

Fatiga compasiva: ¿Cómo preservar la integridad emocional y física de los actores participantes en el trabajo comunitario?

Compassion fatigue: How to preserve the emotional and physical integrity of community outreach participants?

Gabriela Rebollo Becerra, Valerie Asencio Torres¹ y Orlando Velázquez Pérez²
Universidad de Puerto Rico e Instituto Municipal de Cooperativismo y Participación Ciudadana

Recibido: 5 de enero de 2021

Aceptado: 6 de abril de 2021

Publicado: 25 de febrero de 2022

Resumen

El trabajo comunitario puede representar una gran carga de estrés, fatiga y desgaste para quienes asumen roles protagónicos, como por ejemplo, los/as líderes comunitarios. Este estrés aumenta al estar expuestos/as a situaciones traumáticas, como lo son los eventos atmosféricos tales como huracanes, terremotos, deslizamiento de tierra, entre otros. Los efectos del estrés y el desgaste por angustia pueden notarse tanto a nivel emocional como físico. El contar con herramientas y destrezas para manejar este tipo de situaciones es necesario para poder desempeñar a cabalidad las funciones y responsabilidades que supone este tipo de trabajo. El saber cuándo retirarse, tomarse un tiempo y optar por el autocuidado son formas que ayudan a mitigar los efectos adversos que puede provocar el trabajo comunitario. En este trabajo proponemos compartir las experiencias de los/as líderes comunitarios/as y los efectos que el trabajo comunitario puede tener y proveer formas y alternativas para manejarlos.

Palabras clave: autocuidado, comunidad, desgaste por angustia, fatiga compasiva, trabajo comunitario, psicología comunitaria

Abstract

Community-based work can represent a burden filled with stress, fatigue and burnout for those who assume main roles in such spaces, for example those who serve as community leaders. The levels of stress are triggered and increased by being exposed to traumatic experiences such as atmospheric events, like hurricanes, earthquakes and landslides, to name a few. The effects caused by stress and burnout can be experienced both physically and emotionally. Having the tools and skillset to handle these types of situations are necessary in order to fully perform the functions and responsibilities that this type of work entails. Knowing when to step back and taking time for self-care, are a few of the options that help mitigate the

¹ Las autoras están afiliadas al Departamento de Psicología, Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras. Toda correspondencia debe dirigirse a: valerie.asencio@upr.edu

² Director del Instituto Municipal de Cooperativismo y Participación Ciudadana. Agradecimiento a Yessica Nieves Huertas del Instituto Municipal Cooperativismo y Participación Ciudadana quien colaboró con las ediciones de este trabajo.

adverse effects that community-based work might represent. Throughout this work we lay out the effects that the community-based work might cause and provide different alternatives to manage these situations.

Key words: self-care, community, burnout, compassion fatigue, community-based work, community psychology

La fatiga o desgaste (*burnout*, como se conoce comúnmente) se refieren al deterioro, extenuación y tedio causado por el empleo continuo de fuerza física y/o emocional que se produce cuando se atiende un asunto determinado. Se presenta con síntomas que afectan a la persona directamente, tales como falta de energía, agotamiento, mala nutrición, entre otros (Portnoy, 2011). Estos, incluso, pueden tener repercusiones en niveles cognitivos, psicológicos y/o emocionales; pueden variar de acuerdo a las personas y no siempre existe un cuadro clínico exacto y preciso. Así también, pueden experimentarse en cualquiera de los escenarios a los cuales estamos expuestos constantemente, donde media algún tipo de interacción social que mantiene presente niveles de estrés (Campos-Vidal, et-al., 2017). Es decir, en los distintos roles que desempeñamos, ya sea en el núcleo familiar, laboral, comunitario o de ocio, implica emplear fuerza física y esfuerzo mental continuo que, de no cuidarnos y protegernos, podría tener repercusiones adversas en las personas y sus relaciones interpersonales.

El desgaste o *burnout* es un término usualmente utilizado en la esfera laboral³. Sin embargo, rara vez se ha utilizado y/o empleado en el ámbito del trabajo comunitario. Esto debido a que, muchas veces, es considerado por muchos como una acción arraigada al voluntariado, a la filantropía e incluso en un sentido lúdico y, consecuente y erróneamente, es percibido como una labor que requiere mínimo esfuerzo. Esta mirada pudo ser observada en los/as propios/as líderes comunitarios/as del municipio de Toa Baja quienes expresaron cómo

³ El desgaste laboral es un tipo de estrés relacionado al trabajo que consta de un agotamiento físico o emocional que implica una ausencia de sensación de logro y pérdida de la identidad personal. En algunos casos quienes experimentan este tipo de agotamiento no creen que su trabajo sea la causa principal. Algunas causas de este tipo de agotamiento puede ser la falta de control, expectativas laborales poco claras, dinámica disfuncional en el lugar de trabajo, extremos de actividad, falta de apoyo social, desequilibrio entre el trabajo y la vida privada. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642>

sus responsabilidades con sus respectivas comunidades comenzaron a sobrepasar sus propios límites pero el mantenerse activo en la solución de problemas y trabajar por el bienestar de su comunidad resultaban ser más importante que tomarse un tiempo para sí mismos/as. La sobrecarga en su trabajo comunitario comenzó a partir de los huracanes Irma y María, no obstante la misma no era identificada como un desgaste emocional o fatiga compasiva, más bien cada sacrificio y esfuerzo era primordial para apoyar y ayudar a su comunidad. No obstante, hablamos de un trabajo que en su mayoría, está permeado de esfuerzos interminables, arduos, agobiantes y agotadores. A su vez, la compasión es un elemento emocional que apela y provoca, en muchas ocasiones, que las personas se interesen por brindar ayuda y apoyo a determinada persona o grupo de personas con el fin de mejorar la situación en la que se encuentran. Este elemento emocional está presente en el trabajo comunitario y es común que afecte a quienes invierten tiempo en estas tareas, atentando contra la salud física y emocional.

Al hablar del trabajo comunitario se hace referencia a cuando una persona, o personas, opta por asumir la dirección de cómo se atenderán ciertas situaciones o necesidades de un área, en búsqueda del bienestar de su comunidad (Montero, 2004). La organización y movilización se da independientemente de los intereses políticos o ideologías, donde toda la concentración va dirigida en mejorar la calidad de vida de la comunidad. Un elemento que es importante para que se de un excelente trabajo comunitario es el liderato, donde emerge una persona que es respetada y aceptada por el resto (Rojas-Andrade, 2013). El trabajo comunitario requiere, por lo tanto, de una organización que permita soluciones más efectivas a las situaciones o problemas que están enfrentando.

Gran parte de este escrito busca establecer los indicadores que ayuden a identificar cuándo las personas, específicamente en el trabajo comunitario, están experimentando síntomas de desgaste por angustia y/o fatiga compasiva. También, pretende brindar

herramientas para saber qué hacer y cómo manejar este tipo de situaciones. El propósito principal de este escrito es atender la falta de herramientas disponibles en la actualidad para las personas involucradas en el trabajo comunitario con el fin de generar alternativas y respuestas sobre cómo manejar el deterioro o erosión causada por el desgaste por angustia y/o la fatiga compasiva.

