



# Manejo del Estrés y Esperanza Razonable

Patricia Navarro, LMFT

28 de Junio 2022



MIGRANT CLINICIANS NETWORK



**A force for health justice**

**Somos una fuerza dedicada a  
la justicia en salud**

**Nuestra misión** es crear soluciones prácticas en la intersección entre vulnerabilidad, migración y salud

**Nuestra visión** es de un mundo justo y equitativo en relación a la salud, en el que la migración nunca sea un impedimento para el bienestar.



# THE *witness to witness* PROGRAM

**Profesora Clínica Asociada de Psicología, Harvard Medical School, 1981 - 2017**

**Kaethe Weingarten, Ph.D.**

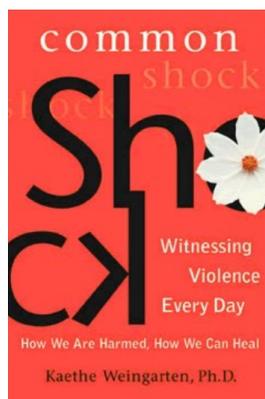
Fundadora y directora del programa

**Witness to Witness Program**

**“De testigo a testigo”**

**Programa en Familias, Trauma y Resiliencia en el Family Institute of Cambridge**

***Autora de Common Shock: Witnessing Violence Every Day – How We Are Harmed, How We Can Heal***



# Objetivos

- Describir el daño moral y reacciones de quienes viven o observan violencia, situaciones perturbadoras o traumáticas.
- Comprender las fuentes de ansiedad y las estrategias para hacer frente a su propia ansiedad mientras ayudan a las personas que vivieron o están viviendo experiencias traumáticas.
- Identificar fuentes de resiliencia y esperanza razonable en sus propias vidas.



# Las fases del desastre

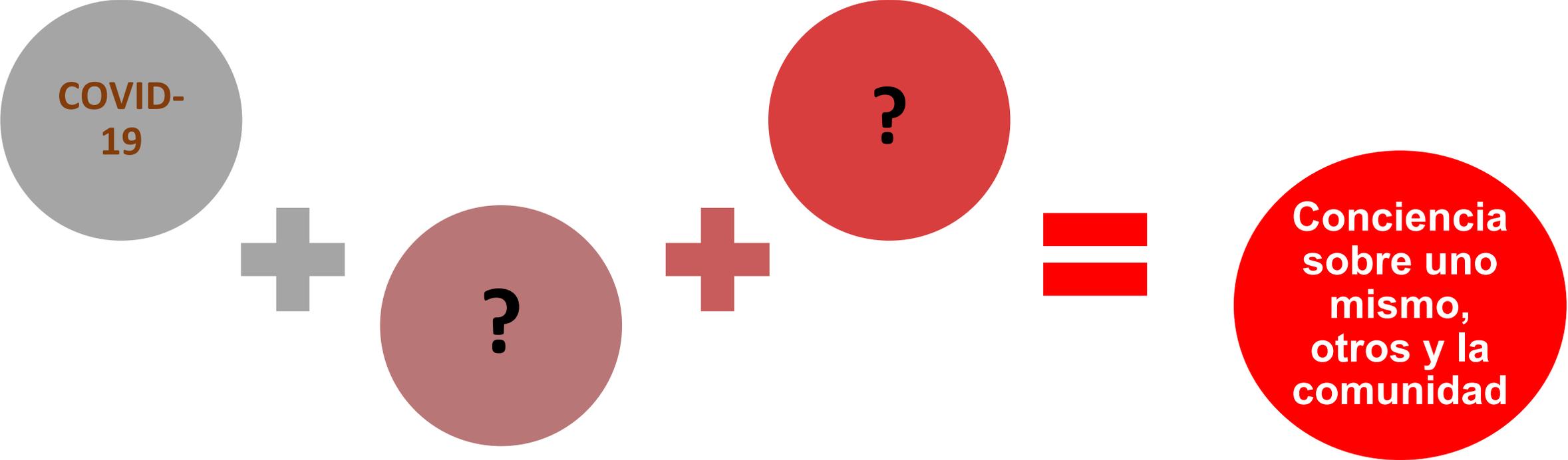
LOS ALTOS EMOCIONALES



¿Dónde  
estamos?

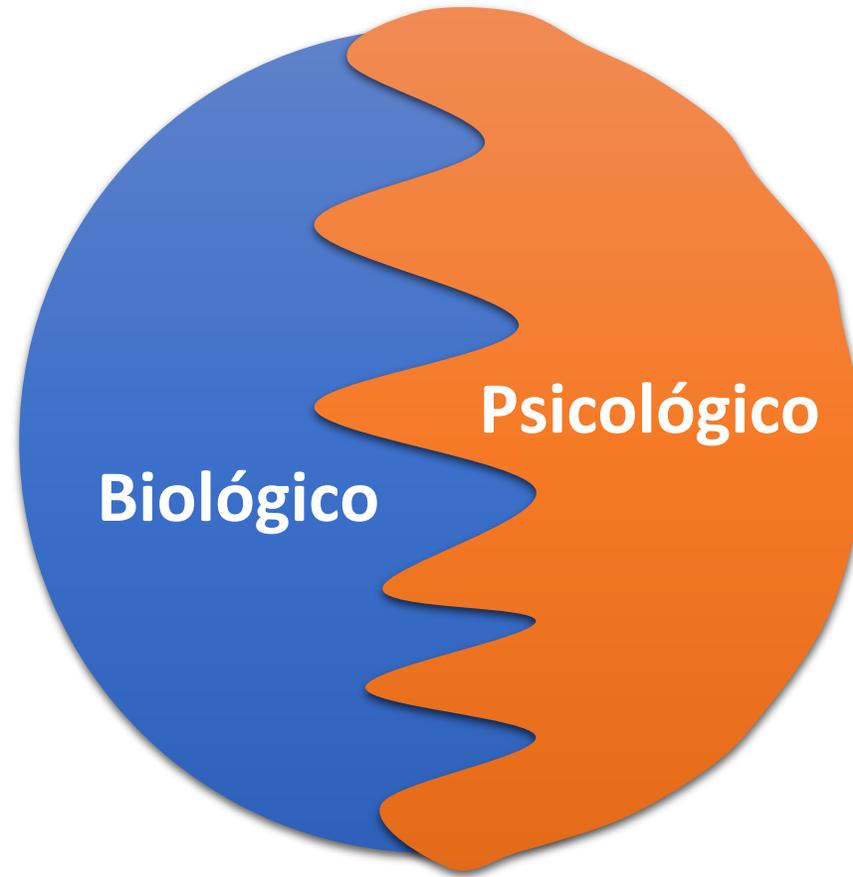
Fuente: Zunin/Meyers, tal como se cita en el Manual de capacitación para trabajadores de salud mental y servicios humanos en grandes desastres, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (2000).

