

# DÍA NACIONAL DE CONCIENCIACIÓN SOBRE EL PTSD: TRAUMA, EL CEREBRO Y LA RECUPERACIÓN

**Nivel de Bloom:** Comprender

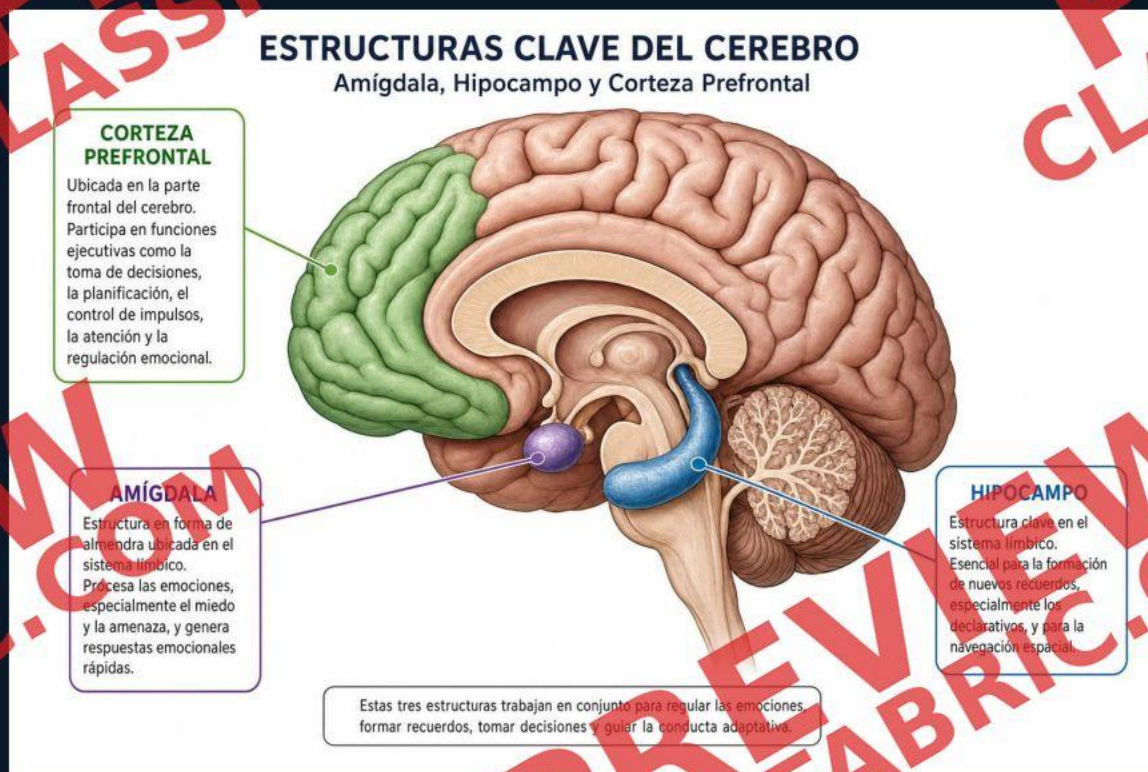
**Estándar:**

HOSA-HE.1.1 — Entendiendo la Salud Mental

NGSS.6-8.LS1.3 — Estructura y Función del Cerebro

TEKS §130.202(c)(3)(A) — Respuesta del cuerpo al estrés

EDICIÓN DEL ESTUDIANTE



La amígdala, el hipocampo y la corteza prefrontal desempeñan un papel clave en cómo el cerebro procesa el miedo y los recuerdos traumáticos.

# Día Nacional de Concienciación sobre el TEPT: Trauma, el Cerebro y la Recuperación

## Cuando el Cerebro Queda Atascado en Modo de Supervivencia

Imagínate que tu detector de humo se activa cada vez que haces tostadas — no porque haya un incendio, sino porque ya no puede distinguir la diferencia. Ahora imagina que ese detector es tu cerebro, y en lugar de humo, responde a vistas, sonidos u olores comunes como si fueran peligros mortales. Esa es una forma simplificada de describir lo que ocurre en el Trastorno de Estrés Postraumático, o TEPT.

El TEPT no es un signo de debilidad. No es algo que solo afecta a soldados. Es una condición neurológica documentada — lo que significa que implica cambios reales y medibles en el funcionamiento del cerebro — que puede desarrollarse en cualquier persona que haya experimentado o presenciado un evento traumático abrumador. Aproximadamente el 6% de los estadounidenses experimentarán TEPT en algún momento de sus vidas, incluidos sobrevivientes de accidentes de tráfico, desastres naturales, agresiones, enfermedades graves y más. En el Día Nacional de Concienciación sobre el TEPT, reemplazamos el estigma con la ciencia.

## Qué Ocurre en el Cerebro Durante el Trauma

Para entender el TEPT, primero debes comprender cómo responde el cerebro al peligro. Cuando encuentras una amenaza — real o percibida — tu cerebro activa lo que se conoce como la **respuesta al estrés**, a veces llamada "lucha o huida". Tres estructuras cerebrales juegan un papel central en este proceso:



## La Amígdala

Piensa en la amígdala como el sistema de alarma de tu cerebro. Detecta amenazas y envía señales de emergencia, desencadenando la liberación de hormonas del estrés como la adrenalina y el cortisol. Estas hormonas preparan tu cuerpo para luchar o huir — tu corazón se acelera, tus músculos se tensan y tu concentración se agudiza.

