

Download PDF

La prevención de traumas secundarios: el apoyo al personal de la escuela

Trabajar en primera línea con personas que han sufrido traumas, negligencia y abusos puede suponer un gran reto tanto profesional como personal. El impacto emocional de cuidar a niños o niñas con dificultades para la autorregulación puede ser profundo, ya que quienes tienen emociones intensas tienden a generar emociones intensas en quienes les rodean. El comportamiento y la historia de los niños o niñas a veces pueden hacer aflorar nuestros propios problemas. Muchas de las personas que eligen dedicarse a la educación son cuidadoras natas. Sin embargo, aunque la empatía es un rasgo maravilloso, en ocasiones puede dificultar la gestión del impacto sobre la persona cuidadora.

Vivir o trabajar con niños, niñas o adolescentes que han sufrido acontecimientos traumáticos puede generar un trauma secundario, un riesgo real para quienes conviven con ellos y ellas, incluidas las familias adoptivas o de acogida, trabajadoras o educadoras sociales que trabajan en los centros en los que viven y, también, el personal escolar. Cuando una persona experimenta un trauma secundario o vicario, puede mostrar signos similares a los de los niños y niñas traumatizados con los que trabaja, aun sin haber experimentado ningún trauma ella misma. Las personas del equipo docente pueden, por ejemplo, experimentar sentimientos difíciles hacia los mismos niños y niñas, hacia ellas mismas o hacia las demás. Las personas que experimentan un trauma secundario pueden no ser conscientes de lo que les está ocurriendo.



Cuando las personas experimentan un trauma secundario, pueden sentir o experimentar:

- Sentimientos intensos y pensamientos intrusivos sobre el trauma de la infancia.
- Pérdida de concentración
- Sensación de embotamiento emocional y desapego
- Mayor irritabilidad y negatividad
- Síntomas físicos, como mayor fatiga o enfermedad.
- Falta de motivación, insatisfacción y falta de compromiso con la vida laboral.

Estos pensamientos y sentimientos pueden resultar incómodos o embarazosos tanto para las familias como para los equipos profesionales. Al fin y al cabo, son todas personas adultas preparadas para la crianza o para su desempeño profesional, a las que se supone la capacidad de hacer frente a la situación. Eso hace que los sentimientos negativos hacia el niño o niña sean aún más difíciles de afrontar o admitir. Y además, reconocer que lo que se siente tiene efectos en el trabajo que se hace suele ir acompañado de juicios negativos pues se ve como poco profesional.

El bloqueo de cuidados

El bloqueo de cuidados o los cuidados bloqueados es una idea relacionada con el trauma secundario cada vez más reconocida, particularmente en el mundo de la adopción. Dado que se basa en sólidos fundamentos neurocientíficos, puede ser una idea útil para quienes se resisten a explicaciones más emotivas o "sensibilistas".

Los terapeutas y psicólogos Dan Hughes y Jonathan Baylin explican que los bebés han evolucionado para activar sistemas de recompensa en el cerebro de las personas adultas para motivarlas a cuidarlos. Esto es muy importante para que las personas adultas sigan cuidándolos a pesar de los efectos adversos de la crianza, como dormir poco. Muchas veces, por ejemplo, las personas pueden sentirse irritadas con un bebé que no para de llorar... y al momento perdonarlo todo cuando las mira a los ojos o les sonrío. Hughes y Baylin explican que nuestro sistema dopaminérgico, o de recompensa, se inunda de dopamina en ese momento, y nos quedamos enganchados, haciendo todo lo posible por hacer feliz al bebé y provocar otra sonrisa o risita.

Sin embargo, es más difícil enseñar o criar a un niño o niña que ha tenido una infancia marcada por situaciones adversas, como quienes llegaron a sus familias a través de una adopción o viven bajo la tutela del Estado, ya sea en una familia de acogida o en un centro. No siempre responden a nuestros cuidados, afecto y atención como lo hacen las personas de su edad que han tenido un desarrollo típico. Puede que, por mucho que nos esforcemos por ganarnos su confianza, no lo logremos en absoluto o incluso que adopte una actitud de oposición total. Sentir que ponemos mucho de nuestra parte para únicamente obtener un rechazo frontal es duro. Cuando esto ocurre, nuestro sistema de recompensa se agota y los sistemas de nuestro cerebro que apoyan la empatía empiezan a apagarse en un intento de protegernos del rechazo y el dolor. Como resultado, se puede sentir desmotivación y culpa y el instinto natural de cuidar se bloquea.

