

# ProQOL Manual de Salud



Funding provided by the United States Government.

# ProQOL Manual de Salud

## Objetivo del Manual

El manual ProQOL Health se desarrolló para servir como un recurso que resume los conceptos clave relacionados con el autocuidado de los trabajadores de la salud y los posibles impactos de su trabajo en su bienestar. El manual también brinda orientación a los trabajadores de la salud sobre el uso de la medida ProQOL Health como medio para monitorear su bienestar.

## Quién puede usar este manual?

Este manual es para el uso de los administradores y gerentes que trabajan dentro de los establecimientos de salud y/o trabajadores de la salud y para el uso individual de los trabajadores de la salud.

## Tabla de Contenido

ProQOL Manual de Salud .....	1
Objetivo del Manual .....	1
Quien Puede usar este Manual .....	1
Tabla de Contenido .....	1
Introducción.....	3
FIGURA 1: Modelo Conceptual de Calidad de Vida Profesional.....	4
Términos clave y conceptos básicos .....	4
Apoyo percibido (AP) .....	4
Compasión con Satisfacción (CS) .....	4
Agotamiento .....	5
Estrés traumático secundario (ETS).....	5
Angustia Moral (AM) .....	6
Fatiga por compasión (FC) en trabajadores de la salud.....	6
Autocuidado y Cuidado del Personal para la Prevención y Recuperación .....	7
Prácticas organizacionales: .....	7
Prácticas individuales.....	8
Orientación sobre el uso de ProQOL Salud:.....	10
Administración del ProQOL Salud .....	10
Administración individual.....	10
Administración de Grupo.....	10
Cálculo de las puntuaciones en ProQOL de Salud .....	11
Definiciones de escalas y puntajes en el ProQOL de Salud .....	12
Apoyo Percibido .....	12
Compasión con Satisfacción.....	13
Agotamiento .....	13
Estrés Traumático Secundario (ETS) .....	14

Angustia Moral .....	14
Anexo 1: Folletos Sobre Conceptos Básicos.....	16
Folleto 1: Apoyo Percibido .....	17
Folleto 2: Compasión Satisfacción.....	20
Folleto 3: Agotamiento .....	24
Folleto 4: Estrés traumático secundario.....	29
Folleto 5: Angustia moral .....	34
Folleto 6: Fatiga por compasión.....	40
Anexo 2: Folletos sobre Habilidades Fundamentales para el Autocuidado .....	46
Folleto 7: Dormir mejor.....	47
Folleto 8: Límites entre el trabajo y la vida .....	51
Folleto 9: Respiración .....	55
Folleto 10: Evitación Intencional y Enfoque .....	58
Folleto 11: Técnicas de Anclación .....	62
Folleto 12: Pensamientos intrusivos y fla.....	66
Folleto 13: Atención plena.....	70
Folleto 14: Pesadillas .....	76
Folleto 15: Relajación muscular progresiva.....	80
Folleto 16: Estiramiento .....	82
Folleto 17: Visualización .....	86
Referencias .....	89
Referencias Generales .....	89
Supporte Percibido (SP) .....	90
Satisfacción por compasión (CS).....	90
Agotamiento .....	90
Estrés Traumático Secundario.....	91
Angustia moral .....	91
Fatiga por Compasión en el Trabajador de la Salud .....	91
Mejor Sueño.....	92
Límites de trabajo/vida .....	92
Respiración .....	92
Evitación Intencional y Enfoque .....	92
Técnicas de anclación.....	93
Pensamientos intrusivos y flashbacks .....	93
Pesadillas .....	93

## Introducción

Los trabajadores de la salud que trabajan en contextos humanitarios difíciles tienen contacto directo con la vida de sus pacientes y beneficiarios. Con frecuencia trabajan muchas horas en entornos de escasos recursos y alta presión y se enfrentan al sufrimiento y al duelo a diario mientras trabajan con sus beneficiarios. Además, las experiencias de estos beneficiarios, especialmente en el contexto de los refugiados, añaden otra dimensión de posible estrés. Los trabajadores de la salud pueden encontrar que su bienestar se ve afectado por los factores estresantes y la exposición al trauma que surge en el contexto de su trabajo, lo que resulta en una mayor vulnerabilidad al agotamiento, la fatiga por compasión y el estrés traumático secundario.

La calidad de vida profesional es la calidad que uno siente en relación con su trabajo como trabajador de la salud. Tanto los aspectos positivos como los negativos de hacer el trabajo influyen en la calidad de vida profesional. Los modelos teóricos existentes de calidad de vida profesional descomponen el concepto en dos aspectos, el positivo (Satisfacción por Compasión) y el negativo (Fatiga por Compasión), desglosando la fatiga por compasión en Burnout y Estrés Traumático Secundario <sup>1</sup>. Basándonos en una larga experiencia de trabajo en contextos humanitarios y en investigaciones empíricas recientes <sup>2,3</sup>, hemos ampliado un poco este modelo.

En este manual, la Calidad de Vida Profesional se conceptualiza en torno a tres componentes: Satisfacción por Compasión, Apoyo Percibido y Fatiga por Compasión. La Fatiga por Compasión a su vez se descompone en tres factores: Burnout, Estrés Traumático Secundario y Angustia Moral. Este modelo conceptual se representa en la Figura 1 a continuación, después de lo cual cada uno de los componentes se describe con mayor detalle.

---

<sup>1</sup> Stamm, B.H. (2010). The concise ProQOL manual, 2<sup>nd</sup> Ed. Pocatello, ID: ProQOL.org.

<sup>2</sup> Oh, Y., & Gastmans, C. (2015). Moral distress experienced by nurses: A quantitative literature review. *Nursing Ethics*, 22(1), 15-31. <https://doi.org/10.1177/0969733013502803>

<sup>3</sup> Shortland, N., McGarry, P., & Merizalde, J. (2020). Moral medical decision-making: Colliding sacred values in response to COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S128–S130. <https://doi.org/10.1037/tra0000612>

**FIGURA 1: Modelo Conceptual de Calidad de Vida Profesional**



## **Términos clave y conceptos básicos**

### **Apoyo Percibido (AP)**

Los trabajadores de la salud a menudo se enfrentan al estrés crónico a largo plazo, que incluye presenciar el sufrimiento, horarios de trabajo extensos, trabajo por turnos, exposición a historias traumáticas y condiciones de trabajo desafiantes. Como resultado, corren el riesgo de padecer fatiga por compasión, agotamiento, estrés traumático secundario y angustia moral. Una de las formas clave en que puede protegerse contra estos riesgos es a través del apoyo percibido. El apoyo percibido es uno de los componentes básicos del bienestar de los trabajadores de la salud que se ha demostrado que reduce las tasas de fatiga por compasión y agotamiento.<sup>4</sup>

El apoyo percibido se define como la experiencia de un individuo de ser cuidado o amado, tener la sensación de ser valorado y necesitado por otras personas y ser parte de una red de apoyo mutuo.<sup>5</sup>

➔ Consulte el folleto sobre el apoyo percibido (Anexo 1)

### **Satisfacción por Compasión (CS)**

Aunque existen riesgos para quienes trabajan en el campo de la ayuda, también hay recompensas y beneficios que provienen de este trabajo. La satisfacción por compasión es la consecuencia positiva de la conducta de ayuda. La satisfacción por compasión es el placer que se deriva de ayudar, el afecto por los compañeros y un buen sentimiento que resulta de la capacidad de ayudar y hacer una contribución<sup>6</sup>. La satisfacción por compasión ocurre cuando encuentra significado y satisfacción en su trabajo. La

<sup>4</sup> Pergol-Metko, P., Czyzewski, L. Compassion Fatigue and perceived of social support among polish nurses. Retrieved from Research Gate, July 2021.

[https://www.researchgate.net/publication/341716162\\_Compassion\\_Fatigue\\_and\\_Perceived\\_of\\_Social\\_Support\\_Among\\_Polish\\_Nurses](https://www.researchgate.net/publication/341716162_Compassion_Fatigue_and_Perceived_of_Social_Support_Among_Polish_Nurses)

<sup>5</sup> Ibid.

<sup>6</sup> Yilmaz, G. & Ustun, B. (2018). Professional quality of life in nurses: Compassion satisfaction and compassion fatigue. *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(3), 205-211.

satisfacción por compasión es el opuesto directo de la fatiga por compasión y puede protegerlo del agotamiento y del estrés traumático secundario <sup>7</sup>.

➔ Consulte el folleto sobre el apoyo percibido (Anexo 1)

## Agotamiento

El agotamiento se caracteriza por sentirse emocionalmente agotado o agotado y puede resultar después de un período de estrés relacionado con el trabajo a largo plazo. Hay tres aspectos clave del agotamiento que puede experimentar en diversos grados <sup>8 9</sup>.

Burnout may include:	
1. Agotamiento Emocional	Sentir que su energía personal se ha ido o agotado
2. Despersonalización y cinismo	Sentirse desconectado de su trabajo, incluyendo a la pérdida de motivación o interés.
3. Sentimientos de ineficacia	Sentirse impotente o desesperanzado con respecto a su trabajo y una sensación de fracaso para alcanzar sus metas personales relacionadas con el trabajo.

➔ Consulte el folleto sobre el apoyo percibido (Anexo 1)

## Estrés Traumático Secundario (ETS)

El estrés traumático secundario (STS) se refiere a la angustia y la interrupción emocional resultantes del contacto continuo y acumulativo o después de una sola exposición con personas que han experimentado directamente un trauma. Por ejemplo, los profesionales de la salud que escuchan sobre las experiencias traumáticas de primera mano de sus pacientes pueden experimentar STS con la misma intensidad que otros que escuchan historias repetidas a lo largo del tiempo <sup>101112</sup>. Los síntomas del STS generalmente tienen un inicio rápido y pueden llevar a que los trabajadores de la salud utilicen más licencias por enfermedad y

<sup>7</sup> Stamm, B.H. (2010). The concise ProQOL manual, 2<sup>nd</sup> Ed. Pocatello, ID: ProQOL.org

<sup>8</sup> Castelo-Branco, C., Figueras, F., Eixarch, E. Quereda, F., Cancelo, M.J., Gonzalez, S. & Balasch, J. (2007). Stress symptoms and burnout in obstetric and gynaecology residents. *BJOG*, 114, 94-98.

<sup>9</sup> Lacy, B.E. & Chan, J.L. (2018). Physician burnout: The hidden health care crisis. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 16, 311-317

<sup>10</sup> Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). Handbook on staff care and self-care for the Ministry of Health in the context of the healthcare system. GIZ, Amman, Jordan.

<sup>11</sup> Arvay, M.J. (2002). Secondary traumatic stress among trauma counselors: What does research say? *International Journal of the Advancement of Counselling*, 23, 283-293

<sup>12</sup> Sprang, G., Ford, J., Kerig, P., & Bride, B. (2018, November 15). Defining secondary traumatic

stress and developing targeted assessments and interventions: Lessons learned from research and leading experts. *Traumatology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/trm0000180>

generen un estado de ánimo más bajo <sup>13</sup>. En última instancia, esto conduce a trabajadores de la salud menos efectivos.

➔ Consulte el folleto sobre el apoyo percibido (Anexo 1)

### Angustia moral (AM)

La angustia moral ocurre cuando los trabajadores de la salud en entornos humanitarios reconocen la acción apropiada a tomar pero no pueden actuar en consecuencia. También ocurre cuando los trabajadores de la salud deben actuar de manera contraria a sus valores personales y profesionales, socavando así su sentido de integridad y autenticidad personal. La angustia moral generalmente se desarrolla gradualmente y se caracteriza por sentimientos de culpa, frustración e ira, y puede resultar en una disminución de la moral, un aumento de las estrategias de afrontamiento negativas e incluso autolesiones <sup>1415</sup>.

➔ Consulte el folleto sobre el apoyo percibido (Anexo 1)

### Fatiga por compasión (FC) en trabajadores de la salud

La mayoría de los proveedores de atención médica ingresan al campo con la intención de ayudar a otros y brindar atención empática a pacientes con necesidades críticas físicas, mentales, emocionales y espirituales. Sin embargo, los proveedores de atención médica pueden verse afectados por el estrés continuo de satisfacer las necesidades a menudo abrumadoras de los pacientes y sus familias, lo que puede provocar fatiga por compasión. La fatiga por compasión afecta no solo al proveedor de atención médica en términos de satisfacción laboral y salud emocional y física, sino también al entorno laboral al disminuir la productividad, la calidad del trabajo y la satisfacción del paciente y aumentar la rotación.

Para los propósitos de ProQOL-Health y estas poblaciones particulares de trabajadores de la salud, la fatiga por compasión (FC) se define como compuesta por los siguientes componentes:



La fatiga por compasión finalmente resulta en una disminución de la capacidad para hacer frente al entorno cotidiano. Se ha definido como un estado de angustia y agotamiento emocional y disfunción biológica, psicológica y social resultante de:

#### 1. Estrés de compasión

<sup>13</sup> Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). Handbook on staff care and self-care for the Ministry of Health in the context of the healthcare system. GIZ, Amman, Jordan.

<sup>14</sup> Oh, Y., & Gastmans, C. (2015). Moral distress experienced by nurses: A quantitative literature review. *Nursing Ethics*, 22(1), 15-31. <https://doi.org/10.1177/0969733013502803>

<sup>15</sup> Shortland, N., McGarry, P., & Merizalde, J. (2020). Moral medical decision-making: Colliding sacred values in response to COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S128-S130. <https://doi.org/10.1037/tra0000612>

2. Demandas crónicas asociadas con el cuidado de pacientes con angustia emocional y física significativa, como las personas que han experimentado un trauma
3. Estrés traumático secundario (ETS) combinado con agotamiento acumulativo y angustia moral. El ETS es el resultado de la exposición a las experiencias traumáticas de un paciente y el agotamiento acumulativo es el resultado de factores estresantes relacionados con el trabajo que provocan sentimientos de frustración, una sensación de pérdida de control y disminución de la moral <sup>161718</sup>. La angustia moral ocurre cuando los trabajadores de la salud reconocen la acción apropiada a tomar pero no pueden actuar en consecuencia.

La presencia de ETS y/o agotamiento y angustia moral puede aumentar la probabilidad de desarrollar fatiga por compasión.

➔ Consulte el folleto sobre el apoyo percibido (Anexo 1)

## Autocuidado y Cuidado del Personal para la Prevención y Recuperación

Las prácticas de autocuidado y atención del personal pueden ayudar a prevenir el desarrollo del agotamiento, el estrés traumático secundario y la fatiga por compasión y respaldar la satisfacción por compasión. Por lo tanto, se recomienda que las personas identifiquen y participen en estrategias de autocuidado de reposición que promuevan el bienestar físico, emocional y espiritual con intencionalidad. Una vez que comience a practicar rutinariamente hábitos saludables de cuidado personal, se convertirán en parte de su plan de prevención general. Las prácticas de autocuidado no solo fortalecen su capacidad para hacer frente al momento, sino que también pueden ayudar al cuerpo a recordar cómo volver a un estado más saludable.

