



## **Well@Work Podcast Season 2, Episode 9: Estrés Traumático Secundario**

Bienvenidos al Well@Work podcast de la Universidad de Kentucky Center On Trauma and Children. Este podcast es traído para ti bajo el patrocinio de SAMHSA. En este episodio, Adriana Molina discutirá el estrés traumático secundario y dará algunos tips de cómo manejar sus efectos. Y ahora, con ustedes Adriana Molina.

Hola, me llamo Adriana Molina y trabajo para el Centro de innovación y soluciones para el estrés traumático secundario de la Universidad de Kentucky. Bienvenidos al podcast de hoy sobre el estrés traumático secundario.

Posiblemente ya han oído hablar acerca del trastorno de estrés postraumático. Es un conjunto de síntomas que se presentan después de haber estado expuesto a un evento traumático que tal vez haya puesto su vida, su cuerpo o su integridad, o la de uno de sus seres queridos, en peligro. Y asimismo, un evento traumático puede incluir haber presenciado cuando una de estas cosas le sucedió a otra persona.

Tras varias décadas de investigaciones, se ha descubierto que la exposición crónica indirecta a eventos que amenazan gravemente el bienestar de otras personas también puede llegar a considerarse como un evento traumático y puede resultar en síntomas de TEPT. De hecho, la 5ª edición del Manual de diagnósticos y estadísticas, conocido como el DSM 5, incluye la exposición indirecta a detalles apáticos del trauma como parte de la vida profesional como un evento traumático que puede resultar en síntomas de estrés traumático.

Las fuentes de estrés para los profesionales del sector de la salud pueden incluir: Escuchar detalles gráficos de las experiencias traumáticas de otras personas. Observar las secuelas de la violencia a trauma. Y presenciar el sufrimiento humano, y sentir que no está bien prestados o sintiéndose incapaz de poder disminuir este sufrimiento. Sentirse física o psicológicamente inseguro en su entorno. Tener que repetir detalles del trauma a otras personas durante el transcurso de su trabajo profesional. Ser testigo de la muerte o ver que alguien se esté muriendo, especialmente si los pacientes están aislados y solos.

Las fuentes de estrés provienen de que de por si las pandemias son traumáticas y que están expuestos están tanto los profesionales del sector de salud como el de la salud

mental. Algunas indicaciones de que puede estar experimentando estrés traumático secundarios incluyen: Volver a experimentar eventos angustiantes: recuerdos tristes no deseados, pesadillas y recuerdos repetidos de ocurrencias angustiantes o algo malo que está sucediendo. Evitar pensamientos sentimientos o recordatorios de pérdida y adversidad relacionados con COVID. Cambios de humor: irritabilidad y agresión, dificultad para sentir alegría. Trastorno cognitivo: tener ideas y suposiciones altamente negativas sobre uno mismo y el mundo, dificultad para concentrarse. Hiperexcitación: asustarse fácilmente o estar “en alerta” todo el tiempo. Indicaciones físicas de estrés; por ejemplo, latido acelerado, dificultad para dormir. Sentir que el trauma de los demás es suyo también.

Estos son algunos de los síntomas del estrés traumático secundario que pueden notar. Si están pensando que “esto se parece mucho a TEPT,” tienen razón. Es el estrés traumático secundario es relacionado con el TEPT, y si tienes suficientes síntomas, es posible que le den un diagnóstico de TEPT. Esto suele sorprender a algunas personas, pero hay estudios que respaldan este hecho sin relación con los profesionales que trabajan con gente que sufre de traumáticos.

Tengo una amiga. Llamémosla, Mary. Mary trabaja como consejera en un centro de tratamiento de trauma. Mary me confió que, aunque había sido consejera durante muchos años, había sido expuesta a muertes y sufrimientos, y se considera buena para enfrentar temas difíciles y buscar soluciones, se sorprendió cómo reaccionó a un caso hace poco. Me platicó de sentirse preocupada por la experiencia de su paciente y de tener recuerdos recurrentes y pesadillas relacionados con su angustia debido a los detalles del trauma de su paciente. Dijo que se sentía irritable, desinteresada en otras cosas u otras personas y que lloraba mucho. Mary sufre de estrés traumático secundaria. ¿Tiene TEPT? Todavía no, pero si no recibe tratamiento para sus síntomas, pueden empeorar.

Entonces ¿Qué pueden hacer si creen que podrían estar teniendo estrés traumático secundarios? Aquí les doy tres consejos.

Uno: Automonitoreo. Presten atención cómo se sienten. Si creen que pueden tener síntomas de estrés traumáticos secundario, sepan que pueden ser temporales si los tratan, pero que pueden llegar a convertirse en algo más serio si los ignoran. Pueden descargar una app gratuita llamada Provider Resilience App que contiene un cuestionario incorporado que les permite determinar los niveles de los síntomas y si lo que están pasando se trata de agotamiento o estrés traumático secundario.

Dos: ¡Aprendan a autorregularse! Ya sea tomando un momento para respirar profundamente, hacer un ejercicio de concientización o escuchar una meditación guiada, tómense un minuto para calmar su mente y cuerpo cuando se sienten angustiados. Si



pueden evitar que la desregulación aumente en ese momento, o al menos minimizarla, la probabilidad de que surjan otros problemas también disminuirá. Asimismo, una vez que aprendan a encontrar un poco de calma y lo practiquen lo suficiente, será cada vez más fácil y la memoria muscular hará que se sienta más automático.

Tres: Procesen sus experiencias. Al ayudarte estas experiencias con una persona de confianza, aprendemos a procesar estos eventos para poderlos superar. Si platicar el tema con un amigo, colega o consejero no es su estilo, entonces escríbanlo. La idea de que enfocarse en procesar intencionalmente lo que sienten puede lograr que se dejen de sentir tan atorados, por decir, y así dejar de usar tanta energía. Estas estrategias son solo algunas cosas con las que pueden comenzar. Para obtener más consejos sobre cómo lidiar con el estrés traumático secundario, opriman en el enlace de la descripción del vídeo.

Gracias por escuchar este episodio del podcast. Sigue el enlace en la descripción del vídeo para más información en nuestra website Well@Work. Recuerden mantenerse saludable en el trabajo, hogar, y escuela.