



MIGRANT CLINICIANS NETWORK



Manejo del Estrés y Esperanza Razonable

Patricia Navarro, LMFT





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.

MIGRANT CLINICIANS NETWORK



“Ser una fuerza por la justicia sanitaria para los pobres en movilidad”



Programación
de vanguardia



Recursos y
difusión



Promoción
y políticas
publicas



Investigación y
movilización de
conocimientos

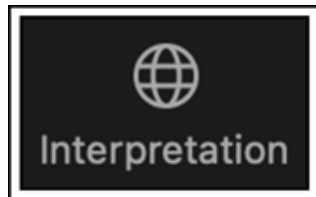


Apoyo clínico y
desarrollo de
capacidades

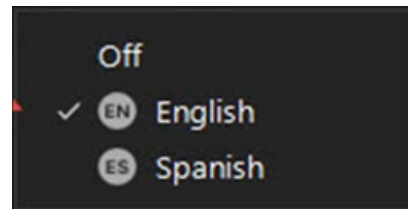
Función de Interpretación Simultanea en Zoom

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

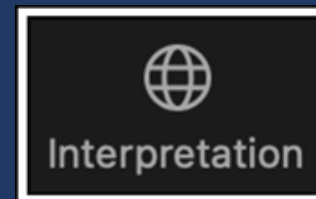


Desde su teléfono celular, haga clic en más opciones y seleccione interpretación y elegir el lenguaje que le gustaría escuchar

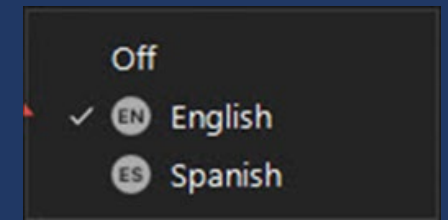
Simultaneous Interpretation in Zoom

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 interés alguno real o percibido relacionado con esta presentación, ni tenemos alguna relación con productos o compañías farmacéuticas, fabricantes de dispositivos biomédicos y/u otras corporaciones cuyos productos o servicios estén relacionados con áreas terapéuticas.

Conflict of Interest Disclosure

We have no real or perceived vested interests that relate to this presentation, nor do we have any relationships with pharmaceutical companies, biomedical device manufacturers and/or other corporations whose products or services are related to pertinent therapeutic areas.

Objetivos de aprendizaje

1. Describir el daño moral y reacciones de quienes viven u observan violencia, situaciones perturbadoras o traumáticas.
2. 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.
3. Identificar fuentes de resiliencia y esperanza razonable en sus propias vidas.

Las fases del desastre

LOS ALTOS EMOCIONALES



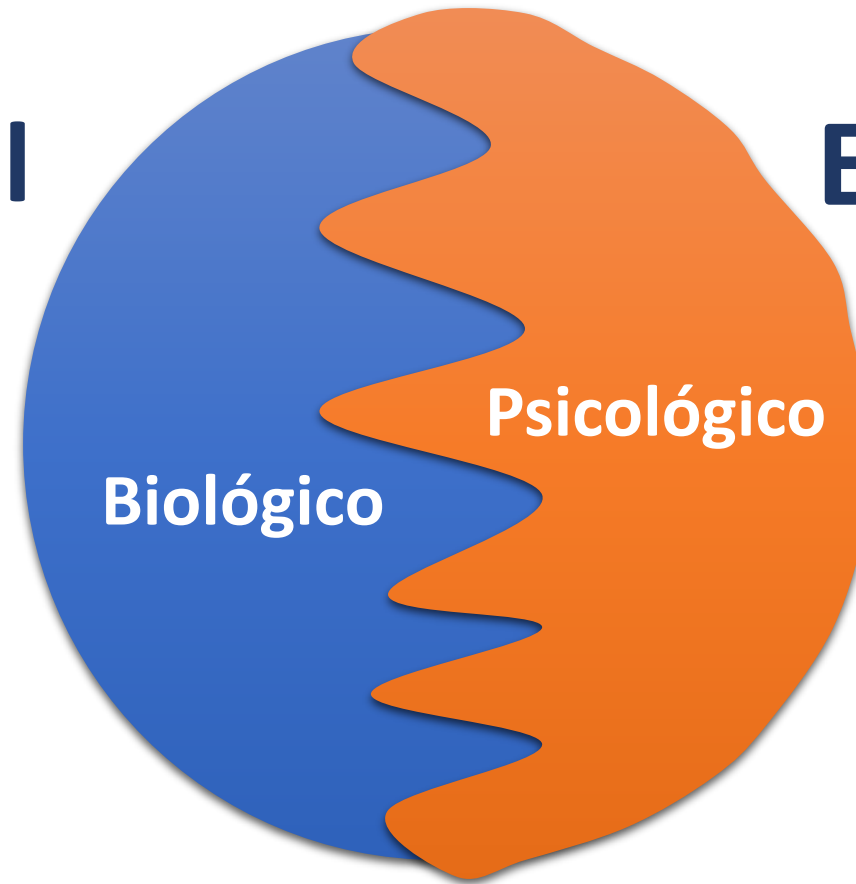
¿Dónde
estamos?

