

Comprendiendo la Atención Informada en Trauma

1. ¿Qué es la Atención Informada en Trauma?

La Atención Informada en Trauma (TIC, por sus siglas en inglés) es un enfoque que reconoce el impacto generalizado del trauma y prioriza la seguridad, la confianza y el empoderamiento en cada interacción. Se basa en la comprensión de que el trauma puede afectar la forma en que las personas piensan, sienten y se relacionan con los demás. En lugar de preguntar “¿Qué te pasa?”, la atención informada en trauma pregunta “¿Qué te ha pasado?”. Este enfoque busca crear entornos compasivos donde las personas se sientan vistas, respetadas y apoyadas. La atención informada en trauma se guía por principios clave: seguridad, confianza, colaboración, empoderamiento y humildad cultural.

2. ¿Con qué puede ayudar la Atención Informada en Trauma?

La atención informada en trauma puede apoyar la sanación y la resiliencia en muchos contextos, incluyendo la terapia, la atención médica, la educación y los programas comunitarios. Al comprender y responder a los efectos del trauma, la TIC ayuda a construir seguridad y confianza, mientras reduce el riesgo de retraumatización. La atención informada en trauma puede ayudar con:

- Regulación emocional y autoconciencia
- Ansiedad, depresión o estrés postraumático
- Dificultades en las relaciones y el apego
- Recuperación de abuso, negligencia o pérdida
- Creación de entornos más seguros y de apoyo en organizaciones

A través de la compasión, la colaboración y el empoderamiento, la atención informada en trauma promueve la sanación, la resiliencia y una conexión más profunda con uno mismo y con los demás.

■ *Esta información se ofrece con fines educativos y está inspirada en los principios de la atención informada en trauma definidos por la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA).*