

02

EPISTEME & PRAXIS | Revista Científica Multidisciplinaria | 2960-8341

LOS ESCONDITES

DE LA MENTE HUMANA ANTE LOS TRAUMAS EMOCIONALES. ¿REFUGIOS O DETONANTES?

THE HIDING PLACES OF THE HUMAN MIND IN THE FACE OF EMOTIONAL TRAUMAS. SHELTERS OR TRIGGERS?

Silvia Carolina Mosquera-Zambrano¹

E-mail: skmentalhealthservices@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3832-6700>

Silvia Carolina Kaunas¹

E-mail: silvia.kaunas@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5355-6561>

¹ Clínica de S.K. Mental Health Counseling Services, PLLC. New York. Estados Unidos.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Mosquera-Zambrano, S. C., & Kaunas, S. C. (2025). Los escondites de la mente humana ante los traumas emocionales. ¿Refugios o detonantes? *Revista Episteme & Praxis*, 3(3), 16-26.

Presentación: 20/05/2025

Aceptación: 07/08/2025

Publicación: 01/09/2025



© 2025; Los autores. Este es un artículo en acceso abierto, distribuido bajo los términos de una licencia Creative Commons que permite el uso, distribución y reproducción en cualquier medio siempre que la obra original sea correctamente citada.

RESUMEN

Los traumas emocionales experimentados durante la vida del ser humano, siempre dejan huellas, y ello, a su vez, conlleva a que cada individuo emplee su propia inteligencia emocional si es que la posee, en manejarlos. En los casos en que esta, es limitada, limitada también resulta la resolución efectiva de los mismos. Esto conlleva a plantear en este artículo científico, que hoy se presenta, como objetivo general: Demostrar de forma argumentativa, cómo el hecho de que el ser humano sepulte o esconda recuerdos traumáticos que le lastiman emocionalmente, lejos de constituir una garantía de curación, suele, en la mayoría de los casos, comportarse como un detonante de otras experiencias traumáticas en las que él, ahora, resulte el agresor. Para lograrlo se emplea un enfoque metodológico de investigación cualitativo, con métodos científicos tales como, el de revisión bibliográfica, el analítico-sintético y el inductivo. Todo lo que contribuye a concluir que, por más que se oculten los recuerdos traumáticos tenidos en la vida de un ser humano, y para ello, se busquen refugios mentales, en cualquiera de sus etapas, pero, sobre todo, en la niñez, estos, lejos de curarse, se constituyen en la mayoría de los casos, en detonantes de comportamientos violentos y traumáticos donde resultan víctimas otras personas y ahora, quedan posicionados como victimarios o agresores. Ello conlleva a que sea preciso aplicar y someterse a terapias psicológicas, asesorados por profesionales y terapeutas, que ayuden a curar las emociones y comportamientos adversos que provocan esos malos recuerdos ocultos hasta ahora.

Palabras clave:

Traumas emocionales, escondites, mente humana, detonantes, violencia.

ABSTRACT

Emotional traumas experienced during a human life always leave their mark, and this, in turn, leads each individual to use their own emotional intelligence, if they possess it, to manage them. In cases where this is limited, so is the effective resolution of these traumas. This leads to the general objective of this scientific article, presented today, to demonstrate, in an argumentative manner, how the fact that human beings bury or hide traumatic memories that emotionally hurt them, far from constituting a guarantee of healing, often acts as a trigger for other traumatic experiences in which they, now, are the aggressors. To achieve this, a qualitative research methodological approach is used, with scientific methods such as bibliographic review, analytical-synthetic, and inductive methods. All of this contributes to the conclusion that, no matter how much traumatic memories from a human being's life are hidden, and no matter how much they seek mental refuge, at any stage of their life, but especially in childhood, these memories, far from being cured, in most cases become triggers for violent and traumatic behaviors in which other people become victims and are now positioned as victimizers or aggressors. This leads to the need to apply and undergo psychological therapies, advised by professionals and therapists, to help heal the adverse emotions and behaviors caused by these bad memories, hidden until now.

Keywords:

Emotional traumas, hiding places, human mind, triggers, violence.

INTRODUCCIÓN

Todos los seres humanos, sin excepción, han atravesado experiencias negativas a lo largo de su vida. Esa afirmación, lejos de ser una exageración, constituye una verdad universal. Estas vivencias forman parte inherente de la existencia, de ese proceso complejo de estar en el mundo. Algunas de estas experiencias son pasajeras, otras superficiales; sin embargo, hay unas que calan profundamente en la memoria y la estructura emocional del individuo. No todas las experiencias negativas generan el mismo impacto: algunas apenas son recordadas, mientras que otras permanecen latentes, vivas, dolorosas, como cicatrices invisibles que acompañan el caminar cotidiano (Campos-Gómez et al., 2025ab; Montañez et al., 2025).

Cuando se habla de hechos profundamente traumáticos como el abuso sexual, el maltrato psicológico constante, las agresiones físicas, las humillaciones sistemáticas, el abandono afectivo, la intimidación, la invalidación emocional o la indiferencia prolongada, no se está simplemente ante recuerdos desagradables, sino frente a verdaderas fracturas en la biografía emocional de una persona. Estos eventos no solo hieren en el momento en que ocurren, sino que modelan, muchas veces de forma irreversible, la forma en que ese individuo se ve a sí mismo se relaciona con los demás y percibe el mundo. En otras palabras, se trata de experiencias que esculpen la personalidad, delimitan los márgenes del comportamiento y tiñen la vida emocional con matices difíciles de disolver sin intervención especializada.

Frente a esta realidad, no puede subestimarse la dificultad que implica manejar, regular y procesar emociones que se originan en el dolor más hondo. Contener emociones surgidas de eventos traumáticos no es tarea sencilla. Para muchos, el mecanismo de supervivencia más inmediato es el ocultamiento: relegar esas emociones a lo más recóndito de la mente, como si el olvido pudiera neutralizar el impacto. No obstante, lo reprimido no desaparece. Permanece activo, emergiendo de formas diversas: en la ansiedad, la depresión, las reacciones desproporcionadas, los patrones disfuncionales, la somatización o el aislamiento afectivo. Y es en ese punto donde la psicología clínica se convierte en un pilar esencial del bienestar humano.

