

**EP Salud en Casa: Fortaleza y resiliencia en tiempos difíciles con
Mauricio Cifuentes, PhD, LCSW
Enero 25, 2023**

1. Objetivo y visión general
2. El rol protector del estrés en la vida
3. Eventos traumáticos/trauma
Definición: “memoria emocional atrapada en el cuerpo”
Clasificación: Simple y complejo
El trauma como riesgo: vulnerabilidad, dificultad de regulación emocional, falta de confianza, tendencia al aislamiento
El trauma como oportunidad: maximización de fortalezas, creatividad
4. Respuestas frente al trauma
Evitar vs confrontar
Educación para entender
Apoyo para procesar
Narrativa: víctima vs sobreviviente
5. Agradecimiento como factor último de contexto