# Contexto del presente



**Interpersonal**

**Espiritual**



**Individual**

# Sensaciones/señales corporales

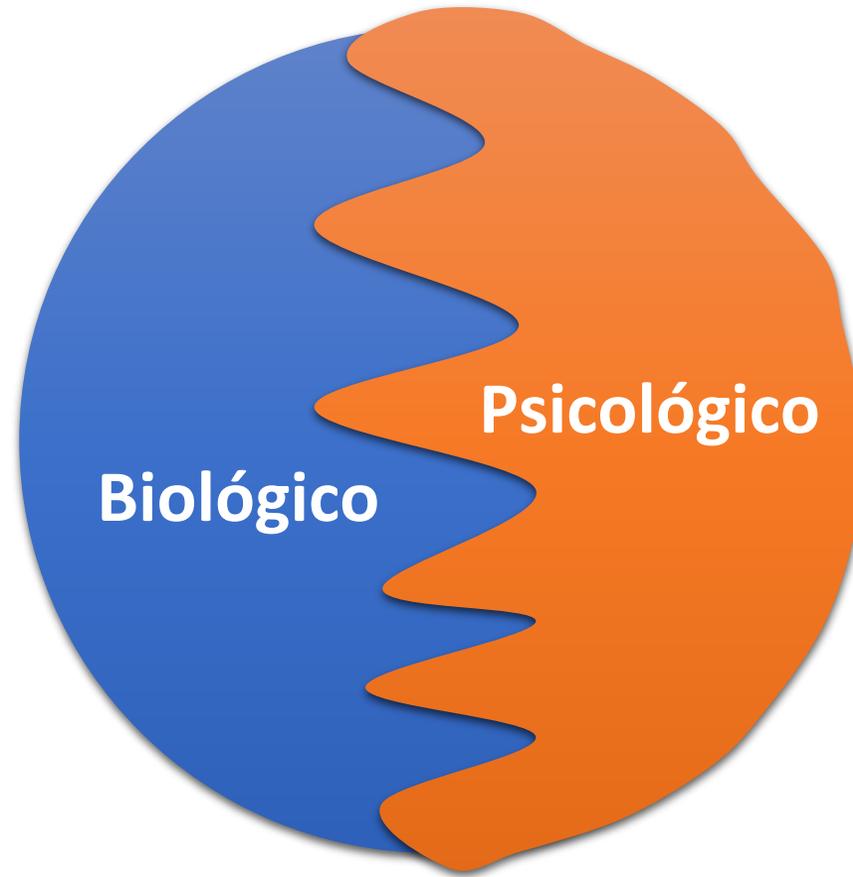
- Opresión, pesadez o escalofríos
- Sobresalto exagerado
- Respuestas de miedo a estímulos no amenazantes
- Alerta exagerada
- Sobrevigilancia
- Letargo
- Dolores musculares
- Entumecimiento
- Poca concentración
- Latidos cardíacos rápidos (taquicardia)
- Sensación de estar en el espacio
- Sudoración
- Hormigueo

# Reacciones

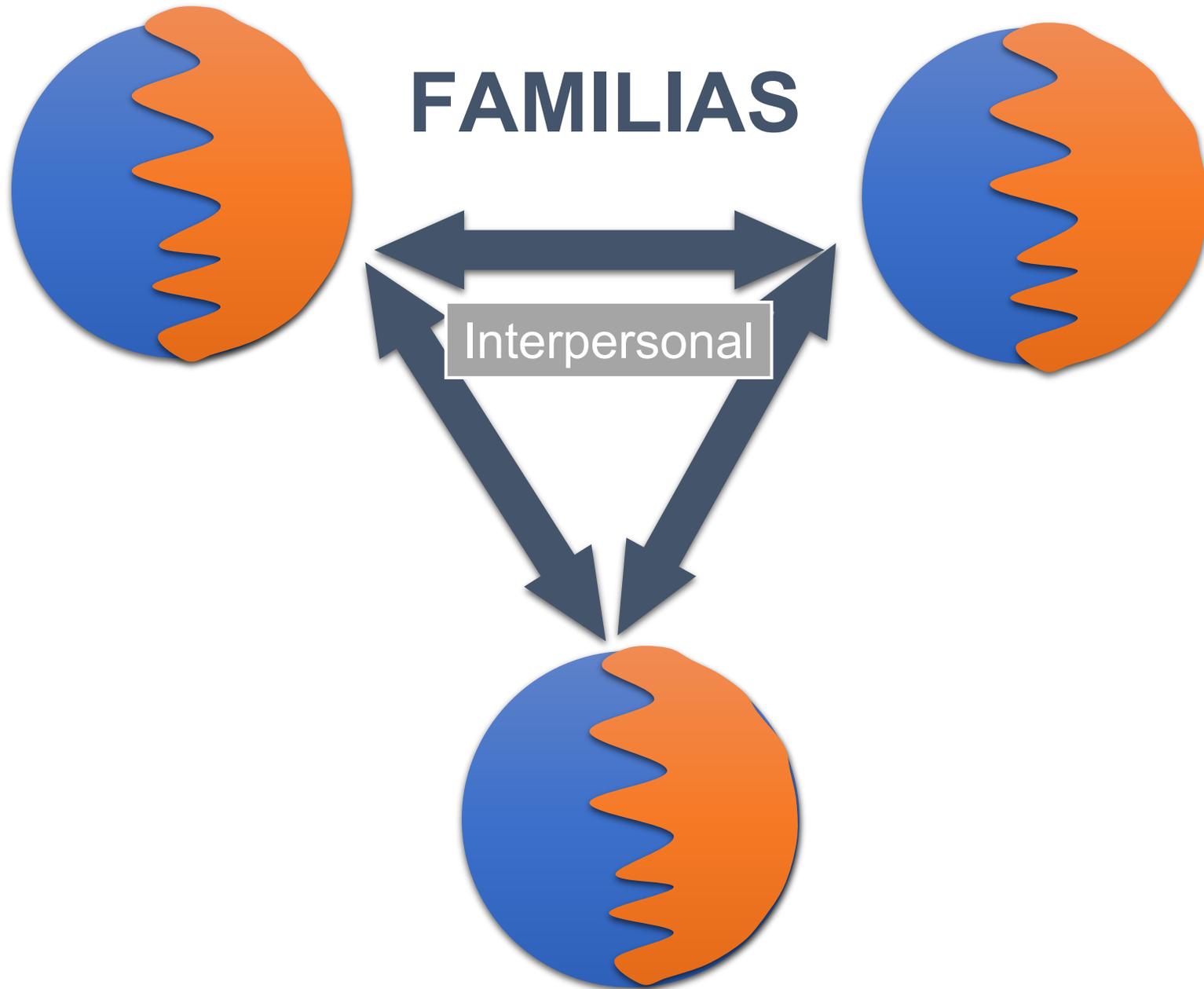
- Agresividad
- Enojo
- Incredulidad
- Miedo
- Duelo/Perdida/Pesar
- Culpa
- Desesperanza/impotencia
- Alteraciones de la memoria
- Aturdimiento
- Colera
- Tristeza
- Vergüenza
- Vulnerabilidad/Desprotección
- Preocupación/Ansiedad