La psicología, especialmente en su vertiente clínica, ha evolucionado significativamente para comprender y abordar estos procesos emocionales con mayor profundidad. El desarrollo de nuevas tecnologías, junto con el avance de la neurociencia, ha permitido esclarecer muchos de los misterios que envuelven el comportamiento humano y sus raíces emocionales. Como señala Greenberg (2024), en las últimas décadas se han producido avances fundamentales que han transformado nuestra comprensión de la emoción y su papel en la adaptación a la vida.

Por un lado, el estudio del cerebro y sus vínculos con las emociones ha revelado que estas no son simples reacciones pasajeras, sino procesos biológicos profundamente enraizados en el sistema límbico, responsable no solo de la gestión emocional, sino también de múltiples funciones fisiológicas que impactan directamente la salud física, la inmunidad y el equilibrio general del organismo. Por otro lado, ha crecido exponencialmente la comprensión de las emociones dentro del ámbito de la psicoterapia, que ha dejado de verlas como elementos secundarios para reconocerlas como motores fundamentales de la experiencia humana.

Las emociones, según Greenberg (2024), constituyen un lenguaje único a través del cual el cerebro se expresa, distinto al pensamiento, con su propia neuroquímica y fisiología. Comprender este lenguaje no solo es crucial para quienes atraviesan procesos terapéuticos, sino también para la sociedad en general, pues implica reconocer que el sufrimiento psíquico es tan real y válido como cualquier dolencia física (Restrepo, 2004; Abreu, 2017; Echerebúa & Amor, 2019). Esta nueva era de la emoción nos invita a convivir con nuestras heridas, no desde la negación ni desde el silencio, sino desde la conciencia, la validación y la búsqueda activa de sanación.

El objetivo de este artículo es analizar, desde una perspectiva argumentativa y clínica, cómo la represión o el ocultamiento de recuerdos traumáticos en el ser humano no constituye necesariamente una vía de sanación emocional, sino que, en muchos casos, actúa como un detonante de nuevas experiencias traumáticas, en las que el sujeto puede asumir el rol de agresor. Para ello, se propone: identificar situaciones de la vida que pueden generar recuerdos traumáticos; examinar el impacto de dichos recuerdos en la salud mental del individuo; y contrastar las dinámicas psicológicas entre el sujeto que ha sido víctima de un trauma y aquel que, sin haberlo resuelto, reproduce comportamientos agresivos como consecuencia del mismo.

METODOLOGÍA

El presente estudio adopta un enfoque cualitativo, dada su pertinencia para explorar fenómenos complejos vinculados con la subjetividad humana y los procesos emocionales que emergen en contextos sociales. Este enfoque permite no solo describir, sino también interpretar y comprender las dinámicas profundas que atraviesan las experiencias traumáticas, desde una perspectiva integral e interpretativa. Tal como señala Piña-Ferrer (2023), el enfoque cualitativo ofrece herramientas analíticas que posibilitan comprender la realidad social en la que nos desenvolvemos, siendo a la vez observadores y participantes de ella.

En cuanto a los métodos científicos empleados, se recurrió en primer lugar al método de revisión bibliográfica, entendido como el proceso sistemático de recuperación y análisis de información proveniente de investigaciones originales. Este método permite establecer el estado actual del conocimiento sobre el tema, facilitando la construcción del marco teórico necesario para sustentar las bases del presente estudio (Hernández et al., 2022).

Asimismo, se empleó el método analítico-sintético, el cual combina dos procedimientos complementarios: el análisis, que descompone el fenómeno en sus componentes esenciales para estudiarlos de manera individual; y la síntesis, que permite reconstruir el fenómeno como un todo coherente, integrando las partes previamente examinadas (Reyes et al., 2022).

Finalmente, se aplicó el método inductivo, útil para abordar temáticas nuevas o complejas, elaborar hipótesis y establecer relaciones causales entre variables observadas. A pesar de sus limitaciones, como la dificultad para generalizar los hallazgos o la posibilidad de sesgo, este método resulta especialmente valioso en estudios donde la comprensión profunda de los significados tiene un papel central (Arbulu, 2023).

DESARROLLO

La salud mental es indispensable para el bienestar emocional integral del ser humano, y eso es algo muchas veces repetido y conocido por todos. Sin embargo, no es una idea valorada en su justa medida. De ella depende también el bienestar físico e integral de cada persona y es importante a cualquier edad, o en cualquier etapa de la vida.

Para gozar de esta salud, es vital resguardar la infancia, pues, de hecho, los eventos traumáticos que se viven en esta etapa, marcan la vida más que cualquier otra etapa, pues es ahí donde comienza a formarse la personalidad de cada individuo. De igual manera que una persona con una niñez feliz, tiene grandes posibilidades de tener un desarrollo integral positivo, aquellos que padecen problemas familiares, de cuidado, de educación, de abandono, etc, suelen tener serias dificultades en la formación de su personalidad, durante toda la vida. Un estado de salud mental positivo permite a las personas a afrontar el estrés, desarrollar habilidades, relacionarse con otros, contribuir a la sociedad etc.

De hecho, al hablar de salud no puede limitarse únicamente a la ausencia de enfermedades físicas, al respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud: ***“como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Esta definición evidencia la necesidad de considerar la salud mental como un pilar fundamental en la vida de todo ser humano. Según el enfoque actual, la***

salud mental influye en cómo una persona piensa, siente, actúa y enfrenta los desafíos cotidianos, afectando directamente su calidad de vida”. (Organización Mundial de la Salud, 2022)

La salud mental comprende un amplio espectro que contiene la estabilidad emocional, así como la capacidad para manejar las emociones, el estrés, las relaciones interpersonales, el rendimiento académico o laboral y la autorrealización. Desde la infancia hasta la vejez, todas las etapas del ciclo vital humano están marcadas por experiencias emocionales que afectan y son afectadas por el estado mental de cada individuo. Descuidar, la salud mental puede derivar en trastornos psicológicos que impactan negativamente todos los aspectos de la vida, a decir, estudiantiles, profesionales, laborales, familiares, etc.

