

# COMPRENDER EL IMPACTO DEL TRAUMA

## ¿QUÉ ES UN TRAUMA?

Un trauma es lo que las personas experimentan cuando viven sucesos o situaciones sociales que están fuera de su control y que sobrepasan su capacidad para afrontarlos y sentirse seguras. Esto puede causar daños emocionales, físicos, psicológicos y/o espirituales duraderos. A menudo deja a las personas con sentimientos de vergüenza, aislamiento y miedo que pueden afectar de manera negativa su autoestima, es decir, el cómo se ve la persona a sí misma y su valor en este mundo y en sus relaciones.

### EJEMPLOS DE SUCESOS TRAUMÁTICOS:

- Homofobia
- Bifobia
- Transfobia
- Racismo
- Sexismo
- Violencia física
- Abuso emocional
- Abuso psicológico
- Violencia sexual
  - Abuso, agresión y/o violación
- Accidentes o lesiones graves
- Guerra
- Desplazamiento
- Luto o pérdida

## ¿CÓMO ES EL TRAUMA Y QUÉ SENTIMIENTOS PRODUCE?

### ASPECTOS FÍSICOS

- Dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido
- Pesadillas o sueños angustiantes
- Agitación y/o asustarse con facilidad
- Dificultad para concentrarse
- Estado de alerta intenso

### ASPECTOS MENTALES / COGNITIVOS

- Lagunas en la memoria, especialmente en lo que respecta al trauma
- Sensación de desconexión con los sentimientos, cuerpo y/o el entorno de uno mismo
- Recuerdos recurrentes y/o recuerdos inesperados e indeseados del trauma vivido

### ASPECTOS EMOCIONALES

- Desamparo
- Desesperación
- Vergüenza
- Autoculpa
- Aislamiento
- Conmoción
- Miedo, enojo y/o tristeza intensos
- Embotamiento afectivo

### ASPECTOS ESPIRITUALES

- Cuestionar el propósito de uno mismo en la vida
- Cuestionarse a uno mismo y su importancia para otros
- Cuestionar la presencia de un poder superior (p. ej. Dios, Alá, divinidades, etc.)

### ASPECTOS RELACIONALES

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Dificultad para confiar en los demás           | <input type="checkbox"/> Sentimientos de abandono y/o rechazo                                |
| <input type="checkbox"/> Dificultad para mantener relaciones estables   | <input type="checkbox"/> Evitar a personas, lugares, cosas que le recuerdan al trauma vivido |
| <input type="checkbox"/> Dificultad para la intimidad física y/o sexual |  |

### DESENCADENANTES

---

Tanto una persona como un lugar, una cosa o una situación pueden ser un desencadenante y causar o contribuir a la aparición de una respuesta indeseada y a menudo incontrolable (p. ej. llanto, ataques de pánico, sentimientos de enojo o disgusto, temblores, vómito, etc.).

Los desencadenantes activan una respuesta corporal y cerebral ante el estrés que incluye las siguientes reacciones:

- **Pelear:** apretar las mandíbulas, manos o brazos; sentir que tiene que defenderse; discutir con los demás
- **Huir:** abandonar la situación; huir; alejarse corporalmente de una persona/grupo; evitar ciertas situaciones, temas y/o personas; evitar el contacto visual
- **Congelarse:** quedarse en silencio; contener la respiración; sentir que no puede moverse

Entre los desencadenantes se incluyen: personas que pueden parecerse a alguien que le haya causado daño; un objeto, lugar o momento relacionados con una experiencia traumática; sonidos, olores y/o sabores que le recuerden a la experiencia traumática; o una situación en la que otra persona está siendo dañada.

**¿Qué desencadenantes ha notado que le afectan a usted?**

---

---

---

---