

Respuestas informadas por el trauma y basadas en la comunidad para
abordar el estrés asociado con la inmigración

Serie de tres seminarios

Ser testigo: comprender
el impacto de estar expuestos
constantemente a historias de
sufrimiento y trauma

Jueves, 27 de agosto del 2026

12 pm PT/ 1 pm MT/ 2 pm CT/ 3 pm ET y AT



Conozca a las panelistas



Jessica Calderon



Pamela Secada-Sayles, EdD, MPH

Contenido de la serie



SESIÓN 1

Panel de discusión:
Atención informada
por el trauma en
entornos donde se
proporcionan
servicios de salud



SESIÓN 2 – USTED ESTÁ AQUÍ

Mejores prácticas
para campañas
comunitarias
participativas

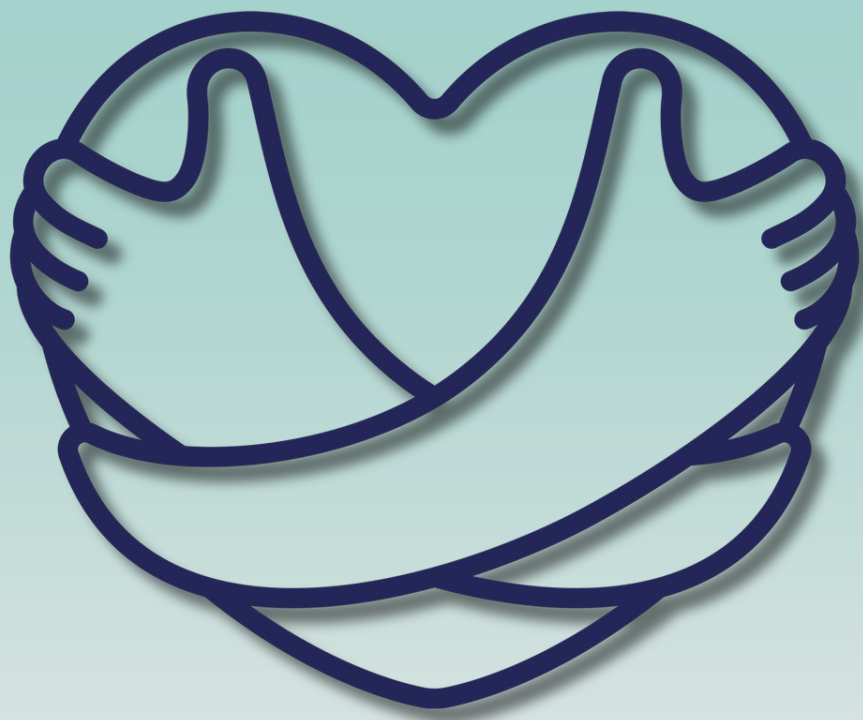


SESIÓN 3

Ser testigo:
comprender el impacto
de estar expuestos
constantemente a
historias de
sufrimiento y trauma

Durante esta sesión los participantes podrán...

- **Describir cómo la exposición continua a historias de adversidad, trauma y sufrimiento puede afectar a los proveedores de servicios de salud, a los trabajadores de salud comunitaria (CHWs) y a otros trabajadores de la salud.**
- **Reconocer señales de estrés, angustia y sobrecarga emocional que pueden surgir al apoyar a pacientes y familias en situaciones difíciles.**
- **Aplicar el modelo del Testigo para identificar formas prácticas para mantenerse conectados, actuar con compasión y conservar una esperanza razonable dentro del contexto actual de la atención en salud.**



UNA NOTA ANTES DE EMPEZAR

**Por favor, cuide de usted
durante la sesión.**



POLL

¿Qué tipo de situaciones difíciles ve o escucha más seguido en su trabajo?

