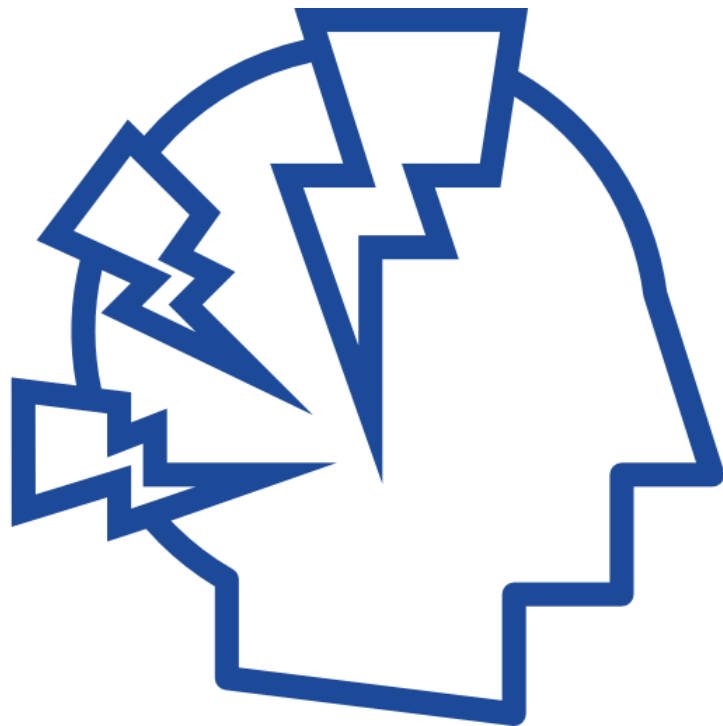


EL ROL DEL **TRAUMA**



PERCY CORONEL

TESTIMONIOS

“He podido encontrar la guía, la orientación y el acompañamiento que tanto necesitaba a través de sus valiosas palabras, consejos e información, ha renacido en mi la luz que pensaba extinta”.

María Cristina Araque, Ecuador

“Percy me fue llevando poco a poco entender el porqué la vida funciona cómo funciona, cómo es posible vivir una vida más feliz, más amena si comprendemos estos conceptos básicos. Hemos estudiado el eneagrama con mucha paciencia y me ayudó a entender un poco más sobre mi personalidad Y como la podría orientar a mi beneficio”.

Gloria Torres, Estados Unidos

“No ha pasado mucho tiempo desde que recibí información valiosa y asesoría personalizada con Percy, sin embargo desde ese momento siento que mi vida empezó a ser otra. Pasan los días y cada vez compruebo más y más de manera tangible los cambios y avances en mi, agradezco infinitamente el privilegio de tenerlo como coach de vida.”

Cristina Moreno, Perú

Recuerdo un día salir corriendo a mi muro de los lamentos y pedir a mis maestros información que de nuevo me salvara, en tan solo horas vino la ocurrencia de preguntar al señor Percy Coronel. En menos de una semana concertamos 4 citas, en tan solo un mes, tenía resuelto aquel embrollo y lo mas valioso, tenía en mis manos un mapa, una ruta, unas metas, tenía luz, preciosa claridad para llevar mis pasos al ritmo que querían y que tenía yo la capacidad de llevar pero no tenía idea cómo empezar. Eso es justamente Percy Coronel, un facilitador que no solo tiene la magistral habilidad de precisar lo que “falta” porque éste no duda en rápidamente afinar su lupa en lo que aun duele, en lo que se esconde, sino que integra con estrategia y destreza todo un acordeón de herramientas y conocimientos de toda índole para sacarte a flote.

María Alejandra Ramos, Estados Unidos

Percy Coronel Pesantes (Trujillo, 1978).



Comunicador Social, Diplomado en Gerencia de Operaciones, Diplomado en Coaching Ontológico, Experto en Liderazgo Consciente. Tiene 23 años de experiencia en el mundo corporativo y los negocios, liderando divisiones regionales de marketing y ventas. Actualmente comparte su tiempo como empresario con la formación de líderes conscientes a nivel internacional, facilitando sus procesos de cambio y capacitándolos tanto de forma individual como grupal en sus empresas y organizaciones.

Su Misión: Facilitamos el cambio y la evolución a través de servir a personas y organizaciones en la solución de sus problemas, con una metodología que integra la comprensión de sabiduría con acciones prácticas y funcionales.

Su Visión: Contribuir con la evolución de la humanidad.

Antes de comenzar, algunos puntos importantes a considerar.

Todos los nombres de empresas, marcas registradas, imágenes, texto con derechos de autor pertenecen a sus respectivos dueños.

Este ebook:

- No puede ser vendido (ni de manera electrónica, o física)
- No puede ser reproducido parcial o totalmente, sin el consentimiento de su autor
- No puede ser modificado de ninguna manera.

Ahora ¡empecemos con tu Cambio y Transformación!

EL ROL DEL TRAUMA

- Hace años atrás contemplé una película de Disney con mi hijo que me conmovió hasta las lágrimas casi como Kung Fu Panda. Me refiero al Rey León en su versión de dibujos animados de 1994.
- ¿Por qué quiero empezar este texto de este modo, si no fuera por el profundo sentido existencial y espiritual que tienen las aflicciones, las penas y los sinsabores que a veces tenemos frente a la vida, aquellos sucesos con los que nos desalentamos por falta de comprensión y energía y que retrata muy bien Disney?
- ¿Quién soy? ¿Qué es lo que debo hacer frente a lo que me sucede? ¿Cuál es el sentido de las atribuciones de la vida? Esta y otras preguntas obtienen respuestas claras con mucho sentido a través de la práctica diaria de una vida espiritual.
- Cuando buscamos un propósito y un sentido a nuestra vida pretendemos conseguir las explicaciones acerca de cuál es mi rol y mi identidad en la realidad enmarcada en este gran proceso cósmico. Cuando obtengo respuestas sensatas, esta identidad gana relevancia y explica el sentido de todas mis experiencias y resultados a partir de mis decisiones.



EL ROL DEL TRAUMA

- El Rey León ha sido inspirada en ese gran ciclo eterno que conecta a todos los seres vivos, donde cada uno asume y cumple una función distinta. Cuando comprendemos el sentido problemático que tiene la vida comprendemos también que somos una pieza única de este rompecabezas, con un espacio único que espera por nosotros, y en ese momento viene la integración de la misión con el destino. Se trata de esa función que nadie más puede hacer por nosotros y que nos permite expandirnos, vivir una experiencia altamente satisfactoria cumpliendo esta función.
- En relación a esto, una historia hindú nos cuenta del gran príncipe Arjuna que dudaba de asumir su rol de Guerrero al tener una crisis existencial en la oscuridad de la mente. Fue entonces cuando Krishna le explica que cada ser tiene un dharma específico, un camino a seguir y sagrados deberes que cumplir.
- Si realiza esta misión, se integrará, y gozará de paz absoluta y certeza, liberándose de todo miedo y duda. Pero si se niega a cumplir su dharma, o intenta imitar el rol de otra persona o no tomar ningún camino, genera un desequilibrio cósmico que le dará sufrimiento y dolor.

