

**Fortalecer la resiliencia:
Activando las fuentes que
restauran el equilibrio
después del estrés**

Kaethe Weingarten, Ph.D.

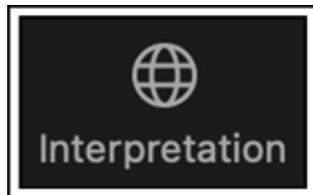
**Programa Testigo a Testigo de la
Red de Proveedores de Servicios de Salud
para Migrantes**



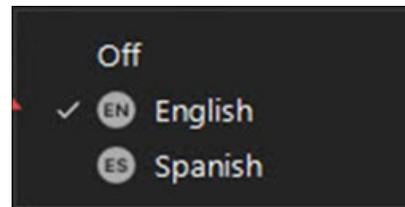
Función de Interpretación Simultanea en Zoom

Desde su pantalla por computadora en la barra de herramientas, hacer clic en el icono de Interpretación/que se ve como un mundo, un menú aparecerá, selecciona el lenguaje en que quiere escuchar.

Haga clic en este icono



Seleccione el idioma que desea escuchar

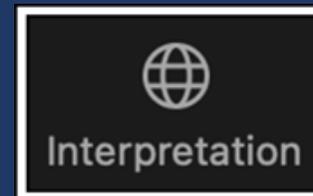


Desde su teléfono celular, haga clic en más opciones y seleccione interpretación y elegir el lenguaje que le gustaría escuchar

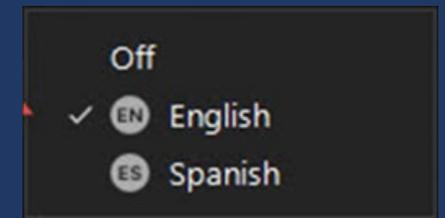
Simultaneous Interpretation in Zoom

From your computer's Zoom toolbar, click on the Interpretation icon (globe icon). Select your desired language in the pop-up menu. Your desired language is the language you want to hear during the presentation.

Click this icon



Select the language you want to hear



From your cellphone, click the "more options" and select interpretation to select your desired language.

Divulgación de conflictos de interés

No tenemos relaciones financieras relevantes que se relacionen con esta presentación, ni tenemos relaciones financieras relevantes con compañías no elegibles, cuyos productos o servicios estén relacionados con áreas terapéuticas pertinentes.





Objetivos de aprendizaje para hoy

- Identificar ideas o marcos de referencia que expliquen el concepto de resiliencia.
- Identificar las prácticas que pueden reforzar la resiliencia

ESCUCHAR DOBLEMENTE

POR USTED Y LAS
PERSONAS A LAS
QUE SIRVE





Estas ideas me
ayudarán.

Estas practices
me ayudarán.



Estas ideas me
ayudarán a ayudar
a los demás.

Estas practices me
yudarán a ayudar
a los demás.

- La salud mental es un estado de bienestar en el cual el individuo está consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a sum comunidad.

- WHO 2014



La resiliencia y el bienestar están correlacionados

- Las personas altamente resilientes suelen tener una sensación de bienestar
- Las personas menos resilientes tienen menos probabilidades de tener una sensación de bienestar
- Una manera sencilla de pensar en los dos: la resiliencia ayuda a mantener el bienestar



Su puede pensar
en la resiliencia
de muchas
maneras

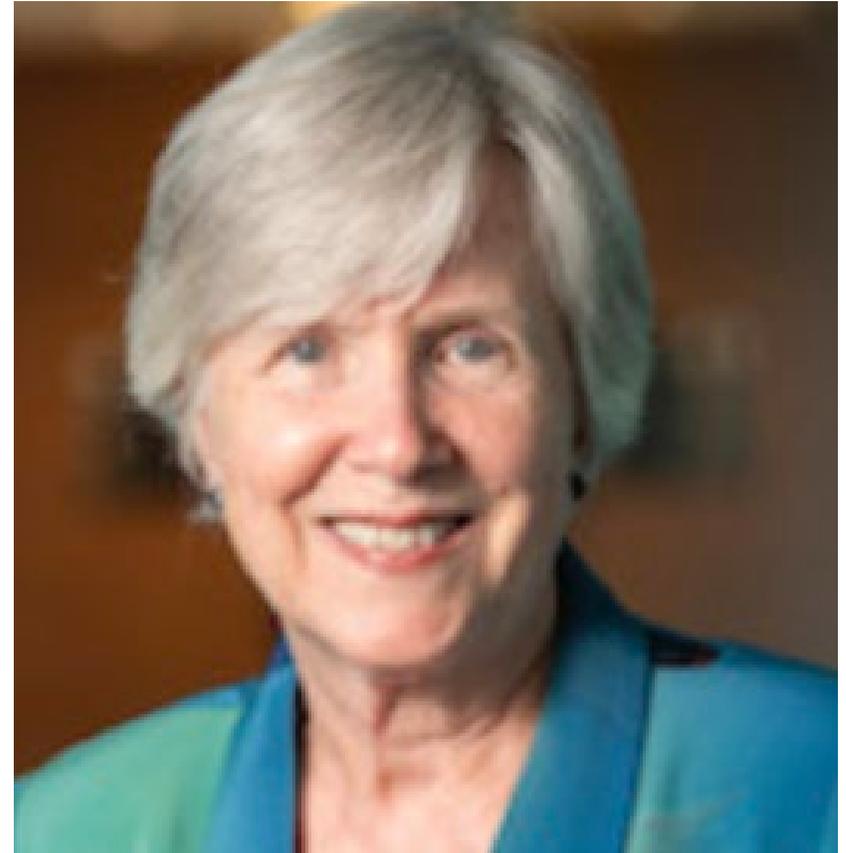
Ann Masten, Psicóloga

La capacidad de un sistema para adaptarse con éxito a pesar de las amenazas a su persistencia, función o desarrollo. El concepto puede aplicarse tanto a los sistemas vivos como a los no vivos, es decir, a las personas, a un bosque o a una economía.

