



Comprender los distintos tipos de trastornos por estrés empático

Kaethe Weingarten, PhD, Programa testigo a testigo

Nos enteramos del sufrimiento de los demás de muchas maneras. Podemos estar manejando mientras escuchamos las noticias en la radio, o abriendo nuestra página de Facebook o hablando con un paciente por teléfono. Cualquiera de estas actividades -y muchas más- nos exponen de forma rutinaria a las dificultades por las que pasan otras personas. También estamos expuestos a problemas complejos que parecen casi imposibles de resolver. El cambio climático, la violencia con armas, la inmigración, la xenofobia, el racismo, el corporativismo de la medicina, la polarización política, la disminución del financiamiento de programas que nos importan, como la salud pública... la lista podría continuar.

En lo mejor de los mundos posibles, podemos enterarnos de estas situaciones y estar claros sobre las acciones que podemos tomar para manejar nuestros sentimientos y, tal vez, podríamos actuar a favor de causas que nos importan profundamente. Pero a veces, nuestra exposición a la información y a las historias supera nuestra capacidad de manejarlas y nos sentimos impotentes y desmoralizados. Yo llamo a estas experiencias "estrés empático".

Técnicamente, existen varios tipos de trastornos por estrés empático y puede ser útil conocer las diferencias entre ellos.

Trastorno por estrés agudo (TEA)

La respuesta inmediata a un acontecimiento horrible puede producir un *trastorno por estrés agudo* (TEA por sus siglas en inglés). Esta reacción suele producirse entre días y semanas después de la exposición a un acontecimiento traumático como una agresión sexual, una catástrofe natural, presenciar una paliza, un accidente o una guerra. Las personas suelen sentir

ansiedad intensa, miedo, impotencia o incluso entumecimiento. Pueden tener pesadillas o recuerdos del suceso o sucesos. Usted puede conseguir más información aquí sobre: [trastorno de estrés agudo](#).

Estrés traumático secundario (ETS)

Mientras que el TEA se refiere a una respuesta cuando uno mismo ha experimentado un acontecimiento traumático, el estrés traumático secundario se produce cuando uno es testigo de la experiencia traumática de otra persona. Hay muchos tipos de personas que ayudan que son vulnerables al estrés traumático secundario porque están en la posición de servir a otros. Los trabajadores de la salud, la policía, personal de respuesta a emergencias, los asociados de las redes de salud todos tienen puestos en los que están expuestos a otras personas que han experimentado un trauma. Al igual que en el caso del TEA, una persona con una respuesta de estrés traumático secundario sentirá miedo, horror o impotencia intensos. Los síntomas pueden parecerse a los de las personas a las que ayudan. Aquí hay más información disponible sobre: [estrés traumático secundario](#)

Fatiga por compasión (FC)

La fatiga por compasión se refiere al profundo agotamiento físico, emocional y social que los ayudantes pueden llegar a sentir con el tiempo al estar expuestos al sufrimiento de las personas a las que atienden. Los síntomas de la fatiga por compasión pueden variar de una persona a otra, pero lo que muestran estos síntomas es que los recursos que la persona tenía para renovarse se han agotado. A veces, una persona ha ignorado las señales de alerta del agotamiento o, por el contrario, se puede ver en situaciones en las que le resulta imposible tomarse el tiempo necesario para regenerarse y recargar. Esto puede deberse a que el trabajo continuamente lo expone a uno a historias de penurias y traumas, o a que uno se encuentra en una zona de guerra o en un desastre natural, o a que uno se ve en la necesidad de cuidar de un familiar gravemente enfermo. Aquí hay más información disponible sobre: [fatiga por compasión](#)

Trauma vicario (TV)

Al igual que la fatiga por compasión, el trauma vicario es un estado que se produce lentamente con el paso del tiempo, cuando la sensación de que el mundo es un lugar seguro y manejable se deteriora y pasa a parecer un mundo peligroso y poco amable. La exposición constante a las experiencias traumáticas de los demás sin una atención constante al propio bienestar puede conducir, con el tiempo, a un trauma vicario. Aquí hay más información sobre: [trauma vicario](#)

Síndrome de desgaste profesional

Al igual que la fatiga por compasión y el trauma vicario, el síndrome de desgaste profesional se produce con el tiempo. Mientras que las personas sienten los síntomas, las causas del desgaste están relacionadas principalmente con las condiciones difíciles de su entorno laboral. El Maslach Burnout Inventory es la herramienta de medición más común para evaluar el síndrome de desgaste profesional y consta de tres escalas: La primera, **Agotamiento emocional**, mide los sentimientos de estar emocionalmente sobrecargado y agotado por el propio trabajo. La segunda, **Despersonalización**, mide la respuesta insensible e impersonal hacia quienes reciben el servicio, el tratamiento o la instrucción. La **realización personal** mide los sentimientos de competencia y éxito en el trabajo. Aquí hay más información disponible sobre: [síndrome de desgaste profesional](#)

¿Qué hacer?

En el Programa Testigo a Testigo (W2W por sus siglas en inglés) tenemos un dicho que hemos adoptado del Institute for Healthcare Improvement: " Puede que haya rocas en el camino, pero aún puede haber piedrecitas en los zapatos que se pueden quitar." Las rocas representan las políticas gubernamentales, las normativas institucionales, los requisitos de los equipos y los estilos de gerencia bajo los que trabajan las personas y sobre los que pueden tener poco o ningún control. En W2W, creemos firmemente que estas rocas son las principales causas del estrés empático. Sin embargo, también es cierto que los individuos pueden tomar medidas para notar, mitigar y curarse del estrés empático. En la página de recursos de W2W, tenemos muchas herramientas de ayuda, algunas de las cuales están en español. Le animamos a que revise nuestra página de recursos: [Recursos de Testigo a Testigo \(Witness to Witness\)](#)

Encuentre más información y recursos en nuestro sitio web:

<https://www.migrantclinician.org/es/testigo-a-testigo>

