



# 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

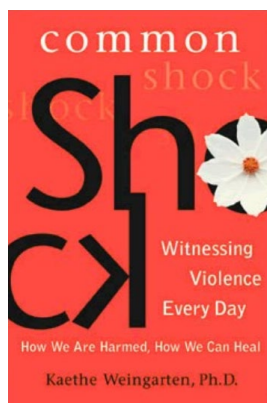
**Profesora Clínica Asociada de Psicología, Harvard Medical School, 1981 - 2017**

**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

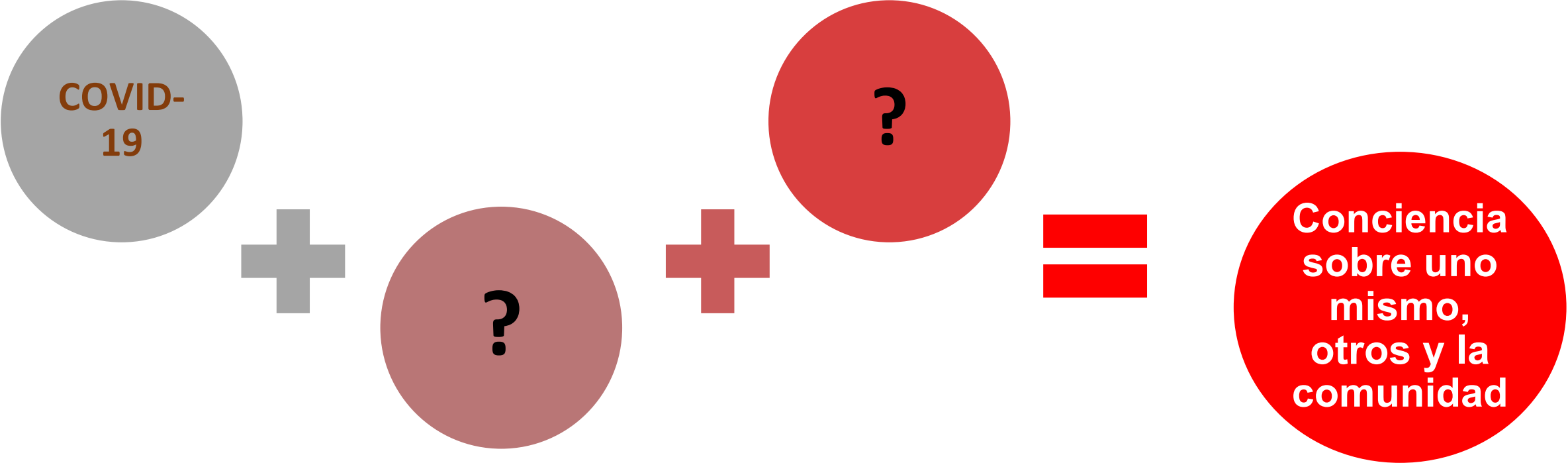
LOS ALTOS EMOCIONALES



¿Dónde estamos?

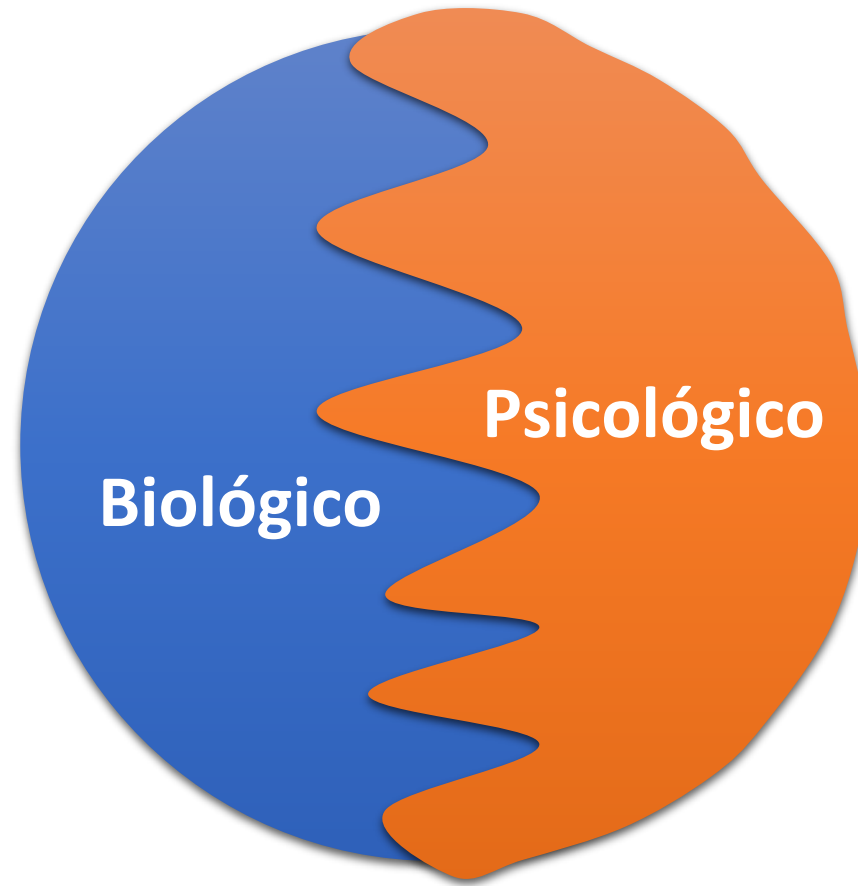
Fuente: Zunin/Meyers, tal como se cita en el Manual de capacitación para trabajadores de salud mental y servicios humanos en grandes desastres, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (2000).