Hoy, el ritmo de la vida es bastante acelerado, los constantes cambios sociales, económicos, tecnológicos, han adicionado nuevas alteraciones mentales, del sistema nervioso central, y con ello, nuevas enfermedades.

No obstante, la relevancia e importancia aquí descrita, lo cierto es que no resulta tan fácil preservar la salud mental en primer lugar porque los medios para hacerlo no siempre están al alcance de todos, ni si quiera de unos pocos, y no quiere esto referirse a recursos económicos o materiales, sino, más bien, a habilidades y competencias de cada individuo.

Analizando nuevamente, la posición de la OMS con respecto a la salud mental, puede encontrarse que esta, ha declarado que ***“la falta de buena salud mental en las primeras etapas de la vida puede conducir a trastornos mentales con consecuencias a largo plazo, socavar el cumplimiento de las prácticas de salud, generalmente aceptadas como buenas, y reducir la capacidad de las sociedades para ser seguras y productivas”***. (Organización Mundial de la Salud, 2022)

Y, esta misma organización internacional en su informe acerca de las enfermedades mentales en el mundo 2001, reporta que ***“el 40% de los países no disponen de una política bien definida de salud mental; en 33% aproximadamente no funciona ningún programa de salud mental, menos aún política alguna; y 33% no han establecido ninguna política concreta en materia de sustancias psicoactivas. El 33% de los países no poseen un presupuesto específico para la salud mental dentro de su presupuesto global de salud pública; 33% de los países destinan menos de 1% de su presupuesto de salud pública a la salud mental, y el resto destina menos de 5% a ese aspecto”***. (Tobón, 2005)

Sin una atención adecuada, estos trastornos pueden empeorar y derivar en resultados más graves, como el suicidio, que cada año causa la muerte de más de 700.000

personas en el mundo. La salud mental también está relacionada con la salud física, muchos estudios han demostrado que los trastornos mentales no tratados pueden acrecentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, trastornos del sueño, problemas digestivos, enfermedades autoinmunes y obesidad, entre otros que son perjudiciales para el ser humano.

“Por ejemplo, una persona con ansiedad crónica puede presentar niveles elevados de cortisol la llamada hormona del stress, lo que puede producir a largo plazo, debilitar el sistema inmunológico y propiciar la aparición de enfermedades físicas. Por otro lado, una persona con una enfermedad crónica como la diabetes o el cáncer puede vivir cuadros de depresión, lo que a su vez dificulta el seguimiento del tratamiento y reduce su calidad de vida. Esta interacción constante entre mente y cuerpo marca la necesidad de un enfoque integral que contemple tanto la salud física como la salud mental como partes inseparables de un mismo todo”. (Fuentes, 2019, p. 15)

Fortalecer la salud mental requiere de una estrategia que incluya la promoción del autocuidado, el desarrollo de habilidades para la vida, la creación de redes de apoyo y el acceso oportuno a servicios de salud mental de calidad. La educación emocional es un pilar indispensable desde edades tempranas para fomentar la resiliencia, la empatía, el respeto por la diversidad y la resolución pacífica de conflictos.

Los recuerdos traumáticos sepultados en nuestra mente. ¿Refugio o detonante?

La mente humana es, indudablemente, un almacén de recuerdos, experiencias, emociones y aprendizajes. Pero, cuando se trata de acontecimientos traumáticos, este archivo puede transformarse en un lugar oscuro, donde ciertos recuerdos son sepultados, no olvidados, sino, almacenados en lo profundo como un mecanismo de defensa. Esto sucede incluso, al punto, de ser olvidados, es decir, no siempre se recuerdan determinados episodios, pero eso no significa que no hayan causado daños, dejado secuelas, pese a no poder recordarlos.

Esta represión de la memoria es una respuesta psíquica que busca proteger al individuo de un dolor emocional insoportable. Pero, ¿es este refugio una solución real o una bomba de tiempo emocional? -En efecto, los recuerdos traumáticos pueden ser tanto un refugio temporal como un detonante silencioso que impacta la salud mental y física a largo plazo.

Desde el psicoanálisis freudiano hasta las neurociencias actuales, se ha reconocido que el cerebro tiene la capacidad de reprimir recuerdos dolorosos como forma de sobrevivir emocionalmente a una experiencia traumática. Estos recuerdos reprimidos no desaparecen, puesto que permanecen en el inconsciente, ejerciendo influencia

sobre el comportamiento presente sin que la persona sea plenamente consciente de ello. Esta represión puede manifestarse en síntomas como ansiedad, insomnio, ataques de pánico o conductas compulsivas, que en realidad están alimentadas por emociones no resueltas, e incluso, la persona no sabe a qué se debe esa conducta.

Las investigaciones neuro científicas actuales, también respaldan esta noción desde una perspectiva biológica. Por cierto, se ha demostrado que el trauma puede alterar el funcionamiento del hipocampo, la amígdala y la corteza prefrontal, estructuras cerebrales involucradas en la memoria y el procesamiento emocional.

Estos cambios pueden dificultar la integración coherente del recuerdo traumático, provocando que se almacene de forma fragmentada o distorsionada, como lo explica Van der Kolk (2015), ***“el cuerpo lleva la cuenta: aunque la mente consciente no recuerde, el cuerpo reacciona como si el trauma estuviera ocurriendo nuevamente. Por eso, muchas personas que han vivido situaciones traumáticas experimentan reacciones físicas intensas frente a estímulos que instintivamente asocian con el evento, aunque no lo recuerden claramente”.*** (p.128)

Es un conflicto que se presenta cuando este mecanismo de represión, en inicios protector, se convierte en un obstáculo para la sanación. Reprimir un trauma puede ser útil en un momento inmediato, especialmente cuando el individuo no tiene recursos emocionales suficientes para procesarlo. No obstante, con el paso del tiempo, este “refugio” puede convertirse en un detonante: emociones como el miedo, la culpa o la vergüenza, al no ser procesadas, continúan operando desde las sombras, afectando relaciones interpersonales, autoestima y toma de decisiones. Esto puede llevar a vivir en una constante sensación de amenaza, sin comprender claramente su origen y comportarse en todas las situaciones a la defensiva.