## El Hipocampo

El hipocampo es responsable de formar y organizar recuerdos. Ayuda a tu cerebro a entender el contexto — por ejemplo, a distinguir entre un petardo y un disparo real. En personas con TEPT, las investigaciones muestran que el hipocampo puede reducir su volumen, lo que dificulta procesar y "archivar" correctamente los recuerdos traumáticos.

## La Corteza Prefrontal

Esta es la parte racional y tomadora de decisiones del cerebro. Normalmente ayuda a calmar la amígdala después de que la amenaza ha pasado. En el TEPT, la conexión entre la corteza prefrontal y la amígdala se debilita, lo que significa que la "alarma" sigue sonando incluso cuando no hay un peligro real.

Juntas, estas tres estructuras — y las interrupciones que el trauma causa entre ellas — explican por qué alguien con TEPT puede sentirse aterrado por un ruido fuerte, un olor particular o incluso una época específica del año. Su cerebro ha aprendido a tratar esas señales como amenazas, aunque no exista ningún peligro.

## Cómo se Diagnostica el TEPT

No todas las personas que experimentan un trauma desarrollan TEPT. Los profesionales de la salud mental usan criterios específicos para diagnosticarlo. Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), una persona puede ser diagnosticada con TEPT si experimenta los siguientes síntomas durante más de un mes después de un evento traumático:

- **Síntomas de reexperimentación** — recuerdos vívidos y reales como flashbacks, pesadillas o memorias intrusivas
- **Evitación** — evitar personas, lugares o situaciones que recuerden el trauma

- **Cambios negativos en el estado de ánimo o en el pensamiento** — sentimientos persistentes de culpa, vergüenza o entumecimiento emocional
- **Hiperexcitación** — sobresaltarse fácilmente, dificultad para dormir o sensación constante de estar “en alerta máxima”

Es importante clasificar estos síntomas no como fallos personales, sino como el intento del cerebro por protegerse de daños mayores. El cerebro está haciendo exactamente lo que fue diseñado para hacer — simplemente no ha recibido la señal de que el peligro ha terminado. Entender esta distinción es clave para reemplazar el juicio por compasión, tanto hacia los demás como hacia uno mismo.

## **Tratamientos Basados en Evidencia que Funcionan**

La verdad alentadora sobre el TEPT es que es tratable. Varias terapias cuentan con un sólido respaldo científico:

### **Terapia de Procesamiento Cognitivo (TPC)**

La TPC ayuda a las personas a examinar y replantear pensamientos negativos relacionados con su trauma. Por ejemplo, un sobreviviente podría creer que “fue mi culpa” — la TPC les ayuda a desafiar esa creencia y reemplazarla con una comprensión más precisa de lo que ocurrió.

### **Terapia de Exposición Prolongada (TEP)**

Este enfoque expone gradual y de forma segura a las personas a recuerdos y situaciones relacionadas con el trauma en un entorno controlado. Con el tiempo, el cerebro aprende que esos recordatorios no son realmente peligrosos, disminuyendo la respuesta de miedo.

### **EMDR (Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares)**

El EMDR utiliza movimientos oculares guiados mientras la persona recuerda memorias traumáticas. Las investigaciones sugieren que este proceso ayuda al cerebro a reprocesar esas memorias para que se sientan menos abrumadoras e intrusivas.

En algunos casos, también se pueden usar medicamentos — especialmente ciertos antidepresivos — junto con la terapia para ayudar a manejar los síntomas. El tratamiento es más efectivo cuando está personalizado a la persona, por eso es tan importante trabajar con un profesional de salud mental calificado.

## **Reconocer Cuándo Alguien Necesita Apoyo**

Entender el TEPT también significa saber cómo responder cuando alguien a tu alrededor podría estar luchando. Si un amigo o compañero parece retraído, se asusta fácilmente, evita ciertos temas o menciona pesadillas recurrentes, podrían ser señales de que necesita apoyo. No necesitas ser terapeuta para ayudar — a veces lo más poderoso que puedes hacer es escuchar sin juzgar y animar a esa persona a hablar con un adulto de confianza o un profesional de salud mental.

Este tipo de respuesta empática refleja una de las lecciones más importantes que la concienciación sobre el TEPT nos enseña: que comprender la experiencia de alguien, incluso sin compartirla por completo, puede marcar una diferencia significativa en su recuperación.

Recursos como la **Línea de Crisis y Prevención del Suicidio 988** (llama o envía mensaje de texto al 988) y el **Centro Nacional para el TEPT** ([ptsd.va.gov](https://ptsd.va.gov)) ofrecen apoyo gratuito y confidencial.