# 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

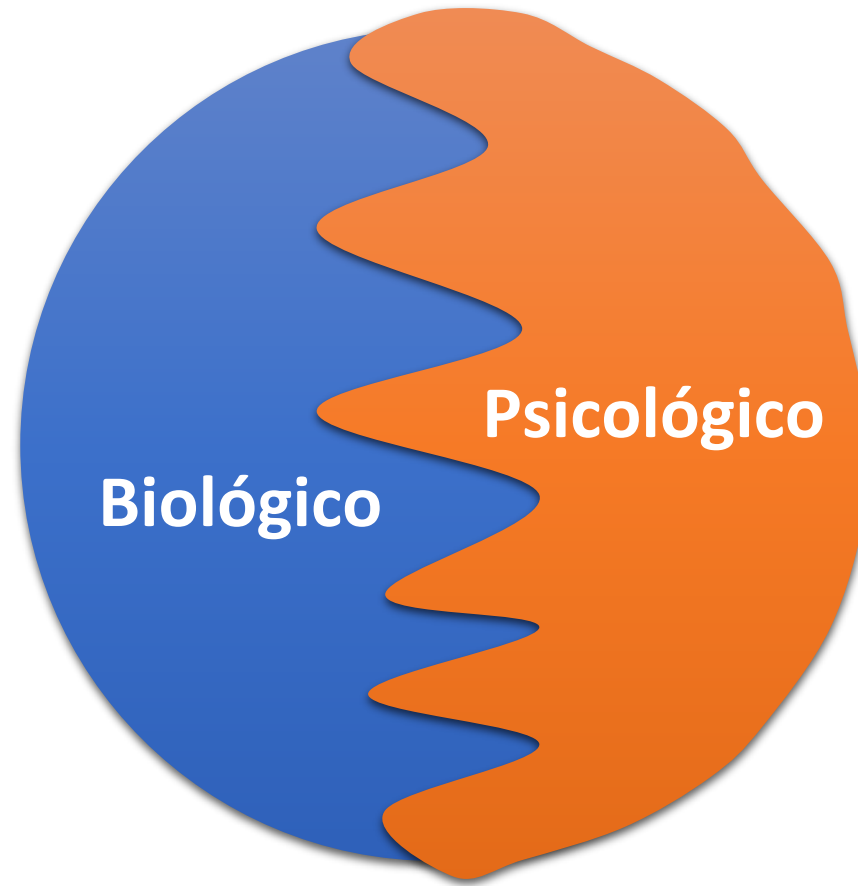


# Reacciones

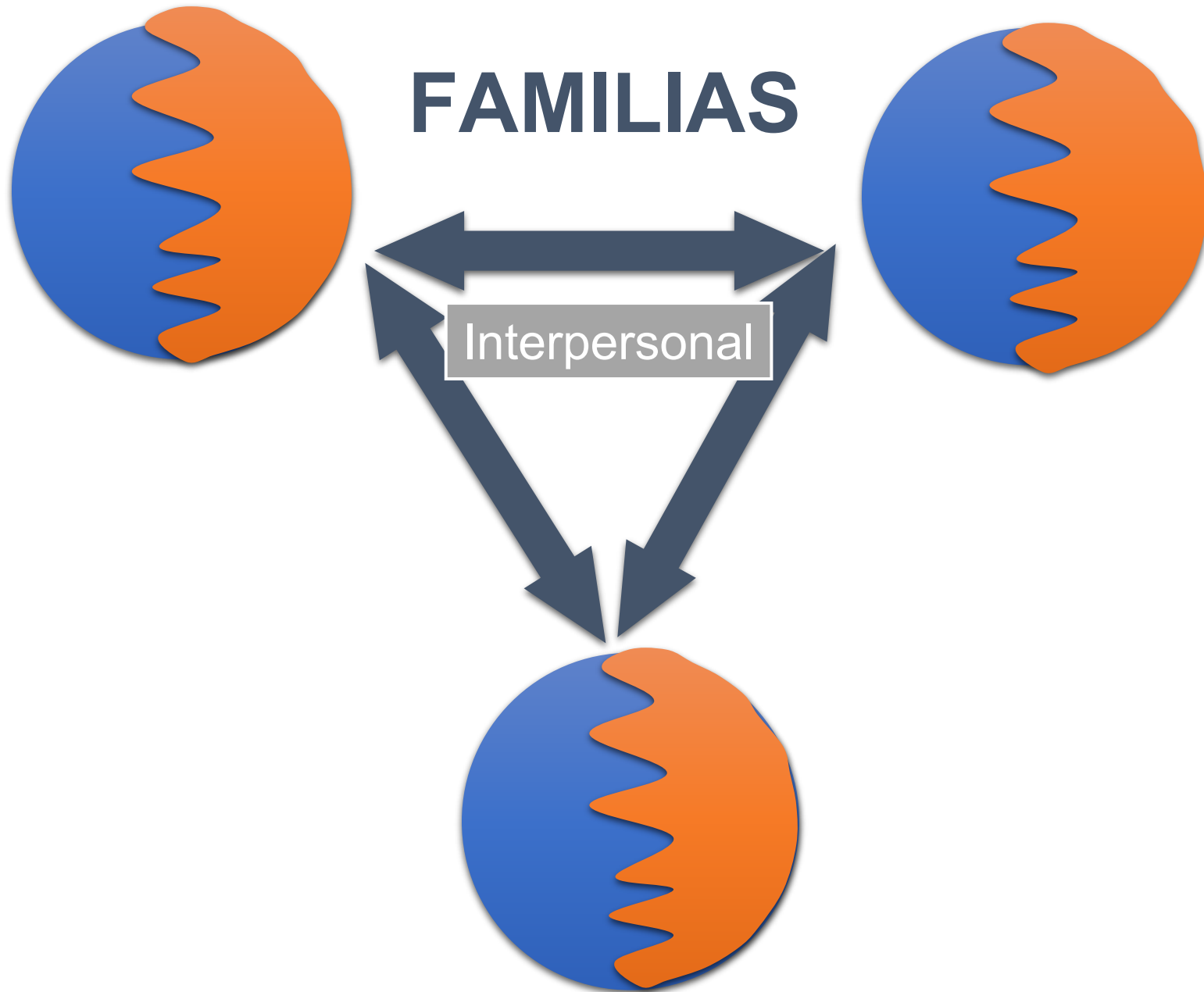
- Agresividad
- Enojo
- Incredulidad
- Miedo
- Duelo/Perdida/Pesar
- Culpa
- Desesperanza/impotencia
- Alteraciones de la memoria
- Aturdimiento
- Colera
- Tristeza
- Vergüenza
- Vulnerabilidad/Desprotección
- Preocupación/Ansiedad

