PUCV
LIDERES
EDUCATIVOS

PRÁCTICA DE LIDERAZGO

Impacto emocional del trabajo docente en comunidades afectadas por trauma:

Examinando prácticas de autocuidado

Autora:
Sofía Chávez.

El trabajo de actores escolares en comunidades afectadas por trauma[1], ya sea a nivel individual o colectivo, tiene un impacto emocional que puede llegar a influir de forma tanto positiva como negativa a nivel personal y laboral. En esta práctica de liderazgo, abordaremos los efectos de la exposición al trauma de adultos que trabajan en comunidades educativas, distintinguiendo entre sensaciones de satisfacción y contribución, hasta experiencias de desgaste emocional y trauma secundario.

En este escenario, las prácticas de autocuidado resultan fundamentales para mediar los efectos negativos de la exposición al trauma. Existen diversas estrategias disponibles para apoyar este proceso. En este artículo, presentamos la herramienta **"Plan de autocuidado del personal escolar"**, pensada para ser compartida con los equipos escolares y ser auto aplicada, a modo de evaluar personalmente los efectos de la exposición al trauma y las propias prácticas de autocuidado.

1 Si te interesa conocer más acerca del concepto de trauma, revisa la Nota Técnica "Liderazgo informado sobre trauma: Orientaciones prácticas ante un contexto desafiante", disponible en https://www.liderseducativos.cl/recursos/liderazgo-informado-sobre-trauma-orientaciones-practicas-ante-un-contexto-desafiante/

EFECTOS DE LA EXPOSICIÓN AL TRAUMA EN ACTORES ESCOLARES

Directivos, profesores, asistentes de la educación y otros actores escolares que trabajan con estudiantes que han sufrido o que están expuestos a situaciones traumáticas, se encuentran en riesgo de experimentar trauma de forma indirecta. Esto como resultado de escuchar sobre las experiencias de sus estudiantes y evidenciar los efectos negativos que éstas tienen en ellos día a día. El impacto emocional de trabajar con estudiantes afectados por trauma, abarca un continuo que va desde emociones positivas, hasta sentimientos de angustia que pueden llegar a influir en los ámbitos personales y laborales. A continuación, revisaremos tres patrones de respuesta ante la exposición al trauma, que se han identificado en las investigaciones: satisfacción por compasión, fatiga por compasión (o estrés traumático secundario) y trauma vicario.

La **satisfacción por compasión** describe los sentimientos positivos, derivados de una actuación competente apoyando a otros en casos de trauma. Se caracteriza por las relaciones positivas con los colegas, con base a la convicción de que los esfuerzos de uno contribuyen, de manera significativa, a los estudiantes, sus familias y la comunidad. Por otro lado, la **fatiga de compasión** o **estrés traumático secundario (STS)** refieren a la angustia emocional que resulta cuando una persona escucha las historias traumáticas de otra persona, y ve en ella los altos niveles de angustia y desregulación emocional después de un evento traumático. También pueden generar un impacto emocional considerable tener que volver a contar la historia de un estudiante y/o ver fotos o imágenes relacionadas con dichos eventos.

Algunos síntomas comunes de estrés traumático secundario son (National Child Traumatic Stress Network, 2017):

- Mayor ansiedad y preocupación por la seguridad propia y de los demás.
- Pensamientos intrusivos negativos e imágenes relativas a las historias y experiencias traumáticas de las y los estudiantes.
- Fatiga y molestias físicas.
- Sentirse insensible o desvinculado de las y los estudiantes.
- Sentirse impotente y desesperanzado ante estudiantes y el trabajo.
- Disminución de la concentración y dificultad en la toma de decisiones.
- Deseo de alejarse física o emocionalmente de personas o situaciones que desencadenan pensamientos y emociones difíciles.

Cualquier profesional que trabaje directamente con estudiantes expuestos a situaciones traumáticas y los escuche hablar sobre dichas experiencias, corre el riesgo de experimentar STS. Según National Child Traumatic Stress Network (2017), entre los factores de riesgo que se asocian a experimentar STS en los profesionales de la educación, se encuentran los siguientes puntos:

- Exposición previa a eventos traumáticos singulares o recurrentes en el tiempo.
- Falta de experiencia en el campo laboral.
- Medida de la exposición a dicho/s evento/s.
- Ser joven.

