



Cómo manejar el estrés en tiempos difíciles

Mayo 21, 2024

Pamela Secada-Sayles, MPH
Program Manager, Witness to Witness

Jessica Calderon, BA
Program Coordinator, Witness to Witness



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.**

Conozca a las presentadoras de hoy



Pamela Secada-Sayles, MPH
(she/her/ella)
Program Manager



Jessica Calderon, BA
(she/her/ella)
Program Coordinator

Conectándote contigo mismo: Auto-revisión

Tómate los próximos 30 segundos para realizar una de las siguientes prácticas:

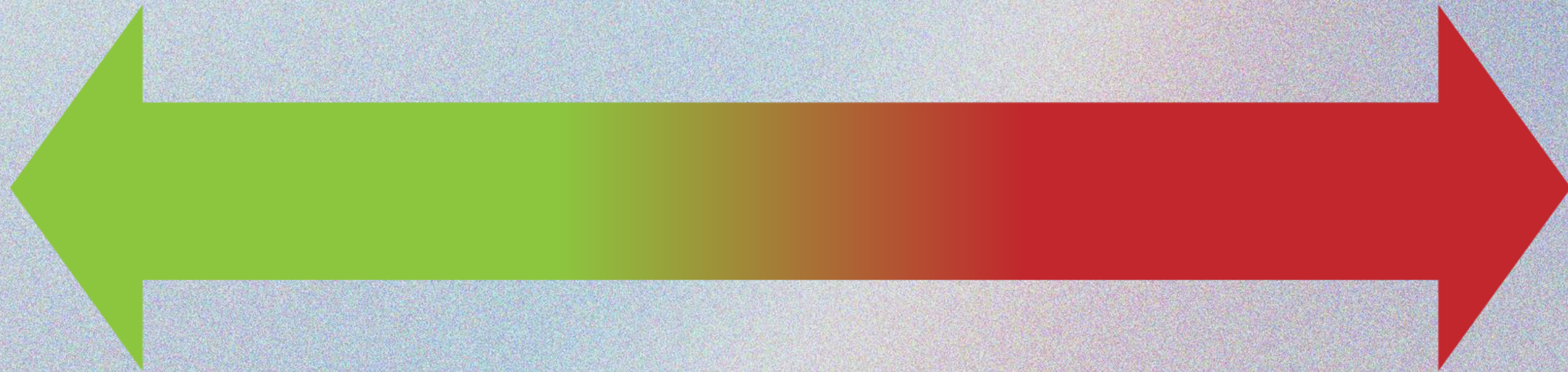
- 1. Relaja los hombros.**
- 2. Exhala profundamente.**
- 3. Relaja tu mandíbula, luego tu abdomen.**
- 4. Haz un gran estiramiento.**
- 5. Toma un sorbo de agua.**
- 6. Sacúdete un poco.**
- 7. Siente tus pies. Mueve los dedos de los pies.**



Nuestros objetivos de aprendizaje

- Comprender la importancia de practicar el autocuidado a diario.
- Desarrollar una lista de herramientas para volver a la zona de resiliencia.
- Comprender la diferencia entre preocupación empática y angustia personal.
- Identificar al menos un marco de estrés.

**Diariamente observábamos y/o
presenciamos – Somos testigos**



Ordinarios

Extraordinarios

Exposición a violencia y violación

Testigo a diario

**Recuerdo de nuestra
experiencia pasada**

Testimonio diario de
acontecimientos:
personales y laborales.

Noticias de medios:
redes sociales, prensa
escrita, radio,
televisión, Internet.

Entretenimiento
multimedia: TV, juegos,
películas, Internet.

TOMA UN MOMENTO:

¿Cómo te has sentido cuando alguien te ha escuchado con compasión verdadera?

¿Cómo ha sido para ti ser testigo pleno de otra persona? ¿No una sola vez, sino durante todo su día de trabajo completo?



Ser testigo: dos caras de la moneda

Testimonio
compasivo



Testimonio
tóxico

Posiciones del testigo/observador



Posiciones del testigo/observador

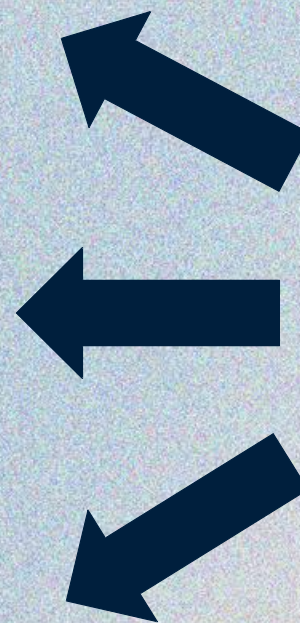


Cambios de posiciones



La posición de cada persona tiene un efecto

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



Empoderado
(en control)

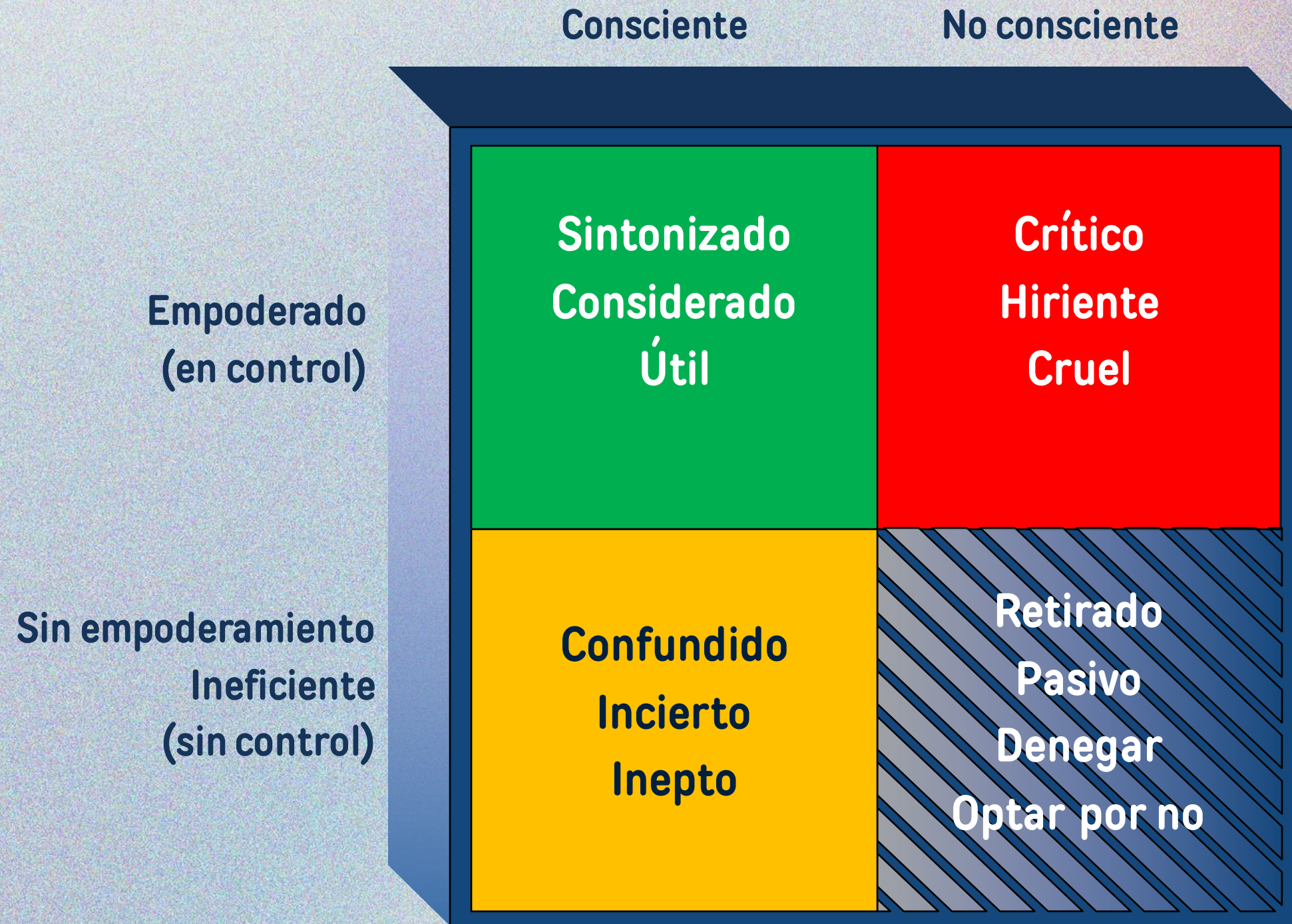
Sin empoderamiento
Ineficiente
(sin control)