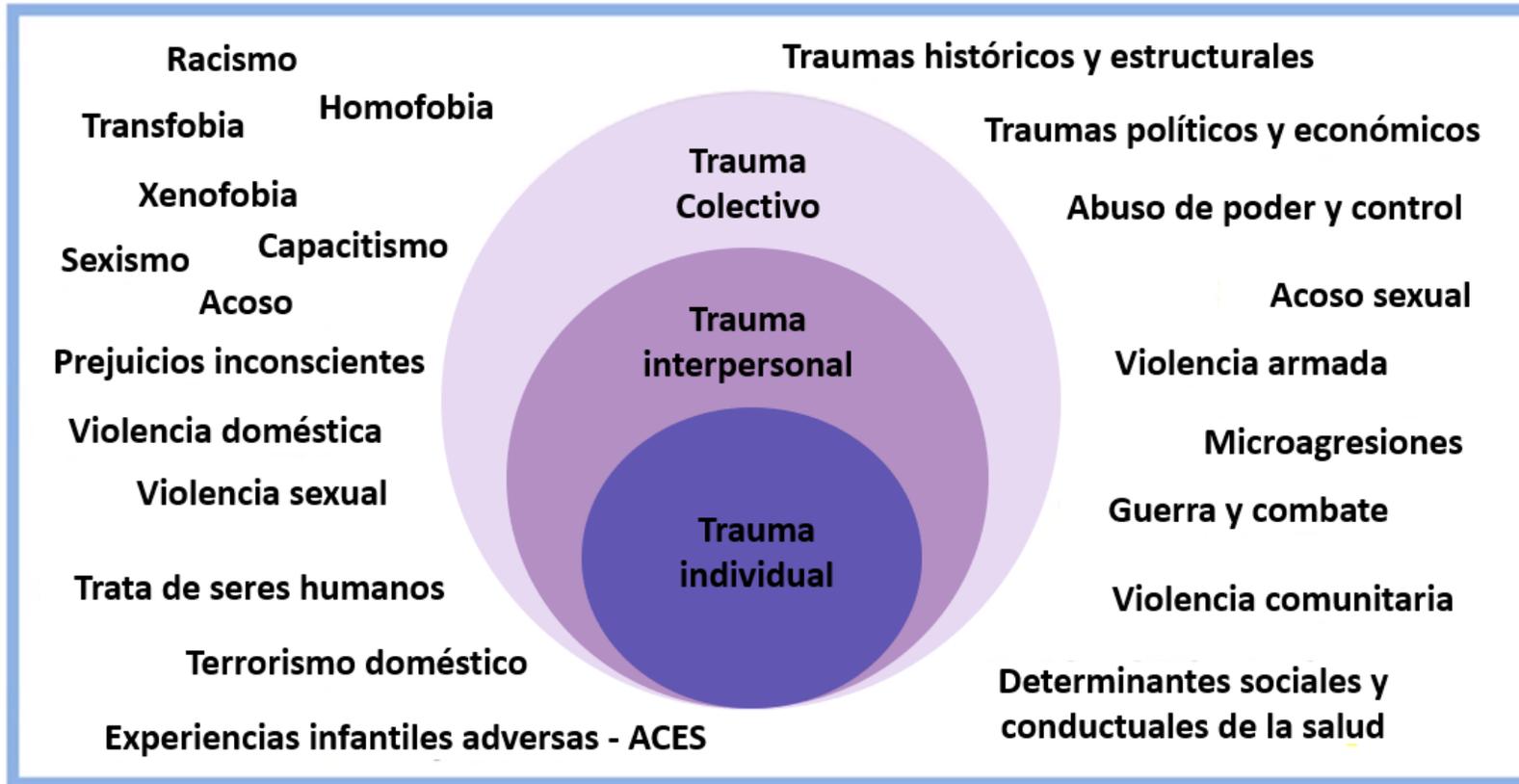
Todas las personas tienen capacidad de recuperación.

Las personas resilientes no poseen cualidades únicas: Más bien, han conservado o conseguido importantes recursos que las protegen.

¿Protegerles de qué?



Ejemplos de traumas



Muchas personas experimentan múltiples pérdidas, algunas de las cuales pueden vivirse como traumáticas. Las pérdidas son una forma de amenaza. Las pérdidas pueden incluir:

- sensación de integridad física o psicológica (por ejemplo, con lesiones corporales graves);
- personas, funciones y relaciones significativas;
- cabeza de familia o líder de la comunidad;
- unidad familiar intacta, hogares o comunidades;
- modo de vida y sustento económico;
- potencial futuro (por ejemplo, con la pérdida de hijos);
- esperanzas y sueños por todo lo que podría haber sido;
- asunciones sobre la visión fundamental del mundo destrozadas (por ejemplo: pérdida de seguridad, previsibilidad o confianza).

Estos son
cuatro
oraciones de
una escala
que se usan
para medir la
resiliencia.

- Soy capaz de adaptarme cuando se producen cambios.
- Tiendo a recuperarme después de una enfermedad, lesión u otra dificultad.

- Tener que hacer frente al estrés puede hacerme más fuerte.
- Creo que puedo alcanzar mis objetivos, aunque haya obstáculos.

Ideas comunes: Estructuras narrativas maestras

- Fuerte en los lugares rotos: "Lo que no te mata te hace más fuerte".
- Puedo sacar algo positivo de las peores experiencias.
- Todo sucede por una razón.
- Dios nunca te dará más de lo que puedas soportar.

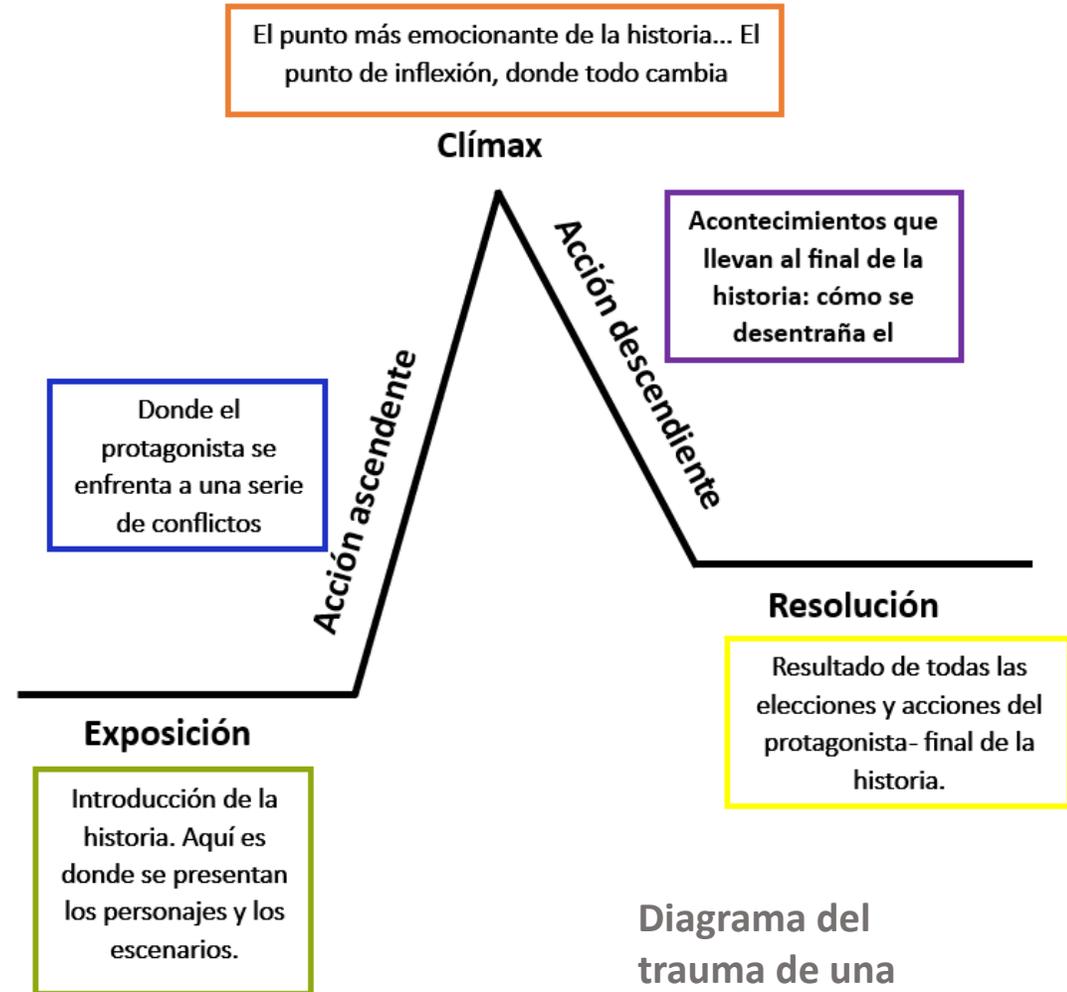
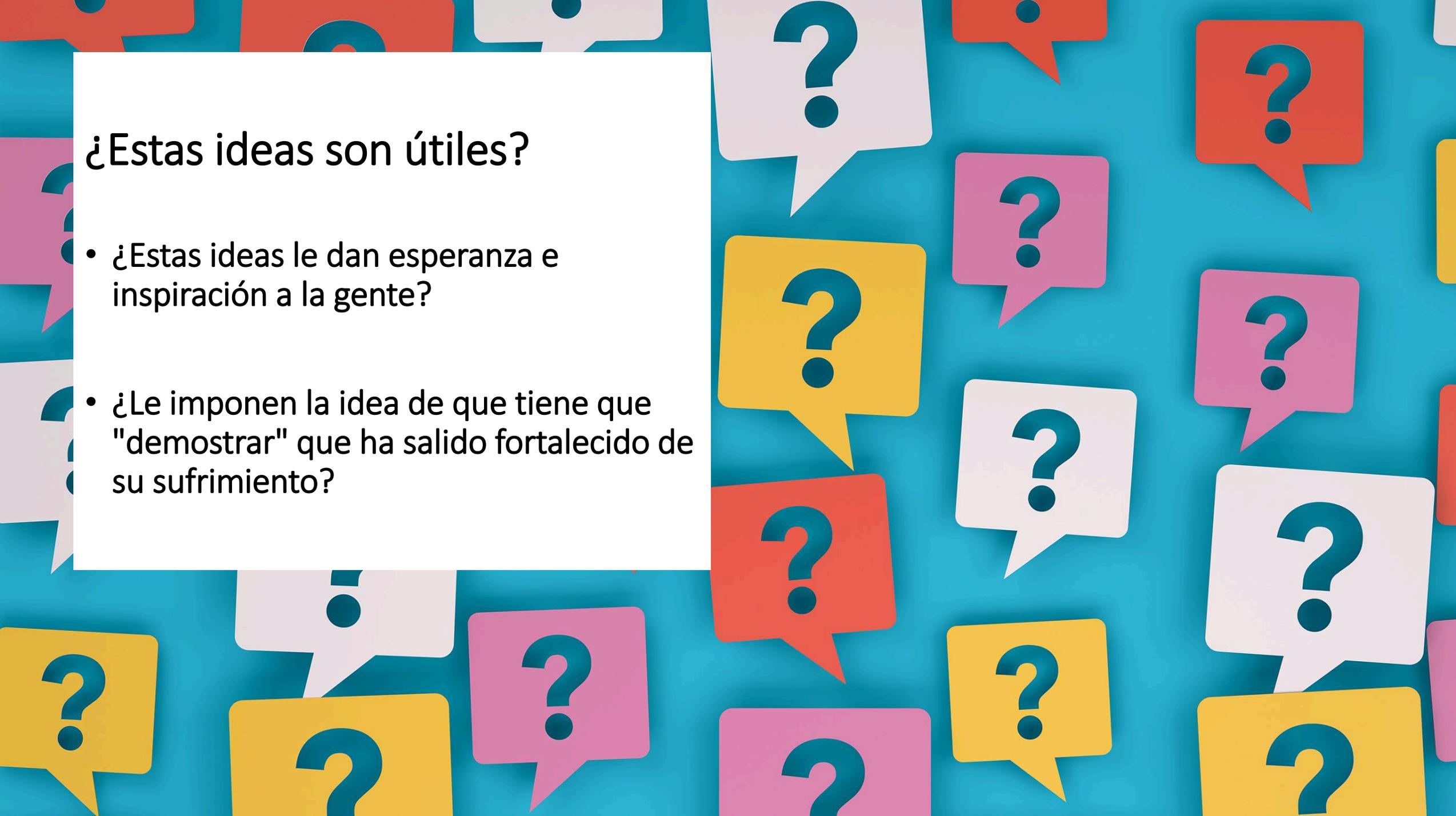