- 1 Historias de pacientes o familias sobre trauma, miedo, duelo o pérdida**
- 2 Barreras del sistema que impiden que las personas reciban lo que necesitan**
- 3 Problemas en la comunidad, como inmigración, desastres, violencia o pobreza**
- 4 Estrés en el equipo, mucho trabajo o falta de personal**
- 5 Noticias, cambios en políticas o muchos mensajes difíciles que afectan el trabajo**

Las experiencias adversas en la infancia (ACEs)

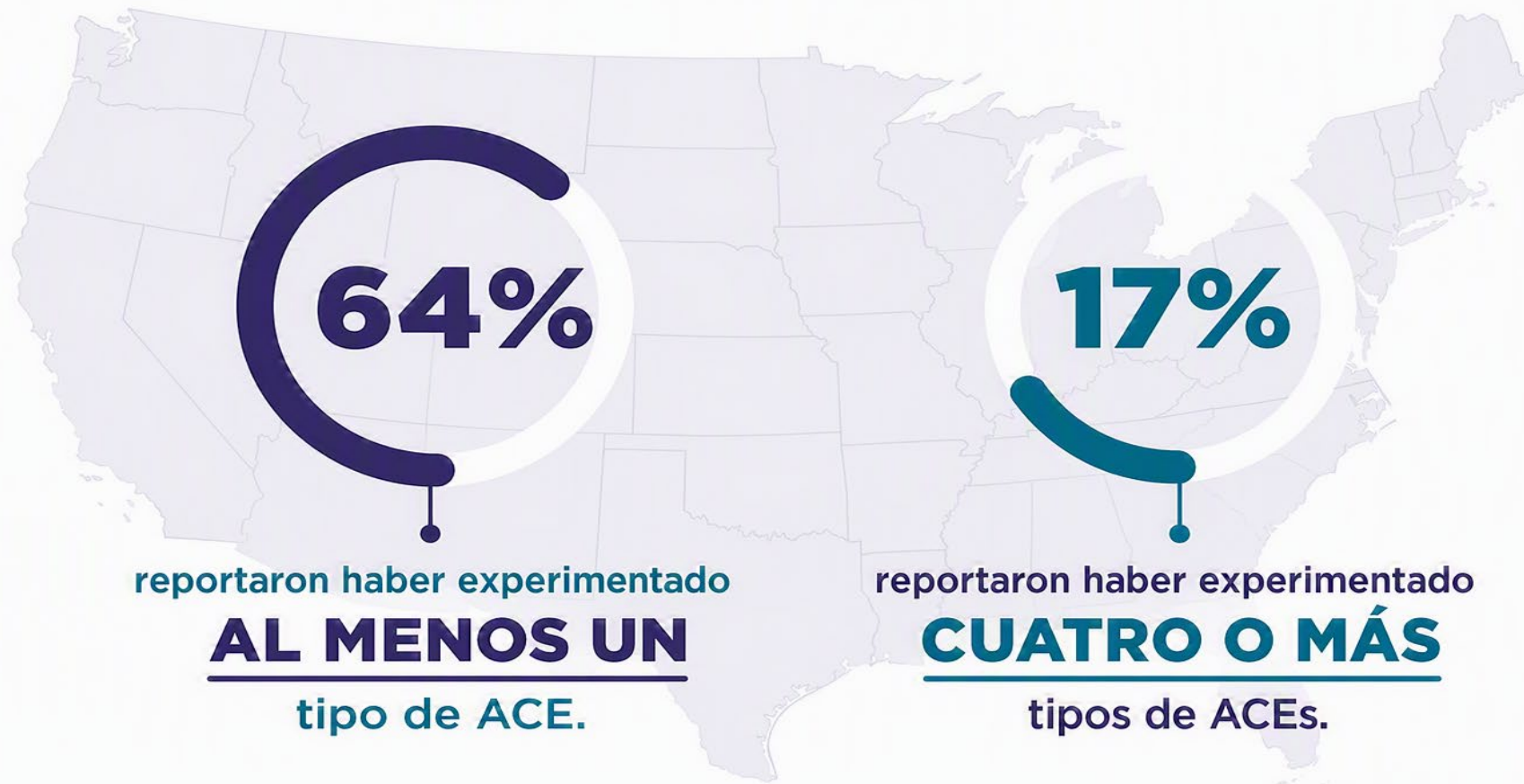
Experiencias adversas vividas antes de los 18 años

