



PERÚ

Ministerio
de Salud



BICENTENARIO
PERÚ 2021

TEMA DE LA PRESENTACIÓN

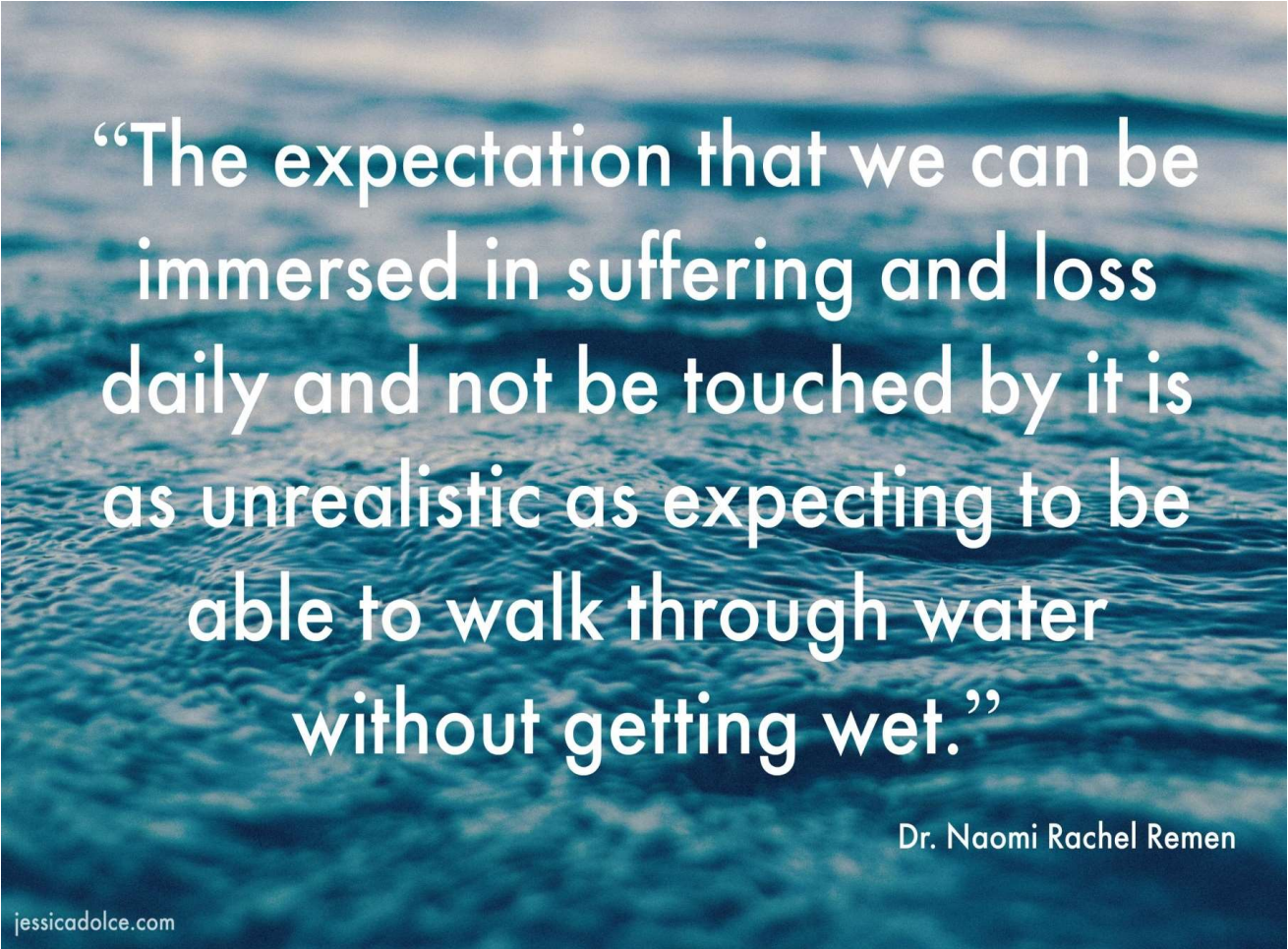
Tema 1

Reacciones Normales y trastornos adaptativos

Impacto en equipos de salud

Estrés traumático secundario, fatiga por compasión, agotamiento y trauma vicario





“The expectation that we can be immersed in suffering and loss daily and not be touched by it is as unrealistic as expecting to be able to walk through water without getting wet.”