Centrarse en desarrollar fortalezas y llevar a cabo actividades de cuidado personal contribuye a la resiliencia conductual, cognitiva, física, espiritual y emocional que apoya la prevención del agotamiento, el estrés traumático secundario y la fatiga por compasión. Además, el cuidado del personal, que incluye prácticas y protocolos organizacionales que respaldan el bienestar del personal, también es importante para prevenir y abordar el agotamiento de los empleados, el estrés traumático secundario y la fatiga por compasión.

### Las estrategias incluyen:

#### Prácticas organizacionales:

Mejore las Horas de Trabajo y el Entorno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Horas de trabajo razonables</li> <li>• Equilibre la intensidad del trabajo y asegúrese de que haya tiempo de inactividad</li> <li>• Reducir la intensidad y la repetitividad de la carga de trabajo e integrar la variedad en el trabajo de los empleados, cuando sea posible</li> </ul>
--	---

<sup>16</sup> Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). Handbook on staff care and self-care for the Ministry of Health in the context of the healthcare system. GIZ, Amman, Jordan.

<sup>17</sup> Antares Foundation (2012). Managing stress in humanitarian workers: Guidelines for good practice. Retrieved from: [www.antaresfoundation.org](http://www.antaresfoundation.org)

<sup>18</sup> Cocker, F. & Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13, 618. doi:10.3390/ijerph13060618

Fomentar el Equilibrio Entre el Trabajo y la Vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar los descansos y las vacaciones de los empleados, facilitar una cultura organizacional donde el autocuidado se valore y se considere necesario para un trabajo de calidad.</li> </ul>
Asegúrese de que los Roles o Las Expectativas Sean Claros	<ul style="list-style-type: none"> <li>Descripciones de trabajo claras y garantizar que el personal tenga una comprensión clara de sus responsabilidades</li> <li>Garantizar que los empleados estén debidamente capacitados para cumplir con sus responsabilidades laborales</li> </ul>
Proporcionar Apoyo y Supervisión Adecuada	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reuniones periódicas con los supervisados/empleados y alentarlos a buscar ayuda según sea necesario</li> <li>Reuniones periódicas del equipo y garantía de un trabajo en equipo eficaz</li> <li>Establezca sistemas de apoyo entre pares o compañeros según sea necesario para brindar apoyo a los empleados</li> <li>Se implementan prácticas que construyen la cohesión del equipo. Por ejemplo, interactuar con compañeros de trabajo para celebrar los éxitos y llorar las penas como grupo.</li> </ul>
Valorar el Bienestar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Implementar reuniones de equipo periódicas y garantizar un trabajo en equipo eficaz</li> <li>Promover la importancia del bienestar</li> <li>Implementar sistemas que celebren el éxito y muestren aprecio</li> <li>Asegúrese de que los empleados sepan que son miembros valiosos del equipo</li> <li>Se proporciona información sobre el estrés y sus impactos y se fomentan buenas estrategias de afrontamiento.</li> <li>Tener un protocolo de información</li> </ul>

## Prácticas Individuales

 <p><b>Conductual</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asegurar un sueño adecuado (6-8 horas por noche)</li> <li>Busque ayuda de colegas y/o de su supervisor cuando la necesite</li> <li>Desarrollar competencias (las habilidades que necesita para hacer su trabajo)</li> <li>Desarrollar confianza (el conocimiento de que puede hacerlo)</li> <li>Evaluar el ajuste entre sus intereses, talentos y habilidades y la descripción de su trabajo</li> <li>Evalúe su carga de trabajo</li> <li>Asuma nuevas tareas si esto se equilibra con su carga de trabajo. Las nuevas tareas pueden darle energía. Reorganizar la forma en que</li> </ul>
--	---

	<p>actualmente hace su trabajo o reestructurar su jornada laboral también puede ser útil<sup>1920</sup>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Busque un mentor, supervisor, proveedor de atención médica con experiencia que comprenda las normas y expectativas de su trabajo y que pueda ayudarlo a identificar estrategias que lo ayuden a sobrellevar la situación laboral actual, mejorando el entorno laboral y promoviendo el equilibrio entre el trabajo y la vida personal (p. ej., cambiar la asignación de trabajo, recomendar tiempo libre o reducir las horas extraordinarias, alentar la asistencia a una conferencia o involucrarse en un proyecto de interés)</li> <li>• Busque apoyo profesional</li> </ul>
 <b>Cognitivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evalúe qué tan bien encajan sus valores y los de su agencia. Si el ajuste de valores es un problema, es útil buscar puntos en común, lugares donde sus valores coincidan, así como pensar si puede aprender a valorar las cosas que su agencia cree que son importantes. También puede considerar defender los valores que cree que son importantes en su lugar de trabajo.</li> </ul>
 <b>Físico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practique ejercicio físico con regularidad</li> <li>• Asegurar una dieta saludable (es decir, frutas, verduras, evitar los alimentos procesados, reducir el azúcar, la sal y la cafeína)</li> </ul>
 <b>Espiritual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dedique tiempo a su práctica espiritual (p. ej., oración, meditación, pasar tiempo en la naturaleza, participar en contribuciones significativas a los demás)</li> <li>• Encuentre significado o propósito en tus actividades diarias, utiliza estrategias que te ayuden a recordar este sentido de significado todos los días (p. ej., déjate notas en tu escritorio, coloca una foto donde la verás).</li> <li>• Tómese el tiempo para estar solo para poder pensar, meditar y descansar</li> </ul>
 <b>Emocional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practique la gratitud (p. ej., reserve un tiempo cada día para reflexionar sobre algunas cosas por las que está agradecido)</li> <li>• Asegúrese de tener un buen apoyo social (personas en su vida personal y profesional de las que pueda obtener apoyo emocional y pedir ayuda cuando la necesite) y conéctese regularmente con sus redes de apoyo social.</li> <li>• Cultive relaciones personales y profesionales positivas y desarrollar apoyo social. Tómese un tiempo para comunicarse y pasar tiempo con amigos y familiares.</li> <li>• Trate de encontrar cosas que anhela</li> <li>• Desarrolle capacidades de autoconciencia (p. ej., a través de la atención plena, prácticas de reflexión)</li> </ul>

<sup>19</sup> Pearlman, L. (2013). Preventing burnout. The Headington Institute. Retrieved from <https://www.headington-institute.org/resource/preventing-burnout/>

<sup>20</sup> Pearlman, L. (2012). What to do about burnout: Identifying your sources. The Headington Institute. Retrieved from <https://www.headington-institute.org/resource/what-to-do-about-burnout-identifying-your-sources/>

## Orientación sobre el uso de ProQOL Health<sup>21</sup> :

### Administration of the ProQOL Health

ProQOL Health no es una medida de diagnóstico y, por lo tanto, no proporcionará un diagnóstico oficial. ProQOL Health puede ser una guía con respecto al balance de experiencias positivas y negativas de un individuo u organización relacionadas con el desempeño de su trabajo y proporcionar a los trabajadores de la salud una herramienta para medir el impacto de su trabajo en su bienestar. Por ejemplo, para un individuo o una organización, las puntuaciones altas en satisfacción por compasión son un reflejo del compromiso con el trabajo que se está realizando. Quizás la parte más importante de la administración de ProQOL Health es que las personas entiendan lo que se les pide que hagan. Si sienten que están siendo “observados” y medidos por su comportamiento, es poco probable que quieran participar o, si lo hacen, que den respuestas confiables. Es importante explicar la lógica y el propósito de la medida y captar el deseo de la persona de hacerse la prueba. Por lo tanto, es importante dejar en claro que la medida se puede utilizar como una herramienta para apoyar el bienestar de la persona y que la persona tiene derecho a negarse a utilizar la medida.

### Administración individual

Método 1: Administración individual	En este tipo de administración, una persona típicamente toma la prueba y se califica a sí misma.  <b>Almacenamiento de datos:</b> en esta situación, los datos no se registran en ningún otro lugar y la persona no comenta sus resultados a menos que decida hacerlo.
Método 2: Administración individual iniciada por una fuente externa	En este tipo de administración, una persona puede tomar ProQOL Health como parte de un programa de asesoramiento laboral o de asistencia al empleado. Pueden tomar ProQOL Health como parte de su plan continuo de autocuidado.  <b>Almacenamiento de datos:</b> Los datos pueden o no ser archivados. Es importante establecer con la persona exactamente lo que sucederá con sus datos porque la seguridad y la privacidad de los datos son cuestiones muy importantes.
Sincronización	The individual can complete the ProQOL Health measure at <b>regular intervals</b> to monitor their compassion fatigue, secondary traumatic stress, burnout and compassion satisfaction.  Many health workers find that completing the measure on a <b>quarterly basis</b> (that is, every three months) and recording their scores is an effective approach to monitoring their quality of life at work. The cumulative data can indicate areas that have improved and worsened and provide guidance on self-care strategies to implement.

### Administración de Grupo

Método	En este tipo de administración, un grupo de personas completan el ProQOL Salud simultáneamente.
Sincronización	Al igual que con la administración individual, es posible que desee administrar ProQOL Health a intervalos regulares para poder controlar

<sup>21</sup> Stamm, B.H. (2010). The concise ProQOL manual, 2<sup>nd</sup> Ed. Pocatello, ID: ProQOL.org

	cualquier cambio en el control de la fatiga por compasión, el estrés traumático secundario, el agotamiento y la satisfacción por compasión.
Consideraciones clave	<p><b>Impacto de la administración del grupo:</b> La consideración clave para la administración del grupo es que haya otras personas presentes que estén realizando la misma actividad. En una administración de grupo es importante considerar el efecto del grupo en las puntuaciones. Si algunas personas expresan bastante su falta de voluntad para participar, hay un efecto en todos los participantes. Si las personas sienten que están siendo observadas por otros, o se avergüenzan de estar en el grupo, es poco probable que los puntajes sean válidos y es posible que se hayan violado los derechos de privacidad. Las personas no deben ser señaladas para causar vergüenza. Por ejemplo, no debe configurar una administración de grupo para todas las personas que cometieron errores médicos si la administración se basa en la suposición de que sus errores se debieron al agotamiento.</p> <p><b>Gestión de datos reveladores:</b> Cuando se trabaja en entornos grupales, no es raro que una o dos personas brinden información personal reveladora que no es apropiada para el entorno grupal. En estos casos es necesario que el administrador de la medida contenga y reoriente la atención de la clase. El buen comportamiento ético sugiere que el administrador de la medida haga un seguimiento de la persona en un entorno más apropiado. En situaciones como estas, por lo general es apropiado brindar una remisión para la asistencia del empleado u otra ayuda, como atención de la salud mental o física. En el caso de que el administrador crea que existe un peligro inminente, debe tomar medidas de emergencia y proteger a la persona, a sí mismo ya los demás de cualquier daño de la mejor manera que pueda.</p>
Presentación de los resultados al grupo.	<p>En el caso de una autoevaluación, las personas pueden recibir información general como "otros que obtienen puntajes similares a los suyos...". Por el contrario, en el caso de la administración individual, la retroalimentación puede ser mucho más específica. La retroalimentación en entornos grupales no debe ser sobre un solo individuo sino sobre cosas que se aplican a más de una persona.</p> <p>Lo más importante acerca de dar retroalimentación es estar preparado. Esté preparado para dar información específica y clara apropiada para el entorno y esté preparado para responder preguntas.</p>

Recuerde, que una sola administración de un breve cuestionario como ProQOL-Health nunca puede capturar la experiencia completa de hacer trabajo de salud en condiciones difíciles. Los eventos recientes y su estado de ánimo en el momento en que completa la medida pueden tener un gran efecto en sus puntajes. Debe tratar los resultados de estas medidas como una pieza de información sobre su salud emocional en el trabajo.

### Cálculo de las puntuaciones en ProQOL Health

Las instrucciones para calificar ProQOL Health se proporcionan en las páginas 2 y 3 de la medida. Las puntuaciones de cada una de las cinco escalas se calculan sumando los valores asociados con las

respuestas de los encuestados a seis preguntas. Los valores de las respuestas a todos los ítems se indican en la propia escala, y son los siguientes:

Nunca	Raramente	A veces	Seguido	Muy Seguido
1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos	5 puntos

## Definiciones de escalas y puntajes en ProQOL Health

El **apoyo percibido** se relaciona con la experiencia de un individuo de ser cuidado y amado, tener la sensación de ser valorado y necesitado por otras personas y ser parte de una red de apoyo mutuo <sup>22</sup>. El elemento esencial del apoyo percibido consiste en apoyos tanto personales como profesionales.

The score for *Perceived Support* is calculated by adding together the points associated with responses to items 5, 11, 13, 18, 23, and 25 of the measure. This produces the lowest possible score of 6 and a highest possible score of 30. Total scores of 12 or less are considered “low”, total scores from 13 to 23 are considered “moderate”, and total scores of 24 or more are considered “high” for perceived support.

### Cálculo de su puntaje:

La puntuación del apoyo percibido se calcula de la siguiente manera:

<b>Paso 1</b>	Suma los puntos asociados con las respuestas a los ítems 1, 6, 21, 24, 27 y 30 de la medida.				
	Recordar:				
	Nunca	Raramente	A veces	Seguido	Muy Seguido
	1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos	5 puntos
<b>Calculando tu puntaje</b>	Esto produce la puntuación más baja posible de 6 y la puntuación más alta posible de 30.				
<b>Tu resultados de apoyo percibido</b>	<b>12 o menos</b>	<b>Bajos niveles de apoyo percibido</b>			
	<b>13-23</b>	<b>Niveles moderados de apoyo percibido</b>			
	<b>Más de 24</b>	<b>Altos niveles de apoyo percibido</b>			

Las puntuaciones más altas de apoyo percibido significan que se siente respaldado por redes formales y/o informales. Si su puntaje es 12 o menos, puede estar en riesgo de agotamiento y fatiga por compasión debido a la percepción de falta de apoyo. Es posible que desee considerar evaluar sus apoyos actuales y centrarse en cómo puede construir sus redes formales e informales.

La **satisfacción por compasión** se relaciona con el placer que obtienes de poder hacer bien tu trabajo. Por ejemplo, puede sentir que es un placer ayudar a otros a través de su trabajo. Es posible que tenga sentimientos positivos acerca de sus colegas o de su capacidad para contribuir al entorno laboral o incluso al bien mayor de la sociedad. Las puntuaciones más altas en esta escala representan una mayor satisfacción relacionada con su capacidad para ser un cuidador eficaz en su trabajo.

### Cálculo de su puntuación:

La puntuación para la satisfacción de Compasión se calcula de la siguiente manera:

<sup>22</sup> Pergol-Metko, P., Czyzewski, L. Compassion Fatigue and perceived of social support among Polish nurses. Retrieved from Research Gate, July 2021.