EL ROL DEL TRAUMA

- Al comprenderlo, Arjuna atiende su llamado como Guerrero, vence a sus enemigos, y se convierte en uno de los más grandes héroes del mundo hindú.
- En esta película, “El Rey León”, vemos a un joven Simba emulando las funciones de Arjuna, que también atraviesa su período de dudas, temor y saturación, evadiendo su responsabilidad y la realidad al negar el dolor de la inculpación causado por la muerte prematura de su padre.
- La explicación de la interdependencia en el ciclo de la vida viene la escena en la que el gran rey Mufasa le narra el gran círculo de la vida, explicándole como los antílopes se alimentan de hierba y los leones se alimentan de los antílopes. Cuando los leones mueren, regresan a la tierra que alimenta la hierba. Y así en un interminable sinfín que va pasando de generación en generación, en la que cada animal cumple un rol cósmico, donde todo está conectado y donde todos dependemos de todos.
- Mira el video [aquí](https://www.youtube.com/watch?v=MzEzqetZZoQ):
- <https://www.youtube.com/watch?v=MzEzqetZZoQ>



EL ROL DEL TRAUMA

- Simba sintiéndose responsable por la muerte de su padre y atormentado por la culpa, abandona el reino de los leones negando su destino real, y extraviándose en la selva salvaje. Allí entabla amistad con un suricato y un jabalí, y pasan unos años buscándose sin hallarse a través del placer del “hakuna matata”. Pero Simba, como nosotros, no podemos escapar de nuestro llamado, de nuestro dharma.
- Al crecer, la preocupación aumenta al no saber quién es y qué debe hacer en la vida. En un momento culminante, el espíritu de su padre le revela visiones y le pide recordar quien es, recordándole el círculo interminable de la vida y su identidad real, comprendiendo que necesita enfrentar el dolor del pasado, reinterpretarlo, sanarlo y seguir adelante extrayendo aprendizajes.
- Por fin Simba se empodera y comprende qué es lo que debe hacer, regresa a su reino y se convierte en rey, reestableciendo la armonía y la prosperidad.
- Mira el video [aquí:](https://www.youtube.com/watch?v=YZou-PtUbH4&t=31s)
- <https://www.youtube.com/watch?v=YZou-PtUbH4&t=31s>

EL ROL DEL TRAUMA

- Este círculo de la vida nos narra el gran drama cósmico como un relato circular, porque cuando Arjuna o Simba evitan asumir su rol en la vida, se rebelan inconscientemente en contra de las leyes universales.
- Si consideramos estos relatos del círculo de la vida, eso significa que tenemos una identidad fija, que nosotros decidimos asumir o no, con responsabilidades vitales y funciones específicas. Que podemos pasar muchos años dudando acerca de nosotros, evadiendo estos deberes, pero tarde o temprano comprenderé nuestro papel y mi función en este gran drama cósmico, caracterizado por un proceso de saturación con exámenes, pruebas, sufrimiento y tribulaciones, que necesitamos atravesar y superar para alcanzar nuestro dharma.
- ¿Y qué rayos tiene que ver todo este rollo de películas con el título del este texto? Porque para cumplir tu dharma, tu Ikigai, tu propósito de vida, necesitas reinterpretar tu pasado, entregarte a tus temores, enfrentarte y superar tu TRAUMA.



EL ROL DEL TRAUMA

- **¿Qué es el Trauma?**
- Es aquel evento o suceso que de niño o adulto interpretaste que ponía en riesgo tu sobrevivencia, generándote una emoción o impresión negativa fuerte que produce un daño mental, emocional y psicológico duradero. Surge por el sufrimiento, por un miedo de gran intensidad o se manifiesta en el estrés y ansiedad que experimentas al pensarte incapaz de manejar aquello que interpretas como un peligro real o potencial.
- Para el Dr. Gabor Maté, muy alineado al estoicismo resiliente, a Víctor Frankl, a Wayne Dyer y al Maestro Gerardo Schmedling, indica que el Trauma no es lo que te sucede, sino es aquello que piensas y vives a partir de lo que te sucedió.
- Se manifiesta ante todo aquello que evitas o que te hace huir, buscando sacarle la vuelta a la vida, aplazando temporalmente la materia, hasta volverla inaplazable.
- El trauma genera toda clase de ansiedades en los niños. Actualmente se ha diagnosticado que el 20% de los jóvenes y adultos sufren de ansiedad severa, sin considerar otro gran % que debe estar entre las franjas de moderado y leve. El trauma es el origen de depresiones y suicidios. Es una verdadera epidemia en el planeta.
- Causa la desconexión de tu esencia, de tu ser ante tanto dolor, es una respuesta que afecta tu sinapsis y tu forma de ser y de sentirte, generando violencia y agresión hacia ti y hacia los demás.



EL ROL DEL TRAUMA

- La persona con trauma ya no sabe ser feliz, niega sus emociones y aprende a sufrir, y necesita compensar o aliviar ese dolor y carencias con todo tipo de obsesiones y somatizaciones, lo que nos aferra a un círculo vicioso que nos degenera como especie.
- **¿Cuál es la relación que tiene el Trauma con el ego y el destino?**
- El trauma tiene una relación directa con el ego, pues a partir de una interpretación traumática, desde el instinto surge esta energía llamada Ego que “nos salva” en nuestros 2 primeros septenios para asegurar nuestra sobrevivencia, y con ella se instala también el Destino.
- Con el destino instalado hasta los 13 años, se producen y originan todas las dificultades que nos ofrecerán la resistencia necesaria para llevarnos a saturación y buscar un camino espiritual.
- Con este conjunto de creencias limitantes llamadas ego, intentamos cambiar el mundo y acomodarlo a nuestro modo particular de ser y de pensar. Al no conseguir que el mundo cambie y los demás cambien, y que se acomoden a mi “Deber ser” y a mis “quiere”, empezamos a luchar contra la vida, y contra los demás, y a desgastarnos necia e inútilmente.

