

TRAUMA VICARIO

Dr. Francisco Javier Rodríguez Lara

Director del Centro Integral de Atención a Víctimas

Comisión Estatal de Derechos Humanos

Tipos de Psicotraumatización

- **Primaria:** es la que le ocurre directamente a la víctima.
- **Secundaria:** le ocurre al testigo; es indirecta y contingente, es decir, quien, a través de sus órganos de los sentidos, ve, escucha o huele algo relacionado con la traumatización ocurrida a otro.
- **Terciaria:** es indirecta y afecta a la familia y amigos más cercanos.

VICARIO

- Se denomina **Vicario** a la persona que ejerce las funciones de otra, en todo o en parte por delegación y nunca con carácter propio; la sustituye por tiempo indefinido o determinado.

- Traumatización vicaria, es un tipo de traumatización terciaria por impacto acumulativo y microtrauma, derivado de la práctica profesional cotidiana que ocurre en clínicos, terapeutas o todo personal de ayuda que conocerá el suceso traumático a través del relato, narración o escritos de la víctima primaria, como en el caso de profesionales emergenciólogos, de salud mental, jurídicos y policiales, en policlínicos o atenciones de choque.

- En el caso de escritos, cartas, testimonios o documentos jurídicos, también podrá ser considerado víctima terciaria el juez, fiscal, abogado, asistente social, cuya competencia se requiere frente a casos criminales, penales, torturas de causa política, religiosa u otras.



- Es el dolor emocional sufrido por aquellos que se dedican a ayudar a otras personas con su dolor.
- También llamado “tensión empática”, “trauma secundario” o “fatiga por compasión”.



TRAUMA VICARIO

- Es un cambio físico, psicológico, social o espiritual no deseado en alguien comprometido con ayudar a personas que han sido lesionadas o traumatizadas.



- Sus víctimas se encuentran típicamente entre quienes prestan primeros auxilios, trabajadores sociales, personal médico, voluntarios, consejeros espirituales y muchos otros.
- Usualmente oculto o ignorado es un problema muy real, que paraliza a los cuidadores y limita sus recursos.

- Para enfrentar la intensidad del trabajo es muy importante reconocer que el trauma vicario existe y que nos afecta.
- Nos afecta porque nos importa, porque empatizamos con los demás, porque estamos comprometidos con otros y porque somos responsables.



- Aun si solo estamos escuchando u observando aquello que alguien esta viviendo, puede afectarnos.
- Es “normal” verse afectado si trabajamos con personas que sufren, aún si no estamos en la zona de desastre.



- Existen casos de afectación a “distancia”, como en aquellas personas pendientes del televisor que continuamente transmite reportes “en vivo”.



RECONOCER EL CICLO NORMAL DEL DUELO

- Después de un evento traumático, hay dos etapas iniciales del duelo a través de las cuales pasa toda persona en un grado o en otro.



Negación

De la existencia de la tragedia en si misma-

“shock mental o estupor”: “mi hijo no puede estar muerto”, “su identificación es un error”.

Del significado o sentido de la tragedia:

“saldremos de esto pronto”.

De las opciones presentes y futuras:

“ En este país nunca progresaremos”.

- De los recursos que puede haber o estar disponibles:
“estamos solos en esta tragedia”.



Reacciones iniciales

- FISICAS:
- Alteraciones del sueño y de los patrones de la alimentación, extremos en energía, cambios en la apariencia, dolores de cabeza, brotes en la piel, problemas digestivos, dolores musculares, etc.

- PSICOLÓGICAS/EMOCIONALES:
- Ansiedad, depresión, alteraciones perceptivas, extremos emocionales.
- SOCIALES:
- Cambios en las relaciones y crisis interpersonales.



- ESPIRITUALES:
- Fanatismos extremos, pérdida de la fe, incremento del pensamiento sobrenatural.



- Aunque estas reacciones son normales, naturales y necesarias en el proceso de duelo, son precisamente “el gatillo” del Trauma Vicario y las fuentes de la energía negativa que los cuidadores absorben y deben enfrentar.
- Si estas reacciones van en aumento y continúan después del periodo inicial, indican la necesidad de una ayuda terapéutica.