## **Resumen: Ciencia Sobre Estigma**

El TEPT es una respuesta neurológica al estrés abrumador — no un defecto de carácter, ni una elección, ni una condición limitada a un grupo específico. Cuando la amígdala, el hipocampo y la corteza prefrontal son perturbados por el trauma, el cerebro puede quedar atascado en modo de supervivencia. Entender esta biología nos ayuda a reemplazar el juicio por compasión. Existen tratamientos basados en evidencia y funcionan. El primer paso hacia la recuperación — para cualquier persona — es entender que lo que está experimentando tiene un nombre, una causa y un camino claro hacia adelante.

## OBJETIVO DE LA LECCIÓN

Al final de esta lección, podrás explicar cómo el trauma afecta estructuras cerebrales clave — la amígdala, el hipocampo y la corteza prefrontal — y describir cómo estos cambios contribuyen a los síntomas del TEPT. También podrás resumir tratamientos basados en evidencia para el TEPT y reconocer cómo entender la ciencia de la salud mental puede reducir el estigma y apoyar a otros.

**Estándar:** HOSA-HE.1.1 — Comprensión de la Salud Mental; NGSS.6-8.LS1.3 — Estructura y Función del Cerebro; TEKS §130.202(c)(8)(A) — Respuesta del Cuerpo al Estrés

**Nivel de Bloom:** Comprender

**Meta de Bloom:** Los estudiantes demostrarán comprensión explicando con sus propias palabras cómo la respuesta al estrés del cerebro se relaciona con los síntomas del TEPT y la recuperación.

**Explicación:** En el nivel de Comprensión, los estudiantes van más allá de memorizar hechos para dar sentido a los conceptos y poder explicarlos claramente. Esta lección pide a los estudiantes que interpreten cómo la estructura y función cerebral se conectan con experiencias reales de salud mental, lo cual es un distintivo de la comprensión en lugar de una simple memorización.



Las terapias basadas en evidencia, como la Terapia de Procesamiento Cognitivo, ayudan a las personas con PTSD a trabajar de manera segura en recuerdos traumáticos con el apoyo profesional.

## APPLICATION QUESTIONS

Lee cada pregunta cuidadosamente, usa lo que aprendiste del artículo para guiar tu pensamiento y escribe una respuesta completa con tus propias palabras.

1. Explica cómo las tres estructuras cerebrales — la amígdala, el hipocampo y la corteza prefrontal — cada una juega un papel en por qué alguien con TEPT podría sentirse aterrizado por un sonido ordinario, como un coche que hace un ruido fuerte al arrancar.

Piensa en: Piensa en lo que cada estructura cerebral normalmente hace y cómo el TEPT interfiere con esas funciones. ¿Cómo trabajan juntas estas tres estructuras y qué falla cuando hay trauma involucrado?

2. El artículo compara el cerebro en el TEPT con un detector de humo que se activa cada vez que alguien tuesta pan. En tus propias palabras, explica qué significa esta comparación y por qué nos ayuda a entender el TEPT como una condición neurológica en lugar de una debilidad personal.

Piensa en: ¿Qué está haciendo el detector de humo en la comparación y qué parte del cerebro representa? ¿Por qué importa entender el TEPT como una condición basada en el cerebro para cómo tratamos a las personas que lo tienen?

**3.** Describe dos de los tratamientos basados en evidencia para el TEPT discutidos en el artículo y explica cómo cada uno ayuda al cerebro a salir del 'modo supervivencia'.

Piensa en: ¿Qué hace realmente cada tratamiento—cómo cambia la manera en que el cerebro responde a los recuerdos traumáticos? Usa detalles específicos del artículo para apoyar tu explicación.

---

---

---

PREVIEW  
CLASSFABRIC.COM

PREVIEW  
CLASSFABRIC.COM

PREVIEW  
CLASSFABRIC.COM

PREVIEW  
CLASSFABRIC.COM

## ANÁLISIS DE FUENTE PRIMARIA (DBQ)

Lea cuidadosamente el siguiente extracto de fuente primaria. Luego responda las cuatro preguntas de análisis a continuación usando evidencia de la fuente y su conocimiento sobre el TEPT, la función cerebral y la salud mental.

### Carta de un veterano de la Primera Guerra Mundial a su médico [Carta]

Querido Dr. Hartwell: Le escribo de nuevo porque las noches se han vuelto insoportables. Han pasado dos años desde que regresé del frente, pero no puedo escapar de lo que vi allí. El martes pasado, un automóvil hizo un disparo de escape en la calle bajo mi ventana, y me tiré al suelo, seguro de que estaba bajo fuego de artillería. Mi esposa estuvo a mi lado, asustada y confundida, y no pude explicarle lo que había pasado, porque yo mismo no lo entiendo completamente. No soy un cobarde — serví honorablemente durante tres años — pero algo en mi mente no acepta que la guerra haya terminado. Los médicos aquí lo llaman 'shock de artillería' y sugieren simplemente descansar y evitar emociones fuertes. No creo que solo el descanso cure lo que me aqueja. Le escribo para preguntar si hay algún tratamiento que pueda ayudar a un hombre cuya mente permanece en guerra incluso cuando su cuerpo ha regresado a casa.