*“No le reces a Dios para que cambie las cosas.
Dios usa las cosas para cambiarte a ti”.*



PERCY CORONEL

EL ROL DEL TRAUMA

- Al alejarnos de nuestra esencia natural, nos descentramos, nos perdemos, nos alejamos de nuestro poder, y de la paz natural que traemos, del amor propio y de la sabiduría, manifestamos ira, vanidad y miedo.
- **¿Cuál es entonces el sentido y propósito espiritual del trauma?**
- El Cambio, la transformación, trascender el ego, volvernos humildes. Porque desde niños aprendemos a través de y crecemos a partir de superar el trauma. Este trauma es el contraste necesario para aprender a valorar y a agradecer, nos enseña indirectamente a amar, a perdonar, a conciliar. Entonces, no somos el trauma, pero podemos aprovechar el trauma y trabajarlo con el desarrollo interior. Por difícil e indeseable que sea concebirlo, si ocurrió, está dentro de la ley. Recordemos la ley del amor: “Todo lo que ocurre es por amor”.
- Porque tenemos un destino más grande que sólo lamentarnos y mantenernos en la tristeza. Porque si te sobrepones y aprendes lo que te enseñan estas experiencias, surgirás renovada en una segunda gran etapa de vida. Como Oprah, que usó sus experiencias dolorosas como el impulso que necesitaba para alcanzar su máximo desarrollo. Mira el video [aquí](https://www.youtube.com/watch?v=OU1ea7jWKpE):
- <https://www.youtube.com/watch?v=OU1ea7jWKpE>



EL ROL DEL TRAUMA

- En este tercer nivel de consciencia, caracterizado por la competencia, el poder económico, por la individualidad y el ego, también es caracterizado por los eventos traumáticos que nos mantienen en sufrimiento, y porque a través de superarnos en el control y dominio de nuestras reacciones instintivas e impulsivas, nos humanizamos, podemos estar más listos a cooperar, a convivir pacíficamente, es decir estamos más cerca del cuarto nivel.
- **Los Test**
- Los Test del Trauma del módulo Trascendiendo las Limitaciones de Gerardo Schmedling determinan los siguientes Miedos:
- **1. Miedo a perder**, manifestado a través de las siguientes limitaciones: Ira, Orgullo, Angustia, Agresión, Prejuicios, Fanatismo, Urbanidad, Inseguridad, Impaciencia, Superioridad, Autoritarismo, Hiperactividad, Perfeccionismo, hiperresponsabilidad
- **2. Miedo a enfrentar**, manifestado a través de las siguientes limitaciones: Impotencia, Resentimiento, Pudor, Apatía, Pereza, Rencor, Timidez, Cobardía, Indecisión, Vergüenza, Frustración, Inferioridad, Incapacidad, Susceptibilidad, Autodestrucción.



EL ROL DEL TRAUMA

- **3. Miedo al abandono**, manifestado a través de las siguientes limitaciones: Celos, Dejadez, Odio, Tristeza, Vanidad, Nostalgia, Melancolía, Desamparo, Posesividad, Abatimiento, Hipocondría, Aburrimiento, Baja Autoestima, Sobreprotección
- **4. Miedo a la muerte**, manifestado a través de las siguientes limitaciones: Asco, Terror, Fobias, Pánico, Apegos, Histeria, Evasión, Recelos, Avaricia, Rebeldía, Tacañería, Terquedad, Escrúpulos, Desconfianza.
- Si tienes uno o más de estas reacciones, definitivamente hay un trabajo de alquimia por hacer, a través de comprender lo que el trauma trata de enseñarte, y a través del ejercicio de la virtud que necesitas desarrollar para auto liberarte.



EL ROL DEL TRAUMA

- **Test de traumas del Dr. Urra**
- Este Test es deudor de la Tesis Doctoral que el autor Javier Urra llevó a cabo en la Escuela Universitaria de Enfermería, de la Universidad Complutense de Madrid.
- La Tesis lleva por título “Fortalezas para superar los socavones de la vida”, fue dirigida por el Dr. Jesús Sánchez Martos, catedrático de Educación para la Salud.
- Aparecen diferencias estadísticamente significativas en función del grupo en las escalas de Inteligencia emocional, Optimismo, Aceptación, Congruencia y en la Puntuación Total.
- Hay varias afirmaciones, cada una con un valor de un punto. Si se encuentra por debajo de 80% deberá fortalecer su carácter y resistencia ante los golpes de la vida. Esta labor deberá desarrollarla individualmente, junto a sus seres queridos y ocasionalmente con un experto que lo asesore.
- Si su puntuación total le sitúa en un percentil de 20% o, aún peor, por debajo de esta cifra, póngase inmediatamente en manos de un experto. Su situación es de grave riesgo.

EL ROL DEL TRAUMA

- **1. Inteligencia Emocional + Control interno**
- [?] Creer en sí mismo/a.
- [?] Visualizar claramente lo que se desea.
- [?] Dejar aflorar las emociones.
- [?] Buscar escribir el destino.
- [?] Manejar las emociones.
- [?] Ser capaz de pasar a la acción.
- [?] Afrontar los propios miedos.
- [?] Compartir sentimientos.
- [?] Posicionarse como un aprendiz.
- [?] Racionalizar los pensamientos.
- [?] Mayor autoconocimiento.
- [?] Capacidad para llevar una vida disciplinada y ordenada.
- **2. Valores, principios, ética**
- [?] Realizar actos buenos.
- [?] Tener humildad.
- [?] Amar el conocimiento.
- [?] Agradecer todo, porque todo pasa por algo.
- [?] Transmitir confianza.
- [?] Ser una persona comprometida con los principios de justicia e igualdad.
- [?] Ser capaz de mostrarse como una persona íntegra.
- [?] Tener la capacidad de saber perdonar.
- [?] Tener coraje.
- [?] Potenciar un espíritu de esfuerzo y sacrificio.



EL ROL DEL TRAUMA

• 3. Optimismo + Esperanza + Sentido del humor

- [?] Mirar hacia el futuro.
- [?] Compartir la felicidad.
- [?] Tener esperanza en la vida.
- [?] Mirar el lado positivo de las cosas
- [?] Proponerse vivir.
- [?] Mirar a la vida con sentido del humor.
- [?] Placer en hacer sonreír a los demás.
- [?] Quedarse con lo bueno.
- [?] Disfrutar de lo que la vida le aporta.
- [?] No tirar la toalla (no desfallecer).
- [?] Pensar en las cosas buenas de la vida.
- [?] Orientarse sólo a lo positivo.

• 4. Habilidades sociales + Relaciones sociales

- [?] Tener compromiso con los demás.
- [?] Tener interés por los demás.
- [?] Capacidad para rodearse de personas que le cuiden y le hagan sentir bien.
- [?] Ser una persona sociable.
- [?] Participar activamente en el/los grupo/s.
- [?] Aceptar amor de los demás.
- [?] Tener ilusión por la felicidad de los demás.
- [?] Percibir lo que sienten los demás.
- [?] Apreciar que todo el mundo tiene algo que decir. Sentir amor, solidaridad y comprensión hacia los que nos rodean.



EL ROL DEL TRAUMA

- **5. Aceptación + Adaptación**

- [?] Mostrar tolerancia ante las situaciones de la vida.
- [?] Asumir los propios límites.
- [?] Tener sentimientos de responsabilidad, no de culpabilidad.
- [?] Vivir el presente.
- [?] Tener los pies en la tierra.
- [?] Capacidad para mostrar aceptación personal.
- [?] Ser capaz de olvidar.
- [?] Acceder a grupo/s de autoayuda.