- Abuso: físico, emocional y sexual
- Negligencia: física y emocional
- Desafíos en el hogar
- Encarcelamiento
- Enfermedades mentales
- Dependencia de sustancias
- Separación/divorcio
- Violencia de pareja



Muchas personas reportan ACEs

Según datos recopilados de **adultos en los 50 estados y el Distrito de Columbia** entre 2011 y 2020:



Las acciones de control migratorio de ICE se están alcanzando más espacios comunitarios

Trump autoriza a ICE para realizar operativos en escuelas, iglesias y tribunales.

El DHS anunció que revocaría una política que prohíbe los arrestos en áreas consideradas “sensibles”.

⚡ QUICK TAKES

«La presencia de ICE en hospitales y centros donde se proporcionan servicios de salud representa un giro en la política del gobierno de Trump con respecto a políticas anteriores que ofrecían protección frente a las medidas de control migratorio en estos y otros lugares “sensibles”, como escuelas y lugares de culto».

*Directora asociada de Equidad Racial y Políticas de Salud;
Directora de Políticas de Salud para Inmigrantes, KFF*

... F



Diariamente observamos y/o presenciamos - Somos testigos



Ordinarios

Extraordinarios



(ENGLISH) In one or two words, what has it been like for you when you have been truly witnessed...someone has listened to you with compassion?

(ESPAÑOL) En una o dos palabras, ¿cómo se ha sentido cuando alguien realmente le ha escuchado con atención y compasión?



(ENGLISH) In one or two words, what has it been like for you when you have fully witnessed someone else?

(ESPAÑOL) En una o dos palabras, ¿cómo se ha sentido cuando ha acompañado y escuchado plenamente a otra persona?