— Adaptado de una carta escrita por un veterano británico de la Primera Guerra Mundial, circa 1920, conservada en los archivos del Imperial War Museum, Londres.

1. ¿Quién escribió esta carta y cuál es su propósito al escribirla? ¿Cómo podría su identidad como veterano afectar la forma en que describe sus síntomas y su visión de su propia condición? [Procedencia]

2. Esta carta fue escrita alrededor de 1920, antes de que el TEPT fuera un diagnóstico médico reconocido. ¿Qué sugiere el término 'shock de artillería' sobre cómo la sociedad entendía el trauma en esa época y cómo ese contexto histórico ayuda a explicar por qué el veterano siente que no puede explicar completamente su experiencia? [\[Contexto\]](#)

3. El veterano describe que se tiró al suelo cuando un automóvil hizo un disparo de escape. Usando lo que has aprendido sobre la amígdala, el hipocampo y la corteza prefrontal, explica qué estaba pasando en su cerebro durante ese momento. [\[Lectura Detallada\]](#)

4. ¿Cómo se alinea la descripción de los síntomas del veterano — incluida su reacción al disparo de escape del automóvil, sus noches sin dormir y su sensación de que su mente 'permanece en guerra' — con los criterios del DSM-5 para el TEPT descritos en el artículo? Identifica al menos dos categorías específicas de síntomas. [\[Corroboración\]](#)

## PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

Responde cada pregunta con tus propias palabras usando lo que aprendiste del artículo.

1. Con tus propias palabras, explica por qué alguien con TEPT podría sentir un miedo intenso en respuesta a un sonido o aroma común, incluso cuando no hay un peligro real presente.

Piensa en: Piensa en los roles de la amígdala, el hipocampo y la corteza prefrontal, y cómo el trauma interrumpe la forma en que trabajan juntos.

2. ¿Por qué es importante entender el TEPT como una condición neurológica en lugar de una debilidad personal o un defecto de carácter?

Piensa en: Considera cómo esta comprensión cambia la manera en que tratamos a las personas con TEPT y cómo podría afectar la disposición de alguien para buscar ayuda.

3. Describe dos síntomas del TEPT y explica cómo cada uno refleja el intento del cerebro de protegerse de daños mayores.

Piensa en: Revisa las cuatro categorías de síntomas del TEPT listadas en el artículo y piensa en qué propósito podría tener cada síntoma desde la perspectiva del cerebro.

---

---

---

PREVIEW  
CLASSFABRIC.COM

PREVIEW  
CLASSFABRIC.COM

PREVIEW  
CLASSFABRIC.COM

PREVIEW  
CLASSFABRIC.COM

## MAPA DE CAUSA Y EFECTO

Lee cada causa cuidadosamente. Luego revisa el efecto y los factores que contribuyen listados. Con tus propias palabras, explica cómo la causa conduce al efecto, usando lo que has aprendido sobre el cerebro y el TEPT. Escribe 2-3 oraciones para cada par.

**1. Causa:** Un evento traumático interrumpe el funcionamiento normal del hipocampo, provocando que su volumen disminuya con el tiempo.

**Efecto:** Una persona con TEPT tiene dificultades para procesar y almacenar correctamente los recuerdos traumáticos, haciendo que esos recuerdos se sientan vívidos, fragmentados y constantemente presentes.

**Factores Contribuyentes:**

- El hipocampo pierde su capacidad para proporcionar contexto, como distinguir el estallido de un coche del disparo de un arma
- Los recuerdos traumáticos no se 'archivan' correctamente, dejándolos intrusivos y no resueltos
- Las hormonas del estrés como el cortisol liberadas durante el trauma pueden dañar el tejido hipocampal

**2. Causa:** El trauma debilita la conexión entre la corteza prefrontal y la amígdala en el cerebro.

**Efecto:** El sistema de alarma de la amígdala sigue activándose en respuesta a vistas, sonidos u olores comunes, incluso cuando no hay peligro real presente.

**Factores Contribuyentes:**

- La corteza prefrontal ya no puede calmar eficazmente la amígdala después de que pasa una amenaza percibida
- El cerebro ha aprendido a tratar señales neutras — como un olor o una época del año — como señales de amenaza para la vida
- Los síntomas de hiperalerta, como ser fácilmente sobresaltado y sentirse constantemente en tensión, se desarrollan como consecuencia

**3. Causa:** Una persona con TEPT evita repetidamente personas, lugares y situaciones que le recuerdan su trauma.

**Efecto:** El cerebro nunca recibe la señal de que esos recordatorios son seguros, lo que impide la recuperación y refuerza la respuesta de miedo con el tiempo.

**Factores Contribuyentes:**

- La evitación impide que el cerebro aprenda que las señales relacionadas con el trauma no son realmente peligrosas
- Los cambios negativos en el ánimo y el pensamiento, como la culpa persistente o el entumecimiento emocional, se profundizan sin intervención
- Los tratamientos basados en la evidencia como la Terapia de Exposición Prolongada atacan directamente la evitación al reintroducir gradualmente y de forma segura los recuerdos relacionados con el trauma

## CONSTRUCTOR DE HIPÓTESIS

Lee atentamente el contexto a continuación. Luego completa cada componente para construir una hipótesis científica sobre el TEPT y la respuesta al estrés cerebral. Utiliza lo que sabes sobre la amígdala, el hipocampo y la corteza prefrontal para guiar tus respuestas.