**Interpersonal**

**Espiritual**



**Individual**



## Exposición de la familia a situaciones traumáticas

---

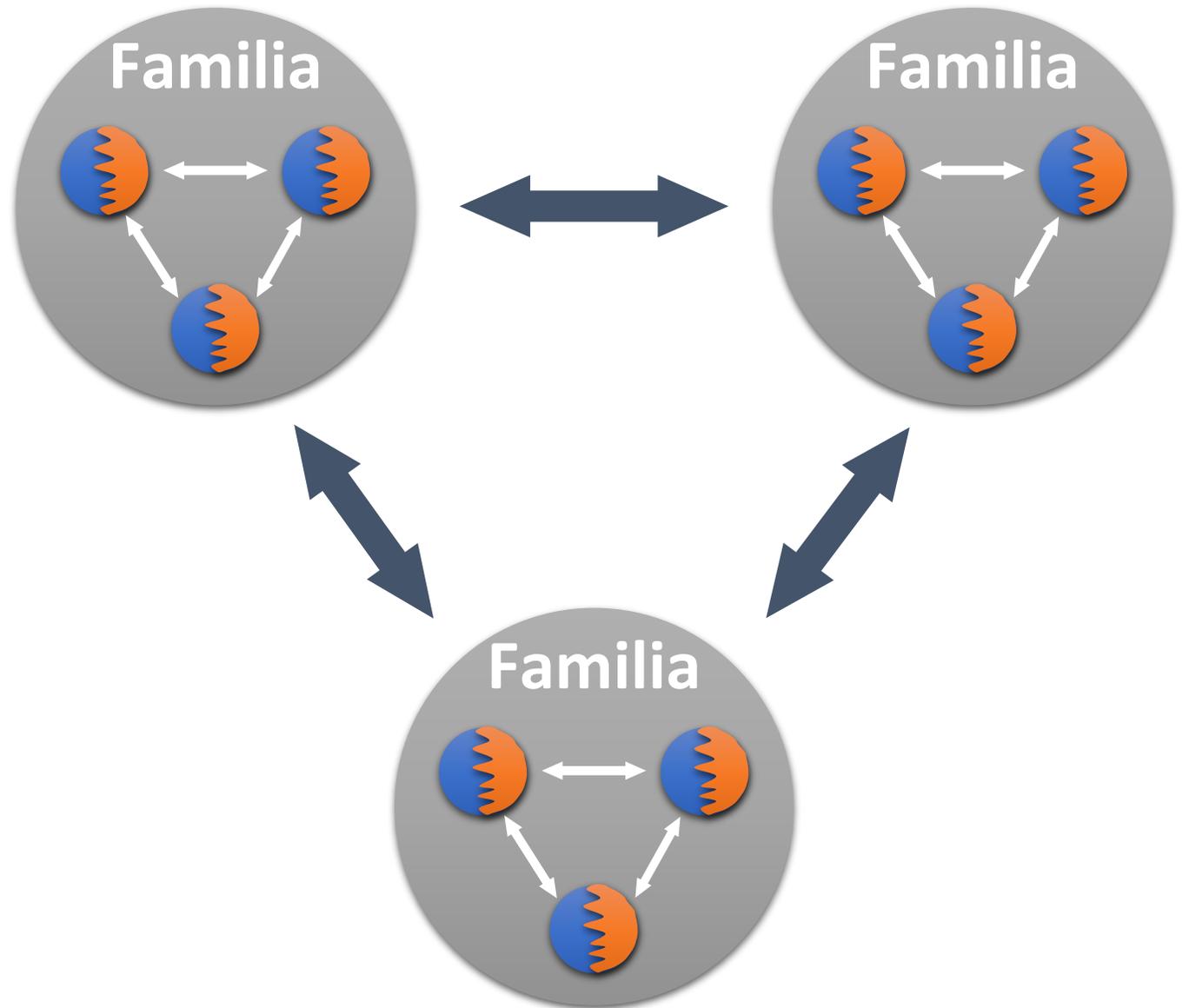
Los miembros de la familia pueden tener diferentes maneras de responder a la tensión/estrés/angustia.

Ello puede llevar a:

- Malentendidos
- Conflicto
- Falta de sincronización
- Desacuerdos
- Dificultad para satisfacer las necesidades de los demás
- Recursos limitados para relacionarse con la comunidad.



**La comunidad  
se compone de  
múltiples  
familias  
estresadas**





Diariamente observábamos y/o presenciábamos  
Somos testigos

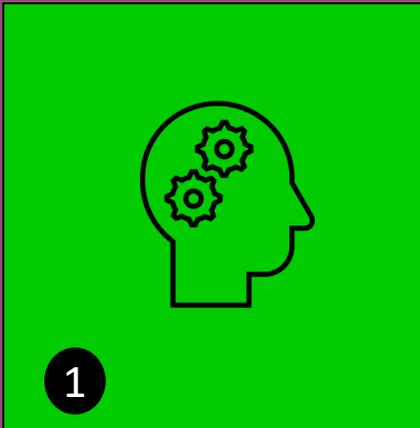


# Posiciones del observador

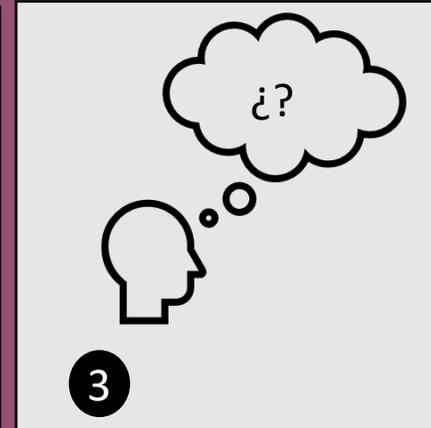
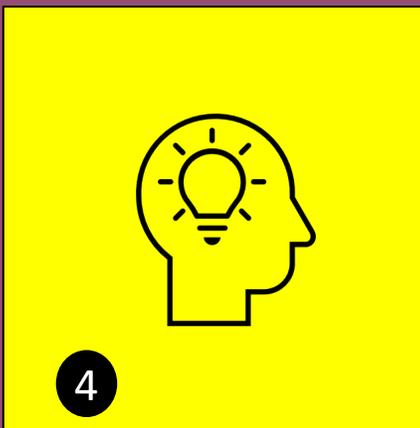
Consciente