La reactivación de estos recuerdos reprimidos puede darse de forma repentina, a través de sueños, sensaciones corporales o situaciones que “desencadenan” una memoria oculta. Cuando esto sucede, la persona puede experimentar una reviviscencia traumática, reviviendo el evento como si estuviera ocurriendo en el presente. Por ello, el acompañamiento terapéutico se vuelve esencial. A través de enfoques como la terapia cognitivo conductual, el EMDR (desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares) o la terapia somática, es posible reconstruir la historia del trauma, resignificarla y darle un lugar dentro de la narrativa de vida del individuo.

No abordar los recuerdos traumáticos puede tener consecuencias graves. Los trastornos mentales relacionados con el trauma, como el trastorno de estrés postraumático (TEPT), afectan a millones de personas en el mundo y tienen un impacto considerable en su salud, funcionalidad

y relaciones. Por tanto, reconocer y trabajar estos recuerdos no es revivir el dolor, sino liberarse de su peso.

Según la Organización Mundial de la Salud (2022), “los recuerdos traumáticos reprimidos pueden ser al principio un refugio necesario, pero si permanecen sepultados, tienen el potencial de convertirse en detonantes peligrosos. La sanación no radica en borrar el pasado, sino en enfrentarlo con apoyo profesional, empatía y herramientas adecuadas”.

Cualquier trauma de la vida, puede venir a la mente en cualquier momento posterior y no importa el tiempo que haya pasado. Pueden tratarse de eventos como ser golpeado durante la niñez de forma exagerada o arbitraria, recibir gritos, insultos, exigencias, imponer obligaciones. En otros casos, se puede haber sido abusado sexualmente, ya sea, por tocamientos libidinosos por parte de alguna persona, generalmente, de su entorno. Pero otras experiencias pueden ser más graves aun, incluyendo violaciones sexuales. Aunque se crea que no es así, se es abusado sexualmente, incluso, con el hecho de que los padres, o madrastras y padrastros, con los padres, o cualquier otra persona del entorno familiar o cercano, sostenga relaciones sexuales en frente de uno, incluso, aunque se crea que se está dormido, o que efectivamente, se esté dormido. Esto afecta porque además de ser un acto íntimo y que no debe exponerse ante otros, denota falta de respeto y consideración hacia la otra persona que no ha brindado en modo alguno, su consentimiento para llevar a cabo tales actos.

Recuerdos como estos, que a veces se minimizan como no tan graves, suelen perdurar toda la vida y generar sentimientos de resentimiento, rencores, y hasta desprecio hacia la o las personas que en su momento lo llevo a cabo. El trauma se manifiesta, psíquica e incluso materialmente, en síntomas, cuya expresión es posible localizar en los llamados puntos sintomáticos (De la Cruz, 2017).

[¿Puede un ser humano que ha sido víctima de eventos traumáticos en su vida, convertirse a causa de esto, en victimario de eventos traumáticos en la vida de otros?](#)

A veces se piensa que las personas que han sufrido traumas en su vida son únicamente víctimas y merecen compasión, comprensión y apoyo. Esto es cierto, pero también es cierto que no todas las víctimas logran procesar el dolor de forma saludable. En algunos casos, ese sufrimiento no resuelto se convierte en un patrón que se repite. Es entonces cuando surge una pregunta incómoda, pero necesaria: ¿puede una persona que ha sido víctima de traumas llegar a convertirse en victimario en la vida de otros?

La respuesta no es simple, pero la realidad muestra que sí puede suceder. Cuando una persona desde su infancia se ha desarrollado en un entorno disfuncional con

patrones de conductas malos de replicar, cuando ha sufrido abusos, violencia, abandono o cualquier experiencia profundamente dolorosa, su mundo emocional queda marcado. Si no encuentra herramientas y ayuda de un profesional para sanar, ese trauma puede afectar su forma de relacionarse, de comunicarse y de reaccionar ante los demás. En ocasiones sin darse cuenta, una víctima puede repetir los mismos comportamientos que tanto daño le hicieron y otras veces está consciente de ello, creyendo que es una forma de protegerse o que es la única manera que conoce de actuar.

Desde la Psicología, se habla del fenómeno del “ciclo del trauma”. Esto significa que el trauma no tratado puede pasar de una persona a otra, de una generación a otra, como una cadena que repite el mismo dolor bajo distintas formas. Bessel Van der Kolk, (2015), explica que *“las personas traumatizadas muchas veces se desconectan de sus emociones y de su cuerpo, lo cual las lleva a actuar impulsivamente o a reaccionar de manera desproporcionada ante situaciones que les recuerdan su trauma”*. (p. 124) Estas reacciones pueden herir a quienes los rodean, incluso, cuando no hay intención consciente de hacer daño.

Un ejemplo claro se observa en muchos casos de violencia intrafamiliar. Adultos que fueron víctimas de abuso infantil a veces terminan ejerciendo la misma violencia sobre sus propios hijos, o sobre otros miembros de su familia, y ni hablar en otros entornos, como en el centro de trabajo, la calle, actividades públicas, etc. No siempre por crueldad, sino porque no aprendieron otra forma de criar o porque su dolor los ha llevado a perder el control emocional.

