

Reconociendo la importancia de realizar acciones coordinadas la Comisión Estatal de Derechos Humanos en conjunto con la Secretaría de Salud y la Facultad de Medicina de la UANL, se suman para implementar este programa de capacitación.

Trauma Vicario

Intervención en Crisis Programa de Capacitación

Las 4 “R” para transformar el Trauma Vicario

1. Reflexionar sobre las propias reacciones.
2. Respetar límites establecidos por uno mismo.
3. Recargar baterías regularmente para tener energía.
4. Reconectarse con el mundo exterior.



INFORMES:
COMISIÓN ESTATAL DE DERECHOS HUMANOS
Av. Ignacio Morones Prieto 2120 – 2 Pte.
Edificio Manchester Col. Loma Larga,
Monterrey, N. L.
Tel. (81) 83 45 89 68, 83 45 86 45 y 44
Lada sin costo: 01800 822 9113
frdriguez@cedhnl.org.mx

Mary Kay con su Iniciativa de Responsabilidad Social apoya a la Difusión del Derecho Humano a la Salud.



COMISIÓN ESTATAL
DERECHOS
HUMANOS
NUEVO LEÓN

¿Qué es el Trauma Vicario?

- Es el dolor emocional sufrido por aquellos (as) que se dedican a ayudar a otras personas con su dolor.
- También llamado “tensión empática”, “trauma secundario” o “fatiga por compasión”.
- Es un cambio físico, psicológico, social o espiritual no deseado en alguien comprometido (a) con ayudar a personas que han sido lesionadas o traumatizadas.
- Lo padecen quienes prestan primeros auxilios, trabajadores sociales, personal médico, voluntarios (as), consejeros (as) espirituales, entre otros (as).
- Nos afecta porque nos importa, porque empatizamos con los demás, porque estamos comprometidos (as) con otros (as) y porque somos responsables.



Síntomas del Trauma Vicario

- Frecuentes hiperreacciones o arrebatos emocionales.
- Pérdida del sentido y la esperanza.
- Autodesconfianza excesiva.
- Sumisión pasiva no acostumbrada.
- Pobre toma de decisiones.
- Crisis en las relaciones interpersonales establecidas.
- Conductas controladoras excesivas.
- Excesivo autosacrificio.
- Reacciones físicas de estrés (indigestión, dolor muscular, dermatitis, etc.)
- Cambios marcados en los patrones de sueño y alimentación.
- Fuerte negación de las emociones.
- Cambios radicales en las expresiones de la espiritualidad.



Factores de Riesgo

- Es agravado cuando hemos sufrido una pérdida personal en el desastre actual, o una pérdida anterior que no hemos procesado totalmente.
- Tendencia a internalizar sentimientos y emociones.
- Tendencia al aislamiento o a no buscar ayuda.
- Fatiga o estrés excesivo.
- Poca atención a las necesidades personales.
- Toma excesiva de riesgos.
- Expectativas no realistas sobre los resultados.
- Falta de comprensión de la cultura de los sobrevivientes.
- Negligencia o desorden organizacional.
- Trabajar compulsivamente, excluir necesidades personales y familiares, o a ignorar las fronteras trabajo-vida.