Sin conciencia

En control  
Empoderado



Sin control  
Sin empoderamiento  
Ineficiente



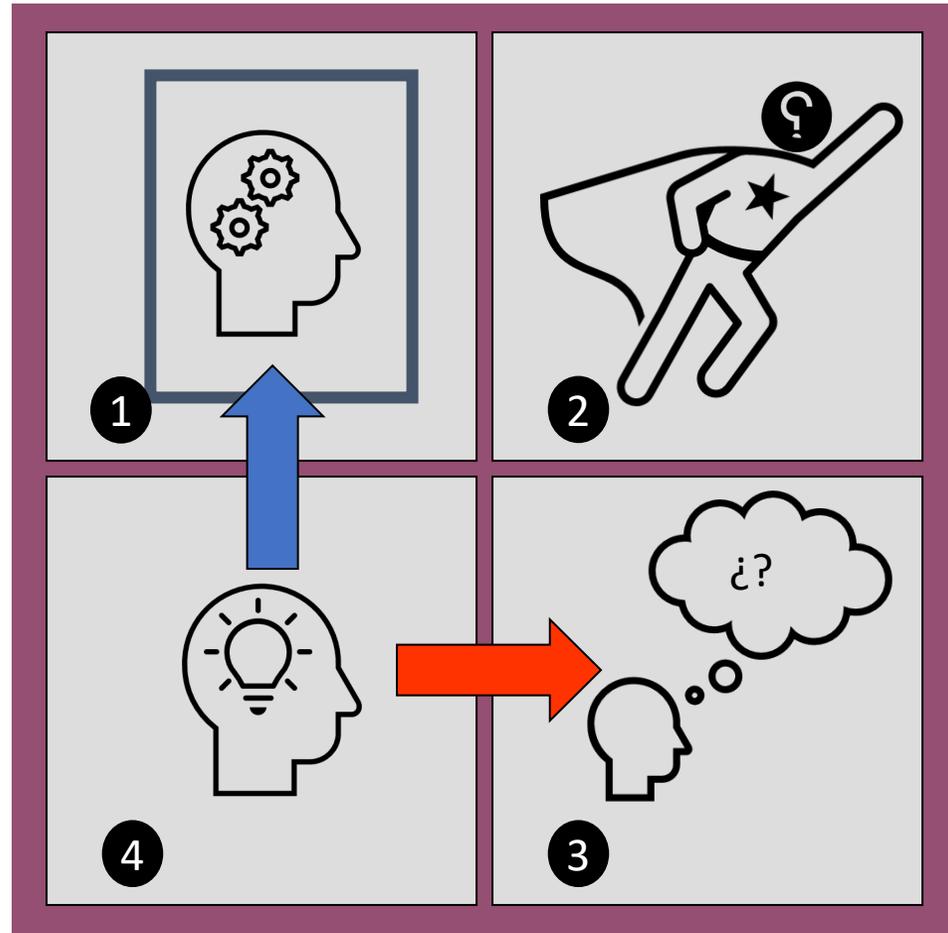
# Opciones de quien está en posición 4

Consciente

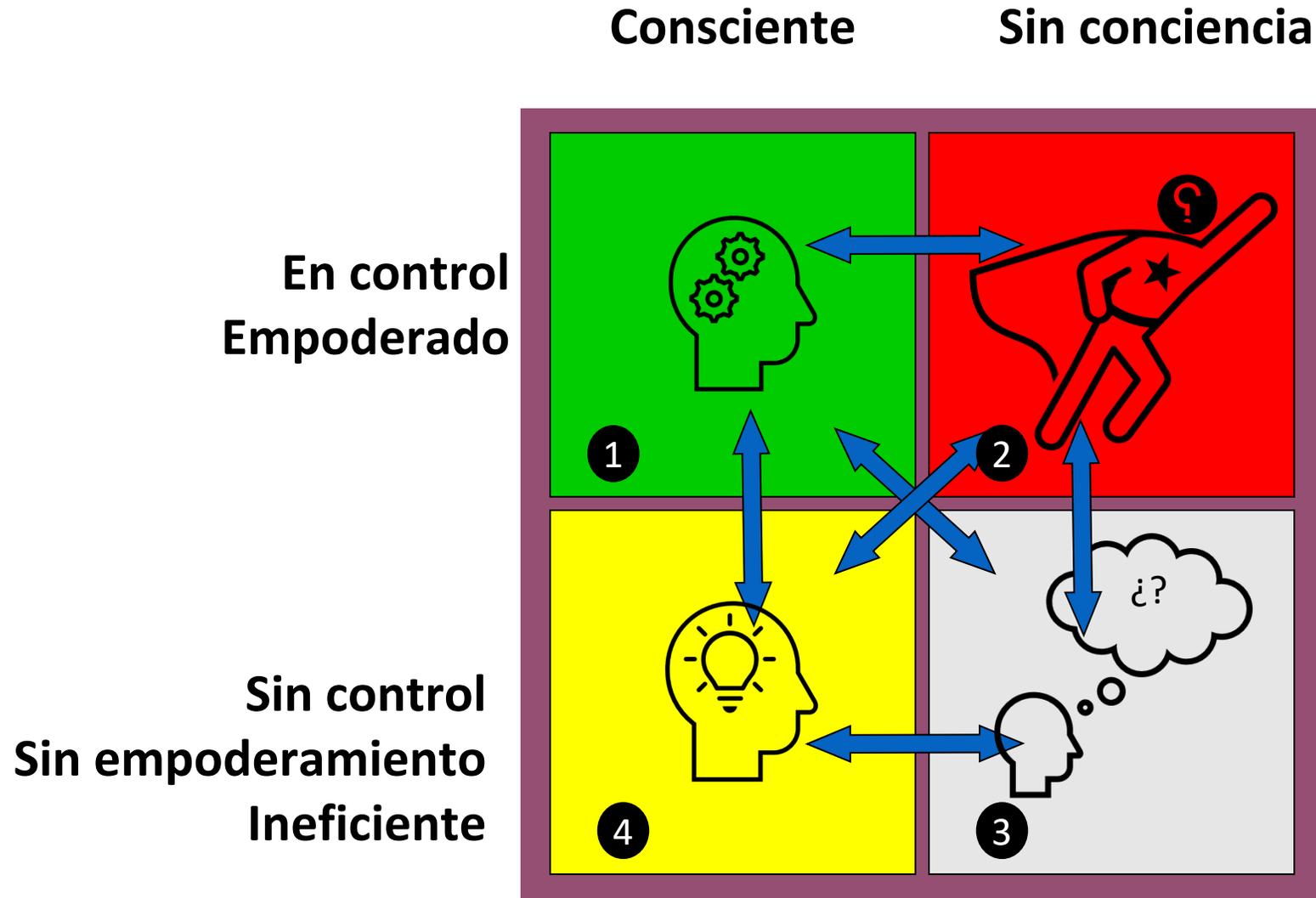
Sin consciencia

En control  
Empoderado

