

# ¿qué es trauma?

El trauma es una respuesta psicológica y emocional a un evento o experiencia que es profundamente angustiante o inquietante.

Todos procesan un evento traumático de forma diferente, dando forma a reacciones y respuestas basadas en experiencias previas de la vida.



Incluso si dos personas experimentan el mismo evento traumático, podrían responder de manera diferente.

## EJEMPLOS DE REACCIONES DE TRAUMA

- Enfadado
- Sentimientos persistentes de tristeza o desesperación
- Flashbacks
- Emociones impredecibles
- Sentimientos de aislamiento o desesperanza
- Pesadillas
- Deterioro de la memoria
- Sobre o debajo de la reacción a las sirenas, a las luces, a los movimientos repentinos, al contacto físico
- Sentimientos de culpa intensos, como si de alguna manera eres responsable del evento
- Síntomas físicos, como náuseas o dolores de cabeza

## EXPERIENCIAS ADVERSAS EN LA INFANCIA (ACEs)

- Eventos potencialmente traumáticos en la infancia
- Puede tener efectos negativos y duraderos en la salud y el bienestar
- Ejemplos de ACEs:
  - Abuso físico, emocional y / o sexual
  - Descuido físico y / o emocional
  - Divorcio de los padres
  - Presencia de encarcelamiento de un pariente cercano
  - Testigo del abuso de sustancias de un pariente

## EJEMPLOS DE EVENTOS TRAUMÁTICOS

### EVENTOS QUE CAUSAN EFECTOS GRAVES Y DURADEROS

- Percibido como una amenaza para la vida
- Intenso, repentino e impredecible
- Evocar impotencia severa y falta de control
- Descuido emocional / físico
- Exposición prolongada a eventos repetitivos o graves (por ejemplo, abuso infantil)

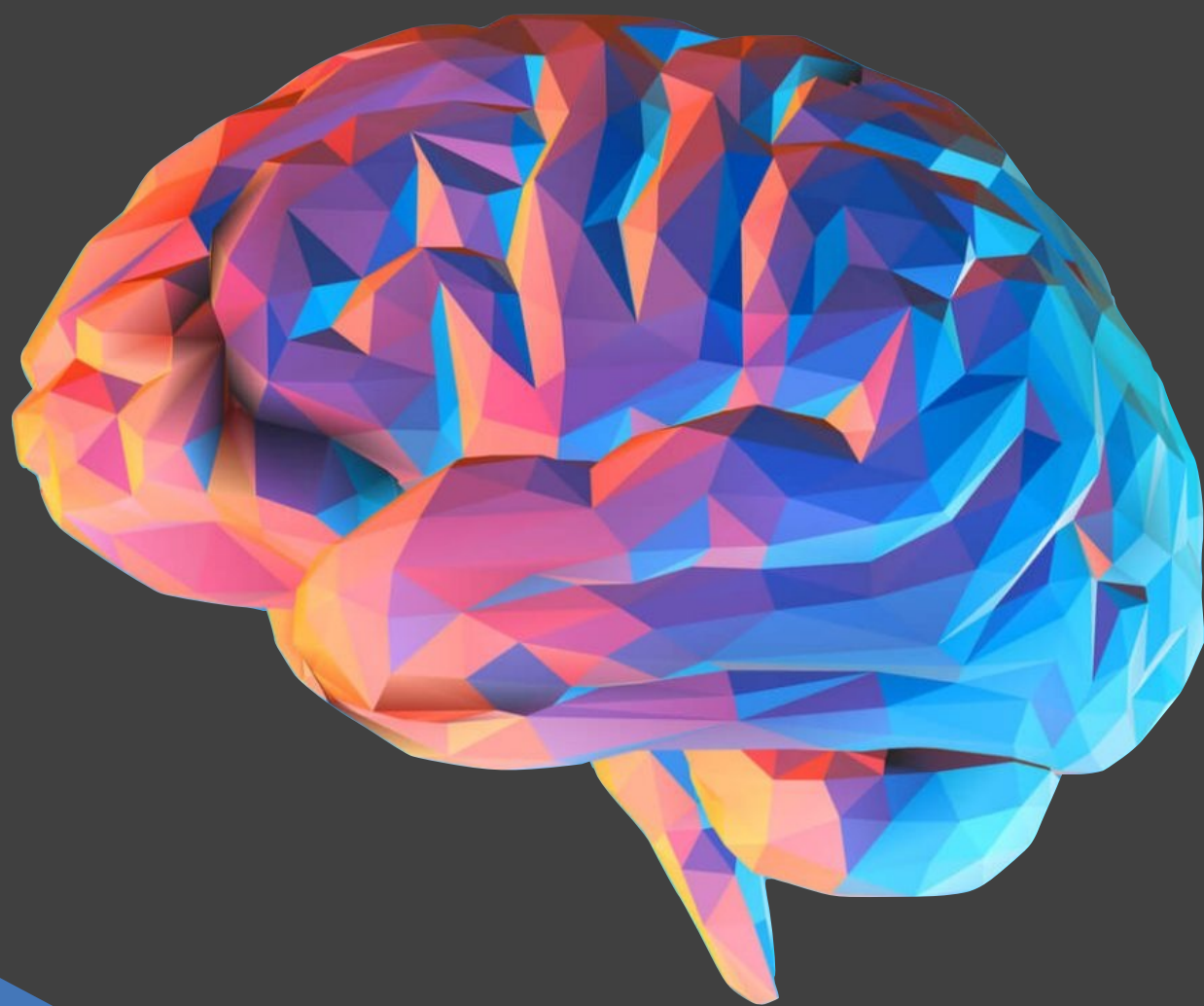
- Desplazamiento forzado
  - Huyendo de la persecución
  - Remoción del hogar o la familia
  - Vivir en múltiples lugares en poco tiempo
- Guerra, terrorismo y / o violencia política
- Asalto sexual
- Abuso físico o emocional
- La pérdida de un ser querido
- Accidente o enfermedad grave
- Víctima o testigo de violencia comunitaria
- Violencia doméstica
- Desastres naturales
- Vivir en la pobreza



El cerebro cambia en respuesta a una experiencia traumática. Trabajar con profesionales de salud mental que se especializan en trauma puede ayudarlo a aprender técnicas para manejar sus síntomas.

# NAVEGANDO POR LA SALUD MENTAL

Una Guía de Recursos Educativos



NASHVILLE INTERNATIONAL  
*Center for Empowerment*

2018