Dos caras de la moneda del testimonio

Ser testigo desde
la compasión

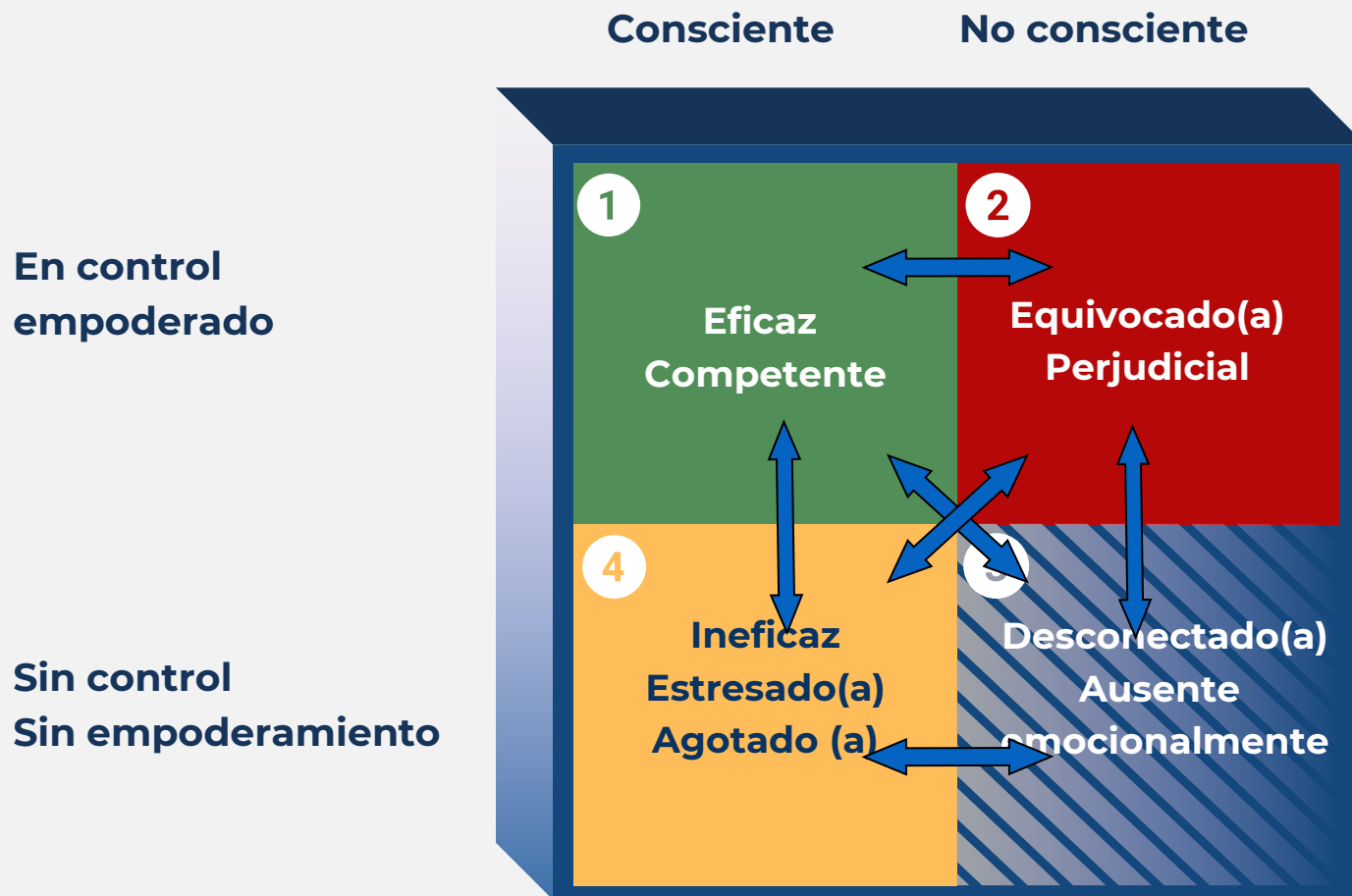


Sentirse abrumado al ser
testigo/abrumado por lo
que presencia

Sentirse abrumado al ser testigo

Ustedes son testigos del sufrimiento y las dificultades de las personas a quienes sirven, y también cargan con sus propias dificultades y su propio sufrimiento.

Posiciones del testigo/observador





POLL

¿En cuál de estas posiciones de testigo se encuentra con más frecuencia en el trabajo?

- 1 Eficaz y competente — consciente y con capacidad para actuar**
- 2 Equivocada y perjudicial — con capacidad para actuar, pero sin plena conciencia**
- 3 Desconectada — sin plena conciencia y sin capacidad para actuar**
- 4 Ineficaz, estresada y agotada — consciente, pero sin capacidad para actuar**

Respuesta de alarma de su cuerpo

Respuesta de lucha o huida

- El estrés es una reacción de alarma ante algo que el cuerpo percibe como una amenaza.
- Esta reacción desencadena una serie de respuestas del sistema nervioso simpático y la liberación de hormonas del estrés, como la adrenalina.
- Las pupilas se dilatan, aumenta la frecuencia cardíaca y la respiración se acelera; el cuerpo se prepara para defenderse.
- Normalmente, una vez que pasa el peligro, el cuerpo desactiva esta respuesta de alarma y vuelve a un estado de reposo.

Cuando la alarma de su cuerpo no se apaga

- Ser testigos de experiencias profundamente angustiantes puede dificultar que se desactive la respuesta del estrés por completo.
- Pequeños desencadenantes inesperados pueden activar la respuesta nuevamente: un titular de noticias, una imagen que vemos de reojo.
- La amígdala, el centro del miedo en el cerebro, puede llegar a asociar ciertos estímulos con una amenaza, lo que desencadena una respuesta automática de miedo, sin que tengamos consciencia de que esto está sucediendo.



(ENGLISH) In one or two words, what is a sign that this work may be starting to affect us?

(ESPAÑOL) En una o dos palabras, ¿qué señal nos puede indicar que este trabajo está empezando a afectarnos?



Sensaciones en el cuerpo



Sudor



**Mala
concentracion**



**Sudoración fría o
escalofríos**



**Sensación de estar
ido o aturdido**



**Latidos
acelerados**



**Reacción exagerada
de sobresalto**



Cambios en nuestros pensamientos, sentimientos y reacciones



Comprender la reacciones desde la perspectiva basada en el trauma

Es posible que estas reacciones sean la forma en que nuestro cuerpo intenta protegernos.

