

## Febrero de 2010

### Contenido

**Soportar el Dolor de l@s Otros en un Desastre**  
**Últimas noticias: Australia**  
**Adiciones Recientes a la Biblioteca de GFSC**

## Soportar el Dolor de l@s Otros en un Desastre\*

### Cómo Ayudar a Quienes Ayudan

Gilbert Brenson Lazan

El reciente terremoto en Haití mató a un número estimado de 200,000 personas y dejó sin hogar a otro millón. En cada tragedia o desastre, hay escenas inmediatas desgarradoras sobre la devastación física y el impacto psicológico causados por la ferocidad de la naturaleza o por eventos generados por el hombre. Aún se da muy poca atención al trauma sufrido por los valientes hombres y mujeres que ayudan a la gente directamente afectada. Usualmente no reconocido ni siquiera por sus propias víctimas, el trauma vicario (TV) es el dolor emocional sufrido por aquell@s que se dedican a ayudar a otras personas con su dolor.

El trauma vicario (también llamado "trauma secundario", "tensión empática" o "fatiga por compasión") es un cambio físico, psicológico, social o espiritual no deseado en alguien comprometid@ con ayudar a personas que han sido lesionadas o traumatizadas. Sus víctimas se encuentran típicamente entre quienes prestan primeros auxilios, trabajadores sociales, personal médico, voluntari@s, consejer@s espirituales y much@s otr@s. Usualmente oculto o ignorado, es un problema muy real, que paraliza a l@s cuidador@s y limita sus recursos.\*\*

\* Resumen de *Vicarious Trauma: Bearing the Pain of Others in a Disaster*, Gilbert Brenson-Lazan; [http://globalfacilitators.org/virtlib/GBL\\_VicariousTrauma\\_feb\\_2010.pdf](http://globalfacilitators.org/virtlib/GBL_VicariousTrauma_feb_2010.pdf).

\*\* The Headington Institute, <http://www.headington-institute.org> es un excelente recurso para definir, evaluar y orientar el trauma vicario.

## CÓMO AYUDARSE A SÍ MISM@ Y A OTR@S CUIDADORES

• **RECONOCER LA EXISTENCIA DEL TRAUMA VICARIO**  
 L@s testigos, cuidador@s y sanador@s pueden no ayudar y sí absorber parte del dolor emocional de aquell@s que han sufrido una pérdida. Para enfrentar la intensidad del trabajo es muy importante reconocer que el trauma vicario existe y que nos afecta. Este nos afecta porque nos importa, porque empatizamos con l@s demás, porque estamos comprometid@s con otr@s y porque somos responsables.

Aún si usted está solo observando o escuchando aquello que alguien está viviendo, puede afectarle. Algunas veces, aún la gente que cuida a otr@s lejos de la tragedia, especialmente aquell@s "pegad@s" a la televisión que transmite continuamente reportes "en vivo" puede verse afectada. Es "normal" ser afectad@ si usted trabaja con personas que sufren, aún si usted no está trabajando en la escena del desastre.

Reconocer que el trauma vicario le afecta es el mejor regalo que usted puede darse a sí mism@.



### • 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 u otro:

#### Negación

- de la **existencia** de la tragedia en sí 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

- **Físicas:** alteración del sueño y/o de los patrones de 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 los "gatilladores" del TV y las fuentes de la energía negativa que l@s cuidador@s absorben y deben enfrentar. Si estas reacciones van en aumento o continúan después del período inicial, indican la necesidad de una ayuda terapéutica.\*

### • RECONOCER LOS SINTOMAS DEL TRAUMA VICARIO

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

\* GFSC (<http://globalfacilitators.org>), ofrece diversas publicaciones gratuitas para adultos y niños afectados por desastres, y para los facilitador@s y otras personas que asisten a l@s afectados. Estos materiales incluyen libros de trabajo y manuales con información sobre las etapas y características necesarias y normales del proceso de duelo que experimentan quienes han vivido una tragedia.

### • RECONOCER LOS 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 que pueden hacer a alguien más propens@ al TV, o hacer éste más severo, incluyen:

- |   |   |
|---|---|
| • Tendencia a internalizar sentimientos y emociones | • Falta de comprensión de la cultura de los sobrevivientes  |
| • Tendencia al aislamiento o a no buscar ayuda      | • Negligencia o desorganización organizacional  |
| • Fatiga o estrés excesivos                         | • Tendencia a trabajar compulsivamente, a excluir las necesidades personales y familiares, o a ignorar las fronteras trabajo-vida |
| • Poca atención a las necesidades personales        |   |
| • Toma excesiva de riesgos                          |   |
| • Expectativas no realistas sobre los resultados    |   |

### • RECONOCER SUS OPCIONES

¿Cómo enfrentar el Trauma Vicario en nosotr@s mism@s, en colegas y amig@s? ¿Cómo transformar estas acciones en herramientas para lograr ser personas más resilientes y tomar parte en la creación de una comunidad más resiliente?