Dr. Naomi Rachel Remen

jessicadolce.com

La expectativa que podamos estar inmersos en sufrimiento y pérdidas diarias y no ser afectado por ello no es realista como lo es esperar caminar por el agua sin mojarse

El estrés traumático secundario (STS, por sus siglas en inglés) es un concepto desarrollado por especialistas en trauma a principios de la década de 1990 cuando buscaban comprender por qué los proveedores de servicios parecían presentar síntomas similares al trastorno de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés) sin haber estado expuestos al trauma directo.

Compassion fatigue workbook



Trauma vicario

El término **traumatización vicaria** (TV) fue acuñado por Pearlman y Saakvitne (1995) para describir el cambio en la visión del mundo que se observa en los profesionales que ayudan cuando trabajan con personas que han experimentado un trauma: los ayudantes notan que sus creencias fundamentales sobre el mundo están alteradas y posiblemente dañadas por estar expuesto repetidamente a material traumático.



PERÚ

Ministerio
de Salud



BICENTENARIO
PERÚ 2021

TEMA DE LA PRESENTACIÓN

El trauma vicario y el estrés traumático secundario se observan en profesionales que trabajan en campos de alto estrés y exposición al trauma (investigadores de abuso infantil, fiscales, jueces, terapeutas, profesionales de la salud, trabajadores de refugios de animales y muchos otros), pero también pueden afectar a quienes no trabajan en campos de alto trauma, pero están profundamente impactados por las historias a las que están expuestos.

Signos y síntomas de trauma vicario

Por favor esté atento a estos signos y síntomas

Físicos	Intellectual/cognitivo	Emocional	Comportamiento	Espiritual
Fatiga	Problemas para tomar decisiones	Emociones excesivas	Adormecimiento	Culpar/sentirse abandonado por dios
Problemas digestivos	Pérdida de concentración	Cambios de humor	Terquedad	Dificultad para rezar
Dolores de cabeza	Confusión	Irritabilidad	Toma de riesgos	Obsesión en la fe
Problemas para comer	Pérdida de memoria	Enojo	Beber	Religiosidad extrema
Problemas de peso	Baja productividad	Tristeza	Uso de sustancias	Cambio en visión de dios, la vida o el mundo
Presión arterial	Actitud negativa	Miedo y preocupación	Conducir rápido/molesto	
Disminución / pérdida de libido	Pérdida del sentido del humor	Soledad y aislamiento	Relaciones extramaritales	
		Episodios de llanto		

Estas señales y síntomas son **normales** si:

1. Son ocasionales
2. Son no intrusivos

Estas señales y síntomas son **preocupantes** si:

1. Son persistentes
2. Son poco intrusivos

Estas señales y síntomas son **señales de problemas** si:

1. Son ocasionales
2. Son intrusivos



PERÚ

Ministerio
de Salud



BICENTENARIO
PERÚ 2021

TEMA DE LA PRESENTACIÓN

DEFINICIÓN DE FATIGA POR COMPASIÓN

- ❖ El agotamiento físico y mental y el aislamiento emocional que experimentan quienes cuidan a personas enfermas o traumatizadas durante un período prolongado de tiempo.
- ❖ Apatía o indiferencia hacia el sufrimiento de los demás como resultado de la sobreexposición a noticias e imágenes trágicas y los subsiguientes pedidos de ayuda.

Merriam-Webster

Agotamiento

El agotamiento es una sensación de agotamiento físico y emocional extremo. Los síntomas incluyen depresión, frustración, irritabilidad, apatía, agotamiento y sentimientos de fracaso.