En lugar de preguntarnos:

- ¿Qué me pasa?

Podemos preguntarnos:

- ¿A qué podría estar reaccionando mi cuerpo?
- ¿Qué podría necesitar en este momento?

**Reconocer antes que juzgar.
Curiosidad antes que criticar.**



¿Cuándo debemos prestar más atención?



Es normal tener reacciones difíciles de vez en cuando

Presten más atención cuando las señales sean:

- Frecuentes — ocurren repetidamente
- Intensas — son difíciles de manejar
- Persistentes — no desaparecen fácilmente
- Interfieren — afectan el trabajo, las relaciones o la vida fuera del trabajo

La recuperación no significa que se olvida

- Lo que ocurrió forma parte de nuestra historia, pero no tiene por qué controlar nuestro presente.
- Las reacciones de estrés pueden disminuir con el tiempo, el apoyo y con el cuidado profesional de ser necesario.
- Con el tiempo, podemos sentirnos más seguros, recuperar el equilibrio con mayor facilidad después de situaciones estresantes y sentirnos más presentes en nuestra vida cotidiana.



Tres reacciones comunes al estrés empático

Los cuidadores pueden experimentar cualquiera de estas tres reacciones o una combinación de ellas. Las tres son normales, comunes y previsibles.

1

Agotamiento (Burnout)

Sentirse emocionalmente agotado por el trabajo a lo largo del tiempo debido a que las barreras institucionales dificultan el logro de sus metas.

2

Angustia moral:

Saber qué debería hacerse, pero sentirse incapaz de hacerlo debido a las limitaciones del sistema, de la organización o de otro tipo.

3

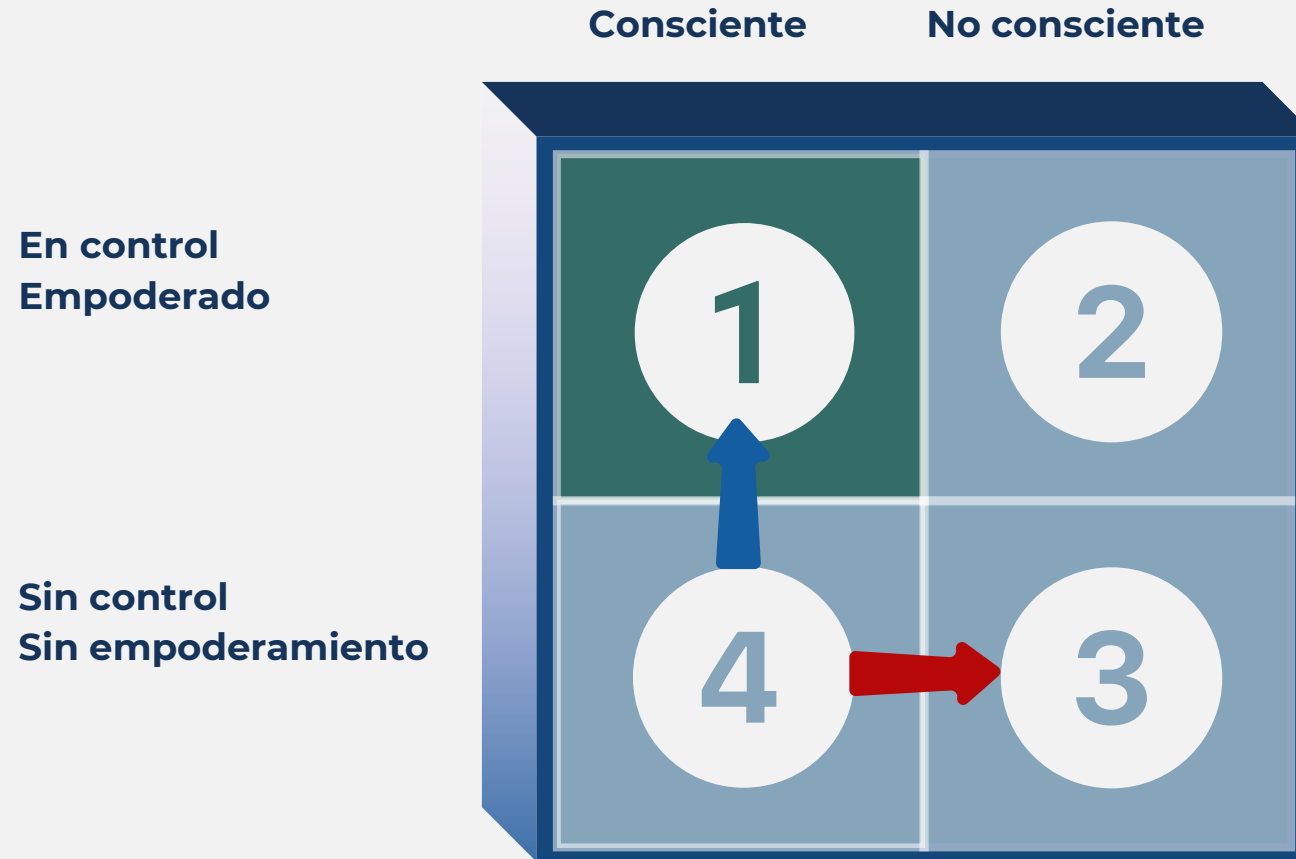
Traumatización vicaria:

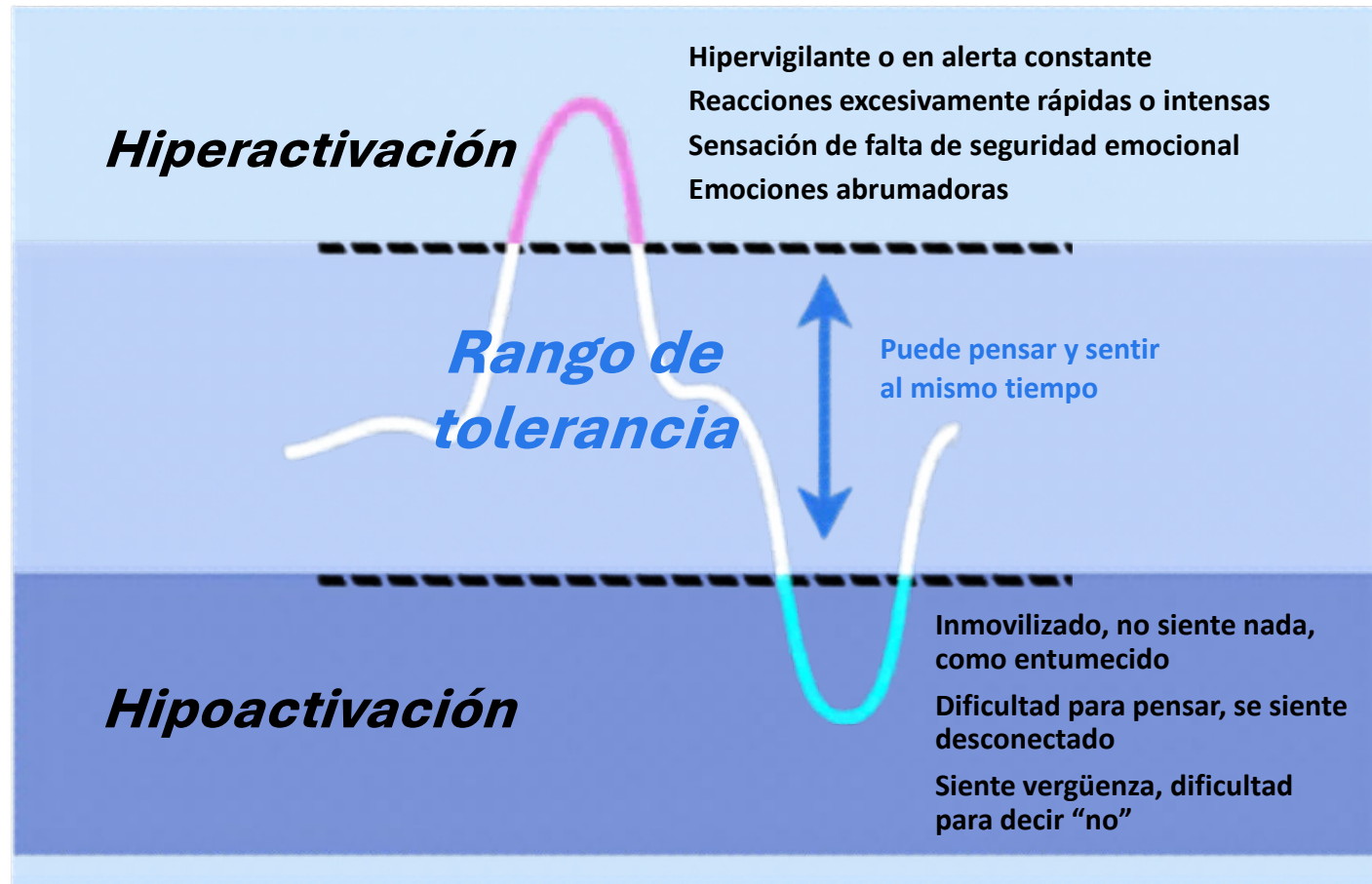
Con el tiempo, la exposición empática y constante al trauma de otras personas puede cambiar gradual y acumulativamente nuestra manera de ver el mundo.