Contexto del presente



Interpersonal

Espiritual

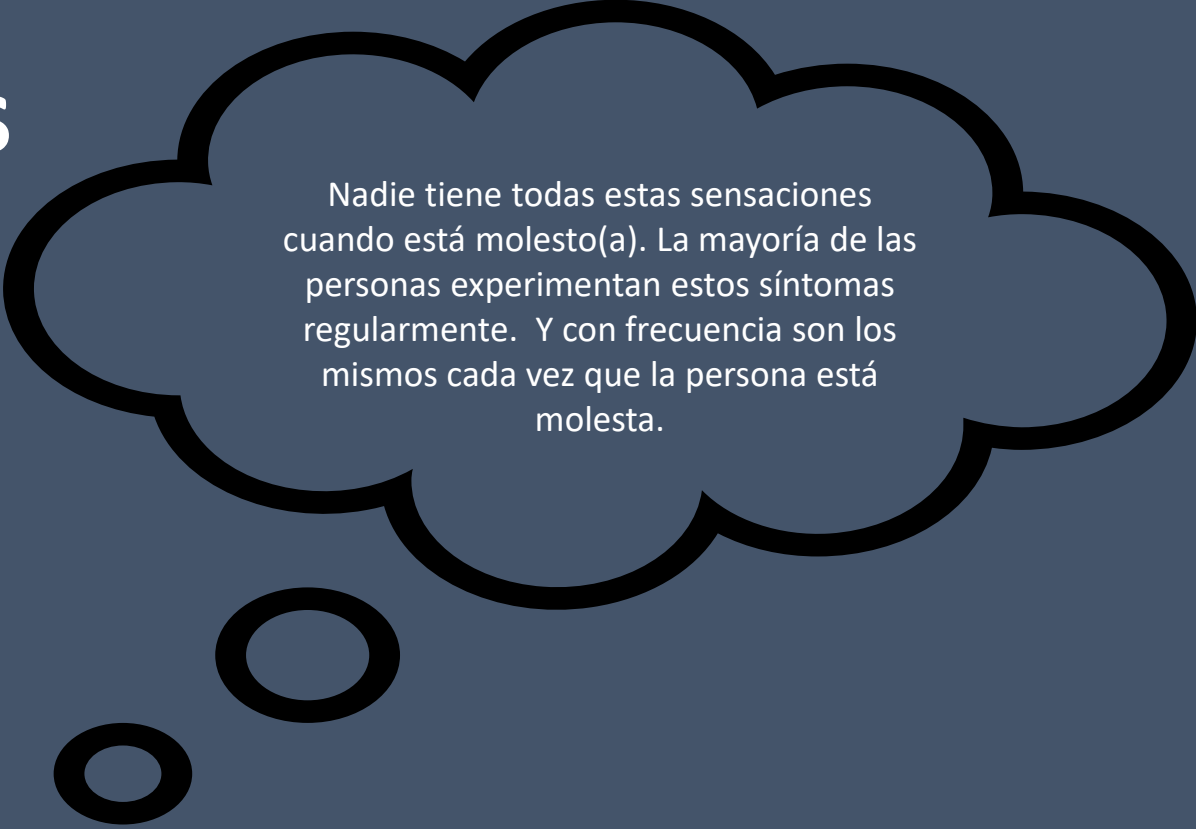


Individual

Es útil reconocer sus sensaciones corporales y sentimientos habituales cuando se está molesto. Son señales. Con estas señales, se puede buscar qué hacer con la situación que le causa angustia.

Sensaciones corporales

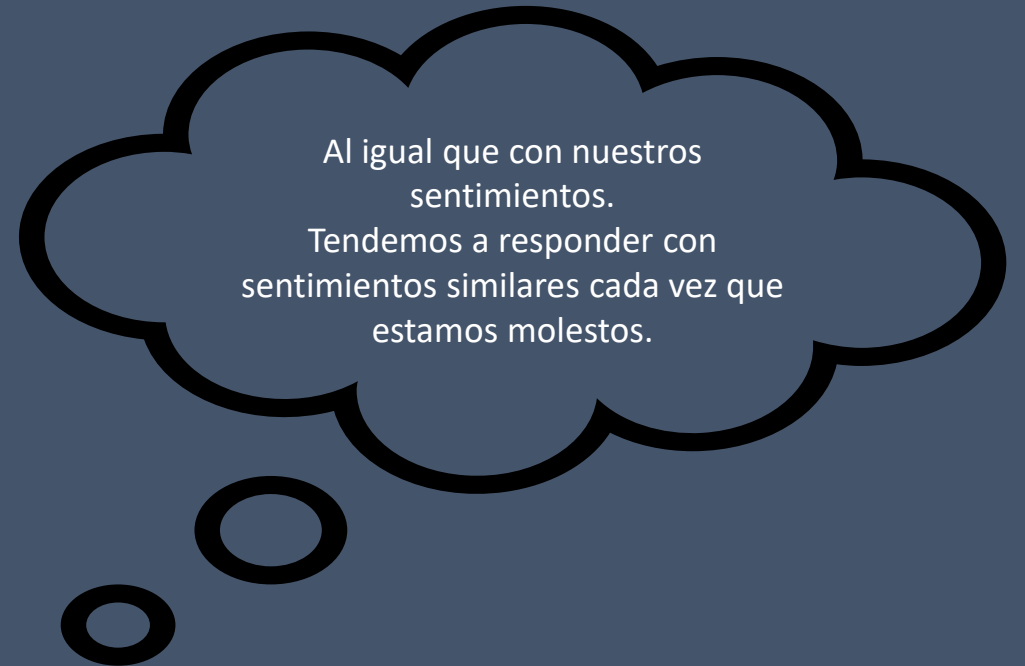
- Opresión, pesadez o escalofríos
- Sobresalto exagerado
- Respuestas de miedo a estímulos no amenazantes
- Alerta exagerada
- Sobrevigilancia
- Letargo
- Dolores musculares
- Entumecimiento
- Poca concentración
- Latidos cardíacos rápidos (taquicardia)
- Sensación de estar en el espacio
- Sudoración
- Hormigueo
- Frío o calor repentino



Nadie tiene todas estas sensaciones cuando está molesto(a). La mayoría de las personas experimentan estos síntomas regularmente. Y con frecuencia son los mismos cada vez que la persona está molesta.

Experiencias psicológicas

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

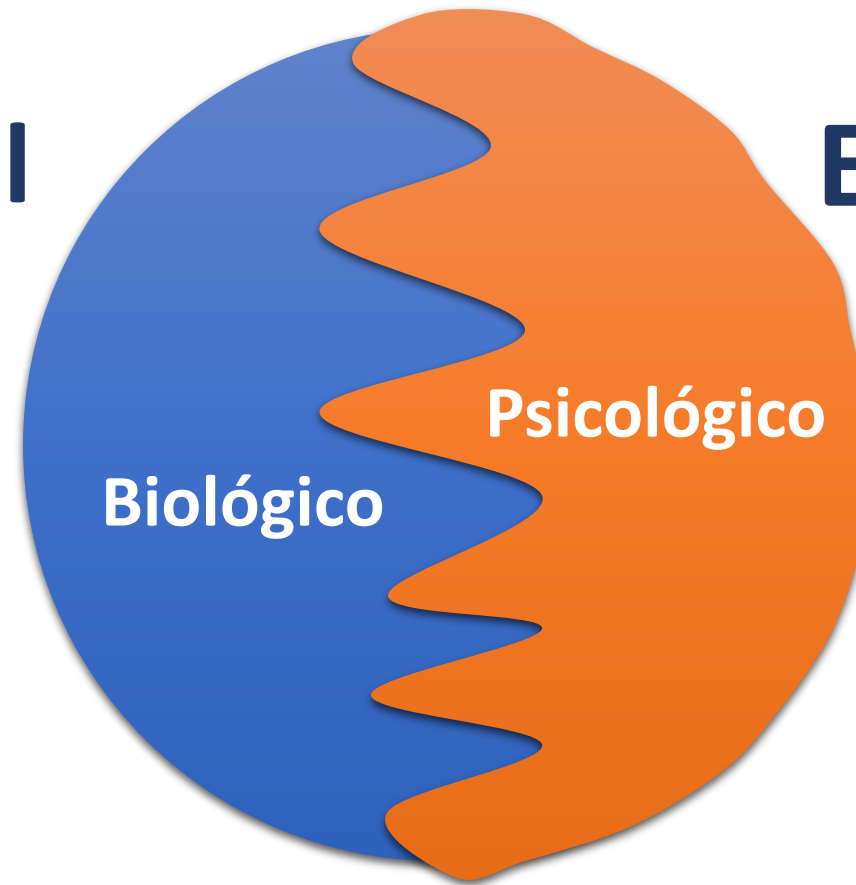


Al igual que con nuestros
sentimientos.

Tendemos a responder con
sentimientos similares cada vez que
estamos molestos.