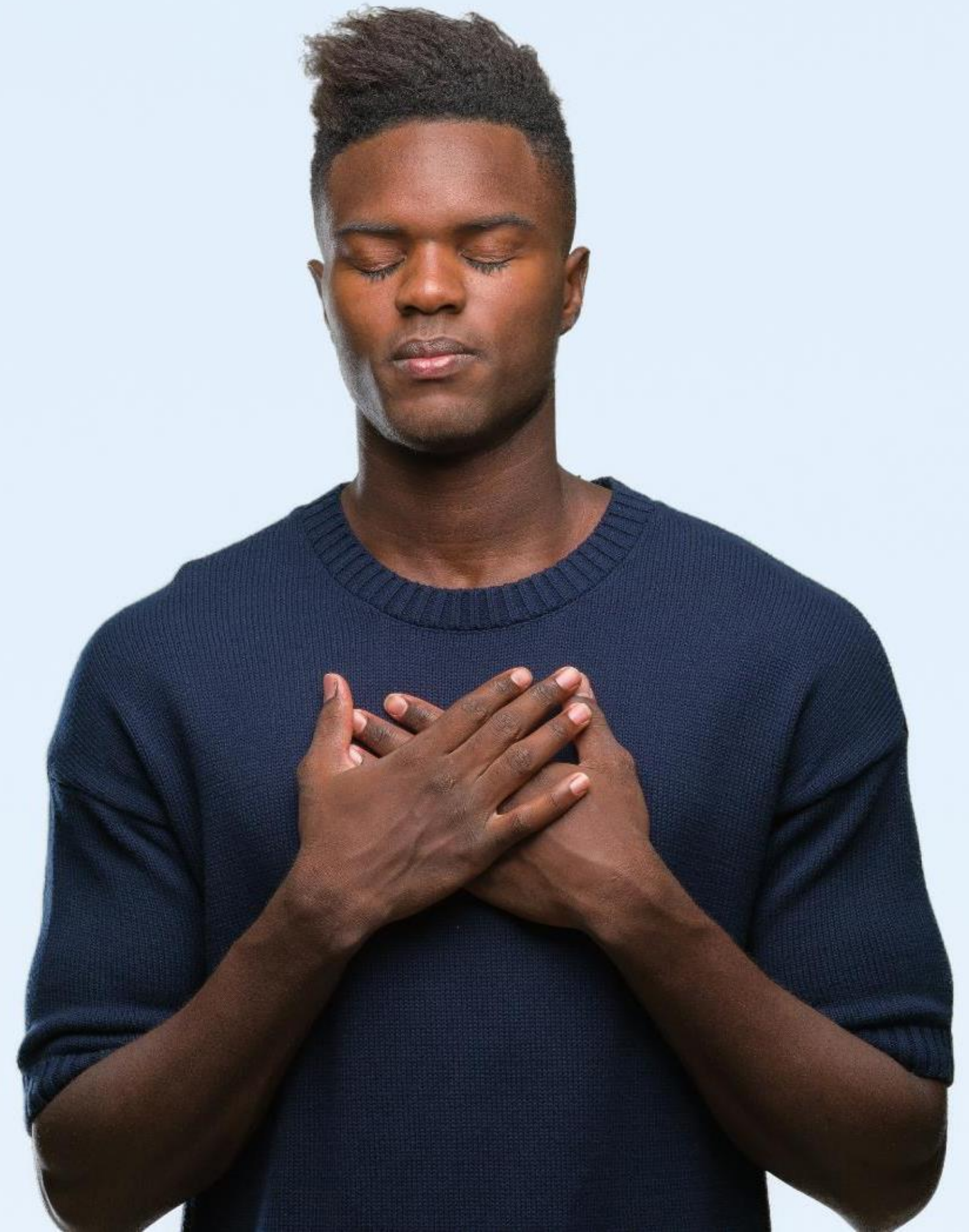
Opciones de quien está en posición 4



Posiciones del testigo/observador

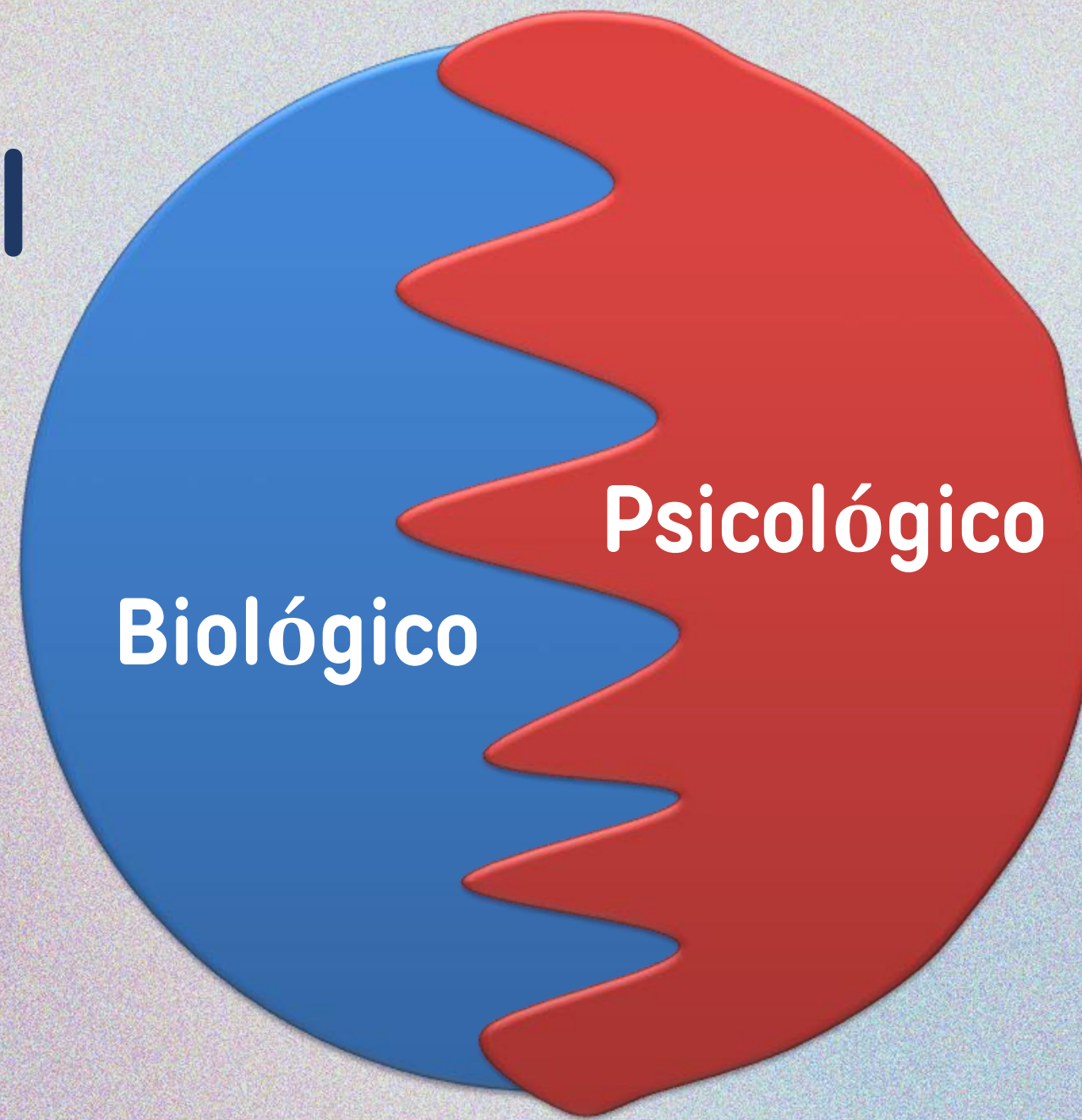


**Hacemos este
trabajo en nuestros
cuerpos y nuestros
cuerpos nos dan
señales**



Interpersonal

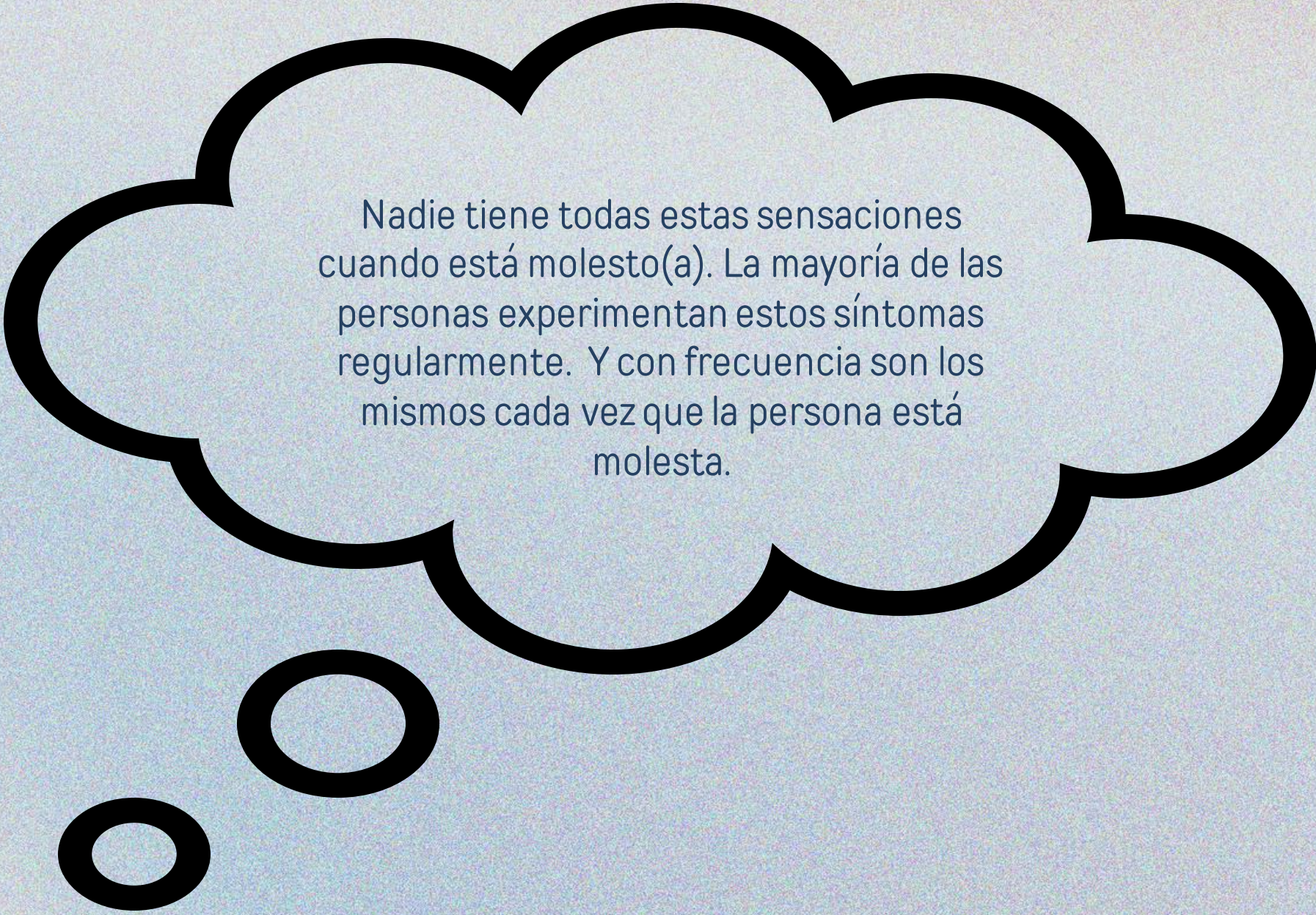
Espiritual



Individual

Sensaciones corporales

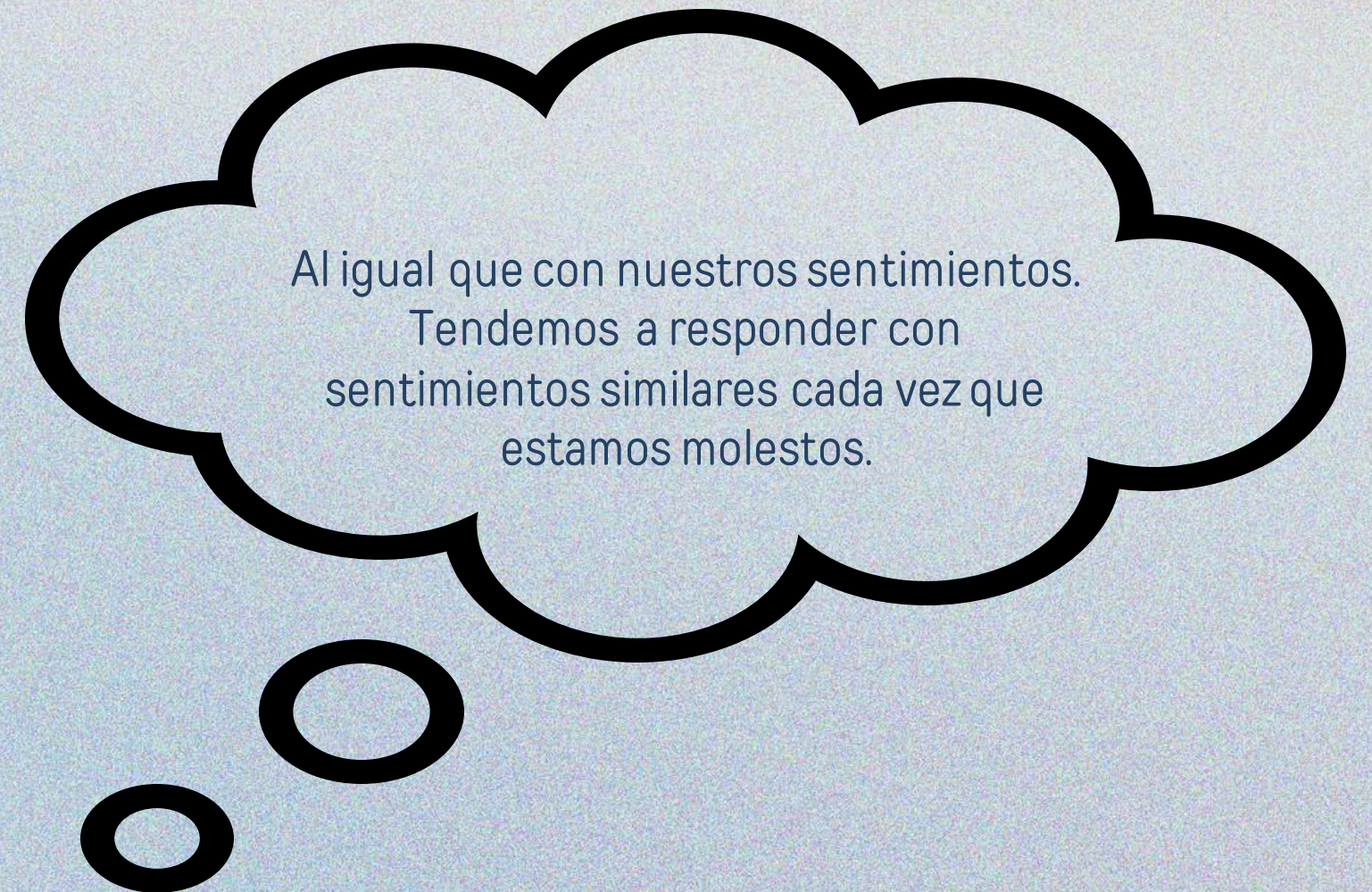
- Opresión, pesadez o escalofríos
- Sobresalto exagerado
- Respuestas de miedo a estímulos no amenazantes
- Alerta exagerada
- Sobrevigilancia
- Letargo
- Dolores musculares
- Entumecimiento
- Poca concentración
- Latidos cardíacos rápidos (taquicardia)
- Sensación de estar en el espacio
- Sudoración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