**QUÉ HACER ANTE
ESTAS EXPERIENCIAS**

La transición que importa





- PERCEPCIÓN DE PELIGRO
- SENTIDOS INTENSIFICADOS
- TENSIÓN EN EL CUERPO
- RESPUESTA DE PELEAR/HUIR QUE GENERA MUCHA ANGUSTIA PSICOLÓGICA

- LA ACTIVACIÓN ESTÁ REGULADA, YA QUE NO SE PERCIBE UNA AMENAZA
- CAPACIDAD PARA ENFRENTAR SITUACIONES NUEVAS
- SENSACIÓN DE ESTAR CONECTADO/PRESENTE

- SE INMOVILIZA COMO RESPUESTA A UNA AMENAZA DE VIDA
- NO PUEDE ACTIVAR UNA RESPUESTA DE DEFENSA DE LUCHA O HUIDA
- TIENE UNA MENOR CONCIENCIA DEL ENTORNO
- SE SIENTE DESCONECTADO, VACÍO O FUERA DE LA REALIDAD

Lo que realmente ayuda



Autocuidado

- Practique la autocompasión
- Conéctese consigo mismo a través del descanso, el movimiento, la respiración y la conexión con las personas
- Hable de lo que está cargando por dentro, en lugar de cargarlo solo(a)
- Avance activamente hacia la conciencia y la acción, no se aleje de ellas



Apoyo del equipo y de la organización

- Fomente una cultura de compasión
- Promueva un ambiente de seguridad psicológica para que el personal pueda pedir ayuda y expresar sus inquietudes
- Cree espacios regulares para la reflexión y el apoyo entre colegas
- Ofrezca una supervisión de apoyo que incluya conversaciones sobre el bienestar, no solo sobre el desempeño

Evaluación





Becky Stewart,
PhD, MPH, FNP-C



Nilsa Padilla Elías,
MPA



Alma Colmenero
CHW, CHWI



Brenda Ramírez,
CHW, CHWI



Enedelia Basurto,
CHW, CHWI

MIGRANT CLINICIANS NETWORK
HealthNetwork
Contact Us



Juntos por la justicia en salud migrante

Una conversación con los líderes de MCN

Miércoles, 23 de septiembre de 2026

4 pm PT / 5 pm MT / 6 pm CT / 7 pm ET & AT

migrantclinician.org/together-conversation





¡Este seminario virtual fue posible gracias a donantes como usted!

¡Gracias!

Done



**Gracias por
acompañarnos**