Interpersonal

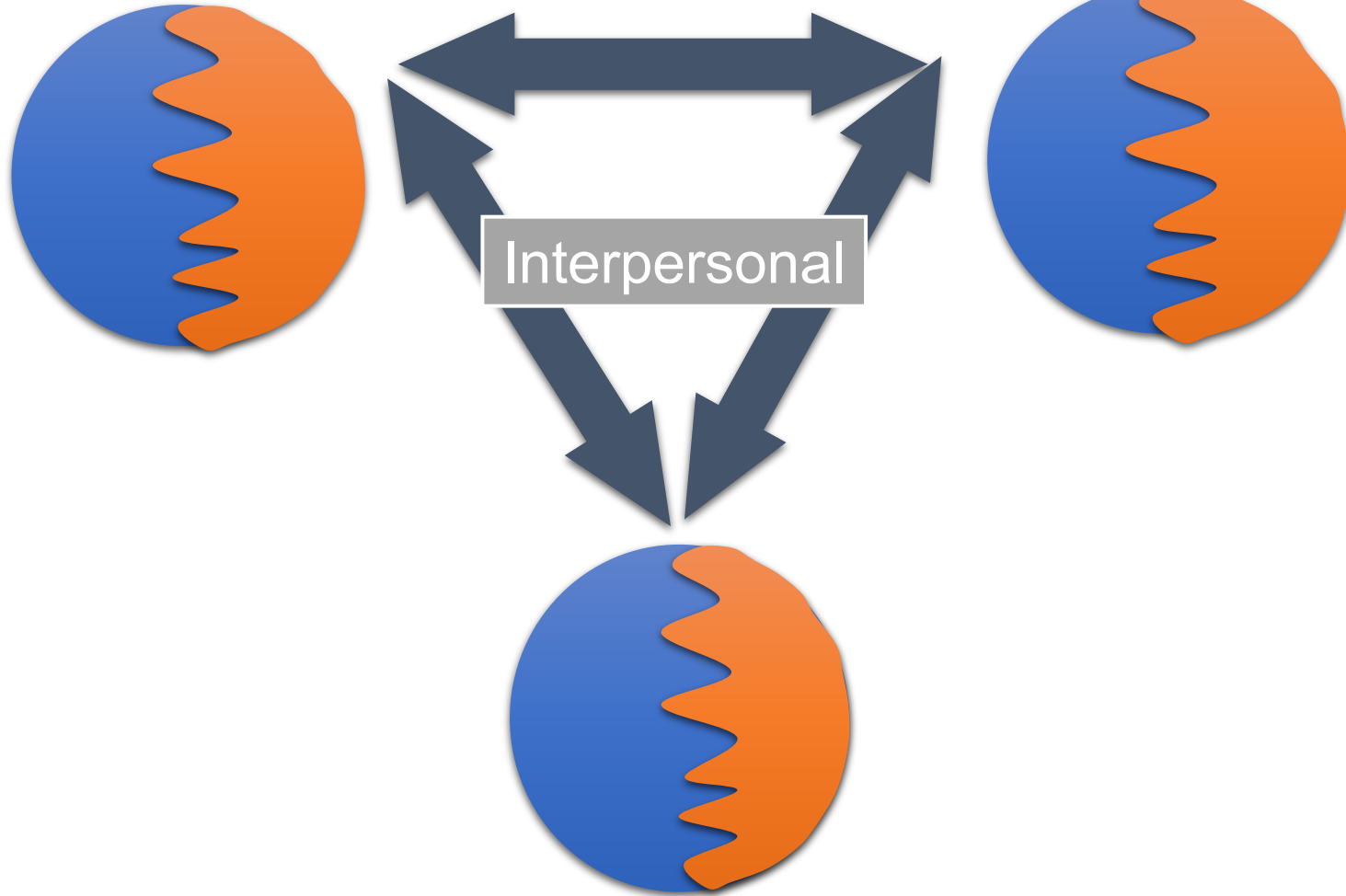
Espiritual



Individual

Es útil reconocer sus sensaciones corporales y sentimientos habituales cuando se está molesto. Son señales. Con estas señales, se puede buscar qué hacer con la situación que le causa angustia.

Familias



Es posible que todos los miembros de la familia tengan el mismo conjunto de señales.
Las formas en que los miembros de la familia se muestran molestos pueden ser compatibles o pueden causar conflicto



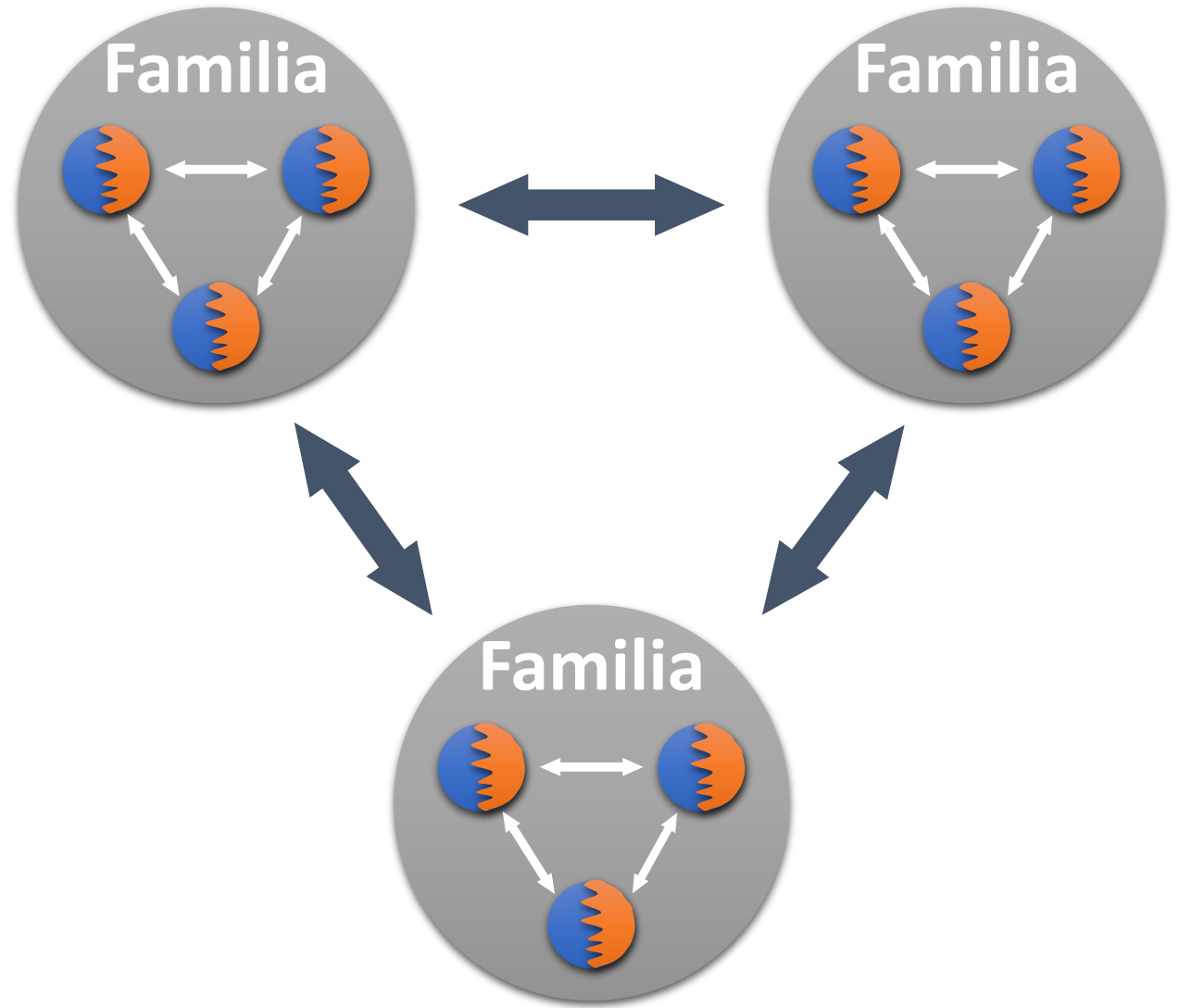
Exposición de la familia a situaciones traumáticas