**Interpersonal**

**Espiritual**



**Individual**





## Exposición de la familia a situaciones traumáticas

---

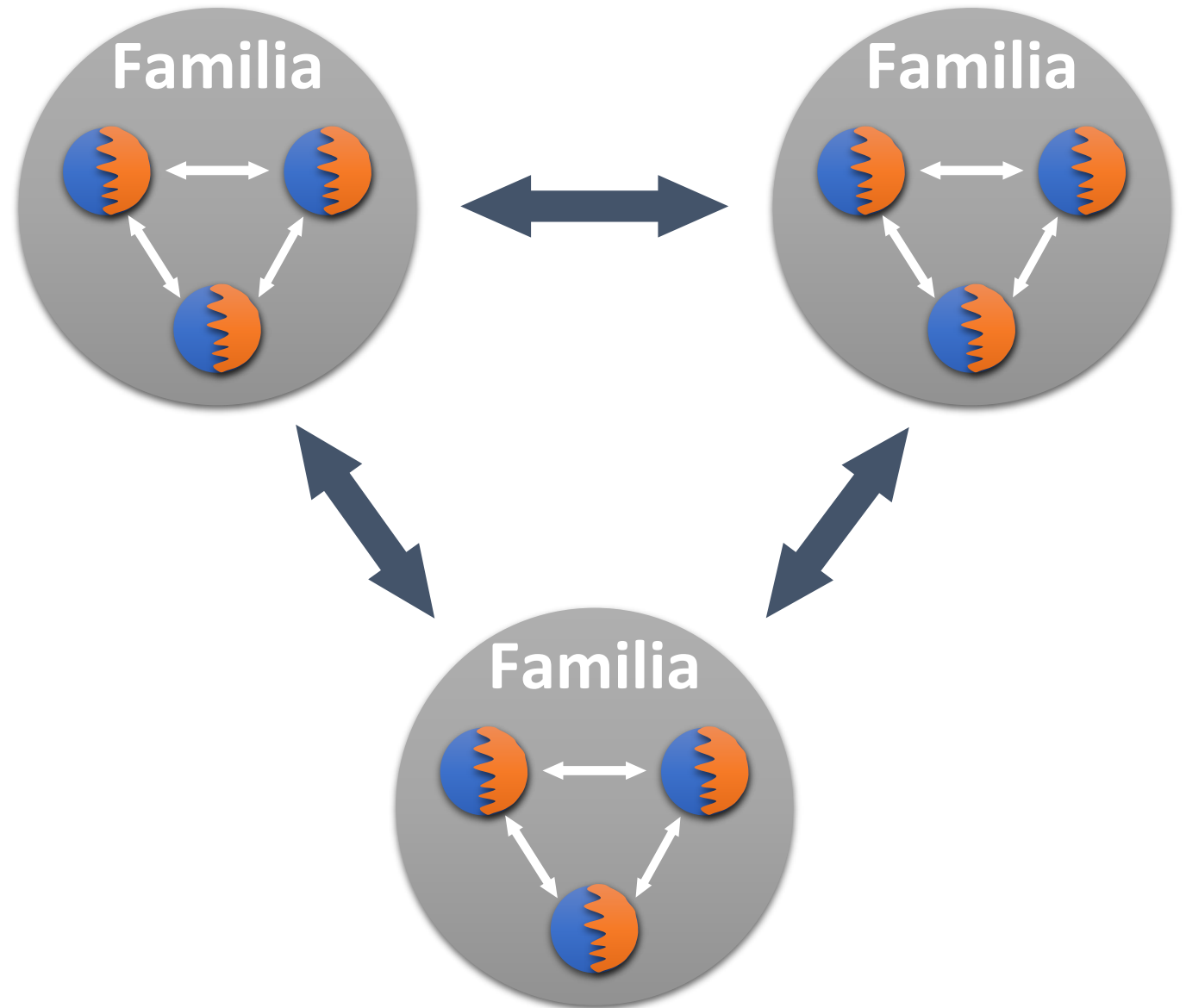
Los miembros de la familia pueden tener diferentes maneras de responder a la tensión/estrés/angustia.

