

**MÓDULO 7.2 FICHA SOBRE CÓMO LIDIAR CON
LOS EFECTOS DEL TRAUMA**



DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

 **OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE**

 **ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN**

 **LECTURA COMPLEMENTARIA**

 **AUTOEVALUACIÓN**

CONTENIDO

La tabla de contenidos es interactiva.
Haga clic en los capítulos para navegar.

¿Qué hacer para poder lidiar?	3
Cómo abordar la traumatización secundaria.....	3
Cómo mejorar la resiliencia	4
Qué pueden hacer las organizaciones	4
Qué pueden hacer los managers.....	5
Recursos adicionales	6



IDM
MÓDULO 7

¿Qué hacer para poder lidiar?

Las buenas estrategias para hacer frente son actividades o actitudes que ayuden a cuidarse a sí mismo, en especial las que ayudan a **evadirse, descansar y jugar**. Entre otras cosas, pueden incluir:

- **Evasión:** Aléjese de todo, física o mentalmente: lea libros, mire películas, tome un día libre por semana, juegue videojuegos, vaya a un museo, un concierto, la playa, un parque, encuéntrese con amigos y hable de cosas que no sean el trabajo
- **Descanse:** No tenga objetivos o plazos, o haga algo relajante como acostarse en el césped y mirar las nubes, tomar una taza de café o té, o una siesta, recibir un masaje; cualquier cosa que encuentre relajante
- **Juegue:** Participe de actividades que le haga reír o aligerar el espíritu como compartir anécdotas graciosas con un amigo, jugar con un niño, ser creativo, hacer deportes o actividades físicas.

Cómo abordar la traumatización secundaria

Hay tres temas de especial importancia a tener en cuenta al considerar un plan de acción a largo plazo para abordar la traumatización secundaria: **concienciación, equilibrio y conexión**.

- **La concienciación** puede ayudarle a abordar al traumatización secundaria identificando y comprendiendo las reacciones propias y practicando la concienciación en sí misma. Ser consciente de lo que hace mientras lo hace y mantener deliberadamente el cuerpo y la mente en el mismo lugar puede ayudarle a prevenir y controlar la traumatización secundaria.
- **Equilibrar** sus necesidades personales con las exigencias de su trabajo es particularmente importante y puede lograrse tomando pausas diarias, semanales, mensuales y anuales. Es también importante equilibrar las tareas muy exigentes con otras menos difíciles para trabajar de una manera sostenible.
- **Conexión**, mantener relaciones enriquecedoras y un contacto valioso con familia, amigos, y colegas es una de las mejores maneras de abordar la traumatización secundaria. Algo fundamental en una conexión espiritual es encontrar el propio camino para conectarse con la sensación de asombro, alegría, sorpresa, propósito, significado y esperanza y revisarlo con regularidad y frecuencia.



Cómo mejorar la resiliencia

El desarrollo de resiliencia es un proceso continuo que requiere tiempo y esfuerzo e implica comportamientos, pensamientos y acciones que cualquiera puede aprender y desarrollar. Desarrollar la resiliencia hace a la persona menos vulnerable a factores de estrés y la prepara mejor para desafíos futuros.

La resiliencia puede desarrollarse:

- Buscando apoyo social y haciendo conexiones, hablando sobre la experiencia del monitoreo con un supervisor, colegas o con otra persona de confianza, manteniéndose en contacto con la familia, los amigos y los colegas.
- Fomentando una impresión positiva de sí mismo y enfocándose en las fortalezas y habilidades propias.
- Buscando oportunidades de aprendizaje, desarrollo personal y autodescubrimiento.
- Aprendiendo a aceptar que los desafíos son parte de la vida.
- Prestando atención al cuidado personal: tomar tiempo para comer, descansar y relajarse, y hacer alguna actividad física.
- Aprendiendo de lo que ya ha ayudado en el pasado y lo que puede ayudar a mantenerse fuerte.
- Viendo a los desafíos como oportunidades de crecimiento.
- Manteniendo horas de trabajo razonables.
- Separando y equilibrando la vida privada y laboral.
- Identificando maneras de fomentar un sentido de significado y esperanza, recordarse la importancia del propio trabajo.

- Identificando los factores de riesgo a los que se está expuesto y cómo responder a ellos
- Aprendiendo a aceptar y reflexionar sobre lo que se ha hecho bien y lo que no se ha hecho del todo bien, y los límites de lo que se puede hacer dadas las circunstancias.

Qué pueden hacer las organizaciones

Las acciones a nivel organización pueden incluir:

- ➔ Procurar supervisión regular para todo el personal, incluyendo los intérpretes, por parte de psicoterapeutas profesionales familiarizados con las circunstancias a las que están expuestos.
- ➔ Alentar las conexiones, la moral y las relaciones mediante el trabajo en equipo, desarrollando apoyo entre pares y redes de tutoría.
- ➔ Procurar la capacidad interna o la disponibilidad de capacidad externa para responder a incidentes críticos.
- ➔ Alentar la comunicación y la colaboración del personal, dándole voz en la toma de decisiones, y respondiéndolo al personal a todos los niveles jerárquicos de la organización; y a la vez mediante transparencia en la toma de decisiones, las políticas, los recursos y las asignaciones.
- ➔ Desarrollar estrategias de educación psicológica para conocer mejor los diversos tipos de problemas de salud mental y reducir el estigma. Esto puede incluir programas educativos en internet, información regular en la intranet y la posibilidad de autoevaluaciones.