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
o no



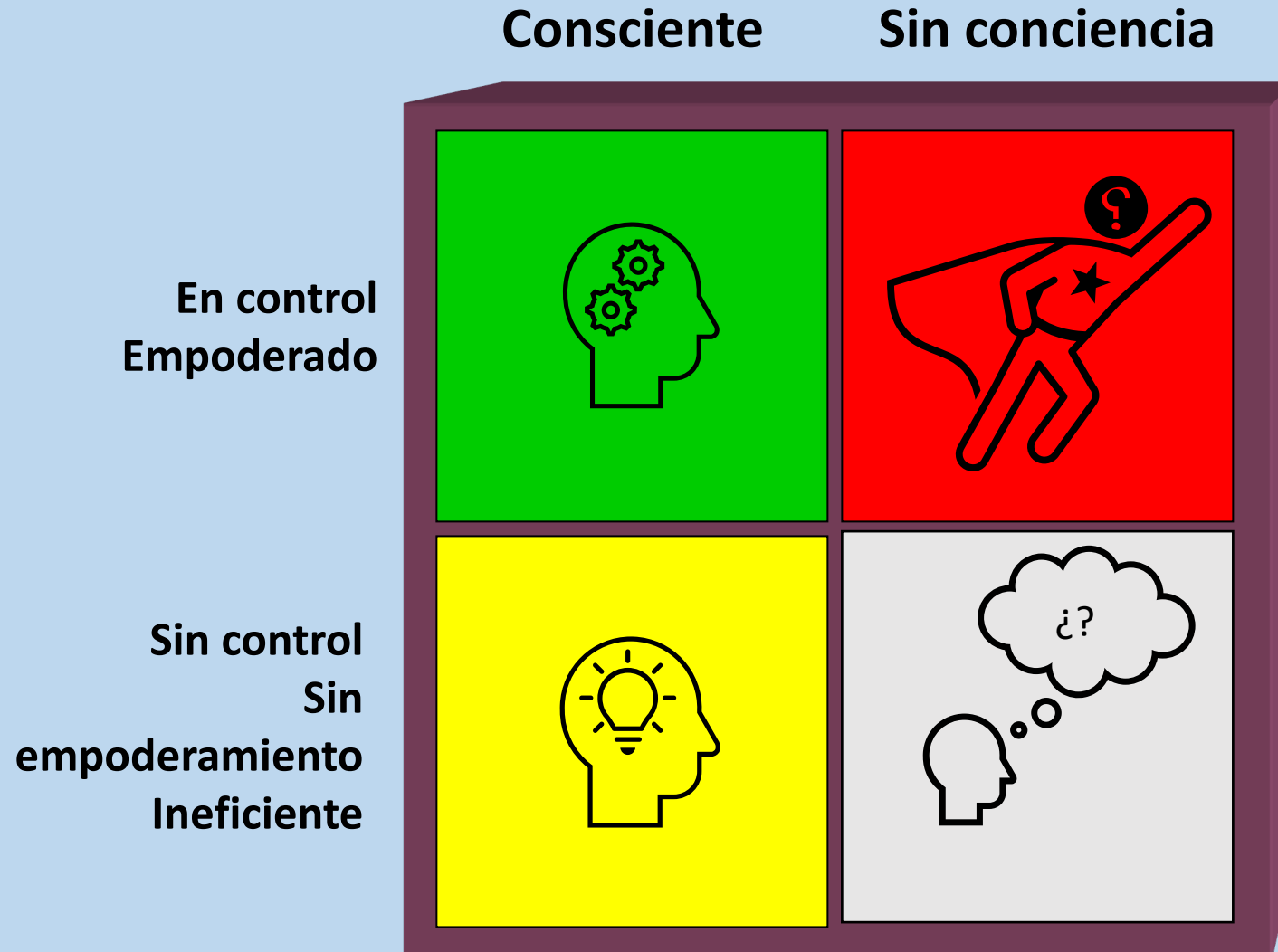
Preguntas
o
comentarios



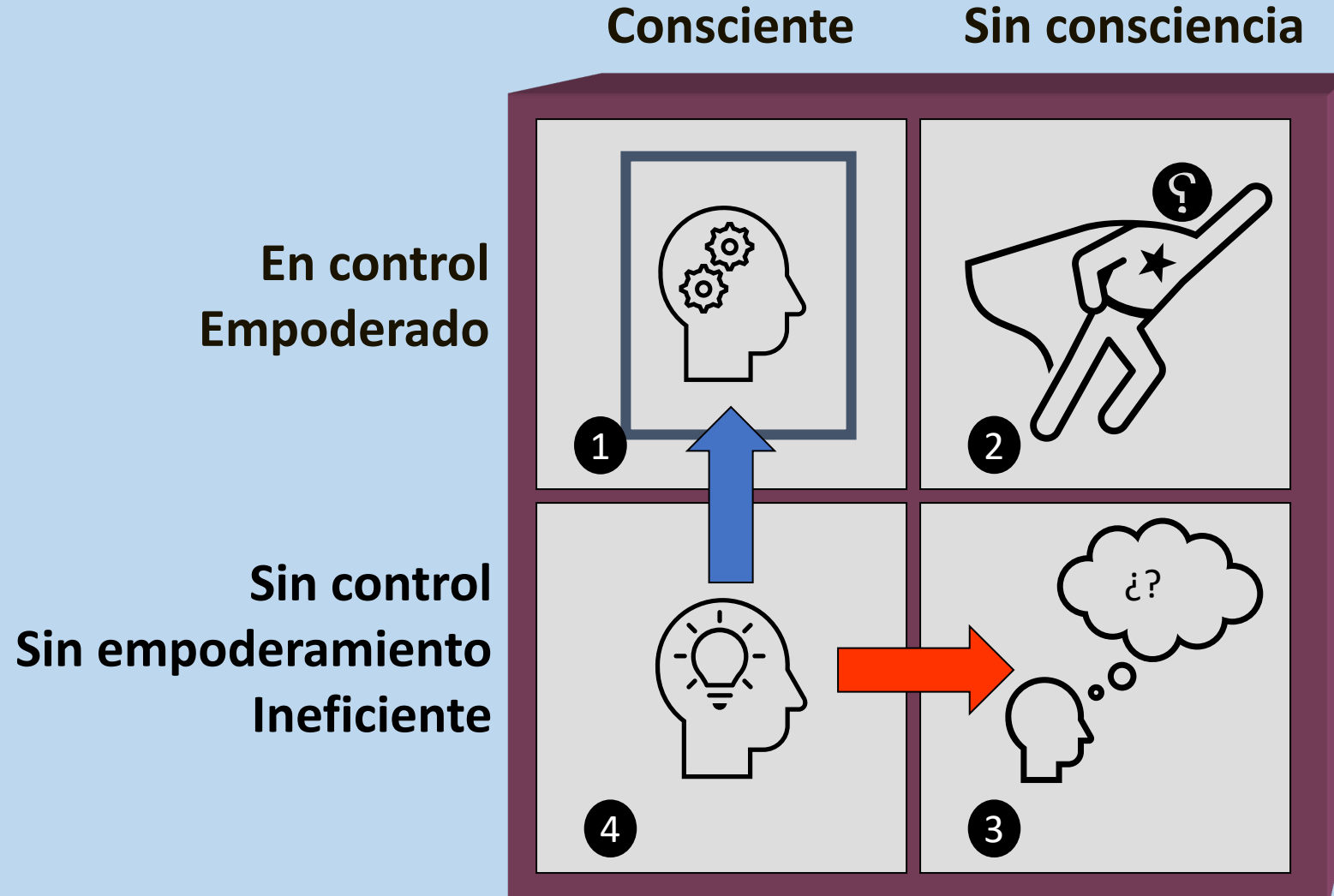
Diariamente observábamos y/o presenciámos
Somos testigos