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

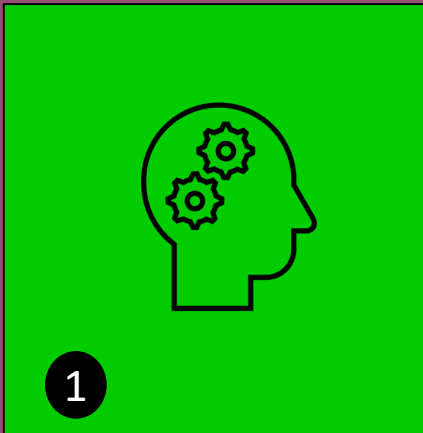


# Posiciones del observador

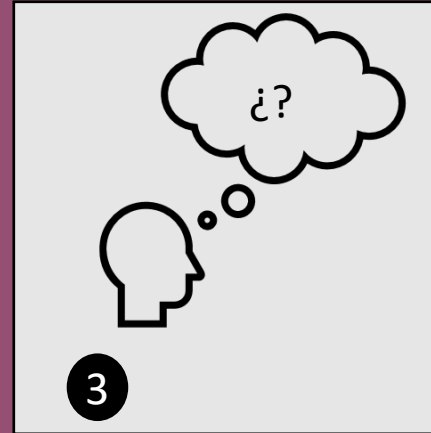
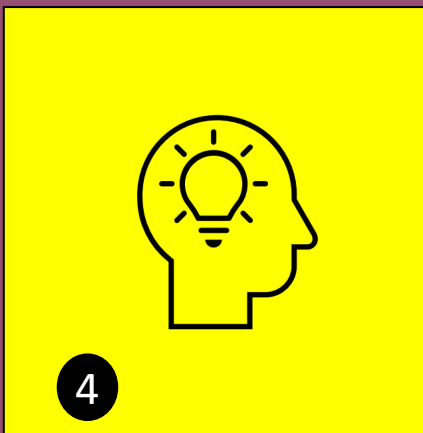
Consciente