[https://www.researchgate.net/publication/341716162\\_Compassion\\_Fatigue\\_and\\_Perceived\\_of\\_Social\\_Support\\_Among\\_Polish\\_Nurses](https://www.researchgate.net/publication/341716162_Compassion_Fatigue_and_Perceived_of_Social_Support_Among_Polish_Nurses)

<b>Paso 1</b>	Sume los puntos asociados con las respuestas a los ítems 1, 6, 21, 24, 27 y 30 de la medida.									
	Recordar:									
	<table border="1"> <tr> <th>Nunca</th> <th>Raramente</th> <th>A veces</th> <th>Seguido</th> <th>Muy Seguido</th> </tr> <tr> <td>1 punto</td> <td>2 puntos</td> <td>3 puntos</td> <td>4 puntos</td> <td>5 puntos</td> </tr> </table>	Nunca	Raramente	A veces	Seguido	Muy Seguido	1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos
Nunca	Raramente	A veces	Seguido	Muy Seguido						
1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos	5 puntos						
<b>Calculando tu puntaje</b>	Esto produce la puntuación más baja posible de 6 y la puntuación más alta posible de 30.									
<b>Tu resultados de satisfacción por compasión</b>	<table border="1"> <tr> <td>12 o menos</td> <td>Bajos niveles de satisfacción por compasión</td> </tr> <tr> <td>13-23</td> <td>Niveles moderados de satisfacción por compasión</td> </tr> <tr> <td>Mas de 24</td> <td>Altos niveles de satisfacción por compasión</td> </tr> </table>	12 o menos	Bajos niveles de satisfacción por compasión	13-23	Niveles moderados de satisfacción por compasión	Mas de 24	Altos niveles de satisfacción por compasión			
12 o menos	Bajos niveles de satisfacción por compasión									
13-23	Niveles moderados de satisfacción por compasión									
Mas de 24	Altos niveles de satisfacción por compasión									

### Comprender sus resultados

Si se encuentra en el rango más alto, probablemente obtenga una gran satisfacción profesional de su posición. Si su puntuación es inferior a 12, es probable que obtenga muy poco placer o satisfacción de su trabajo. Dado que nuestro trabajo es una parte importante de nuestras identidades y la forma en que pasamos nuestro tiempo, la baja satisfacción por compasión puede tener efectos negativos profundos en nuestra calidad de vida en general. Las personas con puntajes bajos de satisfacción por la compasión deben buscar oportunidades para asumir tareas más gratificantes en el trabajo o encontrar fuentes alternativas de satisfacción y realización.

**El agotamiento** es uno de los elementos de la fatiga por compasión. Se asocia con sentimientos de desesperanza y dificultades para hacer frente al trabajo o para hacer el trabajo de uno de manera efectiva. Estos sentimientos negativos suelen tener un inicio gradual. Pueden reflejar la sensación de que sus esfuerzos no hacen ninguna diferencia, o pueden estar asociados con una carga de trabajo muy alta o un entorno laboral que no brinda apoyo.

### Cálculo de su puntuación:

La puntuación de Agotamiento se calcula de la siguiente manera:

<b>Paso 1</b>	Sume los puntos asociados con las respuestas a los ítems 1, 6, 21, 24, 27 y 30 de la medida.									
	Recordar:									
	<table border="1"> <tr> <th>Nunca</th> <th>Raramente</th> <th>A veces</th> <th>Seguido</th> <th>Muy Seguido</th> </tr> <tr> <td>1 punto</td> <td>2 puntos</td> <td>3 puntos</td> <td>4 puntos</td> <td>5 puntos</td> </tr> </table>	Nunca	Raramente	A veces	Seguido	Muy Seguido	1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos
Nunca	Raramente	A veces	Seguido	Muy Seguido						
1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos	5 puntos						
<b>Calculando tu puntaje</b>	Esto produce la puntuación más baja posible de 6 y la puntuación más alta posible de 30.									
<b>Tu resultados de Agotamiento</b>	<table border="1"> <tr> <td>12 o menos</td> <td>Bajos niveles de agotamiento</td> </tr> <tr> <td>13-23</td> <td>Niveles moderados de agotamiento</td> </tr> <tr> <td>Mas de 24</td> <td>Altos niveles de agotamiento</td> </tr> </table>	12 o menos	Bajos niveles de agotamiento	13-23	Niveles moderados de agotamiento	Mas de 24	Altos niveles de agotamiento			
12 o menos	Bajos niveles de agotamiento									
13-23	Niveles moderados de agotamiento									
Mas de 24	Altos niveles de agotamiento									

### Comprender sus resultados

Las puntuaciones más altas en esta escala significan que tiene un mayor riesgo de agotamiento. Si su puntaje es 24 o más, puede tener un alto riesgo de sufrir agotamiento. Si su puntaje es alto, debe considerar las posibilidades de reducir la cantidad de horas que trabaja cada semana, asegurándose de tomar días regulares fuera del trabajo (como fines de semana y tiempo libre), y ver si hay formas de aumentar la variedad de tareas de las que es responsable en el trabajo. Si los puntajes altos continúan con el tiempo, debe discutirlo con un colega de confianza, su supervisor o un profesional de la salud mental.

**El Estrés Traumático Secundario (ETS)** es el segundo componente de la fatiga por compasión. Se refiere a su exposición secundaria relacionada con el trabajo a eventos extremada o traumáticamente estresantes. El desarrollo de problemas debido a la exposición al trauma de otros es algo raro, pero le sucede a muchas personas que cuidan a personas que han experimentado eventos extremadamente o traumáticamente estresantes. Por ejemplo, es posible que escuche repetidamente historias sobre las cosas traumáticas que les suceden a otras personas. Puede ver o brindar tratamiento a personas que han experimentado eventos horribles. Si su trabajo lo pone directamente en el camino del peligro, por ejemplo debido a su trabajo como personal médico de emergencia, personal de respuesta a desastres o personal médico, esto no es una exposición secundaria; su exposición es primaria. Sin embargo, si está expuesto a eventos traumáticos de otros como resultado de su trabajo, como brindar atención a personas que han sufrido lesiones físicas o emocionales, esta es una exposición secundaria. Los síntomas del ETS suelen tener un inicio rápido y están asociados con un evento en particular. Pueden incluir tener miedo, tener dificultad para dormir, que le vengan a la mente imágenes del evento perturbador o evitar cosas que le recuerden el evento.

**Cálculo de su puntuación:**

La puntuación de ETS se calcula de la siguiente manera:

<b>Paso 1</b>	Sume los puntos asociados con las respuestas a los puntos 3, 7, 10, 12, 16 y 26 de la medida.				
	Recuerde:				
	Nunca 1 punto	Raramente 2 puntos	A veces 3 puntos	Seguido 4 puntos	Muy Seguido 5 puntos
<b>Calculando tu puntaje</b>	Esto produce la puntuación más baja posible de 6 y la puntuación más alta posible de 30.				
<b>Tu resultados de Traumático Secundario Estrés</b>	12 o menos		Bajos niveles de ETS		
	13-23		Niveles moderados de ETS		
	Mas de 24		Niveles altos de ETS		

**Comprender sus resultados**

Si su puntaje es 24 o más, es posible que desee tomarse un tiempo para pensar qué es lo que le asusta en el trabajo o si hay alguna otra razón para el puntaje elevado. Las situaciones en las que tememos por nuestra propia seguridad mientras cuidamos a los demás están asociadas con el estrés traumático secundario, al igual que las situaciones que implican sufrimiento, violencia y muerte. Si los puntajes altos continúan con el tiempo, debe discutirlo con un colega de confianza, su supervisor o un profesional de la salud mental.

**La angustia moral** es el tercer componente de la fatiga por compasión y ocurre cuando los trabajadores de la salud en entornos humanitarios reconocen la acción apropiada a tomar pero no pueden actuar en consecuencia. También ocurre cuando los trabajadores de la salud deben actuar de manera contraria a sus valores personales y profesionales, socavando así su sentido de integridad y autenticidad personal. La angustia moral se incluye como un componente de la fatiga por compasión para los propósitos de ProQOL-Health y estas poblaciones particulares de trabajadores de la salud.

**Cálculo de su puntuación:**

La puntuación de Angustia moral se calcula de la siguiente manera:

<b>Paso 1</b>	Sume los puntos asociados con las respuestas a los puntos 2, 4, 9, 14, 17, y 28 de la medida.				
	Recuerde:				

	Nunca	Raramente	A veces	Seguido	Muy Seguido
	1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos	5 puntos
<b>Calculando tu puntaje</b>	Esto produce la puntuación más baja posible de 6 y la puntuación más alta posible de 30.				
<b>Tu resultados de Angustia Moral</b>	12 o menos	Bajos niveles de Angustia Moral			
	13-23	Niveles moderados de Angustia Moral			
	Mas de 24	Niveles altos de Angustia Moral			

### Comprender sus resultados

Si su puntaje es de 24 o más, debe considerar qué aspectos de su trabajo le están causando el mayor conflicto interno, situaciones en las que desearía poder actuar de manera diferente por el bien de las personas que ama. Trate de hablar con colegas y supervisores de confianza, especialmente aquellos que tienen más experiencia que usted, para ver cómo se sienten acerca de los desafíos que está experimentando en el lugar de trabajo. Si los puntajes altos continúan con el tiempo, debe discutirlo con un colega de confianza, su supervisor o un profesional de la salud mental.

## **Anexo 1: Folletos sobre conceptos básicos**

## Apoyo Percibido



### Definición

Los trabajadores de la salud a menudo enfrentan un estrés crónico a largo plazo que incluye presenciar sufrimiento, jornadas laborales extensas, trabajo por turnos, exposición a historias traumáticas y condiciones de trabajo desafiantes. Como resultado, corren el riesgo de sufrir fatiga por compasión, agotamiento, estrés traumático secundario y angustia moral. Una de las formas clave en las que puede protegerse contra estos riesgos es a través del apoyo percibido. El apoyo percibido es uno de los pilares esenciales del bienestar para los trabajadores de la salud que ha demostrado reducir las tasas de fatiga por compasión y agotamiento.<sup>1</sup>

El apoyo percibido se define como la experiencia de un individuo de ser cuidado o amado, tener la sensación de ser valorado y necesitado por otras personas y ser parte de una red de apoyo mutuo.<sup>1</sup> Los elementos esenciales del apoyo percibido consisten en apoyos tanto personales como profesionales, incluso:

El apoyo percibido se define como la experiencia de un individuo de ser cuidado o amado, tener la sensación de ser valorado y necesitado por otras personas y ser parte de una red de apoyo mutuo.<sup>1</sup>

Apoyo personal (informal)	Apoyo personal (formal)
Familia	Apoyo del supervisor
Amigos	Apoyo organizativo y compromiso con el bienestar
Apoyo emocional: la sensación de ser escuchado y recibir empatía y cariño.	Entrenando/Tutoría
Apoyo instrumental: cuando se preocupan, los demás brindan asistencia directa para realizar tareas (por ejemplo, ayudar en el hogar, hacer mandados, etc.) <sup>3</sup>	Supervisión clínica
	Apoyo de compañeros de trabajo o compañeros
	Terapeuta o consejera/ Terapeuta o consejero

El elemento clave es la percepción de apoyo, la sensación de que tiene el apoyo necesario para amortiguar cualquier impacto negativo del estrés relacionado con el trabajo que enfrenta.<sup>3</sup> La presencia y la percepción de apoyo tanto de las áreas personales como profesionales resulta en una mejor salud mental resultados, promueve estrategias de afrontamiento saludables, reduce el estrés relacionado con el trabajo y previene el agotamiento.<sup>6</sup>



### Estrategias para incrementar el Apoyo

El primer paso para aumentar su apoyo es evaluar su red actual e identificar qué áreas son fuertes y cuáles podría aumentar. Algunas preguntas que debe hacerse son:

Pregunta	Posible Acción
¿Percibe que tiene una <b>red de apoyo formal</b> y sólida en este momento?	Si no es así, ¿existen recursos a los que pueda acceder para aumentar sus apoyos formales?

¿Tienes un mentor o un entrenador?	Si cree que esto sería útil, ¿su organización tiene un programa de entrenamiento/tutoría?
¿Tienes un supervisor que brinde apoyo?	En caso afirmativo, ¿puede hablar con ellos sobre las normas y expectativas de su trabajo y pedirles que lo ayuden a identificar estrategias que lo ayudarán a enfrentar la situación laboral actual? Esto puede incluir mejorar el entorno laboral y promover el equilibrio entre el trabajo y la vida personal (por ejemplo, cambiar las asignaciones de trabajo; recomendar tiempo libre o reducir las horas extraordinarias; alentar la asistencia a una conferencia; o participar en un proyecto de interés)
Si es relevante para su función, ¿recibe supervisión clínica?	Si no es así, ¿puede encontrar a alguien que pueda apoyarlo en su práctica clínica? La supervisión clínica puede brindarle recomendaciones técnicas o ayudarlo a tomar decisiones éticas difíciles. La supervisión clínica también puede ser un lugar donde discuta el impacto del trabajo que está haciendo y las formas en que puede apoyar su bienestar.
¿Beneficiaría de apoyos como un consejero o un terapeuta?	Un consejero o terapeuta puede ayudarlo a superar los desafíos que pueda enfrentar como resultado de su trabajo y ayudarlo a implementar estrategias de afrontamiento positivas.
¿Tiene colegas a los que pueda acudir en busca de apoyo?	Si no es así, ¿puede iniciar un grupo en su organización donde los colegas puedan reunirse y apoyarse entre sí?
¿Percibe que tiene una sólida <b>red de apoyo informal</b> en este momento?	Si no es así, ¿qué puede hacer para aumentar sus apoyos informales? ¿Hay personas a las que pueda llegar y que crea que le apoyarían? Quizás haya un amigo, familiar o comunidad con la que solía conectarse con el que perdió el contacto o nuevos apoyos que cree que serían útiles. ¿Podría comunicarse con ellos y establecer una conexión de apoyo?
¿Quién cree que le brinda más apoyo personalmente?	¿Puede comunicarse con esta persona o personas más a menudo cuando necesite apoyo?
¿Hay apoyos que haya pasado por alto que puedan ser útiles en este momento?	Intente hacer una lista de todos los apoyos que tiene y quiénes pueden ser más útiles en su situación actual y que más lo ayudarían con sus necesidades actuales.

Una vez que haya evaluado su apoyo, es importante acceder a ese apoyo y utilizar sus redes cuando sea necesario.



### Ejemplo de un Caso

Aranya ha trabajado como partera durante muchos años y ha estado sometida a un estrés cada vez mayor. Se le pide que asuma turnos extremadamente variados debido a la escasez de personal y tiene cada vez más trabajo cada semana. También está descubriendo que está siendo impactada emocionalmente por las historias de las mujeres a las que apoya. Muchos de ellos le han estado

hablando sobre la violencia doméstica en el hogar y está empezando a tener pesadillas por la noche. Tiene problemas para dormir y se siente cada vez más agotada.

Cuando Aranya comenzó su trabajo, solía hablar con sus colegas con regularidad, y había un grupo de parteras con las que se reunía cada semana para hablar sobre el trabajo y los desafíos. También tenía un grupo de amigos con los que socializaba la mayoría de las semanas. Sin embargo, últimamente, a medida que se ha vuelto más ocupada, ha dejado de reunirse con sus colegas y amigos con regularidad. Ahora empieza a sentirse aislada y ha notado que sus compañeros ya no la invitan a reunirse con ellos. También siente que no ha tenido noticias de sus amigos por un tiempo y está empezando a percibir que no tiene una red de apoyo.