Los investigadores están estudiando cómo el estrés crónico afecta la estructura y función del cerebro en personas que desarrollan TEPT. Saben que el hipocampo ayuda al cerebro a organizar y contextualizar los recuerdos, y que la exposición prolongada a hormonas del estrés como el cortisol puede dañar el tejido cerebral con el tiempo. Los científicos quieren investigar si la cantidad de tiempo que una persona está expuesta a niveles altos de cortisol tras un evento traumático está relacionada con cambios medibles en el volumen del hipocampo y la severidad de los síntomas de re-experimentación del TEPT.

### Variable Independiente

¿Cuál es el factor que los investigadores están cambiando deliberadamente o comparando entre los participantes en este estudio? Identifica la variable que se está manipulando u observando como causa.

### Variable Dependiente

¿Qué resultados están midiendo los investigadores para ver si ocurrió un cambio? Identifica los dos efectos medibles que se están observando en respuesta a la variable independiente.

---

---

---

### Si

Indica la condición que se está poniendo a prueba. Comienza tu enunciado con 'Si' y describe qué sucede con la variable independiente en este experimento.

---

---

---

### Entonces

Predice el resultado esperado. Comienza tu enunciado con 'entonces' y describe lo que esperas que suceda con la(s) variable(s) dependiente(s) basándote en la condición planteada en tu enunciado 'Si'.

---

---

---

### Porque

Explica el razonamiento científico detrás de tu predicción. Comienza con 'porque' y utiliza lo que sabes sobre el cortisol, el hipocampo y la función cerebral en el TEPT para justificar tu hipótesis.

---

---

---

## AFIRMACIÓN-EVIDENCIA-RAZONAMIENTO (CER)

Lee cuidadosamente el fenómeno que aparece a continuación. Luego completa cada componente del marco de Reclamación-Evidencia-Razonamiento (CER) respondiendo a la pregunta guía. Tus respuestas deben demostrar tu comprensión de cómo el trauma afecta la estructura y función cerebral y cómo esto se relaciona con los síntomas del TEPT.

**Fenómeno:** Un veterano de combate que regresó a casa hace dos años se sobresalta y se agacha para protegerse cada vez que escucha una explosión de motor en su vecindario. Su corazón se acelera, comienza a sudar y siente con certeza que está en peligro — aunque sabe lógicamente que está seguro en casa. Estas reacciones ocurren automáticamente y le resultan difíciles de controlar, a pesar de que no hay una amenaza real presente.

### Afirmación

Haz una afirmación: ¿Qué está sucediendo en el cerebro del veterano que lo hace reaccionar como si estuviera en peligro cuando no existe una amenaza real? Expresa tu afirmación en una o dos oraciones claras.

### Evidencia

Proporciona evidencia: Usando información específica del artículo sobre la amígdala, el hipocampo y la corteza prefrontal, identifica al menos dos piezas de evidencia científica que apoyen tu afirmación.

---

---

---

---

### Razonamiento

Explica tu razonamiento: ¿Cómo se conecta la evidencia que proporcionaste con tu afirmación? Explica cómo los cambios estructurales y funcionales en el cerebro causados por el trauma conducen a los síntomas específicos que está experimentando el veterano.

---

---

---

## OPCIÓN MÚLTIPLE

Elige la mejor respuesta para cada pregunta basándote en lo que has aprendido sobre el TEPT, la respuesta del cerebro al trauma y la salud mental. Selecciona una respuesta (A, B, C o D) para cada pregunta.

1. ¿Cuál estructura cerebral se describe mejor como el 'sistema de alarma' del cerebro porque detecta amenazas y desencadena la liberación de hormonas del estrés?
  - A. Amígdala
  - B. Hipocampo
  - C. Corteza prefrontal
  - D. Cerebelo
2. En personas con TEPT, el hipocampo se afecta de una manera específica. ¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor este efecto?
  - A. Se vuelve hiperactiva y produce demasiadas hormonas del estrés.
  - B. Puede reducirse en volumen, dificultando el procesamiento correcto de recuerdos traumáticos.
  - C. Crece y almacena más recuerdos de lo normal.
  - D. Se desconecta totalmente del resto del cerebro.
3. ¿Cuál es el papel principal de la corteza prefrontal en la respuesta al estrés del cerebro?
  - A. Libera adrenalina para preparar el cuerpo ante el peligro.
  - B. Almacena recuerdos a largo plazo de eventos traumáticos.
  - C. Ayuda a calmar la amígdala una vez que la amenaza ha pasado.
  - D. Controla la frecuencia cardíaca y respiración durante el ejercicio.

4. Según el DSM-5, ¿cuál de las siguientes es una condición requerida para el diagnóstico de TEPT?

- A. Los síntomas deben estar presentes por más de un mes después de un evento traumático.
- B. La persona debe haber servido en el ejército.
- C. Los síntomas deben incluir una lesión física.
- D. La persona debe haber presenciado el trauma directamente, no experimentado personalmente.

