



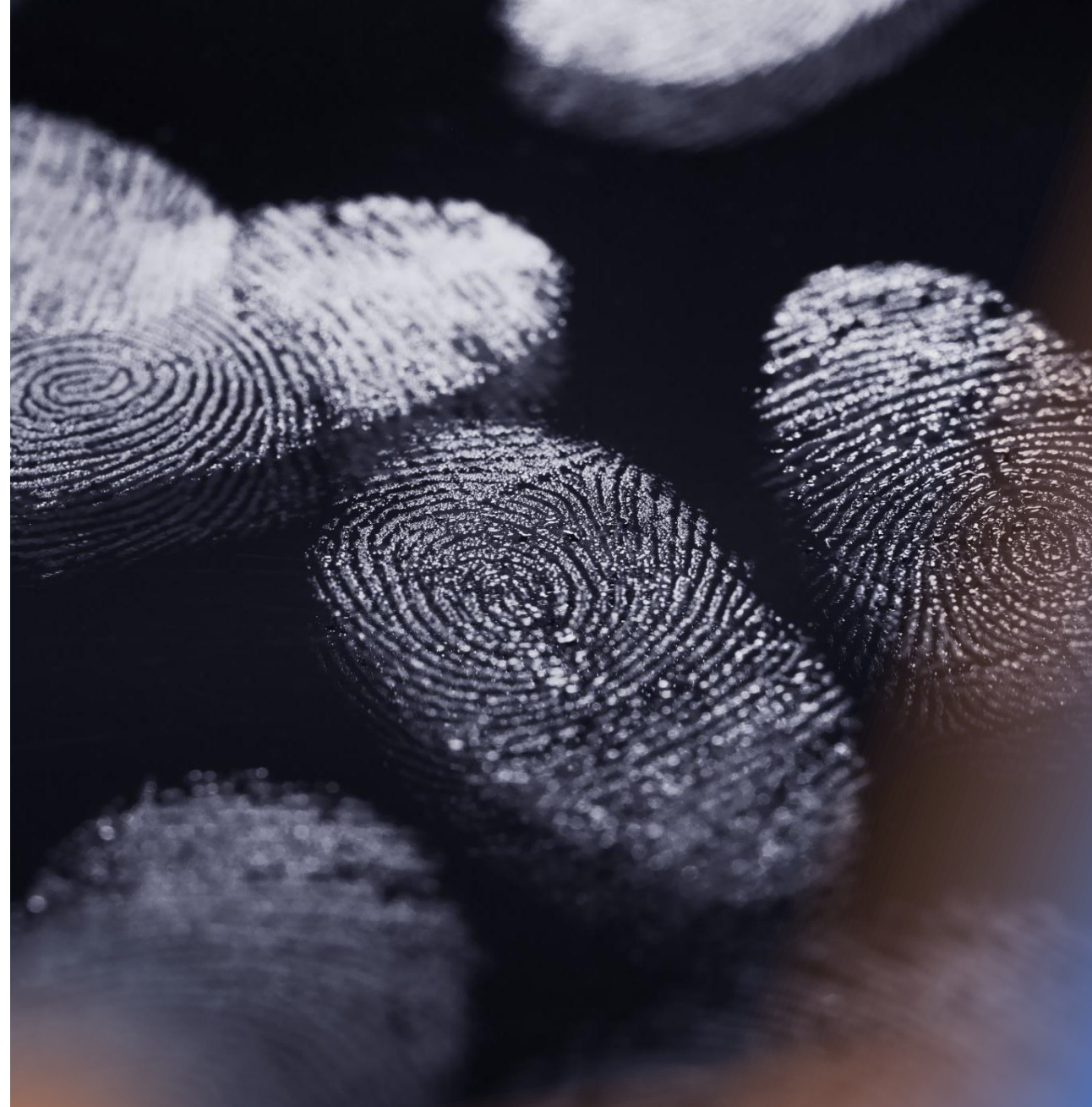
Microtrauma: la sutil huella del trauma

Ps. Ana María Contreras Astorga
Máster en psicoterapia integral
USAL, España.

@psicologiasensiblealtrauma

www.psicologiasensiblealtrauma.cl

26-04-2024



Escriba en el chat
si cree que NO
ha vivenciado
microtrauma
en su historia
personal.



Margaret Crastnopol:
Ph.D, profesora
didacta del Instituto
y de la sociedad
psicoanalítica de
Seattle.

¿Qué es el microtrauma?