Los cambios internos que experimentan profesores y otros actores escolares que se vinculan empáticamente con estudiantes afectados por trauma, se denominan **trauma vicario**. Este concepto hace énfasis en los **efectos acumulativos** de la exposición a detalles sobre experiencias traumáticas de otras personas. De esta forma, cuando la experimentación de STS se vuelve continua y deriva en efectos negativos duraderos, tanto en la esfera personal como laboral, podemos hablar de trauma vicario.

Es importante distinguir este fenómeno de otras consecuencias asociadas al trabajo docente. Por ejemplo, el **burnout** o **síndrome de desgaste profesional** se caracteriza por agotamiento emocional y una sensación de reducción de la realización personal. Sin embargo, a pesar de que este desgaste también está relacionado con el trabajo, se desarrolla como resultado del estrés ocupacional general y no, necesariamente, por la exposición al trauma de otras personas.

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE TRAUMA VICARIO

Las personas afectadas por trauma vicario experimentan cambios negativos en la visión de sí mismos, de los demás y del mundo. Eventualmente, estos cambios afectan todos los aspectos de la vida diaria. Resulta fundamental la detección de estas señales de alerta en uno mismo y en las personas con las que trabajamos diariamente, a modo de poder conversar sobre lo que se está viviendo y acceder prontamente a los apoyos que se requieran (Guarino y Chagnon, 2018).

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE QUE SE ESTA EXPERIMENTANDO TRAUMA VICARIO

HIPERVIGILANCIA	Estado de alerta excesivo ante posibles amenazas o peligros dentro y fuera del trabajo.
LÍMITES DÉBILES	Falta de un sentido equilibrado de su rol, de modo que asume demasiado, interviene e intenta controlar variedad de eventos. Presenta dificultades para distanciarse del trabajo o lo toma de manera demasiado personal.
EVITACIÓN	Lidiar con el estrés desconectándose de sus emociones y sentimientos, y sin compartirlos con otros.
INCAPACIDAD PARA EMPATIZAR O "ADORMECERSE"	Incapacidad para experimentar empatía en el trabajo con otras personas, ya sean adultos, niños, niñas o jóvenes.
ADICCIONES	Consumo de sustancias como forma de distanciarse del trabajo, la vida personal o ambas.
AGOTAMIENTO CRÓNICO Y DOLENCIAS FÍSICAS	Experimentar fatiga física, emocional y espiritual o molestias y dolores inexplicables que superan lo esperado para un día o una semana ajetreada.
MINIMIZAR	Trivializar experiencias actuales al compararlas con otras situaciones que se consideran más graves.
ENOJO Y CINISMO	Uso de la rabia, ira y cinismo como forma de lidiar con emociones intensas que no se logran comprender o no se saben manejar.
SENTIMIENTOS DE INADECUACIÓN PROFESIONAL	Volverse cada vez más inseguro de sí mismo profesionalmente, dudar de sí mismo, sentirse inseguro de realizar las tareas que alguna vez se sintió seguro realizando.

HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCUIDADO Y LA RESILIENCIA DE LOS EQUIPOS

En esta sección, se presenta una herramienta orientada a promover el autocuidado y la resiliencia del personal escolar, para contribuir a la disminución de los efectos de la exposición al trauma. El “Plan de autocuidado del personal escolar” se nutre de la guía de entrenamiento de escuelas sensibles al trauma (Guarino y Chagnon, 2018) y del Modelo de Seis Dimensiones del Bienestar (Hettler, 1976). Este modelo aborda las dimensiones física, emocional, espiritual, social, ocupacional e intelectual de nuestra vida. La herramienta que se presenta a continuación, integra estas 6 dimensiones en 4 ámbitos de autocuidado: físico, psicológico y emocional, espiritual y profesional.

PLAN DE AUTOCUIDADO DEL PERSONAL ESCOLAR

Utiliza esta hoja de trabajo para crear tu propio plan de cuidado personal. Se trata de un ejercicio de reflexión personal, por lo tanto no es necesario que compartas tus respuestas con otros. Vuelve a consultar periódicamente este plan para ver cómo van las cosas y evaluar si es necesario realizar ajustes para promover, de forma realista y efectiva, tu propio autocuidado.