Trauma vicario vs agotamiento y fatiga por compasión

Hay una diferencia entre el trauma vicario y el agotamiento o la fatiga por compasión. El agotamiento y la fatiga por compasión ocurren con el tiempo y se pueden “tratar” o mejorar tomando un descanso o unas vacaciones, cambiando de trabajo, etc. El trauma vicario, por otro lado, es un estado de tensión y preocupación de las historias y experiencias traumáticas descritas por los clientes/pacientes.





PERÚ

Ministerio
de Salud



BICENTENARIO
PERÚ 2021

TEMA DE LA PRESENTACIÓN

Al final del día, ya sea que lo llame Trauma Vicario, Estrés Traumático Secundario o Fatiga por Compasión, a lo que se refiere es al impacto de la exposición *indirecta* a imágenes e historias difíciles, perturbadoras y/o traumáticas sobre el sufrimiento de los demás y el manera que pueda impactarnos como individuos y como profesionales.

Con el tiempo, la exposición repetida a contenido difícil puede tener un impacto negativo en nuestro funcionamiento y salud mental en general, y es importante desarrollar un sentido de nuestras señales de advertencia individuales y desarrollar herramientas para mitigar estos efectos negativos.

“No hemos estado expuestos directamente a la escena del trauma, pero escuchamos la historia contada con tanta intensidad, o escuchamos historias similares con tanta frecuencia, o tenemos el don y la maldición de la empatía extrema y sufrimos. Sentimos los sentimientos de nuestros clientes. Experimentamos sus miedos. Soñamos sus sueños. Eventualmente, perdemos cierta chispa de optimismo, humor y esperanza. Nos cansamos. No estamos enfermos, pero no somos nosotros mismos.”

– C. Figley, 1995



PERÚ

Ministerio
de Salud



BICENTENARIO
PERÚ 2021

TEMA DE LA PRESENTACIÓN

CUIDADOS PERSONALES

- Ejercicio
- Comidas saludables
- Meditación
- Terapia
- Balance entre vida laboral/personal
- Pasar tiempo con amigos y familia
- Llevar un diario personal
- Descansar
- Música
- Jardinería



PERÚ

Ministerio
de Salud



BICENTENARIO
PERÚ 2021

TEMA DE LA PRESENTACIÓN

HERRAMIENTAS PARA LA CONSTRUCCIÓN DE RESILIENCIA

La resiliencia es la capacidad de recuperarse de los contratiempos y adaptarse a circunstancias desafiantes. Podemos desarrollar y mejorar nuestra resiliencia. Requiere que la persona adquiera conciencia de sí misma y desarrolle fortaleza mental.

- Elige ver lo bueno en el estrés
- Encuentra un propósito en la vida
- Identifique y aproveche sus fortalezas
- Realizar actos de bondad
- Practicar la gratitud
- Escribe 3 cosas buenas que suceden cada día
- Mindfulness (respiración)