5. Un estudiante que sobrevivió un accidente automovilístico ahora evita viajar en coche y se niega a hablar sobre el evento. ¿Qué categoría de síntomas de TEPT representa mejor este comportamiento?

- A. Hiperactivación
- B. Reviviendo la experiencia
- C. Evitación
- D. Cambios negativos en el estado de ánimo

6. ¿Cuál de las siguientes opciones explica mejor por qué una persona con TEPT puede sentir miedo intenso al escuchar un ruido fuerte, incluso en un entorno seguro?

- A. Su corteza prefrontal ha crecido demasiado y domina la amígdala.
- B. Su cerebro ha aprendido a tratar ciertas señales como amenazas, incluso cuando no hay peligro real.
- C. Su hipocampo produce demasiado cortisol en respuesta a sonidos.
- D. Su respuesta al estrés se ha desactivado permanentemente.

7. La Terapia de Procesamiento Cognitivo (TPC) ayuda a los pacientes con TEPT principalmente haciendo cuál de las siguientes cosas?

- A. Usar movimientos oculares guiados para ayudar al cerebro a reprocesar recuerdos traumáticos.
- B. Exponer gradualmente a los pacientes a situaciones relacionadas con el trauma en un entorno controlado.
- C. Ayudar a los pacientes a examinar y replantear pensamientos negativos relacionados con su trauma.
- D. Prescribir antidepresivos para reducir los síntomas físicos del estrés.

8. ¿Cuál afirmación sobre el TEPT es la más precisa según la información presentada?

- A. El TEPT solo afecta a veteranos militares que han experimentado combate.
- B. El TEPT es un signo de debilidad personal y malas habilidades para afrontar.
- C. El TEPT es una condición neurológica documentada que puede desarrollarse en cualquier persona tras un evento traumático.
- D. El TEPT no puede tratarse y siempre empeorará con el tiempo.

9. Si un compañero de clase parece asustarse fácilmente, tiene problemas para dormir y se siente constantemente nervioso después de una experiencia traumática, ¿a qué categoría de síntomas de TEPT corresponden más probablemente estos signos?

- A. Evitación
- B. Reviviendo la experiencia
- C. Cambios negativos en el estado de ánimo
- D. Hiperactivación

**10.** ¿Cuál es el primer paso más adecuado que puedes tomar si notas que un amigo muestra posibles signos de TEPT?

- A.** Evita el tema para no empeorar las cosas.
- B.** Escucha sin juzgar y ánimale a hablar con un adulto de confianza o un profesional de salud mental.
- C.** Haz un diagnóstico tú mismo usando los criterios del DSM-5.
- D.** Dile que sus sentimientos no son racionales porque ya no está en peligro.

PREVIEW  
CLASSFABRIC.COM

PREVIEW  
CLASSFABRIC.COM

PREVIEW  
CLASSFABRIC.COM

PREVIEW  
CLASSFABRIC.COM

## VERDADERO / FALSO

Lea cada afirmación cuidadosamente. Escriba V si la afirmación es verdadera o F si la afirmación es falsa según lo que ha aprendido sobre el TEPT, el cerebro y la salud mental.

1. El TEPT es una condición neurológica que implica cambios reales y medibles en cómo funciona el cerebro.

Verdadero  Falso

2. La amígdala es la parte del cerebro responsable de formar y organizar los recuerdos.

Verdadero  Falso

3. En personas con TEPT, el hipocampo puede reducir su volumen, dificultando el procesamiento correcto de los recuerdos traumáticos.

Verdadero  Falso

4. La corteza prefrontal normalmente ayuda a calmar la amígdala después de que ha pasado una amenaza.

Verdadero  Falso

5. Todas las personas que experimentan un evento traumático eventualmente desarrollarán TEPT.

Verdadero  Falso

6. Según el DSM-5, los síntomas de TEPT deben estar presentes por más de un mes después de un evento traumático para que pueda hacerse un diagnóstico.

Verdadero  Falso

7. La evitación, la hiperactivación y los síntomas de reexperimentación son signos reconocidos del TEPT.

- Verdadero     Falso

8. La Terapia de Procesamiento Cognitivo (TPC) funciona exponiendo a los pacientes de forma gradual y segura a los recuerdos relacionados con el trauma en un entorno controlado.

- Verdadero     Falso

9. El EMDR usa movimientos oculares guiados para ayudar al cerebro a reprocesar recuerdos traumáticos para que se sientan menos abrumadores.

- Verdadero     Falso

10. El TEPT se considera un defecto de carácter y está limitado a los veteranos militares que han experimentado combate.

- Verdadero     Falso

## VOCABULARIO

Revise los siguientes términos clave y sus definiciones antes de leer la lección. Mientras estudia, preste atención a cómo cada término se conecta con la respuesta del cerebro al trauma y la salud mental.

### TEPT (Trastorno de Estrés Postraumático)

Una condición neurológica documentada que puede desarrollarse después de que una persona experimenta o presencia un evento traumático abrumador, causando cambios duraderos en cómo funciona el cerebro.

