

La importancia de cuidar a los que están a cargo: Trauma y bienestar desde un punto de vista Latino



Rosa Ana Lozada, LCSW, IFMHS, RFP II
CEO, Harmonium, Inc.

Ale Ricardez, MA, MHA Candidate

Community Engagement Manager, San Diego, Blue Shield of California



Objetivos

Los participantes entenderán:

1. Los tipos de trauma y sus impactos
2. Como el estrés y trauma afectan las emociones y el comportamiento
3. Identificarán estrategias que son culturalmente sensibles y receptivas para manejar el estrés
4. Identificaran medios y formas de fortalecer sus prácticas de bienestar

1. Entendiendo los tipos de trauma y su impacto

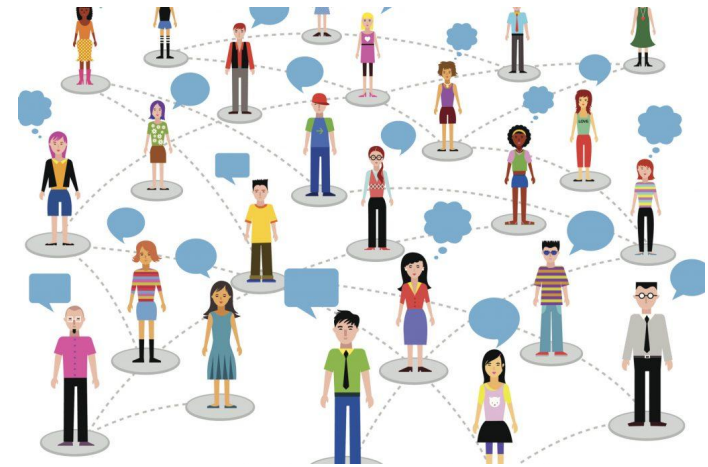
¿Que es el trauma?

Trauma es un término que se usa para describir aquellos eventos angustiantes que podrían llegar a tener efectos nocivos duraderos en el bienestar físico y emocional de una persona.

-SAMHSA

Riesgos Ocupacionales

- ❖ Aquellos individuos que trabajan directamente con niños y jóvenes, familias, y comunidades son propensos a:
 - Trauma secundario
 - Resurgimiento de experiencias personales que fueron traumatizantes
 - El aislamiento social u organizacional puede ser un factor contribuyente al trauma



Estrés Traumático Secundario/Vicario

El estrés secundario y sus condiciones relacionadas: Separando uno del otro

El Estrés Secundario se refiere al la presencia de síntomas de Trastorno por Estrés Postraumático a causa de por lo menos una exposición a material traumático. Varios otros conceptos capturan los elementos de esta definición sin que estos lleguen a ser intercambiables con este concepto.

La fatiga/cansancio emocional compasional es un concepto para describir el estrés secundario que se ha usado de manera intercambiable y que conlleva menos estigma

Satisfacción compasional se refiere a los sentimientos positivos que se derivan de una función competente como un profesional en el tema del trauma. Se caracteriza por los sentimientos positivos entre colegas, y la convicción de que nuestro trabajo ofrecen una contribución significativa a la sociedad y para la vida de los clientes.

El trauma vicario se refiere a los cambios al las experiencias del trabajador/terapeuta que provienen de la integración cognoscitiva con un cliente que está traumatizado. Es un concepto teórico que se enfoca menos en los síntomas del trauma y más en los cambios cognitivos encubiertos que ocurren después de la exposición cumulative al material traumático de otra persona.

El agotamiento/fatiga es caracterizada por el cansancio emocional, la despersonalización, y la disminución de sentir de los logros y realización personales. Mientras este mismo está relacionado con el trabajo, el agotamiento se desarrolla como resultado del estrés ocupacional generalizado; el concepto no se aplica específicamente para describir los efectos de la exposición al trauma indirecto.

Tipos de Trauma

Un solo evento que tiene una duración limitada

Trauma Agudo

La experiencia de múltiples eventos traumáticos

Trauma Crónico

La exposición a ambos, trauma crónico y el impacto de dicha exposición en el individuo

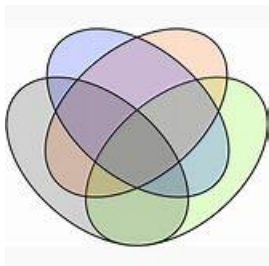
Trauma Complejo

La extracción traumática del hogar, admisión a un centro de detención o la colocación en múltiples hogares.

