

Efectos del Trauma Complejo en los Niños

Texto extraído de The National Child Traumatic Stress Center

Los niños cuyas familias y hogares no les brindan seguridad, comodidad y protección de forma consistente pueden desarrollar distintas formas de afrontamiento que les permiten sobrevivir y funcionar día a día. Por ejemplo, pueden ser demasiado sensibles a los estados de ánimo de los demás, y tratar de descifrar constantemente lo que están sintiendo los adultos que los rodean y cómo se comportarán. Pueden ocultar sus propias emociones a los demás, sin dejarles ver que están asustados, tristes o molestos. Este tipo de adaptaciones aprendidas tienen sentido cuando las amenazas físicas o emocionales son constantes. A medida que el niño crece y se encuentra en situaciones y relaciones seguras, estas adaptaciones dejan de ser útiles y, de hecho, pueden resultar contraproducentes e interferir con la capacidad para vivir, amar y ser amado.

El trauma complejo puede afectar a los niños de múltiples maneras. Estos son algunos de los efectos comunes.

Apego y Relaciones

No se debe sobrestimar la importancia de la estrecha relación que existe entre un niño y su cuidador. A través de las relaciones con figuras de apego importantes, los niños aprenden a confiar en los demás, a regular sus emociones y a interactuar con el mundo. Además, desarrollan un sentido del mundo como un lugar seguro o inseguro, y llegan a comprender su propio valor como individuos. Cuando esas relaciones son inestables o impredecibles, los niños aprenden que no pueden confiar en que los demás los ayuden. Cuando los cuidadores principales explotan y abusan de un niño, este se convence de que es malo y de que el mundo es un lugar terrible.

La mayor parte de los niños maltratados o desatendidos tienen dificultades para desarrollar un apego sano y fuerte con su cuidador. Se ha demostrado que los niños que no tienen un apego sano son más vulnerables al estrés. Además, les cuesta controlar y expresar sus emociones, y pueden reaccionar de forma violenta o inapropiada ante las situaciones. Nuestra capacidad para desarrollar relaciones sanas y de apoyo con amigos y seres queridos depende de que primero hayamos desarrollado ese tipo de relaciones en nuestras respectivas familias. Un niño con un historial de trauma complejo puede tener problemas en las relaciones románticas o de amistad, y con las figuras de autoridad, como los profesores o los policías.

Salud Física: Cuerpo y Cerebro

Desde la infancia hasta la adolescencia, la biología del cuerpo se desarrolla. El funcionamiento biológico normal está determinado en parte por el entorno. Cuando un niño crece con miedo o bajo un estrés constante o extremo, el sistema inmunitario y los sistemas de respuesta al estrés del organismo pueden no desarrollarse con normalidad. Más adelante, cuando el niño o el adulto se exponen incluso a niveles normales de estrés, estos sistemas pueden responder automáticamente como si el individuo se encontrara en una situación de estrés extremo. Por ejemplo, un individuo puede experimentar una reactividad fisiológica significativa, como respiración rápida o taquicardia, o podría "apagarse" ante situaciones estresantes. Si bien estas respuestas son adaptativas ante una

amenaza importante, resultan desproporcionadas en un contexto de estrés normal y a menudo son percibidas por los demás como una "reacción exagerada" o como una falta de respuesta o indiferencia.

El estrés en un entorno puede perjudicar el desarrollo del cerebro y del sistema nervioso. La ausencia de estimulación mental en entornos negligentes puede limitar el desarrollo del cerebro hasta su máximo potencial. Los niños con un historial de trauma complejo pueden desarrollar dolencias físicas crónicas o recurrentes, como dolores de cabeza o de estómago. Se ha demostrado que los adultos con un historial de trauma durante la infancia presentan más afecciones y problemas físicos crónicos. Estos pueden adoptar comportamientos de riesgo que agraven estas condiciones (fumar, consumo de drogas, y ejercicios y hábitos alimenticios que conducen a la obesidad).

Los jóvenes que presentan traumas complejos a menudo sufren de disfunción corporal, lo que significa que muestran una respuesta excesiva o insuficiente ante estímulos sensoriales. Por ejemplo, pueden ser hipersensibles a los sonidos, olores, al tacto o a la luz, o pueden sufrir de anestesia y analgesia, lo que significa que no son conscientes del dolor, del tacto o de las sensaciones físicas internas. Como resultado, podrían lesionarse sin sentir dolor, sufrir de problemas físicos sin ser conscientes de ellos o, por el contrario, quejarse de dolor crónico en diferentes zonas del cuerpo, sin que se pueda encontrar ninguna causa física.