El no establecer prioridades, balances o límites del tiempo empleado en los menesteres comunitarios, la falta de compromiso tanto de algunos líderes como de la propia comunidad, eventos fortuitos, creaciones de falsas expectativas de los/as líderes y de la comunidad, no distribuir tareas ni delegar propiamente responsabilidades, entre otros múltiples factores, son parte de las razones que pueden producir el desgaste y la fatiga de quienes están inmersos/as en el trabajo comunitario (Huggard, Stamm & Pearlman, 2014). El autocuidado, la reflexión y autoevaluación continua, la identificación precisa de problemas y/o necesidades de la comunidad, la resiliencia, el establecer planes de trabajos realistas, delegar tareas y promover la autogestión son algunas de las herramientas que todo/a líder debe tener en su bagaje para evitar, minimizar o mitigar los efectos de la fatiga compasiva o el desgaste por angustia en el trabajo comunitario.

Una forma de contextualizar lo explicado anteriormente es mediante lo experimentado en Puerto Rico ante la primera respuesta a las adversidades en los últimos años, como lo fue la devastación provocada por el Huracán María en 2017, los terremotos de enero 2020 y la pandemia provocada por el COVID-19 a comienzos de este año. Donde muchos de los/as líderes y habitantes de las comunidades puertorriqueñas fueron los que ofrecieron esa primera respuesta a cada uno de estos fenómenos naturales al movilizarse dentro de sus comunidades y ofrecer la ayuda disponible al momento. El Instituto de Cooperativismo y Participación Ciudadana del municipio de Toa Baja ha tenido la oportunidad de compartir con líderes

comunitarios/as en varias actividades de apoyo comunitario y escuchar sus experiencias. Una líder comunitaria de Toa Baja, compartió que durante el paso del huracán María estuvo ofreciendo su ayuda en uno de los refugios y al siguiente día se incorporó en los esfuerzos para repartir productos de primera necesidad. Las experiencias, en su gran mayoría, fueron y permanecen como vivencias traumáticas y han tenido consecuencias claras en las/os actores principales del trabajo en comunidad. En gran medida, estas consecuencias han quedado en el silencio y lentamente amenazan la estabilidad física, emocional y psicológica de las personas. Además, corre la amenaza de pasar al olvido, escapándose la oportunidad y necesidad de apoyar a estos y estas líderes en su proceso de sanación.

Esto último, representa un estado de alerta debido a la ubicación geográfica de Puerto Rico en la ruta ciclónica, las fallas geológicas del terreno, la precariedad de su infraestructura, los amplios sectores de pobreza y desempleo, la precariedad del sistema de salud en Puerto Rico, entre otros problemas⁴ que nos acosan en nuestro día a día. Son condiciones que aseguran más situaciones difíciles en la Isla y que acentúan la necesidad de presentar herramientas que atiendan el estado físico, emocional y psicológico de los/as líderes comunitarios/as y de las personas que acuden como primera respuesta ante situaciones traumáticas o precarias.

¿Qué es desgaste por angustia?

Cuando se habla de desgaste, es normal asociarlo con el término popular conocido como *burnout*.⁵ Usualmente, este término es acogido en la esfera laboral para referirse al agotamiento y desgaste que experimentan las personas al no contar con una ergonomía emocional y física en el área de trabajo (Campos-Vidal, et al., 2017). Este concepto puede ser trasladado a la esfera comunitaria y a sus líderes cuando experimentan un desgaste emocional

⁴ Por ejemplo los deslizamientos de terreno por las lluvias constantes, fallas en las construcciones que han resaltado productos de los eventos atmosféricos y temblores, la precariedad del sistema eléctrico, la crisis fiscal, entre otros.

⁵ Estado de agotamiento emocional, físico y mental causado por un estrés excesivo y prolongado, sintiéndote incapaz de satisfacer las demandas de tus labores (Smith, M., Segal, J. & Robinson, L., 2019).

y/o físico provocado por la angustia causada por el trabajo extenso que realizan en sus comunidades. Esta llamada angustia responde al interés de la persona en querer integrarse y ayudar a su comunidad, estas intenciones se ven imposibilitadas o afectadas por las distintas circunstancias y realidades particulares que limitan el ejercicio pleno de la autogestión. El concepto de desgaste por angustia se dirige a cómo uno o varios individuos se ven afectados/as al adentrarse a un escenario delicado, a un desastre o a un escenario de alto estrés para atender dicha situación (Campos-Vidal, et al., 2017).

En el rol de líder comunitario/a recae diversas responsabilidades y tareas que emergen ante las necesidades y problemas de la propia comunidad. Se adentran en espacios de gran sensibilidad, que posiblemente impactarán por completo sus vidas y cotidianidad. Cada persona carga con sus emociones y, en muchas ocasiones, es difícil manejarlas al exponerse a escenarios traumáticos y precarios, más si no se cuenta con las herramientas para así hacerlo. Covas (2014) define el desgaste por angustia como la transmisión del estrés traumático a través de la exposición constante sobre el relato de eventos traumáticos, sufridos tanto por un individuo como por una comunidad ante un fenómeno natural o desastre. Esto provocará cambios o alteraciones en los sistemas perceptuales y de sentido, estos cambios van desde lo emocional a lo social, psicológico, físico, cognitivo y espiritual. Se puede observar que las emociones que abarcan a los individuos que sufren de un trauma son negativas y son acaparados por desilusiones (Portnoy, 2011).

Si aterrizamos en Puerto Rico en los últimos tres años, encontraremos que la Isla ha sido devastada por los huracanes Irma y María para 2017; entre diciembre 2019 y enero 2020, se ha visto sacudida por terremotos y, actualmente, nos encontramos afectados por la pandemia provocada por el COVID-19, entre otros problemas colaterales. El País se ha sumergido en escenarios delicados que han puesto a toda la sociedad en un alto estado de vulnerabilidad física

y emocional, y sobre todo, de incertidumbre respecto al futuro. En los sujetos activos en el trabajo comunitario representa el desarrollo de un estrés agudo. El o la líder de la comunidad -así como el agente externo a la comunidad que facilita las alianzas para asistencias- se ve desprotegido emocional y físicamente ante la constante exposición a la situación estresante o traumática. Es aquí donde se activa la presión constante de cumplir con su rol de líderes y presentar resultados palpables, válidos y rápidos. Esto puede provocar que los/as líderes comunitarios/as no se puedan desconectar de la situación y se sienten comprometidos/as a la misma sin tener descanso alguno y poniendo en riesgo su propia salud (Substance Abuse and Mental Health Services Administration [SAMHSA], 2014).