Experimentar este bloqueo no significa que seamos personas insensibles. La noción del bloqueo de cuidados ayuda a comprender la experiencia personal y explicar el cansancio y agotamiento que deriva de una crianza intensiva.

El siguiente cuestionario puede ayudar a la dirección del centro escolar y al personal a identificar situaciones de riesgo de burn out o agotamiento:

- ¿Ha experimentado alguno de estos signos comunes de agotamiento?
- Cuando siente estrés, ¿cuál de estos signos suele aparecer primero?

Mostrar 10 registros

Psicológico	Físico	Conductual
Irritabilidad	Alteraciones del sueño	Mayor asunción de riesgos
Ansiedad	Cambio en el apetito	Comer en exceso o en defecto
Depresión	Se sobresalta con facilidad	Agresividad
Ira	Problemas estomacales	Hiperactividad
Cambios de humor	Dolores de cabeza	Desgana
Sensación de "exceso emocional"	Ritmo cardíaco acelerado	A menudo llega tarde al trabajo
Entumecimiento emocional	Fatiga	Llamar a menudo para decir que se encuentra mal
Falta de concentración	Tensión muscular	Trabajar a menudo horas extras
Pensamientos intrusivos	Incapacidad para relajarse	Cambios en los hábitos de fumar y beber
Pensamientos desorganizados y confusos	Dolores de espalda y cuello	Cambios en el aseo y/o la higiene

Editar Mostrando desde 1 hasta 10 de 23 registros Anterior Siguiente

Cuidado del personal

El trauma secundario y el bloqueo de cuidados no son buenos ni para el personal, ni para el alumnado, ni para las escuelas. Dan lugar a entornos muy tensos en los que todo el mundo se siente agobiado y la rotación de personal es alta, lo que dificulta aún más que la escuela se asiente.

- Trabajar con estos niños y niñas puede ser a veces muy difícil y agotador. Un profesorado estresado difícilmente puede atender las necesidades de una treintena de niños y niñas diferentes. Ocuparse de su bienestar es esencial para garantizar una educación equitativa, capaz de atender las necesidades diversas presentes en el aula.
- El personal escolar necesita supervisión y apoyo. Ser profesor o profesora tiene una importancia crucial y es un trabajo muy duro, con muchas exigencias que consumen mucho tiempo y a menudo entran en conflicto. El cuidado del personal debería ser uno de los pilares de las políticas de los centros educativos. El equipo directivo debe marcar la pauta para valorar al personal como el recurso más importante del centro, respetando el equilibrio entre la vida laboral y personal, e incluyendo el riesgo asociado al trabajo con alumnos y alumnas que han vivido experiencias traumáticas o de adversidad temprana. Los y las docentes deben saber que, si en algún momento se sienten desbordados por sus propias emociones, podrán buscar apoyo sin temor a ser juzgados. Celebrar jornadas de bienestar en las que se anime al personal a desestresarse y desahogarse puede transmitir un mensaje claro de que el centro se preocupa por su personal.

Apoyo del grupo

El apoyo entre iguales puede ser un importante recurso de afrontamiento para quienes trabajan con niños o niñas desregulados. Compartir experiencias con otras personas del entorno educativo puede permitir al personal desahogarse cuando lo necesiten, normalizar sus reacciones emocionales y disminuir los sentimientos de aislamiento. Los miembros del equipo pueden actuar como fuente de validación y resiliencia para sus colegas de trabajo. Pueden ayudarse mutuamente a ver otras perspectivas cuando están atrapados en experimentar el comportamiento del niño o niña como algo personal. Pueden crearse grupos de apoyo mutuo en los que el personal se retira para reflexionar sobre su práctica e informar de situaciones estresantes. Una discusión estructurada que mantenga la empatía tanto hacia los/as colegas como hacia el niño o niña puede ser útil para el personal.