DAÑO PSÍQUICO ACUMULATIVO

En la medida en que el desarrollo y la organización del Self han sido socavados previamente por ofensas y heridas de menor intensidad (microtrauma), este será mucho más vulnerable a los efectos corrosivos de ataques psíquicos más intensos (trauma).



Microtrauma:

“Daño psíquico acumulativo o conjunto de heridas pequeñas y sutiles que, al reunirse, socavan la autoestima de una persona, desvirtuando su relación con los demás. Estas lesiones equivalen a lo que ha sido previamente llamado “trauma acumulativo” o “trauma relacional. (Crasnopol, 2011,2015).”

(S,León & B, Ortúzar, 2020)


FANTASMAS

Facilitar su entendimiento....





Freud (1909): “Algo que no se ha comprendido inevitablemente reaparece”



Hans Loewald (1980): “En la luz del análisis los fantasmas del inconsciente descansan como ancestros cuyo poder es tomado y transformado hacia la nueva intensidad de la vida presente”

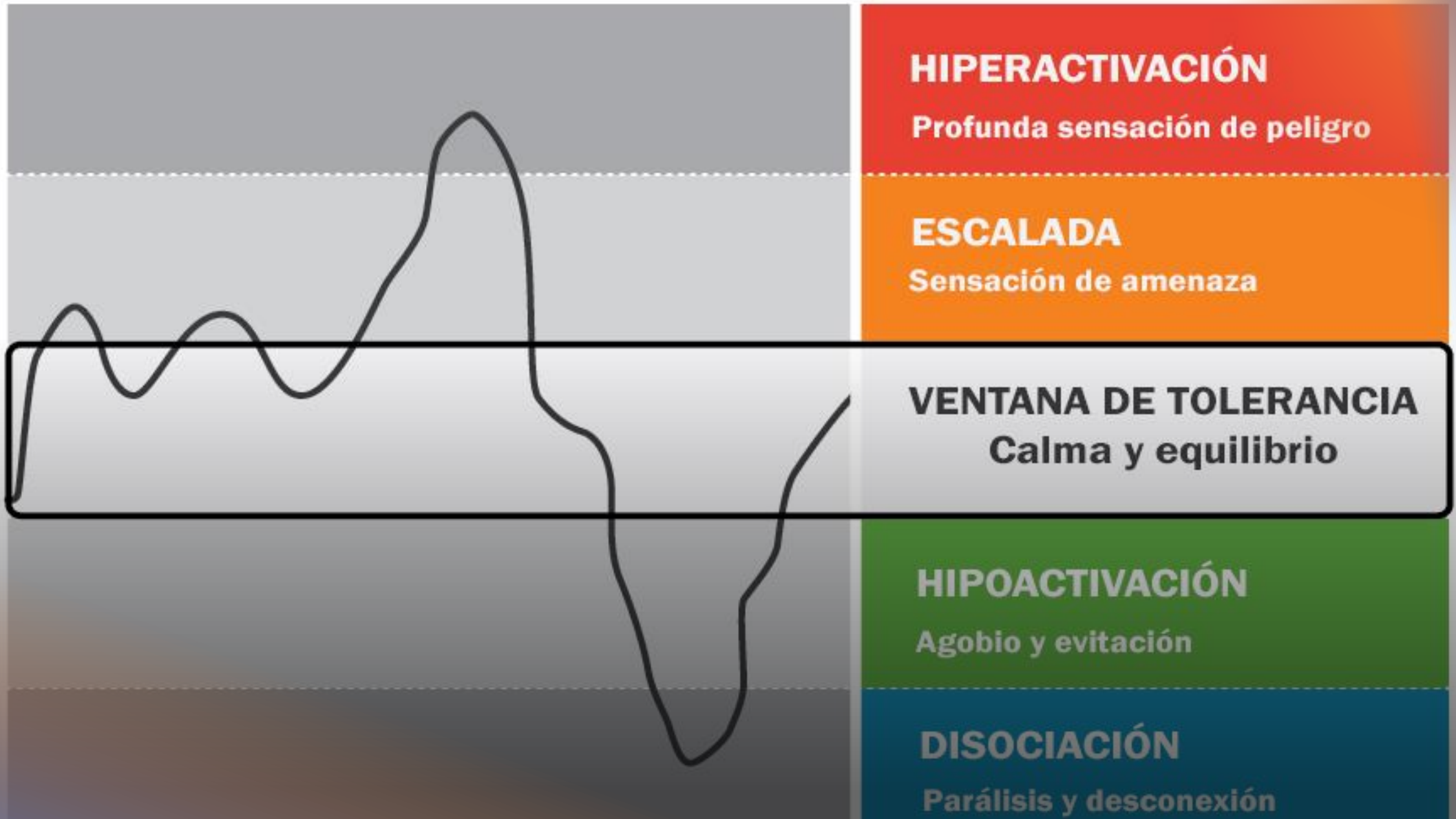
La relación micro-
traumática:

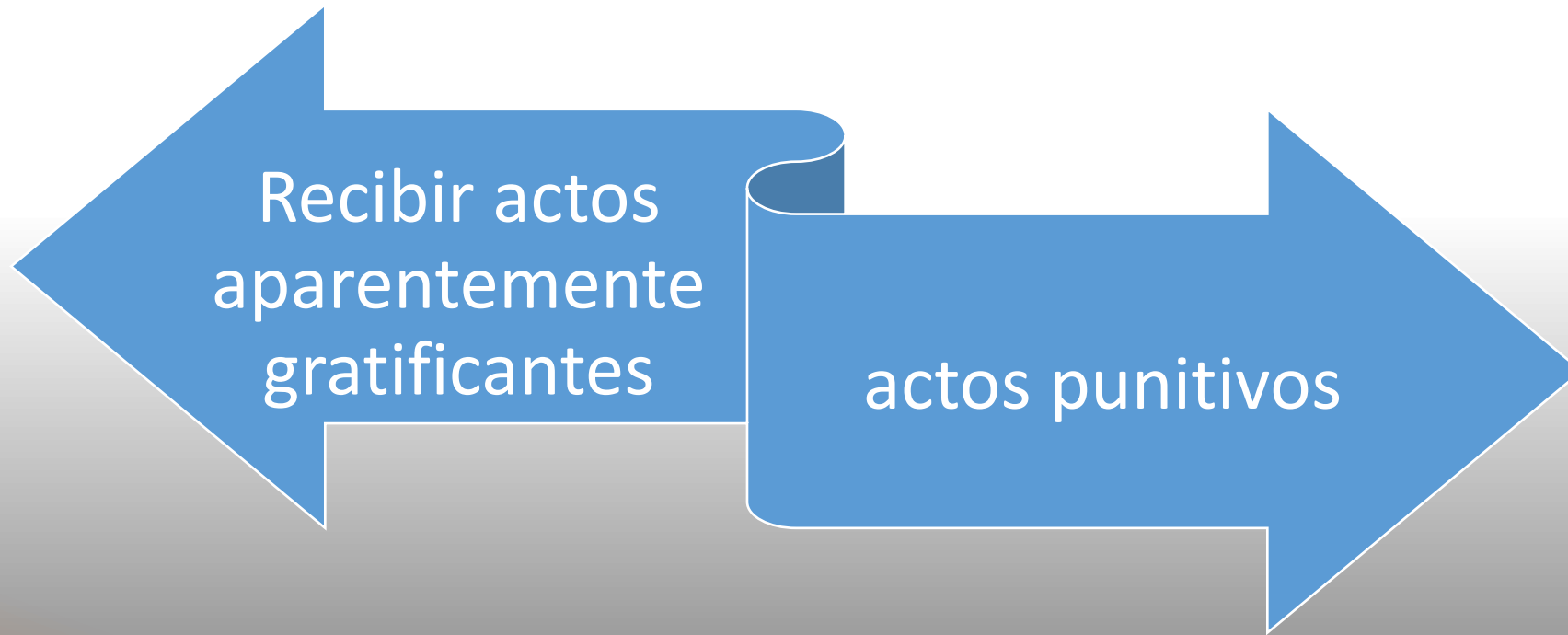
PERTURBA



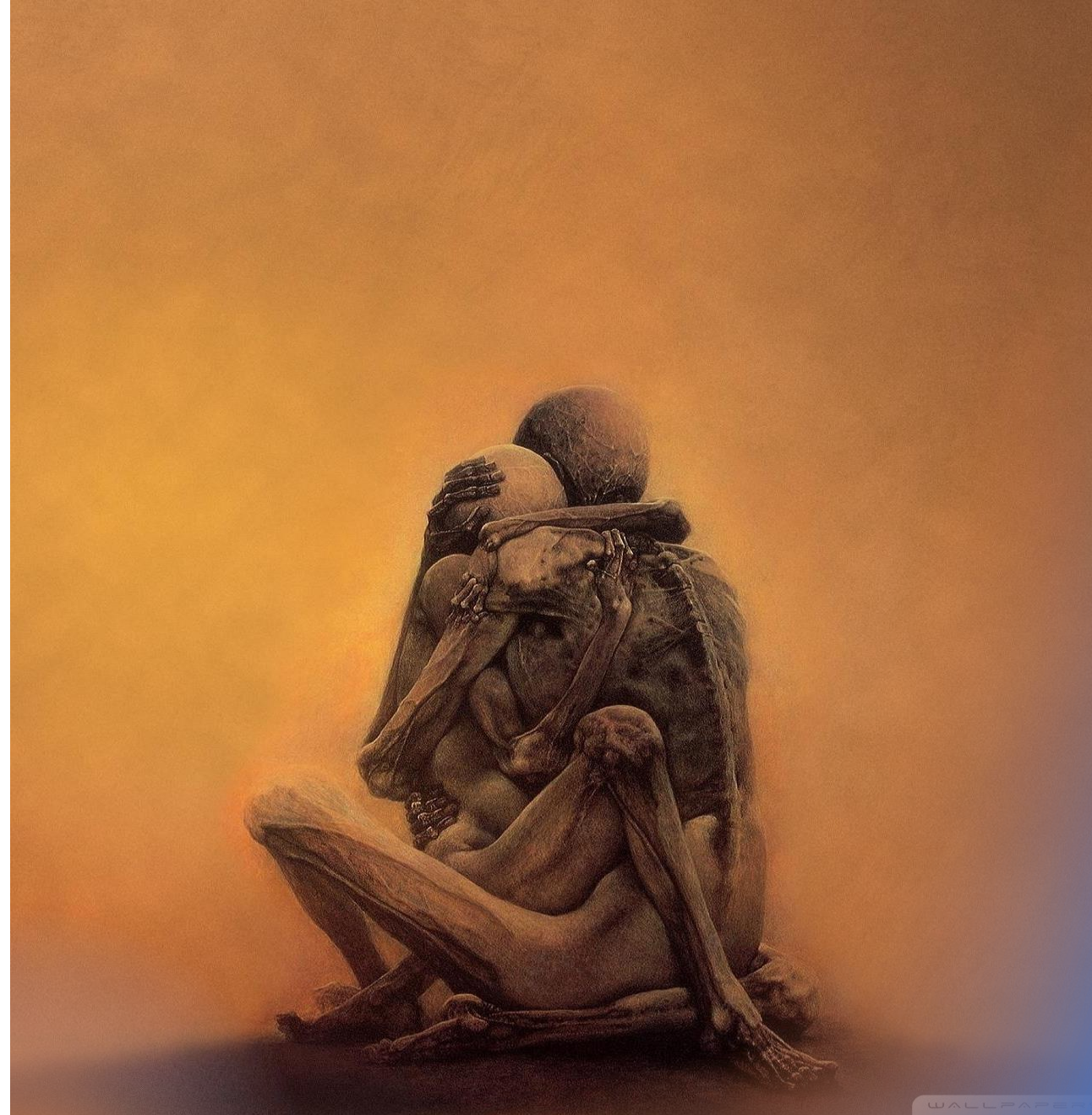
Sistema nervioso
Umbral de tolerancia
Cuerpo relacional







7 Patrones de microtrauma



WALLPAPER

Tono emocional predominantemente positivo

Maquillaje psíquico y amabilidad excesiva

Intimidad incómoda

Maestría

Maquillaje psíquico y la amabilidad excesiva

Sombra

Enmascaramiento

Falta de interés

Desprecio



Intimidación inquietante/incómoda

Cuando dos personas se sienten solas
“en sincronía”

Discrepancia en edad, asimetría de rol, diferentes valores...