Algunos de los síntomas experimentados son: aislamiento social, inestabilidad emocional, agresividad, mayor sensibilidad a la violencia, síntomas somáticos, dificultad para dormir, imágenes intrusivas, cinismo, entre otros (SAMHSA, 2014). Estos dificultan las relaciones sociales, reflejando problemas con la seguridad, la confianza, la autoestima, la intimidad y el control; y, a su vez, pueden dividirse en diferentes categorías según el efecto que tenga en la persona (Covas, 2014). Al igual, dificultan las relaciones interpersonales como la familia, la pareja y amistades cercanas. Un obstáculo que enfrentan las personas con desgaste por angustia es que no reconocen la sobrecarga en la que se encuentran y no buscan ayudas y alianzas, tanto dentro como fuera de la comunidad. No obstante, a pesar de presentar los síntomas, la persona se sigue absorbiendo en la carga del trabajo comunitario y no determinan si quiera un tiempo libre para sí misma.

Entonces, ¿qué lleva a una persona a desarrollar el desgaste por angustia? Puede indicarse que es causado mayormente por la empatía⁶ que surge del/os individuo/s que desean ayudar a ese otro que atraviesa una dificultad, quebrantando los límites de su rol y su cuidado

⁶ Ponernos en la posición del otro, para captar y entender mejor sus experiencias.

personal. Portnoy (2011) lo conceptualiza como una consecuencia natural del estrés causado por cuidar y ayudar personas traumatizadas o que están sufriendo. Por lo tanto, se sugiere que los individuos que sufren o presentan síntomas de desgaste por angustia sientan interés por las tareas o exigencias que su trabajo como líder comunitario/a le exige. En el caso de Puerto Rico, es un agravante el hecho de que muchas de las personas que prestan este tipo de servicio comunitario o sus familias son asimismo víctimas del desastre, como ocurrió por ejemplo, luego del paso del Huracán María.

Una forma de manejar este desgaste es la activación de los miembros de una comunidad, la división de tareas y responsabilidades entre otros actores, la unidad entre quienes componen la comunidad, la organización y la creación de redes de apoyo son pilares para controlar y mitigar los síntomas (Covas, 2014). A modo de ejemplo, la división del trabajo y la delegación de tareas puede ayudar al unísono a el/la líder comunitario/a y a su comunidad a mejorar las condiciones de cada miembro de la comunidad, al fortalecer las relaciones interpersonales, la identidad, la realización de reuniones y conservación de una comunicación directa y transparente. Igualmente, el cuidado personal individual debe retomarse. Por ejemplo, el descanso, la buena alimentación, el ejercicio, actividades de ocio, la meditación, retirarse y/o alejarse un tiempo y el validar todos los esfuerzos realizados enfocados en el bienestar y apoyo de la comunidad.

Tener una red de apoyo o grupo que ayude a balancear las responsabilidades que sustentan y fomentan la autogestión en las comunidades, como la disminución del desgaste por angustia, no es una gesta fácil de construir y alcanzar. Igualmente, es difícil integrar a todos los miembros de la comunidad para ampliar los recursos humanos en el proceso de mejorar y preservar la comunidad. Parte de esa desconexión del resto de los/as miembros de la

comunidad provoca que varios/as líderes no designen ni distribuyan las responsabilidades, resultando esto en una sobrecarga de trabajo físico y más carga emocional.

En el desarrollo de la colaboración entre el Área de Psicología Social Comunitaria del Programa Graduado de Psicología, de la Universidad de Puerto Rico en Río Piedras y el Municipio Autónomo de Toa Baja, surgió la preocupación en torno a la falta de integración de ciudadanos/as en la activación comunitaria y la preocupación de qué sucederá en un futuro en cuanto a quién o quiénes heredarán los roles de líderes comunitarios/as. Esta preocupación, aumenta la probabilidad de que muchos de los/as líderes se vean afectados por el desgaste por angustia con la dificultad de poder disminuirlo. Por tanto, la expectativa es que surjan futuros/as líderes que continúen y fortalezcan lo que por años han trabajado dentro de sus comunidades, que se integren y aprendan las responsabilidades que son esenciales e importantes para sus comunidades.

¿Qué es la fatiga compasiva?

Por otro lado, la fatiga compasiva no se aleja de los postulados que se han encontrado y elaborado en el desgaste por angustia. Se define como el cansancio acumulativo que ocurre como consecuencia del estrés que resulta al ayudar a personas que han experimentado algún sufrimiento o trauma. Igualmente, es la constante búsqueda de ayuda para su comunidad. La exposición al trauma de otros puede resultar abrumadora para la persona que provee la ayuda o apoyo. Ser expuesto al trauma de otros puede ser suficiente para sentirse agotado, ya que no se requiere haber estado presente en el evento traumático para experimentar este tipo de fatiga.

La fatiga compasiva, al igual que el desgaste por angustia, es causada por la empatía. Esta fatiga trata de dos componentes: desgaste y estrés de trauma secundario. Adicional a los síntomas del desgaste emocional y/o físico, una persona experimentando fatiga compasiva puede sentir/experimentar una pérdida de esperanza y sentido, y puede tener reacciones

asociadas con el trastorno de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés), como por ejemplo, irritabilidad, ansiedad, dificultad al dormir o al concentrarse (Portnoy, 2011). Por su parte, el estrés traumático secundario trata de indicadores psicológicos como resultado de exponerse a personas que han sufrido/sufren efectos del trauma.

Según Campos Méndez (2015, citado en Campos-Vidal, Cardona-Cardona y Cuartero-Castañer, 2017), los signos de la fatiga compasiva pueden dividirse en cinco dimensiones:

Tabla 1

*Síntomas de fatiga compasiva/desgaste por angustia**

Somáticas	Relacionales	Emocionales	Espirituales	Cognitivas
Falta de energía, desempeño reducido, insomnio, dolores de cabeza, malestar estomacal, tensiones musculares, aceleración del ritmo cardíaco	Insensibilidad, indiferencia, incapacidad para abordar el sufrimiento	Apatía, desensibilización, irritabilidad, desbordamiento emocional, desesperanza, miedo, ansiedad, depresión o tristeza, falta de motivación	Cuestionamiento de creencias espirituales, desinterés por la introspección, falta de consciencia espiritual	Aburrimiento, desorganización, problemas de concentración, pesadillas recurrentes, atención disminuida

*Campos-Méndez (2015)

Cuando miramos la literatura sobre la fatiga compasiva usualmente esta tiende a enfocarse en los profesionales de la salud mental y consejeros, elaborando en la fatiga que pueden sentir al exponerse al trauma de sus pacientes (Portnoy, 2011; McCann y Pearlman, 1990; Franza, Del Buono y Pellegrino, 2015; Zeidner, et al., 2013). No obstante, este término

puede extrapolarse al trabajo comunitario a donde afectan en distintos niveles a los/as participantes: físicos, psicoemocionales y sociales. A menudo las personas priorizan la labor comunitaria por encima de su propio bienestar, no dejando tiempo para el descanso y autocuidado. Algunos optan por retirarse de esta labor, por el simple hecho de desconocer que están experimentando fatiga compasiva y que existen herramientas para poder manejarla adecuadamente.

