

Trauma: qué es realmente y qué dice hoy la neurociencia

22/01/2026



Durante mucho tiempo se pensó que el trauma solo estaba relacionado con grandes tragedias: accidentes, abusos o catástrofes. Sin embargo, la neurociencia actual nos muestra algo mucho más amplio y, a la vez, más humano: el trauma no es lo que nos ocurrió, sino lo que pasó dentro de nosotros cuando no pudimos afrontarlo.

Desde esta mirada, el trauma no es una debilidad ni una patología. Es una respuesta adaptativa del sistema nervioso ante una experiencia que desbordó nuestros recursos emocionales en ese momento.

¿Qué ocurre en el cuerpo y el cerebro?

Cuando vivimos una situación percibida como amenazante, el cuerpo activa mecanismos automáticos de supervivencia: lucha, huida o bloqueo. Estas respuestas están reguladas por estructuras cerebrales encargadas de mantenernos a salvo.

El problema aparece cuando esa activación no se desactiva del todo. La neurociencia ha demostrado que el sistema nervioso puede quedarse "atrapado" en modo alerta, incluso cuando el peligro ya pasó. Esto explica por qué algunas personas viven con ansiedad constante, hipervigilancia, agotamiento, dificultad para relajarse o una sensación difusa de inseguridad sin causa aparente.

El trauma, por tanto, no vive solo en la mente, sino también en el cuerpo: en la respiración, la tensión muscular, el sueño, la digestión y la forma en que nos relacionamos.

Trauma no siempre significa daño visible

Una de las grandes aportaciones recientes es entender que no hace falta un evento extremo para que exista trauma. La falta de apoyo emocional, el sentirse solo en momentos difíciles, crecer en entornos impredecibles o vivir pérdidas sin acompañamiento pueden dejar huellas profundas.

Especialmente relevante es lo que hoy se conoce como trauma relacional: experiencias tempranas en las que no hubo suficiente seguridad, escucha o contención. El cuerpo aprende entonces a adaptarse como puede, aunque a largo plazo ese aprendizaje pueda generar sufrimiento.

¿Se puede sanar el trauma?

La buena noticia es que sí. El cerebro y el sistema nervioso tienen una enorme capacidad de cambio. La investigación actual destaca que la sanación no pasa solo por "entender" lo ocurrido, sino por crear experiencias de seguridad que permitan al cuerpo reorganizarse, sentir seguridad. Empezar a trabajar desde el cuerpo es totalmente recomendable.

Desde mi experiencia como psicóloga y especialista en trauma y desarrollo personal, una de las claves fundamentales es comprender que el proceso debe ser respetuoso, gradual y adaptado a cada persona. No se trata de revivir el dolor, sino de aprender a habitar el presente con más calma, conciencia y recursos internos.

Hablar de trauma desde esta perspectiva nos invita a dejar de juzgarnos y empezar a comprendernos. Muchas de las reacciones que hoy nos incomodan fueron, en su día, intentos de supervivencia