Diagrama del trauma de una historia

¿Estas ideas son útiles?

- ¿Estas ideas le dan esperanza e inspiración a la gente?
- ¿Le imponen la idea de que tiene que "demostrar" que ha salido fortalecido de su sufrimiento?



La persona fuerte
se las arregla solo

Si se esfuerza lo
suficiente, puede
tener éxito en
cualquier cosa.



Profesor Manuel Pastor





- Las personas y las comunidades sanas se desarrollarán una vez que el "tierra" esté sano. (metafórica)
- Estos son sólo algunos de los recursos que necesitaremos.
- Una tierra sana exigirá que se desmantelen las políticas que son perjudiciales.



Michael Ungar, Trabajador social

"En el contexto de una exposición a una adversidad significativa, la resiliencia es tanto la capacidad de los individuos **para navegar** su camino hacia los recursos psicológicos, sociales, culturales y físicos que sostienen su bienestar, como su capacidad individual y colectiva **para negociar** que estos recursos se proporcionen de manera culturalmente relevante."

Michael Ungar



Esta comprensión ecológico-social de la resiliencia dirige nuestra atención a quienes controlan los recursos que facilitan el desarrollo positivo en contextos de adversidad.

educación accesible

cuidados de salud decentes

agua limpia

acceso a alimentos nutritivos

Cualquiera de nosotros puede contribuir y ayudar en el proceso de navegación hacia los recursos esenciales.



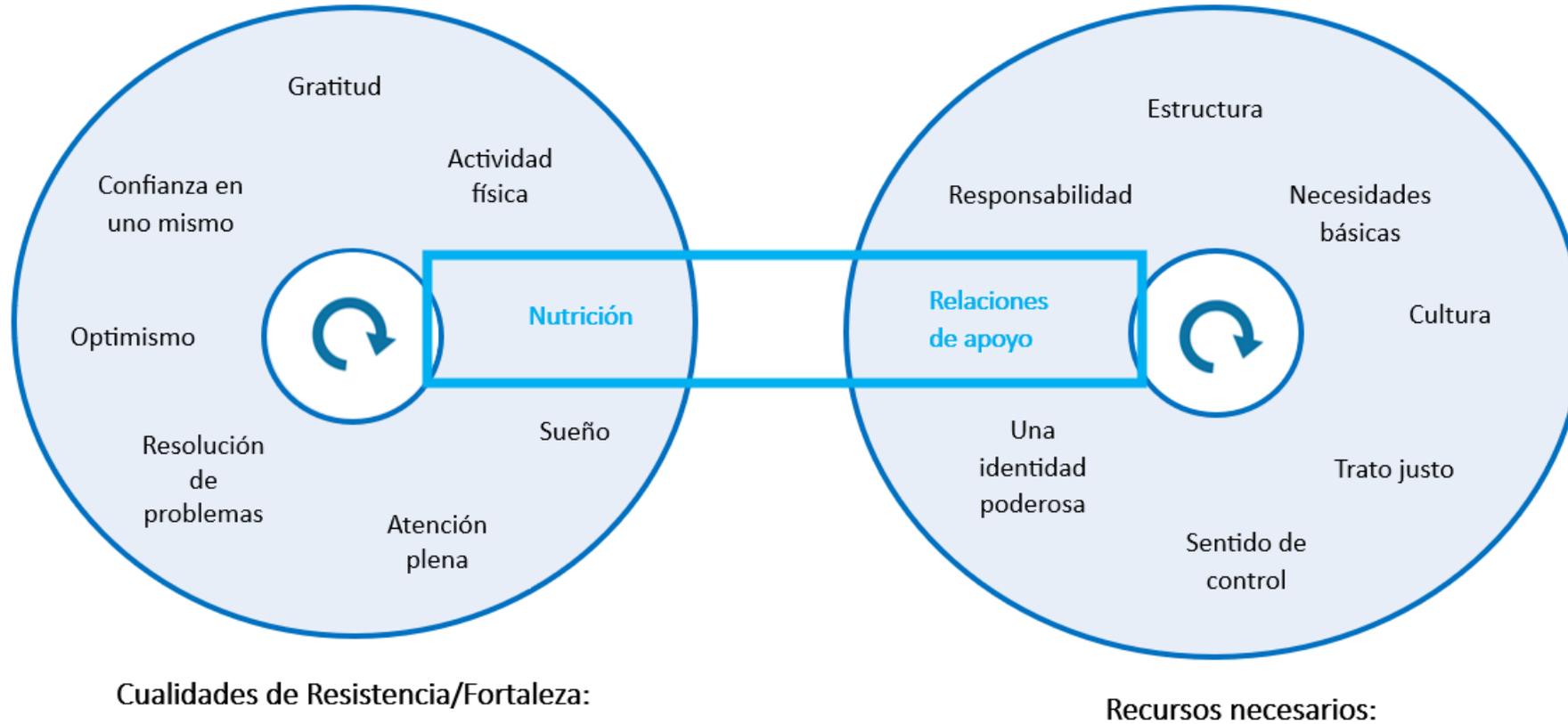
Modelo R2 de Ungar ambos/y (fuerzas y recursos)

Aumentar la resiliencia reforzando dos tipos de factores:

- Las cualidades *de resistencia/fortaleza?* que yacen en todos nosotros, y
- Los *recursos* que nos apoyan.