Se decía al principio de este párrafo, que un ejemplo es la violencia doméstica que tanto en hombre como en mujer que lo presencian, o que han sido víctimas de estos casos, cuando llegan a ser adultos, replican el mismo patrón de conducta con el cual crecieron. El trauma se convierte en un filtro a través del cual ven la vida y si no lo enfrentan, se vuelve parte de su identidad. Como señala Judith Herman (1992), “el trauma no resuelto da forma a la vida interna de las personas y puede conducir a la repetición compulsiva de la violencia sufrida”. (p. 32)

Esto no significa justificar las acciones dañinas que un ser humano realice sobre otras personas, por parte de aquellos que antes, han sido víctimas. Nadie está destinado a convertirse en victimario por el simple hecho de haber sufrido. Muchos seres humanos, en diferentes etapas de su vida, pero, sobre todo en la niñez, piensan dentro de sus vivencias que solo a ellos le ocurren esas cosas, pero realmente no es así. El mundo está lleno de personas víctimas, violentadas, abusadas, humilladas, durante mucho tiempo y de diferentes formas.

Cualquier secuela de la violencia, puede derivar en un trauma o varios y este, es capaz de distorsionar la percepción, generar patrones de agresión, de control, a veces provoca indiferencia o frialdad ante determinadas situaciones y se termina perjudicando a otros, a veces hasta haciéndoles a otros, lo que ya le hicieron a él mismo. Esta, es una de las razones por las que se dice que el trauma, no solo afecta a quien lo vive, En ese sentido, el trauma no solo afecta a quien lo vive, sino también a quienes lo rodean, por eso es bueno con ayuda de un profesional romper o cerrar el círculo para no replicar esa conducta con alguien más.

Otro ámbito en el que este fenómeno es evidente, es en contextos de guerra o violencia social. Muchos combatientes o personas expuestas a violencia extrema desarrollan trastornos como el estrés postraumático, que en algunos casos se manifiesta con agresividad o desapego emocional. Estudios muestran que algunos excombatientes, víctimas de traumas brutales, terminan siendo agresores, incapaces de contener sus emociones o de reconocer el dolor ajeno. Según la Organización Mundial de la Salud (2022), “los traumas no tratados pueden incrementar la propensión a la violencia, especialmente en ambientes donde no existen redes de apoyo ni recursos de salud mental”.

Unos y otros fenómenos y contextos, muchas veces hacen que el ser humano, como mecanismo de supervivencia y de adaptación, encuentre en su mente lugares donde guardar este tipo de experiencias, vivencias y, esconderlas ahí. No las cuentan, no las comparten, no las tratan, no buscan ayuda y a veces, hasta las creen olvidadas. Pero no es así, pese a esos escondrijos de la mente, el daño, el recuerdo del daño y sus secuelas siguen ahí, aunque no haya ninguna cicatriz física en su cuerpo. Y cuando esto ocurre incluso se ignora que constituyen detonante del comportamiento agresivo, violento, defensivo, sostenido durante la vida.

Pero también hay otro lado y es que otras víctimas de trauma logran romper el ciclo. Esto sucede cuando tienen acceso a acompañamiento psicológico, cuando encuentran personas que los apoyan, cuando reconocen lo que vivieron y deciden trabajar en su sanación. Es un tabú, un mito, pensar que haber sufrido violencia, condena a la persona a sufrir violencia o emplearla contra otros. Eso no es así. Una persona no está condenada a repetir el daño recibido, y tampoco a sufrirlo indefinidamente. Al contrario, puede transformar su historia en una fuente de fortaleza y empatía hacia los demás, e incluso, para poder ayudar a otros a sanar sobre su propia experiencia.

Por eso es tan importante hablar de salud mental, sin estigmas, ni prejuicios. El hecho de admitir, reconocer la realidad sobre la violencia sufrida, sacar de los escondites aquellos recuerdos, lograr que la persona pueda

liberarse del peso de esos recuerdos, de sus efectos y también, de los resentimientos que estos pueden provocar contra otras personas.

“Reconocer el daño, buscar ayuda profesional, expresarse sin miedo, permite a una persona salir del rol de víctima y evitar convertirse, sin querer, en victimario. La conciencia y la responsabilidad emocional son claves. Porque al final, aunque no somos culpables de lo que nos pasó, sí somos responsables de lo que hacemos y de la cara que ponemos antes las adversidades de la vida, ser resiliente ayuda a tener la capacidad de salir del momento que se esté pasando, reconocer lo que está mal y sobre todas las cosas buscar ayuda a tiempo” (Andreu, 2017, p. 312)

Entonces, sí definitivamente, puede una persona que ha sufrido violencia y colocada en el lugar de víctima de aquella, colocarse voluntaria o incluso, involuntariamente, en el rol de victimario, por no contar con herramientas emocionales ni psicológicas que le permitan superarlo.

[Informe argumentativo acerca del impacto negativo que provocan en el ser humano, aquellos recuerdos traumáticos que no están resueltos Vs su utilidad para su curación médica](#)

No cabe dudas en cuanto a que, recordar malas experiencias duele, duele en el pecho, que se comprime, duele en la mente, que se asusta ante ellos y a veces provoca escalofríos y saltos o gritos. Otras veces, despierta ira y si en ese momento alguien le habla o le dice algo, puede salir mal parado sin culpa alguna. Sí así es, y esto ocurre en el mejor de los casos, porque, en el peor de los casos, ocurren hechos extremadamente violentos y lamentables, producto de las mismas causas.

Los recuerdos traumáticos son experiencias profundamente dolorosas que quedan grabadas en la mente y el cuerpo de una persona. Aunque algunas veces intentamos bloquearlos o ignorarlos, lo cierto es que no desaparecen. Cuando estos recuerdos no son procesados adecuadamente, pueden tener consecuencias graves en la salud emocional, mental y hasta física del ser humano. Sin embargo, también es cierto que, si se abordan correctamente y en el momento adecuado, estos mismos recuerdos pueden ser claves en el proceso de sanación. Es decir, aunque los recuerdos traumáticos no resueltos tienen un fuerte impacto negativo, también pueden convertirse en herramientas útiles en la curación médica y psicológica, y en vías de superación.