Respuestas emocionales

Los niños que han sufrido un trauma complejo suelen tener dificultades para identificar, expresar y manejar las emociones, y pueden presentar un lenguaje limitado para los estados de ánimo. A menudo interiorizan o exteriorizan las reacciones al estrés y, como resultado, pueden experimentar depresión, ansiedad o ira significativas. Sus respuestas emocionales pueden ser impredecibles o explosivas. Un niño puede reaccionar ante el recuerdo de un evento traumático con temblores, ira, tristeza o evitación. En el caso de un niño con un historial de trauma complejo, este podrá encontrar recordatorios de varios eventos traumáticos en todo su entorno. Este niño puede reaccionar con frecuencia, enérgicamente, y tener dificultades para calmarse cuando está alterado. Debido a que los traumas a menudo son de naturaleza interpersonal, incluso las interacciones ligeramente estresantes con otros pueden representar recordatorios del trauma y desencadenar respuestas emocionales intensas. Los niños, al haber aprendido que el mundo es un lugar peligroso en el que ni siquiera se puede confiar en que los seres queridos te protejan, suelen estar atentos en sus interacciones con los demás, y son más propensos a percibir las situaciones como estresantes o peligrosas. Si bien esta postura defensiva es protectora cuando un individuo está siendo atacado, se torna problemática en situaciones que no justifican reacciones tan intensas. Por otra parte, muchos niños también aprenden a "desconectarse" (insensibilidad emocional) ante las amenazas de su entorno, lo que los hace vulnerables a la revictimización.

La dificultad para manejar las emociones es profunda y se produce también en ausencia de relaciones. Al no haber aprendido nunca a calmarse solos cuando están alterados, muchos de estos niños se agobian con facilidad. Por ejemplo, en la escuela pueden sentirse tan frustrados que se rinden incluso ante las pequeñas tareas que suponen un reto. Los niños que han experimentado eventos traumáticos tempranos e intensos también presentan una mayor probabilidad de ser temerosos todo el tiempo y en muchas situaciones. Además, son más propensos a sufrir de depresión.

Disociación

La disociación se observa a menudo en niños con un historial de trauma complejo. Cuando los niños enfrentan una experiencia abrumadora y aterradora, pueden disociarse o separarse mentalmente de la experiencia. Pueden percibirse a sí mismos como separados de sus cuerpos, en el techo o en algún otro lugar de la habitación, observando lo que sucede con sus cuerpos. Pueden sentirse como si estuvieran en un sueño o en un estado alterado que no es del todo real, o como si otra persona estuviera viviendo esa experiencia. O pueden perder todos los recuerdos o la sensación de haber vivido esas experiencias, lo que provoca lagunas en el tiempo o incluso en su historia personal. En los casos extremos, el niño puede cortar del todo o perder el contacto con varios aspectos de su persona.

Aunque los niños no puedan disociarse a propósito, una vez que han aprendido a hacerlo como mecanismo de defensa, podrán disociarse automáticamente en otras situaciones estresantes o cuando se enfrenten a recordatorios del trauma. La disociación puede afectar la capacidad del niño para estar plenamente presente en las actividades de la vida diaria, y puede fracturar significativamente el sentido del tiempo y de continuidad del niño. Esto se traduce en efectos adversos en el aprendizaje, el comportamiento en el aula y las interacciones sociales. No siempre es obvio para los demás que un niño está disociándose y, a veces, puede parecer que simplemente está "distruido", soñando despierto o que no presta atención.

Comportamiento

El comportamiento de un niño con un historial de trauma complejo puede desencadenarse "activarse" con mayor facilidad y es más probable que reaccione con mucha intensidad. El niño puede tener dificultades para autorregularse (para saber cómo calmarse) y puede no controlar sus impulsos o ni ser capaz de pensar en las consecuencias antes de actuar. Esto podría resultar en que los niños que sufren de trauma complejo se comporten de maneras que parecen impredecibles, opuestas, volátiles y extremas. Un niño que se siente impotente o que creció temiendo a una figura de autoridad abusiva puede reaccionar de forma defensiva y agresiva ante la percepción de culpa o de ataque. También podría mostrarse excesivamente controlado, rígido, e inusualmente complaciente con los adultos. Si un niño se disocia con frecuencia, esto también afectará su comportamiento. Este niño puede parecer "ido", indiferente, distante o fuera de contacto con la realidad. Los niños con traumas complejos son más propensos a presentar comportamientos de alto riesgo, como autolesiones, prácticas sexuales sin protección, y toma de riesgos excesiva, como conducir un vehículo a alta velocidad. Asimismo, pueden tomar parte en actividades delictivas, como el consumo de alcohol y drogas, la agresión, el robo, la huida o la prostitución. Todos estos comportamientos incrementan sus probabilidades de entrar en el sistema judicial de menores.

Cognitivos: Pensamiento y Aprendizaje

Los niños con un historial de trauma complejo pueden presentar problemas para pensar con claridad, razonar o resolver problemas. Pueden ser incapaces de planificar, anticipar el futuro y actuar en consecuencia. Cuando los niños crecen en un ambiente de constante amenaza, todos sus recursos internos se destinan a la supervivencia. Cuando sus cuerpos y mentes han aprendido a estar en modo de respuesta al estrés crónico, puede costarles considerar un problema con calma y pensar en múltiples alternativas. Les puede resultar difícil adquirir nuevas habilidades o asimilar información nueva. Pueden presentar dificultades para mantener la atención o la curiosidad o mostrarse distraídos debido a las reacciones ante los recordatorios del trauma. También pueden registrar déficits en el desarrollo del lenguaje y en las habilidades de razonamiento abstracto.