Para afrontar la fatiga compasiva, se recomienda enfocarse en el bienestar emocional propio y el autocuidado. Dedicar tiempo a uno/a mismo/a, practicar algún pasatiempo o hacer algo que le brinde tranquilidad como caminar, hacer ejercicios, meditar, yoga o leer, son buenas estrategias de autocuidado que le pudiesen beneficiar. Además, se recomienda practicar la satisfacción compasiva, el cual se refiere al sentido de cumplimiento con el trabajo realizado, apreciando las experiencias y sabiendo que se hizo una diferencia, inclusive cuando las cosas no salen como uno las quiere (SAMHSA, 2014).

Algunas herramientas para esto son las siguientes:

- Tener una idea clara de su rol en la comunidad, sus metas y expectativas
- Tener una red de apoyo y delegar tareas
- Mantener una comunicación recíproca y efectiva con otros
- Separar tiempo para la reflexión y el descanso
- Ejercicios de relajación, respiración y estiramiento
- Reconectar con las razones por el cual se comenzó el trabajo comunitario y reflexionar sobre el trabajo hecho

- Reconocer que somos humanos, cometemos errores y nos cansamos, permitir espacio para la vulnerabilidad

Toa Baja: un estudio de caso sobre el desgaste por angustia:

En Puerto Rico, desde los huracanes Irma y María en 2017 hasta la actual pandemia, han surgido escenarios delicados que han mostrado la necesidad en que las comunidades se organicen y puedan forjar una alianza directa que rompa con los estereotipos del estado benefactor con distintos colaboradores del sector público como las Organizaciones no Gubernamentales (ONG), Organizaciones Sin Fines de Lucro (OSFL), el Gobierno central y municipios, y con la esfera privada. Un ejemplo sobre los obstáculos que se han tenido que superar como pueblo y de los efectos positivos de las alianzas es a través de las experiencias de los líderes comunitarios de Toa Baja. Estos no han parado, desde 2017, su exposición a escenarios vulnerables y delicados, que han traspasado su interior transformándose en su propia realidad.

Toa Baja es un municipio norteño con una población aproximada de 80,207, compuesto con alrededor de 83 comunidades. Muchas de estas comunidades se vieron muy afectadas ante el paso del Huracán María, por lo que recurrieron a la organización formal e informal donde aumentó la formación de líderes comunitarios/as. Estos/as han dado la milla extra por su comunidad y su pueblo. El haberse inmerso o asumido el rol de líder durante situaciones que provocan un estado precario, como los provocados por los escenarios antes mencionados, además de proveer un aliento a su comunidad desde el ejercicio de la autogestión, los/as líderes comunitarios/as compartieron haber sentido frustraciones, cansancio y agotamiento físico y mental, pero ninguno de ellos los/as alejó de sus responsabilidades con sus comunidades y el bienestar de ella.

Estando consciente de la importancia del liderato y la labor comunitaria, la Administración Municipal creó el Instituto Municipal de Cooperativismo y Participación Comunitaria, fundado en el 2017 ante el interés del alcalde en crear un enlace directo con las comunidades de Toa Baja. Se trata de un ente que funge como enlace entre las comunidades y el Municipio para promover el desarrollo de su liderato, para generar mayor autogestión y empoderamiento comunitario. Al fomentar esto, pretende promover el alcance de objetivos y metas de desarrollo óptimo de las comunidades. Fue a través de este ente donde los/as líderes comenzaron a acercarse para ventilar el agotamiento que estaban experimentando ante la ardua labor que estaban llevando a cabo.

Por tanto, se creó un esfuerzo colaborativo entre el Programa Graduado Psicología Social Comunitaria de la Universidad de Puerto Rico Recinto de Río Piedras y el Instituto Municipal, que ha tenido como uno de sus objetivos, atender el tema del desgaste que experimentan los/as líderes comunitarios/as en su rol en las comunidades. Se desarrolló una serie de talleres bajo el tema de fatiga compasiva, a través de los cuales las/os líderes de diversos sectores se conocieron e intercambiaron experiencias sobre la naturaleza del trabajo que realizan en sus respectivas comunidades. Luego, se discutieron las razones particulares por las cuales son líderes y cómo, tanto para ellos/as como para su comunidad, el trabajo que realizan adquiere mayor interés y valor. Se observó que la mayoría piensa que sobre ellos/as recae la confianza de cada miembro de la comunidad, quienes aguardan a que lleven a cabo el proceso pertinente para solucionar la situación o problema identificado.

Deza-Villanueva (2013) plantea en su trabajo que, al experimentar un desastre natural, los afectados se enfrentan a cuatro fases posteriormente al impacto. Se constituyen en fase

heroica, fase de luna de miel, fase de la desilusión y fase de reconstrucción.⁷ La fase heroica⁸ emerge inmediatamente luego de un desastre natural o estado de emergencia y comprende dos procesos. Por un lado, en el nivel interpersonal se aprecian acciones altruistas en las que cada miembro de una comunidad se apoya e intenta mejorar o recuperar dentro de la situación de desastre para rescatar aspectos que los acerque a la normalidad. Por otro lado, también se pueden desarrollar aspectos de violencia en todas sus formas y manifestaciones.

Durante ambas sesiones del taller, los/as líderes comunitarios/as recalcaron cómo, para ellos/as, se solidifica su solidaridad y responsabilidad con cada miembro de su comunidad luego de experimentar estos fenómenos atmosféricos. Dejaron claro que es parte de su pasión y compromiso con su comunidad imposibilita que se distancien o no cumplan con este rol. De las funciones más intrínsecas resalta la activación de la comunidad y ser portavoces de las mismas, especialmente en el enlace Municipio-comunidad. Mostraron una responsabilidad profunda hacia sus comunidades y, a pesar de los obstáculos que han enfrentado, se arraigan cada vez más en la fe, esperanza y confianza de que el trabajo se realizará sin importar qué.

Muchas veces no se retribuye la importancia de organizarse e identificar a un/a líder que fortalezca la comunidad, menos en momentos de menester. En el caso de los/as líderes de Toa Baja, tampoco resultó fácil. Se enfrentaron a personas que cuestionaron su labor comunitaria y el validar su rol como líder. Por lo que, el maximizar las ayudas, colaborar en el proceso de trabajo en la comunidad y en la identificación de soluciones alternas que resolverán el problema o situación que la comunidad estuviese enfrentando, sigue siendo sus metas para el futuro. De sus voces surgieron recomendaciones como la necesidad de una unión mayor y un desarrollo de identidad dentro de su comunidad para que surja con fuerza esa

⁷ Deza Villanueva, Sabina, *Intervención psicológica con mujeres víctimas de desastres naturales* (2013)

⁸ Se presenta durante el impacto e inmediatamente después. Esta fase se caracteriza por enormes niveles de energía, tanto de los individuos como de la comunidad local, nacional e internacional, que se traducen en acciones heroicas, actividades de rescate, de ayuda, de brindar refugio, reparaciones de emergencia y limpieza. La emoción predominante es el altruismo. (Cohen, R. 1999)

responsabilidad por aquello que son parte de. También, destacaron la importancia de dejar a un lado el individualismo y el desinterés, volver a conectar como seres humanos y construir relaciones interpersonales valiosas.

