

Mitigación de los efectos del trauma secundario

Reconocer y abordar el estrés traumático secundario para los proveedores de servicios de trabajadores agrícolas, comunidades de refugiados, inmigrantes y migrantes (RIM)

INTRODUCCIÓN

El trauma secundario es comúnmente reconocido como un riesgo profesional entre los primeros intervinientes y profesionales médicos, incluyendo las fuerzas del orden, el ejército y los Servicios Médicos de Emergencia (EMS). Los estudios muestran que personas en otras profesiones de primera línea, como los trabajadores comunitarios de salud (CHW), los gestores de casos y otras que trabajan con comunidades de refugiados, inmigrantes, migrantes (RIM) y trabajadores agrícolas, también están en riesgo de sufrir trauma secundario y necesitan formas prácticas de afrontarlo.³⁻⁵

Los lugares de trabajo que atienden a las comunidades RIM, como las organizaciones comunitarias que ofrecen servicios directos, pueden ser emocionalmente exigentes y a menudo se ven abrumados por personas que experimentan síntomas de ansiedad aguda, trastorno de estrés postraumático (TEPT), ataques de pánico y depresión hasta eventos traumáticos.^{4,6} El personal en estos entornos suele estar expuesto a los traumas ajenos, ya sea presenciando incidentes angustiosos o gestionando desafíos emocionales diarios, o escuchar o ver a las personas a las que sirven y a las que les importan experimentar sufrimiento e injusticia.⁴ Muchas personas que trabajan extensamente con poblaciones de RIM pueden sentir un desgaste emocional de este trabajo, ya que las personas en estas profesiones de ayuda a menudo forman relaciones cercanas y cariñosas con quienes apoyan y han reportado experimentar síntomas como entumecimiento emocional, dificultades para dormir, pensamientos intrusivos, irritabilidad y problemas de concentración.⁴ Con el tiempo, esto puede derivar en traumas vicarios, afectando al bienestar, la resiliencia y la eficacia laboral de los empleados. Reconocer y abordar el trauma secundario y vicario es esencial para garantizar que los trabajadores comunitarios puedan continuar su trabajo de forma sostenible, con compasión y seguridad emocional.



ÍNDICE

Introducción

SECCIÓN UNO:

¿Qué es el estrés traumático secundario?

SECCIÓN DOS:

¿Cuáles son los comportamientos y síntomas comunes del trauma secundario?

SECCIÓN TRES:

¿Cómo pueden las organizaciones implementar estrategias para reducir riesgos?

Apéndice

Recursos

Referencias

1. ¿QUÉ ES EL TRAUMA SECUNDARIO Y EL TRAUMA VICARIO?

Experimentar trauma indirecto tras haber estado expuesto al trauma de otras personas suele describirse utilizando varios términos relacionados. El trauma vicario, el trauma secundario, la fatiga por compasión y el agotamiento se usan frecuentemente de forma intercambiable, aunque no signifiquen exactamente lo mismo. Aunque sus definiciones se superponen y los individuos, grupos u organizaciones pueden experimentar varios de ellos simultáneamente, es esencial distinguir entre estos conceptos para abordarlos eficazmente.⁷ Este documento se enfocará específicamente en el trauma secundario y el trauma vicario.



El estrés traumático secundario (STS)

El estrés traumático secundario (STS) ocurre cuando las personas desarrollan síntomas similares al Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) tras haber estado indirectamente expuestas a un evento traumático de otra persona.⁷

El trauma vicario

El trauma vicario ocurre cuando alguien está expuesto repetidamente a las experiencias traumáticas de otras personas.⁷

Estrés traumático secundario (STS)

- Desarrollo de síntomas similares al TEPT
- Puede ocurrir de forma inesperada y repentina
- No tienes que presenciar directamente ni estar involucrado en un evento traumático



Trauma vicario

- Exposición repetida al trauma de otras personas
- Se acumula con el tiempo
- Potencial para alterar drásticamente el carácter y los sistemas de creencias de un individuo