Sin control  
Sin empoderamiento  
Ineficiente

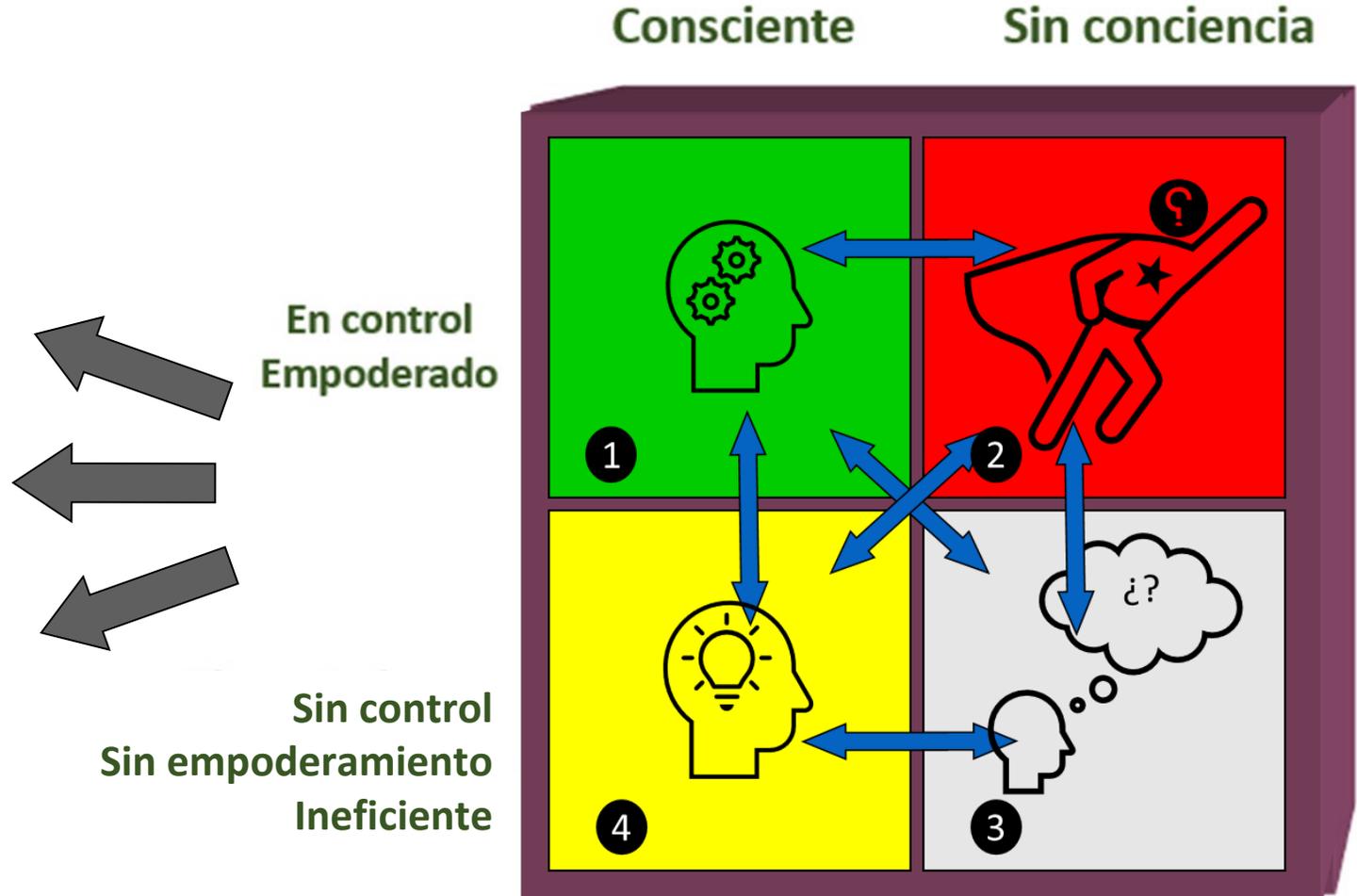


# Cambios de posiciones



# La posición de cada persona tiene un efecto

- Si misma
- Pareja
- Hijos
- Colegas
- Amigos
- Clientes/miembros
- Institución
- Sociedad