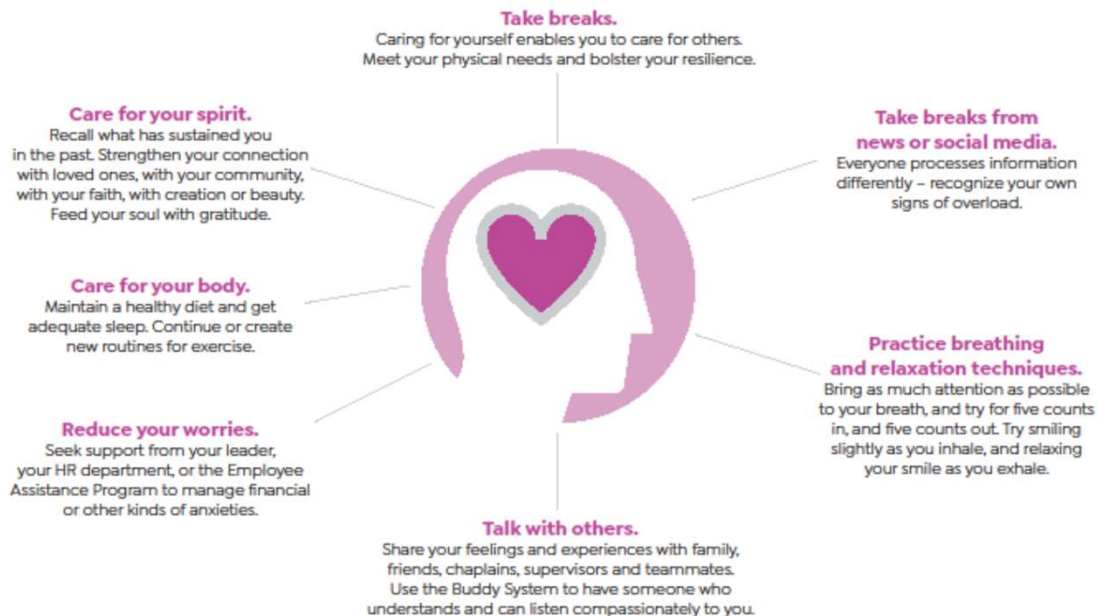
Maneras simples de aliviar el estrés

Ver un amanecer
Escucha a un gato ronronear
Andar descalzo
Canta una canción
Ir a la playa
Silbar
Caminata en el bosque
Soplar burbujas
Enfócate en lo positivo
Dar un abrazo
Pedir ayuda
Contar una broma
Escuchar música

Bailar
Meditar
Jugar con un perro
Toma una taza de té
Completar algo
Acuéstese bajo el sol
Tomar un descanso
Jugar con un niño
Hablar a un amigo
Lanzar una pelota
Tararear una melodía
Tomar una respiración profunda
Dar un paseo

Re-invent your self-care

During these extraordinary times, self-care is an important aspect of strong well-being. While it may not be possible to do all aspects right now, reinvent your self-care routine by focusing on at least one item a day.



CommonSpirit 

Re inventa tu auto cuidado

Durante estos tiempos extraordinarios, el auto cuidado es un aparte importante del bienestar. Si bien es cierto no se puede hacer todo al mismo tiempo, concéntrate en reinventar tu rutina de autocuidado enfocándote en al menos un punto al día

Toma descansos

Cuidarte a ti mismo ayuda a que puedas cuidar a otros. Debes satisfacer tus necesidades físicas y refuerza tu resiliencia

Toma descansos de las noticias y social media

Todos procesamos la información de manera diferente, reconoce tus signos de sobrecarga

Practica técnicas de respiración y relajación

Pon mucha atención en tu respiración, y cuenta hasta cinco para inhalar y hasta cinco para exhalar. Trata de sonreír mientras inhalas y relajar la sonrisa mientras exhalas

Habla con otras personas

Comparte tus sentimientos con familiares, amigos, conocidos, colegas. Usa algún sistema que te permita tener a alguien que te escuche

Reduce tus preocupaciones

Busca apoyo de tu líder, recursos humanos o algún servicio de empleados para manejar problemas financieros u otra clase de ansiedades

Cuida tu cuerpo

Ten una dieta saludable y duerme bien. Continúa o crea rutinas de ejercicios

Cuida tu espíritu

Recuerda lo que te ha ayudado en el pasado. Fortalece tu conexión con tus seres queridos, tu comunidad, tu fe. Alimenta tu alma con gratitud.



PERÚ

Ministerio
de Salud



BICENTENARIO
PERÚ 2021

APOYO PARA EL PERSONAL

- ❖ Fomente los descansos/caminatas
- ❖ Ofrecer beneficios de consejería
- ❖ Proporcione comida y refrigerios y/o lugares donde el personal pueda comer juntos
- ❖ Reconocimiento del personal en las reuniones.
- ❖ Trabajar en grupos de equipo/equipos multidisciplinarios y fomentar tiempos para colaborar y informar sobre casos
- ❖ Modelo de Autocuidado a seguir
- ❖ Reconocer la resiliencia y el bienestar en usted mismo y en los empleados
- ❖ Implementar actividades de resiliencia para apoyar a los empleados.
- ❖ Ofrecer y crear oportunidades de escucha para los empleados.
- ❖ Practique la escucha compasiva y el reconocimiento significativo
- ❖ Verifique dos veces las comunicaciones internas para determinar el tono emocional y el impacto.