2. ¿CUÁLES SON LOS COMPORTAMIENTOS Y SÍNTOMAS COMUNES DEL ESTRÉS TRAUMÁTICO SECUNDARIO? ⁴

Las reacciones de las personas ante traumas indirectos ocurren de forma automática e inconsciente, aunque los individuos pueden ver y responder al mismo evento de diferentes maneras.⁴ Algunos síntomas a tener en cuenta entre los empleados en riesgo incluyen:^{4,7}

- Dolores de cabeza, acidez o erupciones
- Volatilidad emocional: cambios rápidos o intensos en las emociones
- Irritabilidad, duelo, ansiedad y enfado
- Aislamiento social - inclinación a aislarse de los demás
- Relaciones personales interrumpidas
- Usar sustancias para automedicarse o calmarse
- Sentimientos de desconexión o fatiga por compasión, pérdida de propósito o esperanza, etc.
- Agotamiento: estado prolongado de agotamiento emocional, mental y físico

El estrés traumático secundario no reconocido y no abordado puede causar impactos perjudiciales para los trabajadores comunitarios, sus clientes y sus organizaciones.⁴

3. ¿CÓMO PUEDEN LAS ORGANIZACIONES IMPLEMENTAR ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL RIESGO?

Es importante reconocer y tratar los síntomas a tiempo, ya que pueden tener un impacto duradero en el bienestar emocional, la visión del mundo y la capacidad de un empleado para apoyar o prestar servicios a la comunidad.

Los líderes organizativos pueden tomar medidas proactivas para prevenir el trauma vicario entre el personal de primera línea promoviendo el bienestar y el equilibrio en el lugar de trabajo, tales como: ⁸⁻¹⁰

- Ofrecer acceso a recursos de salud mental, como un seguro a todo riesgo que cubra asesoramiento confidencial.
- Considera asociarte con gimnasios o gimnasios locales para ofrecer tarifas de membresía reducidas para empleados y sus familias.
- Considera implementar una herramienta organizativa de evaluación secundaria de salud del trauma.
- Pago justo y tiempo libre remunerado.
 - Mejorar las políticas actuales de baja por enfermedad incluyendo un lenguaje que apoye los Días de Bienestar Emocional, animando a los empleados a priorizar el autocuidado sin necesidad de usar tiempo personal o de vacaciones y normalizar su uso.
- Supervisión adecuada: Sé accesible y mantén una comunicación abierta con los miembros del equipo, proporciona orientación y retroalimentación continuas.



3. ¿CÓMO PUEDEN LAS ORGANIZACIONES IMPLEMENTAR ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL RIESGO? Cont.

- Apoya a los empleados en la construcción de conexiones comunitarias sólidas.¹¹
 - Organiza talleres regulares en equipo, almuerzos y aprendizaje o sesiones de intercambio de habilidades.
 - Facilitar pequeños grupos de apoyo entre iguales que fomenten clubes de lectura, clubes de bicicleta u otros intereses similares.
 - Fomenta una cultura de reconocimiento y apreciación destacando públicamente las contribuciones del personal, verbalmente o a través de juntas.
 - Ofrece oportunidades para que el personal participe en actividades motivadoras, como reuniones al aire libre o eventos divertidos en equipo, que aumenten la moral y fomenten la risa.

Recuerda: La risa puede mejorar la inmunidad y liberar endorfinas, crea una sensación general de felicidad y puede mejorar tanto la salud mental como física.^{11,12}

Comprender lo común que es el estrés secundario entre los empleados que atienden a las comunidades de RIM y trabajadores agrícolas es un paso inicial crucial para abordar el problema, tanto de forma individual, para los proveedores de servicios como colectivamente, dentro de las organizaciones. Tomar medidas para reducir y prevenir el estrés secundario ayuda a sostener su importante labor y garantiza que una atención de alta calidad se preste de forma constante.⁴



Esta publicación fue apoyada por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (HHS) como parte de una ayuda financiera que sumó 200.000 dólares, financiada al 100 por ciento por CDC/HHS. El contenido corresponde al autor o autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales ni un respaldo por parte del CDC/HHS o del Gobierno de EE. UU.

