

DESGASTE PROFESIONAL POR EMPATÍA

“Los síntomas del Desgaste Profesional por Empatía, tienen el potencial de desbaratar, disolver y destruir carreras e incluso vidas y por ello deben de tratarse con gran seriedad” (1)

“Trabajar con sobrevivientes de eventos traumáticos requiere de preparación especializada, amplio entrenamiento y apoyo profesional permanente que se debe de extender a lo largo de toda la carrera de trabajo con trauma” (2)

Resultados académicamente sustentados de estudios internacionales (3, 4,5), han llegado a la conclusión de que las personas que trabajan con sobrevivientes de Incidentes Críticos, *presentan una heterogeneidad de síntomas psicológicos, emocionales y físicos, algunos extendiéndose a enfermedades serias y finalmente, a una tasa de mortalidad más alta entre auxiliares profesionales que entre otros profesionales.*

Al trabajar con víctimas del delito y la violencia en todas sus formas y manifestaciones, podemos absorber y retener su sufrimiento emocional. Es así como el trauma psicológico de otros nos puede traumatizar, convirtiéndonos también en Víctimas con alto riesgo de desarrollar síntomas de Estrés Traumático Secundario que tienen el potencial de desbaratar, disolver, y destruir nuestras carreras e incluso nuestras vidas.

Al romperse el delicado balance entre la mente, las emociones, la Psicofisiológica y las relaciones interpersonales, el ser humano que ayuda a otros, está en riesgo de padecer y desarrollar el Síndrome del Desgaste Profesional por Empatía.

La Compasión en el ámbito de la Salud Mental.

La Compasión es sentir y actuar con profunda empatía por los que sufren y tratar de ayudarlos.

La característica humana de empatía actúa como una espada de doble filo para el profesional en salud mental.

Por un lado, es a través de la empatía que podemos ayudar a nuestros pacientes y por el otro, es la empatía la que nos deja vulnerables al sufrimiento de aquellos a los que ayudamos. (6)

DESGASTE PROFESIONAL POR EMPATÍA

El Desgaste Profesional por Empatía es absorber y retener el sufrimiento emocional de otros al interactuar con ellos. Es cuando el trauma psicológico de otros nos traumatiza a nosotros.

¿Qué factores contribuyen al Desgaste Profesional por Empatía?

El Estrés Traumático Primario preexistente, son las experiencias personales del auxiliador que no han sido procesadas adaptativamente.

El Estrés Traumático Secundario, se presenta cuando una persona es expuesta, directa o indirectamente, a eventos estresantes o traumáticos experimentados directamente por otra persona.

El Burnout es un estado de agotamiento físico, emocional, mental y espiritual, causado por una disminución de las habilidades para enfrentar el estrés de nuestra vida diaria y un largo involucramiento en situaciones emocionalmente demandantes.

El burnout afecta a casi todos l@s profesionales en algún momento de su vida.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Vivimos en un tiempo de cambios sin precedente.

Los nuevos tiempos requieren de una Inteligencia Integral.

L@s profesionales enfrentan nuevos retos que incrementan la presión sobre ellos y ellas.

Sabemos que en la actualidad es necesario mantener altos niveles de desempeño sin comprometer la salud física, mental y emocional.

De ahí que resulte necesario contar con tecnología, habilidades y herramientas probadas científicamente como efectivas para:

- Desarrollar la Coherencia Psicofisiológica, la modulación de afectos y una presencia no ansiosa.
- Maximizar el desempeño cognitivo, la claridad mental, la salud y la habilidad para tomar decisiones.
- Incrementar el entusiasmo hacia el trabajo y la creatividad para solucionar problemas.

DESGASTE PROFESIONAL POR EMPATÍA

Este entrenamiento es una fórmula integral de diseño único, en el que empleamos una amalgama de procedimientos y herramientas que han demostrado ser efectivas en crear las condiciones para la prevención o recuperación del Desgaste Profesional por Empatía.

Algunas organizaciones en que se ha empleado la tecnología de este entrenamiento para lograr la Coherencia Psicofisiológica son:

- Boeing.
- Cisco Systems.
- Mattel.
- Dupont
- HP.
- Shell
- Sony

Este poderoso entrenamiento está diseñado para desarrollar en el participante:

- Habilidades de prevención, recuperación y resiliencia para evitar problemas asociados con el Desgaste Profesional por Empatía.
- Un estilo de vida profesional y personal que fomente la Auto-Validación, la Coherencia Psicofisiológica y el Desempeño Óptimo.

