

# 5

**UNIDAD**

**El trauma y  
el sinhogarismo**

## 5.1 Introducción

En esta sesión hablaremos del trauma para tratar de entender cómo haber sufrido un trauma puede afectar a las habilidades funcionales, la salud, y la calidad de vida de una persona. Revisaremos los síntomas del trastorno de estrés postraumático. Además, indagaremos en cómo se interrelacionan el sinhogarismo y el trauma, y en el papel que la violencia juega en ello.

## 5.2 Resultados del aprendizaje

- Entender qué es el trauma.
- Aprender sobre distintos tipos de trauma.
- Familiarizarse con el concepto de Ventana de Tolerancia.
- Aprender sobre los síntomas del trauma.
- Obtener herramientas para trabajar con personas afectadas por un trauma.
- Entender por qué el sinhogarismo en sí es traumático.
- Entender por qué las experiencias violentas causan trauma.

## 5.3 Plan de la sesión

### DURACIÓN

2,5 h aprox.

### MATERIALES

- Manual del formador
- Manual del agente de apoyo mutuo (incluye las hojas de actividad, los casos prácticos y ejercicios de autoevaluación)
- Programa de la sesión (incluye hojas de actividades y casos prácticos)
- Materiales de oficina (papel en diferentes tamaños, cartulinas, bolígrafos, lápices, rotuladores pósitos, etc.)
- Rotafolio/Pizarra
- Ordenador con conexión a Internet
- Proyector/TV



## **INTRODUCCIÓN**

El formador introduce el tema de la sesión haciendo hincapié en que el trauma es un tema complejo y delicado.

El grupo se anticipa a la posibilidad de que alguien se pueda sentir molesto durante la sesión y juntos valoran que puede hacer la persona si esto ocurre, p.ej. el/los participantes pueden tomar un pequeño descanso durante la sesión.

## **DURACIÓN**

10 minutos

## **CONTENIDOS CONCEPTUALES**

Unidad 6. El trauma y el sinhogarismo Manual del formador

Capítulo 5. El trauma y el sinhogarismo, Manual del agente de apoyo mutuo

## **NOTAS/OBSERVACIONES**

A ser posible, el formador debería estar disponible para los participantes al cabo de la sesión en caso de que alguien necesite apoyo.

<b>ACTIVIDAD 1</b>	¿Qué es el trauma?
<b>DURACIÓN</b>	50 minutos
<b>HOJA DE ACTIVIDAD</b>	Unidad 5. Hoja de actividad 1. “¿Qué es el trauma?”
<b>IMPLEMENTACIÓN PASO POR PASO</b>	<p>El formador hace una introducción al proceso del “World Café”, estableciendo el contexto (5 minutos).</p> <p>Rondas de grupos pequeños: Se colocan tres mesas con tres temas distintos. Los participantes son divididos en tres grupos distintos y cada grupo se sienta en una mesa.</p> <p>La actividad comienza con una conversación de 10 minutos sobre el tema de la mesa. Un miembro de cada grupo toma notas de la conversación con el fin de comunicar los puntos principales a los otros grupos al final del proceso.</p> <p>Los temas de las mesas son:</p> <p><b>Mesa A:</b> Traumas del tipo 1 (por ejemplo, eventos traumáticos aislados) ¿Qué tipo de situaciones traumáticas aisladas puede enfrentar una persona durante su vida?</p> <p><b>Mesa B:</b> Trauma del tipo 2 (por ejemplo, experiencias traumáticas prolongadas) ¿Qué tipo de eventos/experiencias pueden ser estas?</p> <p><b>Mesa C:</b> ¿Qué tipo de eventos traumáticos pueden ser asociados con el sinhogarismo (tanto anteriores al él como los que pueden tener lugar cuando una persona se enfrenta al sinhogarismo)?</p> <p>Tras 10 minutos de debate, los grupos se mueven a una mesa distinta. Cada grupo tiene que pasar por las tres mesas. (30 minutos)</p>
<b>IMPLEMENTACIÓN PASO POR PASO</b>	<p>A continuación, el monitor invita a los grupos a que compartan sus observaciones o resultados de sus conversaciones. El último grupo de la mesa A inicia el debate (después va el último grupo de la mesa B y, tras él, el de la mesa C). Los demás grupos pueden complementar ese tema después de que el primer grupo haya presentado sus ideas. El formador apuntará las claves del debate en la pizarra para recapitular lo más importante. (20 minutos)</p>
<b>ALTERNATIVAS/ CONSEJOS</b>	<p>Para encontrar información más detallada sobre cómo organizar un “World Café” visita la página de la fundación de la comunidad del “World Café” <a href="#">A Quick Reference Guide for Hosting World Café</a>. 2015.</p>



