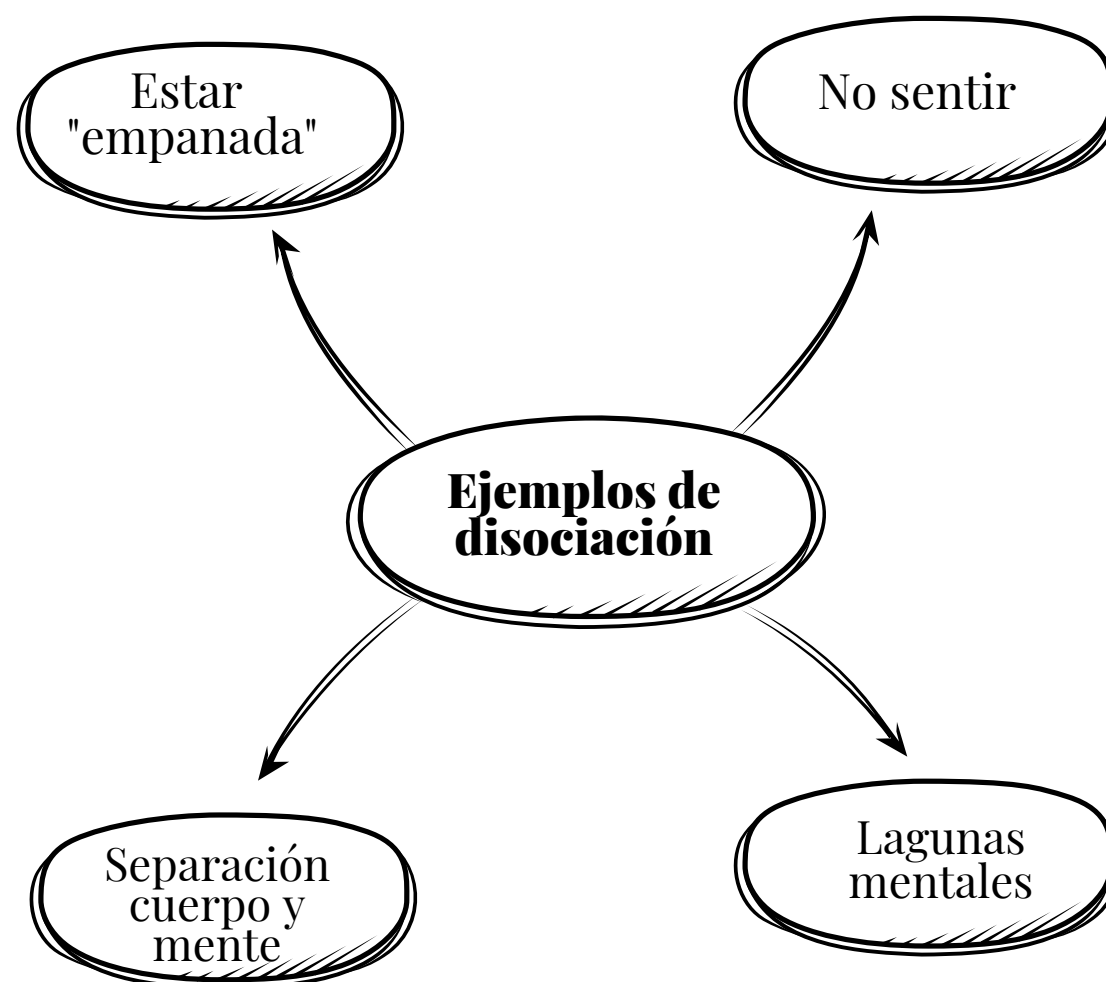


04. Memorias Traumáticas

4.1 ¿Qué es disociación?

Cuando la amígdala desconecta a la corteza y su conexión está interrumpida.

La disociación es un continuo, a veces la corteza sigue enterándose de lo que pasa, como si fuera una mera espectadora, ya que no tiene el control, otras veces está totalmente desconectada y no se entera de nada (lagunas mentales).



4.2 ¿Qué son los triggers o disparadores?

Memoria traumática aún no integrada

Sensaciones aisladas como un sonido, una imagen, un olor, una sensación corporal aún por archivar.

Cuando sentimos estos "trociitos" de memoria, de forma involuntaria, **(triggers) se activa la reacción de emergencia.**

La sentimos como si estuviese ocurriendo en el presente una y otra vez.

Tiene carga emocional negativa.

Memoria traumática ya integrada en nuestra historia

Sabemos que ocurrió en el pasado, que ya acabó.

Podemos hablar sobre ella y verbalizarla.

Podemos evocarla de manera voluntaria.

No tiene carga emocional negativa, o por lo menos, es tolerable.