



Amy Muratalla

**Consejera Familiar Instructora Certificada
de educación preventiva SEA**

**Capacitadora de Salud Mental y Bienestar Multicultural
Terapeuta de trauma, ansiedad y estrés
Motivadora en Liderazgo y
Superación Personal.**

Se ofrecen Capacitaciones

PARA MÁS INFORMACIÓN

(626)393-6157

muratalla.amy@gmail.com

Ágamos consciencia

- Como sanar los traumas del pasado para vivir con sabiduría y un corazón feliz en medio de la lucha.
- Hablamos de comprometernos a cambiar y transformar los sistemas injustos y violentos.
- Es tiempo de propósitos y compromiso.
- Ya que los individuos, familias, comunidades, sociedades y países enteros se enfrentan con trauma es momento de transformar nuestras vidas.

Sanado Nuestros traumas Transformado Nuestras Vidas

- ...
- Traumatismo PTSD
- **Comprensión del trauma y su impacto en víctimas y testigos. de actos o situaciones violentas..**
- **1. Conocimiento a fondo de lo que es un trauma.**
- **2. Ansiedad y estrés crónico**
- **3. Diferentes tipos de trauma .**
- **4. Entender el impacto que causa en víctimas que han presenciado un evento traumático.**
- **5. Alternativas de tratamiento para el trauma**

Que es Un Trauma?

Como identificar si un ser querido sufre de trauma problema de salud como ayudarle?



Definición de Trauma

Diagnósticos y Estadísticas de Trastornos Mentales Cuarta Edición
Prensa Psiquiátrica Americana 1994

- **Los criterios para el trastorno de estrés Post Traumático (PTSD) testigos y victimas**
- **son los siguientes.**
 1. La Persona ha sido expuesta a un evento traumático.
 2. La persona experimento, amenaza de muerte, herida grave o amenaza a la integridad física personal .
 3. Miedo intenso, horror.
 4. En niños esto puede ser expresado por comportamientos inadecuados.

Hechos importantes que debe saber:
De acuerdo al Depto. de Salud y Servicios Humanos
de Estados Unidos

- La Oficina de Salud de la Mujer, declaro que el 55% - 99% de las mujeres que han recibido tratamiento para el abuso de sustancias.
- El depto. De servicios sociales y servicios de MH 85% - 95%
- Reportaron la estadística mas alta en trauma por abuso físico, metal y verbal producido durante su infancia .



- Consejo Nacional de Salud del Comportamiento
- {National Council for Behavioral Health}

Trastorno de estrés postraumático

PTSD ¿Qué es el trastorno de estrés postraumático Post?

- Es un trastorno de ansiedad que sigue a un evento traumático específico en la vida de una persona.
- , siendo testigo de una muerte, experimentando una situación de horror que amenaza la vida, abuso sexual, agresión física ya sea corporal o verbal, asalto físico o a experimentando un desastre natural.
- Todo esto puede conducir a experimentar trastornos emocionales y llevarlo a sufrir trastorno de PTSD estado de ánimo de ansiedad, ira, frustración, estrés, depresión...Pero lo peor suicidio.

Los síntomas de PTSD se dividen comúnmente en tres categorías:

• Re experimentación

- Así como suena, una persona sufre al recordar el momento del trauma
- Como si todavía está sucediendo.
- Esto puede ocurrir a través de:

- Pesadillas
- Miedo agudo
- Flashbacks
- O síntomas físicos que imitan reacción al trauma inicial

• Estos recuerdos que causan reacciones extremas irregulares:

- Sensación que nada tiene importancia en la vida
- La falta de memoria sobre el trauma inicial
- Carencia de emociones y / o conexión corporal e espiritual
- Aumento de excitación.



