

@BIBLIOTEQUEANDO

EL CUERPO LLEVA LA CUENTA

Dr. Bessel Van der Kolk

**LO QUE EL TRAUMA LE
CAUSA A NUESTRO CUERPO**

EL CUERPO SE ACUERDA

Este libro nos habla sobre el **impacto de trágicos eventos o recuerdos en tu mente y cuerpo** y el por qué es tan difícil liberarse del dolor que causan.



EL TRAUMA DISTORSIONA LA REALIDAD

El cerebro pierde la noción objetiva de la realidad de acuerdo a la gravedad del trauma. Víctimas de guerras, incesto, o violaciones suelen ser los peores casos.



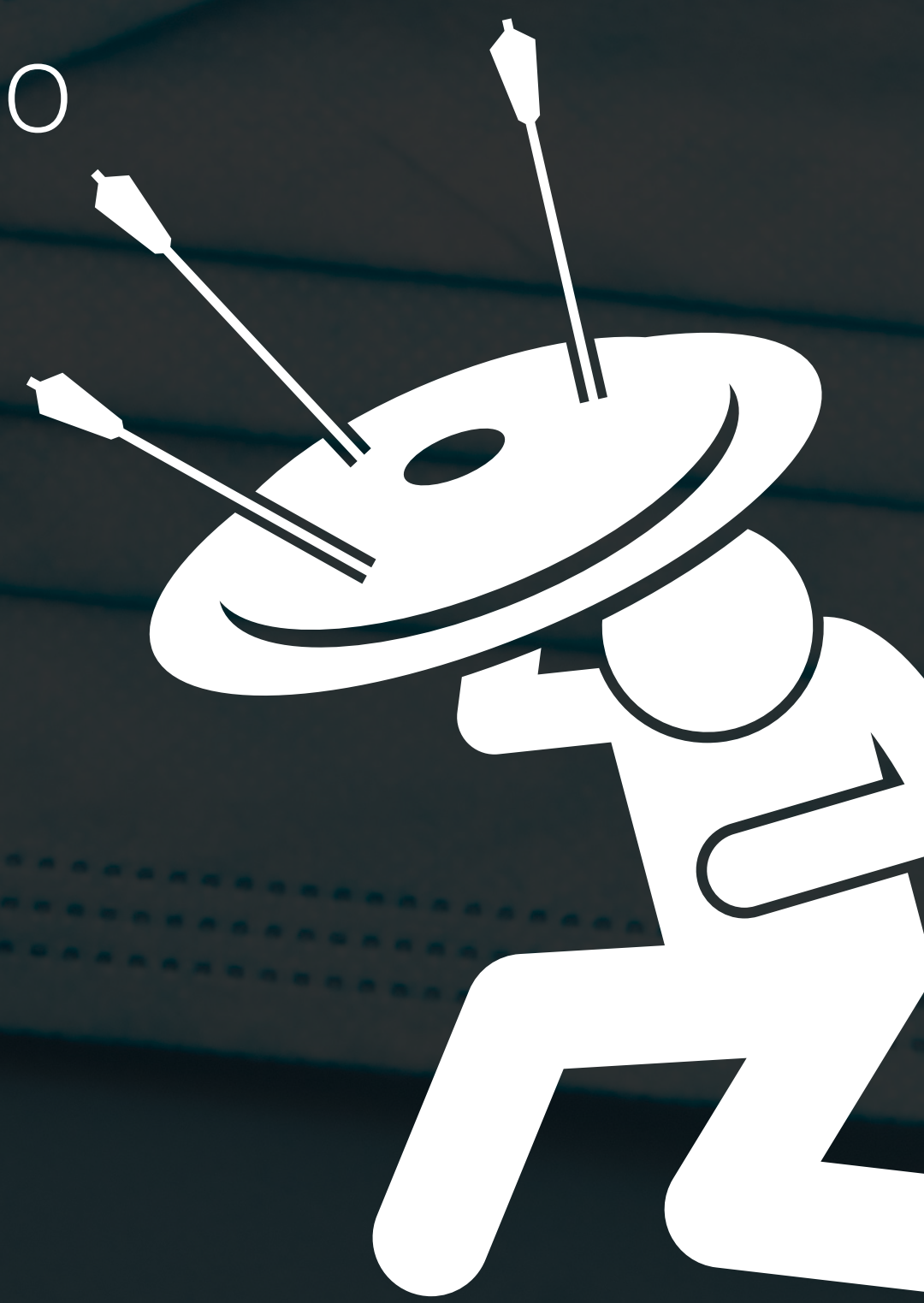
NOS CUESTA SUPERAR

Los animales que sobreviven a un ataque de depredadores se levantan, y siguen. Para los humanos las amenazas de la vida no son tan obvias ni breves como sería el ataque de un tigre. Los humanos a veces prendemos innecesariamente nuestro mecanismo de supervivencia.