Trabaje junto con colegas, profesionales y amigos para explorar opciones, compartir herramientas y técnicas para reconocer, enfrentar y aprender del TV. Estas 4Rs son unas sugerencias prácticas y útiles:

## 4 Rs PARA TRANSFORMAR EL TRAUMA VICARIO

### 1. REFLEXIONE sobre sus reacciones

Enfoque su pensamiento en su situación. Hágase a usted mism@ preguntas, como por ejemplo:

- ¿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 mí mism@?

### 2. RESPETE sus propios límites

Conozca sus límites. Cuide o evite excederlos. Pida a un/a colega experimentad@ y de confianza que le ayude a determinar qué tan razonables y realistas son sus metas.

### 3. RECARGUE SUS BATERIAS 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 mism@ — tiempo para la reflexión personal, la buena salud, los pasatiempos y el tiempo libre del trabajo. No se sienta culpable por este tiempo que pasa fuera del estrés del trabajo. Es saludable establecer un tiempo y espacio para usted. Usted se sentirá mejor y hará un mejor trabajo al regresar.

Algunas sugerencias:

- Evite trabajar a la hora de las comidas... hable de otros asuntos
- Tómese una pausa anti-estrés diaria de 5 minutos, a mitad de la mañana y/o a mitad de la tarde: salga a caminar; estire sus músculos (incluyendo los de la cara, cuello y hombros); lea algo bonito, algo que le inspire
- Tanto como sea posible, coma una dieta balanceada. Una buena nutrición es clave para reducir el TV.
- Dedique un tiempo diario o semanal para desarrollar o ampliar su vida espiritual.
- Tome un día completo cada 5-7 días, por fuera de su trabajo de intervención en el desastre.
- Deje el área física de su trabajo por un par de días al menos cada 15 días.

### 4. RECONNECTESE CON OTROS

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

- Permanezcan conectad@s a su red, amig@s y familia, utilizando los encuentros cara a cara, las herramientas de redes sociales y los teléfonos celulares, para sostenerse y escucharse unos a otros.
- Reúnanse con su equipo al menos cada dos semanas, para monitorear el progreso, los desafíos y el TV.
- Convoquen reuniones comunitarias en el ayuntamiento 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.

Recuerden:

- Establecer rituales de transición.
- Llorar juntos todas las pérdidas.
- Celebrar juntos todo éxito o logro alcanzado.

Las tragedias como el terremoto en Haití producen muchos años – quizás una generación – de desafíos y oportunidades. Sólo podemos enfrentar estos efectivamente y hacernos más resilientes, si nos cuidamos a nosotr@s mism@s y un@s a otr@s.



### **Ultimas Noticias: Australia Resultados del Día de Celebración de Marysville y Triangle**

*"Marcó un hito el permitimos comenzar a pensar de nuevo en el futuro... fue sorprendente - todos ustedes nos escucharon... tuvimos la oportunidad de hablar de nuestros pensamientos y ser escuchados..."*

Después del Día de la Celebración, Nigel Bell se aseguró de brindar un amplio soporte al proceso, incluyendo "antiguos", así como "visitantes de fin de semana" y "recién llegados". Estamos muy conscientes de las continuas dificultades en orientar adecuadamente quién habla por quién.

La sesión de diseño ("charrette") de Marysville y Triangle fue el principal paso siguiente para lograr una comunidad energizada. Las sesiones de diseño son una forma de acción colaborativa de diseño de la comunidad, en la cual todos los actores relevantes, representantes de la comunidad, arquitectos, planeadores urbanísticos, gente de las vías y reguladores gubernamentales, van a toda máquina durante más o menos 3 días para convertir las aspiraciones de la comunidad en un diseño viable que pueda ser financiado y construido. Las Charrettes son más rápidas y más democráticas que los procedimientos burocráticos usuales de planeación. El diseño charrette se convierte en el eje de la agenda de reconstrucción y de las tareas seleccionadas de los consultores.

Justo antes del diseño charrette, llamado el "Taller Phoenix", nosotros manejamos el tema de los demasiados burócratas, gente no suficientemente

“aterizada”, incrementando la participación pública y sesiones de retroalimentación.

El Taller Phoenix funcionó razonablemente bien, utilizando los resultados del Día de la Celebración como un trampolín. Todos los temas contenidos fueron sistemáticamente tratados, con el único y continuamente controvertido asunto de “Reconstruir el Centro de Asesoría”.

Es usualmente complejo y complicado trabajar con diversos grupos comunitarios y agencias gubernamentales. Una buena parte de los fondos necesarios fue proporcionada por el RAC, pero ésta exigió un acuerdo y comienzo inmediatos. Hubo fuertes objeciones a la falta de consulta/ discusión; locación; apariencia; uso; establecimiento de un modelo errado de reconstrucción; etc.