Qué pueden hacer los managers

Los managers pueden tomar varias medidas para aliviar el impacto de la traumatización secundaria en el personal que supervisan, incluyendo ser buenos ejemplos de cómo mantener el equilibrio y cuidarse a sí mismos.

1. Comprender el impacto psicológico y espiritual del trabajo humanitario.
 - a. Mantenerse alerta sobre cómo la exposición acumulada a situaciones estresantes y traumáticas puede afectar al personal.
 - b. Verificar de manera regular cómo el personal está lidiando y no esperar que ellos se acerquen con un problema.
 - c. Ayudar al personal a conseguir asesoramiento u orientación siempre que sea necesario
2. Dar un buen ejemplo de cómo cuidarse a sí mismo.
 - a. Trabajar a un ritmo razonable y sostenible y alentar al personal a hacer lo mismo.
 - b. Valorar abiertamente cosas y gente ajena al trabajo, por ejemplo, el tiempo con la familia.
 - c. Tomarse el tiempo de vacaciones acordado
 - d. Reconocer que el trabajo humanitario puede ser difícil y que un equilibrio saludable de vida y trabajo requiere práctica y voluntad.
3. En especial, en momentos de mayor presión y crisis, buscar maneras para ayudar al personal a mantener la perspectiva con los desafíos actuales.
 - a. Recordar al personal de la perspectiva más amplia de la misión y el propósito de la organización y cómo esta tarea encaja en ella.
 - b. Recordar al personal que la organización los valora como personas y como su recurso más importante: el personal.
 - c. Alentar al personal a trabajar de manera sostenible. Si esto no es posible en el corto plazo, alentarles a tomar tiempo libre adicional inmediatamente luego de la fase de impacto para descansar y recuperar el equilibrio.
4. Expresar preocupación por el bienestar general del personal y no solo por la calidad de su trabajo.
5. Asegurarse de que las sugerencias y comentarios del personal sobre su trabajo y la organización sean oídas y valoradas, incluso si se está convencido de que no resultarán en cambios tangibles en el futuro cercano.
6. No decir o hacer cosas que puedan estigmatizar al personal que sufre de traumatización secundaria u otro tipo de problemas relacionados al estrés y al trauma.
7. Esforzarse en mantenerse positivos y en elogiar y reconocer el esfuerzo y los resultados siempre que sea posible.





Recursos adicionales

- ✓ Barna Mária and Gyulai Gábor, [From Torture to Detention: Access of Torture survivor and traumatised asylum-seekers to rights and care in detention](#), Cordelia Foundation, Budapest, 2016.
- ✓ The European Network for Traumatic Stress (TENTS), *The TENTS Guidelines for Psychosocial Care Following Disasters and Major Incidents*, Cardiff University, Cardiff, Wales, 2008.
- ✓ Hárdi, Lilla and Adrienn Kroo, “Psychotherapy and psychosocial care of torture survivor refugees in Hungary: ‘A never-ending journey’”, *Torture*, vol. 21, no. 2, 2011, pp. 84–97.
- ✓ Hárdi, Lilla, *Care for Caregivers: Hungarian experiences with the caregivers of refugees*, Cordelia Foundation for the Rehabilitation of Torture Victims, Budapest, 2006.
- ✓ Hárdi, Lilla, “Care for Caregivers: Self care strategies and other methods for work, care and casehandling”, *Torture*, vol. 17, no. 2, 2007, pp. 175–177.
- ✓ International Rehabilitation Council for Torture Victims, [IRCT Annual Report 2015](#), IRCT, Copenhagen, 2016.
- ✓ The KonTerra Group, [Essential Principles of Staff Care: Practices to Strengthen resilience in international humanitarian and development organizations](#), The KonTerra Group, Washington, D.C., 2017.
- ✓ UNHCR, Learning Programme for New hires-Resilience and Vicarious Trauma, Learn & Connect.
- ✓ UNHCR and Webster University, *Staff Well-Being and Mental Health in UNHCR*, UNHCR, Geneva, 2016.
- ✓ World Health Organization and War Trauma Foundation, *Psychological First Aid: Guide for field workers*, WHO, Geneva, 2011.
- ✓ World Health Organization, *Clinical Management of Mental, Neurological and Substance Use Conditions in Humanitarian Emergencies: mhGAP Humanitarian Intervention Guide (mhGAP-HIG)*, WHO, Geneva, 2015.
- ✓ World Health Organization and Columbia University, [Group Interpersonal Therapy \(IPT\) for Depression](#), WHO, Geneva, 2016.
- ✓ World Health Organization, [World Health Day: Depression – Let’s Talk. Campaign toolkit](#), Geneva, 2017.





Este programa de aprendizaje fue desarrollado dentro del proyecto «Programa de Asistencia Técnica Mundial y Fomento de la Capacidad para Evitar la Detención de Niños y para Proteger a Niños y otros Solicitantes de Asilo Detenidos», financiado por la Unión Europea.

Los puntos de vista expresados en el presente no podrán tomarse de manera alguna como la opinión oficial de la Unión Europea.