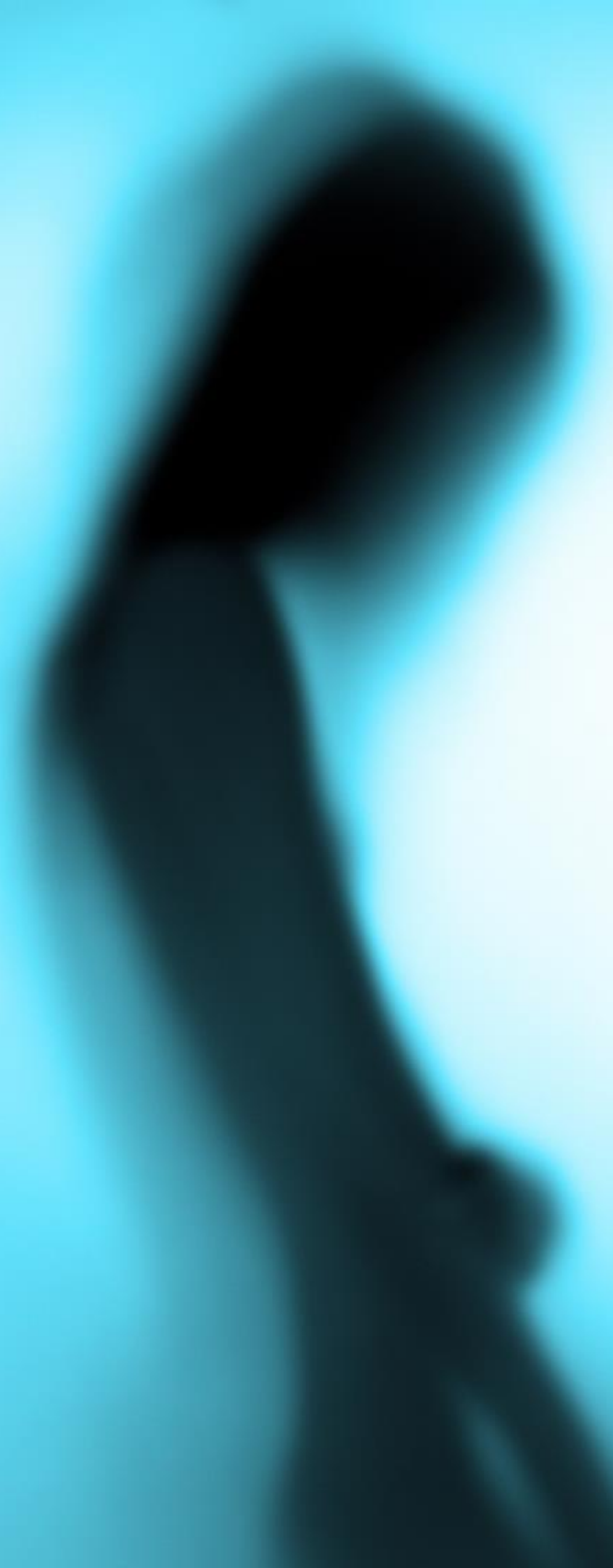


Nadie tiene todas estas sensaciones cuando está molesto(a). La mayoría de las personas experimentan estos síntomas regularmente. Y con frecuencia son los mismos cada vez que la persona está molesta.

Experiencias psicológicas

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





Hacemos este trabajo en nuestros cuerpos

- Nuestros cuerpos y nuestras emociones nos dan señales sobre cómo nos va si los escuchamos.
- Con demasiada frecuencia escuchamos, pero no le hacemos caso a las señales que recibimos.
- Si notáramos las señales y no anuláramos las señales que recibimos, ***HARIAMOS EL AUTOCUIDADO.***

MÁS SOBRE ES...



**La mayoría de las
personas tendrán
factores estresantes en
sus vidas y
experimentarán estrés**

Las herramientas sencillas pueden
aliviar el estrés.

**Estas son
preguntas que
tienen las
personas que se
sienten
estresadas,
ansiosas o
incluso
traumatizadas**

¿Por qué no me siento yo mismo?

¿Por qué siguen apareciendo esas imágenes en mi mente?

¿Por qué no puedo dormir?

¿Por qué tengo problemas de estómago?

¿Por qué mi corazón se acelera todo el tiempo?

¿Por qué siento que siempre va a pasar algo malo?

¿Por qué me siento adormecido y deprimido?

¿Por qué me siento tan desconectado de todos?

¿Qué es el estrés?



El estrés es una respuesta fisiológica conectada a un evento externo.

Para que comience el ciclo del estrés, debe haber un factor estresante. Esto suele ser algún tipo de circunstancia externa, como una fecha límite de trabajo o una prueba médica aterradora.

El estrés se define como una reacción a cambios o fuerzas ambientales que exceden los recursos del individuo.

Estrés Agudo y Crónico

El estrés provoca una respuesta conductual que activa el sistema límbico y libera adrenalina y cortisol, que ayudan a activar el cerebro y el cuerpo para afrontar la amenaza.

Los síntomas del estrés incluyen frecuencia cardíaca rápida, palmas húmedas y respiración superficial. El estrés puede hacerte sentir bien al principio y prepararte para actuar

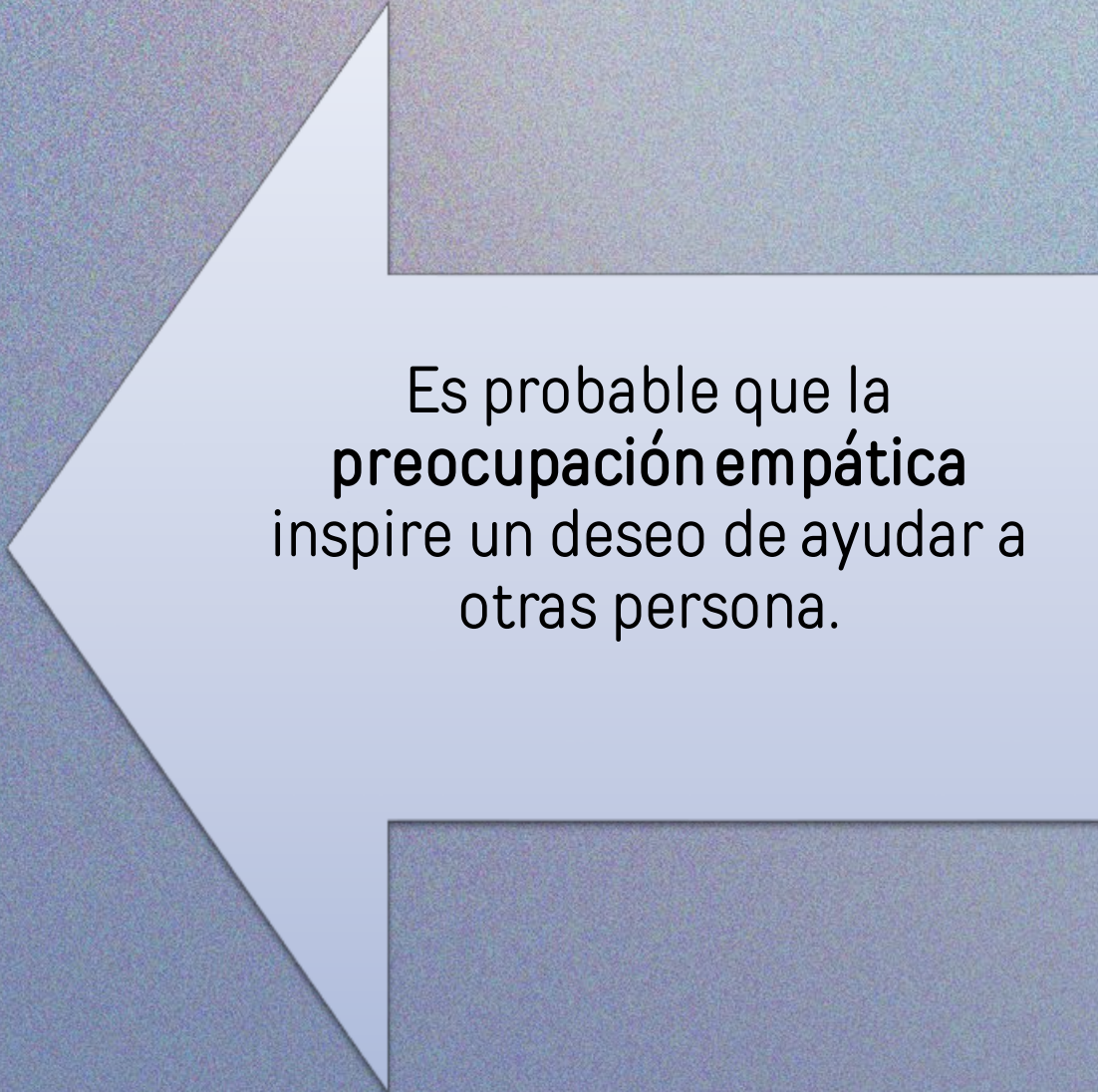
El estrés crónico, permanecer en modo lucha/huida, tiene consecuencias negativas para la salud