Ambos aspectos de la resiliencia son necesarios para experimentar resultados positivos a pesar del estrés y la adversidad.

Figura 2:
Interacciones entre factores/procesos de resistencia/fortaleza y recursos



Los factores/procesos asociados a la resiliencia interactúan de tal modo que cada característica de resistencia/fortaleza de un individuo depende de muchos recursos para facilitar su crecimiento, del mismo modo que cada recurso tiene el potencial de estimular el desarrollo de las cualidades individuales necesarias para hacer frente a los factores de estrés atípicos.



Michael Ungar

"La ciencia de la resiliencia es clara: los entornos sociales, políticos y naturales en los que vivimos son mucho más importantes para nuestra salud, forma física, finanzas y gestión del tiempo que nuestros pensamientos, sentimientos o comportamientos individuales.

"Cambia tu mundo primero encontrando las relaciones que te nutren, las oportunidades para utilizar tus talentos y los lugares donde experimentas el apoyo comunitario y gubernamental y la justicia social. Una vez que los tengas, tu mundo te ayudará a triunfar mucho más de lo que podrías hacerlo tú mismo.



¿Quién lo logra?

- En estudios sobre grupos de alto riesgo, que han sufrido múltiples amenazas, alrededor del 70-75% les termina yendo bien
- En los jóvenes que experimentan riesgos múltiples y persistentes, todavía cerca del 50% supera la adversidad



Revitalice las relaciones? Haga /busque hacer relaciones?

Los adultos que reflexionan sobre su infancia afirman que un solo adulto puede hacer la diferencia.

Estas personas ayudan a los jóvenes a ver que:

1. No deben culparse por la adversidad que enfrentan en sus vidas
2. la adversidad no tiene por qué ser permanente
3. los reveses/contratiempos que sufrimos no tienen por qué ser constantes/en todo

La anécdota de Rachel Dash





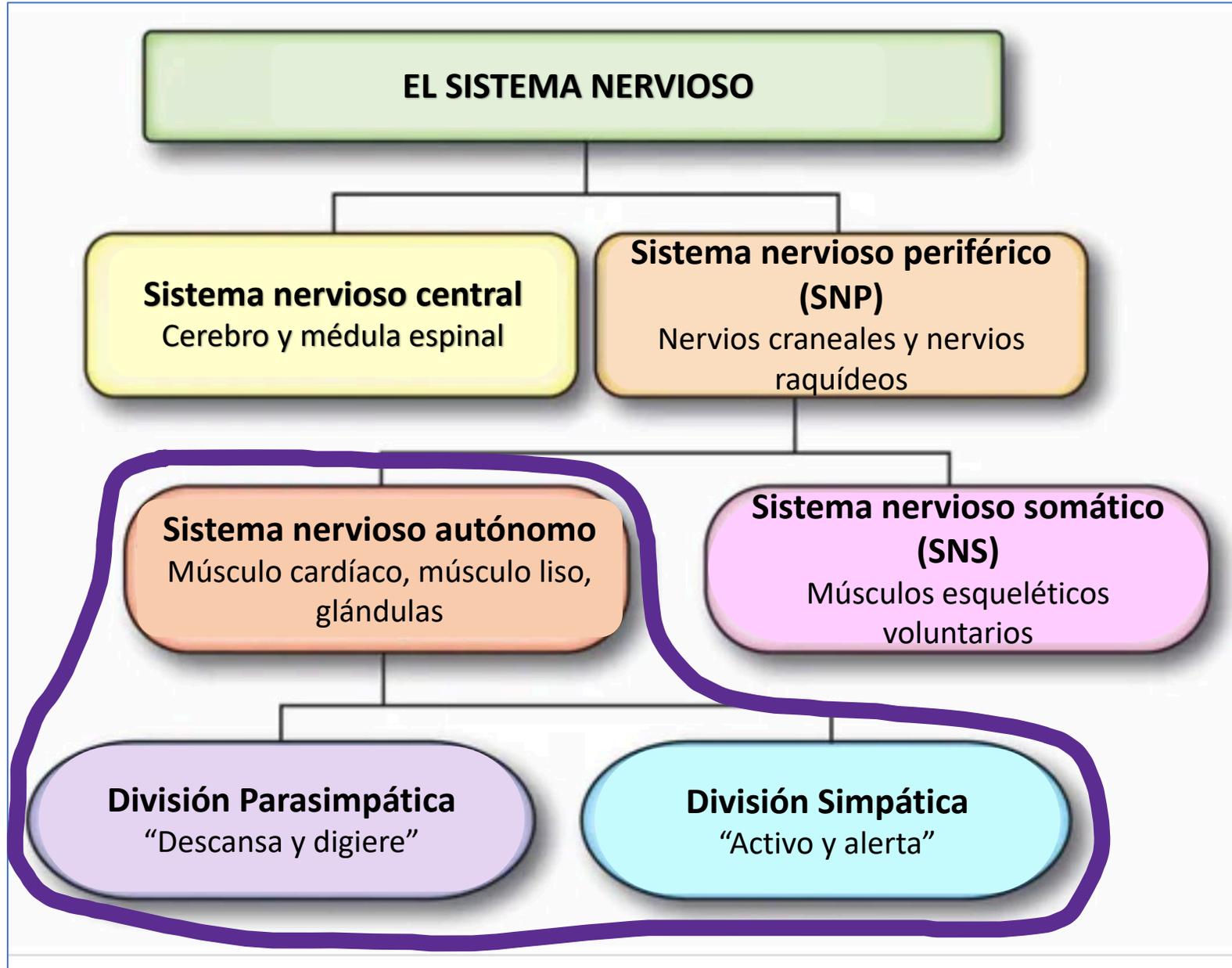
Procesos que podemos controlar nosotros mismos

Esto no cambiará los sistemas de opresión, pero nos dará momentos de calma que pueden ayudarnos con las adversidades a las que nos enfrentamos y permitirnos ayudar a otros a conseguir esos momentos de calma.

La resiliencia del cuerpo

- Nuestro cuerpo tiene mucha información útil que darnos.
- El estado de confort del cuerpo se consigue cuando hay un balance entre los estados de alerta y de relajación.
- La mayoría de nosotros hemos aprendido a no prestar mucha atención a las señales de nuestro cuerpo.
- Podemos enseñar a los demás y a nosotros mismos a aprovechar los momentos de relativa seguridad para entrar en equilibrio.





