



Encontrarás más información sobre las situaciones difíciles en el contexto de la violencia doméstica y de género en el Módulo 9.

La importancia del autocuidado

El autocuidado puede definirse como la capacidad de los individuos, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a la enfermedad y la discapacidad con o sin el apoyo de un/a profesional de la salud con aceptación y sin renuncia.¹

Situaciones difíciles en el contexto de la violencia doméstica y de género

Las y los profesionales de primera línea desempeñan un papel importante a la hora de ofrecer apoyo emocional a las víctimas: toman medidas para mantenerlas a salvo y ofrecen asistencia jurídica. Sin embargo, también se encuentran con situaciones complejas y hacen frente a una serie de retos en su trabajo²:

- El pensar
- El actuar
- El sentir

Excurso: gestionar las frustraciones

Las víctimas de violencia doméstica y de género en muchas ocasiones no salen de la relación de maltrato y encuentran dificultades a la hora de permitir intervención profesional por varias razones como, por ejemplo, la falta de sentimiento de apoyo. Esto puede resultar agotador, frustrante y difícil de gestionar. A pesar de esa frustración, las personas profesionales de primera línea son el primero y puede que único punto de contacto y apoyo para las víctimas.³

Como profesional que trabaja con víctimas de violencia doméstica y de género, es importante gestionar la frustración teniendo en cuenta lo siguiente:

- Tomar consciencia desde un principio de que puede que la víctima no deje la relación con la persona agresora.
- Es un proceso gradual que no pasa de la noche a la mañana. Pueden pasar décadas desde que empiezan los malos tratos hasta dejar la relación.
- Recuerda que la decisión de dejar la relación la debe tomar la víctima, no tú.
- Infórmate todo lo que puedas sobre las medidas que se están llevando a cabo a nivel local en torno a la violencia doméstica y de género. Es imprescindible que sepas qué servicios de apoyo para víctimas hay para ofrecerles información precisa.
- No tienes que saber exactamente todo sobre la violencia doméstica y de género. Mantener una escucha activa, ofrecer tu apoyo y facilitar el contacto de los servicios de apoyo en activo es mejor que el silencio.



Encontrarás más información sobre las **estrategias para mejorar el autocuidado** en el [Módulo 9](#).



Utiliza esta **autoevaluación** para conocer tus necesidades de autocuidado, detectando patrones y reconociendo las áreas de tu vida que necesitan más atención.

- Sé consciente de tus necesidades de seguridad. Si ocurre un incidente violento, agenda una reunión con tu departamento. La violencia afecta a cada persona de forma distinta.
- Ten detalles de contacto de servicios de apoyo al alcance de todos los miembros de tu departamento.
- Cuidate. Trabajar en los efectos de la violencia doméstica y de género a nivel profesional puede sacar a la superficie cuestiones personales, sobre todo si has sufrido episodios de violencia personalmente.

Estrategias para mejorar el autocuidado

Una preparación previa a los periodos de estrés ayuda a sobrellevarlos. Asimismo, saber gestionar nuestro bienestar nos ayuda a recuperarnos después de una situación de estrés. La resiliencia es nuestra capacidad para afrontar el estrés. Es el proceso y el resultado de adaptarse a situaciones difíciles, mediante flexibilidad mental, emocional y conductual y capacidad de ajuste a las exigencias externas e internas. Hay un número de factores que contribuyen a la capacidad para afrontar la adversidad: (a) la cosmovisión personal y cómo nos relacionamos con el resto del mundo, (b) la disponibilidad y la calidad de los recursos sociales y (c) las estrategias para afrontar cada situación.⁴

Podemos trabajar en fortalecer nuestra capacidad para afrontar el estrés, pero también hay factores que dificultan nuestra capacidad para construir esta resiliencia, como la discriminación o la falta de apoyo.⁵

Las actividades de cuidado personal son las cosas que se hacen para mantener una buena salud y mejorar el bienestar. Descubrirás que muchas de estas actividades son cosas que ya haces como parte de tu rutina normal.