“En primer lugar, es importante entender por qué los recuerdos traumáticos no resueltos afectan tanto. Cuando alguien vive una experiencia traumática, como un accidente, un abuso, la pérdida repentina de un ser querido o una situación violenta, su mente muchas veces no logra procesar lo que ocurrió. Esa información queda guardada de forma fragmentada, sin una narrativa coherente. Esto

puede causar síntomas como ansiedad, ataques de pánico, insomnio, desconfianza, depresión y aislamiento social. La persona siente que algo no está bien, pero no siempre sabe por qué. Los trastornos mentales relacionados con el trauma afectan gravemente la calidad de vida de millones de personas en el mundo y su tratamiento sigue siendo una de las prioridades en salud pública. Es decir, el trauma no resuelto no solo daña a nivel emocional, sino que también puede afectar el funcionamiento general de la vida diaria.” (Echeburúa y Amor, 2019)

Estos recuerdos no procesados pueden volverse una carga constante que limita el desarrollo personal. A menudo, quienes han vivido traumas sin resolver, repiten relaciones tóxicas, se aferran a las personas, se sabotean a sí mismos, tienen dificultades para confiar o desarrollan comportamientos agresivos o autodestructivos. Esta cadena de consecuencias muchas veces ocurre de manera inconsciente, lo que hace aún más difícil romper el ciclo.

Herman, (1992) plantea que *“cuando el trauma no se reconoce ni se elabora, se convierte en una prisión emocional que encierra al individuo en el pasado”*. (p. 4). Esta afirmación refleja cómo muchas personas viven atrapadas en sus recuerdos dolorosos sin poder avanzar, afectando su presente y su futuro. Si se descuida, le absorbe la vida de muchas formas posibles, pues permanece viviendo allí, en aquella mala experiencia.

Por ello, negarlos o suprimirlos, ignorarlos, no es la solución. Al contrario, enfrentarlos con ayuda profesional puede transformar por completo el proceso de recuperación. En la terapia psicológica, uno de los pasos más importantes para sanar es reconstruir la historia traumática, integrarla y resignificarla. Esto no significa revivir el sufrimiento, sino entender lo que pasó desde un lugar más seguro y con apoyo. En este sentido, los recuerdos traumáticos dejan de ser un obstáculo y se convierten en piezas fundamentales para comprender el origen del malestar, y a partir de ahí, construir nuevas formas de vivir.

Como explica Levine (2025), *“el trauma no está en el evento, sino en el sistema nervioso que quedó atrapado en esa experiencia”* (p. 132). Esto quiere decir que el trabajo terapéutico no se enfoca solo en los hechos, sino en cómo esos hechos impactaron el cuerpo y la mente y cómo pueden liberarse con tiempo, paciencia y acompañamiento.

“Incluso en la medicina física, cada vez se reconoce más la relación entre emociones no resueltas y enfermedades crónicas. El estrés postraumático puede desencadenar problemas cardiovasculares, desórdenes hormonales o trastornos digestivos. Por eso, muchos enfoques terapéuticos actuales, como el EMDR (desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares), la terapia somática o el mindfulness, buscan integrar cuerpo y mente en el proceso de curación.” (Levine, 2025, p. 134)

En el libro *The Body Keeps the Score*, Bessel Van der Kolk (2015), afirma que *“el cuerpo lleva la cuenta de todo lo que la mente intenta olvidar”* (p. 15). Esta cita revela una verdad poderosa: aunque uno intente borrar lo que pasó, el cuerpo sigue reaccionando como si el peligro estuviera presente, hasta que ese recuerdo se enfrenta y se libera conscientemente.

Enfrentar recuerdos traumáticos no es fácil, requiere valor, contención, recursos adecuados y, sobre todo, requiere una red de apoyo que permita transitar el proceso sin sentirse juzgado o castigado y también depende de la autoconciencia de cada persona al respecto, y de su voluntad para reconocer los efectos, procesarlos y superarlos.

La sociedad, también juega un importante rol en ello, pues la regeneración emocional depende mucho de la cultura y conciencia al respecto, que, por cierto, durante mucho tiempo, ha sido muy subestimado y hasta minimizado, cualquier tratamiento o atención psicológica. Posición que ignora cuanta repercusión puede provocar y determinar en la vida del ser humano las afecciones psicológicas que pueden causar las malas vivencias, ocultas y no resueltas. Por ello es necesario fomentar una sociedad se fomente una cultura del cuidado emocional, donde hablar de salud mental no sea un tabú ni un motivo de vergüenza. Las personas que han sufrido traumas no deberían cargar con la culpa ni el estigma. Al contrario, deben recibir herramientas para transformar ese dolor en una fuente de crecimiento y fortaleza. Es primordial analizar cómo los recuerdos traumáticos no resueltos afectan al entorno social del ser humano.

“Una persona que vive atrapada en su trauma puede, sin quererlo, reproducir conductas dañinas en su círculo cercano, lo que termina generando cadenas de dolor que se extienden a lo largo de familias, comunidades e incluso generaciones. Por eso, no se trata solo de un problema privado o psicológico, sino de una realidad con consecuencias colectivas. Las sociedades que no ofrecen espacios de contención emocional y que estigmatizan el sufrimiento mental, están condenadas a repetir patrones de violencia, discriminación o abandono emocional.” (Levine, 2025, p. 135)

Es un hecho que la educación emocional no se fomenta mucho, sobre todo en regiones como la latinoamericana, pues ya se decía arriba, cuánto se subestima, pese a que, la educación emocional desde edades tempranas, es clave. Enseñar a los niños y adolescentes a reconocer sus emociones a hablar de lo que sienten y a pedir ayuda cuando algo les duele, puede marcar la diferencia en su desarrollo emocional para prevenir traumas a futuro.