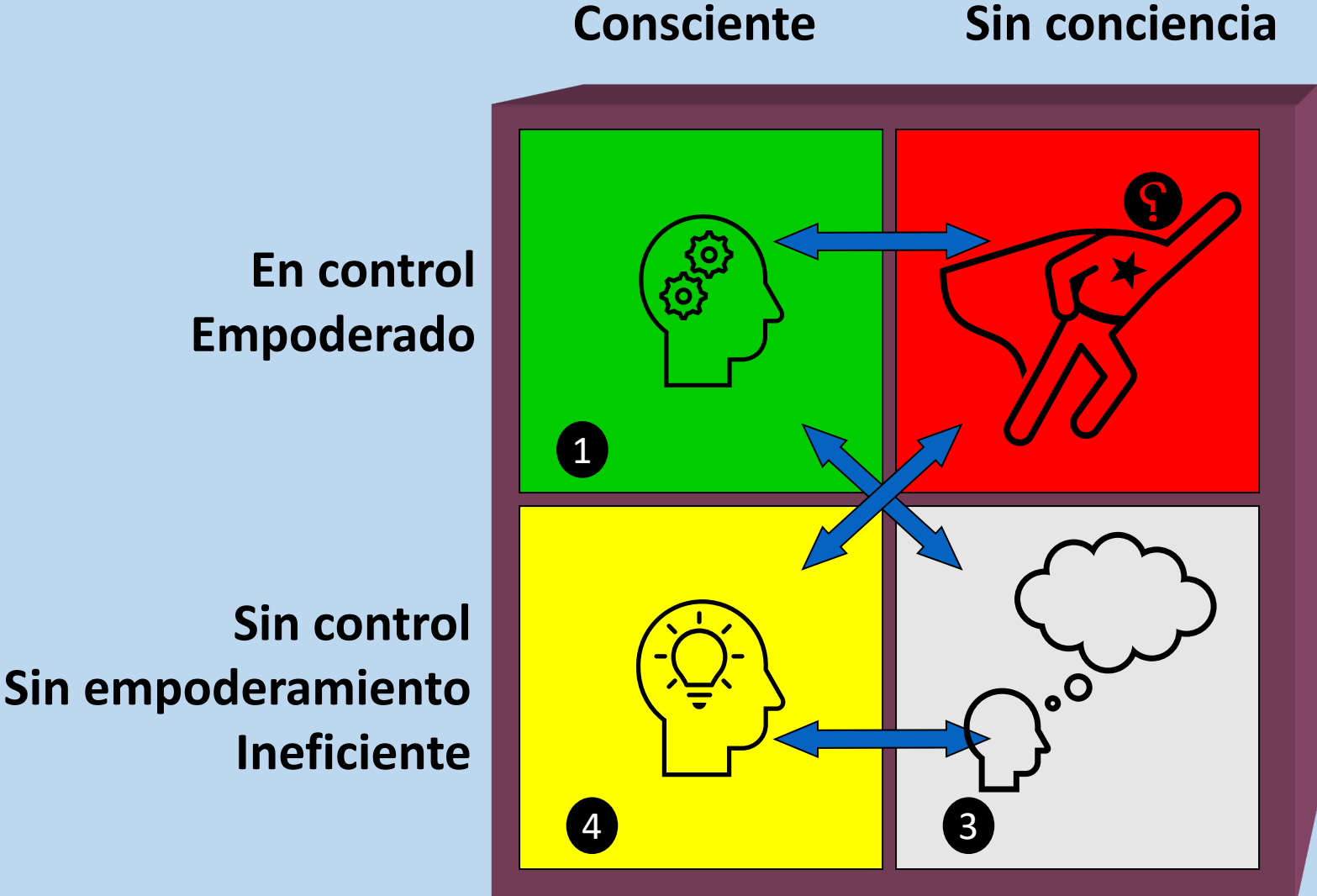
Posiciones del testigo/observador



Opciones de quien está en posición 4

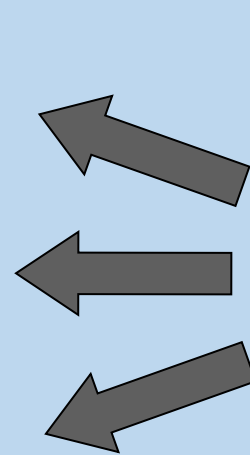


Cambios de Posiciones



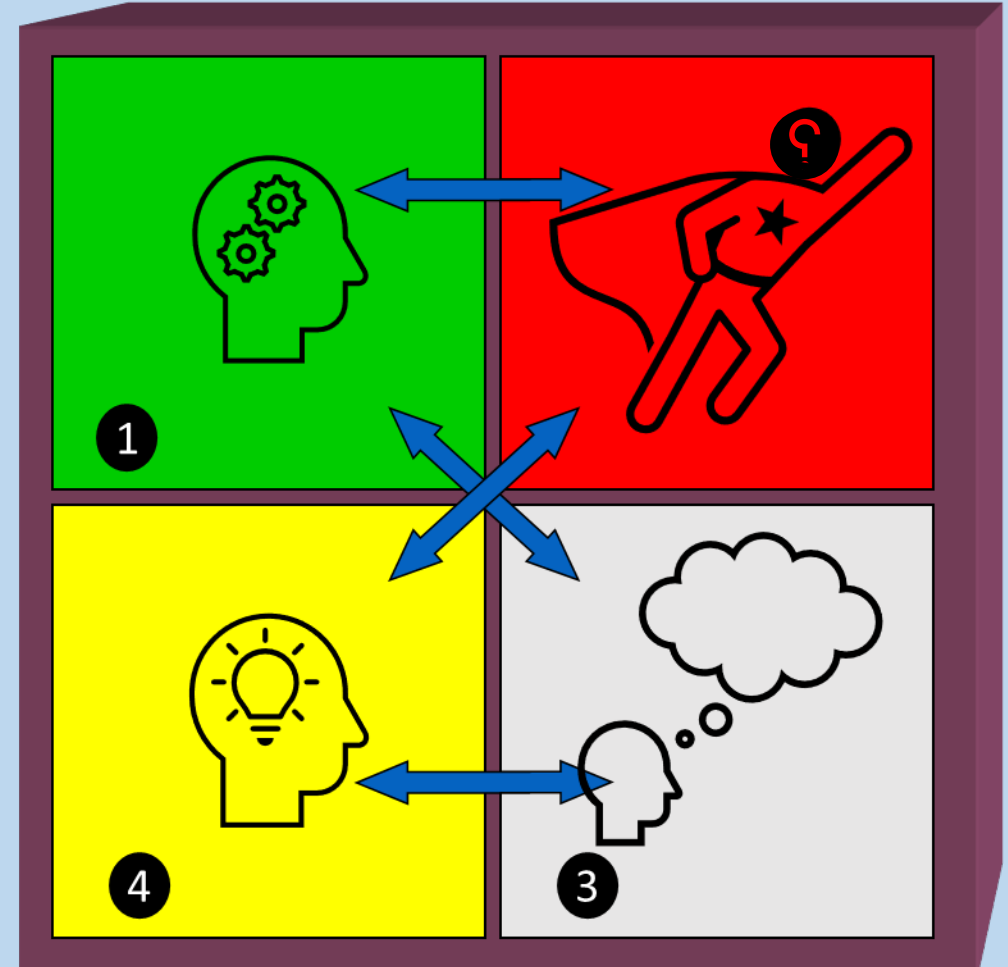
La posición de cada persona tiene un efecto