PNS



SNS



DESEQUILIBRIO POR ESTRÉS

PNS



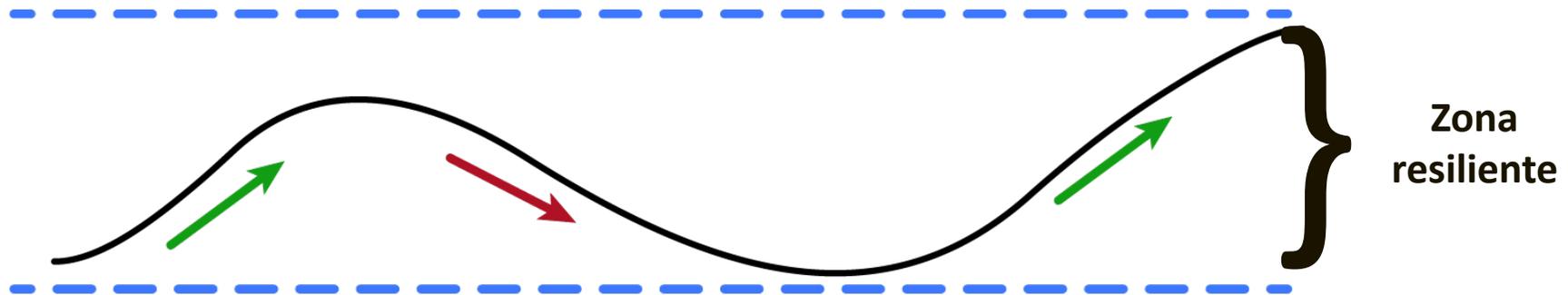
SNS

CADA SISTEMA DEL CUERPO/MENTE FUNCIONA MEJOR CUANDO
LOS DOS SISTEMAS ESTÁN EN EQUILIBRIO.