- **6. Congruencia**

- [?] Alcanzar los objetivos (pese a las dificultades).
- [?] Tener madurez.
- [?] Disfrutar del presente.
- [?] Luchar contra las situaciones adversas.
- [?] Valorar los pros y los contras.
- [?] Ser una persona prudente.
- [?] Valorar a largo plazo, las consecuencias de las propias conductas.
- [?] Saber afrontar los problemas.

EL ROL DEL TRAUMA

- **¿Cómo resuelvo mis traumas, miedos, fobias y depresiones?**
- Con una vida espiritual. Afirmo que para que el cambio y la transformación se conquisten, necesitamos aprender a ser valientes y a confiar en nosotros mismos y superar miedos y temores, se necesitan 3 componentes sinergizados:
- **1. Un Propósito sincero**, un fin noble, un porqué decidido, una causa elevada, un llamado ineludible. Habernos saturado lo suficiente para estar dispuestos a vaciarnos, a desaprender creencias limitantes, y estar listos y dispuestos al cambio con una intención correcta, un compromiso firme y una convicción inquebrantable.

EL ROL DEL TRAUMA

- **2. Un Método.** Desde hace años vengo verificando que mi método de Integración Complementaria llamado “El Acordeón de las 3A’S”, sustentando en las diferentes fuentes de sabiduría, sumado a las herramientas prácticas de Coaching, genera resultados extraordinarios de cambio y TransformAcción. Este método está basado en todas las prácticas de Autoobservación, Alquimia y Acción, con las que uno identifica su trauma, comprende cómo se instala su ego y destino, como enferma su cuerpo con sus emociones, como renunciar a sus limitaciones y como puede sustituir todas estas creencias falsas por sabiduría, para finalmente, recargado, emprender nuevas acciones que les traerán una nueva etapa en su vida, nuevos resultados, muchísimo más satisfactorios y un pasado que agradecer.
- **3. Un Maestro:** Este cambio que obtienen no es por mí, son mis coachees los que realizan todo el esfuerzo. Yo sólo soy un canal y un mensajero para que les llegue esta información de sabiduría. Al haber superado satisfactoriamente mi propio proceso, les facilito la experiencia con la mía, y los acompaño con sabios consejos. En un equipo de fútbol, el entrenador guía, pero no juega. En una orquesta sinfónica, el director dirige, pero no toca ningún instrumento.



EL ROL DEL TRAUMA

- Este proceso puede ser atemorizante y darte miedo, pues es cómo enfrentarte a ti mismo, es quitarte la falsa identidad y el rol que venías desempeñando. Es tener el valor de verte frente a frente a ti mismo, de un modo honesto, observando tus defectos, no para criticarte, sino para conocerte, sobreponerte y sobrepasarte. Y para hacerlo más llevadero, se requiere humanizar este proceso con una compañía. Como en Star Wars, cuando Luke entrena con Yoda, todos tendremos el momento de conocer por primera vez nuestros traumas inconscientes que causaron el ego, y enfrentar nuestros “demonios internos”. Mira este video, dale clic [aquí](https://www.youtube.com/watch?v=hImKkVG94ic):
- <https://www.youtube.com/watch?v=hImKkVG94ic>
- **Entonces, ¿Cuál es mi propuesta?**
- No podemos sanar y sanar la sociedad mientras no reconozcamos nuestros traumas conscientes y subconscientes, pero sí podemos atravesarlos y salir pulidos, aprovecharlos para nuestra evolución por lo que nos enseña, por la persona en la que nos convertimos al trascenderlos. Como en el comercial de Saga, el cambio es necesario y requiere atreverse a crecer y superar tus miedos. Observa este video y reflexiona, dale clic [aquí](https://www.youtube.com/watch?v=ufSYk0OhGM8):
<https://www.youtube.com/watch?v=ufSYk0OhGM8>



EL ROL DEL TRAUMA

- Mi propuesta es:
- 1. **Conocer tus heridas y traumas inconscientes.**
- A través del uso de herramientas proyectivas y cartas metafóricas que expliquen el origen de tus conductas y comportamientos destructivos y sabotadores, a través del Coaching con el “Acordeón de las 3AS”. Conectándote a tu ser, a tu poder interior, a los atributos de tu esencia. Porque si has venido reteniendo años de amargura y tristeza sin hablar, tienes una gran fuga de energía que explica tus resultados, y hasta que no hagas consciencia, nada va a mejorar. Eso te desconecta, te pierdes, ya no te tienes a ti. A partir de allí viene tu proceso de sanación. Como dice Jung, hasta que no hagas consciente tu inconsciente, volverás a los mismos patrones y lo llamarás destino. Si tienes dudas, dale clic [AQUÍ](#) para solicitarme información