Consejos para mantener y gestionar el bienestar en el trabajo⁶

- Participa de forma activa en la supervisión regular y en la práctica reflexiva colectiva.
- Acércate a alguien. Puede ser la persona que te supervisa, una amistad o compañero/a de trabajo de confianza, un/a terapeuta u otra persona de apoyo.
- Busca maneras de escapar física o mentalmente, como el descanso, la lectura, los días libres, vacaciones, paseos, ver a los amigos, divertirte y hacer cosas que te hagan reír, jugar con los/las niño/as y las mascotas, y las actividades creativas.
- Toma tus descansos programados de la jornada laboral, los fines de semana y las vacaciones anuales.
- Evalúa tu espacio de trabajo para asegurarte de que sea propicio para tu bienestar.
- Trata de poner límites con el trabajo requerido por la organización o los/las compañeros/as de trabajo que excedan tus funciones laborales.
- Practica una comunicación activa con los miembros de tu institución o empresa sobre tu situación personal y laboral y haz las peticiones individuales o colectivas que consideres justas.
- Sé amable y solidario/a con tus colegas y celebra los logros.

- Practica la autocompasión. Al dar testimonio de historias de abuso y violencia, es bueno recordar que una respuesta emocional es también humana. Si bien es importante mantener la compostura profesional con las víctimas, las respuestas emocionales ante el abuso y la violencia son naturales y apropiadas. Conecta con tus emociones (siempre que puedas), tener autocompasión te ayudará a ser resiliente y a sostener tu trabajo.

Las siguientes estrategias son recomendaciones para mejorar el autocuidado en el trabajo.⁷

- Establecer y mantener límites
- Estrategias de crecimiento personal
- Autoconciencia
- Práctica reflexiva
- Supervisión profesional
- Estrategias de sueño

Puedes usar estas estrategias específicas para mejorar tu cuidado personal.⁸

- Pedir ayuda si la necesitas
- Tomar un descanso
- Tener expectativas realistas
- Mejorar tus habilidades y buscar apoyo
- Encontrar el equilibrio y el significado
- Implementar estrategias de apoyo desde la gestión y contar con políticas y procedimientos



Para saber más información sobre **las técnicas de relajación** consulta el [Módulo 9](#).



Encontrarás más información sobre **la violencia doméstica y de género en tiempos de crisis** en el [Módulo 7](#).

Técnicas de relajación

Las técnicas de relajación son herramientas útiles para hacer frente al estrés y promover la salud a largo plazo pues ralentizan el cuerpo y calman la mente. Estas son tres técnicas de relajación que te pueden ayudar a reducir tus síntomas relacionados con el estrés y obtener mejor sensación de control y bienestar en tu vida⁹:

- Respiración profunda
- Relajación muscular progresiva
- Respuesta de relajación

Excursio: Bienestar en tiempos de crisis

La pandemia de COVID-19 ha tenido un gran impacto en las desigualdades estructurales existentes en toda Europa, aumentando los riesgos y las vulnerabilidades asociados a la violencia doméstica y de género y poniendo de manifiesto las limitaciones y obstáculos dentro de las infraestructuras de asistencia. Ha dado lugar a un cambio generalizado hacia el uso de los servicios a distancia para las personas profesionales que trabajan, a menudo por primera vez, con víctimas de violencia doméstica y de género y ha planteado retos para mantener su salud mental y bienestar en entornos remotos.

Estrés

El estrés se puede definir como un estado de preocupación o tensión mental causado por una situación difícil.^{10,11}

El estrés puede ser «agudo» o «crónico»¹²:

- **El estrés agudo ocurre entre unos minutos y unas horas** después de un suceso traumático. Dura un período corto de tiempo, generalmente menos de unas semanas, y es muy intenso. Puede suceder después de un suceso chocante o inesperado. Por ejemplo, una pérdida repentina, una agresión o un desastre natural.
- **El estrés crónico dura un período largo de tiempo o vuelve a aparecer de forma repetida.** Es posible experimentarlo si estás bajo mucha presión la mayor parte del tiempo. También puedes sentir estrés crónico si tu día a día es difícil, por ejemplo, si estás a cargo de los cuidados de otra persona, si vives en la pobreza o sufres violencia doméstica y de género. Además, el estrés crónico puede ser el resultado de trabajar con personas traumatizadas o de la exposición frecuente a situaciones estresantes en el trabajo.