Evento traumático / estresante



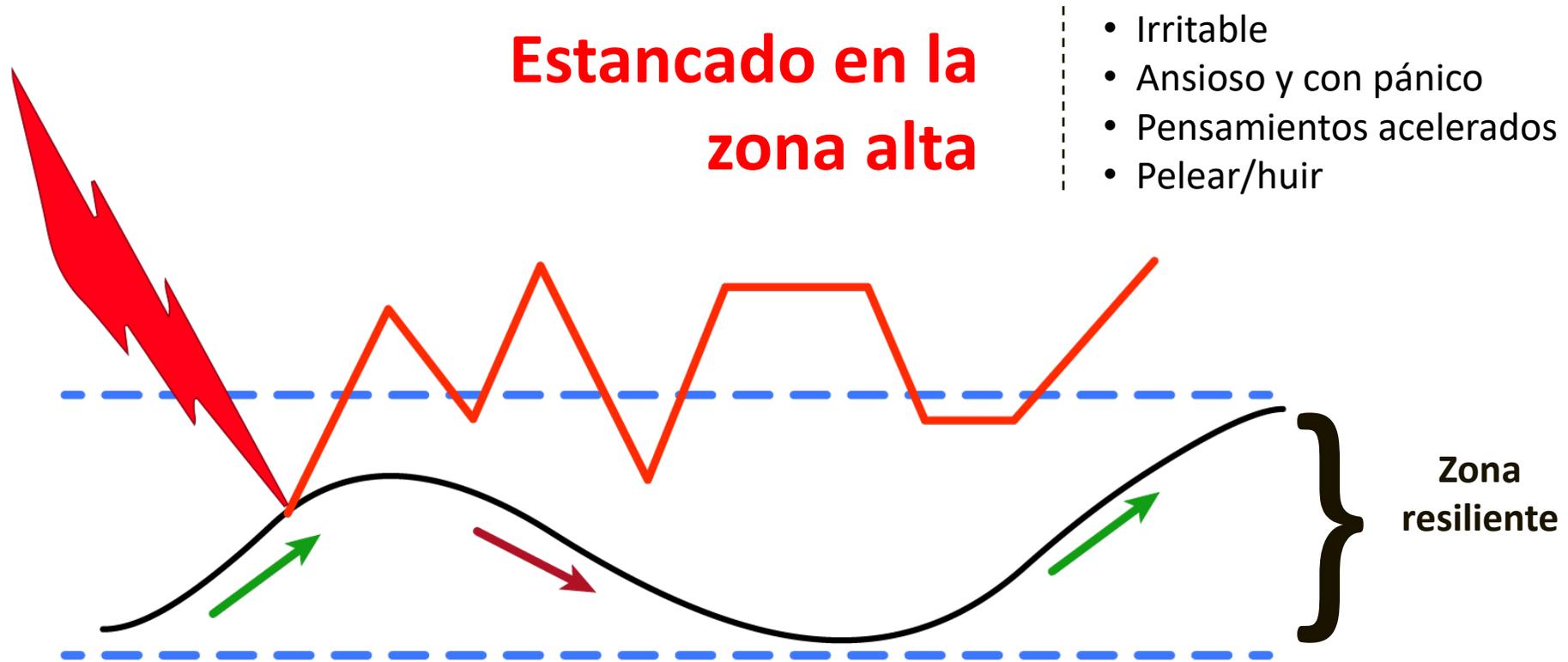
Evento traumático / estresante



Zona
resiliente

Sentirse estable

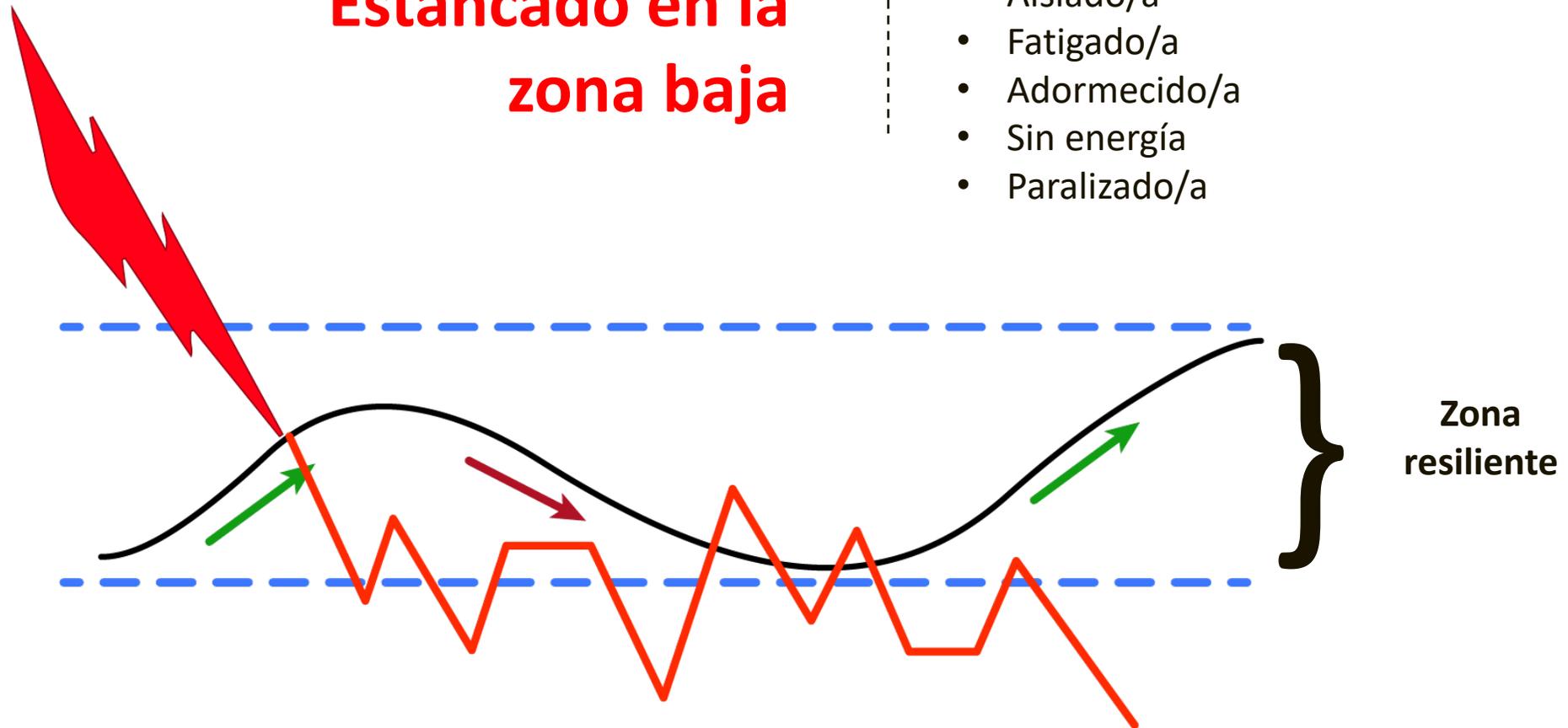
Evento traumático / estresante



Evento traumático / estresante

Estancado en la zona baja

- Deprimido
- Aislado/a
- Fatigado/a
- Adormecido/a
- Sin energía
- Paralizado/a



Evento traumático / estresante

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

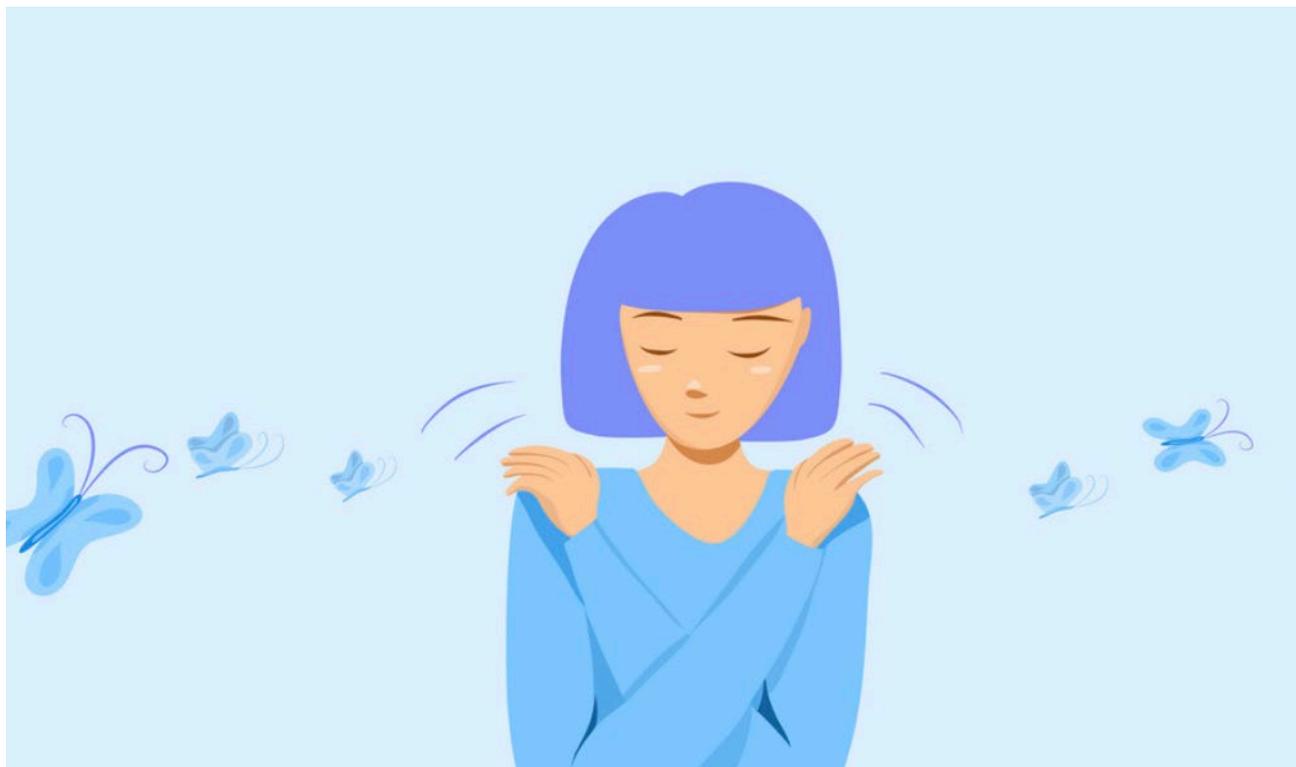
- Respiración
- Patear una pelota
- Ejercicios
- Música
- Comida saludable que nos hace sentir bien
- Llamar a alguien
- Rezar- orar



Recursos

- Respiración
- Meditación
- Llamar a alguien
- Yoga
- Naturaleza
- Cocinar
- Tomar una siesta

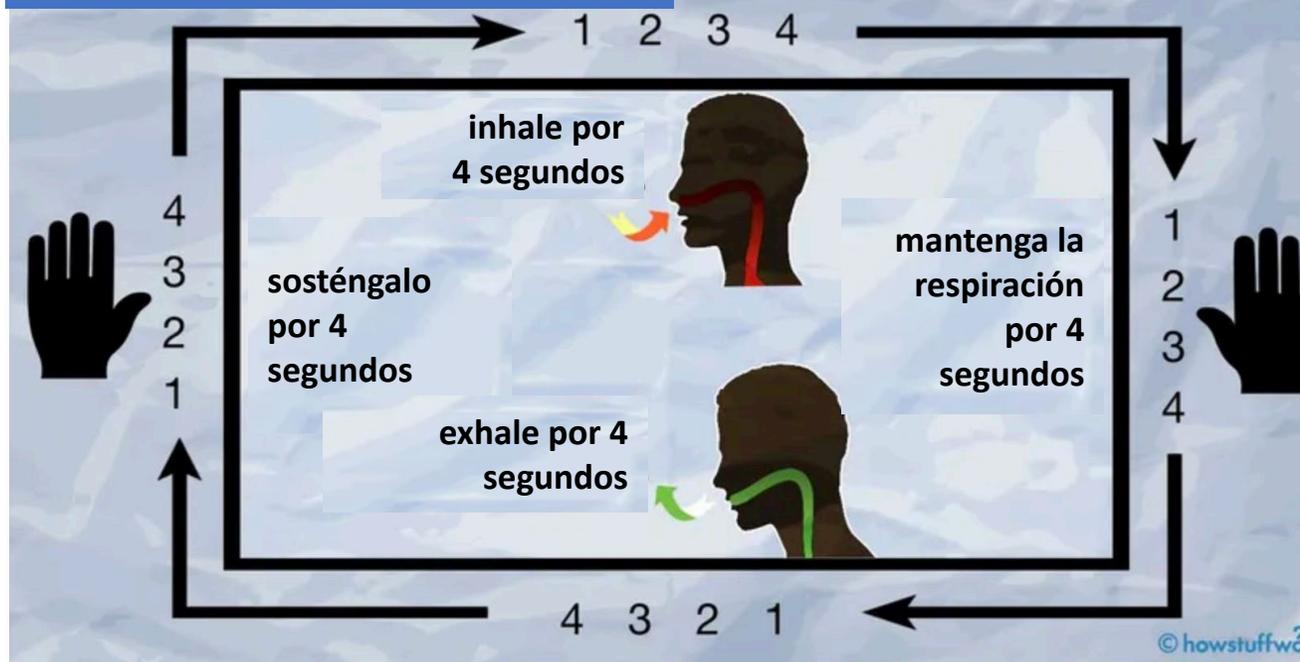
El abrazo de la mariposa



Métodos de control de la respiración: "El cerebro escucha a los pulmones".

"Controlar nuestra respiración nos ayuda a controlar nuestra mente."

