



# "HISTORIAS DE VIDA Y HERIDAS DEL ALMA"

Año 3, Temporada 22

## GUÍA DE SESIÓN PARA REFERENTES DE APOYO DE AUDIO FORMACIÓN

Esta guía de sesión tiene como objetivo brindarte algunas pautas para que, en tu rol como Referente de apoyo de Audio formación, puedas acompañar adecuadamente los espacios de encuentro con las oyentes posteriores a la escucha de los audios de nuestra serie Comando 5.

### Momento 1. Luego de la escucha de los capítulos

#### ¿Qué te sugerimos hacer en este momento?

Recordemos qué pasó en la historia de la semana. Puedes compartir con las oyentes el resumen de la temporada para recordar lo que pasó. También puedes invitar a las oyentes que narren las partes de la historia que más recuerdan.

### Momento 2. Reflexionamos con las/los oyentes

#### ¿Qué te sugerimos hacer en este momento?

Puedes compartir con las oyentes algunas preguntas que ayuden a generar una reflexión e intercambio de opiniones y percepciones. Hazlo siempre de una manera positiva y motivadora.

### Momento 3. Consolidamos conceptos clave con las/los oyentes

#### ¿Qué te sugerimos hacer en este momento?

En este momento puedes compartir pautas conceptuales de los temas abordados en la temporada.

### Momento 4. Llamado a la acción

#### ¿Qué te sugerimos hacer en este momento?

En este momento, podrías compartir sugerencias de acciones concretas y actividades que las oyentes pueden aplicar en su día a día.



## Momento 1. Luego de la escucha de los capítulos

*Breve resumen del capítulo*

El esfuerzo de Hermenegilda da frutos y empieza a trabajar en una organización dedicada al cuidado de niñas y niños, muchas emociones e incertidumbre la invaden, pero está ansiosa por empezar. Doña Efigenia Rojas es la encargada de acompañar y guiar su proceso y el primer día la recibe con calidez y la lleva a conocer a las niñas y niños que están bajo su cuidado. Elmer, uno de los niños, llama especialmente la atención de Hermenegilda y escuchar su historia la conmueve y ayuda a comprender que situaciones de mucha tensión pueden generar un trauma. Logra, también, entender qué significa la palabra trauma, como el trauma se expresa en el cuerpo, haciéndola recordar eventos traumáticos de su propia historia. También conoce a Margarita, la primera niña que acompañará llevándola a una evaluación médica, con ella logra entablar una amena conversación y ambas se sienten muy a gusto. Doña Efigenia le comenta sobre la historia de Margarita y nuevamente puede ver que el trauma tiene efectos diversos en las personas, pero ahora entiende que para trabajar con las niñas y niños necesitará paciencia y afecto y que cuenta con un grupo de personas aliadas para ayudarla a manejar estos temas.



## Momento 2. Reflexionamos con las/los oyentes

A continuación, presentamos preguntas y frases clave sugeridas para iniciar el proceso de reflexión sobre esta temporada:

- ¿Conoces alguna persona que haya sufrido algún tipo de trauma?
- ¿Cuán importante crees que es conocer la historia con la que cada niña y niño llega a nuestros programas?
- ¿Recuerdas cuales son las 3 condiciones para que un trauma se origine?



## Momento 3. Consolidamos conceptos clave con las/los oyentes

### ENTENDIENDO AL TRAUMA

#### ¿Qué es el trauma?

Decimos que sucede un trauma cuando existe una situación de mucha tensión. Es tan fuerte esa tensión que supera la capacidad del sistema nervioso de la persona y si bien la persona encuentra la forma de sobrevivir en ese momento, queda una huella que marca después en su funcionamiento.



Decimos que hay trauma cuando se producen estas tres condiciones, revisemos cada una:



## 1. SUCEDE UN EVENTO ESTRESANTE

Como seres vivos, nuestro cuerpo está preparado para activarse tanto ante situaciones potencialmente agradables (como hacer deporte) como desagradables (como defendernos ante agresiones). Así que una clave para entender el trauma es que depende de la sensibilidad de la persona, y lo que puede resultar estresante para una persona, para otra puede resultar relajante.

Entre las situaciones que pueden producir un trauma están:



### Violencia

Los actos violentos como agresiones físicas, abuso sexual, ataques, etc. pueden ocasionar trauma, sin embargo, también las relaciones pueden ser violentas pueden tener un impacto muy grave.

1

### Pérdidas

El fallecimiento de un ser querido deja huellas a cualquier edad, pero las pérdidas se dan también por otros motivos como cuando una persona importante se van a vivir a otro lugar lejano si se produce una separación o un divorcio.

2

### Accidentes

Los accidentes son situaciones en las que sucede algo malo de forma rápida e imprevista. Pueden ser desde caídas que no parecen graves hasta catástrofes naturales como terremotos e inundaciones.

3

### Procedimientos médicos

Investigaciones revelan que las actuaciones médicas pueden causar mucho dolor y mucha incomprensión a los niños, niñas y adolescentes.