Definición de empatía

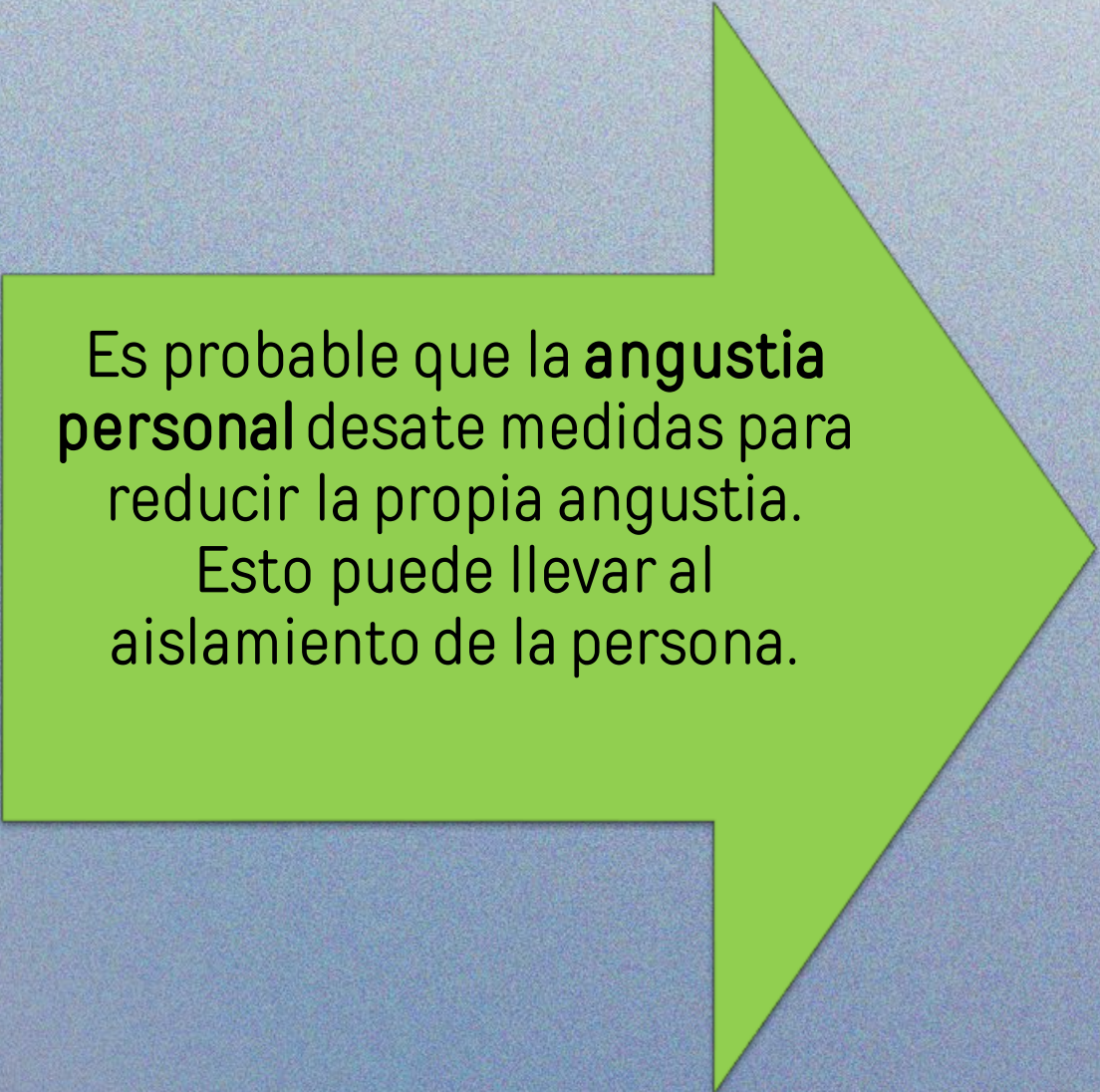
La empatía se refiere a la capacidad de comprender y responder a las experiencias emocionales únicas de otra persona.



Preocupación empática vs. angustia personal



Es probable que la **preocupación empática** inspire un deseo de ayudar a otras persona.



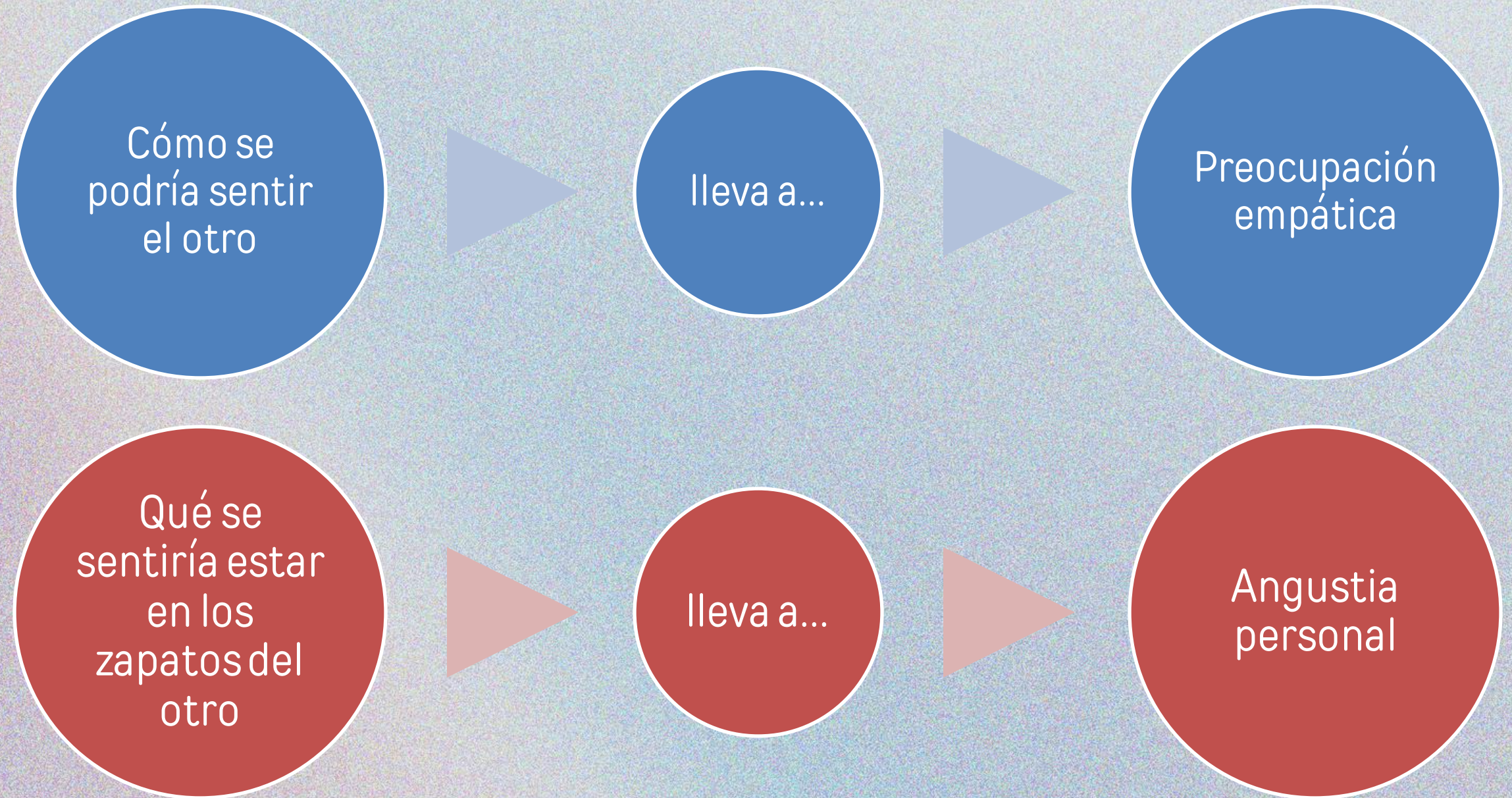
Es probable que la **angustia personal** desate medidas para reducir la propia angustia. Esto puede llevar al aislamiento de la persona.