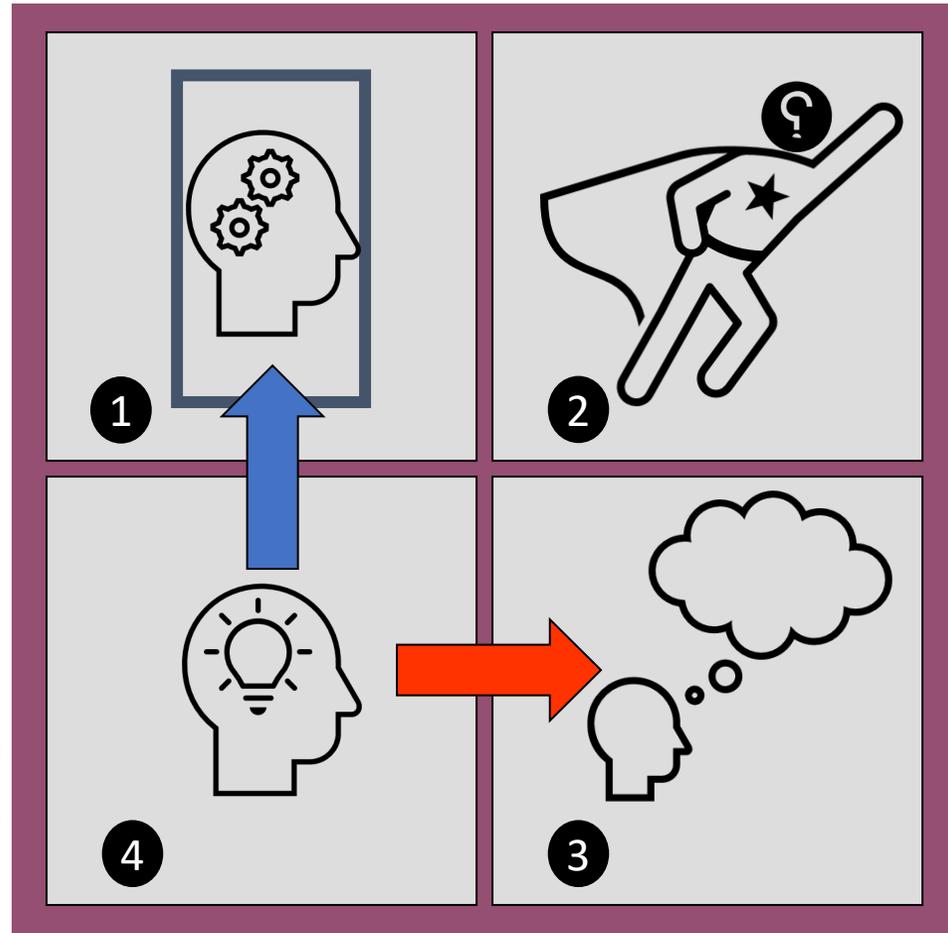


# Opciones de quien está en posición 4

Consciente

Sin consciencia

En control  
Empoderado



Sin control  
Sin empoderamiento  
Ineficiente



# Desmoralización

---

- La desmoralización es una reacción normal a circunstancias abrumadoras cuando la manera de resolver el problema no está clara o es difícil de hacer.
- Si estás desmoralizado, cuando la situación cambie, te sentirás mejor.
- Muchas personas están desmoralizadas ahora y mejorarán cuando el peligro del coronavirus haya pasado



**Daño  
moral  
Angustia  
moral**



## Angustia moral en estos tiempos

---

No satisfacer las necesidades de quienes creemos que deberíamos cuidar, incluyendo a nosotros mismos, debido a condiciones y situaciones que están fuera de nuestro control.



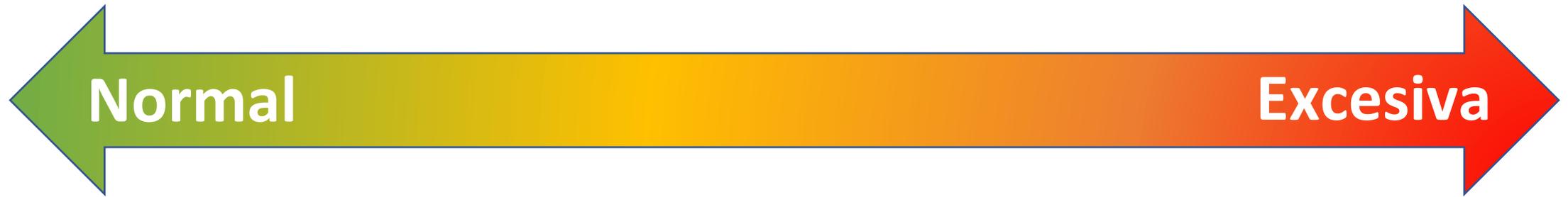
# Angustia moral

Hace que las personas se sientan mal

Tristes, enojadas y culpables, todo al mismo tiempo.



# Preocupación



Ayuda a lograr lo que se quiere

Ayuda a resolver problemas en la vida

Le deja desmoralizado, molesto o exhausto

Interfiere con la forma de vida que se quiere tener



# Brecha preocupacional

---

**Las mujeres se preocupan más que los hombres sobre el impacto del coronavirus en la vida de sus familias.**

**En consecuencia, las mujeres han tomado más precauciones que los hombres.**



# ¿Qué es la ansiedad?

- Las personas experimentamos tensión tanto en el cuerpo (estrés) como en nuestra mente (preocupación).
- La ansiedad es lo que experimentamos cuando tenemos mucha preocupación y mucho estrés a la vez.
- **La incertidumbre es lo que hace más fuerte a la ansiedad.**



# La efectividad empieza en el cuerpo



Nos sentimos mejor, hacemos mejor trabajo y somos mejores con nosotros mismos, con nuestros amigos y familiares cuando estamos en nuestra zona “resiliente” en mente/cuerpo.



Resiliencia es fortaleza, capacidad de adaptación o de resolver problemas.



No queremos estar demasiado arriba y/o demasiado abajo.



El buen cuidado personal ayuda a mantenernos en nuestra zona de adaptación o resolución de problemas. Zona resiliente.

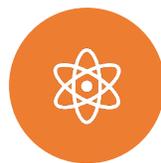
# **RESILIENCIA**

Capacidad de  
enfrentar y resolver  
situaciones



# ¿Todos tenemos fortalezas durante una crisis?

¿Cuáles son sus  
fortalezas? Algunos  
ejemplos:



**FE**



**OPTIMISMO**



**HUMOR**



**DETERMINACIÓN**



**CUIDADOS**



**FLEXIBILIDAD**



**ESPERANZA**



**COMUNICACIÓN**

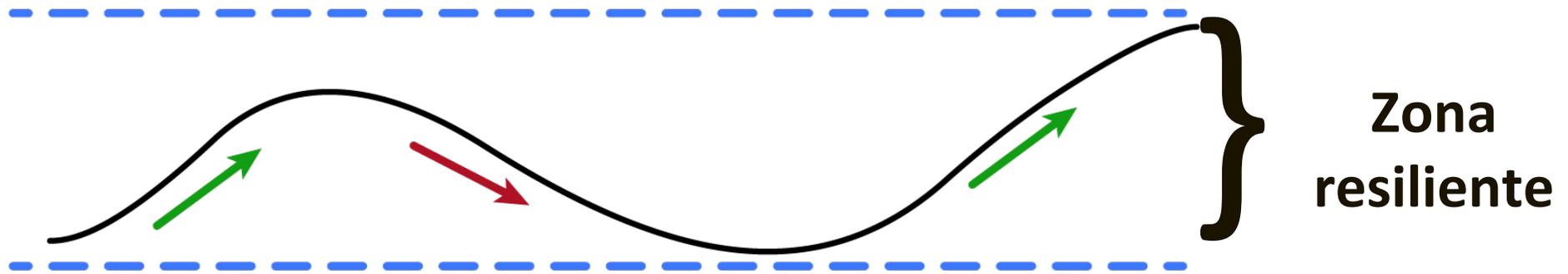
Nadie es resiliente todo el tiempo  
Todos variamos