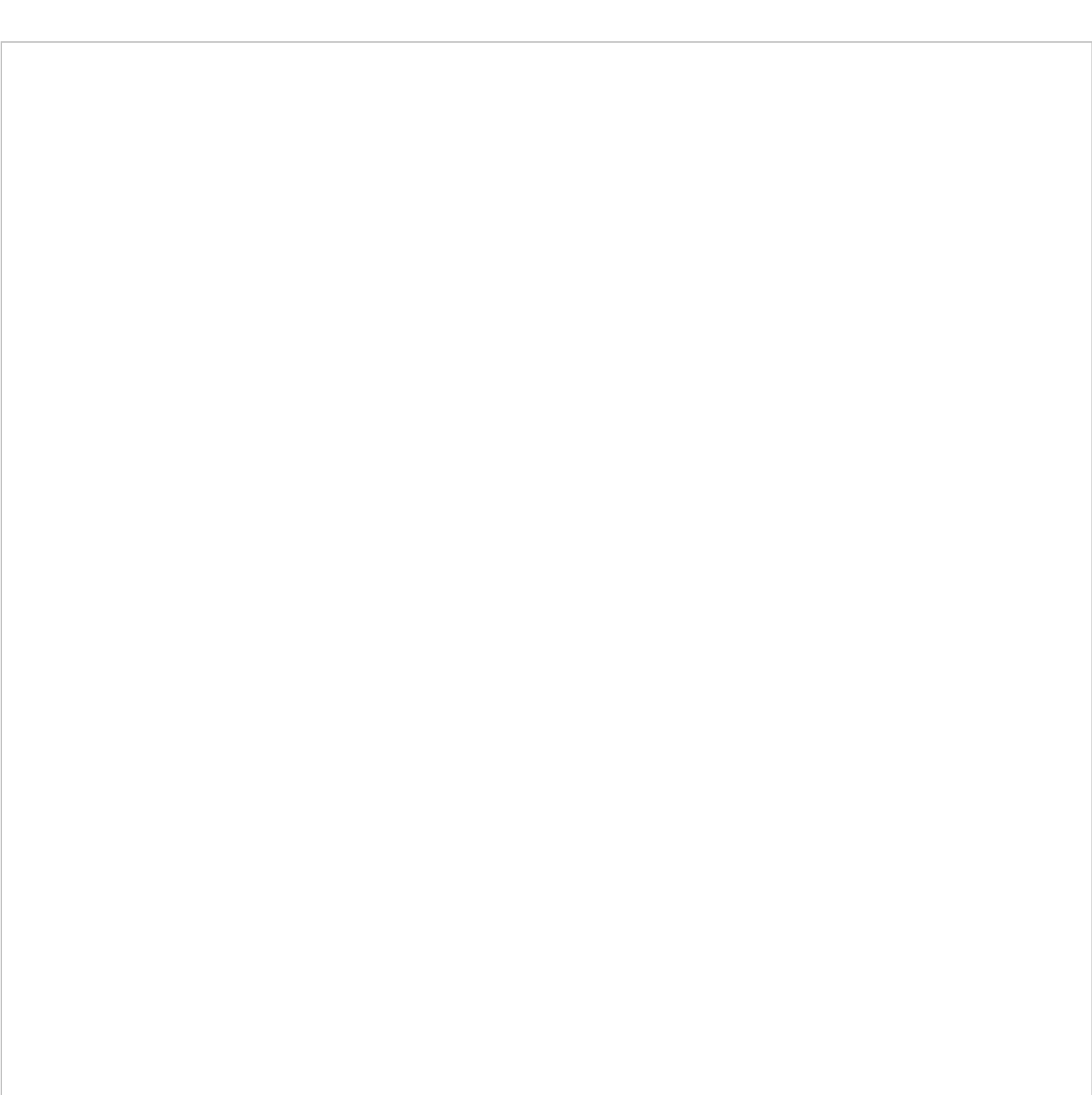
Supervisión

El trabajo complejo en relación con las necesidades psicológicas y de protección de los niños y niñas puede suponer una pesada carga profesional y personal para el profesorado. La supervisión no consiste en gestionar su rendimiento; no se trata de comprobar, medir o evaluar lo que hace el personal. Los espacios de supervisión deben ser espacios seguros y confidenciales, donde encontrar apoyo para procesar las propias prácticas y reflexionar profesional y personalmente para progresar y avanzar de forma positiva. Cuando funciona bien, la supervisión puede reducir los problemas de salud mental relacionados con el estrés, mejora la retención del personal y garantizar que éste pueda dar lo mejor de sí mismo a los niños y niñas.