Angustia empática

- A veces, nuestra capacidad de "sentir" el sufrimiento o la angustia de otra persona puede ser la causa de nuestro dolor.
- La "angustia empática" es un sentimiento desagradable en respuesta al sufrimiento de los demás, acompañado por el deseo de retirarse de una situación para protegerse de las emociones negativas fuertes.



Usar la
empatía
para
imaginar...



Angustia
moral

Daño moral

Indignación
moral

Apatía moral

- Cuando estamos continuamente expuestos a condiciones que violan nuestros valores y creencias sobre lo que es correcto, podemos experimentar daño moral o indignación.
- Cuando ya no podemos tolerar esos sentimientos, nos podemos volver insensibles o apáticos.



El programa Testigo a Testigo adopta ambos enfoques

- Sí, necesitamos cambios a nivel sistemático.
- No, no podemos esperar hasta que eso suceda.
- Sí, existen comportamientos que las personas pueden realizar para restablecer el equilibrio fisiológico y un sentido de bienestar.
- Sí, esto nos ayuda a sentirnos mejor, a ser menos reactivos y a tomar decisiones más saludables.

**No puede haber cuidado de la
comunidad sin cuidado de uno mismo.**

**A U T O
C U I D A D O**

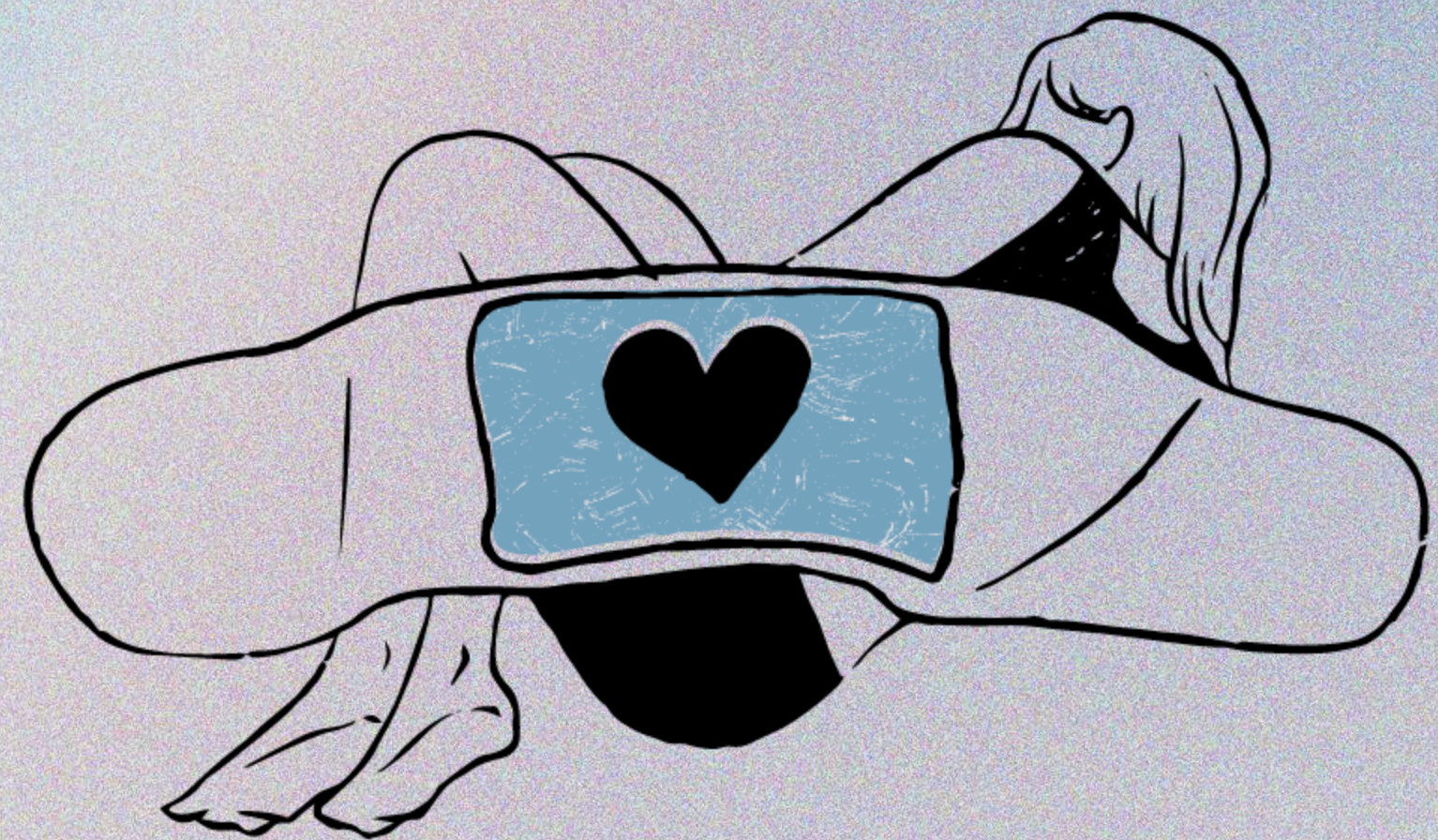
CONSTRUYE RESILIENCIA

¿Qué es el autocuidado?

- El autocuidado es cualquier cosa que nos haga sentir mejor.
- El autocuidado fortalece la resiliencia.
- El cuidado personal no es egoísta.
- No lleva mucho tiempo.

La mayoría de la gente sabe que el cuidado personal es importante...

- Pero no lo hacen.
- A continuación se presentan algunas herramientas de autocuidado que son rápidas y sencillas.