Las comunidades como respuesta primaria ante las adversidades

El apoyo social aporta a la disminución de síntomas psicológicos y conductuales ante el estrés. El mismo es una fuente significativa de ayuda a los supervivientes de un evento traumático (Moreno, Carmona, Blanco & Meda, 2013). Éste puede mejorar el bienestar individual y colectivo, proveyendo apoyo emocional y significativo en momentos de crisis, al igual que aportar a la comprensión de catástrofes y eventos traumáticos. A su vez, facilita los espacios para que la comunidad trabaje con la prevención y planes de contingencia para enfrentar este tipo de situaciones en el futuro; de esta forma, mitigar en distintos niveles los efectos adversos que puede experimentar la comunidad. Por otra parte, la cohesión social trata de la naturaleza o las características de los vínculos sociales que llevan a las personas a desarrollar un sentido de pertenencia con un grupo (Barba, 2011). Las comunidades con niveles altos de cohesión social experimentan un mayor bienestar, salud, seguridad y educación que los grupos con menor cohesión social (Nelson & Prilleltensky, 2005).

Debemos tomar en cuenta que las respuestas comunitarias, la cual se organiza desde las comunidades e identifican los problemas que deben ser atendidos con mayor prontitud, ante traumas colectivos pueden variar entre culturas. Asimismo, culturas individualistas (generalmente encontradas en Europa, Norteamérica y Australasia) promueven la autonomía y agencia personal, mientras que culturas colectivistas (generalmente encontradas en Asia, África, Centroamérica y Suramérica) le dan mayor importancia a metas grupales y las relaciones interpersonales (Manstead, 2010). Las culturas colectivistas resultan ser más resistentes ante los traumas colectivos, ya que generan mayor apoyo social que las culturas

individualistas, además de mostrar mayor organización comunitaria y mayor movilización social (Páez, Fernández & Martín Beristain, 2001). Por otro lado, un grupo de estudiantes de periodismo de la Universidad de Puerto Rico desarrollaron un reportaje sobre entidades comunitarias que se han encargado de compensar las necesidades del pueblo puertorriqueño durante la pandemia del COVID-19. Desde proveer artículos de primera necesidad, alimento, y servicios de apoyo emocional, grupos comunitarios a través del archipiélago están atendiendo las necesidades del pueblo. Rivera y Villegas (2020) expresan lo siguiente:

Ante el aumento en las necesidades de la ciudadanía y el poco apoyo del gobierno, las organizaciones han recurrido a la unión de grupos para atender una mayor cantidad de emergencias que puedan presentarse en las comunidades que atienden. “Las alianzas han sido muy significativas, porque nos brindan los recursos o servicios que no tenemos”, precisó Soliván Ruig.

Se señala a la ciudadanía y las entidades sin fines de lucro, o el llamado tercer sector, como un elemento esencial para la recuperación del país después de una emergencia (Rivera y Villegas, 2020). A pesar de las adversidades que ha enfrentado la ciudadanía en Puerto Rico, se ha mostrado una y otra vez que las comunidades y su autogestión son la respuesta primaria y el mayor apoyo ante estos eventos.

Puerto Rico ha sufrido varias catástrofes naturales recientemente, en adición a una ola de medidas de austeridad, acompañada de tensión política y gubernamental. El pueblo apenas ha tenido tiempo para procesar el trauma de un evento antes de ser impactado por otro. El experimentar situaciones como estas resulta en consecuencias que afectan la salud emocional de las personas. Estudios han mostrado que las catástrofes colectivas provocan mayor impacto psicológico que eventos de trauma individuales, a saber, mayor desesperanza, tristeza, enojo, miedo, sentimientos de injusticia y duelo intenso (Cruylles, Rolón, Sabaté, Kim, Alsina &

Carrión, 2020; Ferrari, Cosentino & Depaula, 2017; García, 2014; García, Jaramillo, Martínez, Valenzuela & Cova, 2014; Páez, Fernández & Beristaín, 2001). Aún así, las comunidades, a través de distintos movimientos autogestionados, han mostrado una solidaridad y red de apoyo sin precedentes. Este apoyo social queda ejemplificado en múltiples formas, ya sea recogiendo escombros, repartiendo comida o asegurándose que el vecino tenga un techo seguro. Toa Baja ha sido un gran ejemplo de esto.

Durante el pasado, el pueblo de Toa Baja sufrió un gran impacto administrativo y fiscal por parte de la Administración Municipal, lo que redundó, entre otras situaciones, en tener un municipio con unas limitaciones económicas que se tradujeron en problemas como, el exceso de desperdicios domésticos y escombros prácticamente imposible de manejar. En este momento, municipios, empresas privadas y, sobre todo, voluntarios de las comunidades se unieron para mitigar la situación. Luego de esto, fue impactado brutalmente, como el resto del País, con los huracanes Irma y María. Sin embargo, se levantó un voluntariado comunitario con hambre de ayudar a levantar sus comunidades. Semana tras semana se presentaban en el centro de acopio y distribución municipal con un listado de las personas en necesidad de su comunidad y los suministros que más necesitaban. Luego, los y las líderes iban casa por casa a repartirlos.

Apercibiéndole de la gran labor que estaban realizando y la importancia de la misma, muchos de estos asumieron un rol de líderes comunitarios, y han continuado en este rol. Ante cualquier aviso de huracán, terremoto o cualquier otra emergencia, estos líderes se organizan, se comunican con la Administración Municipal para informar su disposición de ayudar y “mueven fichas” de prevención y manejo en sus respectivas comunidades. Esto ha continuado, incluso, ante la pandemia que ha trastocado al mundo, el COVID-19, y toda la situación médica, emocional, económica, social y política que ha acarreado. Este esfuerzo ha

representado y tenido el efecto entre los/as líderes comunitarios de experimentar desgaste por angustia. Los talleres proveen el espacio necesario para que los y las organizadores/as comunitarios se identifiquen, reconozcan y cuenten con las herramientas necesarias para manejar esta fatiga que genera la labor comunitaria. Se reconoce y se aprecia la labor que estos líderes realizan, y por tanto se visibiliza la necesidad de espacios donde los/as líderes puedan acudir para trabajar en conjunto los efectos de la fatiga compasiva, tengan la oportunidad de ser oídos y cuenten con el apoyo multidireccional que facilite el manejo de estas emociones.