El estrés y el cuerpo

El estrés es la respuesta de nuestro cuerpo a una situación de presión (aguda o crónica). Cuando tenemos estrés, el cuerpo produce hormonas que desencadenan una respuesta de lucha o huida y activan nuestro sistema inmunológico. El cuerpo entonces reacciona con una respuesta de alarma. La emisión de hormonas de estrés (p. ej., hidrocortisona y adrenalina) en el cerebro pone el cuerpo en alerta e incrementa la presión arterial, la respiración y el ritmo cardíaco, entre otras cosas.

Señales y síntomas del estrés

Demasiado estrés nos puede dejar en un estado permanente de lucha o huida, abrumados/as o sin la capacidad de gestionar las cosas. A largo plazo, esto puede afectar nuestra salud física y mental y se surgen síntomas físicos, emocionales y conductuales. El sistema nervioso autónomo de nuestro cuerpo juega un papel importante en algunos de esos síntomas, ya que controla nuestro ritmo cardíaco, respiración, cambios en la visión y más.

Síntomas físicos del estrés

Los síntomas físicos del estrés pueden incluir¹³:

- Respiración y latidos cardíacos acelerados
- Ataques de pánico
- Problemas para dormir
- Dolores musculares y de cabeza

Si experimentamos altos niveles de estrés, estos síntomas pueden empeorar. Esto también puede suceder si sufrimos estrés durante un largo período de tiempo. El estrés puede provocar síntomas emocionales y mentales.¹⁴



Haz clic [aquí](#) para ver un vídeo explicativo sobre cómo el estrés afecta al cuerpo.



Para saber más información sobre cómo el estrés afecta al cerebro en particular [consulta este vídeo](#).



[Este vídeo](#) explica lo que le sucede a nuestro cuerpo y cerebro cuando nos saltamos el sueño.



Haz clic [aquí](#) para explorar los procesos de cómo nuestra memoria almacena información y cómo el estrés a corto plazo afecta este proceso.



Para más información sobre el agotamiento consulta [este video](#).

Síntomas emocionales y mentales

Si las personas están estresadas, es posible que tengan estos síntomas con mayor frecuencia:

- Sentir irritación, enfado, impaciencia o nerviosismo.
- Sentir ansiedad o miedo.
- No poder disfrutar (por ejemplo, perder el sentido del humor).
- Una sensación de pavor.

A menudo, las personas con estrés crónico tratan de gestionarlo con comportamientos poco saludables.¹⁵

Comportamientos poco saludables

Si las personas están estresadas, pueden observar en su vida diaria lo siguiente:

- No poder concentrarse
- No poder recordar cosas o que la memoria se sienta más lenta de lo normal
- Estar constantemente preocupada/o o tener sentimientos de temor
- Rechinar los dientes o apretar la mandíbula
- Tener problemas sexuales, como perder interés en el sexo o ser incapaz de disfrutar del sexo
- Fumar, consumir drogas recreativas o beber alcohol más de lo habitual
- Alejarse de las personas a su alrededor

Causas del estrés

Muchas cosas pueden causar estrés. Es posible sentirse estresada/o debido a un gran evento o situación en la vida, o puede ser una acumulación de muchas cosas más pequeñas. Puedes tener estrés tanto por los desafíos buenos como por los malos.

Algunas situaciones que no te molestan en absoluto pueden causar mucho estrés a otra persona. Esto se debe a que todas/os estamos influenciadas/os por experiencias diferentes. También tenemos diferentes niveles de apoyo y formas de enfrentarnos con las cosas. Ciertos eventos también pueden hacer que te sientas estresada/o, a veces, pero no siempre. Algunas de estas situaciones pueden considerarse incluso eventos felices, pero aun así se pueden vivir como muy estresantes (por ejemplo, casarse o comenzar un nuevo trabajo).