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

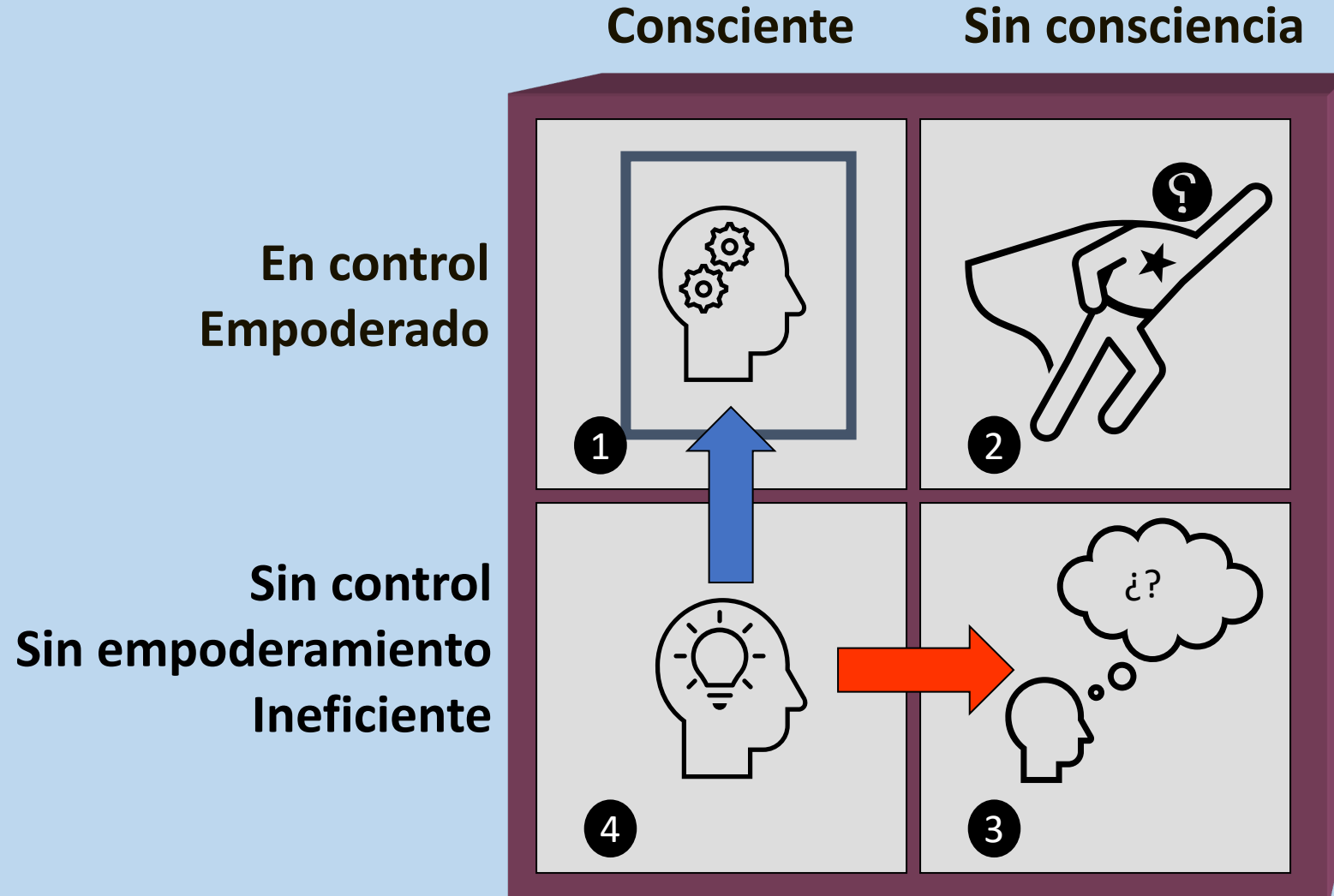


En control
Empoderado

Sin control
Sin
empoderamiento
Ineficiente



Opciones de quien está en posición 4



Preguntas
o
comentarios





Desmoralización

- La desmoralización es una reacción normal a circunstancias abrumadoras cuando la solución del problema no está clara o es difícil de hacer.
- Si está desmoralizado, cuando la situación cambie, se sentirá mejor.
- Muchas personas están desmoralizadas ahora y se sentirán mejor cuando haya pasado el peligro del coronavirus.
- La desmoralización es diferente a la depresión. Cuando las cosas mejoren, se sentirá mejor si está desmoralizado.

Dano 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

Le deja desmoralizado, molesto o exhausto

Ayuda a resolver
problemas en la vida

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.**



Preguntas
o
comentarios



La efectividad empieza en el cuerpo

01

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.

02

Resiliencia es fortaleza, capacidad de adaptación o de resolver problemas.

03

No queremos estar demasiado arriba y/o demasiado abajo.

04

El buen cuidado personal ayuda a mantenernos en nuestra zona de adaptación o resolución de problemas. Zona resiliente.