Aumento de excitación

- Puede convertirse en una persona insensible para hacer frente a los síntomas severos.
- La persona también podría llegar a ser extremadamente sensibles a cosas y personas, que se caracterizan al trauma causando no saludables.
- Incapacidad para concentrarse.
- Respuestas exageradas agresivas,
- Irritabilidad / dificultad para llevarse bien con los demás
- Ansiedad constante al pensar que algo malo está a punto de suceder
- Los síntomas físicos de un trastorno de ansiedad, tales como: dolores de cabeza, náuseas, taquicardia, dolores de estómago, y tensión muscular
-



Estrés postraumático

Trastorno y Tratamiento

- **La terapia de conversación**
- Hay muchos enfoques diferentes para la terapia del habla que puede ser muy útil para ayudar a quien con PTSD.
- Que ayuda a una persona a desarrollar habilidades de afrontamiento saludables .
- **Los psicólogos, Consejeros de Salud Mental y Terapeutas profesionales**
- Pueden ayudar a la persona a ver las reacciones que están teniendo y poco a poco ayudar a que sus reacciones sean deferentes y a empezar un cambio de vida con hábitos saludables.

-

El Evento Traumático es re-experimentado en una o mas de las siguientes formas:

- Recuerdos recurrentes y angustiosos del evento, incluyendo imágenes, pensamientos o precepciones.
- Sueños angustiosos –
- Actuación o sentimientos del trauma
- ocurrido -Flash back dispositivos)
- Reacción - angustia psicológica frente a la exposición que simbolicen o se asemejen al aspecto del evento traumático.
-
-



Subtipos de trastorno de estrés postraumático

-
- **Trastorno por estrés agudo**
- Se considerado trastorno de estrés postraumático y se caracteriza por síntomas que duran un mes o menos
-
- **Trastorno de estrés postraumático agudo post**
- Caracterizado en una persona que muestra síntomas durante
- menos de tres meses
-
- **Trastorno de estrés postraumático crónico**
- Caracterizado por una persona que experimenta síntomas durante más de tres meses
-
- **Trastorno de estrés postraumático de aparición tardía del anuncio**
- Caracterizado por una persona no muestra síntomas hasta mucho más tarde después del evento traumático y experimentar síntomas durante tiempo prolongado.

Otros Aspectos del Trauma

El trauma destruye las formas ordinarias de hacer frente.

- **El Trauma puede ser Intencional**
- Como en caso de abuso físico,
- violencia y maltrato, tortura física y verbal.

- **O no-Intencional**
- como en casos de desastre natural
- o accidentes.



El Trauma Secundario

También puede afectar a terceras personas.

- Aquellos que trabajan con víctimas de abuso o violencia pueden adquirir un trauma psicológico .
- Directores espirituales,
- consejeros, psicólogos,
- trabajadores de primeros auxilios, ext.
- Al igual que aquellos que viven en
- ambientes violentos, familiares cercanos.





Efectos del trauma sobre el Cuerpo Mente y Espíritu

- En Momentos de peligro el cuerpo reacciona en beneficio de la supervivencia preparando a la persona para el peligro o la experiencia traumática.
- Existe un incremento de respiración, presión sanguínea y ritmo cardiaco afectando todo el sistemas digestivo, reproductivo e inmunológico.
- Dejando escapar energía y congelando emociones fuertes no-saludables.
- Traumatizando el Cuerpo, Mente y Espíritu.
- Cuando la persona continua reviviendo el trauma llegando esta condición se le llama
- Trastorno de Estrés Post- Traumático (PTSD)

Cada experiencia de Trauma es Única

Dependiendo de muchos Factores Incluyendo personalidad e historia...



Tratamiento del trauma y recuperación medicina Occidental

- Hay una variedad de
- Investigación sistemática
- de métodos efectivos.
- Al igual una amplia variedad
- psicoterapias grupales



Métodos de Tratamiento:

- Un grupo significativo
- ”community Connections
- Trauma Work Group” W,DC
- El informe de Estrés crítico
- (CISD) Psiquiatría militar.
- Steven Levine, Ph.D. Experto
- en trauma.
- Dice que un trauma es el desapoderamiento mental y la desconexión corporal y espiritual.



Limites de la terapia Cara a Cara

- Existen muchos otros métodos valiosos de tratamiento. La Medicina occidental y la psicología que están teniendo un efecto positivo en la curación de PTSD.
- Todos estos métodos requieren
- entrenamiento profesional y son
- ofrecidos por
- **Consejeros ,psicólogos, terapeutas o capacitadores**
- en sesiones de Cara a Cara.