Madre Teresa

La Madre Teresa entendió la fatiga por compasión, escribió en su plan a sus superiores que era OBLIGATORIO que sus monjas se tomaran un año libre de sus deberes cada 4-5 años para permitirles curarse de los efectos de su trabajo de cuidado.

The American institute of stress



Escuche con compasión

Sea un oyente presente y compasivo. A veces, escuchar tiene más valor que resolver. Reconocer que proporcionar información puede ser útil; también es útil escuchar el costo emocional de la experiencia de su equipo. Use las "5 C" de la escucha compasiva para obtener consejos sobre cómo brindar apoyo:

Cubrir– Proporcionar seguridad en el momento. Ayude a su miembro del personal a desconectarse si es necesario, asegúrese de que sus pacientes estén seguros y atienda sus necesidades inmediatas.

Calma – fomenta la compostura y alivia las emociones intensas.

Conectar – ayude a su personal a mantenerse conectado tanto con el equipo como con su misión y pasión personal.

Competencia – Afirme la capacidad, el conocimiento y la fuerza de su personal. "Puedes hacerlo."

Confianza – Brinde esperanza y confianza en el hecho de que lo superaremos juntos.

Respuesta con liderazgo

Transparencia: Los empleados necesitan transparencia de parte de los líderes, presentando los hechos sin endulzar ni fingir. *Siempre diga la verdad, esté disponible para las preguntas, informe a las personas cuando no tenga una respuesta (y busque una si puede) y escuche con compasión.*

Equipo: Los líderes pueden retirarse fácilmente al pensamiento solitario, abrumados por las presiones diarias del trabajo y olvidándose de conectarse con compañeros y colegas. Cada líder que se enfrenta a esta crisis necesita un sistema de apoyo. Necesitamos hacer esto juntos durante este momento difícil.

Confianza y tranquilidad: los líderes deben ser tranquilizadores y medidos, comunicando confianza en que el equipo encontrará su camino juntos a través de la situación actual. Sea la voz de la calma con la honestidad personal sobre los sentimientos que se tienen en este momento extraordinario. Tranquilícese en la realidad de la situación encontrando y manteniendo su propio bienestar y un sistema de apoyo. Ayude a mantener la calma usando un sistema de contactos con el que puedes conectarte. Apoye su calma con una práctica de respiración o atención plena que funcione para usted.



You have permission to rest.
You are not responsible for fixing
everything that is broken. You do not
have to try and make everyone happy.
For now, take time for you.
It's time to replenish.

Tienes permiso para descansar
No eres responsable de arreglar todo
lo que esté roto. No debes tratar de
hacer que todos estén contentos.
Por ahora toma tiempo para ti. Es
hora de reponerse



Referencias

- Bartlett , Jessica Dym & Steber,, Kate May 9, 2019. *How to Implement Trauma-Informed Care to Build Resilience to Childhood Trauma*.
- Centers for Disease Control and Prevention, About the CDC-Kaiser ACE Study, [https://www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy/about](https://www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy/about.html) html
- Center for Health Care Strategies, Inc., Advancing Trauma-Informed Care, <https://www.chcs.org>
- Commonspirit Health 2020. Trauma Informed Patient Care & Services.
- Office of Juvenile Justice Delinquency Prevention (OJJDP) 2016. Shift: Supporting Heroes in Mental Health Foundational Training. Signs and Symptoms of Vicarious Trauma.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2014). SAMHSA's *Concept of Trauma and Guidance for Trauma-Informed Approach*. https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf

Gracias

Correo electrónico para consultas (opcional)



PERÚ

Ministerio
de Salud



BICENTENARIO
PERÚ 2021