4

### Privaciones físicas

El hambre, la sed o el cansancio físico hace que nos pongamos de mal humor. Si esas situaciones duran mucho tiempo, los niños, niñas y adolescentes no se desarrollan bien y pueden desarrollar comportamientos para compensarlos.

5

### Falta de comprensión

En general, cualquier situación en la que no entendemos lo que está pasando puede desbordar nuestro sistema nervioso. Los niños, niñas y adolescentes sufren con frecuencia situaciones en las que no comprenden lo que les sucede porque les falta información o porque es algo muy complicado.

6

## 2. EL ESTRÉS SUPERA LA CAPACIDAD DE RESPUESTA DE LA PERSONA

El estrés es una respuesta de preparación ante una situación que reclama nuestra atención. El problema aparece cuando la situación nos genera un estrés que supera nuestras capacidades: sentimos que nos desborda, que no vamos a resolverla y que estamos en peligro (físico o emocional).

Cuando quien causa el daño es una figura adulta de referencia, la intensidad es mayor ya que está el miedo ante la situación y también el dolor que causa el quiebre de la confianza.



## 3. LA PERSONA ENCUENTRA UNA RESPUESTA DE SUPERVIVENCIA

Para sobrevivir, la persona utiliza una estrategia de afrontamiento disponible en ese momento, que le permita salir adelante de esa situación, pero que si se queda como forma de respuesta habitual daña su desarrollo. Las tres grandes formas de respuesta que tienen su sentido en el momento son la lucha, la huida y la parálisis, pero ¿qué pasa si esta forma de respuesta se queda como manera habitual de afrontar todas las situaciones? Estos comportamientos resultan limitantes y causan daño a mediano y largo plazo.