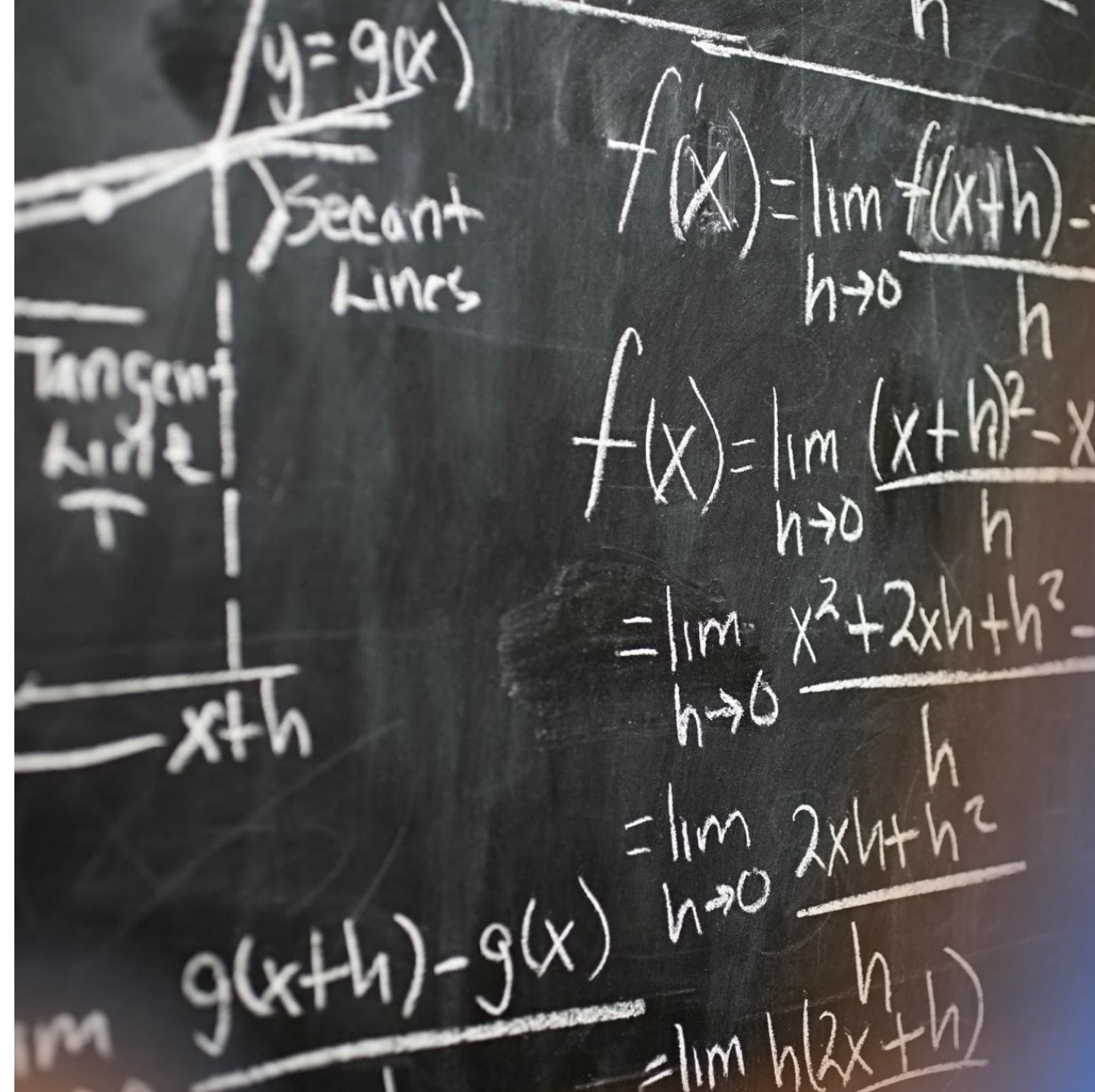
Maestría destructiva

Maestro, conocedor, experto...