Aranya decide hablar con sus compañeros y le dicen que pensaban que no tenía tiempo para reunirse con ellos. Ella había rechazado las últimas invitaciones y no querían presionarla porque eran conscientes del estrés que estaba sufriendo. Les hizo saber que todavía le gustaría ser parte del grupo y que continuarán invitándola y se comunicarán con ella cuando no asista para asegurarse de que esté bien. Aranya también habló con sus amigos y le dijeron que estaban preocupados por ella pero que no sabían cómo abordarlo. Ahora están organizando una cena en la que pueden hablar sobre cómo le está yendo a Aranya y qué apoyo pueden brindar. Aranya se ha dado cuenta de que estaba percibiendo que su red de apoyo ya no estaba allí, pero que todavía tenía apoyos y recursos a los que podía recurrir.

## Utilizando Su Red de Apoyo

Es importante consultar con sus redes para discutir qué apoyo puede necesitar para movilizar, así como evaluar qué nuevos apoyos podría implementar. A veces puede percibir que ya no tiene una red de apoyo sólida, pero todavía hay apoyos disponibles cuando los necesita. Algunas estrategias clave para asegurarse de utilizar su red de apoyo de la mejor manera posible incluyen:



Paso 1: Evalúe sus redes. ¿Dónde puedes fortalecerlos?



Paso 2: Utilice sus redes de apoyo con regularidad. No lo deje hasta que se sienta cerca del agotamiento para buscar apoyo.



Paso 3: ¿Decidir qué apoyo y cuándo? Haga una lista de qué tipos de apoyo le ayudan más y cuándo. Por ejemplo, si ha tenido un caso desafiante en el trabajo, tal vez hablar con un colega o buscar supervisión sea lo más comprensivo posible.

Es importante consultar con sus redes para discutir qué apoyo puede necesitar para movilizar, así como evaluar qué nuevos apoyos podría implementar.

Al utilizar sus apoyos cuando sea necesario y acceder a ellos con regularidad, puede comenzar a amortiguar los impactos del estrés que puede estar enfrentando y evitar impactos a largo plazo como el agotamiento y la fatiga por compasión.



## Referencias

1. Pergol-Metko, P., Czyzewski, L. Compassion Fatigue and perceived of social support among polish nurses [Compasión Fatiga y percepción de apoyo social entre enfermeras polacas]. Retrieved from Research Gate, July 2021.  
[https://www.researchgate.net/publication/341716162\\_Compassion\\_Fatigue\\_and\\_Perceived\\_of\\_Social\\_Support\\_Among\\_Polish\\_Nurses](https://www.researchgate.net/publication/341716162_Compassion_Fatigue_and_Perceived_of_Social_Support_Among_Polish_Nurses)
2. Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support [La escala multidimensional de apoyo social percibido]. *Journal of Personality Assessment* 1988;52:30-41.
3. Setti, I., Lourel, M., & Argentero, P. (2016). The role of affective commitment and perceived social support in protecting emergency workers against burnout and vicarious traumatization [El papel del compromiso afectivo y el apoyo social percibido en la protección de los trabajadores de emergencia contra el agotamiento y el trauma indirecto]. *Traumatology*, 22(4), 261–270.  
<https://doi.org/10.1037/trm0000072>
4. Hou T, Zhang T, Cai W, Song X, Chen A, Deng G, et al. (2020) Social support and mental health among health care workers during Coronavirus Disease 2019 outbreak: A moderated mediation model [Apoyo social y salud mental entre los trabajadores de la salud durante el brote de enfermedad por coronavirus 2019: un modelo de mediación moderado]. *PLoS ONE* 15(5): e0233831. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233831>
5. Ruisoto Pablo, Ramírez Marina R., García Pedro A., Paladines-Costa Belén, Vaca Silvia L., Clemente-Suárez Vicente J. (2021) Social Support Mediates the Effect of Burnout on Health in Health Care Professionals [El apoyo social media el efecto del agotamiento en la salud de los profesionales de la salud]. *Frontiers in Psychology*, Volume 11. 38-67.  
<https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2020>.
6. Leena Mikkola, Elina Suutala & Heli Parviainen (2018) Social support in the workplace for physicians in specialization training, *Medical Education Online* [Apoyo social en el lugar de trabajo para médicos en formación de especialización, *Educación médica en línea*], 23:1, 1435114, DOI: 10.1080/10872981.2018.1435114

## Satisfacción por Compasión



### Definición

Aunque existen riesgos para quienes trabajan en el campo de la ayuda, también existen recompensas y beneficios que se derivan de este trabajo. La satisfacción por compasión es la consecuencia positiva de la conducta de ayuda. La satisfacción de la compasión es el placer que se obtiene al ayudar, los sentimientos positivos que tenemos por los colegas y un buen sentimiento resultante de la capacidad de ayudar a los demás y hacer una contribución. La satisfacción de la compasión ocurre cuando encuentras significado y satisfacción en tu trabajo. La satisfacción por la compasión es lo opuesto directamente a la fatiga por compasión y puede protegerlo del agotamiento y el estrés traumático secundario.

La satisfacción de la compasión es el placer que se obtiene al ayudar, los sentimientos positivos que tenemos por los colegas y un buen sentimiento resultante de la capacidad de ayudar a los demás y hacer una contribución.



### Señales

El indicador de satisfacción por compasión es la sensación de placer y satisfacción que los proveedores de atención médica obtienen de su trabajo. Los sentimientos asociados a la satisfacción de la compasión incluyen la realización, la recompensa, el logro, la felicidad, el enriquecimiento, la inspiración, la energía, la gratitud y la esperanza.



### Ejemplo de un Caso

Fatimah es una enfermera de 50 años que trabaja en un departamento de oncología. Hace aproximadamente 15 años, Fatimah atravesó un período de fatiga, falta de motivación y dificultad para encontrar significado en su trabajo. En ese momento, trabajaba muchas horas, con una gran cantidad de pacientes y no se sentía apoyada por sus colegas ni por su supervisor. Experimentaba un estado de ánimo bajo, estaba más irritable con sus hijos y su cónyuge y le resultaba difícil experimentar placer en las actividades de su tiempo libre que solía disfrutar. Con la ayuda de un consejero de salud mental y la participación en el asesoramiento, Fatimah se dio cuenta de que estaba experimentando agotamiento y síntomas de fatiga por compasión. Como resultado de esta comprensión, Fatimah comenzó a implementar cambios graduales en su vida. Comenzó asegurándose de dormir lo suficiente y de buena calidad, mejoró su dieta para comer alimentos saludables y realizó ejercicio moderado. Se volvió intencional en la planificación de actividades con sus hijos que tanto ella como sus hijos disfrutarían y ella y su cónyuge se aseguraron de que programaran tiempo juntos. Fatimah también se involucró en una búsqueda de trabajo y obtuvo un trabajo de enfermería en un centro de salud que estaba bien dotado de personal, tenía un horario de trabajo razonable con períodos de descanso programados y una relación positiva y de colaboración entre los miembros del equipo. Se sintió apoyada por su nueva supervisora, quien se dedicó a asesorar a Fatimah y brindarle oportunidades para su continuo crecimiento profesional. Con el tiempo, los síntomas físicos y emocionales de Fatimah mejoraron. Se encontró disfrutando de su trabajo una vez más y sintiéndose especialmente gratificada y realizada por su trabajo con los pacientes.



## Factores que aumentan la Satisfacción de la Compasión

Las investigaciones indican que los siguientes elementos influyen en el nivel de satisfacción de la compasión de una persona: uso de asesoramiento profesional, dinámica del compañero de trabajo, tiempo dedicado a la atención directa del cliente, mayor duración en el puesto actual, horas de trabajo por turno, edad avanzada, pasatiempos, calidad de las relaciones sociales. apoyos y ejercicio 1.

La probabilidad de experimentar satisfacción por la compasión también aumenta al desarrollar prácticas personales y laborales saludables. Éstos incluyen:

La probabilidad de experimentar satisfacción por la compasión también aumenta al desarrollar prácticas personales y laborales saludables.

 <b>Conductual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades de ocio</li> <li>• Abordar y minimizar los factores laborales y personales que contribuyen al estrés, el agotamiento, la fatiga por compasión y el estrés traumático secundario.</li> </ul>
 <b>Cognitivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma de decisiones efectiva</li> </ul>
 <b>Físico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descanso adecuado y reparador</li> <li>• Ejercicio físico</li> <li>• Hábitos alimenticios saludables</li> </ul>
 <b>Ambiente de Trabajo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación, trabajo en equipo y colaboración efectivos</li> <li>• Dotación de personal adecuada</li> <li>• Una cultura de reconocimiento significativo</li> <li>• Líderes eficaces que promueven una cultura de solidaridad</li> <li>• Reconocimiento</li> <li>• Desarrollo profesional</li> <li>• Informe</li> <li>• Eliminar la desconfianza y el comportamiento intimidatorio</li> </ul>

Consulte en los folletos sobre agotamiento, fatiga por compasión y estrés traumático secundario para obtener orientación adicional sobre las prácticas de autocuidado.



## Referencias

1. Jarrad, R.A. & Hammad, S. (2020). Oncology nurses' compassion fatigue, burnout and compassion satisfaction. [Fatiga por compasión de enfermeras de oncología, agotamiento y satisfacción por compasión.]. *Annals of General Psychiatry*, 19(22), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12991-020-00272-9>
2. Stamm, B.H. (2010). The concise ProQOL manual, 2<sup>nd</sup> Ed. Pocatello, ID: ProQOL.org.

3. Yilmaz, G. & Ustun, B. (2018). Professional quality of life in nurses: Compassion satisfaction and compassion fatigue. [ Calidad de vida profesional en enfermeras: satisfacción por compasión y fatiga por compasión] *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(3), 205-211.

# Agotamiento



## Definición

El agotamiento se caracteriza por sentirse emocionalmente agotado y puede resultar después de un período prolongado de estrés relacionado con el trabajo. Hay tres aspectos clave del agotamiento que puede experimentar en diversos grados <sup>2, 3</sup>

El agotamiento se caracteriza por sentirse emocionalmente agotado y puede resultar después de un período prolongado de estrés relacionado con el trabajo.

El Agotamiento puede Incluir:	
4. Agotamiento emocional	Sentir que su energía personal se ha ido o agotado
5. Despersonalización y cinismo	Sentirse alejado de su trabajo, incluida la pérdida de motivación o interés.
6. Sentimientos de ineficacia	Sentirse impotente o desesperanzado acerca de su trabajo y una sensación de fracaso para alcanzar sus metas personales relacionadas con el trabajo.



## Signos y Síntomas

Físico	Emocional y cognitiva/o	Conductual	Relacionado con el trabajo
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fatiga/agotamiento</li> <li>dolores de cabeza</li> <li>Alteraciones del sueño: dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido, aumento / disminución del sueño</li> <li>Problemas digestivos</li> <li>Aumento de las quejas físicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Angustia emocional (por ejemplo, sentimientos de tristeza, depresión)</li> <li>Ira e irritabilidad</li> <li>Crítica dirigida hacia adentro</li> <li>Dificultad para concentrarse</li> <li>mayor cinismo o negatividad</li> <li>Aumento de dudas e incertidumbre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uso excesivo de sustancias: nicotina, alcohol, drogas ilícitas.</li> <li>Tomar riesgos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evitación o temor de trabajar con ciertos pacientes o colegas.</li> <li>Retirarse de los colegas</li> <li>Disminución del desempeño laboral</li> <li>Actitud negativa hacia el trabajo, la organización y / o los pacientes.</li> <li>Despersonalización</li> <li>Absentismo</li> <li>Falta de satisfacción por los logros.</li> <li>Disminución del sentido de realización personal.</li> <li>Sentirse incapaz de ayudar</li> <li>Desilusión</li> <li>Compromiso laboral reducido</li> <li>Motivación laboral reducida</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentirse sobre trabajado y sobre extendido</li> <li>• Aumento de errores médicos</li> </ul>
--	--	--	--



### Ejemplo de un Caso

Mohamad es gastroenterólogo de 35 años. Fue contactado por su supervisor después de una intensa discusión entre él y un cirujano. Discutieron sobre un caso de cuidados intensivos que involucraba a una paciente de 26 años con enfermedad de Crohn complicada que falleció con sepsis. Los colegas de Mohamad informan que ha sido agresivo con los colegas médicos y enfermeros y sienten que es inapropiado en sus interacciones con ellos. Mohamad tiene la reputación de ser un gran trabajador y un excelente médico. Pasa la mayor parte de su tiempo en el hospital debido a su compromiso con sus pacientes y su trabajo clínico. Mohamad está casado y su esposa está embarazada de su primer hijo. Su esposa ha expresado su preocupación a la esposa de otro médico acerca de Mohamad, afirmando que está irritable y no participa en la vida familiar cuando está en casa. Cuando Mohamad se reúne con su supervisor para discutir el conflicto con su colega, niega cualquier problema. Expresa que no tuvo mucho impacto para ayudar al paciente que falleció o muchos otros. Siente que ha perdido algo de rumbo y el conflicto con su colega lo frustra. Informa que se siente agotado y que no puede lograr mucho en su trabajo.



### Factores de vulnerabilidad

Los factores organizativos y relacionados con el trabajo aumentan la vulnerabilidad al agotamiento. Estos factores incluyen:

Horas de trabajo y medio ambiente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Largas horas de trabajo</li> <li>• Entorno de trabajo difícil</li> <li>• Demasiado desafío en tu trabajo</li> <li>• Falta de control sobre las condiciones laborales propias</li> <li>• Estrés crónico relacionado con el trabajo</li> <li>• Intensas demandas laborales</li> </ul>
Equilibrio trabajo-vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de límites entre el trabajo y el descanso.</li> <li>• Oportunidad limitada de descanso y recuperación.</li> <li>• Aburrimiento continuo (esto puede ser una causa o un síntoma de agotamiento)</li> </ul>
Roles o expectativas poco claros	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una descripción de trabajo poco clara o inexistente o un rol poco claro en el equipo</li> <li>• Mala preparación e información para las tareas relacionadas con el trabajo.</li> <li>• Una brecha persistente entre las expectativas laborales y las habilidades, habilidades y / o conocimientos de uno.</li> <li>• No congenia el trabajo con la persona.</li> <li>• No hay suficientes signos de efectividad o progreso en el trabajo de uno.</li> <li>• Desafíos para equilibrar las expectativas de gerentes, compañeros de trabajo, donantes, pacientes y familiares</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Responsabilidad por cosas que no puede controlar o experimentar la falta de control sobre su trabajo.</li> </ul>
Falta de apoyo o supervisión adecuada	<ul style="list-style-type: none"> <li>Supervisión inconsistente o inadecuada</li> <li>Falta de imparcialidad o retroalimentación</li> <li>La falta de apoyo puede llevar a un conflicto no resuelto y a un mayor riesgo de agotamiento.</li> <li>Autonomía limitada en el trabajo y alto grado de interferencia</li> </ul>
Falta de valor para el bienestar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los esfuerzos no son reconocidos ni apreciados</li> <li>Sentirse devaluado y no recompensado por su trabajo</li> <li>Falta de compromiso en el lugar de trabajo</li> </ul>



## Prevención y Recuperación

Las prácticas de cuidado personal pueden ayudar a prevenir el desarrollo del agotamiento. Participe regularmente en reponiéndose de estrategias de cuidado personal que promuevan el bienestar físico, emocional y espiritual. Una vez que comience a practicar rutinariamente hábitos saludables de cuidado personal, estos se convertirán en parte de su plan de prevención general. Las prácticas de cuidado personal no solo fortalecen su capacidad para sobrellevar el momento, sino que también pueden ayudar a su cuerpo a recordar cómo recuperarse a un estado más saludable.

