**



Las **CRISIS** generan temores intensos y actitudes defensivas y/o hostiles (huida, enfrentamiento o parálisis) con intentos de reparación urgentes y descontrolados que activan a menudo el rechazo



**Apego  
SEGURO**

**Apego Inseguro  
AMBIVALENTE**

**Apego Inseguro  
EVITATIVO**

**Apego  
Desorganizado**

Boris Cyrulnik

## Escribí soles de noche

*Literatura y resiliencia*

RESILIENCIA



En este lugar negro es donde esperamos la luz, es de noche cuando escribimos soles.

No es el acto de la palabra lo que alivia, es el trabajo de buscar las palabras e imágenes, la disposición de las ideas, lo que conduce al control de las emociones.

Esto explica por qué los traumatizados pueden escribir poemas, canciones, novelas o ensayos en los que explican su sufrimiento, mientras que son incapaces de hablar de ello cara a cara.

LOS PROBLEMAS DE CONDUCTA Y LOS CONFLICTOS FAMILIARES RESPONDEN A DOS TIPOS DE CAUSAS

MIEDOS – PREOCUPACIONES

**Funcionamiento  
REACTIVO**

VIVENCIAS DE DESCONTROL – OTROS  
SINTOMAS

**Posible PATOLOGIA**

## TRAUMA COMPLEJO

# TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO COMPLEJO

Anabel Gonzalez

Entendiendo el trauma complejo,  
el apego y la disociación  
Una guía para pacientes y familiares

# No soy yo

# ¿Cuánto se puede cambiar de ese daño?



- Plasticidad neuronal
- Resiliencia
- Cambios en el modelo de psiquiatría en el Reino Unido
- Nuevos abordajes de la psicosis: la psicoterapia como eje del proceso de reparación
- No se repara todo, pero hay capacidad de mejora, siempre y cuando se den varias circunstancias...
- Un principio clave:



- 23 años ó 35 años
- Recuperar la capacidad de contener...
  - Tu malestar físico
  - La velocidad de tu pensamiento y sufrimiento
  - Los riesgos y los pensamientos fatalistas
- Capacidad para sentir que no estás sólo: Hay alguien que comprende tu dolor y lo sientes cerca
- Poder dar un sentido y comprenderse una misma persona: pasado, presente y futuro
- Sentir que formas parte de un grupo, colectivo o comunidad
- Aceptación de la historia y sus consecuencias
- Mantener la convicción en que uno puede...

**¿Cómo se repara?**  
No reparan las herramientas,  
sino las personas





1. Calma a nivel físico (alivio, relax,...) y emocional (vinculación, miedo al abandono)
2. Mantenimiento de la calma física;
  - hábitos de vida cotidiana (descanso, ocio, alimentación...)
  - estrategias para bajar la ansiedad
  - habilidades en relaciones en grupo, estudios, etc.
  - y vinculación
3. Comprensión del origen de estas dificultades: cerebral, emocional, experiencias traumáticas,... Externalización. Un horizonte
4. Identificación de emociones y reacciones: primeros pasos para la mentalización
  - A través de las experiencias de otros (CONSULTAS)
  - Para conectar con las propias
5. Mentalización: qué siento / qué puedo hacer / cómo me siento si lo consigo / estrategias para perdonarse los errores /...
6. Integración de las experiencias traumáticas y su dolor
7. Recuperación de la sensación de esperanza, autocontrol y tener un proyecto en la vida / sensación de pertenencia...
8. Contenidos transversales: control de las sensaciones corporales, vinculación, aceptación y esperanza

¿Cuál es el origen del daño que presentan?

Conocer cómo funcionan el cuerpo, la mente y las vivencias y qué canal es más eficaz en cada persona para sentirse mejor.

¿Cuánto se puede reparar del daño que presentan?

La vinculación familiar como recurso clave

La intervención individual prioritariamente no es la solución.

¿Cómo se puede reparar ese daño?

Todos los recursos son necesarios: priorizar el trabajo familiar y que la vida cotidiana se convierta en su principal psicoterapia.

Dos polos, una misma estrategia.



# **Alberto Rodríguez González**

Especialista en Acogimiento y Adopción

Director del Programa de Acogimiento Familiar Especializado

para la Diputación Foral de Gipuzkoa

Psicólogo y psicoterapeuta familiar

**albertorodriguez@agintzari.com**

**www.adoptia.org**