Es determinante en ello también, la escuela, y todo el entorno. En ambos, debe enfocarse, además del conocimiento académico, además, en el bienestar emocional

de sus estudiantes. Si desde temprano se les brindan herramientas para manejar el estrés, la frustración y el miedo, se reduce el riesgo de que situaciones difíciles se conviertan en heridas traumáticas no elaboradas. Lo que se siente, se puede sanar, lo que se ignora, se convierte en sufrimiento por eso reconocer lo que duele es la clave para poder sanar, aunque duela y así lograr que ya no duela más.

El Estado también tiene responsabilidad en esto. Las políticas públicas de salud mental deben garantizar el acceso a terapias asequibles como, programas de prevención, atención especializada en traumas y campañas educativas que normalicen el cuidado emocional. En muchos países, los servicios psicológicos son costosos o están limitados a sectores privilegiados lo cual impide que muchas personas puedan trabajar sus recuerdos traumáticos de manera adecuada. Esto vincula el problema y genera desigualdades aún más profundas. Invertir en salud mental nunca será un gasto, es una inversión en todo sentido, o es un gasto, es una inversión en el bienestar de la sociedad y de cada individuo.

Todo lo discutido hasta aquí denota la importancia de cambiar la manera en que se perciben los traumas. No se trata de debilidad, ni de exageración, sino de heridas reales que necesitan atención y respeto. Los recuerdos traumáticos no deben vivirse con vergüenza, sino con la esperanza de que, al ser trabajados, pueden abrir caminos hacia la sanación personal y colectiva. Es momento de dejar de esconder el dolor y empezar a reconocerlo como una parte más de la experiencia humana, una parte que, si se acompaña puede transformarse en resiliencia.

También cabe destacar, que los gobiernos centralizados y descentralizados de cada país, deben, a través de las entidades públicas, prever políticas públicas que garanticen la inclusión, el respeto a los derechos humanos, como la atención psicológica accesible y sin estigmas. Un ambiente familiar estable, una escuela inclusiva que fomente el diálogo y la expresión emocional, y un trabajo que promueva el bienestar emocional y respete los tiempos de descanso, son factores protectores que fortalecen la salud mental. Asimismo, es fundamental erradicar los prejuicios que aún existen sobre las enfermedades mentales, ya que el estigma social es una de las principales barreras para que las personas busquen ayuda. Hablar abiertamente de salud mental, normalizar la asistencia psicológica y promover una cultura de respeto y cuidado emocional es, tarea de todos.

“El estrés, tan popular en los setenta es, en realidad, una denominación indiferenciada para el efecto de la emoción en nuestros cuerpos. Sabemos que existe una relación clara entre la emoción, nuestra fisiología y el sistema inmunitario, y también se ha establecido claramente que la emoción afecta a la memoria. Se ha demostrado que

tenemos diferentes sistemas de memoria organizados en nuestro cerebro. Un sistema de memoria almacena información procesada conscientemente acerca de sucesos, mientras otro, almacena la experiencia emocional real del suceso. En ocasiones estos dos módulos no se comunican, lo que puede ocasionar incontables problemas. Por ejemplo, las personas que no se han recuperado emocionalmente de un accidente traumático, como estar atrapado en un automóvil después de un accidente o haber tenido que ser rescatado de las garras de la muerte, pueden o bien ofrecer un recuento de hechos de esa experiencia sin ninguna emoción, o bien sentir el terror inundándoles de nuevo ante una escasa o incluso ninguna descripción del acontecimiento. La resolución del trauma implica integrar estos dos sistemas de memoria. Otro importante descubrimiento relacionado con la emoción es que las personas con daño cerebral, que han perdido su capacidad para responder emocionalmente, no pueden tomar decisiones ni resolver problemas.” (Greenberg, 2024, p. 24)

Entre los hallazgos curiosos de la Psicología, que ya datan de más de 50 años, está diagnosticar emociones a través de los gestos del ser humano. Por ejemplo, ante el enojo, todos ponen cara seria y enfadada, resulta indiferente si es un japonés, un norteamericano, un africano. Por otra parte, ante la tristeza, la languidez del rostro, y, sobre todo, la ausencia de brillo en los ojos, refleja tristeza y eso, lo muestra cualquier ser humano de cualquier región, dígame Australia, Estados Unidos, o Alaska. Contrario a la felicidad, que se descubre precisamente, por la expresión alegre del rostro, el brillo en los ojos, la mirada feliz, igualmente expresada por cualquier ser humano en cualquier parte del mundo. Incluso, aunque se usen términos distintos para identificar dichas emociones, la expresión del rostro, es la misma. Todas las emociones son innatas, y no se trata de reprimir emociones, ninguna que esta sea, se trata de manejarlas para bien. La mencionadas aquí, en este último párrafo, indiscutiblemente se tratan de emociones naturales y frecuentes, pero, cuando se habla de emociones causadas por traumas internos, ahí se complejiza el control y manejo de las mismas, pues estas, no solo están arraigadas, sino que, además, han generado estados emocionales complejos y de las que, es más complejo alcanzar la resiliencia o curación.

Profundizando un poco más en la Psicología, se impone hablar de fórmulas para su tratamiento y curación. *“La fórmula inicial, que suponía que entrar en contacto con los propios sentimientos resolvería los problemas, ha demostrado ser demasiado simple. Se ha clarificado que es necesario manejar los diferentes tipos de sentimientos de maneras diferentes. Pero en el centro de cualquier proceso de cambio emocional está la activación de la emoción. En la terapia, activar las emociones parece ser una pre-condición importante para poder cambiarlas. Además, una relación segura de colaboración con un terapeuta, así*

como la sintonización empática del terapeuta con los sentimientos del cliente son condiciones previas importantes para trabajar con las emociones” (Greenberg, 2024, p. 23)

Entonces, puede irse anticipando, que es imprescindible, la terapia psicológica para personas que han ocultado sus recuerdos dolorosos, sus experiencias dolorosas, sus vivencias traumáticas, en lugares que han creado al interior de la mente, tratando de ocultarlos de todos, y, sobre todo, de sí mismos. Sin ella, se hace más difícil encontrarlos, y exponerlos, para enfrentarlos de una buena vez y resolverlos. Con la terapia o psicoterapia, no se logra deshacerse de esos recuerdos, pero sí se logra crear una nueva visión sobre ellos, y, al mirarlos, puede lograrse que ya no duelan más. Ello, a su vez, repercute en que las reacciones en cuanto a las personas del entorno, sean inofensivas, y se eviten daños a otras personas, porque la emoción, deja de ser nociva.

