

ESTRÉS TRAUMÁTICO SECUNDARIO

Resumen de CARE de:

Understanding and Addressing Vicarious Trauma

L.A. Pearlman y L. McKay (2008). Headington Institute, www.headington-institute.org

Quienes trabajan en el campo humanitario con frecuencia asisten a víctimas de situaciones traumáticas. Trabajan en y con comunidades arrasadas por desastres naturales o conflictos, y su trabajo puede representar un desafío extremo. En ocasiones, ellos mismos son objeto de violencia. A consecuencia de todas estas circunstancias, es probable que los trabajadores humanitarios experimenten cambios psicológicos y espirituales duraderos en el modo en que se perciben a sí mismos y al mundo.

Algunos de esos cambios pueden ser positivos. Con frecuencia, los trabajadores humanitarios dicen que el presenciar (y a veces compartir) el sufrimiento de aquellos a quienes fueron a auxiliar, les produjo cambios personales que aprecian, tales como más compasión y gratitud, así como una mayor comprensión de lo que valoran en su propia vida y por qué. No obstante, algunos de los cambios que provoca haber presenciado y experimentado el sufrimiento pueden ser más problemáticos, y dejar cicatrices que pueden llegar a ser permanentes.

¿Qué es el estrés traumático secundario?

El estrés traumático secundario, también conocido como *traumatización vicaria*, es el proceso de cambio que tiene lugar cuando alguien cuida de personas que se han visto damnificadas, y se siente comprometido y responsable de ayudarlas. Con el transcurso del tiempo, este proceso puede ocasionar cambios en su bienestar psicológico, físico y espiritual. Es importante que todo trabajador humanitario comprenda el proceso del estrés traumático secundario, pues es muy probable que le afecte, y que no sólo le afecte a él, sino también a su familia, a la organización a la que pertenece y a los beneficiarios de su trabajo.

- El estrés traumático secundario es un proceso que se desarrolla con el tiempo. No se trata de meras respuestas del trabajador humanitario al contacto con una persona, una historia o una situación. Es el efecto acumulado del contacto con sobrevivientes de la violencia o de catástrofes, o de personas que están atravesando una situación muy difícil.
- El estrés traumático secundario se produce por una cuestión de sensibilidad, por sentir empatía con quienes sufren. La empatía es la capacidad de identificarse con el otro, de comprender y sentir el dolor y la alegría del otro.
- El estrés traumático secundario se produce cuando, sintiendo el compromiso y la responsabilidad de ayudar, en ocasiones no es posible hacerlo. Ello puede generar enormes expectativas de uno mismo y de los demás (a veces poco realistas), así como de los frutos que se pretende del propio trabajo. Con el tiempo, ese sentido de compromiso y responsabilidad pueden generar una sensación de agobio, de consternación y de desesperanza ante la necesidad y el sufrimiento extremos. También pueden generar un nivel de autoexigencia que excede lo razonable para el propio bienestar o para los intereses a largo plazo de los beneficiarios mismos.
- Un componente clave del estrés traumático secundario son los cambios que suscita a nivel espiritual, y la profunda repercusión que ello puede tener en la propia visión del mundo y en la percepción más profunda del sentido de la vida y la esperanza.

¿Quiénes están más expuestos al riesgo de sufrir estrés traumático secundario?

- El estrés traumático secundario puede ser más problemático para aquellos que tienden a eludir los problemas o los sentimientos conflictivos, que culpan a los demás por sus dificultades o se alejan cuando las cosas se ponen difíciles.
- Quienes han vivido una experiencia traumática pueden identificarse más estrechamente con determinados tipos de dolor o pérdida padecidos por otras personas, y ser más vulnerables al estrés traumático secundario.
- El estrés añadido en otras áreas de la vida puede incrementar la vulnerabilidad al estrés traumático secundario.
- Carecer de una idea que dé sentido a la vida, de una motivación y de esperanzas constituye un factor de riesgo de padecer un estrés traumático secundario más problemático.
- Una persona que carece de buen apoyo social —de personas con las que hablar, que se interesan por ella y por su bienestar— está expuesta a un mayor riesgo de sufrir estrés traumático secundario.
- La ausencia de unos límites sostenibles entre la vida privada y la vida profesional o laboral, y la existencia de ideales o expectativas poco realistas acerca del trabajo pueden contribuir a un estrés traumático secundario más problemático.
- Algunos estudios indican que los trabajadores humanitarios que por su trabajo tienen una mayor interacción con sobrevivientes de situaciones traumáticas tienen más posibilidades de padecer un estrés traumático secundario más problemático.
- Las organizaciones humanitarias que no fomentan una cultura institucional de gestión eficaz, comunicación fluida y una buena atención al personal, exponen a éste a un mayor riesgo de padecer estrés traumático secundario.