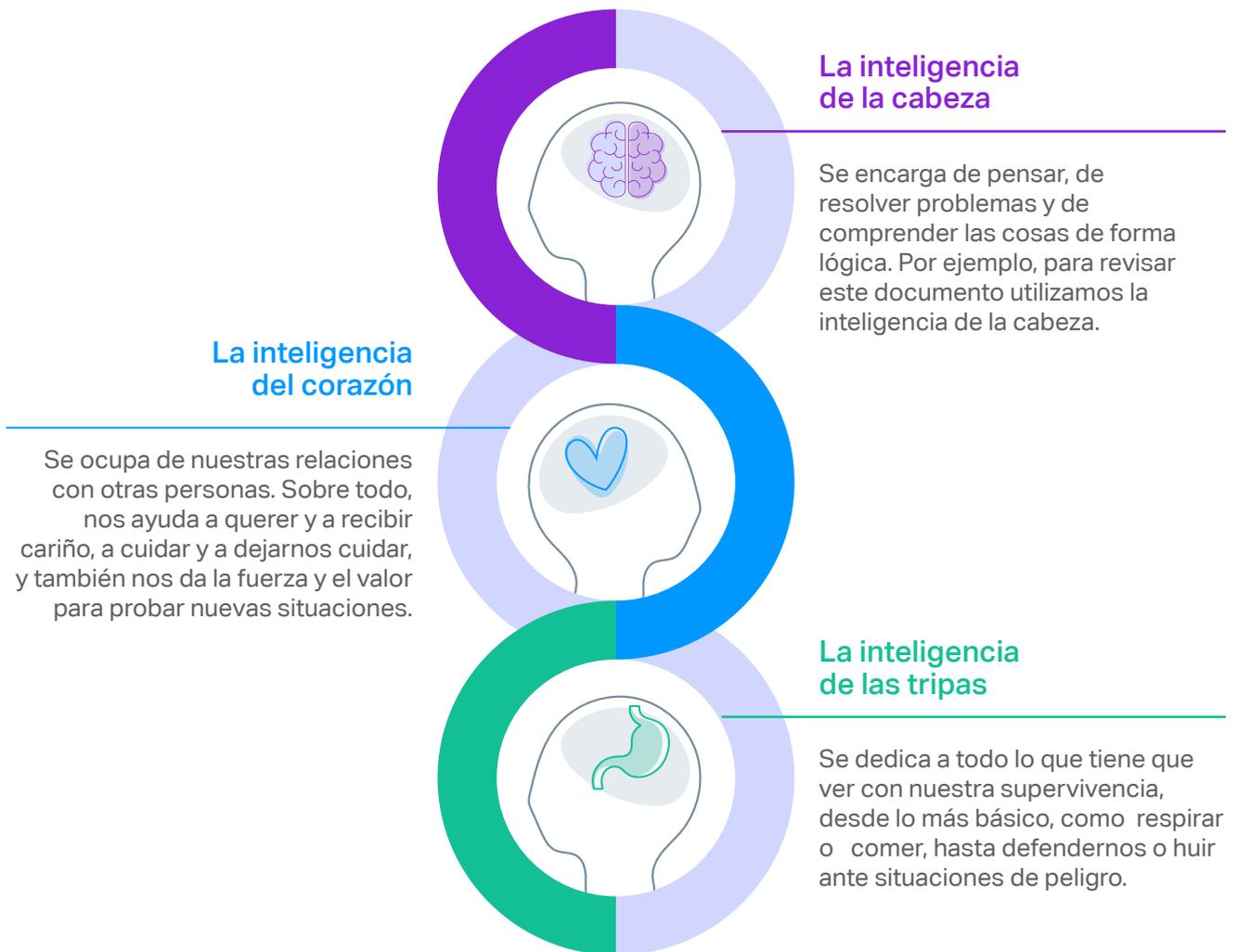


### EL TRAUMA ES COMO UNA HERIDA

Hay heridas tan graves que nos dejan una marca para toda la vida. Podemos tener una cicatriz visible, o un hueso que nos duele cuando va a llover, e incluso es posible que hayamos perdido una parte del cuerpo. Pero esa herida no significa que no tengamos el derecho y la posibilidad de tener una vida digna y plena. Una vida con cicatrices también merece la pena ser vivida.

## ¿Cómo responde el cerebro y el sistema nervioso frente a una situación de trauma?

Necesitamos entender bien cómo funciona el sistema nervioso, ya que es donde se procesa una situación traumática. Recordemos que nuestro sistema nervioso combina tres inteligencias y las utiliza para responder a situaciones potencialmente traumáticas.



## ¿Qué efectos tiene el trauma en el cuerpo?

Si el trauma ha ocurrido en la infancia o la adolescencia, el impacto sobre el sistema nervioso y el funcionamiento del cuerpo puede ser más serio, porque implica que hay partes del desarrollo que se ven alteradas e incluso interrumpidas. Veamos algunos de los efectos más frecuentes:

### Efectos fisiológicos visibles

El esfuerzo por sobreponerse tiene un efecto en el sistema nervioso, que se puede identificar con medidas específicas (como imágenes de resonancia magnética o a través de los niveles de cortisol y de otras hormonas del estrés, que aparecen especialmente altas en casos de trauma).

### Efectos en las funciones cerebrales

Una niña, niño o adolescente con trauma podría llegar a tener comprometidas sus funciones cerebrales fundamentales debido a los traumas experimentados. Desde los aspectos de activación fisiológica (como los ritmos de sueño o la alimentación) hasta la regulación emocional (con tristeza, apatía o agresividad).

### Efectos en las funciones cognitivas

Cuando el sistema nervioso está en modo de supervivencia, se afectan otros aspectos que son imprescindibles para la vida a largo plazo, como el desarrollo del lenguaje, las capacidades cognitivas e incluso las relaciones sociales saludables.

## Momento 4. Llamado a la acción

---

### ¡Buen Trabajo!

Concluiste con la sesión. Ahora invita a las oyentes a ingresar al cuestionario de la temporada y compartir tus apreciaciones y observaciones.

Ingresa **AQUÍ**



Si no tuviste la oportunidad de tener un encuentro presencial con las oyentes, también puedes dinamizar la reflexión en el espacio de WhatsApp. Compartimos algunas pautas que podrían servirte para dinamizar los intercambios en el grupo.

#### Momento 1:

---

Luego de la escucha de los audios, en un breve mensaje en el grupo, invita a las oyentes a compartir el momento que más les gustó y/o llamó la atención de esta temporada.

Si no hay reacciones, puedes tu hacer un breve resumen de la historia y la parte que tu consideras es memorable. Hazlo en un tono amable y motivador.

#### Momento 2.

---

Una vez que se tengan comentarios en el grupo, puedes compartir algunas de las preguntas dinamizadoras que te ayuden a generar un proceso de reflexión.

*Nota. Es importante retroalimentar y responder en lo posible todos los comentarios de las oyentes para que se mantengan motivadas para participar y sientan que su opinión es tomada en cuenta.*

#### Momento 3.

---

Enlaza las reflexiones anteriores con elementos conceptuales. Luego de los intercambios, tienes una buena oportunidad para reforzar elementos conceptuales clave que esperas que las oyentes tomen en cuenta.

#### Momento 4.

---

Finalmente puedes extraer algunas conclusiones sobre temas clave. Para cerrar, puedes agradecer la participación y a continuación compartir las infografías para que las oyentes las conserven.

## Bibliografía

Aldeas Infantiles SOS Internacional (Oficina Regional para América Latina y el Caribe). (2020). *Gestión de Caso en Aldeas Infantiles SOS – Región de América Latina y el Caribe. Concepto.* [Documento interno]

Romeo, F. J. (2021b). *Enseñando a ver las heridas del alma. Cómo facilitar formaciones sobre trauma en la infancia y adolescencia.* La Paz, Bolivia: Aldeas Infantiles SOS (Oficina regional para América Latina y el Caribe). Recuperado de: <https://www.espiralescies/ensenando-a-ver-las-heridas-del-alma-como-facilitar-formaciones-sobre-trauma-en-la-infancia-y-adolescencia-de-f-javier-romeo-paraaldeas-infantiles-sos-en-america-latina-y-el-caribe>