**ATTC -The Prevalence of Trauma in Families and Community:
Conference national July 2016 >**

Karen Goodman, LMSW, MHPC

- **Padres de familia con Historial traumático**

- Les resulta difícil hablar con sus hijos cuando necesitan ayuda para controlar el comportamiento.
- Tienen dificultad para etiquetar las emociones de sus hijos, y validarlos.
- Ya que >>Tienen dificultades para manejar sus propias emociones en la comunicación familiar.
- Cuando los síntomas de estrés postraumático interfieren con las interacciones diarias con los niños,
- En este caso los padres deben buscar tratamiento individual.

Atreves de investigación se siguen asiendo estudios para recobrar energía física mental y corporal.

- Para mantener un estado emocional saludable y sin el uso de drogas adictivas que dañan nuestra salud con efectos secundarios.
- Muchas culturas reconocen que La sabiduría propia es Principio fundamental de todo ser humanos.



Sanación del Trauma basada en un Modelo Holístico

- Según Amihah Reheem, Ph., psicóloga transpersonal y fundadora de “
- Process Acupresure Points” dice que terapias cognitivas y habladas no son suficiente para llevar a cabo la sanación de experiencias traumáticas.
- Es por esto que es importante
- reconocer la unidad fundamental del
- Cuerpo, espíritu y emociones,
- El fluido de la energía en nuestro cuerpo.
- Para mantener un balance saludable.



Investigación Estadística

- La terapia de grupo puede ser especialmente exitosa para una persona con trastorno de estrés postraumático,
- Permite un lugar seguro dentro y la persona puede comenzar a sentirse más abierto al problema traumático inicial,
- Puedan sentirse comprendido.
-

Intervención y ayuda basada en la traumatología

- Janine Shelby, Ph.D.
- Profesora Harbor UCLA,
- Directora en la Clínica para niños que sufren de Trauma
- Diferentes técnicas para
- Relajar el sistema Nervioso
- (Emotional Freedom techniques)

Estrés postraumático

Trastorno y Tratamiento

- **La terapia de conversación**
- **Los psicólogos, Consejeros de Salud Mental y Terapeutas profesionales**
- Pueden ayudar a la persona a ver las reacciones que están teniendo y poco a poco ayudar a que sus reacciones sean deferentes y a empezar un cambio de vida con hábitos saludables.
-

Estrés postraumático

Trastorno y Tratamiento

- **La terapia de conversación**
- La persona puede comenzar a sentirse más abierto al problema traumático inicial,
-
- **Los psicólogos, Consejeros de Salud Mental y Terapeutas profesionales**
- Pueden ayudar a la persona a ver las reacciones que están teniendo y poco a poco ayudar a que sus reacciones sean deferentes y a empezar un cambio de vida con hábitos saludables.
-

Práctica de la técnica para liberar energía traumática

2. Dar de 7 a 9 golpecitos a los puntos de acu-presión abajo identificados:

Respire profundamente mientras da los toquecitos con los dedos.

identificados:

En los puntos indicados.

- 1 Los puntos donde empiezan las cejas
- 2 Los puntos donde terminan las cejas
- 3 Los puntos en los pómulos, debajo de las pupilas
- 4 El punto debajo de la nariz
- 5 El punto en la barbilla, debajo de los labios
- 6 Los puntos unos 10 cm. debajo de las axilas
- 7 Los puntos debajo de las clavículas, por el esternón.

