

¿Qué es un Trauma?

Un trauma es un suceso o evento que ocurre y puede afectar a las personas de diferentes maneras.

Los traumas pueden ocurrir por cosas como:

- Una lesión o daño grave
- Un acto violento
- Un fallecimiento

Cómo Pueden Ocurrir los Traumas

Las personas pueden sufrir traumas de manera directa. Un ejemplo de trauma directo es cuando alguien sufre un accidente.

Si alguien ve como le pasa algo a otra persona, eso podría causarle un trauma. Un ejemplo de esto es ver que alguien sufre un accidente.

Oír el relato de un trauma que le ocurrió a otra persona puede causarle un trauma a la persona que escucha ese relato. Un ejemplo de esto es si alguien le cuenta a una persona los detalles de un accidente que ocurrió.

A veces puede ocurrir un trauma en el trabajo, por ejemplo, un policía o un bombero pueden sufrir un trauma en su trabajo.

¿En Qué Momento Afecta el Trauma a las Personas?

Algunas personas son afectadas por el trauma en el momento mismo en que ocurre el evento que lo causa.

Otras personas podrían no sentir los efectos del trauma hasta después de transcurridos días, semanas o meses.

Hay personas que se sienten afectadas por el trauma inmediatamente y siguen sintiéndose así durante días, semanas o meses.

Repercusiones del Trauma

Los traumas pueden afectar numerosas áreas de la vida de las personas.

Algunas de las áreas que pueden verse afectadas son:

- La salud física
- Las relaciones y la capacidad para llevarse bien con los demás
- Las emociones
- La salud mental