Técnicas para poner los pies sobre la tierra

- Observar la habitación usando sus sentidos (por ejemplo, objetos, sonidos, colores, olores, temperatura)
- Preguntase ¿Cuál es el mes? ¿Cuál es la fecha? ¿Cuál es el año? ¿ Qué edad tengo?
- Utilizar algunas técnicas sensoriales, como mover los dedos de los pies, agarrar una mesa, apretar los puños, plantar los pies en el suelo
- Utilizar técnicas de respiración
- Tomar un trago de agua
- Cambiar el ambiente mudándose a una habitación diferente

Maneras rápidas de sentirse mejor de inmediato



- Ayudar a alguien
- Establece una meta y planifícala
- Reír o yoga de la risa
(<https://www.youtube.com/watch?v=hrMMWAEtaVM>)
- Escribe 2 cosas por las que estés agradecida/o
- Nota algo hermoso
- Saltar en el mismo lugar
- Tomar una siesta
- Dar, recibir, o mirar un abrazo

El abrazo de la mariposa

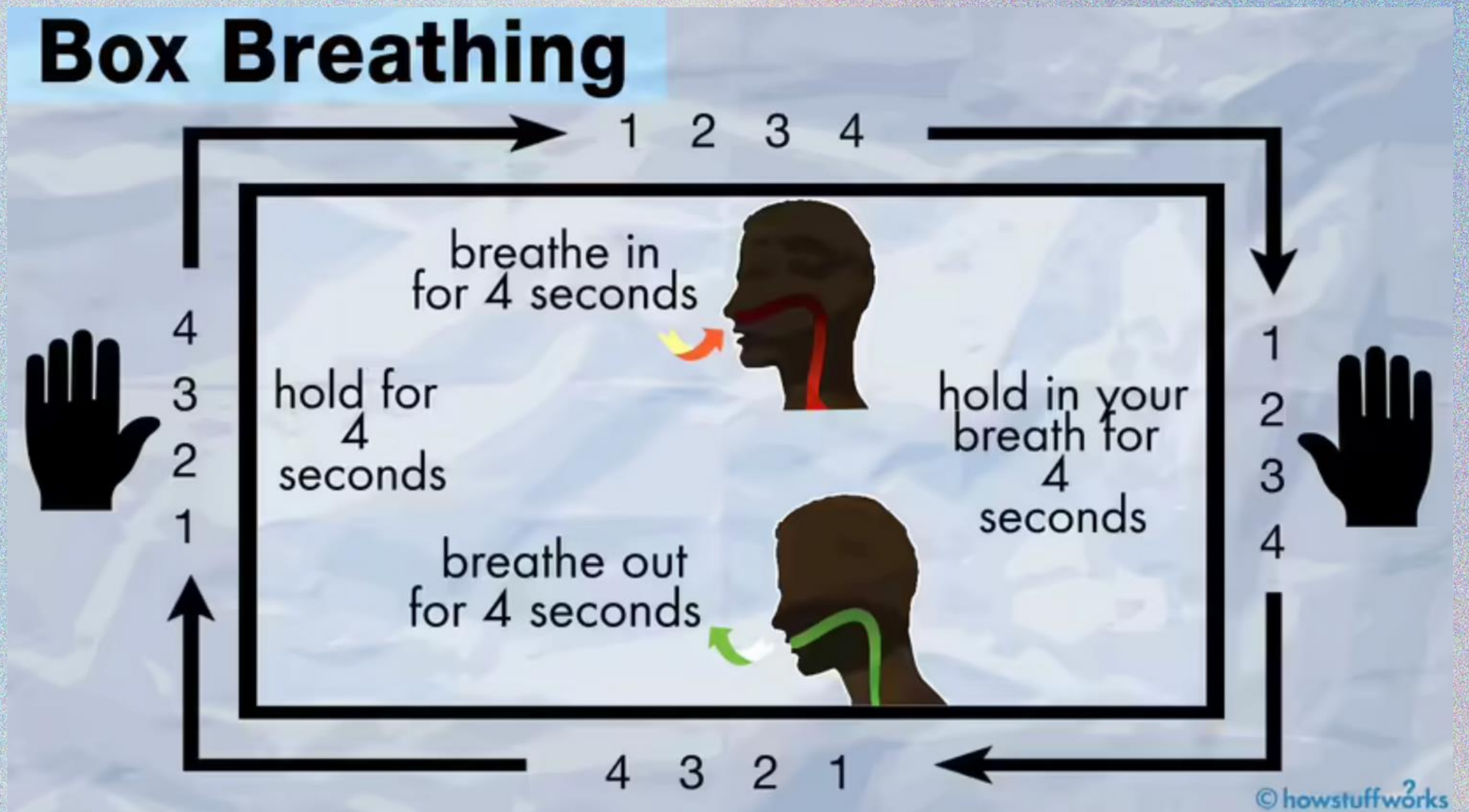



Métodos de control de la respiración:

"El cerebro escucha a los pulmones".

"Manejar nuestra respiración nos ayuda a manejar nuestra mente".

- Respiración lenta: lo ideal es de 6 a 10 respiraciones por minuto.
- Inhalación y exhalación iguales.
- Un ejemplo es la respiración de caja.



The background of the slide features a close-up, high-contrast photograph of a textured surface, possibly concrete or stone, with dramatic shadows cast across it. A semi-transparent blue circle is positioned in the upper right quadrant, containing the main text.

**Hay varias maneras en
como pensamos sobre
la resiliencia**

Ideas comunes

“Lo que no te mata, te hace más fuerte”.

Puedo sacar algo positivo de las peores experiencias.

Todo sucede por una razón.

Dios nunca te dará más de lo que puedas soportar.

Si te esfuerzas lo suficiente, puedes tener éxito en cualquier cosa.

Fuentes de Resiliencia

- Individual
- Familia
- Amigos
- Comunidad
- Cultural
- Religioso
- Espiritual
- Naturaleza
- Ancestros



Procesos que podemos controlar nosotros mismos

Cuando estamos tranquilos, es más probable que seamos capaces de navegar, negociar los recursos que necesitamos para hacerlo bien.



Resiliencia del cuerpo

- Nuestro cuerpo tiene mucha información útil para nosotros.
- El estado de confort del cuerpo está equilibrado entre la alerta y la relajación.
- La mayoría de nosotros hemos aprendido a no prestar mucha atención a las señales de nuestro cuerpo.
- Podemos enseñarnos a nosotros mismos y a los demás a aprovechar los momentos de relativa seguridad para entrar en equilibrio.

Sistema
Parasimpático



Sistema
Simpático

DESEQUILIBRIO POR ESTRÉS

CADA SISTEMA DEL CUERPO/MENTE FUNCIONA MEJOR
CUANDO LOS DOS SISTEMAS ESTÁN EN EQUILIBRIO.

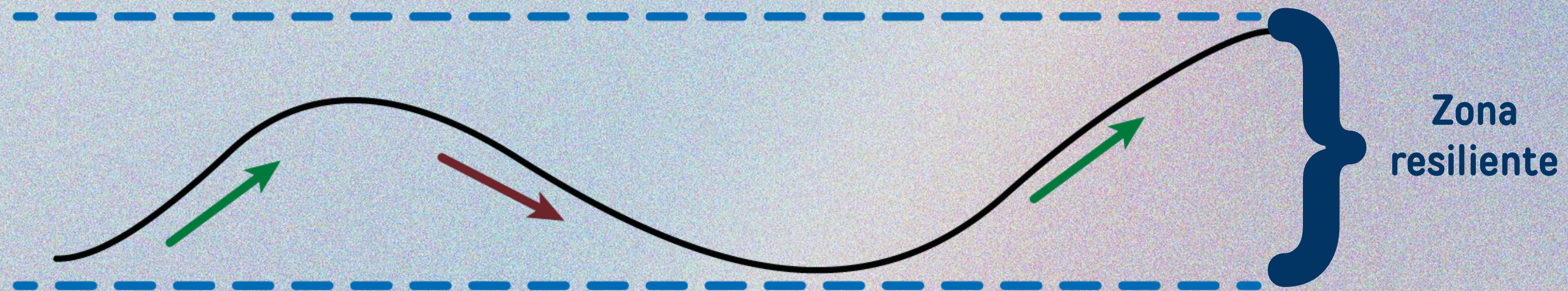
Nadie es resiliente todo el tiempo.