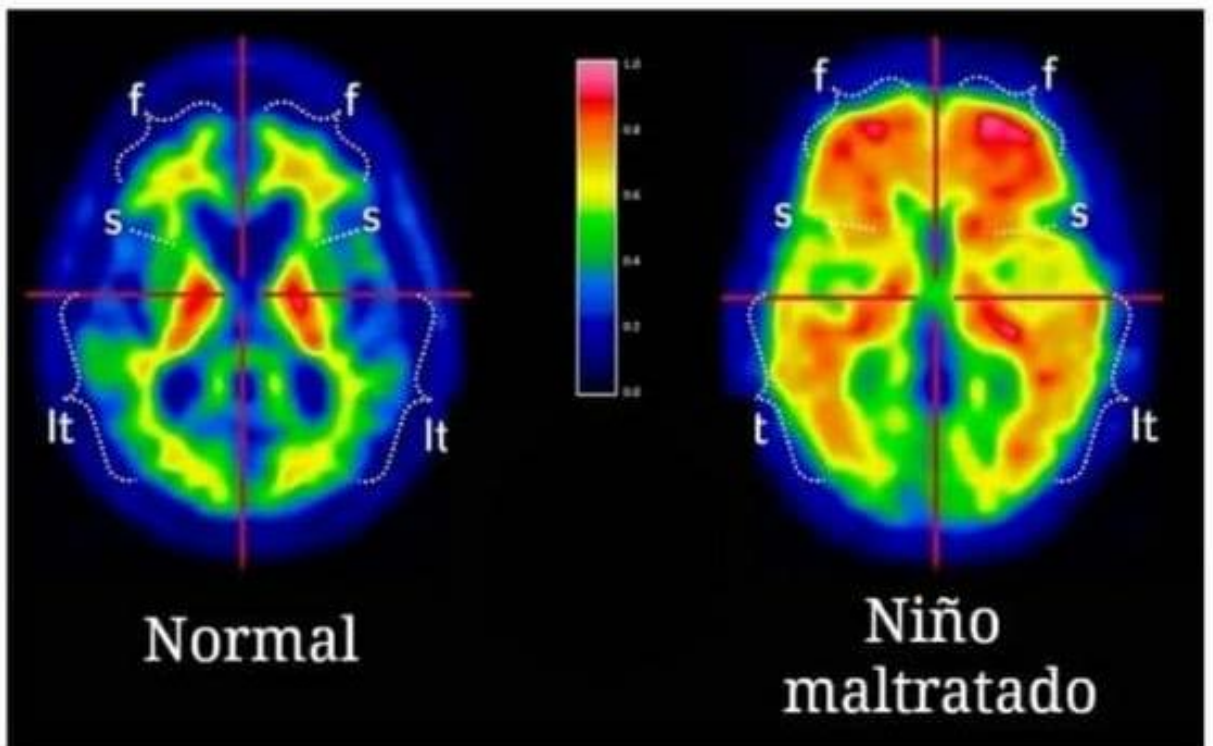


EL ROL DEL TRAUMA

- **2. Interrumpir el legado generacional del trauma** y las cargas ancestrales, con una Crianza Consciente de los niños con el Taller de Padres “Criando ConsCienCia”. Porque si como padre no sanas tu trauma, lo dejarás como herencia a tus hijos. Padres traumatizados causan traumas en sus hijos. Si te interesa contáctame, dale clic [aquí bit.ly/PCCCsC](https://bit.ly/PCCCsC)
- Nosotros herimos a los niños con mucho estrés y violencia psicológica, con negligencia, descuidos y todo tipo de agresiones, incluso cuando no satisfacemos sus necesidades emocionales de afecto, cariño y conexión. Esto es como privarlos del oxígeno, los lastimamos sin ni siquiera tocarlos: Una mirada de desprecio, de censura, una mirada reprobatoria, hierde y trauma a cualquier niño, especialmente a los niños sensibles.
- Son muy pocos niños que se salvan del trauma, son esos pocos que tiene padres sanos que en su momento reconocieron sus heridas emocionales.

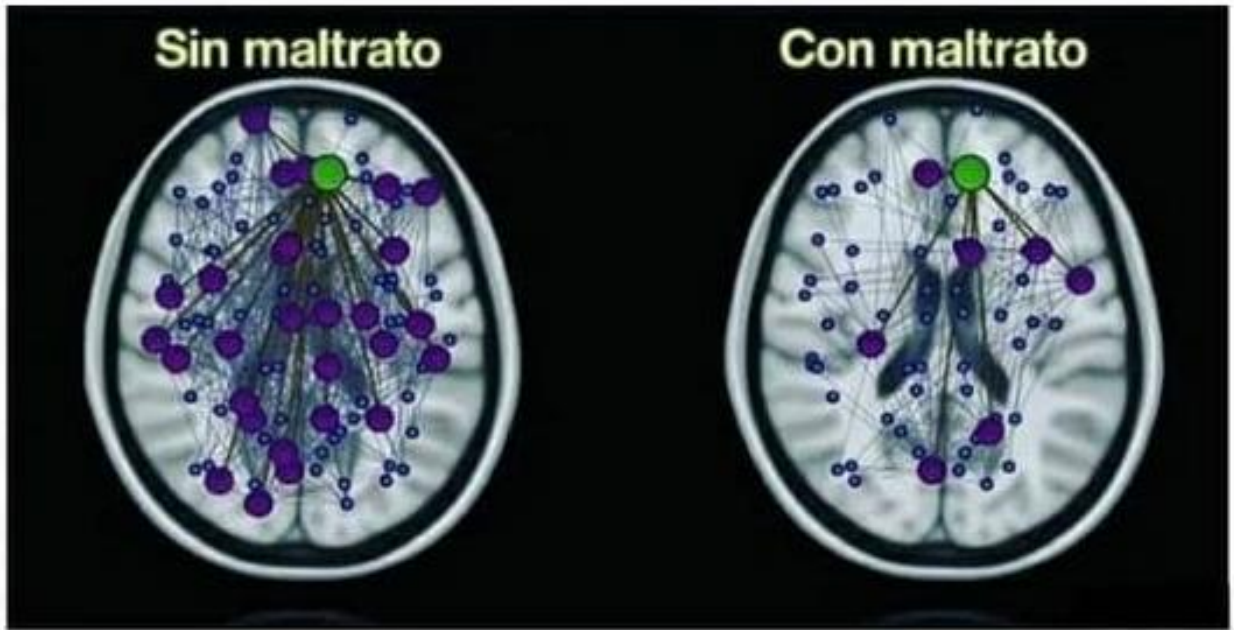


EL ROL DEL TRAUMA



- Las circunstancias neurobiológicas de nuestras primeras experiencias dan forma a nuestro comportamiento posterior.
- El maltrato infantil no se diferencia de la actividad neuronal post traumática y como observamos, crea una disfunción en prácticamente todo el sistema neuronal