El estrés puede ocurrir en diferentes áreas de nuestra vida.¹⁶ Estos pueden incluir:

- Factores personales
- Factores de relación
- Factores de trabajo y estudios
- Factores de la vivienda
- Factores económicos
- Factores sociales

El desgaste profesional

Algunas personas que viven un estrés extremo pueden experimentar pensamientos suicidas. Esto puede ser muy angustiante. En dichas situaciones, es importante buscar ayuda profesional, ya que es posible que la incorporación de las rutinas de autocuidado como la meditación y el ejercicio no sea suficiente. Los/las médicos/as de atención primaria pueden ser el primer contacto para ayudar a aquellas personas afectadas a salir de este espiral de estrés.

El término «desgaste profesional» («burnout» en inglés) fue acuñado en 1974 por el psicólogo estadounidense Herbert Freudenberger. Lo usó para describir las consecuencias del estrés severo y los grandes ideales en las y los profesiones de «ayuda». Los/las médicos/as y los/las enfermeros/as, por ejemplo, a menudo terminaban exhaustos/as, apáticos/as e incapaces de hacer frente a la situación.¹⁷

La CIE-11 de la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el desgaste profesional como un fenómeno ocupacional resultante del estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha gestionado con éxito.¹⁸ Se clasifica como un desajuste entre los desafíos del trabajo y los recursos mentales y físicos de una persona, pero no se reconoce como una condición médica independiente.

Señales y síntomas del desgaste profesional

Hay tres áreas principales de síntomas que se consideran signos del desgaste profesional¹⁹:

- Sensación de pérdida de energía o agotamiento
- Aumento de la distancia mental frente al trabajo, o sentimientos de negativismo o cinismo relacionados con el trabajo
- Reducción de la eficacia profesional

Diagnóstico del desgaste profesional

En 1981, Maslach y Jackson desarrollaron el primer instrumento utilizado de forma extendida para evaluar el desgaste profesional, el Maslach Burnout Inventory (MBI). Sigue siendo, con diferencia, el instrumento más utilizado para evaluar la afección. El MBI operacionaliza el desgaste profesional como un síndrome tridimensional que consiste en agotamiento emocional, despersonalización (una respuesta insensible e impersonal hacia las víctimas, cuidado, tratamiento o instrucción) y reducción de la satisfacción personal.²⁰

Originalmente, el MBI se centraba en los/las profesionales sociales (por ejemplo, maestras/os, trabajadores sociales). Desde entonces, el MBI se ha utilizado para una variedad más amplia de profesionales (por ejemplo, profesionales de la salud). El instrumento o sus variantes se emplean ahora en muchas otras profesiones.

Trauma secundario

Definición de trauma secundario



Haz clic [aquí](#) para ver un vídeo explicativo sobre la ciencia detrás del trastorno de estrés postraumático (TEPT), sus síntomas y cómo reacciona el cerebro al trauma.

«Trauma» es una palabra que deriva del griego antiguo y significa herida o lesión. En psicología, el trauma se refiere a un daño psicológico grave. El trauma a menudo surge de experiencias en las que una persona está sometida a amenazas e indefensión significativas.²¹ El trauma secundario es el impacto del conocimiento de la experiencia traumática de otra persona en el propio psique, es decir, un trauma que tú no has vivido en primera persona. Esto suele ocurrir a una distancia del trauma original y es inconsciente.

El trauma secundario también se conoce por varios otros nombres como:

- Traumatización vicaria
- Traumatismos secundarios
- Traumatismo de segunda mano
- Estrés traumático secundario

A veces puede provocar trastorno de estrés postraumático (TEPT) u otras dificultades de salud mental, como depresión y ansiedad.²²

Señales y síntomas del trauma secundario

Los síntomas del trauma secundario se pueden experimentar de forma física, emocional y conductual.²³ Según una [revisión de 2019](#), los síntomas de un trauma secundario pueden incluir, por ejemplo:

- Pesadillas
- Retraimiento social
- Afecciones médicas relacionadas con el estrés

El trauma secundario puede darse en personas que se relacionan con supervivientes de trauma o son testigos de eventos traumáticos, especialmente de forma repetitiva.²⁴ Por esta razón, el trauma secundario es común entre las/los profesionales conocidas/os por ayudar a otras/os, como terapeutas, trabajadores sociales, agentes de policía, bomberas/os, paramédicas/os, maestras/os y médicas/os.

Referencias de interés

Puedes encontrarlas en [este enlace](#).