Participe regularmente en reponiéndose de estrategias de cuidado personal que promuevan el bienestar físico, emocional y espiritual.

Al concentrarse en desarrollar sus fortalezas y llevar a cabo actividades de cuidado personal, contribuye a su resiliencia conductual, cognitiva, física, espiritual y emocional que apoya la prevención del agotamiento. Además, las prácticas y los protocolos de la organización son importantes para prevenir el agotamiento de los empleados. Las estrategias incluyen:

### Prácticas organizativas:

Mejorar las horas de trabajo y el medio ambiente	<ul style="list-style-type: none"> <li>Horas de trabajo razonables</li> <li>Equilibre la intensidad del trabajo y asegúrese de que haya tiempo de inactividad</li> </ul>
Fomentar el equilibrio entre el trabajo y la vida personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar los descansos y las vacaciones de los empleados, facilitar una cultura organizacional donde el autocuidado sea valorado y visto como necesario para un trabajo de calidad.</li> </ul>
Asegúrese de que los roles o expectativas sean claros	<ul style="list-style-type: none"> <li>Descripciones claras de funciones y garantía de que el personal comprenda claramente sus responsabilidades.</li> <li>Asegurarse de que los empleados estén debidamente capacitados para cumplir con sus responsabilidades laborales.</li> </ul>
Brindar apoyo y supervisión adecuada	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reuniones periódicas con supervisados / empleados y anímelos a buscar ayuda según sea necesario.</li> <li>Establecer sistemas de apoyo entre pares o de amigos, según sea necesario, para brindar apoyo a los empleados.</li> </ul>

Valorar el bienestar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implementar reuniones de equipo periódicas y garantizar un trabajo en equipo eficaz</li> <li>• Promover la importancia del bienestar</li> <li>• Implementar sistemas que celebren el éxito y muestren reconocimiento.</li> <li>• Asegúrese de que los empleados sepan que son un miembro valioso del equipo.</li> <li>• Se proporciona información sobre el estrés y sus impactos y se fomentan buenas estrategias de afrontamiento.</li> </ul>
----------------------	--

### Prácticas individuales:

Al concentrarse en sus prácticas de autocuidado conductual, cognitivo, físico, espiritual y emocional, puede comenzar a desarrollar su resiliencia. Algunas actividades sugeridas incluyen:

 <b>Conductual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegurar un sueño adecuado (de 6 a 8 horas por noche)</li> <li>• Buscar ayuda de colegas y / o de su supervisor cuando la necesite</li> <li>• Desarrollar competencia (las habilidades que necesita para hacer su trabajo)</li> <li>• Desarrollar confianza (el conocimiento de que puede hacerlo)</li> <li>• Evaluar la adecuación entre sus intereses, talentos y habilidades y la descripción de su trabajo.</li> <li>• Evalúe su carga de trabajo</li> <li>• Asuma nuevas tareas si esto se equilibra con su carga de trabajo. Las nuevas tareas pueden darte energía</li> <li>• Reorganizar la forma en que hace su trabajo actualmente o reestructurar su jornada laboral para garantizar más tiempo para el cuidado personal<sup>4</sup>.</li> </ul>
 <b>Cognitivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evalúe qué tan bien encajan sus valores y los de su agencia. Si el ajuste de valores es un problema, es útil buscar puntos en común, lugares donde coinciden sus valores, así como pensar si puede aprender a valorar las cosas que su agencia cree que son importantes. También puede considerar defender los valores que cree que son importantes en su lugar de trabajo.</li> </ul>
 <b>Físico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participar en ejercicio físico con regularidad</li> <li>• Asegurar una dieta saludable (es decir, frutas, verduras, evitar los alimentos procesados, reducir el azúcar, la sal y la cafeína)</li> </ul>
 <b>Espiritual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dedique tiempo a su práctica espiritual (por ejemplo, oración, meditación, pasar tiempo en la naturaleza, participar en contribuciones significativas para los demás)</li> <li>• Encuentra significado o propósito en tus actividades diarias, usa estrategias que te ayuden a recordar este sentido todos los días (por ejemplo, déjate notas en tu escritorio, coloca una foto donde la veas).</li> </ul>
 <b>Emoional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practique las cosas por las que está agradecido (por ejemplo, reserve un tiempo cada día para reflexionar sobre algunas cosas por las que está agradecido)</li> <li>• Asegúrate de contar con un buen apoyo social (personas en tu vida personal y profesional de las que puedas obtener apoyo emocional y pedir ayuda cuando lo necesites) y conectarte con tus redes de apoyo social con regularidad.</li> </ul>



## Referencias

1. Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). Handbook on staff care and self-care for the Ministry of Health in the context of the healthcare system [Manual de autocuidado y cuidado del personal para el Ministerio de Salud en el contexto del sistema de salud]. GIZ, Amman, Jordan.
2. Castelo-Branco, C., Figueras, F., Eixarch, E. Quereda, F., Cancelo, M.J., Gonzalez, S. & Balasch, J. (2007). Stress symptoms and burnout in obstetric and gynaecology residents. [Síntomas de estrés y agotamiento en residentes de obstetricia y ginecología.] *BJOG*, 114, 94-98.
3. Lacy, B.E. & Chan, J.L. (2018). Physician burnout: The hidden health care crisis. [Agotamiento médico: la crisis oculta de la atención médica.] *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 16, 311-317.

## Estrés Traumático Secundario



### Definición

El estrés traumático secundario (ETS) se refiere a la angustia y la interrupción emocional que resultan del contacto continuo y acumulativo, o después de una sola exposición, con personas que han experimentado un trauma directamente. El trabajo que implica presenciar una gran cantidad de sufrimiento ya sea observando o escuchando narrativas de trauma, puede resultar en una angustia emocional duradera para los trabajadores de la salud. Por ejemplo, los profesionales de la salud que escuchan de primera mano las experiencias traumáticas de sus pacientes pueden experimentar ETS con la misma intensidad que otros que escuchan historias repetidas a lo largo del tiempo<sup>1,2,3</sup>. Los síntomas de ETS suelen tener un inicio rápido<sup>1</sup> y pueden llevar a que los trabajadores de la salud utilicen más bajas por enfermedad y disminuyan la moral. En última instancia, esto conduce a trabajadores sanitarios menos eficaces.

El trabajo que implica presenciar una gran cantidad de sufrimiento ya sea observando o escuchando narrativas de trauma, puede resultar en una angustia emocional duradera para los trabajadores de la salud.

ETS es un síndrome de síntomas que son idénticos al trastorno de estrés postraumático.

Físico	Emocional & Cognitivo	Conductual
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dificultad para dormir (pesadillas)</li><li>• Hipervigilancia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sintiendo Miedo</li><li>• Ansiedad</li><li>• Irritabilidad / enojo</li><li>• Sensación de entumecimiento y / o desprendimiento</li><li>• Imágenes y pensamientos de los eventos traumáticos que aparecen en su mente sin que usted pueda controlarlos.</li><li>• Evitar pensar en el (los) evento (s) traumático (s)</li><li>• Creencias interrumpidas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mayor respuesta de sobresalto</li><li>• Evitar lugares, personas, cosas que le recuerden el (los) evento (s) traumático (s)</li><li>• Mayor uso de sustancias: nicotina, alcohol y / o drogas ilegales.</li></ul>



### Ejemplo de un Caso

Sara es una médica que trabaja en el departamento de emergencias de un gran hospital. Ella se ha dedicado a la medicina de emergencia durante 10 años. En el curso de su trabajo como médica, Sara ha trabajado con pacientes que presentaban lesiones potencialmente mortales, incluidas víctimas de accidentes automovilísticos traumáticos y lesiones cerebrales, sobrevivientes de agresión física y sexual, así como otras emergencias de salud como ataques cardíacos. El hospital de Sara ha tenido poco personal y, por lo tanto, ha tenido que trabajar con frecuencia en turnos dobles durante los últimos dos meses.

Sara se siente cada vez más fatigada ya que ha tenido dificultades para conciliar el sueño y permanecer dormida. Su sueño se ve interrumpido por pesadillas sobre las lesiones de los pacientes. Ella se despierta de estos sueños con un sobresalto, un latido rápido y una sensación extrema de ansiedad y miedo. Sara no puede volver a dormirse y, por lo general, duerme aproximadamente 5 horas por noche.

Sara está más irritable con sus hijos y su esposo y es menos capaz de manejar sus sentimientos de ira, lo que la ha llevado a tener discusiones más acaloradas con su esposo. Sara ha descubierto que se pone más nerviosa cuando escucha ruidos fuertes y le resulta difícil relajarse. Cada vez siente más temor por ir a trabajar y ha comenzado a tomar bajas por enfermedad con más frecuencia.



### Factores de vulnerabilidad

Las investigaciones indican que existen varios riesgos que pueden aumentar la posibilidad de desarrollar ETS. Esto incluye una exposición mayor y frecuente a las historias de trauma de otros<sup>3</sup>, sentimientos de aislamiento profesional y una mayor cantidad de pacientes.<sup>2</sup>

Otro factor de riesgo está relacionado con el tipo de estrategia de afrontamiento que utiliza el trabajador de la salud. Los trabajadores de la salud que utilizan el afrontamiento centrado en el problema tienden a tener tasas más bajas de ETS porque el afrontamiento centrado en el problema funciona para reducir o eliminar la fuente de estrés.

Por lo contrario, los trabajadores de la salud que utilizan el afrontamiento centrado en las emociones a menudo tienen tasas más altas de ETS.<sup>3</sup> El afrontamiento centrado en las emociones es donde el trabajador de la salud trata de regular sentimientos como la ira, la tristeza y la ansiedad que han resultado del estrés. El afrontamiento centrado en las emociones se ha correlacionado con niveles más altos de ETS.



### Prevención y Recuperación

## Prácticas organizativas

Las prácticas organizacionales sólidas, incluido el reconocimiento de ETS, son clave para reducir tanto el estigma como el silencio en torno al impacto de escuchar historias traumáticas.

Las prácticas organizacionales sólidas, incluido el reconocimiento de ETS, son clave para reducir tanto el estigma como el silencio en torno al impacto de escuchar historias traumáticas.

Otros métodos para prevenir y disminuir la exposición al trauma secundario pueden incluir:

Educación y Entrenamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educación sobre la atención basada en el trauma, incluido el ETS para prevenir el ETS y retener a los trabajadores de la salud.</li> <li>• Capacitaciones para desarrollar una comprensión de ETS, identificar síntomas y aprender herramientas de prevención y reducción</li> <li>•</li> </ul>
Cultura Organizacional y Diálogo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Además, sentirse apoyado y preparado para manejar los casos de pacientes, particularmente aquellos con antecedentes de trauma, puede reducir los impactos negativos en los trabajadores de la salud y disminuir el potencial de ETS.</li> <li>• Reconocimiento por parte de la alta dirección de ETS como un desafío experimentado por los trabajadores de la salud</li> <li>• Crear una declaración organizacional sobre el apoyo al trauma y las formas de acceder a los recursos.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomento organizacional y apoyo para un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida y el bienestar, incluido el fomento de la licencia regular.</li> </ul>
Supervisión y Apoyo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupos de apoyo de compañeros habituales</li> <li>• Capacitaciones de supervisores sobre cuestiones de ETS y apoyo del personal</li> <li>• Apoyo de supervisor individual regular y evaluaciones ETS</li> <li>• Brindar al personal flexibilidad de tiempo para el autocuidado</li> <li>• Protocolos de interrogatorio</li> </ul>
Gestión de la Carga de Trabajo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminución de la exposición al dispersar los casos de alto trauma entre los trabajadores de la salud.</li> </ul>

### Prácticas Individuales:

Las prácticas de autocuidado y el apoyo social son elementos esenciales para prevenir el desarrollo de ETS. Por lo tanto, se recomienda identificar y participar en la reposición de estrategias de autocuidado que promuevan el bienestar físico, emocional y espiritual con intencionalidad. Una vez que comience a practicar rutinariamente hábitos saludables de cuidado personal, estos se convertirán en parte de su plan de prevención general. Las prácticas de cuidado personal no solo fortalecen su capacidad para sobrellevar el momento, sino que también pueden ayudar a su cuerpo a recordar cómo recuperarse a un estado más saludable.

Al concentrarse en desarrollar sus fortalezas y realizar actividades de cuidado personal, contribuye a su resiliencia conductual, cognitiva, física, espiritual y emocional. Las siguientes estrategias son útiles para desarrollar la resiliencia:

Al concentrarse en desarrollar sus fortalezas y realizar actividades de cuidado personal, contribuye a su resiliencia conductual, cognitiva, física, espiritual y emocional.

 <p><b>Conductual</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concéntrese en los cuatro componentes centrales de la resiliencia: sueño adecuado, buena nutrición, actividad física regular y relajación activa (por ejemplo, yoga, meditación, ejercicios de relajación).</li> <li>• Duerma lo suficiente o al menos descanse. Esto es de gran importancia, ya que afecta todos los demás aspectos de su trabajo: su fuerza física, su toma de decisiones, su temperamento.</li> <li>• Tome descansos regulares o salga del trabajo para permitir que su mente descanse.</li> <li>• Cree ceremonias o rituales individuales. Por ejemplo, escribe algo que te moleste y luego quémalo como un adiós simbólico. Enfoca tus pensamientos en dejar de lado el estrés o la ira o en honrar el recuerdo, según la situación. Estos rituales también pueden ayudarlo a establecer un límite entre el trabajo y el hogar, por ejemplo, cambiarse de ropa tan pronto como llegue a casa, tomar una ducha o poner una canción específica justo antes del trabajo y cuando se vaya.</li> <li>• Esté abierto a aprender nuevas habilidades para mejorar el bienestar personal y profesional. Haga una lluvia de ideas con sus colegas para saber qué están haciendo los demás para cuidarse a sí mismos.</li> <li>• Busque apoyo profesional si reconoce que se siente abrumado o que sus síntomas interfieren con su capacidad para trabajar o realizar sus actividades diarias.</li> </ul>
--	--

 <b>Cognitivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cree percepciones positivas del apoyo de su entorno laboral y la satisfacción de la compasión, la percepción de que su trabajo es eficaz y valorado. Esto se ha asociado con niveles más bajos de STS.<sup>3</sup></li> <li>• Trate de encontrar cosas que esperar, incluso si son pequeñas.</li> <li>• Desafíe cualquier diálogo interno negativo y concéntrese en cambiar los pensamientos y creencias automáticos negativos para reflejar una perspectiva más positiva.</li> <li>• Preste atención a su cuerpo y mente. ¿Cuáles son las señales de que está empezando a tener dificultades con un paciente o con la historia de un paciente?</li> </ul>
 <b>Físico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beba suficientes líquidos para mantenerse hidratado durante todo el día y coma alimentos de buena calidad.</li> <li>• Asegúrese de tomarse un tiempo para hacer ejercicio y cuidar su salud física y bienestar.</li> </ul>
 <b>Espiritual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tómese un tiempo para estar solo para que puedas pensar, reflexionar, practicar la conexión a tierra y descansar.</li> <li>• Trate de pasar tiempo en la naturaleza con regularidad.</li> <li>• Desarrollar capacidades de autoconciencia (por ejemplo, a través de la atención plena, prácticas de reflexión)</li> <li>• Practique sus creencias espirituales o comuníquese con un líder religioso en busca de apoyo.</li> </ul>
 <b>Emocional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Busque un mentor, supervisor o colega de atención médica con experiencia que comprenda las normas y expectativas de su trabajo y pueda ayudarlo a identificar estrategias que lo ayudarán a sobrellevar la situación.</li> <li>• Fomente relaciones personales y profesionales positivas y desarrolle apoyo social. Tómese un tiempo para comunicarse y pasar tiempo con amigos y familiares.</li> <li>• Practica la autocompasión.</li> <li>• Sepa qué es ETS y cómo reconocer los síntomas en usted mismo.</li> <li>• Evite la evasión. Ignorar o reprimir sus sentimientos / síntomas solo funciona a corto plazo. Esto puede ser necesario a veces: si necesita dejar de lado sus sentimientos para pasar el día, hágalo. Pero asegúrese de crear un espacio para usted mismo para revisar sus reacciones y lidiar con ellas con regularidad. Si ignora o reprime estos sentimientos durante demasiado tiempo, se acumularán y abrumarán su capacidad de afrontarlos.</li> </ul>



## Referencias

1. Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). Handbook on staff care and self-care for the Ministry of Health in the context of the healthcare system.[ Manual de atención y autocuidado del personal del Ministerio de Salud en el contexto del sistema de salud.] GIZ, Amman, Jordan.
2. Arvay, M.J. (2002). Secondary traumatic stress among trauma counselors: What does research say? [Estrés traumático secundario entre los consejeros de trauma: ¿Qué dice la investigación?] *International Journal of the Advancement of Counselling*, 23, 283-293.