APÉNDICE

Las siguientes diapositivas modelo en inglés y español se proporcionan para su uso en presentaciones al personal de la organización. Están pensadas como punto de partida y pueden editarse, personalizarse o adaptarse según sea necesario para adaptarse a los requisitos y objetivos de presentación de tu organización. Debe descargar las plantillas para editarlas antes de usarlas.

- Ingles: [Mitigating Secondary Trauma for Service Providers of Refugee, Immigrant, Migrant \(RIM\), and Farmworker communities](#)

⚠ = This symbol indicates content that should be edited as needed before presentation.

Mitigating Secondary Trauma for Service Providers of Refugee, Immigrant, Migrant (RIM), and Farmworker communities

⚠ [Presenter Name]
[Organization Name]
[Date]

⚠ (Presentation slides for leadership & operational/frontline staff)

⚠ (Your logo here) NCFH

Secondary & Vicarious Trauma in Direct Service Professions

Who Is at Risk?

- Common among first responders and medical professionals (law enforcement, military, EMS).
- Also impacts direct service staff such as community health workers, case managers, and those serving refugee, immigrant, migrant (RIM), and farmworker communities.

Why Are These Roles Are Vulnerable?

- Workplaces serving RIM communities face high emotional demands.
- Staff regularly encounter individuals experiencing acute anxiety, PTSD, panic attacks, and depression.



⚠ (Presentation slides for leadership & operational/frontline staff)

⚠ (Your logo here) NCFH

- Espanol: [Mitigación del trauma secundario para proveedores de servicios de comunidades de refugiados, inmigrantes, migrantes \(RIM\) y trabajadores agrícolas.](#)

⚠ = Este símbolo indica que el contenido debe ser editado según sea necesario antes de su presentación.

Mitigación del trauma secundario para proveedores de servicios de comunidades de refugiados, inmigrantes, migrantes (RIM) y trabajadores agrícolas

⚠ [Nombre del presentador]
[Nombre de la organización]
[Fecha]

⚠ (Diapositivas de presentación para el personal de liderazgo y operativo/primer línea)

⚠ Su logotipo aquí NCFH

Trauma secundario y vicario en profesiones de servicio directo

¿Quién está en riesgo?

- Común entre los primeros intervinientes y los profesionales médicos (fuerzas del orden, militares, servicios de emergencia).
- También afecta al personal de servicios directos, como trabajadores comunitarios de salud, gestores de casos y quienes atienden a comunidades de refugiados, inmigrantes, migrantes (RIM) y trabajadores agrícolas.

¿Por qué estos roles son vulnerables?

- Los lugares de trabajo que atienden a las comunidades RIM enfrentan demandas emocionales elevadas.
- El personal se encuentra regularmente con personas que sufren ansiedad aguda, TEPT, ataques de pánico y depresión.
- La exposición ocurre al presenciar eventos angustiosos, gestionar crisis emocionales en curso o escuchar sobre el sufrimiento y la injusticia.



⚠ (Diapositivas de presentación para el personal de liderazgo y operativo/primer línea)

⚠ Su logotipo aquí NCFH

Resources

Haciendo lo que Importa en Tiempos de Estrés

Un recurso diseñado para ayudar a las personas a gestionar el estrés en circunstancias difíciles. Ofrece estrategias prácticas que se pueden practicar en solo unos minutos al día. La guía puede usarse sola o acompañada de ejercicios de audio para apoyar la autoayuda y la reducción del estrés

Reducción del Estrés Traumático Secundario

Este libro presenta un enfoque para fomentar el bienestar emocional en profesionales que sufren traumas secundarios con regularidad. El recurso ofrece a profesionales de ayuda un conjunto de habilidades que promueven la regulación emocional, ayudan a recuperarse de la exposición al trauma de otros y enriquecen la calidad general de sus interacciones de apoyo.

