



**FAPΨMPE**

Federación de Asociaciones de Psicólogos  
y Médicos Psicoterapeutas de España

# EXPERIENCIAS TRAUMÁTICAS Y SOMATIZACIÓN, claves para la intervención eficaz

Begoña Aznárez

[www.psicociencias.com](http://www.psicociencias.com)

ICOMEM mayo 2024



# SOMATIZACIÓN

- Somatizar supone canalizar emociones a través de la única vía disponible cuando se ha **bloqueado** la apropiada
- El bloqueo se produce, esencialmente, por un exceso de excitación de la Amígdala cerebral que impide la comunicación entre sistema límbico y corteza
- El sistema natural de “**desbloqueo**” implica, básicamente, poder hablar de lo que ha ocurrido



# OPCIONES

- Hablar de ello
- Pensar en ello
- Soñar con ello



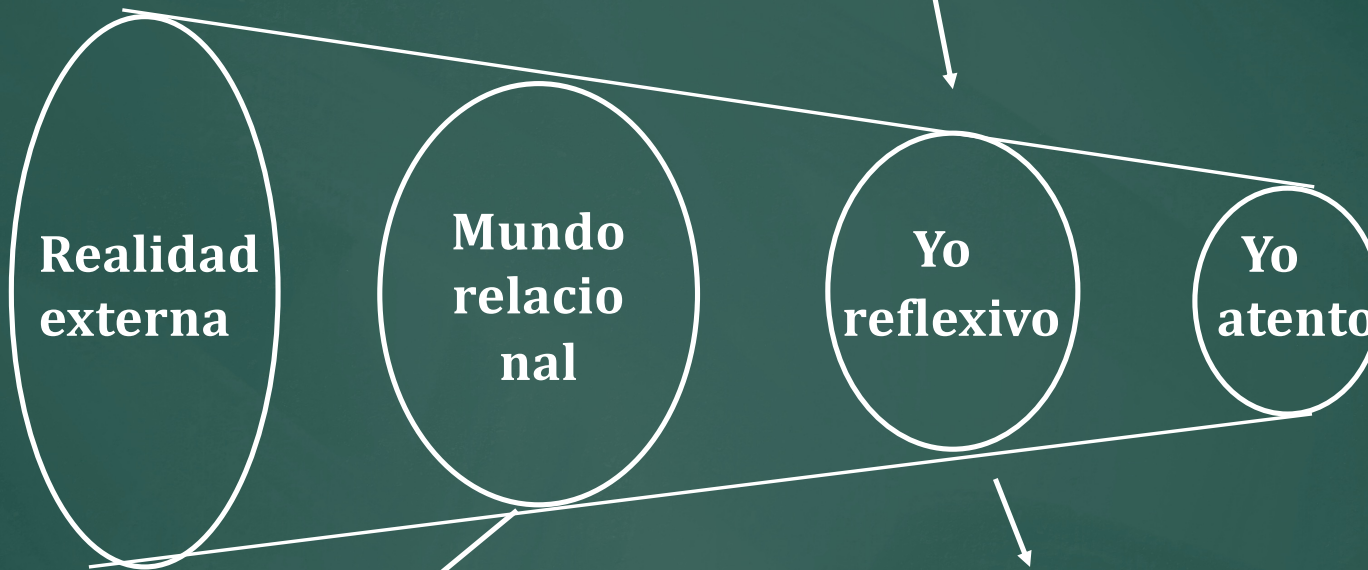
# SOMATIZACIÓN

SOMATIZACIÓN ----- MENTALIZACIÓN



# MENTALIZACIÓN

EQUIVALENCIA  
PSÍQUICA



**CONFLICTO**

**ESQUEMAS: Modelos de  
Funcionamiento Interno**

**FUNCIÓN REFLEXIVA**



# HACER CONSCIENCIA, HACE LA DIFERENCIA





# TRAUMA = HERIDA





# ¿OPCIONES REALES?







# INFLUENCIA DEL SISTEMA



*La victoria relacional se paga con la amputación personal, B. Cyrulnik.*



# CUANDO LA VOZ ES SILENCIADA...

El cuerpo lleva la cuenta.....





# TRAUMA PSÍQUICO

- Mi definición:

*El trauma psíquico es la herida resultante de verse obligado a silenciar, negar e incluso disociar las experiencias vividas con alto impacto emocional que debieran haber sido compartidas con las figuras de apego para adquirir significado, así como para generar las adecuadas creencias sobre uno mismo y el mundo y, consiguientemente, posibilitar la adaptación y el aprendizaje*



# EL CUERPO SIEMPRE LLEVA LA CUENTA

Cuestiones fundamentales:

- Es difícil callarse, pero es posible no decir
- Lo que no decimos deja huella y nos pasa factura
- La clave para entender la somatización está en lo que silenciamos
- Contribuir, como profesionales de la salud, al silencio, es peligroso y no soluciona nada; retraumatiza



# 18 SEGUNDOS

REVISTA DEL ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS DE MADRID

Nº 152  
OCTUBRE 2021

# MADRID MÉDICO

#somosmédicos

“Nobody cares how much you know,  
until they know how much you care”  
Theodore Roosevelt

“A nadie le importa cuánto sabes,  
hasta que sepan lo mucho que te importan”

La conducta no verbal  
y la importancia de la neurociencia

Doctor,  
¿me está escuchando?