3. Sprang, G., Ford, J., Kerig, P., & Bride, B. (2018, November 15). Defining secondary traumatic stress and developing targeted assessments and interventions: Lessons learned from research and leading experts. [Definición de estrés traumático secundario y desarrollo de evaluaciones e intervenciones específicas: lecciones aprendidas de la investigación y de los principales expertos.] *Traumatology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/trm0000180>

# Angustia Moral



## Definición

La angustia moral ocurre cuando los trabajadores de la salud en contextos humanitarios reconocen la acción apropiada a tomar pero no pueden actuar en consecuencia. La angustia moral ocurre cuando los trabajadores de la salud deben actuar de manera contraria a sus valores personales y profesionales, socavando así su sentido de integridad y autenticidad personal.

La angustia moral ocurre cuando los trabajadores de la salud deben actuar de manera contraria a sus valores personales y profesionales, socavando así su sentido de integridad y autenticidad personal.

La escala y el alcance de las situaciones humanitarias (incluidas las pandemias, los desastres naturales y las guerras) desafían los valores, los compromisos y la moral que son la base de la atención médica y las identidades profesionales y la capacidad moral de los trabajadores de la salud. En estas situaciones, los trabajadores de la salud deben tomar decisiones imposibles que provocan un conflicto entre sus valores personales y la realidad de su situación. Pueden surgir eventos potencialmente perjudiciales para la moralidad de cualquier acción (por ejemplo, elegir retirar a un paciente del equipo de soporte vital para brindar atención a otro paciente) o de la inacción (por ejemplo, no desinfectar completamente debido a la falta de suministros que resulta en infección).

Las elecciones morales se complican aún más por las demandas conflictivas del trabajo y las familias. Al ir a trabajar todos los días, no solo se ponen en riesgo a sí mismos, sino también a sus familias, familias que pueden incluir niños pequeños, personas mayores y otras personas de mayor riesgo. La culpa de los sobrevivientes, un aspecto bien documentado de la respuesta al trauma en entornos militares y de otro tipo, se manifiesta de manera ligeramente diferente en asociación con el daño moral. Para agravar el miedo a enfermarse está la posibilidad de sentirse culpable por sobrevivir ante tanto sufrimiento y muerte.

Aunque la teoría inicial que sustenta la angustia moral proviene en gran parte de enfermeras profesionales que trabajan en contextos con relativamente buenos recursos, el trabajo más reciente que se centra en la experiencia de los trabajadores de la salud en contextos humanitarios se basa en el trabajo de los psicólogos militares y el concepto de daño moral. En el contexto humanitario, ambos conceptos resuenan con la experiencia de muchas personas que abogan por las necesidades de sus pacientes a diario frente a abrumadores factores estresantes y limitaciones externas.



## Signos y Síntomas

Físico	Emocional & Cognitivo	Conductual
<ul style="list-style-type: none"><li>• Agotamiento</li><li>• Dificultad para conciliar el sueño</li><li>• Dificultad para permanecer dormido</li><li>• Dolores de cabeza</li><li>• Palpitaciones del corazón</li><li>• Dificultad Respirando</li><li>• Aumento de las quejas de la salud en general</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Autoculparse y sentirse culpable</li><li>• Vergüenza</li><li>• Ira y frustración</li><li>• Desamparo</li><li>• Pensamientos intrusivos</li><li>• Angustia Espiritual</li><li>• Desmoralización</li><li>• Pérdida del sentido de autoestima</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evitación de aspectos del trabajo o del trabajo en general.</li><li>• Retiro emocional de los pacientes</li><li>• Retraimiento social de los compañeros</li><li>• Renunciar al trabajo y dejar la profesión</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incapacidad para perdonarse a uno mismo</li> <li>• Soledad</li> <li>• Depresión</li> <li>• Culpabilidad del sobreviviente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor uso de sustancias: alcohol y drogas legales o ilegales</li> <li>• Comportamientos autolesivos, incluido el suicidio</li> </ul>
--	---	---



### Ejemplo de un Caso

Vicente es un enfermero psiquiátrico apasionado por su trabajo con personas mayores que padecen la enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia. Sabe que puede marcar la diferencia, especialmente porque la clínica donde trabaja se encuentra en un barrio pobre y es parte de un sistema de salud con fondos insuficientes en el que hay pocos recursos disponibles para los ancianos o para la atención de la salud mental.

Como suele ser el caso, los pacientes con demencia pueden volverse extremadamente agitados e incluso agresivos. Entiende que, a veces, estos pacientes necesitan ser restringidos físicamente para su propia protección y para la protección de otros en los alrededores. Aunque no le gusta esta parte de su trabajo, reconoce claramente que tal moderación es necesaria y, en el mejor interés de los pacientes. Por ello, es capaz de realizar esta parte de su trabajo con la conciencia tranquila y su malestar en el momento pasa rápidamente en cuanto el paciente está sedado y calmado.

Lo que molesta mucho más a Vicente es que a veces sus colegas usan sábanas para mantener a los pacientes en sus sillas durante muchas horas durante el día, o en sus camas por la noche. En ocasiones, él mismo ha recurrido a este método de gestión de las personas a su cargo y se siente avergonzado de ello. Él cree que este tipo de restricción es inapropiada, causa angustia a los pacientes y le preocupa que incluso pueda poner en peligro a los pacientes más frágiles físicamente mientras intentan liberarse.

Vicente plantea esto con su supervisor de equipo, quien está de acuerdo con él, pero señala que no tienen suficiente personal para vigilar a todos los pacientes todo el tiempo y que no han recibido suficiente medicación para manejar químicamente a todos los clientes altamente agitados. Promete hablar con el director de la instalación. Lamentablemente, durante los seis meses nada cambia y la práctica de inmovilizar a los pacientes continúa.

Durante meses Vicente se siente enojado y frustrado cada vez que ve a un paciente luchando por liberarse y comienza a evitar entrar en el área común de pacientes para no tener que ver esto. También evita a sus colegas y supervisor, especialmente a aquellos que usan esta práctica con mayor frecuencia o atan las sábanas con demasiada fuerza. Se queda despierto por la noche preocupándose por este problema, ensayando conversaciones airadas con su supervisor y el director, pero al final se siente impotente cuando se da cuenta de que no hay mucho que él o ellos puedan hacer para resolver el problema. Siempre está cansado, constantemente irritable en el trabajo y en casa, y presta menos atención a su trabajo. Gradualmente, siente que se retira emocionalmente de sus pacientes. Hace su trabajo, pero cuando se quejan de las sábanas, finge no escucharlas. Siempre se siente culpable cuando esto sucede, pero le ayuda a pasar el día. Un día, cuando un amigo de la vieja escuela le ofrece un trabajo a Vicente, Vicente aprovecha la oportunidad y deja atrás el trabajo que alguna vez le apasionó.



## Factores de vulnerabilidad

La investigación sobre el sufrimiento moral entre los trabajadores de la salud en contextos humanitarios es limitada. Sin embargo, la investigación de contextos militares y de otros servicios de salud sugiere los siguientes factores de riesgo de angustia moral:

Clima ético	Existe un mayor riesgo de angustia moral en contextos donde los trabajadores de la salud creen que sus gerentes y colegas dan una importancia insuficiente a los estándares de atención al paciente y la práctica ética. Cuando el personal percibe que el clima ético general de una organización es laxo, el riesgo de angustia moral es mayor.
Falta de agencia / poder	La angustia moral está estrechamente relacionada con la agencia, la capacidad de defender a los pacientes y garantizar la protección de sus derechos. Por esta razón, los trabajadores de la salud que son testigos del sufrimiento y la muerte de un paciente, pero que tienen poco o ningún poder para influir en las decisiones, sienten una mayor angustia moral. Quién tiene y quién no tiene el poder social para influir en las decisiones y políticas varía mucho entre contextos y organizaciones. Sin embargo, en muchos casos, el mayor poder se localiza con algunos profesionales (por ejemplo, médicos y psiquiatras), algunos roles (por ejemplo, altos administradores y gerentes), trabajadores expatriados, gente blanca y hombres. Los trabajadores de la salud que no entran en estas categorías pueden tener menos capacidad para influir en la atención al paciente y pueden tener un mayor riesgo de sufrir angustia moral.
Edad	Los trabajadores de la salud mayores y los trabajadores que tienen más experiencia en sus funciones informan con más frecuencia de angustia moral, pero la intensidad de angustia que describen es menor que la descrita por sus colegas más jóvenes y menos experimentados. Esto sugiere que algunos trabajadores de la salud encuentran un compromiso sostenible entre las realidades de sus contextos laborales y su moralidad personal y profesional. Es posible que los colegas menos experimentados todavía estén luchando con estos conflictos internos y, por lo tanto, informen de una angustia más intensa como resultado.
Factores del Paciente	Los factores del paciente también son importantes predictores de angustia moral. Los trabajadores de la salud que trabajan predominantemente con niños y adultos jóvenes tienen un mayor riesgo de sufrir angustia moral que los que trabajan con poblaciones geriátricas. El riesgo de angustia moral también es mayor cuando los pacientes experimentan un alto nivel de sufrimiento y poco se puede hacer para aliviar su dolor y angustia.
Papel de la culpa	Cuando los trabajadores de la salud experimentan culpa por los malos resultados de salud expresados por los pacientes, los miembros de la familia, los colegas, los supervisores, los miembros de la comunidad y los medios de comunicación social o general, el riesgo de angustia moral aumenta considerablemente.



## Prevención y Recuperación

### Prácticas organizativas

La responsabilidad de prevenir y responder a la angustia moral en los trabajadores de la salud recae en gran parte en las estructuras institucionales dentro de las cuales trabajan estas personas. Las buenas prácticas incluyen:

Cultura organizacional	Facilitar el desarrollo de una cultura organizacional que ponga en primer plano el trabajo ético y la calidad de la atención.
Suministros y equipo	Según lo permitan las condiciones humanitarias, asegúrese de que los trabajadores sanitarios: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suministros y equipos médicos necesarios para brindar los servicios adecuados;</li> <li>• Equipo que necesitan para proporcionar dichos servicios sin un mayor riesgo para ellos y sus familias.</li> </ul>
Protocolos	Desarrolle protocolos claros para la toma de decisiones y la responsabilidad de la atención al paciente, y asegúrese de que: <ul style="list-style-type: none"> <li>• La toma de decisiones se comparte de manera adecuada</li> <li>• Los protocolos de toma de decisiones son comunicados y comprendidos por todo el personal.</li> </ul>
Apoyo de la Gerencia	Los gerentes deben de manera proactiva; <ul style="list-style-type: none"> <li>• Monitorear la adherencia y corregir las desviaciones de los protocolos de toma de decisiones.</li> <li>• Interrumpir la expresión de culpa por los resultados del paciente fuera de los canales éticos apropiados.</li> <li>• Proporcione un refuerzo positivo para la adherencia a los protocolos independientemente de los resultados del paciente.</li> </ul>
Comunicación	Comunicarse de manera frecuente y transparente con el personal sobre la disponibilidad actual y futura de suministros médicos, equipos y equipos de protección. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando se enfrente a la escasez de equipo y suministros, invite a los trabajadores de salud a participar en la resolución de problemas y la toma de decisiones;</li> </ul>
Soporte emocional	Ofrezca apoyo emocional temprano y con frecuencia a los trabajadores de la salud que hayan perdido pacientes o colegas.

### Practicas Individuales:

Fundamental para crear una carrera satisfactoria en el cuidado de la salud en entornos humanitarios es comprender y aprender a manejar la angustia moral. Aquí hay algunas cosas que otros trabajadores de la salud y la investigación sugieren que podrían ser útiles:

Fundamental para crear una carrera satisfactoria en el cuidado de la salud en entornos humanitarios es comprender y aprender a manejar la angustia moral.