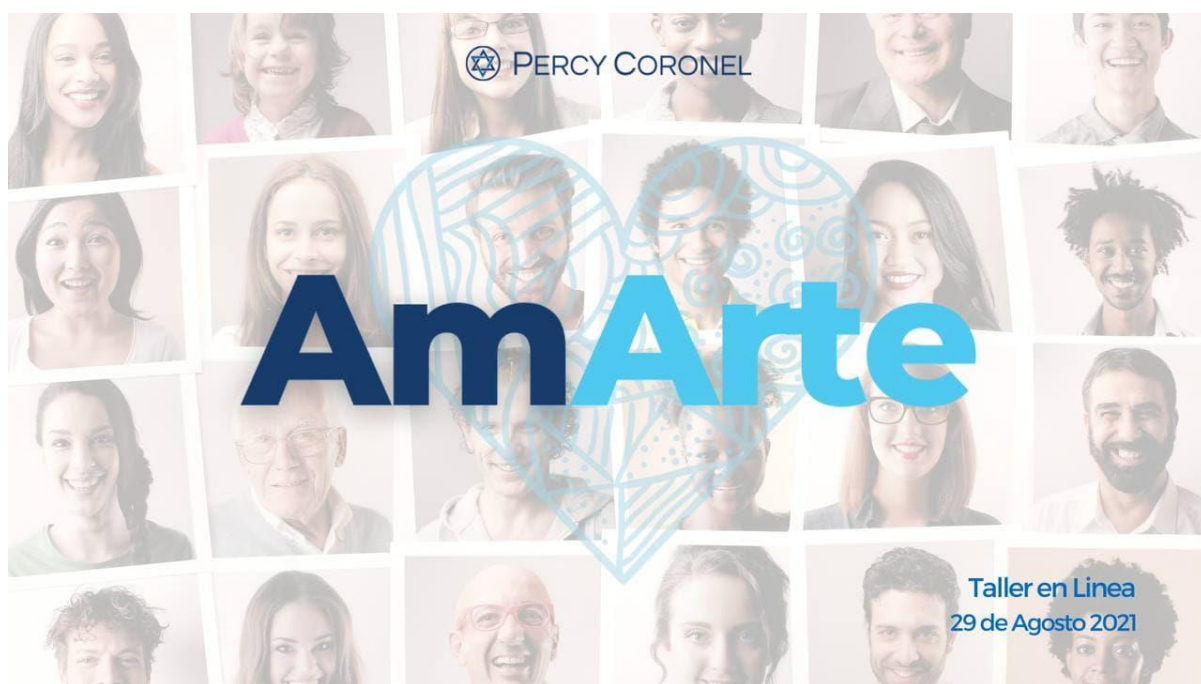
EL ROL DEL TRAUMA



- Esa activación disfuncional tiene su origen en el carente desarrollo debido a la coacción ejercida en la niñez.
- Cuando el exponencial crecimiento neurológico se ve truncado, desatando posteriormente una serie de resultados depresivos.

EL ROL DEL TRAUMA

- 3. **Obtener sanación** a partir del desarrollo de tu autoestima con el Taller “AmArte”. Participa, dale clic [aquí](https://bit.ly/PCAmArte): <https://bit.ly/PCAmArte>



- 4. **Uniéndote a una comunidad de sanación.** Ahora hay muchas donde se comparte testimonios e información espiritual, y donde pueden escucharte y compartirte su testimonio. No estás sola. Estas en un proceso continuo que te acompañará durante un buen tiempo, así que ten paciencia y calma. Todo lo comprenderás a su debido tiempo.

EL ROL DEL TRAUMA

- Dale clic a este enlace para ver tu regalo, el Documental “La Sabiduría del Trauma”, del Dr. Gabor Maté, que te permitirá obtener consciencia acerca de la importancia de tu desarrollo espiritual con estas propuestas, dale clic [aquí](https://www.dropbox.com/s/lxtgtsa375vbhrb/LA%20SABIDUR%C3%8DA%20DEL%20TRAUMA.wmv?dl=0):

<https://www.dropbox.com/s/lxtgtsa375vbhrb/LA%20SABIDUR%C3%8DA%20DEL%20TRAUMA.wmv?dl=0>



- Dale clic [AQUÍ](#) para escuchar la meditación minimalista
- Dale clic [AQUÍ](#) para solicitarme información
- Adjunto Documentos Anexos de la ACE

¿Te ha gustado? Comparte con tus amigos.

Te invito a mis redes sociales, allí comparto diariamente información de Magia, Amor y Sabiduría, complementada con herramientas prácticas como el Eneagrama, los Arquetipos, Biondoscodificación, Programación Neurolingüística, Liderazgo y Coaching.



ACEs Aware Self-Care Tool for Pediatrics

Herramienta de autocuidado para pediatras ACEs Aware

Cuando un niño o un adolescente ha sufrido experiencias infantiles adversas (ACEs) significativas, su cuerpo puede producir más o menos hormonas de lo que es saludable. Esto puede provocar problemas en la salud física y/o mental del niño, como asma, crecimiento deficiente, depresión o problemas de comportamiento. Unas relaciones y un entorno seguros, estables y enriquecedores, en los que los niños se sientan seguros emocional y físicamente, pueden proteger sus cerebros y cuerpos de los efectos nocivos del estrés. Usted puede ayudar a su hijo a estar más sano controlando su propia respuesta al estrés y ayudando a su hijo a hacer lo mismo. Una nutrición sana, el ejercicio regular, un sueño reparador, la práctica de la atención plena, la creación de vínculos sociales y el apoyo a la salud mental pueden ayudar a reducir las hormonas del estrés y a prevenir problemas de salud. He aquí algunos objetivos que su familia puede establecer juntos para apoyar la salud de su hijo. [¡Comprueba los objetivos que eliges para ti y para tu familia!]

- ☐ Relaciones sanas. Nos hemos propuesto un objetivo de...
- ☐ Utilizar una comunicación respetuosa incluso cuando estemos molestos o enfadados
- ☐ Pasar más tiempo de alta calidad juntos en familia, por ejemplo:
- ☐ Tener comidas familiares regulares juntos
- ☐ Tener un tiempo regular sin aparatos electrónicos" para que hablemos y/o juguemos juntos
- ☐ Hablar, leer y/o cantar juntos todos los días
- ☐ Sacar tiempo para ver a los amigos para crear un sistema de apoyo saludable para mí y para nuestra familia
- ☐ Conectar regularmente con miembros de nuestra comunidad para crear conexiones sociales
- ☐ Pedir ayuda si una relación o un entorno se siente física o emocionalmente inseguro
- ☐ La línea telefónica nacional contra la violencia doméstica es 800-799-SAFE (7233)
- ☐ La línea telefónica nacional de atención a las agresiones sexuales es el 800-656-HOPE (4673)



SCREEN. TREAT. HEAL.

☐ Para contactar con una línea de texto de crisis, envíe el texto HOME al 741-741

☐ Crea tu propia meta:

- ☐ Ejercicio. Nos hemos fijado un objetivo de...
- ☐ Limitar el tiempo de pantalla a menos de una hora al día
- ☐ Caminar al menos 20 minutos todos los días
- ☐ Encontrar un tipo de ejercicio que nos guste y hacerlo juntos en familia
- ☐ Hacer que mi hijo participe en un deporte, una clase de baile u otra forma de ejercicio regular
- ☐ Crear su propio objetivo:

- ☐ Nutrición. Nos hemos fijado un objetivo de...
- ☐ Tomar un desayuno saludable a diario (con proteínas, cereales integrales y/o fruta)
- ☐ Beber agua en lugar de zumos o refrescos
- ☐ Comer al menos 5 verduras y/o frutas todos los días
- ☐ Elegir pan integral y arroz integral en lugar de pan o arroz blanco
- ☐ Crear tu propio objetivo:

- ☐ Dormir. Nos hemos fijado un objetivo de...
- ☐ Apagar las pantallas 30 minutos antes de acostarse
- ☐ Ayudar a mi hijo a acostarse a la misma hora todas las noches
- ☐ Establecer la rutina de leer un libro a mi hijo antes de acostarse (o, si es mayor, dejar que mi hijo me lea a mí)
- ☐ Crear un lugar tranquilo para el sueño
- ☐ Utilizar el mindfulness u otras herramientas de reducción del estrés si las preocupaciones no dejan dormir a mi hijo
- ☐ Crear su propio objetivo:

Traducción realizada con la versión gratuita del traductor
www.DeepL.com/Translator



- The **Substance Abuse and Mental Health Services Administration**
- Herramienta de autocuidado para adultos ACEs Aware

Cuando una persona ha vivido experiencias infantiles adversas (ACEs) significativas, su cuerpo puede producir más o menos hormonas del estrés de lo que es saludable. Esto puede conducir a problemas de salud física y/o mental, como la diabetes, las enfermedades cardíacas, la ansiedad, el tabaquismo o el consumo no saludable de alcohol u otras drogas. Las relaciones seguras, estables y enriquecedoras pueden proteger nuestro cerebro y nuestro cuerpo de los efectos nocivos del estrés y la adversidad. Los siguientes consejos pueden ayudarle a controlar su respuesta al estrés. Una nutrición sana, el ejercicio regular, un sueño reparador, la práctica de la atención plena, el establecimiento de vínculos sociales y la obtención de apoyo para la salud mental pueden ayudar a reducir las hormonas del estrés y mejorar la salud. Estos son algunos de los objetivos que puedes establecer para apoyar tu salud. [¡Comprueba los objetivos que estás eligiendo para ti!]

