

RESUMEN SEMANAL N°5

Programa de formación para agentes de apoyo mutuo
El trauma y el sinhogarismo

En esta unidad procuramos responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué es el trauma?
- ¿Cuáles son los síntomas del trauma?
- ¿Cómo afectan las experiencias traumáticas a las personas?
- ¿Es un suceso traumático la falta de un hogar?



Datos sobre el trauma:

Alrededor del 70% de los adultos experimentan al menos un acontecimiento traumático en su vida. Entonces puedes suponer que muchas de las personas que conoces tienen historias traumáticas y que muchas han experimentado múltiples formas de trauma.

El trauma es una experiencia que provoca distanciamiento. Mientras que el apoyo mutuo ofrece a las personas afectadas una forma de reconectarse.

¿LO SABÍAS?

La palabra griega «trauma» significa «herida». Aunque los griegos solo utilizaban el término para referirse a las heridas físicas, hoy en día trauma se refiere igualmente a las heridas emocionales.



Más información:

[Trauma y TEPT en las encuestas mundiales de salud mental de la OMS](#)

[Cómo involucrar a las mujeres en el apoyo mutuo con atención especial al trauma: una guía](#)

[Definición de trauma](#)

Apoyo mutuo con especial atención al trauma

«El apoyo mutuo contrarresta los efectos del trauma y ayuda a las personas que lo hayan sufrido a dar sentido a lo que están afrontando y superando. El apoyo mutuo se centra en las estrategias de superación de las personas y no en los "síntomas" del trauma. Además, crea espacios seguros para practicar nuevas estrategias de afrontamiento. El apoyo mutuo es un ejemplo de que es posible recuperarse de las experiencias traumáticas».

«Las palabras importan. Aquellas palabras que describen nuestra identidad importan mucho. A menudo, el simple hecho de utilizar el término "superviviente" en lugar de "víctima" puede marcar la diferencia en la actitud de la persona hacia lo que le ha sucedido y en su forma de ver el futuro. El agente de apoyo desempeña un papel importante para garantizar que las personas puedan elegir las palabras que quieren utilizar para definir y describir su experiencia y su identidad, y para ayudar a otras personas a respetar esas elecciones».