NEURONAS ESPEJO

- Al estar expuestos indirectamente al trauma, nuestro cerebro empieza a delinear una imagen empática a través de la activación de **neuronas espejo** en el cortex visual.

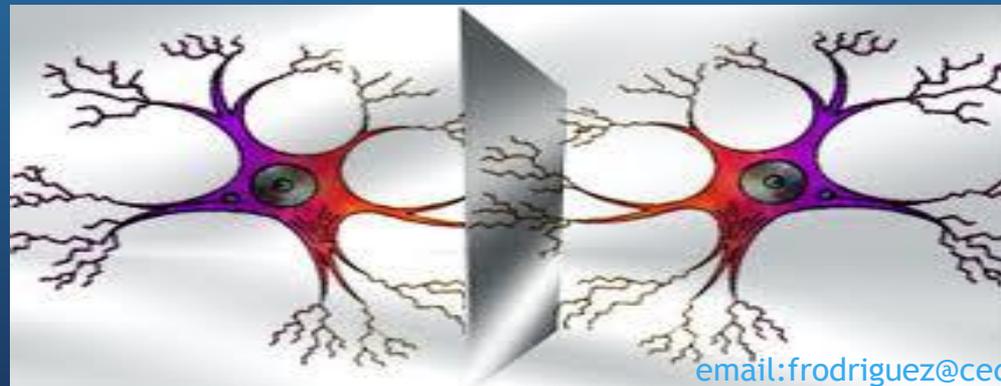


NEURONAS ESPEJO

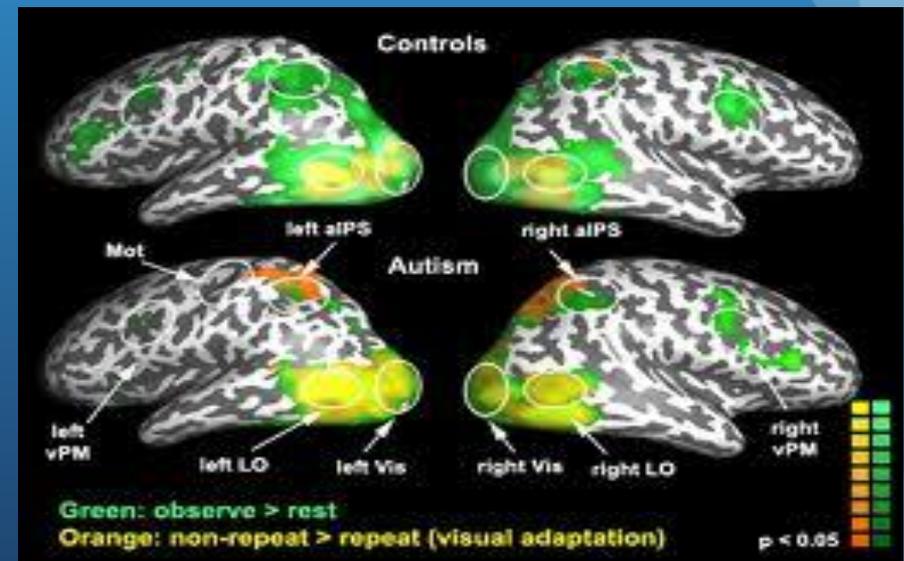
- “Vemos” el evento como si nos estuviera ocurriendo a nosotros mismos.
- Una serie de eventos bio-fisiológicos ocurren como resultado de un derrame de químicos en nuestro torrente sanguíneo y a través del cuerpo.
- Esta reacción química en cadena finalmente concluye con la sobreproducción de cortisol, el cual se atribuye al inicio de diversas enfermedades físicas serias.

NEURONAS ESPEJO

- Investigaciones recientes señalan que son el mecanismo esencial para comprender las intenciones de otros, para desarrollar una teoría de la mente y, por ende, para capacitarnos para la vida social. Las neuronas espejo aportan nueva luz para entender cómo la red neuronal “refleja” el mundo, la autoimagen y la imagen de la mente de los otros en la producción evolutiva de un comportamiento social.