 <p><b>Aceptación y Enfoque en lo Positivos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer y aceptar que el compromiso es una parte inevitable del trabajo en entornos humanitarios y que esto puede ser extremadamente difícil. Tenga en cuenta que esto no significa que no deba abogar enérgicamente en nombre de sus pacientes o aceptar prácticas poco éticas de sus colegas. Pero sí significa aceptar que no todas las cosas son posibles en todas las situaciones. Permite que esta aceptación se convierta en parte de los valores y principios que te sustentan en tu trabajo.</li> <li>• Sin evitar o ignorar los problemas, aprenda a enfocar su atención en formas que le ayuden a ser eficaz y saludable en el trabajo. Una de las formas de hacer esto es asegurarse de hacer lo mejor que pueda para los pacientes. A veces, hacer un esfuerzo adicional para ser amable con</li> </ul>
--	---

	un paciente puede ayudarnos a sentirnos mejor acerca de todas las cosas que quizás no podamos hacer por esa persona.
 <b>Colaboración, Cooperación y Soporte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajar activamente con los miembros del equipo, supervisores y gerentes para encontrar soluciones a los desafíos que afectan la calidad de la atención. Cuando participa activamente en la resolución de problemas, es menos probable que se vea afectado por la angustia moral.</li> <li>• Reconocer que los desafíos en la prestación de servicios de salud en entornos humanitarios con recursos limitados son complejos y que las conversaciones para resolver problemas pueden volverse conflictivas. Esfuércese por recordar que todos quieren los mismos resultados positivos y trate de ver el problema desde la perspectiva de las personas cuyo papel es diferente al suyo. Busque de manera proactiva colegas con más experiencia e inicie conversaciones sobre la angustia moral. Descubra cómo piensan sobre estos problemas y afronte los sentimientos negativos asociados con la angustia moral. Tales conversaciones cumplen las funciones de (a) reducir su riesgo de angustia moral y brindar apoyo, y (b) ofrecer apoyo y comprensión a los colegas.</li> <li>• Si nota que la calidad de su trabajo o su vida personal se ve afectada debido a problemas de angustia moral, busque apoyo profesional. Siempre es mejor buscar ayuda más temprano que tarde.</li> </ul>
 <b>Autocuidado</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continúe desarrollando su autoconciencia (por ejemplo, a través de prácticas de atención y reflexión) para profundizar su conciencia de los conflictos morales internos que están causando su angustia.</li> <li>• Busque la guía de líderes espirituales y mentores que le ayuden a entender los conflictos morales que forman parte de este trabajo.</li> </ul>



## Referencias

1. Jameton A. (1993). Dilemmas of moral distress : Moral responsibility and nursing practice [Dilemas de angustia moral: responsabilidad moral y práctica de enfermería]. *AWHONN's Clinical Issues in Perinatal and Women's Health Nursing*, 4(4), 542–551.
2. Kröger, C. (2020). Shattered social identity and moral injuries: Work-related conditions in health care professionals during the COVID-19 pandemic [Identidad social destrozada y lesiones morales: condiciones laborales en los profesionales de la salud durante la pandemia de COVID-19.]. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S156–S158. <https://doi.org/10.1037/tra0000715>
3. Oh, Y., & Gastmans, C. (2015). Moral distress experienced by nurses: A quantitative literature review [La angustia moral que experimentan las enfermeras: una revisión cuantitativa de la literatura]. *Nursing Ethics*, 22(1), 15-31. <https://doi.org/10.1177/0969733013502803>
4. Maguen, S., & Price, M. A. (2020). Moral injury in the wake of coronavirus: Attending to the psychological impact of the pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, [Daño moral a raíz del coronavirus: atendiendo al impacto psicológico de la pandemia. Trauma psicológico: teoría, investigación, práctica y política ] 12(S1), S131–S132. <https://doi.org/10.1037/tra0000780>

5. Rittenmeyer, Leslie, RN, Psy.D & Huffman, Dolores. (2009). How professional nurses working in hospital environments experience moral distress: A systematic review [Cómo las enfermeras profesionales que trabajan en entornos hospitalarios experimentan sufrimiento moral: una revisión sistemática]. *JBI Library of Systematic Reviews*, 7, 1234-1291. <https://doi.org/10.11124/jbisrir-2009-209>
6. Shay, J. (1999). No escape from philosophy in trauma treatment and research, in B. Hudnall Stamm (Ed.) *Secondary Traumatic Stress: Self-Care Issues for Clinicians, Researchers, and Educators* [No hay escape de la filosofía en el tratamiento y la investigación del trauma, en B. Hudnall Stamm (Ed.) *Estrés traumático secundario: problemas de autocuidado para médicos, investigadores y educadores*], Lutherville, MD: Sidran Press.
7. Shortland, N., McGarry, P., & Merizalde, J. (2020). Moral medical decision-making: Colliding sacred values in response to COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, [Toma de decisiones médicas morales: colisión de valores sagrados en respuesta a la pandemia de COVID-19. Trauma psicológico: teoría, investigación, práctica y política,] 12(S1), S128–S130. <https://doi.org/10.1037/tra0000612>

## Fatiga Por Compasión



### Definición

La mayoría de los proveedores de atención médica ingresan al campo con la intención de ayudar a otros y brindar atención empática a pacientes con necesidades físicas, mentales, emocionales y espirituales críticas. Los proveedores de atención médica, sin embargo, pueden verse afectados por el estrés continuo de satisfacer las necesidades a menudo abrumadoras de los pacientes y sus familias, lo que puede resultar en fatiga por compasión. La fatiga por compasión afecta no solo al proveedor de atención médica en términos de satisfacción laboral y salud emocional y física, sino también al entorno laboral al disminuir la productividad, la calidad del trabajo y la satisfacción del paciente y aumentar la rotación.

La fatiga por compasión afecta no solo al proveedor de atención médica en términos de satisfacción laboral y salud emocional y física, sino también al entorno laboral al disminuir la productividad, la calidad del trabajo y la satisfacción del paciente y aumentar la rotación.

La fatiga por compasión ( ) resulta en una disminución de la capacidad para hacer frente al entorno cotidiano. Se ha definido como un estado de angustia y agotamiento emocional y disfunción biológica, psicológica y social resultante de:

1. Estrés por compasión
2. Demandas crónicas asociadas con el cuidado de pacientes con angustia emocional y física significativa, como las personas que han experimentado un trauma.
3. Estrés traumático secundario (STS) combinado con agotamiento acumulativo. El STS es el resultado de la exposición a las experiencias traumáticas de un paciente y el agotamiento acumulativo es el resultado de factores estresantes relacionados con el trabajo que provocan sentimientos de frustración, una sensación de pérdida de control y disminución de la moral<sup>1, 2, 3</sup>.

La presencia de STS y / o agotamiento puede aumentar la probabilidad de desarrollar fatiga por compasión.





## Signos y Síntomas

Físico	Emocional y Cognitivo	Conductual	Relacionada con el trabajo	Espiritual
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dolores de cabeza</li> <li>Problemas digestivos: diarrea, estreñimiento, malestar estomacal</li> <li>Tension muscular</li> <li>Alteraciones del sueño: dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido, aumento del sueño, pesadillas</li> <li>Cansancio y fatiga</li> <li>Síntomas Cardíacos : dolor/ presión en el pecho, Palpitaciones, taquicardia</li> <li>Incremento de incidentes de enfermedades o lesiones accidentales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cambios de Humor</li> <li>Inquietud</li> <li>Ira e irritabilidad</li> <li>Hipersensibilidad</li> <li>Anciedad</li> <li>Depresión</li> <li>Ira y resentimiento</li> <li>Perdida de Objectividad</li> <li>Problemas de memoria</li> <li>Poca concentración en enfoque</li> <li>Alteracion de juicio</li> <li>Empatia Reducida</li> <li>HExceso de excitacion/hiperactividad vigilancia</li> <li>Difficultad para tomar decisions</li> <li>Incapacidad para separar la vida personal de la profesional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uso excesivo de sustancias: nicotina, alcohol, drogas ilícitas</li> <li>Aislamiento/Introversión</li> <li>Mayor conflicto interpersonal</li> <li>Pesimismo</li> <li>Mal humor</li> <li>Hipervigilancia</li> <li>Mayor respuesta de sobresalto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evitación o temor de trabajar con ciertos pacientes o colegas</li> <li>Disminución de la capacidad de sentir empatía hacia los pacientes o sus familias.</li> <li>Uso frecuente de días de enfermedad</li> <li>Absentismo</li> <li>Perdida o disminución de la alegría y la satisfacción en el trabajo.</li> <li>Disminución de la capacidad para cuidar a los pacientes</li> <li>Perdida de productividad</li> <li>Estandares de atención reducidos</li> <li>Errores clínicos en la atención al paciente</li> <li>Sentimientos de incompetencia e ineficiencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuestionar el sentido de la vida</li> <li>Perdida de propósito</li> <li>Falta de autosatisfacción</li> <li>Ira contra Dios,</li> <li>Cuestionar las creencias religiosas</li> <li>Perdida de la fe</li> <li>Escepticismo</li> </ul>



## Ejemplo de un Caso

Noor asistió a la escuela de enfermería y planeó una carrera en enfermería cardíaca. Después de graduarse, comenzó a trabajar en una unidad ocupada en la que varios pacientes experimentaron múltiples ingresos a la unidad. Noor estaba entusiasmada con su trabajo y rara vez se tomaba descansos durante su jornada laboral. Su inversión en el bienestar de sus pacientes se manifestó en largas jornadas de trabajo y en su intento de brindar apoyo emocional a los familiares de los pacientes.

Rápidamente adquirió las habilidades necesarias para trabajar en esta unidad y fue promovida a un puesto de liderazgo dentro de la unidad.

En poco tiempo murieron tres de los pacientes primarios de Noor. Su carga de trabajo siguió siendo intensa y Noor comenzó a ver su trabajo como una tarea penosa. Apenas podía llegar al trabajo a tiempo y evitaba trabajar con pacientes cuya enfermedad requería cuidados más exigentes. Los compañeros de trabajo de Noor observaron su comportamiento cambiante mientras luchaba por encontrar un equilibrio entre el trabajo y la vida. Este comportamiento cambiante también fue notado por la enfermera gerente que intentó ajustar el horario de Noor para trabajar turnos más cortos. Sin embargo, este nuevo horario no disminuyó la participación excesiva de Noor con ciertos pacientes y sus familias. Noor también siguió atendiendo a pacientes con procesos de enfermedad cardíaca al final de la vida. Finalmente, Noor dejó su puesto para dedicarse a un trabajo menos estresante.

(Ejemplo de caso adaptado de: Lombardo, B., Eyre, C. (2011). Compassion Fatigue: A Nurse's Primer. OJIN: The Online Journal of Issues in Nursing, 16 (1), Manuscrito 3.)



### Factores de vulnerabilidad

Los factores de vulnerabilidad para la fatiga por compasión pueden resultar de varias áreas, la primera es una combinación de empatía y falta de límites. Es esencial que los proveedores de atención médica tengan una relación empática con sus pacientes, pero si esto se combina con una falta de límites, puede producirse fatiga por compasión.

La empatía requiere que el proveedor comprenda, tanto emocional como cognitivamente, la experiencia de su paciente y sea capaz de comunicar esta comprensión. Esto acerca al proveedor al paciente, pero puede hacer que experimente más directamente la angustia del paciente<sup>5</sup>. Los proveedores de atención médica que no pueden encontrar un equilibrio de empatía suficiente con sus pacientes y límites protectores suficientes para sus propias emociones son más vulnerables a la fatiga por compasión.

Los factores adicionales que se han identificado como una creciente vulnerabilidad a la fatiga por compasión incluyen: <sup>3, 5</sup>.

Ambiente de trabajo y carga de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una carga de trabajo de alta intensidad</li> <li>• Asignaciones física y emocionalmente exigentes</li> <li>• Días laborables adicionales</li> <li>• Repetitividad de la tarea</li> <li>• Falta de control percibida en el lugar de trabajo / trabajo</li> <li>• Baja satisfacción laboral</li> <li>• Resultados o éxitos poco claros en el trabajo</li> </ul>
Equilibrio trabajo-vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiempo de descanso inadecuado durante la jornada laboral y salida del trabajo.</li> </ul>
Falta de apoyo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de reconocimiento significativo</li> <li>• Apoyo gerencial deficiente</li> </ul>
Autocuidado personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poca capacidad de adaptación y resistencia personal</li> </ul>



### Prevención y Recuperación

Las prácticas de cuidado personal pueden ayudar a prevenir el desarrollo de la CF (fatiga por compasión). Por lo tanto, se recomienda identificar y participar en la reposición de estrategias de

autocuidado que promuevan el bienestar físico, emocional y espiritual con intencionalidad. Una vez que comience a practicar rutinariamente hábitos saludables de cuidado personal, estos se convertirán en parte de su plan de prevención general. Las prácticas de cuidado personal no solo fortalecen su capacidad para sobrellevar el momento, sino que también pueden ayudar a su cuerpo a recordar cómo recuperarse a un estado más saludable<sup>3,6</sup>.

Al concentrarse en desarrollar sus fortalezas y realizar actividades de cuidado personal, contribuye a su resiliencia conductual, cognitiva, física, espiritual y emocional. Las siguientes estrategias son útiles para desarrollar la resiliencia:

Al concentrarse en desarrollar sus fortalezas y realizar actividades de cuidado personal, contribuye a su resiliencia conductual, cognitiva, física, espiritual y emocional.

 <p><b>Conductual</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concéntrese en los cuatro componentes centrales de la resiliencia: sueño adecuado, buena nutrición, actividad física regular y relajación activa (por ejemplo, yoga, meditación, ejercicios de relajación).</li> <li>• Participar en prácticas que fomenten la cohesión del equipo. Por ejemplo, interactúe con sus compañeros de trabajo para celebrar los éxitos y llorar las tristezas como grupo.</li> <li>• Reduzca la intensidad y la repetitividad de la carga de trabajo e integre la variedad en su trabajo, siempre que sea posible.</li> <li>• Busque un mentor, supervisor o colega de atención médica experimentado que comprenda las normas y expectativas de su trabajo y pueda ayudarlo a identificar estrategias que lo ayudarán a enfrentar la situación laboral actual, mejorando el entorno laboral y promoviendo el equilibrio entre el trabajo y la vida privada (p. Ej. , cambiar la asignación de trabajo; recomendar tiempo libre o reducir las horas extraordinarias; fomentar la asistencia a una conferencia; o participar en un proyecto de interés).</li> <li>• Tómese un tiempo fuera del trabajo cuando sea posible.</li> <li>• Trate de encontrar cosas que esperar, incluso si son pequeñas.</li> <li>• Fomente relaciones personales y profesionales positivas y desarrolle apoyo social. Tómese un tiempo para comunicarse y pasar tiempo con amigos y familiares.</li> <li>• Busque apoyo profesional</li> <li>• Esté dispuesto a aprender nuevas habilidades para mejorar el bienestar personal y profesional.</li> </ul>
 <p><b>Cognitivo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tómese un tiempo para estar solo para que pueda pensar, reflexionar, practicar la conexión a tierra y descansar.</li> <li>• Desafíe cualquier diálogo interno negativo y céntrese en cambiar los pensamientos y creencias automáticos negativos para reflejar una perspectiva más positiva<sup>3, 6</sup></li> </ul>
 <p><b>Físico</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duerma lo suficiente o al menos descanse. Esto es de gran importancia, ya que afecta todos los demás aspectos de su trabajo: su fuerza física, su toma de decisiones, su temperamento.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beba suficientes líquidos para mantenerse hidratado durante todo el día y lleve una dieta saludable y equilibrada.</li> </ul>
 <b>Espiritual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trate de pasar tiempo en la naturaleza con regularidad.</li> <li>• Desarrollar capacidades de autoconciencia (por ejemplo, a través de la atención plena, prácticas de reflexión)</li> <li>• Practique sus creencias espirituales o comuníquese con un líder religioso en busca de apoyo.</li> <li>• Encuentre significado o propósito en sus actividades diarias y use estrategias para recordar el significado de su trabajo, como poner un recordatorio en su teléfono o una nota en su escritorio.</li> </ul>
 <b>Emocional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tómese un tiempo para aprender sobre las personas con las que trabaja. Dedicar tiempo a las conversaciones ayudará a fomentar sentimientos de consideración positiva hacia usted y los demás.</li> <li>• Cree ceremonias o rituales individuales. Por ejemplo, escribe algo que te moleste y luego quémalo como un adiós simbólico. Enfoca tus pensamientos en dejar de lado el estrés o la ira o en honrar el recuerdo, según la situación. Estos rituales también pueden ayudarlo a establecer un límite entre el trabajo y el hogar, por ejemplo, cambiarse de ropa tan pronto como llegue a casa, tomar una ducha o poner una canción específica justo antes del trabajo y cuando se vaya.</li> <li>• Practica la autocompasión.</li> </ul>

Por último, la satisfacción por compasión (CS) se refiere a la sensación de satisfacción que siente por el trabajo que realiza. Puede ser una fuente de esperanza y resistencia física y emocional. El CS, que se puede desarrollar con intencionalidad, sirve como factor protector contra la FC. Consulte el folleto "Satisfacción por compasión" para obtener una definición y una discusión sobre la informática.