Sin conciencia

En control  
Empoderado



Sin control  
Sin empoderamiento  
Ineficiente





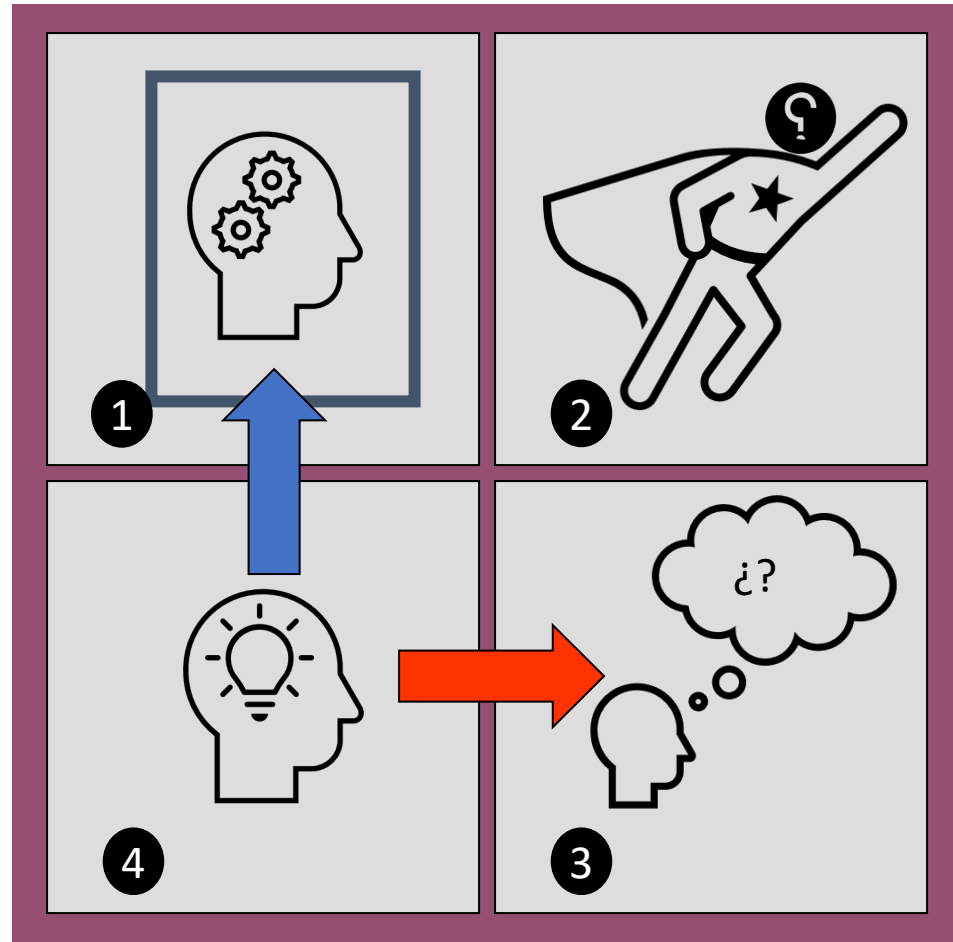
# Opciones de quien está en posición 4

Consciente

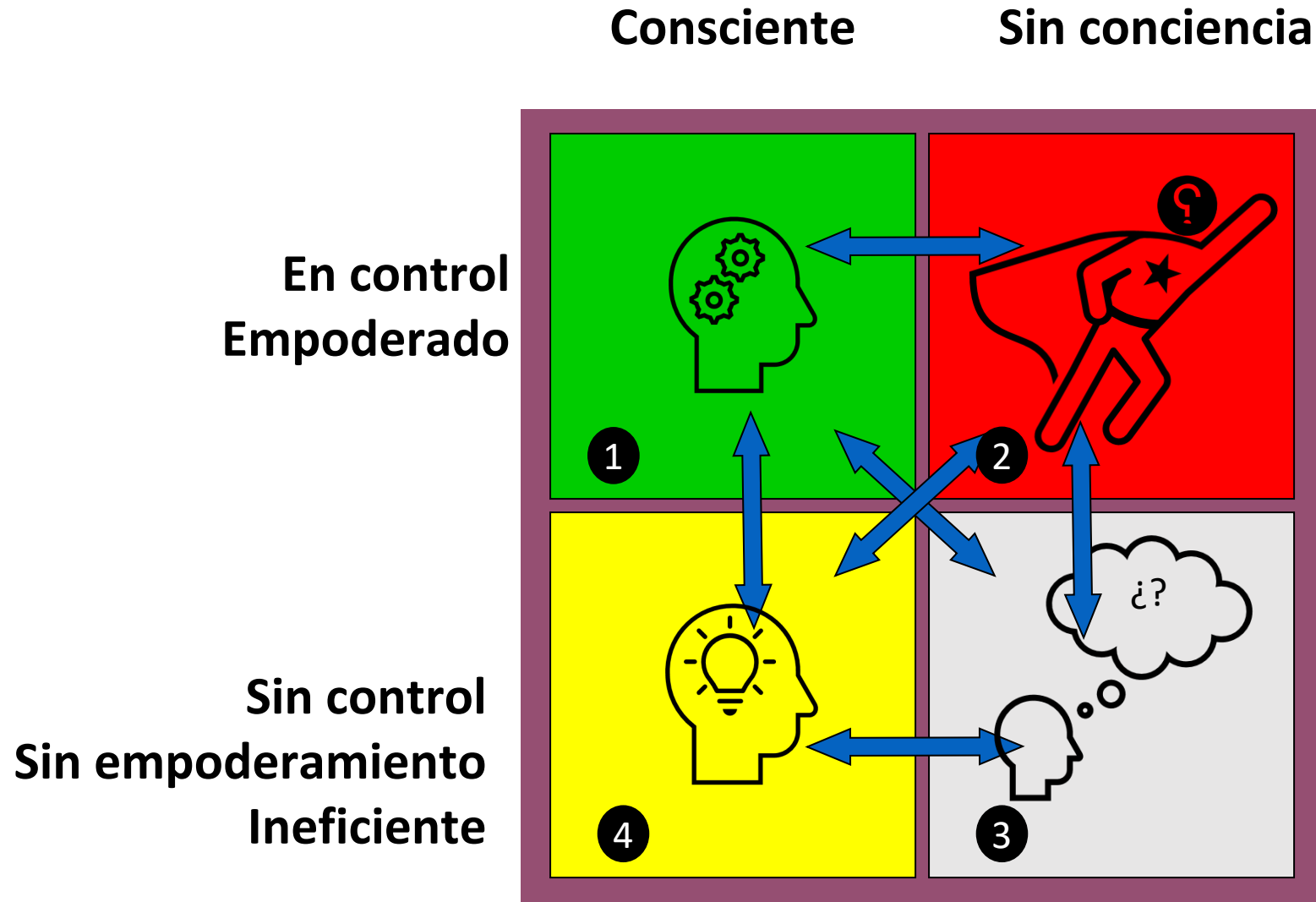
Sin consciencia

En control  
Empoderado

Sin control  
Sin empoderamiento  
Ineficiente