La labor comunitaria, como ha quedado representado en el ejemplo anterior en Toa Baja, ha probado ser un elemento importante para la recuperación de nuestro país. Consecuentemente, es esencial cuidar de nuestros líderes comunitarios para que no se agobien. Traer a luz la fatiga compasiva, sus signos, y las herramientas para afrontarla, es importante para promover el bienestar y la satisfacción compasiva en nuestras comunidades. Ciertamente, nos encontramos en unos momentos de mucho estrés e incertidumbre. Mientras nos apoyamos unos a los otros, hay que tener en cuenta nuestros límites. Sin duda, podemos lograr mucho mediante un esfuerzo colectivo, creando redes de apoyo, delegando tareas y manteniendo una comunicación clara y recíproca. Además, crear el hábito de sacar tiempo para uno mismo y su autocuidado. Aunque sea bailar salsa con los vecinos, zambullirse en el mar o ver su película favorita, recargarse es esencial para combatir la fatiga y el agobio. Podemos cuidar nuestras comunidades de manera más efectiva cuando nos cuidamos a nosotros mismos.

Autogestión como herramienta para las comunidades ante la falta de respuestas efectivas de los entes tradicionales (Estado y sus agencias)

La autogestión representa un estado de movilización social que balancea adecuadamente las responsabilidades dentro de una comunidad, donde se disminuiría los efectos del desgaste por angustia y la fatiga compasiva; el cansancio acumulado causado por

el estrés que resulta al apoyar a personas que han experimentado sufrimiento o trauma. Los cuales pueden observarse en espacios de acción liderados por un grupo, comunidad u organización que deciden transformar aspectos de su contexto social. La autogestión responde a las situaciones y las necesidades que han sido ignoradas o que fueron atendidas sin la urgencia necesaria por parte del Estado. D'Angelo-Hernández (2004) elabora en su trabajo que es la necesidad que surge en descentralizar los procesos económicos y sociales del Estado ante la ineficiencia en encargarse de los problemas cotidianos. Más aún, se busca modificar el acceso que individuos y comunidades tienen a la producción local, a los servicios básicos y en responder igualmente a la necesidad de una sociedad más activa. Esto, con el fin de asistir satisfactoriamente a las necesidades y problemas que enfrenta la sociedad. La autogestión requiere, por lo tanto, de una acción colectiva, organizada y enfocada en atender sus necesidades y reclamos. Desde ella se busca provocar acciones desde las interacciones sociales, que guían a transformaciones que mantengan viva la crítica y la acción entre cada uno de los individuos que forman parte de ella.

Si bien la autogestión estimula la movilización de los ciudadanos y las ciudadanas, esta necesita de otros factores que complementen esta acción comunitaria. Para obtener un ejercicio pleno de la autogestión es necesario que se vaya moldeando la acción colectiva y el empoderamiento. Este último, es un proceso donde individuos, grupos, organizaciones y/o comunidades han desarrollado un sentido de control sobre sus vidas. Esto, les otorga mayor eficiencia a sus acciones dentro del ámbito público, para tener acceso a recursos y fomentar cambios en sus contextos (Ortiz-Torres, 1999). Es ahí donde se da la transformación social deseada, que se va modificando ante la naturaleza dinámica que abarca a las propias comunidades, grupos u organizaciones (Montero, 2010). Si regresamos al caso del municipio de Toa Baja, sus líderes se encuentran en la búsqueda de identificar formas para activar a miembros de sus comunidades y convertirse en aliados que luchan por su bienestar mediante

la creación de una colectividad organizada con la capacidad y herramientas para crear alianzas entre otras comunidades y el propio municipio. Esa mirada fue compartida por varios/as líderes comunitarios/as, quienes se han conocido con el paso del tiempo y al compartir metas enmarcaron el deseo de, luego de poder organizar la labor comunitaria en sus sectores, la creación de alianzas con otras comunidades.

Al darse la acción colectiva y el empoderamiento de manera sustentable y efectiva, la autogestión se podrá mantener firme y consistente a través de todo el proceso. Pero, ¿cómo se logra la autogestión en comunidades u otras agrupaciones? Cuando los miembros de una comunidad, grupo u organización identifican que están sujetos a procesos de marginación y exclusión, aumenta cada vez más la autogestión (D'Angelo-Hernández, 2004; García-López, 2015; Rivera & Villegas, 2020; Rodríguez-Espinosa, Ramírez-Fómez & Restrepo-Betancur, 2016). Comienzan a buscar respuestas a sus necesidades entendiendo y reconociendo que ellos son actores principales que poseen el conocimiento y la capacidad de generar soluciones para solventar la situación o problema. De esta manera, se impactan los protocolos que tradicionalmente son abordados por el Estado y se va insertando en las comunidades⁹ como ejes que moviliza la organización y agrupación de cada miembro; convirtiéndose en los actores activos esenciales para atender sus necesidades (García-López, 2015).

Igualmente, esta autogestión puede responder a políticas públicas y/o programas del Estado que, a su vez, responden a un carácter más asistencialista. Por ejemplo, el Programa de Comunidades Especiales de la ex gobernadora de 2001 a 2004, Sila María Calderón. Se establecieron aproximadamente 630 comunidades especiales bajo su tutela. La Ley para el Desarrollo Integral de las Comunidades Especiales de Puerto Rico (2001) tuvo el propósito de "promover la creación de condiciones que permitan resolver el grave problema de marginalidad

⁹ Estas pueden estar compuestas por distintos sectores como laborales, académicos, entre otros.

que existe en estas comunidades especiales, estimulando el involucramiento activo de sus residentes para el mejoramiento de la calidad de vida".

Desde el asistencialismo se busca manejar el problema o situación a corto plazo, y muchas veces no responden a las necesidades y/o problemas pertinentes de la comunidad (Rodríguez-Espinoza & Restrepo-Betancur, 2015). La relación entre los individuos y el Estado puede traducirse a una relación distante, desenfocada, poco participativa e ineficiente. Este tipo de interacción obstaculiza la participación e integración real de las comunidades a la hora de atender adecuadamente las situaciones que enfrentan las personas. Limita así la creación tanto de proyectos como de políticas públicas que apoyen el desarrollo socioeconómico de las comunidades. Una de las razones por la que estos espacios no se generan es porque usualmente el acercamiento del Estado parte de premisas generalizadas de las opciones y las “respuestas” a los problemas de las comunidades y no se basan ni se ajustan a las realidades de cada comunidad. Esto nos ubica en una situación heredada desde hace décadas, donde el asistencialismo hacia la sociedad, desde la institución tradicional, siempre se ha dado de arriba hacia abajo; manteniendo la distancia y protegiendo los intereses que no representan ni protegen a los individuos ni, consecuentemente, a sus comunidades.

El trabajo comunitario que se realiza con el fin de promover la autogestión no es un proceso sencillo que pueda completarse a corto plazo. Para que una comunidad alcance un estado de autogestión, conlleva un ejercicio permeado de fuerzas y trabajo, que se traduce a una gesta que dura años. En este camino surgen múltiples frustraciones, cansancio y agotamiento entre quienes asumen roles activos para la organización de la comunidad, consecuentemente para su autogestión. Es por esto que dentro del trabajo comunitario es importante resaltar la importancia de las colaboraciones, mediante el reconocimiento e integración de distintos sectores para hacer la carga más ligera para todos los que forman parte

del proceso. De igual forma, es importante resaltar que los y las líderes deben reconocer cuándo es necesario detenerse, tomarse un tiempo, delegar tareas, recargar energía y volver para continuar ofreciendo efectivamente su aportación a la comunidad.