1 RECONOCE LAS SEÑALES DE ALERTA

Tomar consciencia de los efectos que el trabajo tiene en nosotros es esencial a la hora de cuidarnos y proteger nuestra salud. Vuelve a revisar las señales de advertencia de trauma vicario y reflexiona sobre su presencia en tu vida diaria. Siéntete libre de agregar otras señales que consideres que reflejan el estar abrumado y sobrecargado de trabajo.

Señales de alerta	Sí o No	Si la respuesta es Sí, describe el efecto en ti
Mayor ansiedad y preocupación por la seguridad propia y de los demás.	☐Sí ☐No	
Pensamientos intrusivos negativos e imágenes relativas a las historias y experiencias traumáticas de las y los estudiantes.	☐Sí ☐No	
Dificultad para mantener límites entre el trabajo y la vida personal.	☐Sí ☐No	
Evitar personas, lugares y/o actividades que solías encontrar agradables.	☐Sí ☐No	
Sentirse emocionalmente "adormecido/a", desconectad/a e incapaz de empatizar.	☐Sí ☐No	
Experimentar agotamiento crónico y dolencias físicas relacionadas.	☐Sí ☐No	
Sentirse regularmente enojado/a o cínico/a con las y los estudiantes, colegas y con el trabajo.	☐Sí ☐No	
Sentirse inadecuado en el trabajo y cuestionar si lo que haces es importante.	☐Sí ☐No	
Otro:	☐Sí ☐No	

ACTIVIDAD IMPRIMIBLE

2 EVALÚA TUS PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO

Tómate un tiempo para completar el cuestionario de prácticas de autocuidado que se presenta a continuación. Esta herramienta proporciona ideas sobre cómo practicar el cuidado personal en diversos ámbitos de tu vida. Recuerda que ninguna estrategia por sí sola funciona para todas las personas y situaciones.

¿Con qué frecuencia realizas las siguientes prácticas?

5	4	3	2	1
Frecuentemente	A veces	Rara vez	Nunca	Ni siquiera se me había ocurrido

Autocuidado físico

	Comer regularmente (ej. desayuno, almuerzo, once, cena).		Realizar una actividad física que disfrutes.
	Comer saludablemente.		Tomarte tiempo para vivir tu vida sexual.
	Ejercitarte o ir al gimnasio.		Dormir suficiente.
	Levantar pesas.		Usar ropa que te guste y te acomode.
	Practicar artes marciales.		Tomar vacaciones.
	Acudir a chequeos médicos de forma preventiva.		Hacer pequeños viajes diarios o tomarte mini vacaciones.
	Obtener atención médica cuando es necesario.		Alejarte de aparatos tecnológicos que pueden causar estrés, como el celular y el computador.
	Tomarte tiempo libre para descansar y/o pedir licencia cuando estás enfermo/a.		Recibir un masaje.

Otros:

Autocuidado psicológico y emocional

☐	Tomarte tiempo para la auto-reflexión.	☐	Dejar que otros/as conozcan diferentes aspectos de ti y de tu vida.
☐	Acudir a un psicólogo o terapeuta.	☐	Involucrarse intelectualmente en nuevas áreas (museos, shows artísticos, eventos deportivos, exhibiciones, eventos culturales, etc.).
☐	Escribir en un diario.	☐	Practicar el recibir, por parte de otros (recibir ayuda, cumplidos, gestos de cariño, apoyo, etc.).
☐	Leer cosas no relacionadas al trabajo (libros, cómics, revistas, etc.).	☐	Ser curioso/a.
☐	Hacer una actividad en la que seas novato/a.	☐	A veces, decir que no a responsabilidades extra.
☐	Realizar acciones para reducir el estrés en tu vida diaria.	☐	Pasar tiempo al aire libre o en la naturaleza.
☐	Estar atento/a y observar tus experiencias internas: sueños, pensamientos, imaginación, sentimientos y emociones.	☐	Tomarte tiempo libre para descansar cuando estás enfermo/a.
☐	Pasar tiempo con personas cuya compañía disfrutas.	☐	Sentirte orgulloso de ti mismo/a.
☐	Mantener contacto con personas importantes en tu vida.	☐	Volver a leer tus libros favoritos y/o ver tus películas o series favoritas.
☐	Tratarte con amabilidad (diálogo interno o voz interior de apoyo).	☐	Identificar y buscar actividades, objetos, personas, relaciones y lugares reconfortantes.
☐	Expresar tu ira, enojo o disgusto de forma constructiva.	☐	Permitirte llorar.
☐	Buscar aprender continuamente y desarrollarte profesionalmente.	☐	Obtener apoyo de tus colegas.
☐	Jugar con niños/as y/o otras personas adultas.	☐	Encontrar cosas que te hagan reír.