Trauma Inducido por el Sistema



Las Causas Raices



Social: género, edad, racismo, etc.
factores influyentes políticos a la salud

El medio ambiente: contaminación ambiental,
calentamiento ambiental, contaminación del aire

2. Explora cómo el estrés y trauma afectan las emociones y el comportamiento

La Autorregulación

El balance del sistema nervioso simpático y parasimpático

- ❖ Reaccion
- ❖ Emociones
- ❖ Comportamiento



Sistema Nervioso

cognitive impairment, attention deficits, learning disabilities, hyperactivity, self-regulation, memory and attention, anxiety, depression, oppositional defiant disorder



Sistema Cardiovascular

high blood pressure, heart disease, stroke



Sistema Inmunológico

autoimmune disease, asthma, eczema, recurrent infections



Sistema Endocrino

obesity, precocious puberty

Sistema Nervioso

Deficiencia cognitiva, deficit de atencion, discapacidad de aprendizaje, hiperactividad, autorregulacion, memoria, atencion, ansiedad, depresion, Transformo de Conductas Antagónicas y Desafiantes

Sistema Cardiovascular

Alta presion, cardiopatia, apoplejia,

Sistema Inmunológico

enfermedad inmunológica, asma, eczema, infecciones

Sistema Endocrino

Obesidad
pubertad precoz

Señales y Síntomas de Trauma Vicario

Señales

- Insensibilidad emocional
- Sentimientos de desesperanza
- Falta de energía y tiempo para uno mismo
- El darte cuenta de que hablas sobre el trabajo todo el tiempo (no puedes escapar)
- Un sentido de desconexión con la comunidad y con los seres amados

Síntomas

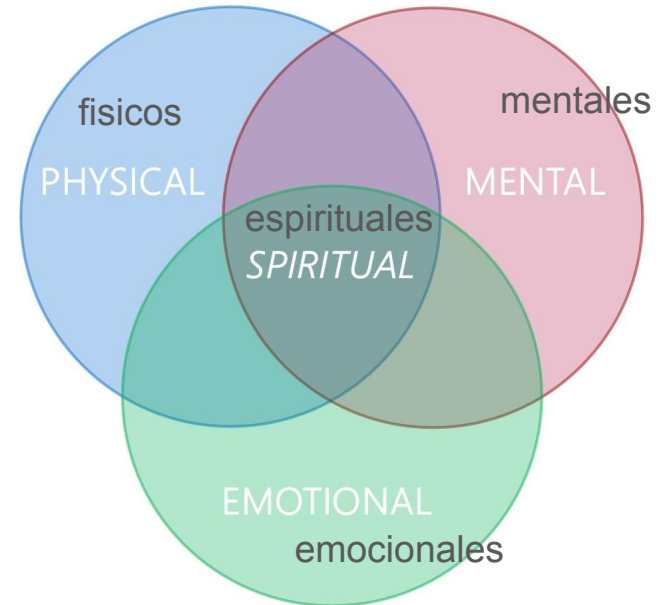
- Incremento de fatiga
- Pesadillas
- Nervios
- Preocupación
- Problemas digestivos y otros dolores

Cuales son los síntomas de la fatiga de compasión?

La fatiga de compasión puede tener estragos físicos, mentales, espirituales y emocionales

Síntomas comunes de la fatiga de compasión incluyen:

- ❖ Agotamiento físico y emocional
- ❖ Irritabilidad
- ❖ Dificultad con dormir
- ❖ Síntomas físicos (dolores de cabeza por ejemplo)
- ❖ Poca satisfacción con el trabajo