Explica con tus propias palabras:

---

---

### Respuesta al Estrés

La reacción automática del cerebro ante una amenaza real o percibida, a menudo llamada "lucha o huida", que desencadena la liberación de hormonas del estrés para preparar al cuerpo para el peligro.

Explica con tus propias palabras:

---

---

### Amígdala

Una estructura cerebral que funciona como un sistema de alarma, detectando amenazas y desencadenando la liberación de hormonas del estrés como la adrenalina y el cortisol.

Explica con tus propias palabras:

---

---

### **Hipocampo**

Una estructura cerebral responsable de formar y organizar los recuerdos, incluyendo ayudar al cerebro a entender el contexto y procesar correctamente experiencias pasadas.

Explica con tus propias palabras:

---

---

### **Corteza Prefrontal**

La parte del cerebro que actúa como un tomador de decisiones racional y normalmente ayuda a calmar la amígdala después de que una amenaza ha pasado.

Explica con tus propias palabras:

---

---

### **Hiperexcitación**

Un síntoma del TEPT en el que la persona se siente constantemente "en alerta", se asusta fácilmente o tiene dificultad para dormir debido a que el cerebro permanece en un estado elevado de vigilancia.

Explica con tus propias palabras:

---

---

### **Reexperiencia**

Un síntoma de reexperimentación del TEPT en el que una persona revive un recuerdo traumático tan vívidamente que parece como si el evento estuviera ocurriendo nuevamente en el presente.

Explica con tus propias palabras:

---

---

---

### **Terapia de Procesamiento Cognitivo (TPC)**

Un tratamiento basado en evidencia para el TEPT que ayuda a los pacientes a identificar y reformular pensamientos poco útiles o inexactos relacionados con su experiencia traumática.

Explica con tus propias palabras:

---

---

### **Terapia de Exposición Prolongada (TEP)**

Un tratamiento basado en evidencia para el TEPT que expone gradual y seguramente a los pacientes a recuerdos y situaciones relacionadas con el trauma para que el cerebro aprenda que ya no son peligrosos.

Explica con tus propias palabras:

---

---

### **EMDR (Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares)**

Una terapia para el TEPT que utiliza movimientos oculares guiados mientras el paciente recuerda recuerdos traumáticos para ayudar al cerebro a reprocesar esos recuerdos y hacer que sean menos abrumadores.

Explica con tus propias palabras:

---

---

## BOLETO DE SALIDA

Responde ambas preguntas en 1-2 frases cada una basándote en lo que aprendiste en la lección de hoy. Sé específico y usa el vocabulario del artículo.

1. Explica qué ocurre en el cerebro durante una respuesta de TEPT describiendo los roles de la amígdala y la corteza prefrontal.

2. Identifica un tratamiento basado en evidencia para el TEPT y explica cómo ayuda al cerebro a recuperarse del trauma.

## ESTRUCTURAS CLAVE DEL CEREBRO

Amígdala, Hipocampo y Corteza Prefrontal

### CORTEZA PREFRONTAL

Ubicada en la parte frontal del cerebro. Participa en funciones ejecutivas como la toma de decisiones, la planificación, el control de impulsos, la atención y la regulación emocional.

### AMÍGDALA

Estructura en forma de almendra ubicada en el sistema límbico. Procesa las emociones, especialmente el miedo y la amenaza, y genera respuestas emocionales rápidas.

### HIPOCAMPO

Estructura clave en el sistema límbico. Esencial para la formación de nuevos recuerdos, especialmente los declarativos, y para la navegación espacial.

Estas tres estructuras trabajan en conjunto para regular las emociones, formar recuerdos, tomar decisiones y guiar la conducta adaptativa.

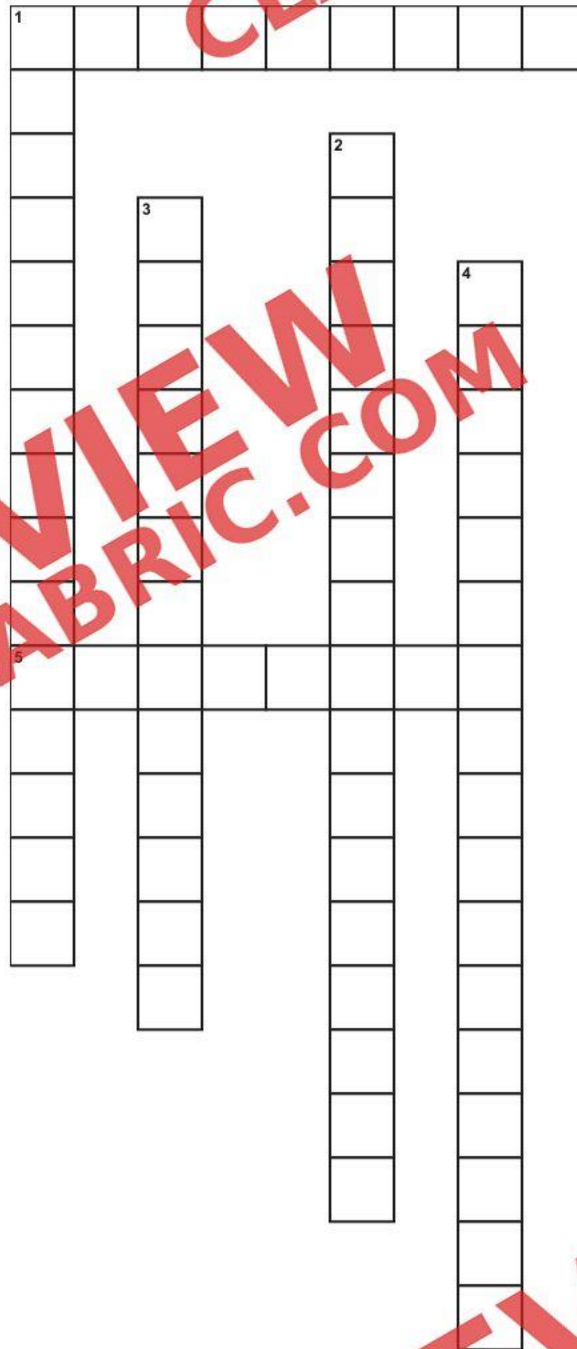
La amígdala, el hipocampo y la corteza prefrontal desempeñan un papel clave en cómo el cerebro procesa el miedo y los recuerdos traumáticos.