Otros:

_____

_____

_____

_____

Autocuidado espiritual

- [ ] Tomarte tiempo para rezar, meditar y/o reflexionar.
- [ ] Participar de una reunión espiritual, comunidad o grupo.
- [ ] Estar abierto/a a la inspiración.
- [ ] Apreciar tu optimismo y esperanza.
- [ ] Ser consciente de los aspectos no materiales o intangibles de la vida.
- [ ] Recordar y conmemorar a seres queridos que han fallecido.
- [ ] Tener experiencias que te generan asombro.
- [ ] Leer literatura inspiradora.
- [ ] Estar abierto/a al misterio, al no saber.
- [ ] Identificar qué es significativo para ti y observar su papel o lugar en tu vida.
- [ ] Cantar.
- [ ] Expresar gratitud.
- [ ] Celebrar hitos importantes en tu vida con rituales que son significativos para ti.
- [ ] Cuidar de otros/as.
- [ ] Contribuir o participar en causas en las que crees.
- [ ] Escuchar música inspiradora.

Otros: _____

_____

Autocuidado profesional

- [ ] Tomarte tiempo para almorzar.
- [ ] Tomarte tiempo para conversar con tus colegas.
- [ ] Organizar tu tiempo para completar tareas y cumplir responsabilidades.
- [ ] Identificar tareas o proyectos que sean emocionantes, promuevan el crecimiento y sean gratificantes para ti.
- [ ] Negociar para poder satisfacer tus necesidades.
- [ ] Tener un grupo de apoyo entre pares.

Otros: _____

_____

Te dejamos algunas preguntas de reflexión en torno a los 4 ámbitos de autocuidado abordados (físico, emocional y psicológico, espiritual y profesional), con el fin de ir evaluando periódicamente tus prácticas:

- **¿Cómo te sentiste al llenar esta lista de autoevaluación?**

  _____

  _____

- **¿Cuáles respuestas te sorprendieron o te dejaron pensando?**

  _____

  _____

- **¿Cuáles son tus áreas más fortalecidas y debilitadas en términos de autocuidado?**

  _____

  _____

3 ADOPTA ESTRATEGIAS ESPECÍFICAS

A partir de tus respuestas en el cuestionario de prácticas de autocuidado, determina 1-2 prácticas de cada ámbito que ya realizas, y 1-2 prácticas que te gustaría comenzar a implementar para mejorar tu autocuidado en aquellas áreas que más te interesen. Finalmente, escoge 3-5 prácticas de tu lista para hacer un compromiso de realizarlas a partir del próximo mes.

Recuerda que hacer un compromiso contigo mismo es una forma de motivarte a cumplir tus metas y no debe ser experimentado como una exigencia que cause angustia o culpa. Si eso llega a suceder, vuelve a escoger las acciones de este compromiso considerando tu estado actual y la factibilidad de realizarlas. Recuerda que, por más pequeñas o insignificantes que puedan parecer algunas acciones, hacer algo por tu autocuidado siempre será mejor que no hacer nada.

Área	Ya lo haces	Te gustaría hacer
Física		
Relacional		
Emocional		
Espiritual		
Profesional		

Me comprometo a realizar:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

REFERENCIAS

Guarino, K. y Chagnon, E. (2018). Trauma-sensitive schools training package. Washington, DC: National Center on Safe Supportive Learning Environments.

Hettler, B. (1976). The Six Dimensions of Wellness Model. National Wellness Institute. Wiscosin, Estados Unidos.

National Child Traumatic Stress Network, Secondary Traumatic Stress Committee. (2017). *Secondary traumatic stress: A fact sheet for organizations employing community violence workers*.

PUCV

LIDERES EDUCATIVOS

www.lidereseducativos.cl