

01. Pero eso que me pasa a mí ¿Es trauma?

1.1 Síntomas que nos pueden estar hablando de trauma

1 Emocionales/ Psicológicos

Adicciones	Miedo al éxito
Problemas al dormir	Miedo a equivocarse
Depresión	Problemas para pedir ayuda
Ansiedad	Falta de inspiración
Ataques de pánico	Falta de energía o propósito
Miedo continuo	Continua necesidad de aprobación externa
Baja autoestima	Perfeccionismo
Problemas alimentarios	Creer no ser suficiente
Vergüenza existencial	Exceso de tareas (trabajo sobre vida personal)
Culpa continua	Ejercicio excesivo
Procastinar	
Problemas de concentración	
Disociación	

2 Relacionales

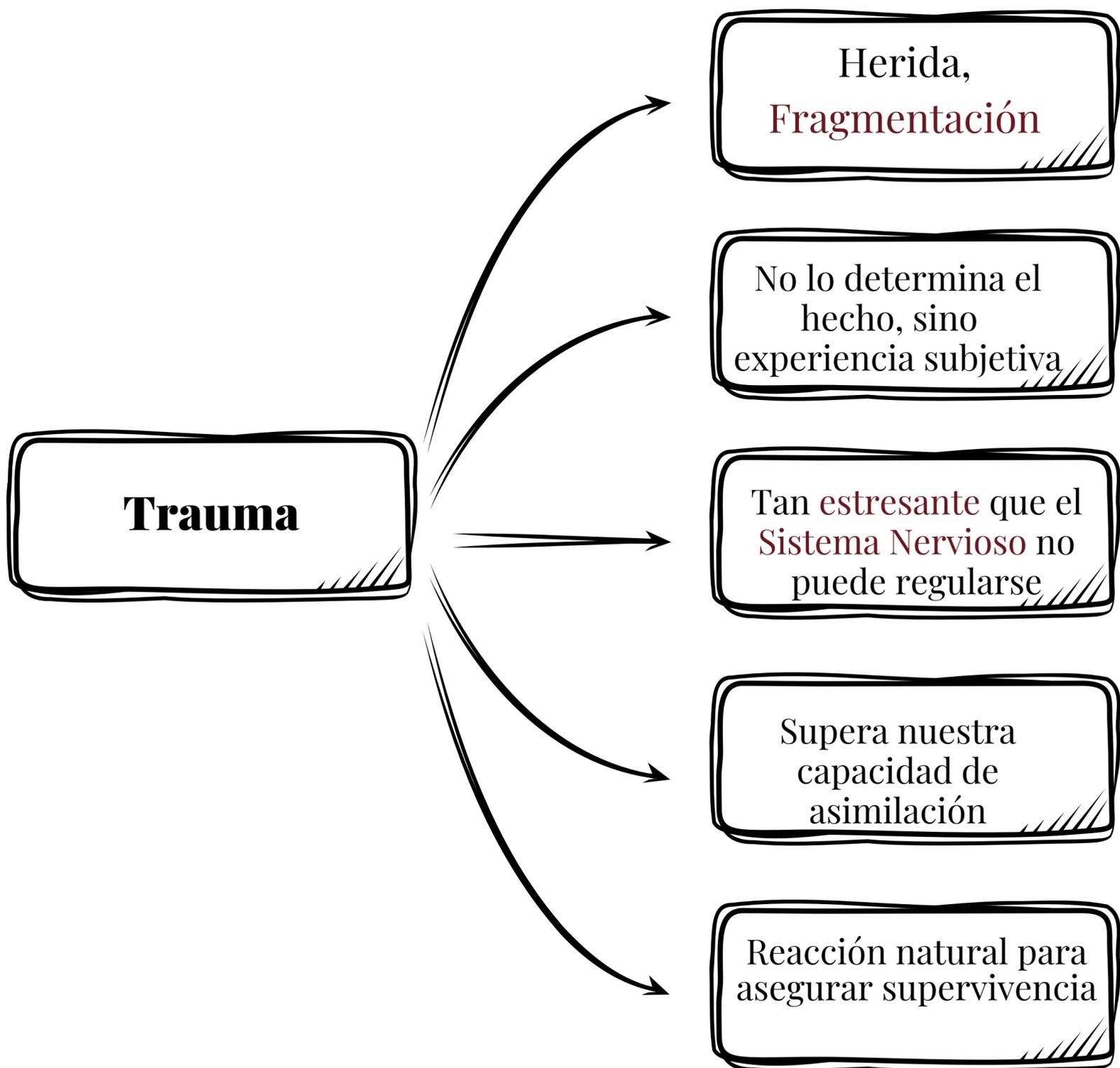
Continuas relaciones tóxicas	Problemas con intimidad y amor
Codependencia	Falta necesidad de conectar con otrxs
Miedo a ser abandonada	Falta de empatía
Desconfianza	Problemas de comunicación
Dificultad expresando límites	
No tolerar el conflicto	

3 Físicos

Problemas cardíacos
Obesidad
Anorexia
Fatiga adrenal
Problemas digestivos

Osteoporosis
Fibromialgia
Dolor crónico
Algunos cánceres como el de pecho

1.2 Definición de trauma



1.3 Ejemplos de tipos de trauma