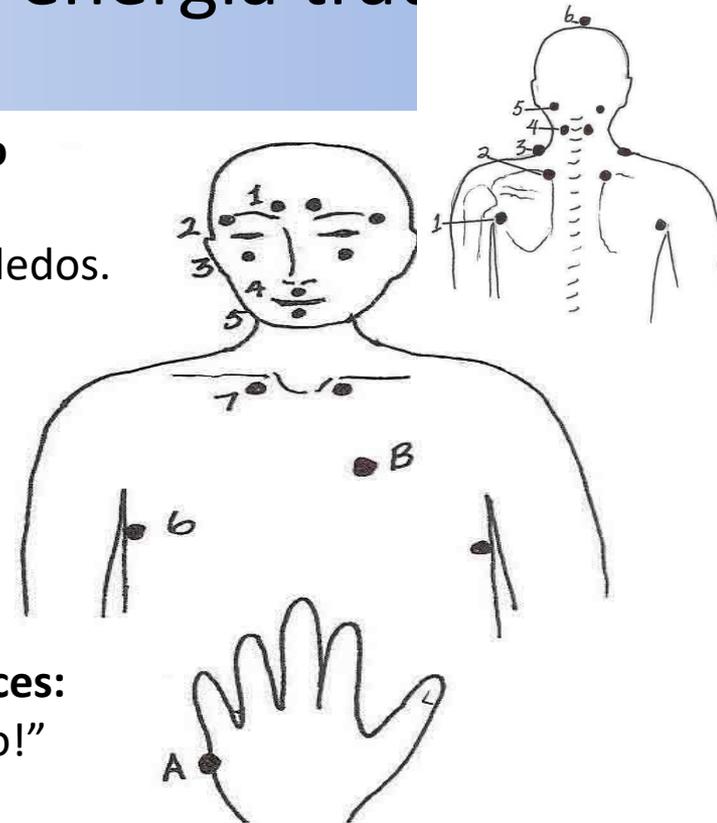
3. Toque el punto A que es al lado de la mano y repita 3 veces:

“A pesar de que tengo este problema, estoy bien, me acepto!”

4. Vuelva a repetir la secuencia

Nivel de ansiedad haya bajado a 0-2

5. Dese masaje suave en el “punto adolorido” (punto B):



Recursos de ayuda

- **ACCESS (Mental Health Helpline)**
- **24 hors helpline 7 dais de la semana** 1(800)854-7771
- **Suicide Prevention/Survivor** 1(800)727-4747
- **Alzheimer's Association Hotline** 1(800)272-3900
- **Girls and Boys Town National Abuse** 1(800)448-3000
- **California Youth Crisis Hotline** 1(800)843-5200
- **Child Abuse Hotline** 1(800)540-4000
- **Domestic Violence/Sexual Assault** 1(800)978-3600
- **Elder Abuse Hotline** 1(800)992-1660
- **Substance Abuse/Homeless** 1(800)564-6600
- **CDC Hotline (STD/HIV, Inf.)** 1(800)342-2437
- **<http://dmh.lacounty.gov/wps/portal/dmh/home/>**
- **Arya Law Center: for any legal advice** 1(877)279-2523
- **Domestic violence Specialist and more**
- **Resource List by: Amy Muratalla** 1(626)393-6157
- **Certified Family Counselor, Therapist for Trauma Healing, Anxiety and Stress disorder,
Trainer of Multicultural Wellness Education.** **muratalla.amy@gmail.com**

Se ofrecen Certificaciones Básicas

Para más Información Comunícate con

Amy Muratalla

Consejera Familiar Instructora Certificada
de educación preventiva SEA

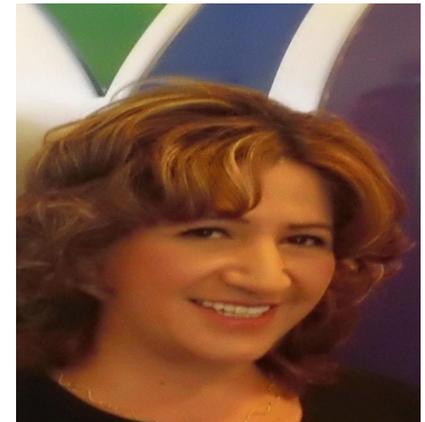
Capacitadora de Salud Mental y Bienestar Multicultural
Terapeuta de trauma, ansiedad y estrés
Motivadora en Liderazgo y
Superación Personal.