Respiración "cuadrada"



- Respiración lenta: lo ideal es de 6 a 10 respiraciones por minuto.
- Inhalación y exhalación iguales
- Un ejemplo es la respiración "cuadrada"

Aprieta y relaja los músculos

- ① TAKE A FEW DEEP BREATHS TO RELAX.
- ② BREATHE IN. TENSE THE MUSCLES OF YOUR FEET.
- ③ BREATHE OUT. RELEASE THE TENSION IN YOUR FEET.
- ④ BREATHE IN. TENSE YOUR CALF MUSCLES.
- ⑤ BREATHE OUT. RELEASE THE TENSION IN YOUR CALVES.
- ⑥ WORK YOUR WAY UP YOUR BODY. TENSE EACH MUSCLE GROUP.
THIS INCLUDES YOUR LEGS, CHEST, FINGERS, ARMS, NECK & FACE.



Source: [@journey_to_wellness_](#)

PNS



SNS

CADA SISTEMA DEL CUERPO/MENTE FUNCIONA MEJOR CUANDO LOS DOS SISTEMAS ESTÁN EN EQUILIBRIO.

Los que ayudan
a sentir bienestar
son tres
neurotransmisores
y una hormona

Serotonina

Dopamina

Endorfinas

Oxitocina

Usando las
endorfinas para
mejorar el
bienestar

Las endorfinas actúan
para aumentar la
sensación de placer y
bienestar y también
para reducir el dolor y
el malestar.

Beneficios de las endorfinas

Reduce la depresión

Reduce la ansiedad

Mejora la autoestima

Modula el apetito

Mejora la respuesta inmunitaria

Reduce el dolor

Actividades que estimulan las endorfinas*

- Comer chocolate negro
- Hacer ejercicio
- Escuchar música
- Crear arte
- Bailar
- Reír
- Ser tocado de manera firme y agradable
- Atención plena

* Estoy segura de que hay otras actividades; ésta no es una lista completa.





**Con una
visión más
amplia**



FUENTES DE RESILIENCIA

- PERSONAL
- FAMILIA
- AMIGOS
- COMUNIDAD
- CULTURAL
- RELIGIOSO
- ESPIRITUAL
- NATURALEZA
- ANCESTROS

¿QUÉ
FACTORES
CONTRIBUYEN
MÁS AL
BIENESTAR?

Más que el dinero o la fama, las relaciones cercanas son las que mantienen a las personas felices a lo largo de su vida



Sugerencias para el cuidado personal



Muchas prácticas
espirituales y
religiosas se realizan
en comunidad e
involucra al SNP



Muchas culturas tienen rituales para honrar e invocar a los antepasados

Resiliencia y naturaleza

Las investigaciones demuestran que la exposición a la naturaleza (espacios verdes, jardines, plantas para interiores) y a los espacios azules (cielo, agua) atenúan el dolor o sufrimiento emocional y se asocian a personas y comunidades más resilientes.



RESILIENCIA VICARIA

- La inspiración y la fuerza que se siente al observar la capacidad de otras personas para soportar las dificultades o su manera de avanzar un paso a la vez.
- “Inspirarse” en la capacidad de resiliencia de los demás





Ambientes de trabajo

¿De dónde surge el estrés?

SITUACIONES QUE PROVOCAN REACCIONES

PENSAMIENTOS

SENTIMIENTOS

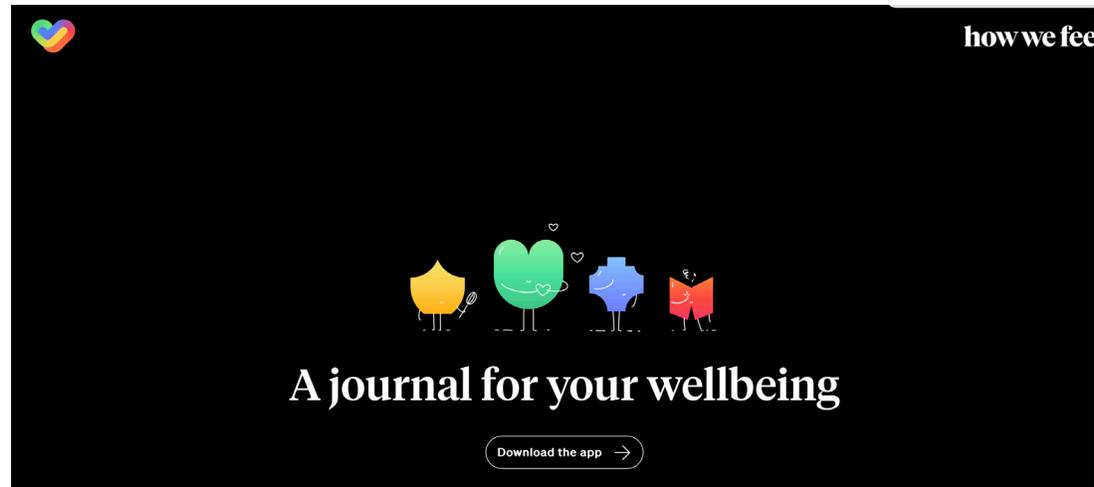
SÍNTOMAS
CORPORALES



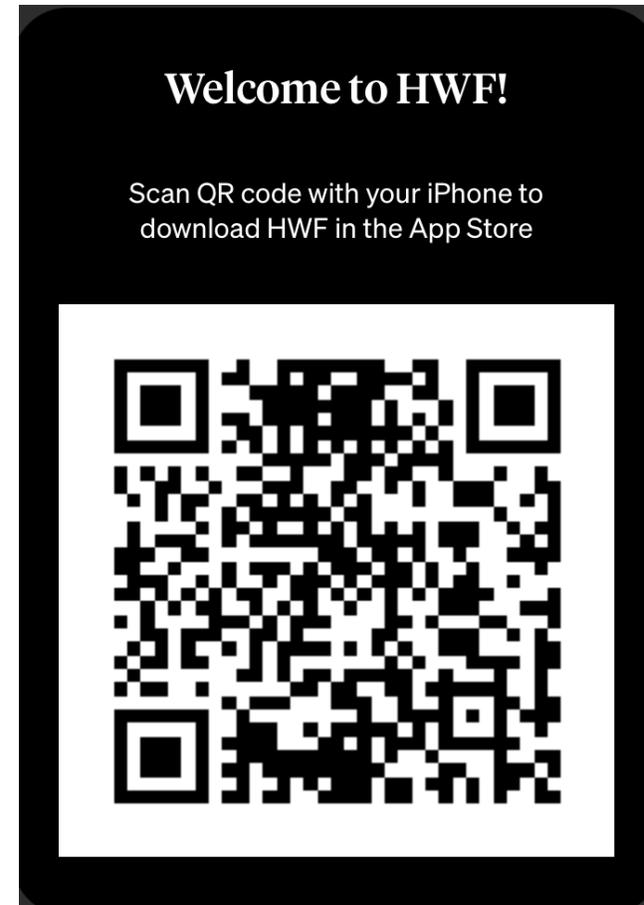
Las reacciones son inevitables en ambientes de trabajo estresantes

Aplicación gratuita: *How We Feel* (Cómo nos sentimos)

Aprenda a usar la palabra correcta para identificar sus sentimientos



Esta aplicación de Apple, ganadora de un premio, fue diseñada para ayudar a las personas a identificar 144 emociones con palabras que describen sentimientos y para aprender más de 30 estrategias basadas en evidencia científica, para manejar las emociones eficazmente.



SITUACIONES
ESTRESANTES



AGRADECIMIENTO





Fomentar el aprecio como cultura en el trabajo

El aprecio funciona mejor cuando es una norma en el grupo de trabajo y todos participan en ofrecer un reconocimiento genuino por un acto bien hecho.

Apreciar no es lo mismo que elogiar.

- *El elogio es la valoración que una persona hace del trabajo de otra.
- *Apreciar consiste en expresar el impacto que ha tenido el trabajo de la otra persona en el interlocutor.



Formas de expresar aprecio

El aprecio muestra que usted valora, respeta y admira algo que ha hecho la otra persona.