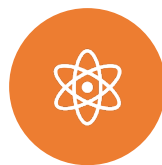
RESILIENCIA

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

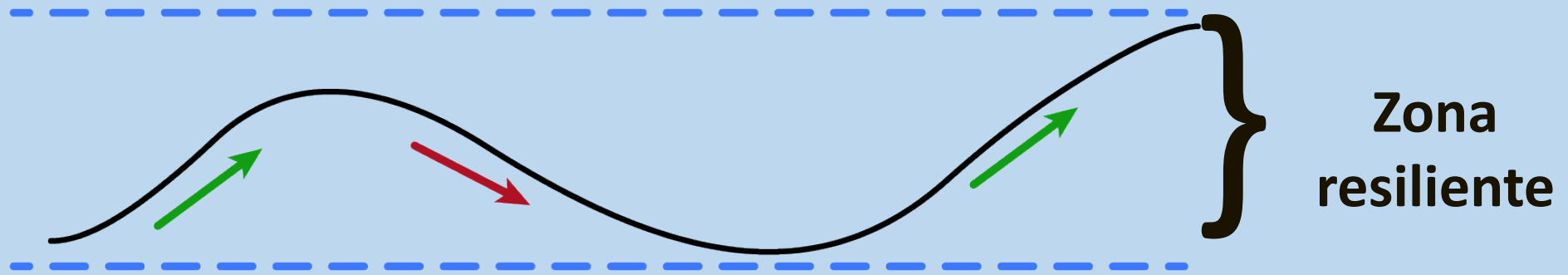


Evento estresante/traumático/perturbador



Adapted from Karas-Miller, Community Resilience Model

Evento estresante/traumático/perturbador

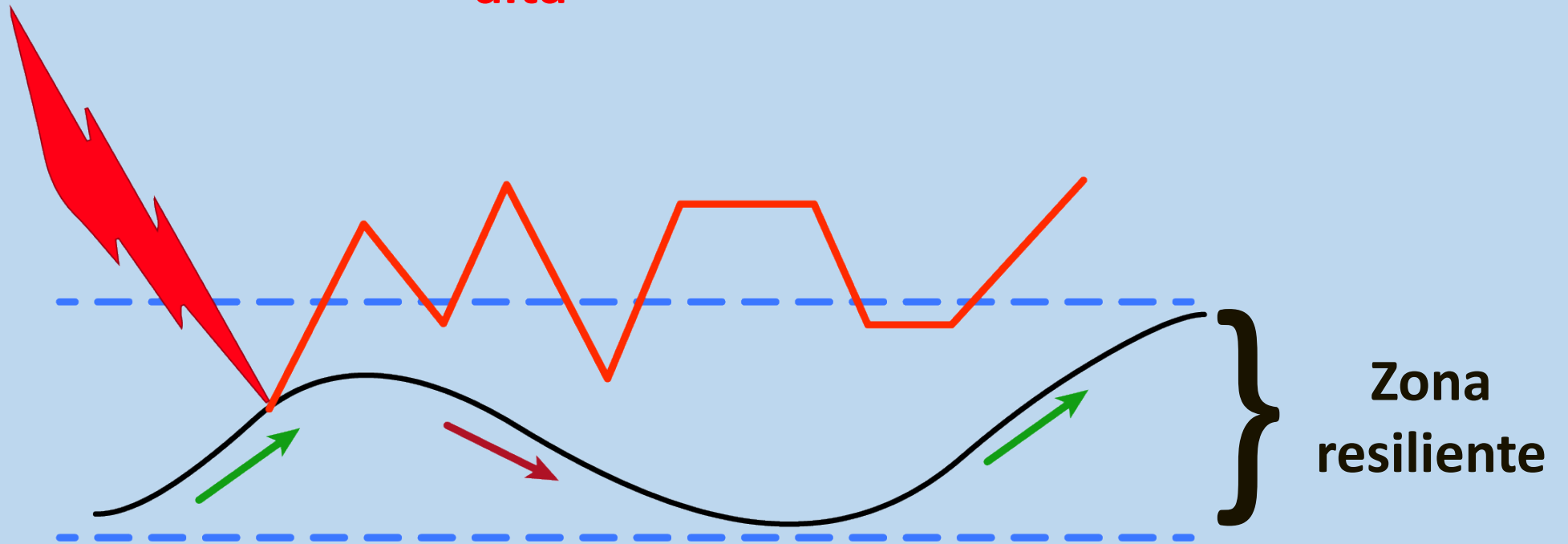


Adapted from Karas-Miller, Community Resilience Model

Evento estresante/ traumático/perturbador

**Estancado
en zona
alta**

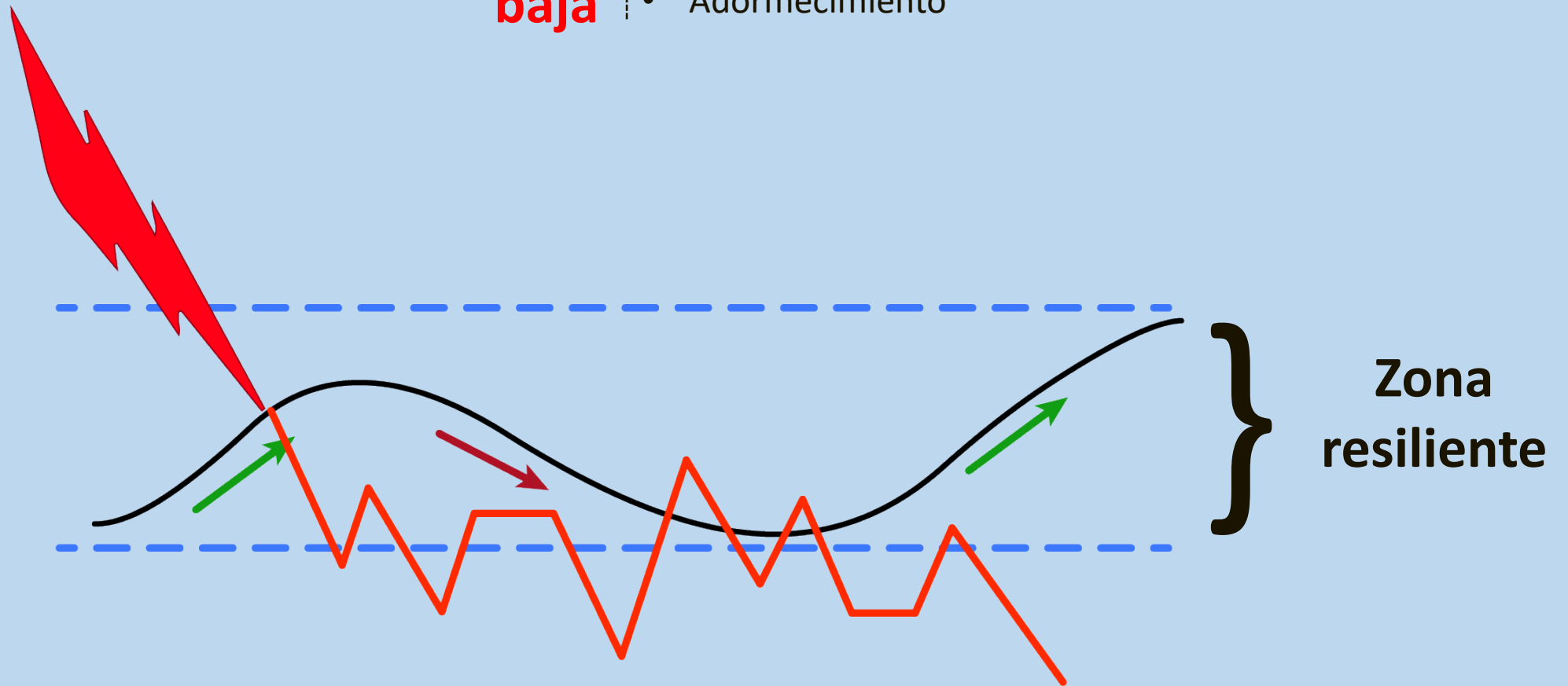
- Irritable
- Manías
- Ansiedad y pánico
- Pensamiento acelerado



Evento estresante/traumático/perturbador

**Estancado
en zona
baja**

- Depresión
- Aislamiento
- Fatiga
- Adormecimiento



Evento estresante/traumático/perturbador

Cambiando entre muy alto y muy bajo



Zona resiliente

Recursos para alguien que necesita recuperar la calma.

- 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 para alguien que necesita restaurar la energía.



