

**“La comprensión hacia los demás tiene un costo”. – Charles Figley**

El trauma tiene un grave efecto en niños, familias, escuelas, y comunidades. El trauma también puede desgastar al profesional de educación. Todos los educadores que trabajen directamente con niños y adolescentes traumatizados se exponen al trauma. Esto se refiere a la fatiga por compasión, o estrés secundario—estar gastado físicamente, mentalmente, o emocionalmente, o la sensación de estar abrumado por el trauma de los estudiantes. La mejor manera de manejar la fatiga por compasión es reconocerla tempranamente.

**CONSEJOS PRACTICOS PARE EDUCADORES:**

- 1. Esté atento a las señales.** Educadores con fatiga por compasión pueden exhibir las siguientes señales:
  - Irritabilidad y falta de paciencia con los estudiantes
  - Dificultad en planear actividades y lecciones
  - Dificultad en concentrarse
  - Niega que eventos traumáticos impacten a los estudiantes, o toma distancia de ellos
  - Emociones intensas o pensamientos molestos sobre el trauma del estudiante, que no disminuyen con el tiempo
  - Sueños sobre el trauma de los estudiantes
- 2. No trate de superarlo solo/a.** Todas las personas que conozcan historias de trauma necesitan protegerse contra el aislamiento. Siempre respete la confidencialidad de sus estudiantes, pero también obtenga apoyo trabajando en equipos, hablando con otro personal de la escuela, y pidiéndoles apoyo a los administradores o colegas.
- 3. Reconozca la fatiga por compasión como un riesgo ocupacional.** Cuando un educador se dirige a un estudiante con el corazón abierto y listo a escuchar, puede desarrollar la fatiga por compasión. Muchas veces educadores se juzgan débil de carácter o incompetentes cuando tienen una reacción fuerte al trauma. La fatiga por compasión no es una señal de debilidad o incompetencia, sino el costo de ser comprensivo.
- 4. Busque ayuda para sus propios traumas.** Cualquier adulto que tenga sus propios problemas de trauma no resueltos y esté ayudando a un niño con trauma, tiene mayor riesgo de la fatiga por compasión.
- 5. Si reconoce señales de la fatiga por compasión, hable con un profesional.** Si las síntomas de la fatiga por compasión no desaparecen en dos o tres semanas, busque ayuda con un profesional que conozca el trauma y cómo tratarlo.
- 6. Ocúpese de si mismo.** Tenga cuidado que su trabajo no sea lo único que lo define como persona. Mantenga la perspectiva trabajando con niños y adolescentes que no sufren de trauma. Cuídese comiendo bien, haciendo ejercicio, tomando parte en actividades divertidas, tomando descansos durante el trabajo, encontrando tiempo para reflexionar, dejándose llorar, y encontrar cosas de qué reír.

*Referencia: Figley, C.R. (1995). Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized. New York: Brunner/Mazel, Inc. (Fatiga de Compasión: El Manejo de Estrés Traumático Secundario en Personas que Cuidan a los Traumatizados).the traumatized. New York: Brunner/Mazel, Inc.*

Este proyecto fue financiado por Servicios Administrativos de Salud Mental y Abuso de Drogas (SAMHSA), Departamento de Salud y Servicios Humanos de EEUU (HHS). Las opiniones y políticas expresadas en este documento son las de los autores y no reflejan necesariamente las de SAMHSA y HHS.