



Narración y resignificación del trauma: a propósito de un caso

Autores: 1. Muñoz Moreno, Marta; 2. Villares López Alejandro José

Filiación: 1. Médica Especialista en MFyC; Centro de Salud Rejas (Madrid); 2. . Médico Especialista en MFyC; Centro de Salud Rejas (Madrid)

RESUMEN DEL CASO CLÍNICO:

- Mujer de 32 años, natural de Colombia y residente en España desde 2018.
- **Motivo de consulta:** dolor torácico, disnea subjetiva, agitación y llanto incontinente.
- **Evolución:** Tras descartar patología orgánica urgente, el cuadro se orienta como **crisis de ansiedad**. No presentaba antecedentes psiquiátricos ni identificaba factores desencadenantes. Se indican técnicas básicas de regulación respiratoria y ansiolítico de rescate, **priorizando seguimiento estrecho para abordaje psicoemocional**.
- **ASPECTOS COMUNICATIVOS**
 - Se profundiza mediante entrevista clínica centrada en la persona
 - Terapia de Resolución de Problemas.
 - **Técnicas de orientación transpersonal y procesamiento emocional profundo: validación empática sostenida, facilitación narrativa, reexperimentación** segura de recuerdos significativos, **trabajo con el vínculo simbólico** con las figuras perdidas **y resignificación de experiencias traumáticas**.
 - Emergen progresivamente **múltiples Acontecimientos Vitales Estresantes**: migración con ruptura de red de apoyo, muerte de una hija por leucemia, enfermedad oncológica y fallecimiento posterior del esposo durante un nuevo embarazo, maternidad en solitario, revelación de infidelidad mantenida y antecedentes de abuso sexual intrafamiliar en la infancia.

La sintomatología ansiosa se interpreta como expresión de duelo complicado, trauma acumulativo y emociones cronificadamente inhibidas.

Nº Comunicación:05

Resolución: Se objetivó reducción progresiva de crisis ansiosas, abandono del ansiolítico de rescate, mejoría funcional, reactivación social y apertura a nuevos proyectos vitales. Tras resolver asuntos familiares pendientes en su país de origen, la paciente no precisó nuevas consultas.

EXPLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS COMUNICACIONALES

- Una grabación es una **impresión fuerte** que se ha quedado grabada en el psiquismo, dando la información sobre la que se montan las ideas, las sensaciones y las emociones, de ahí en adelante.

Es una memoria viva, que tiñe la forma de percibir la realidad actual. Provoca reacciones emocionales, creando repeticiones en la conducta y formas automáticas de sentir y de pensar.

Te hacen reaccionar siempre de la misma manera, y no de la forma que deseas.

No consigues dejar de sentir dolor, rechazo, rabia, resentimiento, aunque lo racionalices.

El primer paso para salir de esta cárcel emocional es tomar conciencia de la existencia de estas grabaciones.

¡Lo único que va a cambiar su forma de reaccionar es modificar la información de la que dispone!

Neutralizarlas significa que dejen de tener influencia sobre ti y que puedas actuar con total libertad, usando todo un abanico de respuestas hábiles y adecuadas y no únicamente la que estaba programada. Mayor eficacia, mayor adecuación, menos esfuerzo y mejor resultado. Todo esto te proporciona este conocimiento.

Una resignificación significa dar un significado diferente a la conclusión que has dado a los hechos.

- Es importante una relajación inicial profunda.
- Sólo se puede trabajar una sola Grabación cada vez.
- El puente hacia la Grabación oculta es siempre la emoción.
- Siempre te lleva a una vivencia concreta y exacta.
- A veces la clave parece racionalmente irrelevante o fuera de contexto.