Sanar al sanador: el agotamiento del terapeuta al tratar el trauma

Tratar el trauma es profundamente gratificante, pero tiene un alto costo emocional. A continuación encontrará estrategias prácticas para proteger su bienestar.

Comprender el impacto

El trabajo con el trauma afecta a los profesionales clínicos de una manera distinta a otros tipos de trabajo terapéutico.

Agotamiento profesional (burnout)

Un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por la participación prolongada en un trabajo emocionalmente exigente. Puede deberse a factores del sistema, como cargas de casos elevadas, flujos de trabajo desorganizados o el papeleo.

Estrés traumático secundario (STS, por sus siglas en inglés)

Síntomas conductuales y emocionales que resultan de conocer un evento traumatizante vivido por un cliente. Los síntomas del STS pueden parecerse a los del TEPT y pueden aparecer de repente.

Trauma vicario

Un cambio profundo en la visión del mundo, la sensación de seguridad y la confianza del terapeuta. Resulta de la exposición acumulada a las historias traumáticas de los clientes.

Señales de alerta: a qué prestar atención

Revise esta lista con regularidad. Si nota varias señales, considere ajustar su carga de trabajo y sus rutinas de autocuidado.

Físicas y emocionales

- Agotamiento persistente que el sueño no resuelve
- Embotamiento emocional o sensación de desconexión de los clientes
- Más ansiedad, irritabilidad o hipervigilancia
- Malestares físicos sin explicación, como dolores de cabeza, problemas gastrointestinales y tensión muscular

Profesionales y cognitivas

- Temer ciertas sesiones o sentirse sin esperanza sobre el progreso de un cliente
- Cinismo o un cambio en la visión del mundo
- Postergar la documentación y las tareas clínicas
- Límites que se desdibujan, como llevarse el trabajo a casa mentalmente o exigirse de más

bendresilienceproject.com · contact@bendresilienceproject.com

¿En crisis? Llame o escriba al 988 (español: presione 2). Emergencias: 911.

Estrategias de prevención y sostenibilidad

Para que el trabajo con el trauma sea sostenible, el autocuidado debe ir más allá de consentirse de vez en cuando y convertirse en una práctica profesional estructurada.

Límites clínicos y manejo de la carga de casos

- Diversifique su carga de casos. Equilibre los casos de trauma con otros tipos de clientes cuando pueda.
- Deje espacios de transición estrictos entre sesiones para descomprimirse, estirarse o respirar.
- Cree un ritual de “fin del día”. Use una acción física o simbólica para dejar el trabajo en la oficina, como cambiarse de ropa, escuchar una lista de música especial en el trayecto o cerrar la computadora portátil.

Redes de apoyo profesional

- Dé prioridad a una consulta que se centre en la contratransferencia y la respuesta emocional, no solo en la estrategia clínica.
- Únase a un grupo de consulta entre colegas. Normalice el peso emocional con colegas que entienden la carga emocional particular del trabajo con el trauma.
- Considere hacer terapia personal.

Prácticas somáticas y de microdescanso

- Practique técnicas de anclaje entre sesiones. Use la respiración en caja: inhale durante 4 segundos, sostenga 4, exhale 4 y sostenga 4.
- Suspiros fisiológicos. Para bajar el estrés rápidamente, haga dos inhalaciones rápidas por la nariz, seguidas de una exhalación larga por la boca.
- Movimiento físico. Sacuda las manos, estírese o salga a caminar un momento entre sesiones intensas.

Recuerde: Proteger su propio sistema nervioso no es egoísta. Es un imperativo ético y la base de una terapia eficaz del trauma.

Para más información, consulte (en inglés) la National Child Traumatic Stress Network, los National Institutes of Health y el National Center for Mass Violence.

¿En crisis? Llame o escriba al 988 (español: presione 2). Emergencias: 911.