

# Trauma emocional

Hay sucesos o eventos extraordinarios en nuestras vidas en los que nos pasan cosas que no sabemos cómo manejar. Nos llegan por sorpresa y no estamos preparados para enfrentarlos. Los eventos pueden incluir accidentes, terremotos y otros desastres naturales. También pueden incluir abusos físicos, emocionales y sexuales tales como los ataques físicos y violencia.

Todos estos eventos nos pueden causar emociones fuertes y hasta traumas.

## ¿Tú o alguien cercano ha sufrido un trauma emocional? ¿Cómo saberlo?

Hay algunos síntomas que te pueden indicar que has sufrido un trauma reciente. En ocasiones, recordarás todo, en otras harás lo posible por borrarlo y pensarás que no te ha dejado marcas emocionales.

Si quieres reconocer trauma emocional en ti o en una persona cercana a ti, estos son algunos de los síntomas más comunes:

- **No poder dormir y sufrir pesadillas por las noches.** Lo más seguro porque recuerdas durante la noche el evento que te ha causado el trauma
- **Mayor irritabilidad.** Más sensibilidad a cualquier circunstancia y fundamentalmente a todas aquellas parecidas a la situación que ha dejado un trauma duradero
- **Ansiedad y nerviosismo a todas horas.** Algo que no te ocurría antes pero ahora pareces nervioso/a por casi cualquier cosa
- **Miedo ante cualquier situación,** incluso en las más normales del día a día

## **Causas de los traumas emocionales**

- Robos
- Asaltos
- Violaciones
- Secuestros
- Homicidios
- Pérdida de seres queridos como padre-madre-hijo en ocasiones debidos a suicidio
- Violencia en todas sus manifestaciones (de género, intrafamiliar, maltrato físico, sexual y psicológico)
- Intimidación laboral (harassment) o intimidación escolar (bullying) constante
- Accidentes graves de automóvil o de otros medios de transporte
- Problemas médicos que te han ocasionado dolencias duraderas
- Muerte de un ser cercano como padre-madre-hijo en ocasiones debidos a suicidio
- Desastres naturales como incendios, terremotos, inundaciones, huracanes, con resultados devastadores.