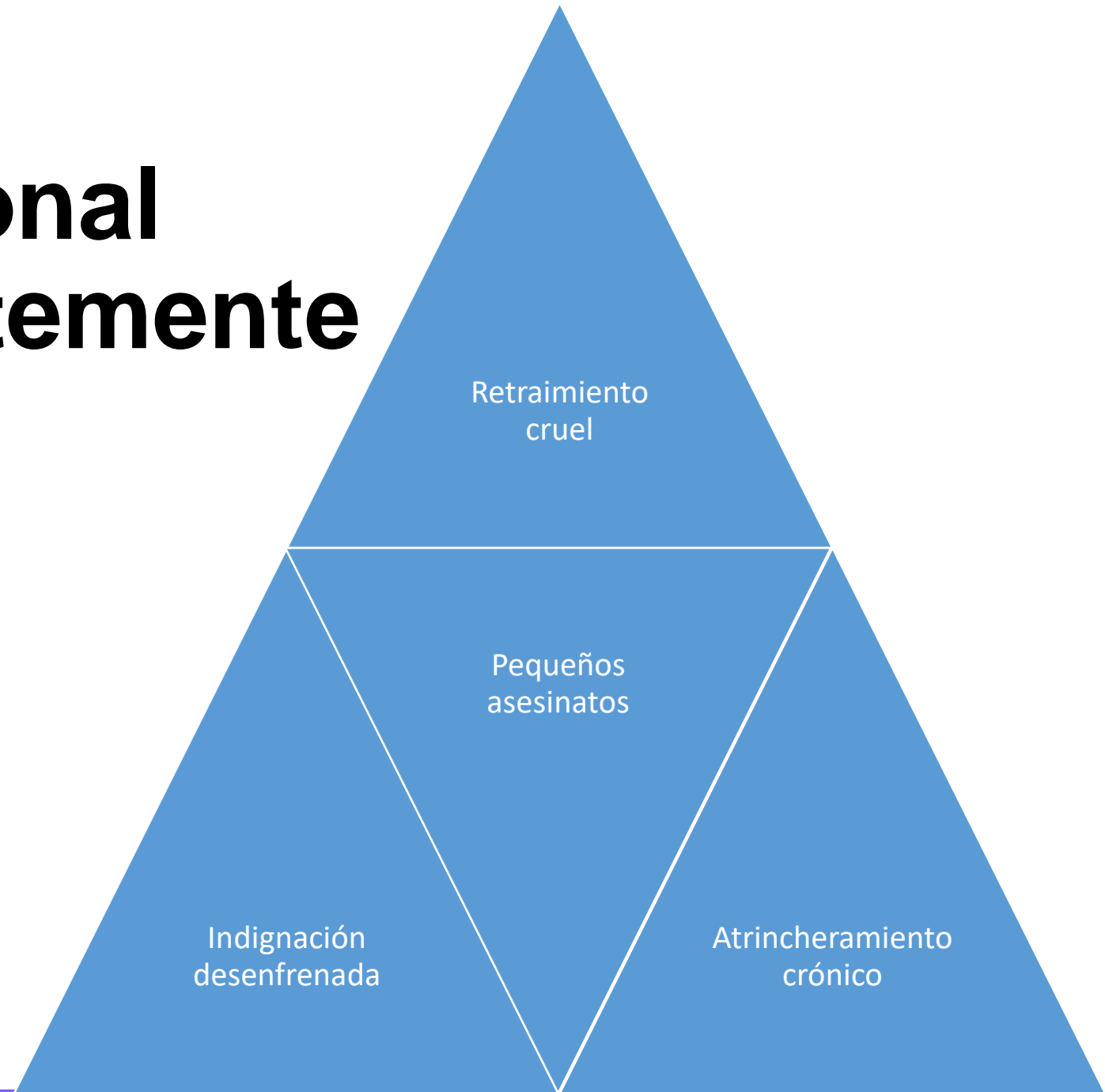
Maestría impartida (unidireccional) / sana / destructiva

Aumentar autoestima

Aumentar la ansiedad



Tono emocional predominantemente negativo



Retraimiento cruel

Despojado, devaluado,
traicionado.



Atrincheramiento crónico y sus daños colaterales

Apasionada por su propia subjetividad

Rígida

Imposibilidad de cambio

Psicoterapeuta: frustración

Autodesprecio

Indignación desenfrenada

Vida venenosa propia

Orgullo

Ira



Pequeños asesinatos y otros micro-asaltos de la vida cotidiana

Insultos directos, desaires, burlas,
críticas.

Sobrecarga afectiva

Engullido

Efusividad hiperafectiva





Ejemplos sutiles de microtrauma: experiencia clínica



“Esa chaqueta te queda hermosa, mejor que a tu padre –exclamó la abuela-”

**“Cepillar el cabello a una niña,
mientras se ejerce fuerza
desmedida: “para que te veas
mejor”**

“Estás más gordita, no te veía hace tiempo” ó “Todavía pareces embarazada - dicho a una mujer en postparto-”



“Los hombres no lloran”



**“Tienes una ensalada de
dientes”**

Emociones displacenteras

Distintos grados de:

Hostilidad

Envidia

Indiferencia

Odio



Abordaje deste TC-TSY



TRAUMA CENTER
TRAUMA SENSITIVE YOGA
A PROGRAM OF THE CENTER FOR TRAUMA & EMBODIMENT AT JRI



MUESTRA DE TC-TSY

<https://www.youtube.com/watch?v=xsPjWMkh9YQ>

Comentarios, dudas o preguntas...

Pueden escribirme al correo:
Psicologiasensiblealtrauma@gmail.com



¡Muchas gracias!