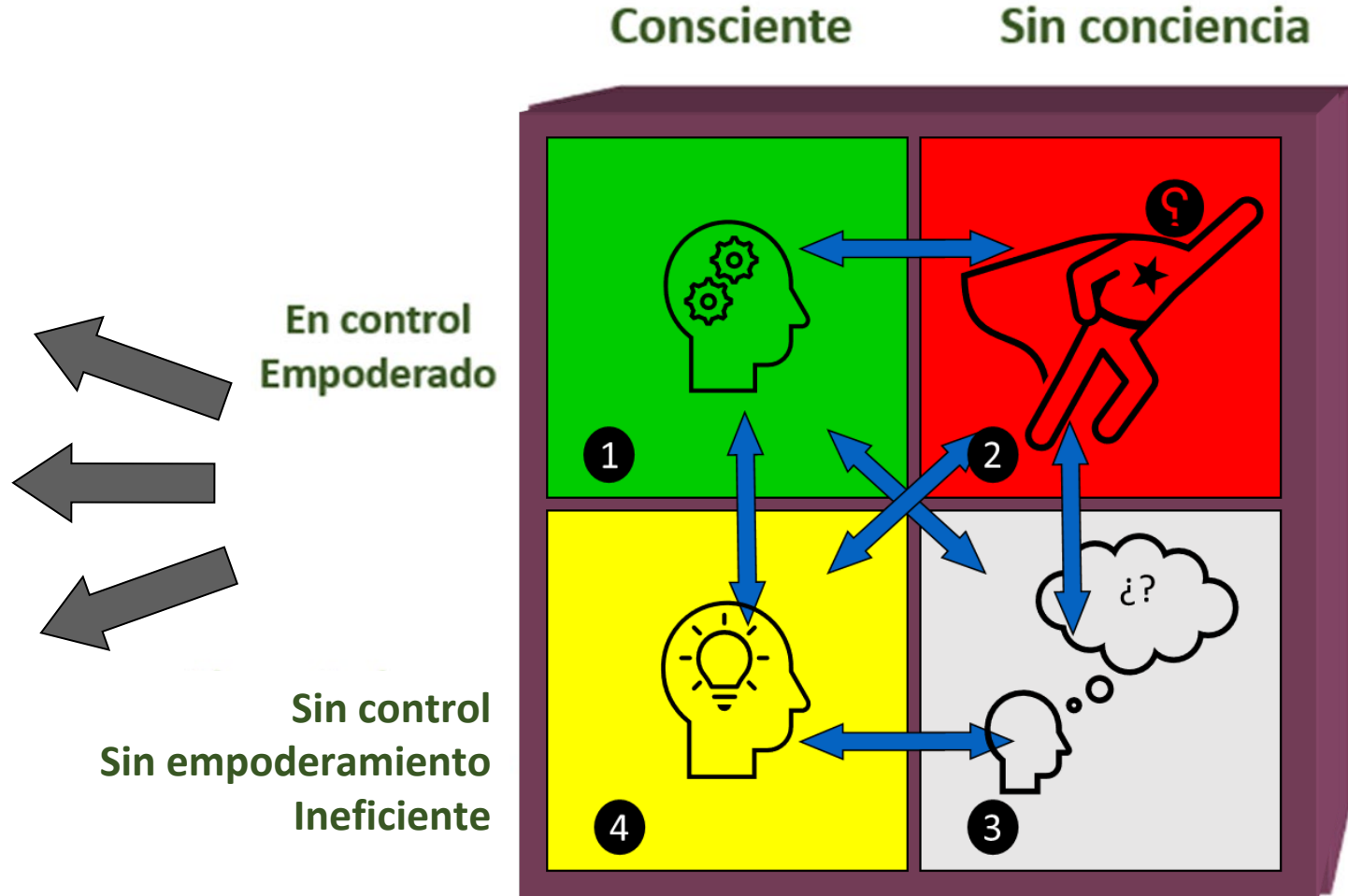


# Cambios de posiciones



# La posición de cada persona tiene un efecto

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

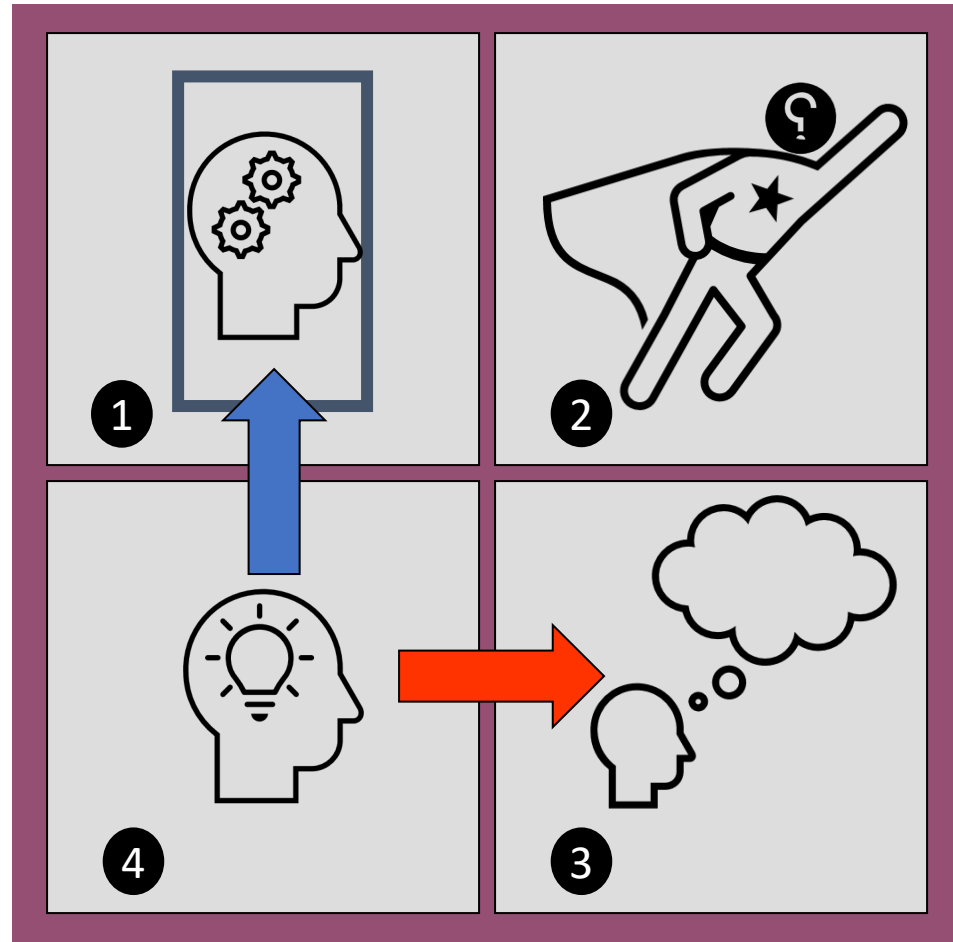


# Opciones de quien está en posición 4

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.