(626)393-6157

muratalla.amy@gmail.com

www.consejeriaamy.com

Gracias





Sanado Nuestros traumas Transformado Nuestras Vidas

- ...
- Traumatismo PTSD
- **Comprensión del trauma y su impacto en víctimas y testigos. de actos o situaciones violentas..**

- **1. Conocimiento a fondo de lo que es un trauma.**
- **2. Ansiedad y estrés crónico**

- **3. Diferentes tipos de trauma .**

- **4. Entender el impacto que causa en víctimas que han presenciado un evento traumático.**

- **5. Alternativas de tratamiento para el trauma**

Educación y terapia popular

- Programa de terapia practica y educativa para aliviar trastornos crónicos y emocionales
- **Ofrece herramientas simples que pueden llevar a su casa a sus familias y comunidades**



Los médicos profesionales que estudian el impacto del trauma en el cuerpo.

Libro: The Instinct to Heal

- Psychiatrist David Servant-Schreiber, M.D. (2004),
- dice que "los trastornos emocionales son el resultado de disfunciones en el cerebro emocional.
- **Recomendado para estudio e Investigación la Ph.D Patricia Cane**

El cerebro emocional contiene mecanismos naturales de auto curación: 'un instinto para sanar' ". Y encontrar el equilibrio de bienestar en el cuerpo, la mente y las emociones.



Programa de formación en profundidad para profesionales y gente de base afectados por estrés postraumático



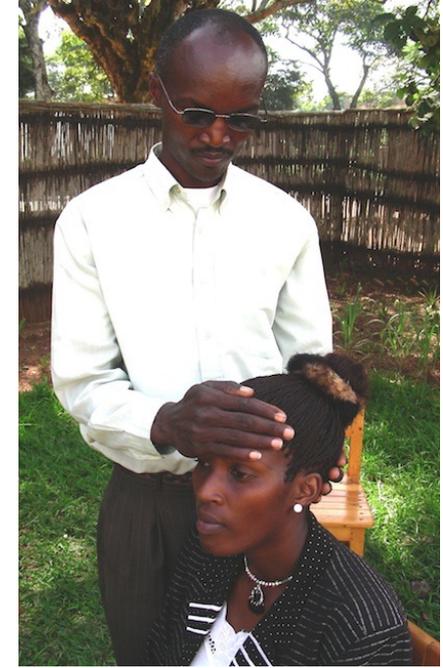
Los resultados muestran cambios positivos significativos e inmediatos en la salud general emocional y bienestar entre los participantes.

Lo que usted puede aprender
Atraves de nuestra capacitación
con técnicas saludables y
efectivas :

- **Movimiento corporal**
- **Acu-presión relajar el estrés**
- **Agarre de dedos para las emociones**
- **Respiración apropiada y visualización**
- **Dejando ir emociones fuertes atraves de toquitos.**



USA: Violencia Domestica



Rwanda: HIV/Trauma



Northern Ireland: Consejeros de Trauma



El Paso/Juarez: Border Outreach

Trabajadores de salud Mental

Capacitaciones Internacionales y Nacionales llevadas por La Doctora Patricia Cane

Estas técnicas ofrecen a los trabajadores de la salud diferentes formas de ayudar a su comunidad en lugares de violencia trauma y desastre.



Bethlehem, Palestine: Aida Camp Social Workers



**Rwanda: Grupos de apoyo
AIDS/Trauma**

Salud y educación popular

- Dejando ir emociones fuertes

- Para cuidado de salud emocional



Práctica de la técnica para liberar energía traumática.

2. Dar de 7 a 9 golpecitos a los puntos de acu-presión abajo identificados:

Respire profundamente mientras da los toquecitos con los dedos. **identificados:**

En los puntos indicados.

- 1 Los puntos donde empiezan las cejas
- 2 Los puntos donde terminan las cejas
- 3 Los puntos en los pómulos, debajo de las pupilas
- 4 El punto debajo de la nariz
- 5 El punto en la barbilla, debajo de los labios
- 6 Los puntos unos 10 cm. debajo de las axilas
- 7 Los puntos debajo de las clavículas, por el esternón.

