



ACSAI - Asociación Cristiana de Salud Internacional

Trauma emocional vicario en personal de Salud: Qué es y cómo superarlo.

****Lic. Nancy Buceta de Gauna.**

Especialista en Psicología cognitiva integrativa y Psicodiagnóstico. Estudios en Neurociencias.

Todos sabemos que partir del Covid -19 la población general se vio afectada por diversos síntomas de estrés con todas sus consecuencias.

Pero analizando la población de profesionales de la Salud, hemos podido ver las consecuencias directas debido al ejercicio mismo de la profesión: agotamiento, insomnio, ansiedad, síndrome de Burnout*, fatiga, entre otros.

Pero además, la cronicidad del impacto por sobrecarga emocional frente a la incertidumbre, la falta de recursos, la toma de decisiones frente a situaciones límite (como por ejemplo las muertes de miles de pacientes y de colegas) las historias de las víctimas y los relatos de sus familiares, han puesto en escenario lo que llamamos Trauma emocional vicario (también llamado Estrés traumático secundario).

El trauma emocional vicario es un tipo de estrés secundario por impacto acumulativo, derivado de la práctica profesional de clínicos, terapeutas, y otros profesionales que se involucran en el suceso traumático a través del relato o escritos del paciente o sus familiares.

Se produce por la sobrecarga que genera lo que escucha o lo que ve el profesional. También se lo conoce como “fatiga por compasión” o “tensión empática”. Produce síntomas de activación fisiológica, conductuales y emocionales (angustia, insomnio, crisis de pánico, etcétera)

Es por ese motivo que el bienestar debe estar siempre en la agenda de todo profesional, para contrarrestar el efecto nocivo del estrés crónico. Sabemos que la corteza orbitofrontal se activa frente al bienestar. Recordemos que esta área está vinculada a numerosas funciones, entre ellas la personalidad, la adaptación social, las emociones, la toma de decisiones, etc.

Siguiendo la teoría del bienestar según Seligman (2011) podemos observar qué medidas de autocuidado debemos tomar como profesionales para prevenir o superar todo tipo de estrés laboral, entre ellos el trauma emocional vicario.

Seligman menciona cinco elementos generadores de bienestar:

1. Achievement (logro) Orientarse a los resultados. Continuar hacia la meta, logrando sentirse competente, empoderado.
2. Positive emotions (emociones positivas). Estimular las emociones positivas a través de actividades placenteras: optimismo, esperanza, sentido del humor, compasión, espiritualidad, empatía, altruismo.

3. Engagement /Flow (compromiso): involucrarse en actividades que inducen al flow (estado que experimentamos cuando algo nos fascina) Produce una disminución del estado de alerta y ansiedad. Se trata de actividades que producen cierto desafío, pero que no debe ser tan grande porque nos abrumaría y perdería de ese modo lo placentero.
4. Relationships (relaciones interpersonales positivas y duraderas) El aislamiento produce emociones negativas, nos vuelve más críticos y reaccionarios, etc. Las relaciones interpersonales saludables producen idea de pertenencia, de amar y ser amado, fortalecen el sistema inmunológico y representan nuestra red de contención frente a las crisis.
5. Meaning (sentido o propósito): Tener un motivo para levantarse cada día. Reflexionar y descubrir el sentido a cada circunstancia a nivel personal, social o trascendental. En palabras de Viktor Frankl, “la vida tiene sentido bajo cualquier circunstancia”

De estos elementos se desprenden dos más, que atraviesan a cada uno de ellos y que es importante destacar:

6. La espiritualidad. Sabiendo que la fe produce esperanza y le da sentido a nuestra existencia.
7. La resiliencia: poder atravesar las crisis y salir fortalecidos.

Finalmente, si hemos aprendido algo en esta pandemia es que no podemos estar solos, que necesitamos cuidarnos para poder cuidar de otros no solo física sino también emocional y espiritualmente, y que es necesaria la activación de factores protectores y de autocuidado para generar bienestar individual, familiar y social.

*Síndrome de Burnout: Es un subtipo de estrés que se detectó en profesiones vocacionales en el que hay una relación de ayuda o servicio, caracterizado por el agotamiento emocional, aumento del estrés laboral e insatisfacción en las expectativas de logro personal, generando una actitud de distanciamiento emocional con los pacientes o personas receptoras del servicio.

** Lic. en Psicología, graduada con medalla de oro al mejor promedio. Especialista en Psicoterapia cognitiva Integrativa y Psicodiagnóstico. Estudios recientes en Neurociencias. Lic. En Teología, International Cristian University, USA Escritora de la Casa Bautista de Publicaciones, El Paso, Texas. Ultima publicación nominada a los premios SEPA (USA) en la categoría libros juveniles. Conferencista internacional. Docente. Voluntaria en varias ONG de nuestro país. Miembro de ACSAI asociación Cristiana de la Salud Internacional.