El Taller Phoenix, junto con los consultores Phoenix, produjo la *Estructura de Diseño Urbano* (UDF) un nuevo esquema de planeación y, subsecuentemente, un *Estudio de Factibilidad del Centro de Artes Escénicas de Marysville* (MPAC), diseñando conjuntamente la base lógica, la financiación y el soporte para una nueva historia, industria y “espíritu del lugar” de Marysville – proponiendo las bases para una nueva y creativa población. Pero, aunque quienes toman las decisiones han reconocido este apoyo, como muchos otros aspectos de la reconstrucción, el progreso es lento. Mientras tanto, se ha anunciado un fondo de \$4.25 millones para un Centro Deportivo y Recreacional!

Durante todo este tiempo, el soporte para el Fondo para los Niños Australianos MATDG, MOCA ha sido fabuloso.



Y, por supuesto, las habilidades y generosidad de l@s facilitador@s y voluntari@s fueron cruciales para lograr el cambio inicial de dirección.

Hay mucho más por hacer. Todos hemos creado un excelente comienzo. Pueden encontrarse fotos, información e informes de lo anterior en los sitios web de VBARRA, MATDG y MOCA.

Firmado por

Andrew Gaines  
Alliance for Sustainable  
Wellbeing  
[www.alliance-for-sustainable-wellbeing.com](http://www.alliance-for-sustainable-wellbeing.com)

Nigel Bell  
ECOdesign Architects +  
Consultants



### Qué Puede Hacer Usted

1. Involúcrese con su comunidad! Hay gente cerca que necesita de su ayuda: refugiados; inmigrantes; personas sin trabajo debido a despidos, cierre de plantas; personas que han perdido sus hogares; accidentes de buses escolares. Visite la librería de GFSC y encontrará materiales útiles.
2. Cuide de usted mism@, incluso si está trabajando con y cuidando de otras personas directa o indirectamente afectadas por este (o cualquier) desastre.
3. Traduzca los materiales de GFSC. Vari@s voluntari@s están traduciendo nuestros libros (actualmente disponibles en Inglés, Francés y Chino) y otros materiales al Francés-Creole y otras lenguas, de manera que estos materiales se encuentren disponibles si ocurre otra tragedia. Por favor, contacte a BJ en: [info@globalfacilitators.org](mailto:info@globalfacilitators.org), para participar y/o apoyar este proyecto.
4. Comparta este boletín e información acerca de GFSC con otras personas que puedan usar nuestros recursos o apoyar nuestras metas.
5. Contáctenos ([info@globalfacilitators.org](mailto:info@globalfacilitators.org)) si está usted interesad@ en taller o seminario virtual de GFSC.

### Consejo Directivo de GFSC 2010

Presidente:	Lenny Diamond
Vice Presidente:	Tim Karpoff
Secretaria-Tesorera:	Marieann Shovlin
Directora Ejecutiva:	BJ Diamond



## Agradecimientos

Nuestros permanentes agradecimientos a:

**Ximena Combariza** por traducir nuestro boletín del Inglés al Español.

**Peggy Bushee Services** por su apoyo administrativo.

**Kiosk/Hot Conference** por los servicios de "web hosting",  
<http://www.hotconference.com/GFSC/partners1.php>

**Slingshot Media**, <http://www.listcast.com> por la distribución de nuestro boletín y el servicio de lista de correo.

**El Consejo Asesor de GFSC** por su paciencia, experticia, consejo y soporte.

## Adiciones Recientes a la Biblioteca de GFSC

### [Vicarious Trauma: Bearing the Pain of Others in a Disaster](#)

Cómo ayudar a personas afectadas por el Trauma Vicario

### [Bearing the Pain of Others: How to Help the Helpers](#)

Sugerencias prácticas para reconocer y cuidar de usted y de otros que desempeñan roles de ayuda

### [Trabajar con grupos después de una crisis: Compartir, Procesar, Aprender](#)

Sugerencias para trabajar con personas bajo estrés, comenzando entre 3 y 5 semanas después de su rescate/recuperación inicial, cuando el shock y las reacciones iniciales desaparecen y el impacto emocional y los efectos incontenibles empiezan a hacerse evidentes.

### [Cuando a las personas buenas les pasan cosas malas](#)

Qué es importante al manejar los dolorosos pero normales y necesarios sentimientos que hacen parte de toda crisis y pérdida.

Visite [la biblioteca de GFSC](#).

[<http://globalfacilitators.org/VirtLib/VirtLib.htm>]



**Apoye el trabajo de GFSC con comunidades afectadas por crisis**

[Yes, here's my donation!](#)

<http://globalfacilitators.org/donation.html>

**GFSC is una organización 501c3, totalmente sostenida por amig@s como usted. Las donaciones son deducibles de los impuestos en USA.**

**Visítenos:** <http://globalfacilitators.org>