- No entender las diferencias interculturales para expresar la angustia y prestar y recibir asistencia, puede contribuir a un mayor riesgo de estrés traumático secundario.
- El trabajo humanitario como profesión suele caracterizarse por la desatención de uno mismo, la tolerancia a situaciones difíciles, la temeridad y la negación de las propias necesidades. Todo ello puede contribuir a que el estrés traumático secundario sea más grave.

Signos frecuentes de estrés traumático secundario

Entre las dificultades frecuentes asociadas con el estrés traumático secundario cabe señalar las siguientes:

- dificultad para manejar las emociones;
- dificultad para aceptarse o sentirse a gusto con uno mismo;
- dificultad para tomar buenas decisiones;
- problemas para manejar los límites entre uno mismo y los demás (por ejemplo, asumir demasiada responsabilidad, tener dificultad para irse del trabajo al terminar la jornada, tratar de entrometerse y controlar la vida de los demás);
- problemas en las relaciones;
- problemas físicos como dolores, enfermedades, accidentes;
- dificultad para sentirse conectado con la realidad circundante, y
- pérdida del sentido de la vida y de la esperanza.
- *El estrés traumático secundario puede incidir negativamente en el trabajo, los compañeros de trabajo, el funcionamiento de la organización en general y la calidad de la asistencia que se presta a los destinatarios del propio trabajo.*
- *El estrés traumático secundario influye en el modo de actuar e interactuar con los seres queridos, lo cual afecta a los familiares y amigos.*

Hacer frente al estrés traumático secundario

Enfrentar el estrés traumático secundario significa establecer estrategias que sirvan tanto para evitar que el trastorno se agrave como para contribuir a su manejo en los momentos en que se torna más problemático.

Una buena estrategia para superar el estrés traumático secundario debe incluir todo aquello que pueda servir para cuidar de uno mismo, en especial lo que ayuda a **evadirse, descansar y jugar**. Entre otras cosas, podrían incluir:

- **Evadirse:** apartarse de todo, física o mentalmente (leer libros, ver películas, tomarse el día o la semana libre, jugar con videojuegos, hablar con amigos acerca de otras cosas no relacionadas con el trabajo);
- **Descansar:** andar sin objetivo definido, sin agenda, o en actividades de esparcimiento (tirarse sobre la hierba y ver pasar la nubes, saborear una taza de té, tomar una siesta, darse un masaje); y
- **Jugar:** participar en actividades que hacen reír o iluminan el espíritu (intercambiar historias divertidas con amigos, jugar con un niño, dar lugar a la creatividad, hacer actividades físicas).

Transformar el estrés traumático secundario

Transformar el estrés traumático secundario significa algo más profundo que hacerle frente. Hay que recordar que, con el tiempo, un componente clave del trastorno es que se producen cambios a nivel espiritual. Se pueden poner en duda las más profundas creencias acerca de la manera en que funciona la vida y el universo, y la existencia y naturaleza del sentido de la vida y la esperanza. A un nivel más profundo, **transformar** el estrés traumático secundario significa encontrar los modos de alimentar el sentido de la vida y de la esperanza. ¿Qué le da sentido a la vida y el trabajo, y qué inspira y renueva a la esperanza?

Seguramente en cada vida ya existe el germen del sentido, la motivación, la esperanza y la perspectiva. Algunas maneras de conectarse (o reconectarse) con ellos podrían ser las siguientes:

- repasar la importancia y el valor del trabajo humanitario;
- mantener el contacto con la familia, los amigos y los colegas;
- advertir y prestar deliberada atención a las pequeñas cosas: el momento de saborear la taza de té, el sonido del viento entre los árboles, o el breve contacto con los otros;
- señalar cambios, celebrar alegrías y llorar pérdidas con las personas queridas siendo parte en sus actos tradicionales, rituales y ceremonias;
- darse tiempo para la reflexión (por ejemplo: escribiendo, leyendo, orando y meditando);

- encontrar y cuestionar al cinismo existente en las propias creencias; y
- asumir actividades para el desarrollo personal (estudiar algo, llevar un diario, realizar actividades creativas y artísticas).