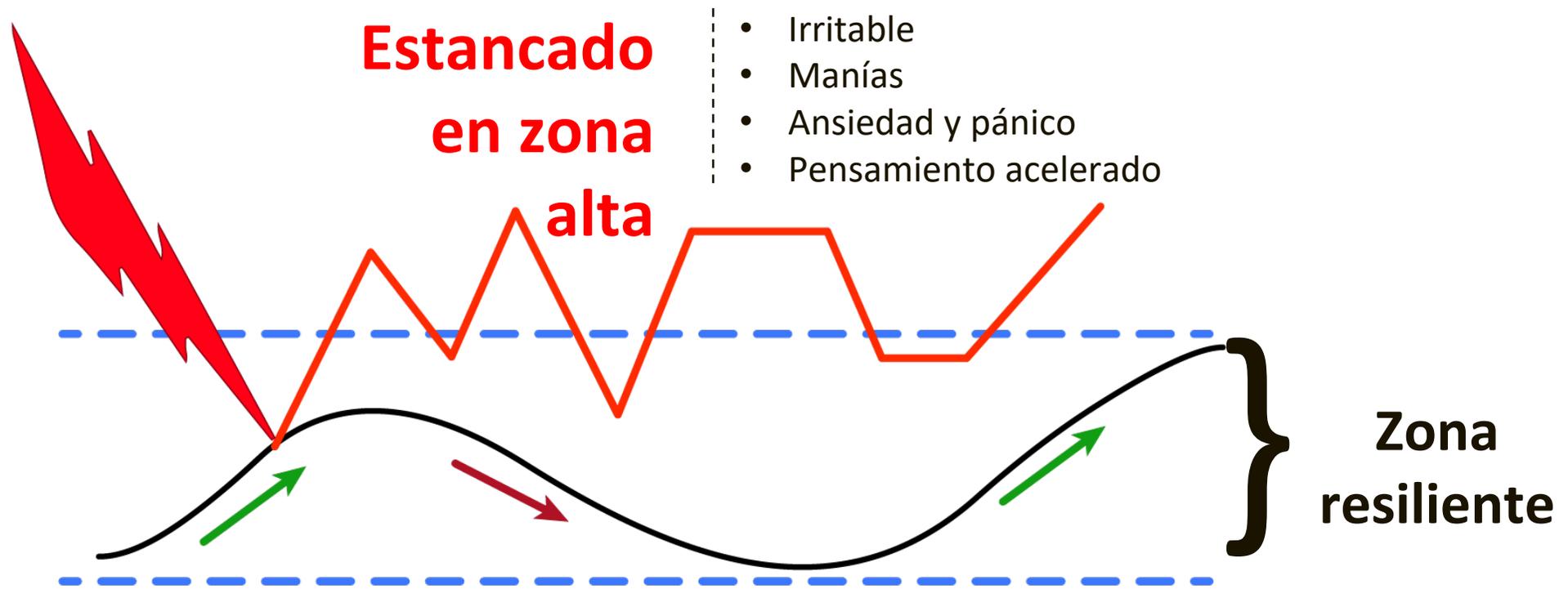
# Evento estresante/traumático/perturbador



# Evento estresante/traumático/perturbador



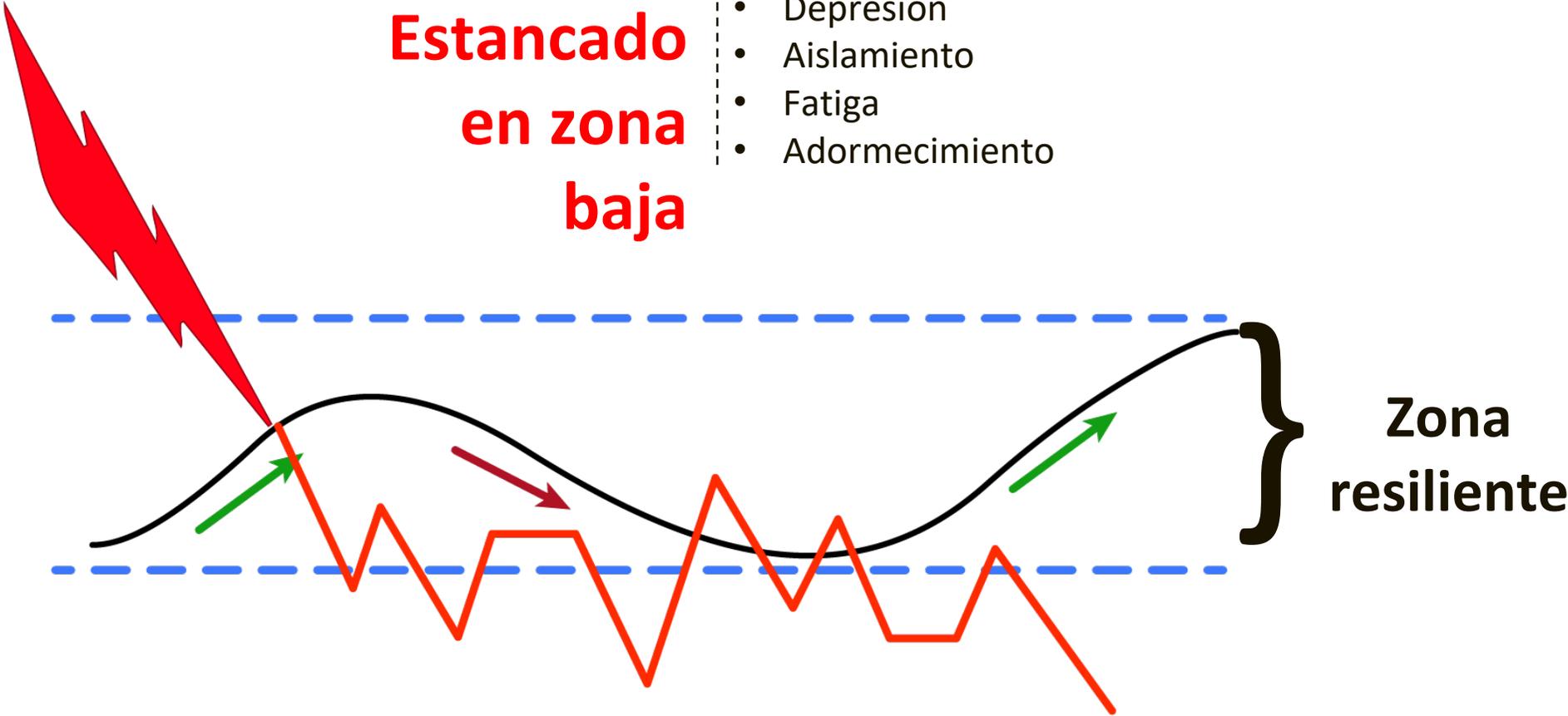
# Evento estresante/ traumático/perturbador