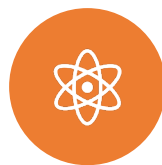
# **RESILIENCIA**

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**



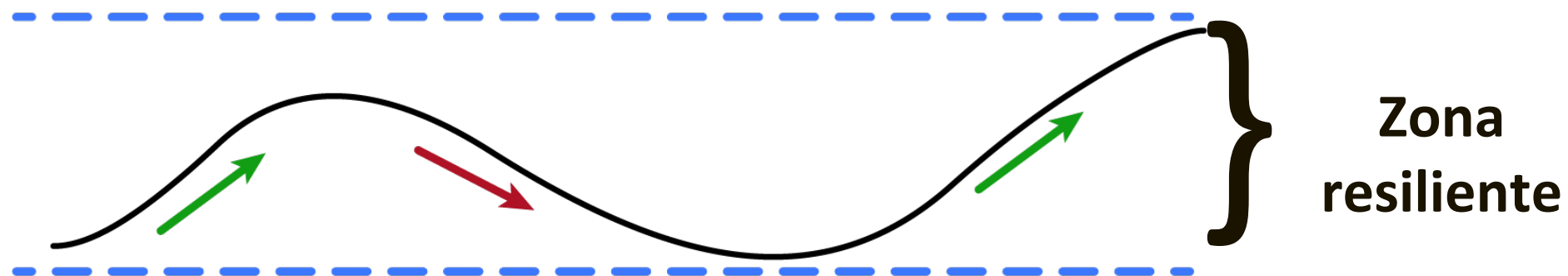
Nadie es resiliente todo el tiempo  
Todos variamos



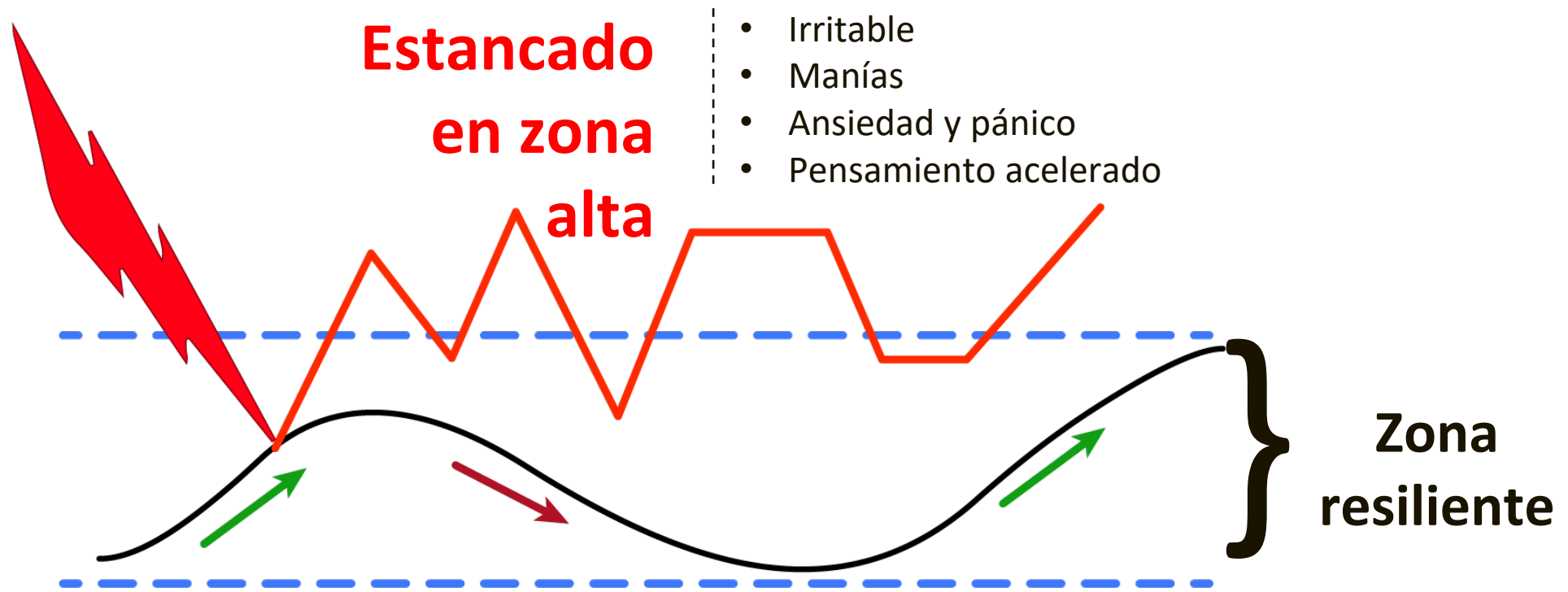
# Evento estresante/traumático/perturbador



