

# 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.<sup>3-5</sup>

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.<sup>4,6</sup> 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.<sup>4</sup> 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.<sup>4</sup> 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.<sup>7</sup> 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.<sup>7</sup>

## El trauma vicario

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

### 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? <sup>4</sup>

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.<sup>4</sup> Algunos síntomas a tener en cuenta entre los empleados en riesgo incluyen:<sup>4,7</sup>

- 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.<sup>4</sup>

## 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:<sup>8-10</sup>

- 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.<sup>11</sup>
  - 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.<sup>11,12</sup>

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.<sup>4</sup>



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] 

## 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] 

- 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 

## 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 

# 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 Consortio 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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](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](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/](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](http://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. Spyska, 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>