La resiliencia es una zona, no un momento o una capacidad única



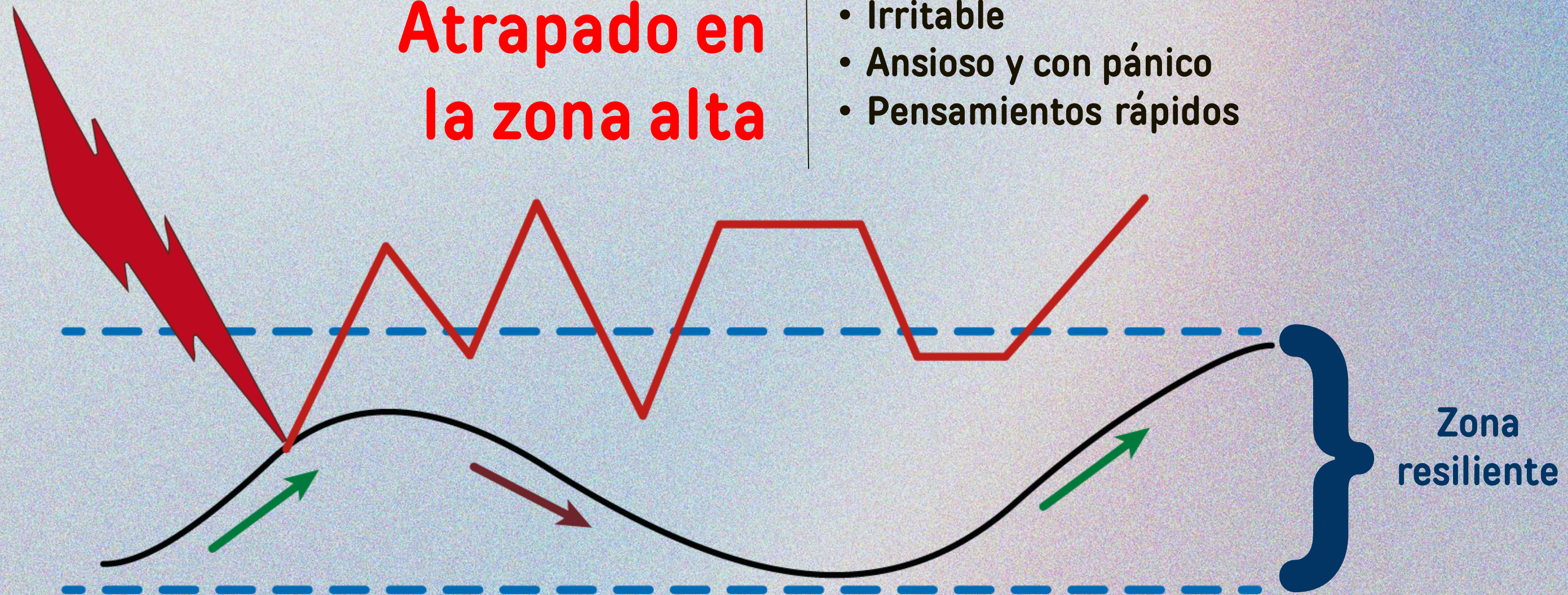
En presencia de un acontecimiento traumático / estresante



Evento traumático / estresante

**Atrapado en
la zona alta**

- Irritable
- Ansioso y con pánico
- Pensamientos rápidos



Evento traumático / estresante

Atrapado en la zona baja

- Deprimido
- Aislado
- Fatigado
- Entumecido
- Sin energía



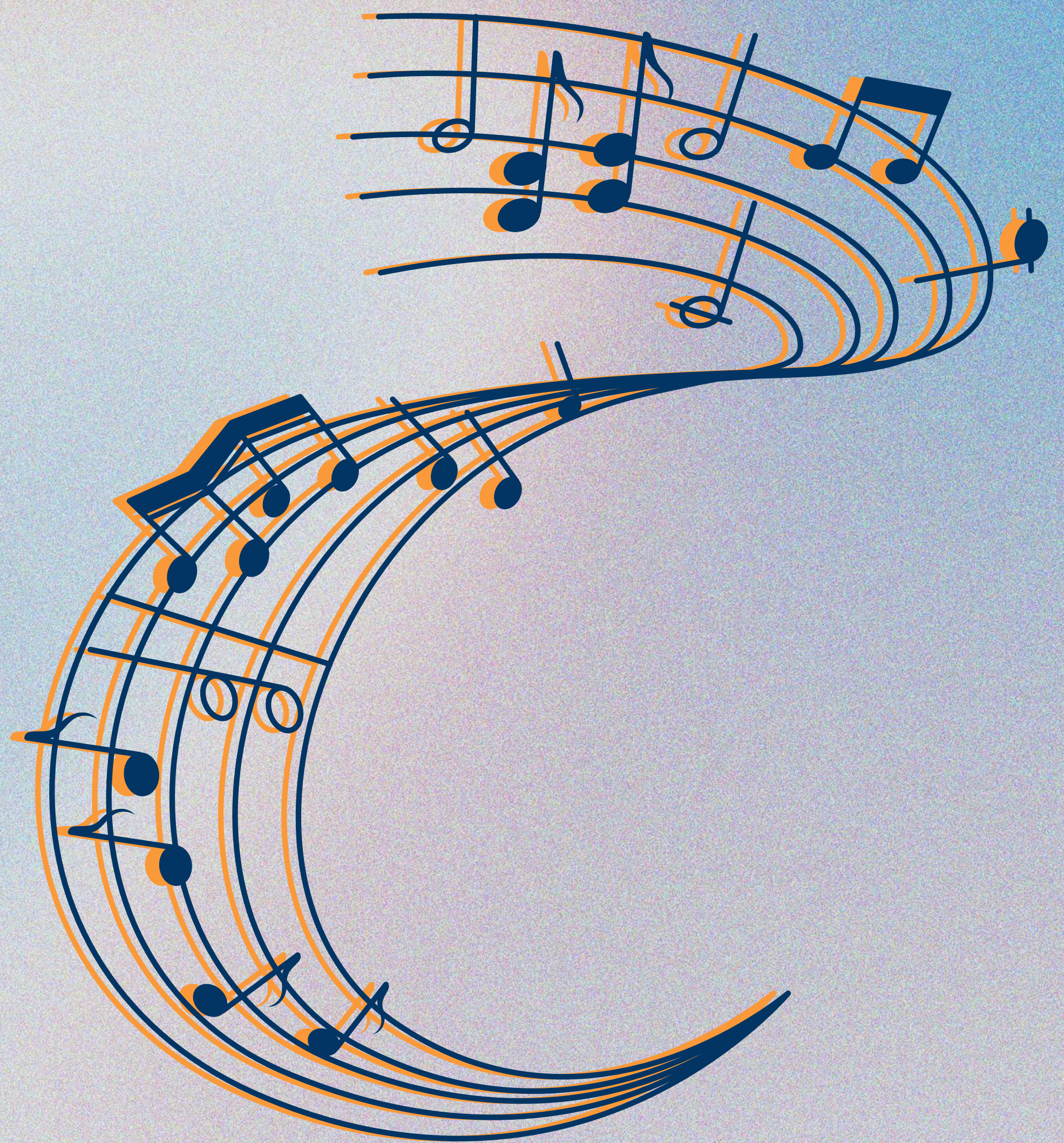
Evento traumático / estresante

cambiando entre demasiado alto y demasiado bajo



Lista de recursos

- Respiración
- Abrazo de mariposa
- Llamar a alguien
- Música
- Naturaleza, agua corriente
- Comida sana y reconfortante
- Oración



¿Qué es la autocompasión?



Todos podemos deprimirnos cuando no cumplimos nuestras expectativas o las de los demás.

La capacidad de relacionarnos con nosotros mismos con amabilidad, perdonarnos y aceptarnos aun cuando nos hemos decepcionado representa la autocompasión.

Es como ser nuestro mejor amigo cuando las cosas se ponen difíciles.

Las investigaciones sobre la autocompasión demuestran:

- Reduce la depresión, la ansiedad y la vergüenza.
- Aumenta la felicidad y la satisfacción vital
- Reduce la comparación social.
- Se asocia con una imagen corporal más saludable y menos desórdenes alimentarios.
- Reduce el agotamiento del cuidador.
- Asociado a una mejor salud física y función inmunitaria.
- Asociado a una mejor calidad del sueño.

Evaluación

Sus evaluaciones son importantes para nosotros. MCN utiliza sus respuestas para orientar, adaptar y mejorar nuestras oportunidades educativas en línea. Tome unos minutos para enviar la evaluación de este seminario virtual.

Si desea recibir un certificado de asistencia favor de completar y enviar la evaluación.