3. Toque el punto A que es al lado de la mano y repita 3 veces:

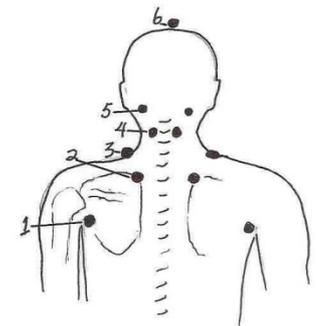
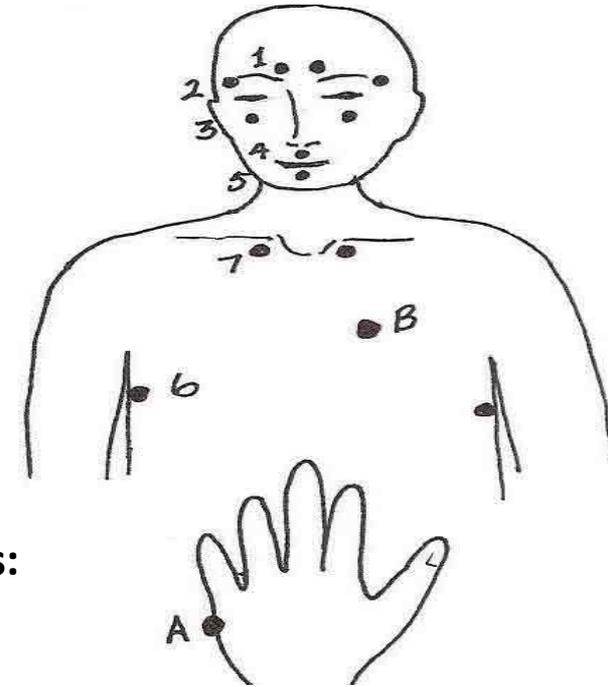
“A pesar de que tengo este problema, estoy bien, me acepto!”

4. Vuelva a repetir la secuencia

Nivel de ansiedad haya bajado a 0-2

5. Dese masaje suave en el

“punto adolorido” (punto B):



FINGER HOLDS TO CONTROL EMOTIONS



Outreach to Refugees in Detention Centers (El Paso)

Agarre de dedos para dejar ir TRAUMAS

En contraste con una visión científica del mundo de la salud que implica la "fijación o curación",

- Argentina

- **Bienestar un modelo Asiático e indígena**
- Cuando la energía está fluyendo libremente y sin obstáculos a través de
- Nuestro cuerpo, la persona experimenta una buena salud y equilibrio emocional, claridad mental y el bienestar general.



Diferentes Culturas

diferentes métodos de sanación y transformación

Basado en un modelo holístico y espiritual,
meditación, escritura, baile, recuperación a través de la naturaleza



El cambio personal descriptores



Recursos de ayuda

- **ACCESS (Mental Health Helpline)**
- **24 hors helpline 7 dais de la semana** **1(800)854-7771**
- **Suicide Prevention/Survivor** **1(800)727-4747**
- **Alzheimer's Association Hotline** **1(800)272-3900**
- **Girls and Boys Town National Abuse** **1(800)448-3000**
- **California Youth Crisis Hotline** **1(800)843-5200**
- **Child Abuse Hotline** **1(800)540-4000**
- **Domestic Violence/Sexual Assault** **1(800)978-3600**
- **Elder Abuse Hotline** **1(800)992-1660**
- **Substance Abuse/Homeless** **1(800)564-6600**
- **CDC Hotline (STD/HIV, Inf.)** **1(800)342-2437**
- <http://dmh.lacounty.gov/wps/portal/dmh/home/>
- **Arya Law Center: for any legal advice** **1(877)279-2523**
- **Domestic violence Specialist and more**
- **Resource List by: Amy Muratalla** **1(626)393-6157**
- **Certified Family Counselor, Therapist for Trauma Healing, Anxiety and Stress disorder, Trainer of Multicultural Wellness Education.** **muratalla.amy@gmail.com**

Se ofrecen Certificaciones Básicas

Para más Información Comunícate con

Amy Muratalla

Consejera Familiar Instructora Certificada
de educación preventiva SEA

Capacitadora de Salud Mental y Bienestar Multicultural
Terapeuta de trauma, ansiedad y estrés
Motivadora en Liderazgo y
Superación Personal.

(626)393-6157

muratalla.amy@gmail.com

www.consejeriaamy.com

Gracias