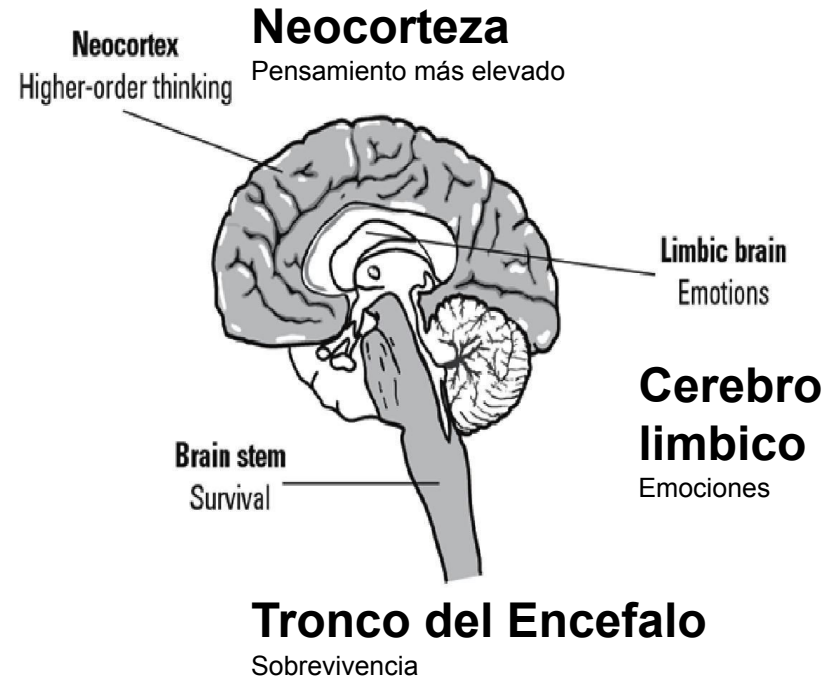
Cuales son los síntomas de la fatiga compasional?

Zona 1 de Seguridad- “Estado Óptimo”
Tiempo suficiente para proveer servicios de intervención

Zona 2 de Peligro – Estado de Amenaza
Tiempo suficiente para escuchar y tener paciencia

Zona 3 de Amenaza de Vida – “Un Estado de Cerrarse”
Tiempo suficiente para técnicas para tranquilizar

Polyvagal Theory
(Porges, 1995, 2001, 2009)



3. Identificar estrategias que son culturalmente receptivas para manejar el estrés

Reconociendo las prácticas tradicionales

Fuentes de aprendizaje:

- ❖ Familias
- ❖ Profesionales
- ❖ Comunidades



4. Identificar las maneras de fortalecer el bienestar en su vida

Esferas de influencia

- ❖ Individual
- ❖ Familiar
- ❖ Comunidad
- ❖ Sistemas



Individuo

- ❖ Prepara tu juego de herramientas
 - Agua
 - Botanas saludables
 - Artefactos para reducir el estrés (pelota para el estrés por ejemplo)
- ❖ Vista ropa y zapatos cómodos
- ❖ Tome un receso
- ❖ Encuentre lo positivo en lo que los demás dicen
- ❖ Mueva su cuerpo
 - Estirese
 - Camine
 - Sobadas
- ❖ Ponga atención a su respiración



Familia

- ❖ Tiempo compartido juntos
- ❖ Fijar limites
- ❖ Actividades compartidas
- ❖ Actividades espirituales compartidas



Comunidad

- ❖ Conectate
- ❖ Participa
- ❖ Involucrate



Recetas de bienestar

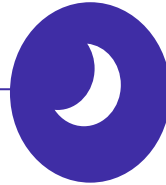
- Duerme lo suficiente
Encuentra técnicas de relajación para que puedas conciliar el sueño
- Mantener una nutrición adecuada
Planea por adelantado y mantén tus comidas simples
- Haz ejercicio regularmente
El ejercicio libera el estrés y mantiene un cuerpo saludable
- Mantén apoyo social
Cultiva amistades que te apoyen
- Encuentra pasatiempos
Relieve tensión and have fun!
- Apapachar
Una parte importante del cuidado propio
- Mantén tu mente nitida/aguda
Esto te equipa para resolver problemas y retos
- Mantener una actitud positiva
Pensamientos positivos al frente
- Procesa tus emociones
Limpia, meditación, curaciones de espanto
- Practica la meditación u otra forma de contemplación
Esto ayuda a revertir la respuesta de estrés en el cuerpo y a relajarse

¿Qué te trae alegría?

meditación



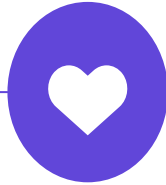
naturaleza



ejercicio



conexión



comida



bebidas



¡Gracias!

