



ALUMNO: ENOC VILLANEY CRUZ MENDEZ

DOCENTE: PAOLA JACQUELINE ALBARRAN SANTOS

TRABAJO: SUPER NOTA

MATERIA: INVESTIGACION EN PSICOLOGIA

GRADO: TERCER CUATRIMESTRE

GRUPO: "A"

COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS, A 13 DE JUNIO DE 2023

PROBLEMAS PSICOLÓGICOS (HERIDAS EMOCIONALES) DE LA INFANCIA

¿Qué es el trauma infantil?

Muchos manuales de psicología describen los sucesos traumáticos infantiles como aquellos que comprometen la vida o la integridad de las personas; por ejemplo, atentados, violaciones, accidentes, enfermedades, robos con agresión, etc... Además, se considera que no es necesario haberlos vivido de primera mano para que supongan un trauma, simplemente con presenciar algún episodio así, ya puede ser suficiente.

El **TDAH** en niños, la dependencia emocional en adultos... pueden ser las consecuencias de traumas de apego. Los pacientes manifiestan impulsividad, comportamientos agresivos, carencia para regular los afectos, déficit de atención, fallos de memoria, baja autoestima, problemas para relacionarse e, incluso, dolores sin causa física demostrada.

Causas más comunes del trauma infantil:

- Presenciar accidentes.
- Ser víctima de bullying o ciberacoso.
- Ser víctima de abuso emocional y físico.
- Divorcio de los progenitores.
- Ser víctima de abusos sexuales.
- Desarrollarse en entornos de riesgo y exclusión social.

Tendencia a la negatividad. Hay personas que tienden a quedarse con las cosas negativas de las cosas. Suelen tener tendencia a padecer ansiedad o depresión. De hecho, aunque la depresión es una enfermedad muy compleja y no todas las personas están deprimidas por el mero hecho de estar tristes, se cree que puede haber un componente hereditario en ella.

Consecuencias de un trauma infantil:

- Ansiedad generalizada.
- Depresión.
- Trastornos del sueño y pesadillas.
- Falta de empatía en las relaciones.
- Problemas para concentrarse.
- Pérdida de autoestima.

Problemas de insomnio. Los problemas para dormir son muy habituales en multitud de pacientes. En estos casos, sienten que hay problemas con el trabajo o la familia que impiden a su mente descansar. Se trata de personas demasiado exigentes consigo mismas y muy responsables.

¿Cómo tratar un trauma infantil?

El primer paso para poder superar un trauma es identificarlo y tratar de afrontarlo con la ayuda de un especialista. A lo largo de este proceso, la guía de un psicólogo es fundamental para favorecer la superación en el paciente. Además, el terapeuta deberá investigar cómo afectan los eventos traumáticos al día a día del paciente. Así pues, el paciente sabe y acepta lo que ocurrió, pero lo habrá procesado y, de alguna forma, las secuelas se habrán mitigado en el tiempo.

Problemas para expresar las emociones. ¿Cuántas veces hemos escuchado de niños las siguientes frases? «No llores», «qué feo te pones cuando lloras», «tienes que ser valiente», «el miedo es de cobardes»... Todas estas frases van calando en nuestro subconsciente y pueden ser la base de muchos de los problemas que los adultos tienen para expresar sus emociones y sentimientos.

Problemas de autoestima. Las comparaciones son odiosas, pero con frecuencia caemos en el error de hacerlo con los más pequeños: «mira qué bien juega tu primo al fútbol», «a ver si sacas las mismas notas tú que tu hermano»... Todos estos mensajes provocan problemas para valorarnos en la edad adulta.

Falta de iniciativa. Se cree que si de niño recibimos muchas instrucciones del tipo: «déjate de tonterías», «no te hagas ilusiones», «esa idea tuya no vale para nada»... tendremos dos posibles respuestas: la rebelión contra los padres con el fin de demostrarles que están equivocados o, sencillamente, el dejarnos llevar por sus palabras y dejar de creer en nuestras ideas.

<https://libellapsicologia.es/trauma-infantil/>

<https://ieeducacion.com/trauma-infantil-causas/>