# 5 CLAVES PARA LA INTERVENCIÓN



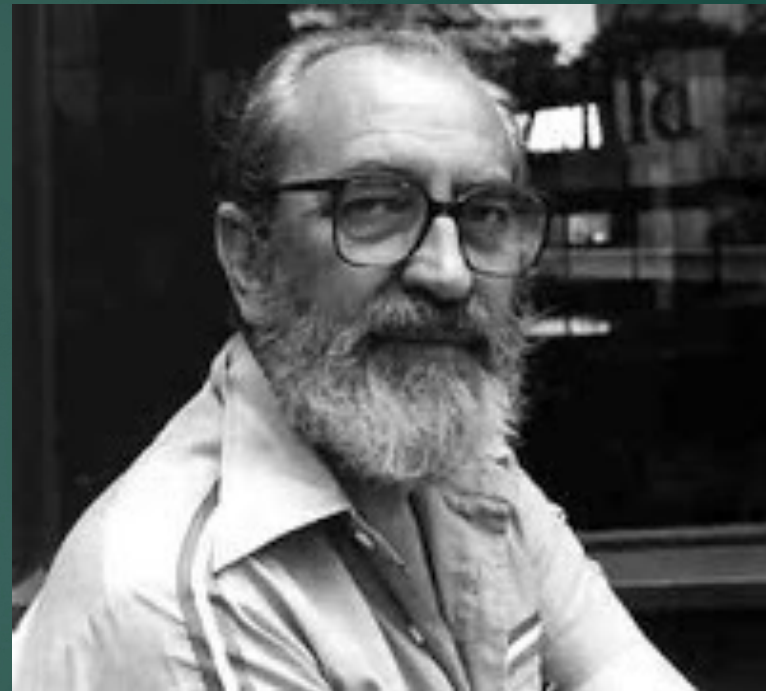
## 1. CAMBIAR LA MIRADA:

- Sobre la mirada se construyen los vínculos
- Y con ellos, las narrativas que crearemos y contaremos, y las que no
- Nuestra identidad depende de todo ello



## MUERTE EN EL OLVIDO

Yo sé que existo  
porque tú me imaginas.  
Soy alto porque tú me crees  
alto, y limpio porque tú me miras  
con buenos ojos  
con mirada limpia.  
Tu pensamiento me hace  
inteligente, y en tu sencilla  
ternura, yo soy también sencillo  
y bondadoso.  
Pero si tú me olvidas  
quedaré muero sin que nadie  
lo sepa. Verán viva  
mi carne, pero será otro hombre  
oscuro, torpe, malo,  
el que la habita.



Ángel González



# 5 CLAVES PARA LA INTERVENCIÓN

## 2. CAMBIAR EL LENGUAJE

- El lenguaje construye y moldea nuestra forma de pensar y, por ende, nuestra realidad
- A través del lenguaje podemos transmitir pensamientos complejos
- Y podemos generar pensamientos y realidades en el otro





# 5 CLAVES PARA LA INTERVENCIÓN

## 3. RECOGER OTRAS HISTORIAS

- No esa historia única limitante que es la que “conviene”
- No narramos nuestra verdadera historia, narramos solo lo que el otro puede escuchar
- “Un relato a boca cerrada construye en nuestra alma una tumba donde se agitan los fantasmas”, B. Cyrulnik



# 5 CLAVES PARA LA INTERVENCIÓN

## 4. EDUCAR

- Psicoeducación sí, por favor
- Aleccionar, no
- Potenciar curiosidad, sí
- Reduccionismo, no



# 5 CLAVES PARA LA INTERVENCIÓN

## 5. CONTRIBUIR A LA TRANSFORMACIÓN

- ¿Qué pensamientos queremos generar en nuestros pacientes, aquellos relacionados con limitación o con empoderamiento?





# 5 CLAVES PARA LA INTERVENCIÓN

- 1. HACER CONSCIENCIA
- 0. VACIAR ANTES DE LLENAR
- 1. CAMBIAR LA MIRADA
- 2. CAMBIAR LENGUAJE
- 3. RECOGER OTRAS HISTORIAS
- 4. EDUCAR
- 5. CONTRIBUIR A LA TRANSFORMACIÓN



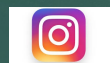
# GILLIAN LYNNE, 1926-2018





**MUCHAS GRACIAS**

**[WWW.PSICOCIENCIAS.COM](http://WWW.PSICOCIENCIAS.COM)**



**@SEMPYP**