- ☐ Relaciones saludables. Me he puesto como objetivo...
- ☐ Pasar más tiempo de alta calidad junto a los seres queridos, como:
- ☐ Tener comidas regulares juntos
- ☐ Tener tiempo regular "sin aparatos electrónicos" para hablar y conectar con el otro
- ☐ Sacar tiempo para ver a los amigos y crear un sistema de apoyo saludable para mí
- ☐ Conectarme regularmente con miembros de mi comunidad para crear conexiones sociales
- ☐ Pedir ayuda si me siento inseguro física o emocionalmente en mis relaciones
- ☐ La línea telefónica nacional contra la violencia doméstica es 800-799-SAFE (7233)
- ☐ La línea nacional de atención a las agresiones sexuales es el 800-656-HOPE (4673)
- ☐ Para contactar con una línea de texto de crisis, envíe el texto HOME al 741-741
- ☐ Crea tu propia meta:
- ☐ Ejercicio. Me he fijado un objetivo de...
- ☐ Limitar el tiempo de pantalla a menos de horas al día
- ☐ Caminar al menos 30 minutos todos los días
- ☐ Encontrar un tipo de ejercicio que me guste y hacerlo regularmente
- ☐ Crear su propio objetivo:
- ☐ Nutrición. Me he puesto como objetivo...
- ☐ Tomar un desayuno saludable a diario (con proteínas, ganancias enteras y/o fruta)
- ☐ Beber agua en lugar de zumos o refrescos
- ☐ Limitar mi consumo de alcohol



- ☐ Comer al menos 5 verduras y/o frutas todos los días
- ☐ Elegir pan integral y arroz integral en lugar de pan o arroz blanco
- ☐ Crear tu propio objetivo:
- ☐ Dormir. Me he puesto como objetivo...
- ☐ Ser constante a la hora de ir a la cama a la misma hora todas las noches
- ☐ Crear un lugar fresco, tranquilo y silencioso para dormir, y una rutina relajante a la hora de dormir
- ☐ Utilizar el mindfulness u otras herramientas de reducción del estrés si las preocupaciones me mantienen despierto por la noche
- ☐ Apagar los dispositivos electrónicos al menos 30 minutos antes de acostarse
- ☐ Crear tu propio objetivo:

- ☐ Mindfulness. Me he puesto como objetivo...
- ☐ Tomar momentos a lo largo del día para notar cómo me siento, tanto física como emocionalmente
- ☐ Practicar la respiración consciente u otra(s) técnica(s) tranquilizadora(s) durante las situaciones de estrés
- ☐ Encontrar al menos una cosa por la que dar las gracias cada día
- ☐ Crear una rutina regular de oración, meditación y/o yoga
- ☐ Descargar una app de mindfulness y realizar una práctica de atención plena 20 minutos al día
- ☐ Crear tu propio objetivo:

- ☐ Salud mental. Me he puesto como objetivo...
- ☐ Aprender más sobre los servicios de salud mental y/o consumo de sustancias (por ejemplo, asesoramiento, grupos, medicamentos,)
- ☐ Identificar un profesional de la salud mental o un grupo de apoyo local.
- ☐ Programar una cita con un profesional de la salud mental.
- ☐ Si me siento en crisis, buscaré ayuda.
- ☐ La línea de vida nacional para la prevención del suicidio es 800-273-TALK (8255)
- ☐ Para contactar con una línea de texto de crisis, envía el texto HOME al 741-741
- ☐ Crea tu propia meta:

Aquí tienes otros objetivos que puedes establecer para ayudarte a estar más sano.

- ☐ Autocuidado. Me he puesto como objetivo...

- ☐ Limitar el tiempo de pantalla/medios sociales a menos de horas al día
- ☐ Elaborar un plan para saber qué hacer cuando me sienta estresado, enfadado o agobiado



- ☐ Planificar con mi pareja, amigos o familia para obtener apoyo cuando lo necesite
 - ☐ Concertar citas periódicas con mi(s) proveedor(es) médico(s), incluso para la atención preventiva
 - ☐ Identificar mis puntos fuertes y aprender más sobre el desarrollo de la resiliencia
 - ☐ Crear tu propio objetivo:
- Para más información, visite:

De ACEs Aware: <https://www.acesaware.org/heal/resources/>

Salud mental y uso de sustancias:

- La Alianza Nacional contra las Enfermedades Mentales (NAMI): <https://www.nami.org/help> o 1-800-950-NAMI (6264); Línea de texto para crisis: envíe el texto HOME al 741-741
- Localizador de centros de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias: <https://findtreatment.samhsa.gov/locator>

Cuestionario para Adultos de Experiencias Adversas en la Infancia

Comité Consultivo Clínico del Cirujano General de California

Nuestras relaciones y experiencias, incluso las de la infancia, pueden afectar nuestra salud y bienestar. Las experiencias difíciles de la infancia son muy comunes. Díganos si ha tenido alguna de las experiencias enumeradas a continuación, ya que pueden estar afectando su salud hoy o pueden afectar su salud en el futuro. Esta información lo ayudará a usted y a su proveedor a comprender mejor cómo trabajar juntos para apoyar su salud y bienestar.

Instrucciones: A continuación hay una lista de 10 categorías de Experiencias Adversas en la Infancia (ACEs por sus siglas en inglés.) En la lista a continuación, coloque una marca de verificación junto a cada categoría de ACEs que experimentó antes de cumplir 18 años. Luego, sume el número de categorías de ACE que experimentó y coloque el número total en la parte inferior.