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

Recursos para alguien que necesita regular la energía alta y baja



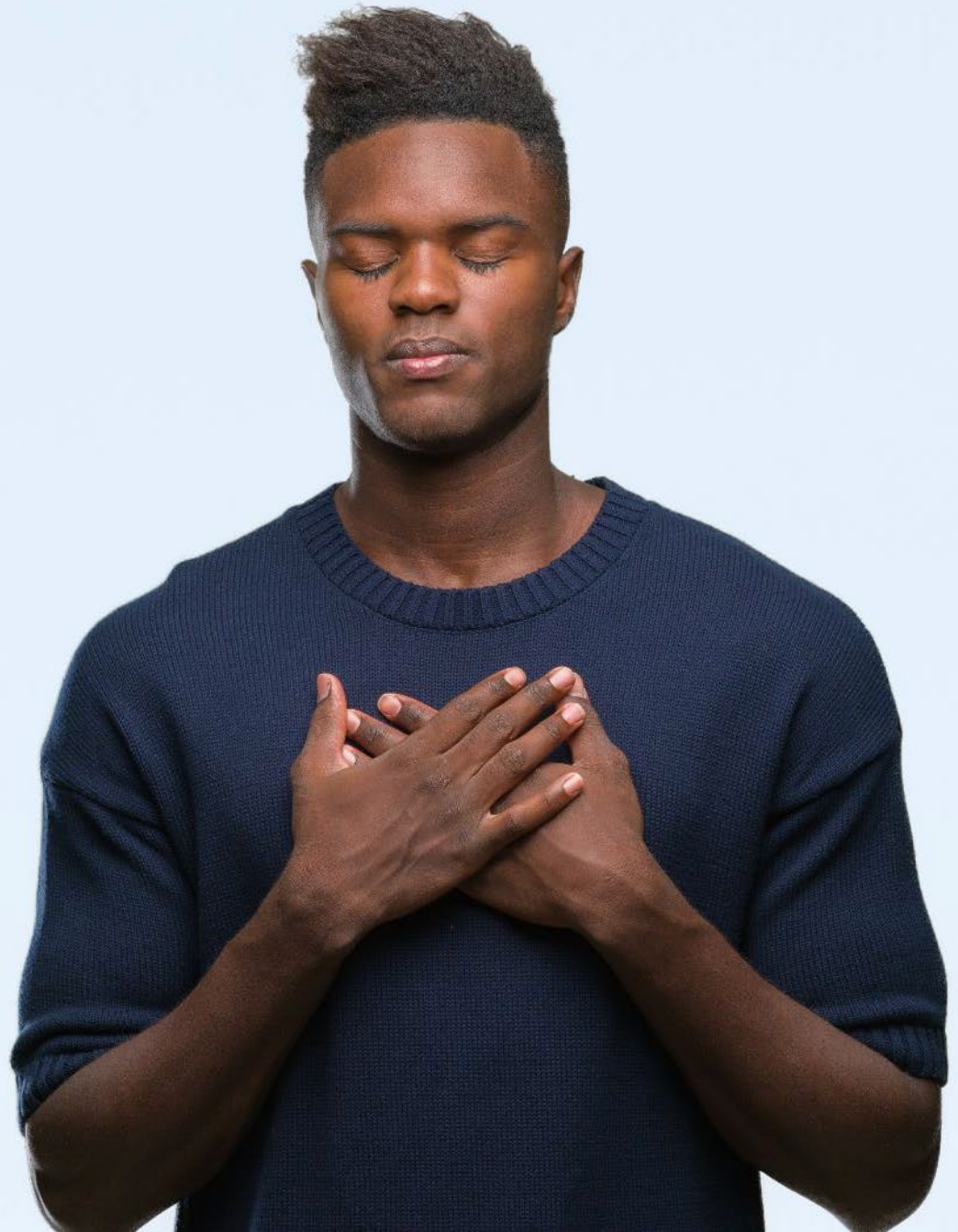
- Respiración
- Abrazo de mariposa
- Llamar a alguien
- Música
- Naturaleza, agua que corre o que cae
- Comida saludable que nos hace sentir bien
- Rezar-orar



Lo principal es

- Aceptar sus sentimientos, preocupaciones y ansiedades
- Activar su cuerpo
- Autocompasión
- Mantener relaciones


¿Qué le puede
ayudar a
practicar
pequeños actos
de autocuidado?



Finalmente sin cuidado personal, eventualmente todos sufren:

- Usted
- Su familia
- Sus pacientes
- Sus colegas
- Su institución
- 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 esta 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

These resources may be helpful:

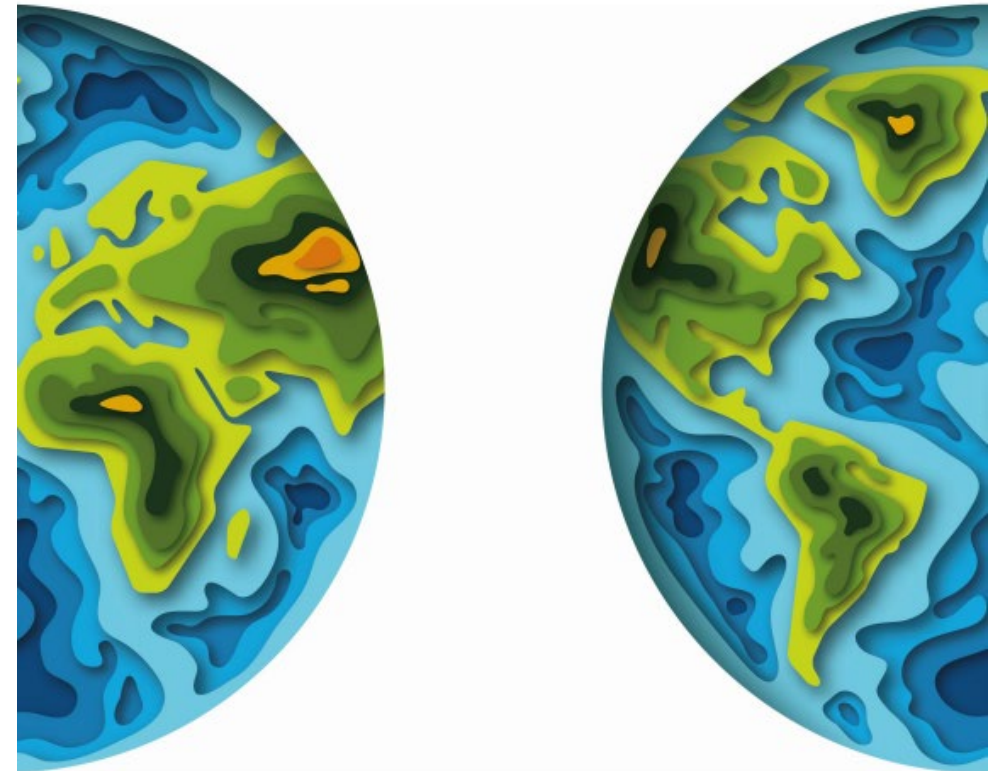
Recursos

- 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



EVALUACIÓN



EVALUATION

Tómese unos minutos para enviar la evaluación posterior al seminario web. Sus comentarios y opiniones son importantes para nosotros, ya que guían la mejora de todas nuestras ofertas educativas en línea.

Recuerde, si desean recibir un certificado de asistencia, educación continua médica o de enfermería, se requiere la presentación de la evaluación.

Please take a few minutes to submit the post webinar evaluation. Your comments and feedback are important to us as it guides improvement of our online educational offerings.

If you are seeking a certificate of attendance or continuing nursing education, submission of the evaluation is required.

Preguntas
o
comentarios



¡Gracias!