Entre otras habilidades, en este entrenamiento se les enseñará a l@s participantes a:

- Auto-generarse un medio ambiente de coherencia psicofisiológica interna que los conduzca a la salud, la regeneración y la integración balanceada de sus sistemas.
- Aprender como auto-regular su respuesta fisiológica y sus emociones.
- Reconstruir sus fuentes de energía emocional.
- Auto – generarse y mantener los progresos en salud, percepción, actitudes y conductas.
- Crear un plan individualizado de estándares de Auto – supervisión y Auto-cuidados.

DESGASTE PROFESIONAL POR EMPATÍA

Los participantes emplearán un instrumento especializado que les permitirá auto-evaluar su Satisfacción por la Compasión, su Burnout (estrés crónico) y su Trauma Secundario. Asimismo podrán utilizar este instrumento para monitorear científicamente sus progresos.

Para aquellas personas cuya misión es ayudar a otros, en este entrenamiento se les ayudará a:

- Desarrollar conciencia de los riesgos que viven los que tienen la vocación de ayudar a otros.
- Dar significado a los síntomas que está experimentando, para entender esos síntomas como una invitación y un reto a crecer, sanarse y transformarse como ser humano.

Durante este entrenamiento creamos el entorno y proveemos los medios para que esta metamorfosis ocurra.

Las personas que se beneficiarán de este programa son:

Todas aquellas personas que por la naturaleza de su trabajo estén sometidas a presiones y deseen lograr un desempeño óptimo en sus vidas.

Profesionales que son testigos de Incidentes Críticos:

Médicos. Enfermeras. Personal del Servicio de Emergencias. Tanatólogas. Personal de las fuerzas de la ley. Personal que asiste en desastres. Operadoras de líneas de emergencia. Quienes brindan apoyo psicoemocional Telefónicamente. Personal que trabaja en situaciones de riesgo. Reporteros y camarógrafos. Agentes y ajustadores de seguros.

Profesionales que atienden a sobrevivientes de Incidentes Críticos:

Visitadores de las Comisiones de Derechos Humanos. Psicoterapeutas. Psicólogos clínicos. Psiquiatras. Tanatólogas. Trabajadoras sociales. Ministerios Públicos. Abogados de las Víctimas. Cuidadores de niños enfermos o discapacitados. Maestras y maestros. Clérigos. Fisioterapeutas. Cuidadores de personas adultas.

DESGASTE PROFESIONAL POR EMPATÍA

RECONOCIMIENTO:

Se otorgará Certificado de Participación respaldado por el **Centro Internacional de Psicotraumatología** y la **Asociación Mexicana para Ayuda Mental en Crisis** (Sitio Autorizado de Entrenamientos de la Green Cross Academy of Traumatology), únicamente a quienes completen el 100% del entrenamiento.

Usted tendrá las siguientes ventajas al tomar los entrenamientos con nosotros:

- ❖ **Preparación Académica de nuestros entrenadores.**
- ❖ **Amplia Experiencia de nuestros entrenadores que será compartida con usted.**
- ❖ **Obtener documentación con valor curricular.**
- ❖ **Contribuir con una labor humanitaria y sin fines de lucro.**

REFERENCIAS.

- (1) Gentry, J. (1999). *Compassion Satisfaction Manual*. Toronto, Canada: Psych Ink Resorces (p.25).
- (2) Indirect Traumatization in Professionals Working with Trauma Survivors (2005). ISTSS.
- (3) Beaton, R.D., & Murphy,S.A. (1995). Working with people in crisis: Research implications. In C.R.Figley (Ed.).
Compassion fatigue: Secondary traumatic stress in helpers (pp.51-81) New York: Brunner/Mazel.
- (4) Herman,J.L. (1992). *Trauma & recovery*. New York: Basic Books.
- (5) Arvay,M. & Uhlemann,M (1996). Counsellor stress in the field of trauma: A preliminary study *Canadian Journal of Counselling*.
- (6) Landry , L.P. (1999). *Secondary traumatic stress disorder in the therapist from the Oklahoma City bombing*. Doctoral Dissertation, University of North Texas.