<b>ACTIVIDAD 2</b>	Ventana de Tolerancia
<b>DURACIÓN</b>	30 minutos
<b>HOJA DE ACTIVIDAD</b>	Unidad 5. Hoja de actividad: “Ventana de tolerancia”
<b>IMPLEMENTACIÓN PASO POR PASO</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. El formador introduce el concepto de la Ventana de tolerancia y pide a los participantes que hagan la hoja de actividad correspondiente.</li><li>2. Cada participante rellena su hoja de actividad individualmente. (10 minutos)</li><li>3. Los participantes forman equipos de 2 o 3 y debaten sobre sus respuestas. Juntos, eligen las mejores maneras de regular el nivel de activación de uno. (10 minutos)</li><li>4. Por último, cada grupo comparte sus consejos para optimizar la activación con todo el grupo. El monitor prepara un resumen de los mismos y lo comparte con el grupo (10 minutos).</li></ol>

<b>ACTIVIDAD 3</b>	Análisis del caso práctico
<b>DURACIÓN</b>	30- 40 minutos
<b>HOJA DE ACTIVIDAD</b>	El caso de Sandra
<b>IMPLEMENTACIÓN PASO POR PASO</b>	<p>Divide a los participantes en 2 o 3 grupos. Pídeles que lean el caso de Sandra. A continuación, diles que abran el manual en la unidad 5, la sección en la que se enumera las distintas formas de violencia. Los participantes debaten y anotan los tipos de violencia que Sandra ha tenido que afrontar. (20 minutos)</p> <p>Tras el debate, los grupos comparten sus ideas principales con los demás grupos. (10 minutos)</p>

## CIERRE DE LA SESIÓN

Debes dejar suficiente tiempo para completar la sesión (30 minutos aproximadamente), ya que es importante que los participantes sean capaces de recuperarse de este tema tan difícil. Puedes finalizar la sesión de dos formas:

1. Cada participante selecciona la tarjeta con la imagen que mejor refleje su estado emocional en ese momento. Luego, el participante escribe en un pósito un “mensaje de ánimo” (algo bueno que se quiera decir a sí mismo).

Acto seguido, los participantes se juntan por parejas y se van a un lugar tranquilo de la sala. Las parejas leen los “mensajes de ánimo” del otro. De esta manera, cada participante escucha su propio mensaje expresado por otra persona.

2. Los participantes se sientan en un círculo y se turnan para hablar sobre cómo se encuentran en ese momento, usando una tarjeta de imagen para representar su estado (Aprox. tres minutos por participante. Puedes usar un reloj para asegurarte de que todos cuenten con el mismo tiempo).