Autocuidado

El autocuidado implica cuidarnos en lo que respecta a nuestro estilo de vida y al equilibrio entre trabajo y vida privada, tanto en general como en el día a día. El autocuidado puede ser difícil de priorizar para las personas cuidadoras, incluido el profesorado, pero es esencial para evitar el agotamiento y mantener la empatía con el alumnado.

A continuación se muestra una rueda de autocuidado que describe algunas formas diferentes de aplicar el autocuidado.



Colabora con tus colegas para reflexionar sobre cómo tu centro apoya el autocuidado en cada una de estas seis áreas. A continuación encontrará un cuadro en blanco de apoyo al autocuidado en toda la escuela para que lo rellene como grupo/equipo escolar. Es muy útil recabar la opinión del personal de su centro para saber cómo se sienten de apoyados en cada área. Esto le mostrará en qué áreas su centro lo está haciendo bien y en qué áreas el personal siente que tiene menos apoyo.

Mostrar 10 registros

Área de autocuidado	Lo que hacemos bien	Próximos pasos
Físico		
Emocional		
Intelectual		
Social		
Creativo		
Espiritual		

Editar Mostrando desde 1 hasta 6 de 6 registros Anterior Siguiente

5 consejos de autocuidado para el profesorado

El autocuidado es importante para evitar la acumulación de un estrés malsano. Es importante que el profesorado cuide de sí mismo para que, a su vez, puedan cuidar lo mejor posible del alumnado. He aquí algunos consejos básicos para que los profesores y profesoras (y demás profesionales de la educación) cuiden de su propio bienestar.

ENCUENTRE TIEMPO PARA USTED

El calendario educativo suele estar repleto hasta el último minuto, por lo que el primer paso para mantener el bienestar es sacar tiempo para una/o mismo. Esto puede implicar decir no a compromisos adicionales, tanto dentro como fuera del lugar de trabajo. Una buena forma de empezar puede ser tomarse un descanso o un almuerzo completo y dedicarlo a hacer algo para una/o mismo.

DESCANSE

La falta de sueño prolongada puede tener efectos muy perjudiciales para la salud, el bienestar psicológico y el rendimiento laboral. Para mejorar la concentración y el estado de ánimo, los estudios sugieren que deberíamos dormir entre 7 y 9 horas cada noche. Intente seguir una rutina de sueño que le permita sentirse totalmente recargado o recargada. Una persona más despierta hará que el alumnado esté más alerta y le dará la energía que necesita para mantenerse fuerte ante la adversidad.

CONECTE CON OTRAS PERSONAS

Pasar tiempo hablando con colegas de trabajo, amistades y familiares puede servir de catarsis y liberar el estrés reprimido, sobre todo después de un mal día. Compartir experiencias y sentimientos con otras personas también puede ayudar a ganar perspectiva en situaciones complicadas. Pero no hable solo de trabajo; asegúrese también de dedicar tiempo a relajarse y pasar un buen rato con los demás.

SALGA AL EXTERIOR

Es fácil caer en la rutina de ir de casa al coche, de clase al coche y de vuelta a casa sin salir al aire libre durante el día. Cuando estamos constantemente en ese "encierro", nos perdemos el mundo natural que nos rodea. Para muchas personas, la naturaleza resulta reparadora y fuente de paz. Incorpore un poco de ejercicio ligero como estímulo adicional. Un paseo a paso ligero por un parque puede hacer maravillas.

AMPLÍE SU MENTE

El profesorado dedica tanto tiempo a desarrollar los conocimientos y habilidades de su alumnado, que a menudo se olvida de prestar atención a su propio crecimiento y desarrollo personal. Esto puede ser diferente para cada persona, y puede implicar reciclarse, retomar una vieja afición, asistir a un taller de manualidades o leer un libro. Lo que le apetezca.

Recursos:

Brain-Based Parenting – The Neuroscience of Caregiving for Healthy Attachment: 0 (Norton Series on Interpersonal Neurobiology); Amazon.co.uk