# Evento estresante/traumático/perturbador

**Estancado  
en zona  
baja**

- Depresión
- Aislamiento
- Fatiga
- Adormecimiento



**Zona  
resiliente**

# Evento estresante/traumático/perturbador

**Cambiando entre  
muy alto y muy bajo**





## Recursos

- Respiración
- Abrazo de mariposa
- Llamar a alguien
- Música
- Naturaleza, agua que corre o que cae
- Comida saludable que nos hace sentir bien
- Rezar-orar



## Recursos

- Respiración
- Patear una pelota
- Ejercicio
- Música
- Comida saludable que nos hace sentir bien
- Llamar a alguien
- Rezar-orar



## Recursos

- Respiración
- Abrazo de mariposa
- Llamar a alguien
- Música
- Naturaleza, agua que corre o que cae
- Comida saludable que nos hace sentir bien
- Rezar-orar



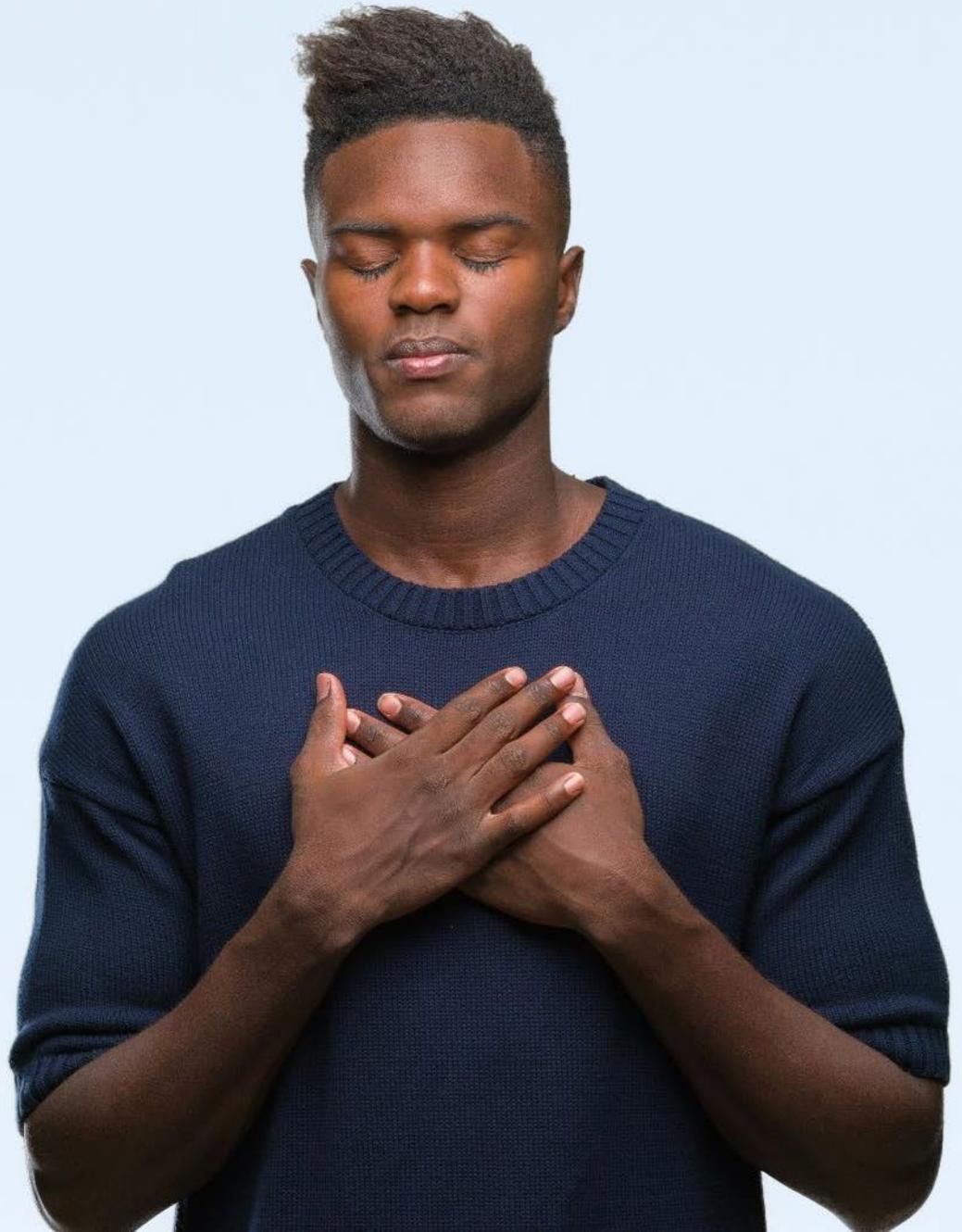
## • Lo principal es

- Aceptar sus sentimientos, preocupaciones y ansiedades
- Activar su cuerpo
- Autocompasión
- Mantener relaciones

---

**¿QUÉ LE PUEDE AYUDAR  
A PRACTICAR ACTOS  
PEQUEÑOS DE  
AUTOCUIDADO?**

---



# FINALEMENTE SIN CUIDADO PERSONAL, EVENTUALMENTE TODOS SUFREN:

- Usted
- Su familia
- Sus pacientes
- Sus colegas
- Su institucion
- Su comunidad





Necesitamos  
Esperanza razonable  
no esperanza mágica o  
inalcanzable

---

**LA ESPERANZA ES ALGO QUE  
HACEMOS CON OTROS**



# Formas para sentirse mejor rápidamente

- Ayudar a alguien
- Establecer metas alcanzables y planear como lograrla
- Reír
- Escribir 3 cosas de las que este agradecida(o)
- Identificar algo bonito
- Brincar
- Tomar una siesta
- Dar, recibir u observar un abrazo

# ¿Qué sigue?

Según la evidencia...

- Esperanza razonable
- **Sentido de que se puede hacer algo personalmente y comunitariamente**
- Calma
- Sentimiento de seguridad
- Buscar redes de apoyo



# Planificación durante estos tiempos:

- Pasos a seguir si alguien se enferma o está muy angustiado o ansioso(a)
- Identificar recursos/organizaciones de apoyo **LOCALES**
- Crear/actualizar lista de teléfonos/contactos de emergencia
- Practicar las medidas preventivas necesarias



---

# Primeros auxilios psicológicos

---

## Objetivos:

- Preservar la vida
- Prevenir daños a futuro
- Promover y mejorar la recuperación
- Proveer apoyo

## Plan de acción:

- Evaluar el riesgo de que ocurra un suicidio o algún daño
- Escuchar sin prejuicios
- Ofrecer seguridad e información
- Promover que se busque ayuda profesional
- Promover autoayuda y otras estrategias de apoyo.