- EN LAS NEUROCIENCIAS SE SUPONE QUE ESTAS NEURONAS DESEMPEÑAN UN IMPORTANTE ROL DENTRO DE LAS CAPACIDADES COGNITIVAS LIGADAS A LA VIDA SOCIAL, TALES COMO LA EMPATÍA (CAPACIDAD DE PONERSE EN EL LUGAR DE OTRO) Y LA IMITACIÓN.



Reconocer los síntomas del Trauma Vicario

- Frecuentes hiper-reacciones o arrebatos emocionales (angustia, miedo, llanto, etc).
- Pérdida del sentido y la esperanza.
- Auto-desconfianza 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

- El Trauma Vicario es agravado cuando hemos sufrido también una pérdida personal en el desastre actual, o hemos sufrido una pérdida anterior que no hemos procesado totalmente.



Otros factores de riesgo

- Tendencia a internalizar sentimientos y emociones.
- Tendencia al aislamiento o a no buscar ayuda.
- Fatiga o estrés excesivos.
- 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 desorganización organizacional.
- Tendencia a trabajar compulsivamente, a excluir las necesidades personales y familiares, o a ignorar las fronteras trabajo-vida.

- ¿Como enfrentar el Trauma Vicario en nosotros mismos, en colegas y amigos?
- ¿Como transformar estas acciones en herramientas para lograr ser personas más resilientes y tomar parte en la creación de una comunidad mas resiliente?



4 Rs para transformar el Trauma Vicario

- 1.- Reflexione sobre sus reacciones.-
- Enfoque su pensamiento en su situación, hágase a usted mismo preguntas como:
- ¿qué da a mi vida sentido y propósito?
- ¿qué he hecho recientemente que marcará una diferencia en la vida de alguien?

- ¿qué reacciones emocionales excesivas he tenido recientemente?
- ¿cómo puedo cuidar mejor de mi mismo?



2.- Respete sus propios limites.-

- Conozca sus limites.
- Cuide o evite excederlos.
- Pida a un colega experimentado y de confianza que le ayude a determinar que tan razonables y realistas son sus metas.



3.- Recargue sus baterías regularmente

- Tómese una pausa o descanso cada pocas horas, cada día, cada semana, cada mes, cada año.
- Estas pausas agregan energía positiva, ayudando a balancear (y reducir) el estrés del TV, estableciendo un tiempo fuera para usted mismo- tiempo para la reflexión personal, la buena salud, los pasatiempos y el tiempo libre del trabajo.

- Algunas sugerencias:
- Evite trabajar a la hora de las comida, hable de otros asuntos.
- Tómese una pausa antiestrés diaria de 5 minutos.
- Dieta balanceada.
- Preste atención a su vida espiritual.

- Tome un día a la semana y un fin de semana cada 2 semanas fuera de su actividad de trabajo en intervención en desastre.



4.- Reconectese con otros.

- Una red fuerte puede sostenernos cuando todo lo demás falla, dándonos soporte en momentos de necesidad personal, por ejemplo, proveyéndonos de oportunidades para compartir con aquellos que nos comprenden y respetan.



- Permanezcan conectados a su red, amigos y familia, utilizando los encuentros cara a cara, las herramientas de redes sociales, y los teléfonos celulares, para sostenerse y escucharse unos a otros.
- Reúnase con su equipo, al menos cada 2 semanas, para monitorear el progreso, los desafíos y el TV.

- Convoquen reuniones comunitarias para tomar decisiones juntos, consolarse unos a otros y sostener conjuntamente los esfuerzos comunitarios de reconstrucción.
- Ayuden a pequeños grupos (basados en la familia o el clan, basados en la fe religiosa o en el vecindario) para compartir el dolor y la pérdida, así como los recursos para superar la crisis.

- Utilicen un método de conversación enfocada para ayudar a grupos e individuos a enfrentar más efectivamente el duelo.



- MUCHAS GRACIAS!!!