Consortio de Estrés Traumático Secundario

Una colección completa de recursos útiles desarrollados por el Consorcio STS —incluyendo presentaciones, artículos, evaluaciones, herramientas y libros recomendados— diseñados para apoyar a individuos y organizaciones en el tratamiento del Estrés Traumático Secundario y la aplicación de principios rectores eficaces.

El Cuerpo Lleva la Cuenta

El cuerpo lleva la cuenta es un libro del Dr. Bessel van der Kolk que explica cómo el trauma remodela el cerebro y el cuerpo, provocando síntomas que persisten mucho después del evento

REFERENCIAS

1. Cogan, N., A. Craig, L. Milligan, et al. "I've Got No PPE to Protect My Mind": Understanding the Needs and Experiences of First Responders Exposed to Trauma in the Workplace." *European Journal of Psychotraumatology*, vol. 15, no. 1, 2024, article 2395113. doi:**10.1080/20008066.2024.2395113.
2. O'Connell, K. L., N. Moreira, B. Barnette, Y. C. Lin, S. Doerr, and R. Marks. "The First, First Responder: Navigating Trauma, Burnout, and Compassion Satisfaction." *Traumatology*, published online 2024. doi:**10.1037/trm0000530.
3. Živanović, Marko, and Maša Vukčević Marković. "Latent Structure of Secondary Traumatic Stress, Its Precursors, and Effects on People Working with Refugees." *PLOS ONE*, vol. 15, no. 10, 2020, e0241545. Public Library of Science, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241545>
4. Lusk, M. & Terrazas, S. "Secondary Trauma Among Caregivers Who Work With Mexican and Central American Refugees." *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, vol. 37, no. 2, 2015, pp. 257-273. doi:10.1177/0739986315578842.
5. Acquadro Maran, Daniela, Valentina Dolce, and Lara Colombo. "Editorial: Secondary Traumaticp[Stress: Risk Factors, Consequences, and Coping Strategies." *Frontiers in Psychology*, vol. 14, 28 Feb. 2023, doi:10.3389/fpsyg.2023.1148186. Accessed 4 Nov. 2025.
6. Lusk, Mark, and Gabriela Villalobos. "The Testimonio of Eva: A Mexican Refugee in El Paso." *Journal of Borderlands Studies*, vol. 27, no. 1, 2012, pp. 17–25. doi:**10.1080/08865655.2012.676321.
7. American Association of Veterinary Medical Colleges. Wellbeing: Work-Related Stress & Trauma – Supporting the Mental Health of Health Professionals. Washington, DC, Apr. 2023. https://www.aavmc.org/wp-content/uploads/2023/04/AAVMC-Wellbeing-Work_Related_Stress-02.pdf 2
8. Zacharias, Betsy Sara, and Sheela Upendra. "Healing the Healers: A Systematic Review on the Burden of Secondary Traumatic Stress Among Healthcare Providers." *Journal of Education and Health Promotion*, vol. 13, no. 1, Dec. 2024, article 466. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_218_24
9. American Bar Association. "Five Things Attorneys Should Know About Vicarious Trauma." American Bar Association, https://www.americanbar.org/groups/domestic_violence/Initiatives/five-for-five/vicarious-trauma/
10. Secondary Traumatic Stress Consortium. Free Resources. STS Consortium, www.stsconsortium.com/free-resources. Accessed 14 Nov. 2025.
11. "Feeling Burned Out? How Hobbies, Laughter and Enjoying Community Can Help." UC Davis Health Blog, 2024, <https://health.ucdavis.edu/blog/cultivating-health/feeling-burned-out-how-hobbies-laughter-and-enjoying-community-can-help/2024/02>. Accessed 3 Nov. 2025.
12. Spytska, Liana. "Effect of Laughter Therapy on the Psychological and Physiological State of a Person." *Psichologija*, vol. 71, 2024, pp. 118-132. <https://doi.org/10.15388/Psichol.2024.71.7>