¿Sintió que no tenía suficiente para comer, tenía que usar ropa sucia o no tenía a nadie que lo protegiera o lo cuidara?	<input type="checkbox"/>
¿Perdió a uno de sus padres a causa de divorcio, abandono, muerte u otra razón?	<input type="checkbox"/>
¿Vivió con alguien que estaba deprimido, enfermo mental o intentó suicidarse?	<input type="checkbox"/>
¿Vivió con alguien que tuvo problemas del alcohol y/o drogas, incluyendo medicamentos recetados?	<input type="checkbox"/>
¿Sus padres o algún adulto en su casa alguna vez se golpearon o amenazaron con lastimarse?	<input type="checkbox"/>
¿Vivió con alguien que fue a la cárcel o prisión?	<input type="checkbox"/>
¿Alguna vez uno de sus padres o algún adulto en su casa le insultó o menospreció?	<input type="checkbox"/>
¿Alguno de sus padres o algún adulto en su hogar alguna vez lo golpeó, pateó o lastimó físicamente de alguna manera?	<input type="checkbox"/>
¿Sintió que nadie en su familia lo quería o pensaba que era especial?	<input type="checkbox"/>
¿Experimentó contacto sexual no deseado (como manosear / penetración oral / anal / vaginal)?	<input type="checkbox"/>
Su calificación ACE es el número total de respuestas marcadas	

¿Usted cree que estas experiencias han afectado su salud?

☐ No mucho ☐ Algo ☐ Mucho

Las experiencias en la infancia son solo una parte de la historia de vida de una persona.

Hay muchas maneras de sanar a lo largo de nuestra vida.

Háganos saber si tiene preguntas sobre privacidad o confidencialidad.



ACEs Aware: La ciencia del trauma y el estrés tóxico

Las experiencias infantiles adversas (ECA) y el estrés tóxico representan una crisis de salud pública. Un consenso de investigación científica demuestra que la adversidad acumulada, especialmente cuando se experimenta durante períodos críticos y sensibles del desarrollo, es una causa fundamental de algunos de los desafíos de salud más dañinos, persistentes y costosos que enfrentan nuestro estado y la nación. California está liderando el camino en la formación y el pago de los proveedores de Medi-Cal para la detección de ACE para mejorar significativamente la salud y el bienestar en las comunidades del estado.

Experiencias infantiles adversas

Las ACEs son experiencias estresantes o traumáticas que las personas tienen antes de los 18 años y que fueron identificadas en el histórico Estudio ACE de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y Kaiser Permanente (KP) realizado entre más de 17.000 pacientes adultos. Se refieren a 10 categorías de adversidades en tres ámbitos: abuso, negligencia y/o disfunción doméstica.

El trauma persistente conduce al estrés tóxico

Las últimas décadas de investigación científica han identificado los mecanismos biológicos por los que la adversidad temprana conduce a un mayor riesgo de resultados sociales y de salud negativos a lo largo de la vida.

La activación repetida o prolongada de la respuesta al estrés de un niño, sin las protecciones de los cuidadores de confianza y de los entornos seguros y estables, conduce a cambios a largo plazo en la estructura y el funcionamiento del cerebro en desarrollo, las respuestas metabólicas, inmunes y neuroendocrinas, e incluso la forma en que se lee y transcribe el ADN. Esto se conoce como la respuesta al estrés tóxico.

Estos cambios biológicos desempeñan un papel importante en la progresión clínica de la exposición a la ECA a resultados sanitarios y sociales negativos a corto y largo plazo. Además, estos resultados demuestran un patrón de altas tasas de transmisión intergeneracional.

Tanto para los niños como para los adultos, el tratamiento de los factores de estrés actuales y la mejora de las redes de relaciones y entornos seguros, estables y enriquecedores se asocian a una disminución de la desregulación metabólica, inmunológica, neuroendocrina e inflamatoria, y a una mejora de la salud física y psicológica.

El impacto del trauma y el estrés tóxico en la salud

Las investigaciones demuestran que las personas que han experimentado ECAs tienen un riesgo significativamente mayor de sufrir graves consecuencias para la salud, incluyendo 9 de las 10 principales causas de muerte en los Estados Unidos. Las personas con cuatro o más ACEs tienen

- 38 veces más propensas a intentar suicidarse;

- 11 veces más probabilidades de padecer Alzheimer o demencia;

- 3 veces más probabilidades de padecer una enfermedad crónica de las vías respiratorias bajas;

- entre 2 y 2 ½ veces más probabilidades de sufrir un accidente cerebrovascular, cáncer o enfermedad cardíaca; y

- 1 ½ veces más probabilidades de padecer diabetes.

Las ACEs se asocian con un mayor riesgo de una amplia gama de condiciones de salud -conocidas como Condiciones de Salud Asociadas a las ACEs- tanto en la población pediátrica como en la adulta.

- Salud pediátrica: Los efectos del estrés tóxico son detectables ya en la infancia. En los bebés, las dosis elevadas de adversidad se asocian a un retraso en el desarrollo, un retraso en el crecimiento, una alteración del sueño y un retraso en el desarrollo. Los niños en edad escolar pueden tener un mayor riesgo de infecciones virales, neumonía, asma y otras enfermedades atópicas, así como dificultades de aprendizaje y comportamiento. Entre los adolescentes con un alto nivel de ACE, se observan quejas somáticas como dolor de cabeza y dolor abdominal, mayor participación en comportamientos de alto riesgo, embarazo adolescente, paternidad adolescente, infecciones de transmisión sexual (ITS), trastornos de salud mental y consumo de sustancias.

- Salud de los adultos: Como se ha señalado anteriormente, las ACEs están asociadas con algunas de las condiciones de salud más comunes y graves que se enfrentan en nuestras comunidades.

- Salud mental y conductual: Cuanto más alta sea la puntuación de las ACE, mayor será la probabilidad de que un individuo experimente trastornos de salud mental como la depresión, el



trastorno de estrés postraumático, la ansiedad y los trastornos del sueño, y de que adopte comportamientos de riesgo como las conductas sexuales precoces y de alto riesgo y el consumo de sustancias.

- Esperanza de vida: La esperanza de vida de los individuos con seis o más ACEs es 19 años menor que la de los individuos sin ninguna.

California está lanzando un movimiento para que todo el mundo sea consciente de las ACEs. ACEs Aware es una iniciativa liderada por la Dra. Nadine Burke Harris, Cirujana General de California, y el Departamento de Servicios de Salud de California. La iniciativa ACEs Aware equipará a los proveedores con capacitación y protocolos clínicos para examinar a niños y adultos en busca de ACEs, detectar ACEs tempranamente y conectar a los pacientes con intervenciones, recursos y otros apoyos para mejorar la salud y el bienestar del paciente.

A partir del 1 de enero de 2020, los proveedores calificados de Medi-Cal son elegibles para un pago de \$29 por las evaluaciones de ECA que califiquen para los pacientes con Medi-Cal de alcance total.

A partir del 1 de julio de 2020, para recibir el pago, los proveedores deben haber completado una capacitación certificada y haber dado fe de haberla completado. El pago se financia a través de la Propuesta 56.

Descubra más sobre la Ciencia del Trauma y el Estrés Tóxico y cómo el examen ACE puede mejorar la salud.