Las terapias basadas en evidencia, como la Terapia de Procesamiento Cognitivo, ayudan a las personas con PTSD a trabajar de manera segura en recuerdos traumáticos con el apoyo profesional.

Día Nacional de Concienciación sobre el TEPT: Trauma, el Cerebro  
y la Recuperación

CRUCIGRAMA



# Día Nacional de Concienciación sobre el TEPT: Trauma, el Cerebro y la Recuperación

## CRUCIGRAMA

### HORIZONTALES

1. Una estructura cerebral responsable de formar y organizar los recuerdos, incluyendo ayudar al cerebro a entender el contexto y procesar correctamente experiencias pasadas.
5. Una estructura cerebral que funciona como un sistema de alarma, detectando amenazas y desencadenando la liberación de hormonas del estrés como la adrenalina y el cortisol.

### VERTICALES

1. Un síntoma del TEPT en el que la persona se siente constantemente "en alerta", se asusta fácilmente o tiene dificultad para dormir debido a que el cerebro permanece en un estado elevado de vigilancia.
2. La reacción automática del cerebro ante una amenaza real o percibida, a menudo llamada "lucha o huida", que desencadena la liberación de hormonas del estrés para preparar al cuerpo para el peligro.
3. Un síntoma de reexperimentación del TEPT en el que una persona revive un recuerdo traumático tan vívidamente que parece como si el evento estuviera ocurriendo nuevamente en el presente.
4. La parte del cerebro que actúa como un tomador de decisiones racional y normalmente ayuda a calmar la amígdala después de que una amenaza ha pasado.

# Día Nacional de Concienciación sobre el TEPT: Trauma, el Cerebro y la Recuperación

## SOPA DE LETRAS

C D J Y A H S S S D H S V U N D C S W F K M T V W  
I A S P G J Q D S Y F H N H C Q T Q E N A X N G H  
T B U M C M D D N C I V B G G Y A L U L I O B L R  
Q Y M D P E P C E U O S A Q X M W R S T E W B A V  
N M X P L M C C B O J W A M I G D A L A O D O C K  
H Y N G X K S U A W Y S V D K D W Y O I U I R X F  
D V L H I P E R E X C I T A C I O N M G U N E W J  
B N Q F O E F V B E Y H P Y R Z O X C M Q R S F T  
U S P X T M Z K J O N M F P Y B A O O C Y Q P C W  
E K W E F Y I F V M O C P S Y B S V R N E T U X H  
M C V N C Y M E U H I H X X V Z L Z T X R P E K B  
R Q Z W R O F U E K I M Q Y T F X B E G I I S Y U  
T U D X S A M W T V D P B O W J C K Z A N U T V N  
P P S P B U I D R Z N V O U Z X W S A D E A A L G  
A K J E N R Q W U D A V V C Z I M U P M W G A J J  
K K S A P N C Q W N D Z G O A M V V R M Z P L I A  
D T L L F T V O A D M C U A L M T R E P H G E M A  
G I Y M M X T K G P K M W F U F P V F O M U S K G  
Q P M Z D S H S J T P I Z K B L Q O R H F L T C W  
O F D Y E H W R P C F M F L L S Z Z O O Z T R Y M  
I E I O K O Y U Y V Q C I B J H X A N K G E E R O  
R E E X P E R I E N C I A C J L D K T A V H S M S  
B N Q U P N B Y J A Q L B O O B L M A K I C Z U F  
U M T V Z L L E J F N S A B V C S Y L G R P K K F  
I O A N S Q B G L Z B W Z U P X H F R Y A X I E R

### ENCUENTRA ESTAS PALABRAS

Hipocampo  
Amígdala

Respuesta al Estrés  
Reexperiencia

Corteza Prefrontal

Hiperexcitación