En las últimas dos décadas, se ha observado un aumento en los movimientos colectivos basados en la autogestión en distintas comunidades de América Latina ante la inestabilidad y desbalance que han enfrentado en su contexto socio-histórico (García, 2015). El éxito y prolongación de su autogestión se ha arraigado gracias a su organización, identidad, sentimientos y objetivos; convirtiéndose en pilares de fortalecimiento comunitario. La autogestión puede encontrarse tanto en escenarios micro-sociales como en los macro-sociales. Cuando se habla de la autogestión en escenarios micro-sociales, se hace referencia a las comunidades u organizaciones, las cuales se deben salvaguardar al proyectarse fuera de su espacio y no descomponerse y puedan terminar aplastados/consumidos por los espacios institucionalizados, que son los escenarios macro-sociales (formas institucionales de administración y gobierno) (González, 2016). La integración entre los escenarios micro-sociales y los macrosociales no es mutuamente excluyente. La colaboración basada en la inserción de todos los sectores y la participación equitativa de los habitantes es esencial para fomentar una autogestión más efectiva (Musito y Buelga, 2004). Estas alianzas, muchas veces, son necesarias para identificar los recursos a integrarse, con el fin de alcanzar un bien común que resulte en beneficio de todos los actores implicados.

Muchas veces, el Estado no cuenta ni dispone de recursos ilimitados y en muchas ocasiones la comunidad cuenta con el interés e ímpetu, pero no poseen las herramientas necesarias para autogestionarse efectivamente. La colaboración entre ambos es un elemento imprescindible de la autogestión. Igualmente, representa la relación ideal entre el Estado, que representa la institución tradicional, y las comunidades para obtener soluciones óptimas. Para

ello, es menester reconocer la importancia de la integración de los sectores en el ejercicio de autogestionarse. Es aquí donde entra en escena lo importante que resulta elaborar una alianza entre comunidades autogestionarias y su municipio, para que de esta forma se minimicen los efectos de la fatiga compasiva en todas las direcciones. En este escenario, se puede crear la base que ambos necesitan para efectivamente fomentar un desarrollo social holístico de su pueblo, como el rejuvenecimiento de áreas físicas y participación comunitaria en asuntos públicos (D'Angelo-Hernández, 2004). Al integrar los esfuerzos y a la comunidad, se va pavimentando la ruta para el intercambio horizontal y democratizar la toma de decisiones e igualar la distribución de los recursos. Usualmente los escenarios en los que estas alianzas se forman no necesariamente surgen de la nada, hay un elemento catalítico que provoca el junte.

Un ejemplo de un suceso catalítico que promueve y le da forma a la autogestión y a las colaboraciones son los eventos catastróficos. Estos eventos visibilizan las vulnerabilidades en todas las esferas sociales, ya sea micro o macro sociales. Como respuesta para atender esas necesidades, las comunidades acuden a acciones autogestionarias para poder suplir las carencias que enfrentan. En Puerto Rico se evidenció esa movilización y es fundamental apoyar las agrupaciones y comunidades que están constantemente identificando alternativas para mejorar su estado y protegerse de la opresión a la que se han visto sometidos por tantos años.

A modo de resumen, el trabajo comunitario es un ejercicio que, a pesar de las buenas intenciones que cimientan las acciones que se generan desde estos espacios, es un proceso que puede producir un grado de cansancio y de fatiga física y emocional. Es importante reconocer que el estrés y el agotamiento no es exclusivo de la esfera laboral y que en los distintos círculos en los que nos desenvolvemos podemos experimentar este tipo de desgaste y angustia que si no es manejado a tiempo terminará afectando nuestra integridad física y emocional y tendrá efectos en las relaciones interpersonales.

Cuando una persona asume el rol de líder comunitario durante situaciones de emergencia y/o extraordinarias, se expone a una serie de retos y limitaciones a las cuales se enfrenta diariamente. Desarrollando síntomas de desgaste por angustia y/o fatiga compasiva que varían desde físicos, a emocionales y psicológicos. Reflejándose usualmente como agotamiento, cansancio, insomnio, baja autoestima y frustraciones. Estos síntomas surgen normalmente en escenarios donde ha ocurrido un desastre natural o emergencia, donde la cotidianeidad se ve alterada y sucumbida a un estado de desconocimiento e incertidumbre. Esto provoca que los líderes y profesionales de primera respuesta se vean directamente afectados al ser parte de las intervenciones. El cuidado personal, saber cuándo dar un paso al lado y alejarse, son algunas de las acciones que un líder comunitario debe considerar al verse afectado por los síntomas de la fatiga compasiva y/o el desgaste por angustia.

Un trabajo comunitario basado en la autogestión es esencial para reconstruir el país y las comunidades que realmente queremos. Por lo que, la participación y el trabajo comunitario son imprescindibles en aras de alcanzarla y así poder crear formas alternas y fuera de los espacios e intereses institucionalizados. En el camino para fomentar y alcanzar la autogestión, las múltiples situaciones que se enfrentarán se puede experimentar el desgaste por angustia y la fatiga compasiva. Por ello, lograr contar con el número más alto de participantes y que su integración minimicen los efectos de estos tipos de agotamiento, resalta la necesidad de poder contar con un maletín de habilidades y herramientas necesarias para manejar todas las situaciones que representen un alto nivel de desgaste por angustia y/o fatiga compasiva.

Toa Baja es un ejemplo donde las personas que han fungido como líderes comunitarios/as han enfrentado de una manera u otra el desgaste por angustia y la fatiga compasiva, debido a los múltiples escenarios problemáticos a los que se han enfrentado en un periodo tan corto de tiempo. Las narrativas compartidas por los/as líderes comunitarios/as de

Toa Baja, más allá de validar el efecto que el trabajo comunitario tiene en los/as líderes, visibiliza y contextualiza la seria necesidad de contar con la capacitación y herramientas aptas para enfrentar el desgaste por angustia y la fatiga compasiva. El hecho que estos síntomas tienen su génesis en una labor que, para muchas personas, no es una seria y/o consideran que las personas que están allí lo hacen meramente de forma lúdica, empaticen y comprendan mediante este artículo la importancia de reconocer lo retante que es el trabajo comunitario y, entiendan y promuevan la necesidad imperativa de proveer un espacio donde se salvaguarde la integridad, la salud emocional y física de aquellas personas que asumen esta gesta. Y quienes luchan por sus comunidades diariamente.

