

¿Qué es el daño moral?

El **Daño Moral** se puede definir como: El impacto psicológico, biológico, espiritual, conductual y social duradero de perpetrar, no prevenir o dar testimonio de actos que transgreden creencias y expectativas morales profundamente arraigadas.

Entre los policías y cuerpos de seguridad se pueden dar circunstancias altamente estresantes que pueden hacer que la persona se rompa emocionalmente.

Pensemos en todas las imágenes que tienen que ver cada día al final de la jornada laboral. Y un día tras otro. En algún momento puede que una de las situaciones altamente impactante le hieran de manera especial y no pueda seguir realizando su labor.

Imaginemos que en esta situación ocurre algo que no puede evitar, quitas salvar a alguien de ahogarse, u otras circunstancias que prefiero no nombrar. Al no conseguirlo se puede formar dentro de este policía lo que se llama un daño moral. Lo que tenía que haber hecho, lo que tenía que haber evitado...creando una gran culpa interna.

Lo que pudo hacer y no hizo. Las consecuencias que eso tiene, pueden hacer que esta persona se siente culpable, inferior, o que no vale. Deje de poder realizar su trabajo, aunque lo intente estará con el ánimo tocado.

Una base para soportar tanto es tener a los compañeros, la familia, pero puede que no baste. Necesitará ayuda psicológica y social para poder recuperarse.

Principios morales

Principios que son normas que orientan las acciones humanas hacia lo que se puede hacer o lo que se debe evitar, lo que es correcto, o incorrecto, se refieren a cuestiones generales, por eso pueden ser interpretadas de diversas maneras.

Veamos según la teoría de: [Moral Fundations](#) algunos principios morales:

La moralidad varía entre culturas, aunque hay similitudes y temas recurrentes.

La teoría propone que varios sistemas psicológicos innatos y universalmente son los fundamentos de la "ética intuitiva".

Luego, cada cultura construye con virtudes, narrativas e instituciones sobre estos cimientos, creando así las moralidades únicas que vemos en todo el mundo y también en conflicto dentro de las naciones.

Los fundamentos de esta teoría son:

- 1) **Cuidado/daño:** relacionado con el apego y la capacidad de sentir (y disgustar) el dolor de los demás. Es la base de las virtudes de la bondad, la dulzura y la crianza.
- 2) **Equidad/trampa:** Altruismo recíproco. Genera ideas de justicia, derechos y autonomía.
- 3) **Lealtad/traición:** virtudes de patriotismo y abnegación por el grupo. Está activo cada vez que las personas sienten que es "uno para todos y todos para uno".
- 4) **Autoridad/subversión:** virtudes de liderazgo y seguimiento, incluida la deferencia a la autoridad legítima y el respeto por las tradiciones.
- 5) **Santidad/degradación:** nociones religiosas de esforzarse por vivir de una manera elevada, menos carnal y más noble. Subyace en la idea generalizada de que el cuerpo es un templo que puede ser profanado por actividades inmorales y contaminantes (una idea que no es exclusiva de las tradiciones religiosas).
- 6) **Libertad/opresión :** Este fundamento trata sobre los sentimientos de reactancia y resentimiento que las personas sienten hacia quienes las dominan y restringen su libertad. El odio de los opresores y los

dominadores motiva a las personas a unirse, en solidaridad, para oponerse o acabar con el opresor.

Dimensiones del daño moral

Se puede sufrir daño moral por lo que uno realiza o no, o por lo que realizan los demás o evitan y que debería hacerse, según nuestros valores. El daño moral, entonces, no es solo por lo que se hace o no, sino también por lo que se ve o presencia, incluso puede crearse un daño moral por lo que nos cuentan.

La gravedad del daño moral está influida en gran parte no solo por los valores propios sino también por experiencias pasadas relacionadas.

En el daño moral puede aparecer la culpa tanto por acción como por omisión.

	Comisión	Omisión
Uno mismo	Acciones que tomas y violan tus propios valores profundamente arraigados.	No actuar en línea contigo mismo y con tus valores profundamente arraigados.
Los otros	Acciones tomadas por otros que violan tus valores profundamente arraigados	Fracaso de otros al actuar de acuerdo con tus propios valores profundamente arraigados.

Errores cognitivos de la culpa

Cuando algo terrible ocurre se puede generar culpa (por lo que hicimos o dejamos de hacer). En terapia se pueden trabajar 4

ámbitos de errores de pensamiento y propongo algunas preguntas que pueden cambiar estos sesgos:

1. **Sesgo retrospectivo**, nos hace emitir juicios inexactos o realizar interpretaciones ilógicas de la realidad: tendría que haberlo visto venir, sabía que iba a pasar algo
¿seguro que en ese momento lo sabías? ¿tuviste tiempo de pensar en que hacer? ¿si hubieras sabido 100% lo que iba a pasar hubieras hecho eso?
2. **Falta de justificación**, simular una culpabilidad sobre nosotros mismos: tendría que haber hecho más, escogí mal, escogí la opción mala, tendría que haber...
¿Qué opciones tenías? ¿Qué opciones pudiste considerar en ese momento? ¿Pudiste reflexionar por las opciones que pensaste?
¿Tenías tiempo?
3. **Responsabilidad**, La cualidad de ser responsable significa cuidar de sí mismo y de los demás, en respuesta a la confianza que las personas depositan entre nosotros. "Es todo culpa mía", solo yo podía haberlo solucionado.
¿No había otras personas para ayudar? ¿Eres el único responsable? ¿Había otros factores que llevaron a ese resultado? ¿Está en tus manos el resultado cuando trabajas en equipo?
4. **Mal resultado** es el efecto o una consecuencia de una acción: me equivoque por eso soy mala persona porque lo hice mal, soy detestable por hacerlo mal
¿Era lo que buscabas? ¿sabías que ese iba a ser el resultado?
¿Pudiste o vistes más opciones seguras?

Lo que hicimos no nos define por completo, lo que hicimos es parte de nosotros, pero nosotros somos más. Llegar a entender esto, después de haber pasado por momentos de alto estrés, llevará un tiempo de cuidados emocionales y reestructurar nuestra visión del mundo. No se olvida, pero si se puede sufrir menos por lo que pasó.