# 5

## *UNIDAD*

### **Hojas de actividad y caso práctico**



Accommodating a travelling **life**

## ACTIVIDAD 5.1:

### ¿Qué es el trauma?

World café. Puntos a debatir

**Mesa A:** Trauma de tipo 1 (*por ejemplo, eventos traumáticos aislados*)

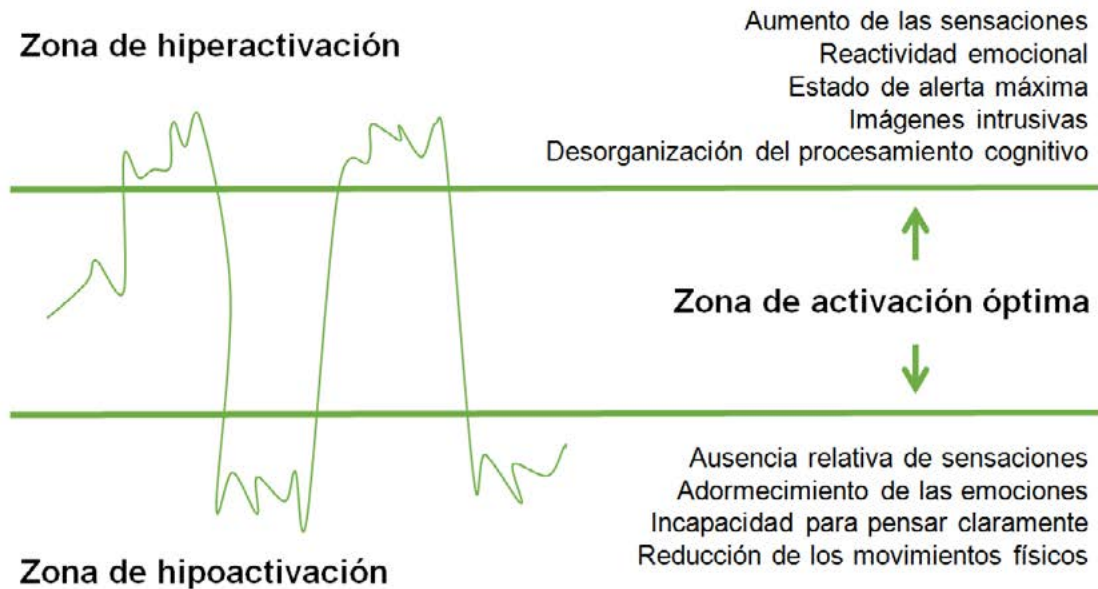
¿Qué tipo de experiencias traumáticas aisladas puede enfrentar una persona a lo largo de su vida?

**Mesa B:** Trauma de tipo 2 (*Por ejemplo, experiencias prolongadas y recurrentes*)

¿Qué tipo de eventos son estos?

**Mesa C:** ¿Qué tipo de eventos traumáticos pueden ser asociados con el desamparo (*durante o antes del mismo*)?



**ACTIVIDAD 5.2:****LA VENTANA DE TOLERANCIA**

Gonçalvez Boggio L. Ventana de la Tolerancia. Disponible en: <https://n9.cl/1x8gy>

**¿Qué situaciones pueden llevarte a un estado de hiper-excitación? ¿Cómo te sientes entonces?**

**¿Qué te ayuda a calmarte?**

**¿A través de qué situaciones puedes entrar en un estado de hipo-excitación?  
¿Cómo te sientes durante ello?**

**¿Qué te ayuda a aumentar tu nivel de energía?**



## CASO PRÁCTICO

### El caso de Sandra

Sandra es una joven de treinta y pocos. Llegó a España desde Bulgaria hace 12 años. A los 18 decidió dejar su pueblo natal, pero su madre, una mujer ultra tradicional y estricta, no quería que su hija se fuera de casa hasta el matrimonio. Eventualmente, a Sandra se le acercó el “amigo de un amigo”, conocido por trabajar con socios españoles. Le dijo que podía conseguirle un trabajo de camarera en España, en el restaurante de un conocido. A Sandra le entusiasmaba la idea, desde su adolescencia le gustaba la idea de irse a España. La madre de Sandra se oponía categóricamente, y le decía que si se decidía a irse, más le valía no volver nunca. Sandra partió hacia España para descubrir que no había ningún restaurante para trabajar, sino un “Club” en los suburbios de Valencia, donde se la forzó a prostituirse. Los dueños del club la amenazaban, golpeaban y violaban. Sandra comenzó a tomar drogas y alcohol como evasión. Dos años después, tras una redada policial, consiguió escapar. No se pudo llevar nada consigo, no tenía ni dinero, ni documentación, ni teléfono. Con miedo a que la persiguieran, viajó a la capital donde estuvo vagabundeando por las calles, se prostituía esporádicamente para cubrir sus necesidades básicas de comida y alcohol, el cual le ayudaba a lidiar con las voces de su cabeza. Aún le aterrorizaba la idea de que los hombres del “Club” la pudieran encontrar, por lo que nunca se quedaba mucho tiempo en un mismo sitio y se movía de una ciudad a otra. Evitaba a las personas, especialmente a los hombres.