Muchos niños que han sufrido traumas complejos presentan dificultades de aprendizaje que pueden requerir apoyo en el entorno académico.

Autoconcepto y Orientación Futura

Los niños aprenden su autoestima a partir de las reacciones de los demás, especialmente de las personas más cercanas. Así, los cuidadores son los que más influyen en el sentimiento de autoestima y de valor del niño. El maltrato y la negligencia hacen que el niño se sienta inútil y abatido. Un niño maltratado suele culparse a sí mismo. Puede resultar más seguro culparse a sí mismo que reconocer que un pariente es poco confiable o peligroso. La vergüenza, la culpa, la baja autoestima y una pobre imagen de sí mismo son características comunes entre los niños con un historial de trauma complejo.

Para planificar el futuro con un sentido de esperanza y propósito, un niño necesita valorarse a sí mismo. Planificar el futuro requiere un sentido de esperanza, de control, y la capacidad de considerar nuestras acciones como valiosas y significativas. Los niños rodeados de violencia en el hogar y comunidades aprenden desde una edad temprana que no pueden confiar en los demás, que el mundo no es un lugar seguro, y que son incapaces de cambiar sus circunstancias. Las creencias sobre sí mismos, los demás y sobre el mundo menguan su sentido de la competencia. Sus expectativas negativas interfieren en la resolución positiva de problemas y les impiden aprovechar las oportunidades de marcar la diferencia en sus propias vidas. Un niño que padece de trauma complejo puede considerarse a sí mismo como impotente, "dañado", e incluso percibir el mundo como un lugar sin sentido en el que la planificación y la acción positiva son inútiles. Les cuesta sentirse esperanzados. Al haber aprendido a funcionar en "modo de supervivencia", el niño vive momento a momento sin detenerse a pensar, planificar o incluso soñar con un futuro.

Consecuencias a largo plazo para la salud

Las experiencias traumáticas en la infancia se han relacionado con un aumento de las afecciones médicas a lo largo de la vida de los individuos. El Estudio de Experiencias Adversas en la Infancia (ACE) es un estudio longitudinal que explora el impacto duradero de los traumas infantiles en la edad adulta. Este estudio incluye a más de 17 000 participantes de edades comprendidas entre los 19 y los 90 años. Los investigadores reunieron historiales médicos a lo largo del tiempo, mientras recopilaban datos sobre la exposición de los sujetos al maltrato, a la violencia y al deterioro de los cuidadores durante su infancia. Los resultados indicaron que casi el 64 % de los participantes experimentaron por lo menos una exposición, y el 69 % de ellos informó sobre dos o más incidentes de trauma infantil. Los resultados demostraron la relación que existe entre la exposición a traumas en la infancia, los comportamientos de alto riesgo (fumar o mantener relaciones sexuales sin protección), las enfermedades crónicas como las cardiopatías y el cáncer, y la muerte prematura.

Impacto económico

La carga económica y social acumulada de los traumas complejos en la infancia es extremadamente alta. Según una serie de datos provenientes de diversas fuentes, se estima que el costo anual del maltrato y el abandono infantil es de 103,8 millones de dólares, o 284,3 millones de dólares diarios (en valores de 2007). Esta cifra incluye tanto los costos directos (unos 70,7 millones de dólares que incluyen las necesidades inmediatas de los niños maltratados, como hospitalización, atención de salud mental, sistemas de bienestar infantil y aplicación de la ley), como los costos indirectos (unos 33,1 millones de dólares que incuyen los efectos secundarios o a largo plazo del

maltrato y el abandono infantil, como educación especial, delincuencia juvenil, salud mental y atención sanitaria, sistema de justicia penal para adultos y pérdida de productividad para la sociedad).

Un estudio reciente en el que se examinaron casos confirmados de maltrato infantil en Estados Unidos determinó que los costos totales de por vida asociados al maltrato infantil en un periodo de 12 meses ascendían a 124 millones de dólares. En los 1 740 casos mortales de maltrato infantil, el costo estimado por caso era de 1,3 millones de dólares, incluidos los gastos médicos y la pérdida de productividad. En los 579 000 casos no mortales, el costo promedio estimado por víctima de maltrato infantil a lo largo de su vida fue de 210 012 dólares, incluidos los costos relacionados con la atención sanitaria a lo largo de sus vidas, las pérdidas de productividad, el bienestar infantil, la justicia penal y la educación especial. Los costos de estos casos no mortales de maltrato infantil son comparables con otras enfermedades de alto costo (159 846 dólares para las víctimas de derrames cerebrales y entre 181 000 y 253 000 dólares para los enfermos de diabetes tipo 2).

A estos costos debemos añadir las "pérdidas intangibles" que son el dolor, la tristeza y una reducción en la calidad de vida de las víctimas y de sus familias. Estas pérdidas inconmensurables pueden ser el costo más elevado del maltrato infantil.