La responsabilidad de fomentar en nuestras comunidades la autogestión es compartida, de igual forma lo es promover espacios saludables en donde se promueva la sana convivencia y se salvaguarde la integridad física y emocional de todas las personas que busquen adelantar estos propósitos. Para contar con comunidades y un pueblo fuerte, es necesario contar con las destrezas imprescindibles que nos ayuden a todos y todas a enfrentar mejor las adversidades. Solo con un cuerpo y una mente sana y saludable lograremos dar nuestro máximo en cualquiera de los espacios donde participemos. Es trabajo de todos y todas cuidarse y cuidarnos en comunidad, solo así lograremos reducir y manejar propiamente los efectos de la fatiga compasiva y el desgaste por angustia.

Referencias

- Barba, C. (2011). Revisión teórica del concepto de cohesión social: hacia una perspectiva normativa para América Latina. 67-89. http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/clacso-crop/20120328120445/4.revision_barba.pdf
- Campos Méndez, R. (2015). *Estudio sobre la prevalencia de la fatiga de la compasión y su relación con el síndrome de «Burnout» en profesionales de Centros de mayores en Extremadura*.
http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/3087/TDUEX_2015_Campos_Mendez.pdf?sequence=1
- Campos-Vidal, J. F., Cardona-Cardona, J., & Cuartero-Castañer, M. E. (2017). Afrontar el desgaste: cuidado y mecanismos paliativos de la fatiga por compasión. *Alternativas. Cuadernos de Trabajo Social*, 24, 119-136.
<https://doi.org/10.14198/ALTERN2017.24.07>
- Covas, N. (2014). Traumatización vicaria y catástrofe: una realidad poco conocida. 1-18.
https://psicologosemergenciasbalears.files.wordpress.com/2017/10/tfg_covas_martorell_neus.pdf
- Cruylles, S., Rolón, M., Sabaté, N., Kim, C., Alsina, Y., & Carrión, V. G. (2020). Intervención temprana tras los terremotos de Puerto Rico en enero de 2020: resiliencia, prevención y promoción de la salud mental infantojuvenil. *Revista De Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 37(2), 23-29. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a3>
- D'Angelo-Hernández, O. (2004). ¿La autogestión local como vía para la transformación social? *Revista Temas*, 37(1), 1-36.
<http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/Cuba/cips/20120824100251/angelo10.pdf>

- Deza-Villanueva, S. (2013). Intervención con mujeres víctimas de desastres naturales. *Revista Institucional de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón Centro de Investigación*, 18(1), 9-20. <https://doi.org/10.33539/consensus.2014.v18n1.950>
- Ferrari, R. Á., Cosentino, A. C., & Depaula, P. D. (2017). Intervenciones psicológicas para víctimas de catástrofes. *Revista Digital Universitaria del Colegio Militar de la Nación*, 15(42), 1-10.
- García, M. (2014). El apoyo psicológico en catástrofes, crisis y emergencias. *Sanidad Militar*, 70(3), 142-143. <https://dx.doi.org/10.4321/S1887-85712014000300001>
- García-López, G. (2015). Recuperar los comunes para un país vivo; perspectivas desde la lucha contra el despojo y por la autogestión comunitaria en Casa Pueblo, Puerto Rico. *Ecología Política* 49. 51-60.
- García, F., Jaramillo, C., Martínez, A. M., Valenzuela, I., & Cova, F. (2014). Respuestas psicológicas ante un desastre natural: estrés y crecimiento postraumático. *Liberabit*, 20(1), 121-130. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000100011&lng=es&tlng=es.
- González, F. (2016). Los mecanismos sociales y su relación con la distinción micro-macro. *Cinta Moebio*, 55, 16-28.
- Franza, F., Del Buono, G., & Pellegrino, F. (2015). Psychiatric caregivers stress: clinical implications of compassion fatigue. *Psychiatria Danubina*, 27(1), 321-327.
- Ley para el Desarrollo Integral de las Comunidades Especiales de Puerto Rico, Ley Núm. 1 del año 2001. <https://www.lexjuris.com/lexlex/leyes2001/lex2001001.htm>
- Manstead, A. (2010). Social Psychology of Emotion. En R.F. Baumeister & E.J. Finkel (Eds.), *Advanced Psychology: The state of the science*. 101-137. Oxford University Press.

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.472.9611&rep=rep1&type=pdf>

McCann, L. & Pearlman, L. (1990). Vicarious traumatization: a framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress, 3*(1), 131-149.

Montero, M. (2010). Fortalecimiento de ciudadanía y transformación social: área de encuentro entre la Psicología Política y la Psicología Comunitaria. *PSYKHE, 19*(2), 51-63.

Moreno, B., Carmona, I., Blanco, L., & Meda, R. (2013). Trauma y trabajo: el estrés traumático secundario. Salud laboral: riesgos laborales psicosociales y bienestar laboral. *Pirámide*.

Musito, G. & Buelga, S. (2004). Capítulo VI: Desarrollo comunitario y potenciación. *Introducción a la Psicología Comunitaria*, 167-194.

Nelson, G., Prilleltensky, I. (2005). Community and Power. *Community Psychology: In Pursuit of Liberation and Well-Being*. Palgrave MacMillan.

Ortiz-Torres, B. (1999). El empowerment como alternativa teórica para la psicología de comunidad en América Latina. *Revista Interamericana de Psicología, 33*(2), 46-66.

Páez, D., Fernández, I., & Martín Beristain, C. (2001). Catástrofes, traumas y conductas colectivas: procesos y efectos culturales. En C. San Juan (Ed.), *Catástrofes y ayuda en emergencia: Estrategias de evaluación, prevención y tratamiento*. Icaria. 85-148

Portnoy, D. (2011). Burnout and Compassion Fatigue: Watch for the Signs. *Health Progress, Journal of The Catholic Health Association of the United States*.

<https://www.chausa.org/docs/default-source/health-progress/burnout-and-compassion-fatigue---watch-for-the-signs-pdf.pdf?sfvrsn=0>

- Rivera, A., & Villegas, S. (2020). Grupos comunitarios: primeros respondedores en emergencias. *Metro*. <https://www.metro.pr/pr/noticias/2020/06/06/grupos-comunitarios-primeros-respondedores-emergencias.html>
- Rodríguez-Espinosa, H., Ramírez-Fómez, C. & Restrepo-Betancur, L. (2016). Nuevas tendencias de la extensión rural para el desarrollo de capacidades de autogestión. *Corpoica, Ciencia y Tecnología Agropecuaria*, 17(1), 31-42.
- Rojas-Andrade, R. (2013). El liderazgo comunitario y su importancia en la intervención comunitaria. *Psicología para América Latina* 23, 57-76.
- Smith, M., Segal, J., & Robinson, L. (2019). Burnout prevention and treatment. *HelpGuide*. <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2014). Disaster Behavioral Health Responders: Compassion Fatigue, Stress, Cultural Awareness and Substance Abuse. <https://issuu.com/nibbana/docs/disaster-behavioral-health-responders>
- Zeidner, M., Hadar, D., Matthews, G. & Roberts, R. (2013). Personal factors related to compassion fatigue in health professionals. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, DOI:10.1080/10615806.2013.777045