Un día, un viandante se encontró a Sandra inconsciente en la calle. Se la llevaron al hospital. Cuando despertó, tuvo un ataque de pánico, comenzó a gritar y luchar con el personal del hospital. Estaba delirante y se creía que los hombres del “Club” la habían encontrado y la tenían, otra vez, secuestrada. Una vez se calmó, pidió que le dieran el alta, pero los médicos no estaban de acuerdo con esto. Creían que podría poner su vida en peligro, dado su estado, y decidieron tratarla para estabilizar su estado mental. Las pastillas recetadas dejaban a Sandra dormida y espesa. Pensaba que no debía tomarlas porque en un momento de vulnerabilidad, los hombres del “Club” podrían atraparla. Esa noche, escapó del hospital y volvió a la calle.

Tras un par de años de ese incidente, los trabajadores de campo de una ONG local se acercaron a Sandra. Les llevó mucho tiempo que les dejara hablar con ella. Parecía especialmente desconfiada con hombres, así que una trabajadora social, Marta, se encargó. Ha trabajado duramente para construir una relación con Sandra, pero no compartía nada de su pasado. Marta respetaba el derecho a la privacidad de su cliente, y no quería forzarla a compartir nada que no estuviera cómoda contando.

A día de hoy, Sandra se siente, a ratos, con determinación a salir de la calle y cambiar ciertos aspectos de su vida, pero, otros ratos, evita a Marta y a otros profesionales o les pide que no se vuelvan a acercar a ella. Dada la intensidad de los cambios de humor de Sandra y los síntomas de delirios, Marta cree que Sandra está enfrentándose a un reto de salud mental. Ha invertido meses tratando de convencer a Sandra para que fuera a los servicios de salud mental, pero su cliente se niega constantemente. Marta siente que, a más insistencia, más a la defensiva se pone Sandra, y sube más la barrera entre ambas. Marta y su equipo han contactado a un psiquiatra en un centro de salud local, le han explicado el caso de Sandra y le han pedido que se acerque a evaluar la condición de Sandra en la calle. El especialista les dijo que su consulta estaba abierta para Sandra, y que, iba a ser bienvenida si quería tener una cita, pero que tenía que venir por sí misma a la consulta.

En este punto, la salud mental de Sandra sigue sin estar tratada. Marta y su equipo han trabajado para encontrarle una vivienda social, sin mucho progreso, debido a que no está siendo tratada.

Desde el punto de vista legal, los servicios no serán examinados hasta que Sandra no suponga un peligro para sí misma o para otros, y, para ello, se necesita una evaluación psiquiátrica del estado de la misma y/o ninguna queja de que se causen disturbios.

## **Preguntas para reflexionar**

- 1.** ¿Cuáles son las razones por las que Sandra podría no querer acudir a un doctor que le ayudara con su estado mental?
- 2.** ¿Qué podría necesitar Sandra para avanzar en su proceso de recuperación? ¿Qué tipo de servicios podría necesitar?
- 3.** ¿Crees que en un agente de apoyo podría serle de ayuda? Si así lo crees, ¿en qué sentido?
- 4.** Piensa en acciones que, como agente de apoyo, podrías llevar a cabo para apoyar a Sandra y captarla para entrar a un proceso de recuperación.