- * **Especifique** de qué se trató
- * Explique por qué fue notorio para usted,
- * Diga por qué fue **valioso**,
- * Explique cuál fue el **impacto** que tuvo en usted



Cuando las palabras no transmiten aprecio

No todo el mundo percibe el aprecio de la misma manera.

Aunque las palabras de afirmación son la forma más común de expresar y recibir el aprecio, para algunas personas las palabras habladas no comunican aprecio.

Una acción tiene más valor: cuenta como aprecio.

Usted puede:

- * Escribir una nota.
- * Enviar una foto de un bello paraje en la naturaleza con un "¡gracias!".
- * Traer un café como a ellos les gusta.

EL
AUTOCUIDADO
AUMENTA Y
REFUERZA LA
RESILIENCIA



El autocuidado
es:

Cualquier cosa que
nos haga sentir
mejor



Refuerza la
resiliencia

LO QUE NO
ES EL
AUTOCUIDADO

NO ES
EGOÍSTA



NO REQUIERE
MUCHO
TIEMPO

Técnicas para volver al equilibrio

- Observar la habitación utilizando los sentidos (por ejemplo: objetos, sonidos, colores, olores, temperatura).
- Use herramientas de distracción como contar
- Pregúntate: ¿qué mes es? ¿Qué fecha es? ¿Qué año es? ¿Cuántos años tengo?
- Utilice técnicas somatosensoriales, como mover los dedos de los pies, agarrar una mesa, apretar los puños, apoyar los pies en el suelo...
- Utiliza técnicas de respiración
- Beba agua
- Cambie de ambiente cambiando de habitación

¿Qué es la autocompasión?

Sea amable consigo mismo cuando esté sufriendo.

La autocompasión es como convertirse en su mejor amigo.

"¿Qué estoy sintiendo hoy? ¿Qué necesito para sentirme mejor?"

Las investigaciones sobre la autocompasión demuestran:

- Reduce la depresión, la ansiedad y la vergüenza
- Aumenta la felicidad y la satisfacción por la vida
- Reduce la comparación social
- Se asocia con una imagen corporal más saludable y menos trastornos de la alimentación.
- Reduce el agotamiento del cuidador
- Mejora la salud física y la función inmunitaria
- Mejora la calidad del sueño



LA ESPERANZA
RAZONABLE
FAVORECE LA
RESILIENCIA



Esperanza

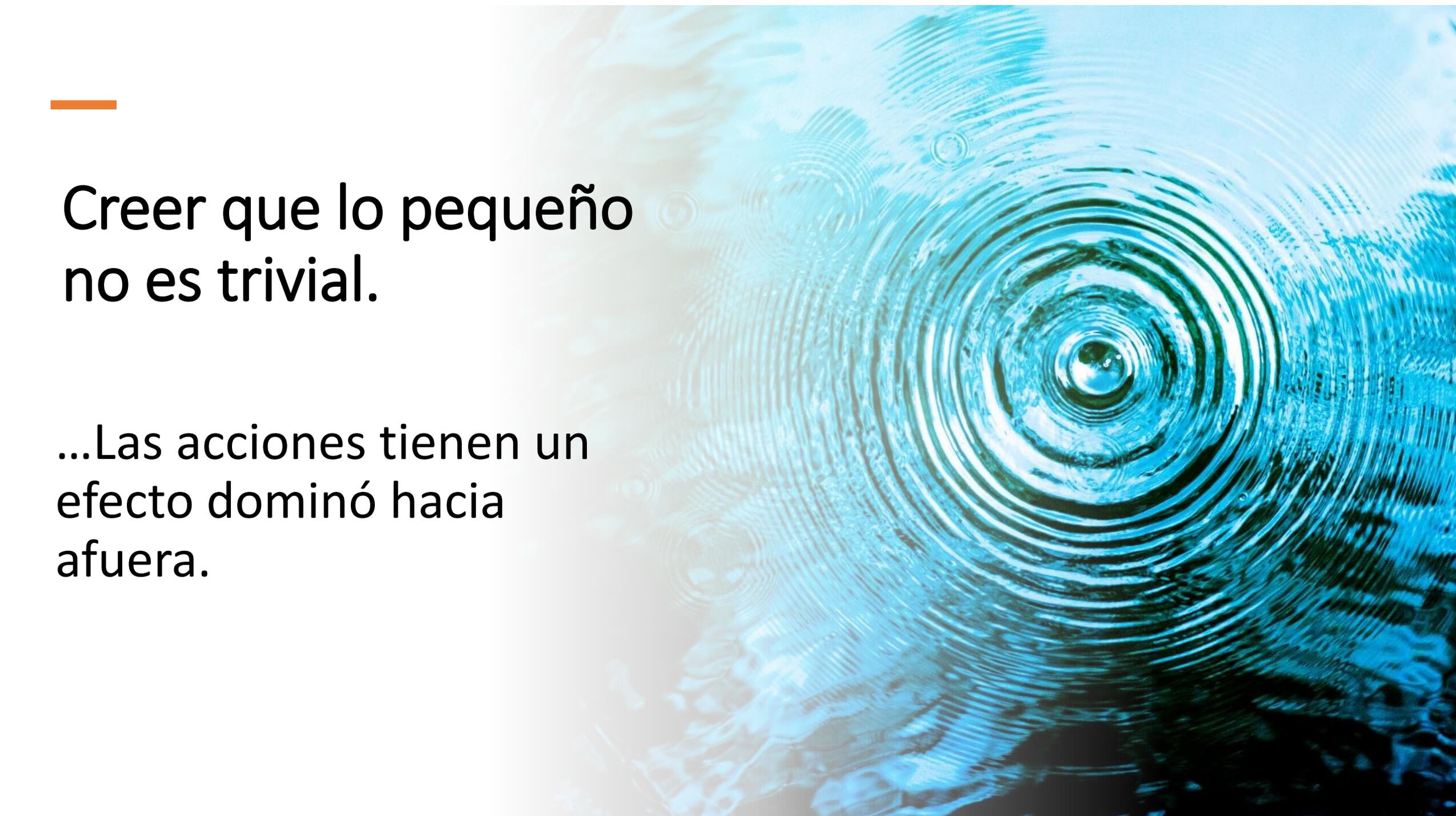
La esperanza arcoiris que mira al futuro.

La esperanza razonable consiste en dar sentido al presente en este mismo momento.



ESPERANZA RAZONABLE

Es algo que hacemos, preferiblemente con otros



—

Crear que lo pequeño
no es trivial.

...Las acciones tienen un
efecto dominó hacia
afuera.

Cómo podría continuar

Por [Rosemerry Wahtola Trommer](#)

Donde quiera que vayamos, la oportunidad de la alegría, de siembras enteras de asombro.

Una razón más para viajar siempre con los bolsillos llenos de signos de exclamación,

Para que podamos esparcirlos a otros como si fueran semillas de manzana.



Strengthening Resilience: Activating Sources that Restore Balance from Stress



Change language here

A screenshot of a website header on a dark green background. On the left is the logo for the Migrant Clinicians Network (MCN), which includes the text "MIGRANT CLINICIANS NETWORK" above "MCN" and a globe icon. To the right of the logo is the title "Strengthening Resilience: Activating Sources that Restore Balance from Stress" in white text. A language dropdown menu is open on the right side, showing "English (United States)" with a checkmark and an upward arrow, and "Español (Español, alfabetización internacional)" below it. A white arrow points from the text "Change language here" to the dropdown menu, which is also circled in white.

MIGRANT CLINICIANS NETWORK
MCN

Strengthening Resilience: Activating Sources that Restore Balance from Stress

English (United States) ^
✓ English (United States)
Español (Español, alfabetización internacional)