CONCLUSIONES

Desde la niñez y hasta la muerte, el ser humano esta expuesto, por el solo hecho de vivir, a una serie de eventos, positivos y negativos, ante todos ellos, se reacciona, y la reacción suele ser también, positiva o negativa. Pero hay otros eventos que por su naturaleza y gravedad obligatoriamente dejan secuelas. Entre ellos están las violaciones sexuales, los abusos sexuales, físicos y psicológicos, la violencia física, sexual y psicológica también, el abandono, la indiferencia, accidentes, entre otros. Todos los que son capaces de marcar la vida del ser humano de forma negativa

Una vez acontecido el evento, puede superarse y dejar de recordarse, pero, en la mayoría de las ocasiones, esto no sucede, sino que, por el contrario, pervive en la mente del individuo durante mucho tiempo, e incluso, a veces, para toda la vida. Ello depende en gran medida, de qué haya hecho el individuo en su memoria con ese recuerdo. Incluso, en ocasiones e guardan tan adentro de la mente, que no salen a relucir fácilmente y hasta dejan aparentemente, de doler y molestar. Pero, cuando otro evento similar, o parecido consigo o con una tercera persona, acontece cerca de sí, resulta un detonante de reacciones negativas.

Esto significa que esos recuerdos están escondidos, pero no curados, y a veces, es un argumento que el propio individuo usa como justificación para agredir a otras personas, a fin de cuentas, no deja de ser una persona resentida, a veces con su familia, otras con amigos, otras, con los hombres, otras con las mujeres, otras veces con la sociedad y suele sentir que está en derecho de actuar así. Piensa que nadie le evitó esos daños y nadie le protegió de ellos, de forma oportuna. Evidentemente, estos recuerdos traumáticos requieren del manejo adecuado

de la inteligencia emocional. Por ende, se corre el riesgo de que de no ser atendido a tiempo de ser víctima se convierta en victimario.

Para eliminar los índices de violencia sobre estas personas, no basta solamente con su voluntad y determinación, aunque es un factor que, indiscutiblemente, ayuda mucho, pero es necesario también, contar con ayuda profesional y terapéutica adecuada. Con ello se puede lograr llegar al escondite en que están, sacarlo, exponerlo y enfrentarlo, hasta curarlo, el recuerdo permanecerá, pero ya no causará daño ni dolor. La psicología clínica permite efectivamente lograrlo y también influye mucho, o mejor dicho sería idóneo una red de apoyo emocional, que no siempre se tiene.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abreu, A. (2017). Víctima y des victimización. (Tesis doctoral). Universidad Católica de Murcia.
- Arbulu, C. (2023). Definición de método de investigación inductivo. https://www.researchgate.net/publication/374900049_Definicion_de_metodo_de_investigacion_inductivo
- Campos-Gómez, A. A. del C., Peralta-Jiménez, Y., & Romero-Aguirre, G. de los Á. (Coord.). (2025a). *Retos actuales de la salud mental y trascendencia social*. Sophia Editions.
- Campos-Gómez, A. A. del C., Peralta-Jiménez, Y., & Romero-Aguirre, G. de los Á. (Coord.). (2025b). *Salud mental: capacidad para transitar en la vida*. Sophia Editions.
- Echerebúa, E., & Amor, P. (2019). Memoria traumática: estrategias de afrontamiento adaptativas e inadaptativas. *Terapia Psicológica*, 37(1), 25–35. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082019000100071
- Fuentes, M. (2019). ¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando tienes exceso de cortisol? Los peligros de los niveles elevados de esta hormona y cómo prevenirlos. <https://www.aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/info-2019/exceso-de-cortisol-en-el-cuerpo.html>
- Greenberg, L. (2024). Emociones: Una Guía Interna. ¿Cuáles sigo y cuáles no?, Editorial Desclée De Brouwer, S.A.
- Herman, J. (2009). Trauma y Recuperación, disponible en <https://notevenpast.org/trauma-and-recovery-by-ju-diith-herman-1992/>
- Hernández, A., Rangel, A., García, L., & Hernández, G. (2022). Proceso para la realización de una Revisión Bibliográfica en Investigaciones Clínicas. *Digital ciencia@uaqro*, 15(1), 50-61. <https://revistas.uaq.mx/index.php/ciencia/article/view/686>

- Levine, P. (2025). Trauma. <https://es.scribd.com/document/842139500/TRAUMA-Peter-A-Levine>
- Montañez-Huancaya de Salinas, A. P., Figueroa-Hurtado, F. S., Montañez Huancaya, N. N., Roca-Avila, Y. C., Arainga-Blas, E., & Yupanqui-Cueva, I. M. (2025). *Ecología Emocional y Aprendizaje en Entornos Digitales Universitarios*. Sophia Editions.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental: Fortaleciendo nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-hstrengthening-our-response>
- Piña- Ferrer, L. (2023). El enfoque cualitativo: Una alternativa compleja dentro del mundo de la investigación. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 8(15). <https://ve.scielo.org/pdf/raiko/v8n15/2542-3088-raiko-8-15-1.pdf>
- Restrepo, V. (2004). Situación de salud mental en Colombia. Medellín: Universidad de Antioquia.
- Reyes, I., Guerra, E., Ciriaco, N. Corimayhua, O., & Urbina, M. (2022). Métodos científicos y su aplicación en la investigación pedagógica, en *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9. <https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3106>
- Tobón, F. (2005). La salud mental: una visión acerca de su atención integral. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 23(1). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12023113>
- Van der Kolk, B- (2015). *El cuerpo lleva la cuenta: cerebro, mente y cuerpo en la curación del trauma*. Penguin Books.