

# La evidencia dice:

Según el National Child Traumatic Stress Network, las personas con trauma complejo presentan un riesgo significativamente mayor de desarrollar trastornos de ansiedad, depresión y enfermedades crónicas.

En Puerto Rico, 7 de cada 10 mujeres han vivido al menos una forma de violencia en su vida (Observatorio de Equidad de Género, 2022).

La exposición al trauma también se asocia con mayor riesgo de revictimización si no se cuenta con redes de apoyo o herramientas preventivas (CDC, 2021).

“El trauma puede reprogramar el cerebro”: Según el estudio de Bremner (2006), el estrés traumático puede afectar la estructura y función cerebral, lo que puede llevar a problemas de salud mental a largo plazo.

“El trauma complejo puede afectar la salud física”: Según el National Child Traumatic Stress Network, las personas con trauma complejo pueden experimentar problemas de salud crónicos, como dolores de cabeza, problemas gastrointestinales y enfermedades cardíacas.

“La recuperación es posible”: Según van der Kolk (2014), la recuperación del trauma requiere un enfoque integral que aborde la mente, el cuerpo y el espíritu.

**Prevenir la violencia no siempre comienza afuera. A veces, empieza con escucharse.**

**Cuidar la mente herida, entender sus reacciones y tratarnos con compasión puede evitar que repitamos patrones, que aceptemos lo que nos daña, y que el miedo tome las decisiones.**

**Tienes derecho a sentir seguridad. Y también tienes derecho a sanar.**



#### Referencias

- Bremner, J. D. (2006). El estrés traumático: Efectos en el cerebro. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 8(4), 445–461. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2006.8.4/jbremner>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2021). Prevención de la violencia sexual. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/sexualviolence/fastfact.htm>
- National Child Traumatic Stress Network. (s.f.). Trauma complejo. Recuperado de <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/complex-trauma>
- Observatorio de Equidad de Género. (2022). Datos sobre violencia de género en Puerto Rico. Recuperado de <https://observatoriogeneropr.org>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2014). Concepto de trauma y guía para un enfoque informado sobre el trauma (Publicación HHS No. SMA 14-4884). [https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA\\_Trauma.pdf](https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf)
- van der Kolk, B. A. (2014). El cuerpo lleva la cuenta: Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma. Viking.



Instituto de Prevención y Control de la Violencia  
Centro de Ayuda a Víctimas de Violación



## Cuidando la Mente Herida



Como el trauma afecta el cerebro y como el autocuidado nos protege y previene la violencia

**MAYO: MES DE LA CONCIENCIA SOBRE LA SALUD MENTAL**

[www.observatoriopvg.salud.pr.gov](http://www.observatoriopvg.salud.pr.gov)

**Línea de Ayuda CAVV 24/7  
787-765-2285**

El trauma ocurre cuando vivimos algo tan fuerte que desborda nuestra capacidad de afrontarlo. Y no desaparece al día siguiente. No se trata solo de lo que pasó, sino de cómo lo sentimos en el cuerpo y en la mente. La violencia—física, sexual, emocional o estructural—puede dejar marcas invisibles que afectan cómo pensamos, sentimos y reaccionamos, incluso mucho después del evento. A menudo escuchamos frases como “supera eso” o “eso fue hace tiempo”, pero el cerebro no siempre distingue entre el peligro real y el recuerdo o la memoria de este.

Cuidar la mente herida empieza con entender lo que nos pasa, no necesariamente lo que nos pasó. Cuando aprendemos cómo el trauma afecta nuestro bienestar, también descubrimos formas reales de sanar. El autocuidado se convierte entonces en algo más que bienestar: es una herramienta para fortalecernos, protegernos y prevenir nuevas violencias.

Cuando vivimos una situación muy dolorosa o amenazante, nuestro cuerpo entra en “modo de emergencia” para ayudarnos a sobrevivir. Pero a veces, esa alarma interna sigue encendida... incluso mucho después de que el peligro ha pasado.

¿Qué ocurre dentro de nuestro cerebro?

1. El sistema de alarma (la amígdala)

Se activa con fuerza y se queda alerta.

¿Cómo se siente?

Ansiedad, sobresaltos, dificultad para relajarse, sensación constante de amenaza.

2. El organizador de recuerdos (el hipocampo)

Puede confundirse o desorganizarse.

¿Cómo se siente?

Recuerdos borrosos o muy intensos, confusión temporal, “revivir” lo que pasó sin querer.

3. El centro de decisiones (la corteza prefrontal)

Puede apagarse o trabajar más lento.

¿Cómo se siente?

Dificultad para pensar con claridad, tomar decisiones, concentrarte o planificar.

El autocuidado previene la violencia. No es una moda, no es un lujo. Es una práctica informada que ayuda a reparar el cuerpo y el sistema nervioso, pero también fortalece nuestra capacidad para:

- Reconocer señales de peligro
- Poner límites con claridad
- Buscar ayuda sin culpa
- Evitar la normalización de relaciones o entornos inseguros
- Interrumpir el ciclo de violencia

### Plan Personal de Autocuidado y Prevención de Violencia

El autocuidado es diferente para cada persona. Tener un plan ayuda a identificar lo que te fortalece, lo que te hace sentir segura/o y cómo actuar en momentos difíciles.

### Tu plan de autocuidado puede incluir:

1

**Mis límites personales son: \_\_\_\_\_**  
ejemplos: No aceptar gritos, no justificar el control emocional

2

**Lo que me ayuda a sentir seguridad es: \_\_\_\_\_**

3

**Personas a quien puedo acudir si necesito apoyo: \_\_\_\_\_**

4

**Actividades que me calman o me reconectan conmigo: \_\_\_\_\_**  
ejemplos: caminar, escribir, respirar profundo, música

5

**Señales de alerta emocionales o físicas que debo escuchar: \_\_\_\_\_**  
ejemplos: dolor de estómago, confusión, ganas de llorar súbitas

6

**Mi compromiso conmigo es: \_\_\_\_\_**  
ejemplo: No minimizar mis emociones. Pedir ayuda. Reconocer mi valor.