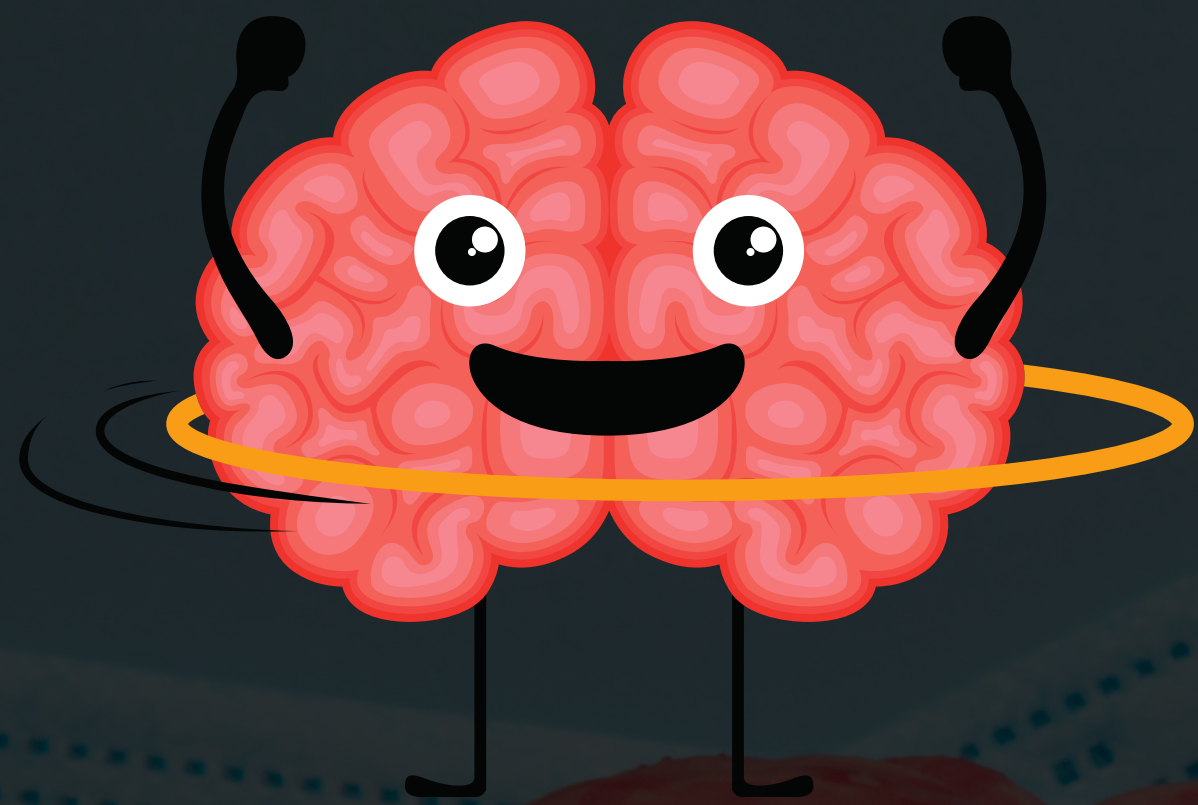


EL CEREBRO CREE QUE EL TRAUMA SIGUE PASANDO

Si nuestra respuesta al trauma está bloqueada (atrapada, reprimida, etc.) nuestro cerebro sigue secretando hormonas del estrés. Por lo tanto, el cuerpo continúa defendiéndose contra una amenaza que pertenece al pasado.



UN CEREBRO NORMAL



- Recuerdos tienen un **principio, mitad y final**
- Reacción física **normal a recuerdos**
- **Niveles de estrés regulares** antes situaciones complejas

UN CEREBRO TRAUMADO



- Se encoge el **Hipocampo** causando que los recuerdos sean desorganizados y fragmentados
- La **amígdala** se sobre-activa causando reacción física innecesaria
- **Reducida capacidad de la corteza pre-frontal** la cual controla la razón, y solución de problemas