# Evento estresante/traumático/perturbador



# Evento estresante/ traumático/perturbador



# Evento estresante/traumático/perturbador

**Estancado  
en zona  
baja**

- Depresión
- Aislamiento
- Fatiga
- Adormecimiento



# 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



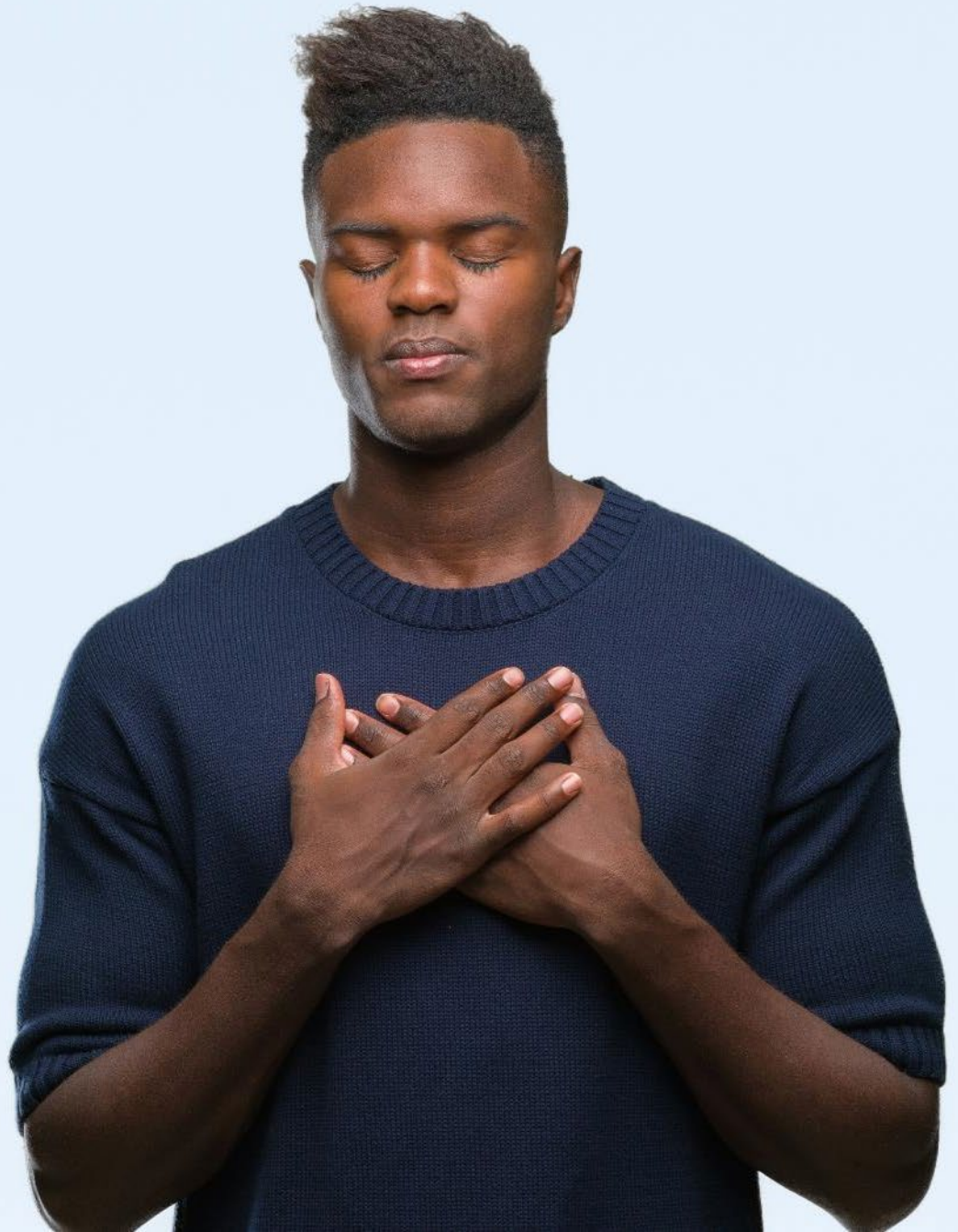
## • Lo principal es

- 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.



The **Witness to Witness (W2W)** Program serves those who are in high stress jobs working with vulnerable clients who are themselves experiencing high levels of stress. Originally designed to assist those working with asylum seekers, detainees, migrants, climate refugees and immigrants at the border, we have expanded to serve a range of providers in many parts of the country who work with vulnerable populations. Those we serve may be suffering from stress, empathic stress, moral distress and/or moral injury.

The Witness to Witness (W2W) Program is sponsored by Migrant Clinicians Network (MCN) and affiliated with and endorsed by the American Family Therapy Academy (AFTA). Our services are free or on a sliding scale.

During this time of crisis, we are suspending our one to one sessions in favor of offering peer support groups and interactive webinars so that our services can be stretched to meet demand.

To request a peer support group to help with distress:

Sign up for a peer support group  
with a clinical specialist

Regístrate para conversar  
con un grupo de apoyo

To request an interactive webinar for you or your organization, contact [kweingarten@migrantclinician.org](mailto:kweingarten@migrantclinician.org)

These resources may be helpful:

## Recursos

- Esperanza razonable
- [Cómo vivir con la ansiedad y la preocupación en medio de una incertidumbre global](#)
- Salud mental durante COVID-19: Fortaleciéndonos en tiempos de incertidumbre
- <https://www.migrantclinician.org/witness-to-witness>  
[PAHO recursos](#)

## Guide

Español | Spanish

# Cómo vivir con la ansiedad y la preocupación en medio de una incertidumbre global