## Referencias

1. Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). Handbook on staff care and self-care for the Ministry of Health in the context of the healthcare system [Manual de atención y autocuidado del personal del Ministerio de Salud en el contexto del sistema de salud]. GIZ, Amman, Jordan.
2. Antares Foundation (2012). Managing stress in humanitarian workers: Guidelines for good practice [Gestión del estrés en los trabajadores humanitarios: directrices para las buenas prácticas]. Retrieved from: [www.antaressfoundation.org](http://www.antaressfoundation.org)
3. Cocker, F. & Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: A systematic review [Fatiga por compasión entre los trabajadores de servicios de salud, emergencia y comunidad: una revisión sistemática]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13, 618. doi:10.3390/ijerph13060618
4. Dasan S., Gohil, P., Cornelius, V. & Taylor. (2015). Prevalence, causes and consequences of compassion satisfaction and compassion fatigue in emergency care: A mixed-methods study of UK NHS consultants [Prevalencia, causas y consecuencias de la satisfacción por compasión y la fatiga por compasión en la atención de emergencia: un estudio de métodos mixtos de consultores del NHS del Reino Unido]. *Journal of Emergency Medicine*, 32, 588–594.
5. Lombardo, B., Eyre, C. (2011). Compassion Fatigue: A Nurse's Primer [Fatiga por Compasión: Manual de Enfermería] *OJIN: The Online Journal of Issues in Nursing*, 16 (1), Manuscript 3.

6. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014). Tips for disaster responders: Understanding compassion fatigue [Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (2014). Consejos para el personal de respuesta a desastres: comprender la fatiga por compassion]. Retrieved on January 2021 from <https://store.samhsa.gov/product/Understanding-Compassion-Fatigue/sma14-4869>

## **Anexo 2: Folletos sobre Habilidades Fundamentales para el Autocuidado**

## Dormir mejor



### Introducción

Todos nosotros podemos experimentar momentos de perturbación del sueño o problemas para dormir bien por una variedad de razones, incluyendo eventos estresantes durante el día, problemas de ansiedad, problemas en el trabajo o en nuestra vida privada. Aquellos que trabajan en entornos humanitarios pueden ser particularmente vulnerables a desarrollar trastornos del sueño. Trabajar en ambientes intensivos, de alto riesgo o impredecibles con clientes traumatizados puede crear condiciones tales como traumas secundarios o vicarios y agotamiento, donde el sueño afectado es una experiencia común. Además, podemos considerar que dormir bien es un lujo y/o sentirnos culpables porque los refugiados u otras poblaciones con las que estamos trabajando no pueden hacerlo. Esto puede resultar en subestimar nuestra necesidad de un buen sueño.

- Dormir lo suficiente es vital para la salud mental y física, y es necesario ayudar a nuestros cuerpos a recuperarse y regenerarse. Dormir bien se compone de dos aspectos: duración y continuidad. La mayoría de los adultos, necesitan dormir un promedio de 8 horas y si el sueño se interrumpe con frecuencia, interfiere con nuestro ciclo de sueño natural.

**Dormir lo suficiente es vital para la salud mental y física, y es necesario ayudar a nuestros cuerpos a recuperarse y regenerarse.**

Todas las investigaciones coinciden en que una buena cantidad de sueño también es necesaria para mejorar el aprendizaje, la memoria y estabilizar nuestro estado de ánimo, mientras que la falta de sueño puede afectarnos de muchas maneras. Inmediatamente después de una noche de mal sueño, puede haber concentración reducida o baja energía. Con el tiempo, la falta de sueño puede tener un impacto en todos los sistemas del cuerpo aumentando el riesgo de desarrollar condiciones crónicas como diabetes, depresión, enfermedades cardíacas, derrame cerebral y otros problemas sistémicos, depresión, enfermedad cardíaca y otros problemas sistémicos.

Señales de que tiene problemas para dormir	Señales de que está durmiendo bien
Despertarse cansado o sentirse lento	Despertarse sintiéndose renovado por la mañana
Tomar más de 30 minutos cada noche para conciliar el sueño	Tener mucha energía durante el día
Despertarse constantemente varias veces cada noche y luego tener problemas para volver a dormir, o despertarse demasiado temprano en la mañana	Sentirse lúcido
Dificultad enfocándose o manteniendo atención durante el día	
Sensación de mente nublada o, así como como problemas de concentración y memoria	
Fácilmente enojado o irritable	
Deseo de dormir o quedarse dormido durante al día	



### Tips para mejorar su sueño

Para tener un sueño saludable y refrescante, hay algunas acciones que puede tomar y otras que puede evitar. Aquí hay una lista de verificación para dormir mejor en la noche:

## Si Hacer

- ✓ **Rutina:** Crea tu propia rutina. Por ejemplo, un pequeño ritual que puedes hacer antes de irte a dormir, como apagar todos los dispositivos electrónicos, dar buenas noches a tus seres queridos, usar ropa cómoda, escuchar música o hablar tranquilamente con alguien puede ayudarte a dormir.
- ✓ **Cerrar la ventana de trabajo:** Deje de trabajar o de pensar en el trabajo a una hora planificada. Para algunas personas, preparar un plan o un horario para el día siguiente es útil para tener una idea clara de lo que se espera al día siguiente.
- ✓ **Entorno de sueño:** Minimice los factores ambientales que pueden interrumpir su sueño tanto como sea posible. Por ejemplo, crea una habitación oscura y tranquila o pedirle a un amigo o un familiar que este contigo si eso es lo que prefieres. Considere el uso de tapones para los oídos o una máscara para dormir. Compruebe que la temperatura de la habitación es cómoda para usted. Cuando sea posible use almohadas y colchones cómodos y que den apoyo.
- ✓ **Usa tu cama para dormir:** Es preferible usar la cama solo para dormir y no hacer otras actividades como ver la televisión, usar una computadora o comer. De esta manera, asocia la cama con el sueño.
- ✓ **Levántate si no puedes dormir:** Si no te duermes en 20-30 minutos, levántate y haz algo relajante fuera del dormitorio y vuelve a la cama cuando te sientas cansado. Esto podría incluir un ejercicio de relajación. Evite mirar el reloj cuando tenga dificultades para dormir.
- ✓ **Técnicas de relajación:** Si necesita permanecer en la cama, use algún ejercicio de relajación como respiración, conectándose a la tierra o relajación muscular progresiva (ver folletos).
- ✓ **Ejercicio diario:** Haga algo de ejercicio diario durante unos 30 minutos para aumentar su frecuencia cardíaca. Evite, sin embargo, el ejercicio pesado justo antes de acostarse, ya que esto puede despertar su cuerpo. Es mejor hacer un ejercicio suave y relajante, como estiramientos.
- ✓ **Lectura:** A algunas personas les resulta útil leer un libro antes de dormir.
- ✓ **Horario de sueño:** Defina un horario de sueño y trate de apegarse a él tanto como sea posible. Por ejemplo, ir a dormir y despertarse todos los días a la misma hora.

## Evitar

- **Pantallas:** Apague todos los aparatos electrónicos, computadoras, teléfonos inteligentes, tabletas y videojuegos alrededor de 1 hora antes de irse a dormir. Tales aparatos estimulan su sistema nervioso, lo contrario de lo que necesita para dormir. Por la misma razón, es mejor no dormir con la pantalla del televisor o la computadora prendidos.
- **Alimentos:** Evite las comidas pesadas justo antes de irse a dormir, ya que esto requiere que su cuerpo trabaje duro para digerir la comida. Si necesita comer antes de acostarse, un pequeño bocadillo sería mejor.
- **Cafeína:** Evite la cafeína y otros estimulantes antes de irse a dormir, como el té negro, el café, el chocolate o las bebidas energéticas. Es preferible detener tales líquidos unas horas antes.

- ❑ **Televisión/Redes sociales estresantes:** Evite ver o escuchar noticias, programas de televisión o redes sociales que le parezcan estresantes antes de irse a dormir, especialmente si vive en una zona de conflicto o en una zona de alto estrés.
- ❑ **Siesta de día:** Puede ser útil no dormir durante el día, ya que su cuerpo estará más cansado por la noche.

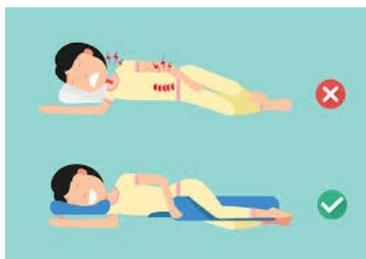


## Posiones para dormir

El dolor o la incomodidad es un factor común que contribuye a la falta de sueño. A continuación, se presentan algunas sugerencias simples sobre las posiciones que pueden ayudar a crear más comodidad y le permiten tener una mejor noche de sueño.

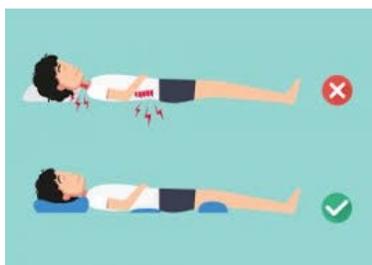
### Dormir de lado

Colocar una almohada entre las piernas puede ayudar a prevenir el dolor de espalda y cadera que proviene de torcerse por la noche



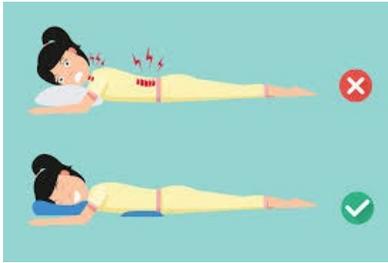
### Dormir boca arriba

Coloque una almohada debajo de las rodillas y debajo de la cabeza para apoyar el cuello. También puede colocar una toalla pequeña y enrollada debajo del arco de su espalda.



### Dormir boca abajo

Esta posición puede ser particularmente difícil en su espalda. Para ayudar a disminuir el estrés en la espalda, puede colocar una almohada debajo de las caderas. También puede usar una almohada debajo de la cabeza si es cómodo hacerlo.



Cuando tenga almohadas limitadas, se puede usar una toalla enrollada o un pequeño cojín en su lugar.



### Referencias y lecturas adicionales

1. Sueño saludable en adultos, American Thoracic Society
2. <https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/healthy-sleep-in-adults.pdf>
3. Como dormir; NHS (National Health Service – UK) - <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/>
4. Libman, E., Fichten, C., Creti, L., Conrod, K., Tran, D. L., Grad, R., Jorgensen, M., Amsel, R., Rizzo, D., Baltzan, M., Pavilanis, A., & Bailes, S. (2016). El sueño reparador y la continuidad del sueño determinan la calidad del sueño percibida. *Sleep disorders*, 2016, 7170610. <https://doi.org/10.1155/2016/7170610>
5. National Heart Lung and Blood Institute. (2011, September). En resumen: su guía para un sueño saludable.. Retrieved December 21, 2020, <https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthysleepfs.pdf>
6. En resumen: su guía para un sueño saludable. <https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthysleepfs.pdf>

## Límites entre el trabajo y la vida



### Introducción

Muchas personas en profesiones de cuidado, incluidos los profesionales de cuidados de salud, luchan por establecer límites entre el trabajo y la vida personal. La necesidad de servicios no termina a las 5 pm y no es posible resolver cada situación difícil un encuentro profesional atento. Puede sentirse natural trabajar largas horas o seguir pensando en el trabajo después de regresar a casa. Muchas personas en profesiones de cuidado hacen este tipo de trabajo porque sienten que es una vocación o una misión y el trabajo le da un propósito de vida. Este sentido de significado puede ser un contribuyente importante a nuestro sentimiento de satisfacción de compasión. Sin embargo, sin buenos límites brindándole nuestros cuerpos y mentes la oportunidad de descansar, el exceso de trabajo y la inversión emocional ilimitada pueden afectar negativamente a nuestros cuerpos, mentes y relaciones.

El propósito de establecer límites es lograr el equilibrio entre nuestros compromisos con el trabajo, con nuestra familia y amigos, y con nosotros mismos. Al mantener nuestras redes de apoyo social y nuestros recursos personales saludables, como una batería completamente cargada, esto nos permite ser más centrados y energéticos en el trabajo y nos permite proporcionar una atención consistente y de calidad sin sentirse agobiado. Hay 168 horas en la semana: tenemos que determinar cómo dividimos este tiempo entre las necesidades laborales, sociales y personales para que podamos mantenernos sanos. Su equilibrio de vida saludable puede cambiar a lo largo de su vida, a medida que cambian sus funciones en el trabajo y a medida que cambia su estado familiar y sus compromisos. Los eventos personales, como una enfermedad o la pérdida de alguien cercano, también pueden cambiar temporalmente su equilibrio, ya que es posible que debe dedicar más tiempo a cuidarse y tendría menos energía para dirigirse al trabajo. Esto es normal. Los eventos profesionales también pueden cambiar nuestro equilibrio temporalmente, como una crisis o desastre que aumenta la carga de trabajo. Es importante ser conscientes de nuestro equilibrio y cómo se está viendo afectado, para que podamos ser conscientes de la necesidad de volver a nuestros límites saludables una vez que el evento agudo se resuelva.

Al mantener nuestras redes de apoyo social y nuestros recursos personales saludables, como una batería completamente cargada, esto nos permite ser más centrados y energéticos en el trabajo y nos permite proporcionar una atención consistente y de calidad sin sentirse agobiado.



### Pasos

## Límites en el trabajo

Puede ser difícil establecer límites dentro del lugar de trabajo, especialmente cuando ves que tus colegas no lo hacen bien. Incluso puede haber una cultura de "heroísmo", o autosacrificio y empujarse al límite para ganar atención y respeto. Se necesita valor para abogar por ti mismo, y puede sentirse egoísta o incluso débil. Es importante recordar que una lámpara que se quema moderadamente pero constantemente es más útil y efectiva que una que se quema muy brillante y luego luego se apaga. El autocuidado es lo opuesto al egoísmo o la debilidad: puedes hacer mejor servicio a tu organización, a tus colegas y a aquellos a quienes cuidas si estableces buenos límites y te cuidas a ti mismo para que puedas hacer tu trabajo de manera consistente y sostenible. Para ello, es necesario decir que no cuando sea necesario. Esto podría tomar la forma de decir no al trabajo adicional o a las tareas que lo sobrecargarán, o establecer horas claras del día / semana en las que no revisará su correo electrónico o

teléfono (incluso puede activar una respuesta automatizada durante estos tiempos). Esto también podría tomar la forma de usar realmente su tiempo de vacaciones y asegurarse de que se desconecte completamente del trabajo durante este período para que pueda volver al trabajo revitalizado.

Es importante recordar que una lámpara que se quema moderadamente pero constantemente es más útil y efectiva que una que se quema muy brillante y luego luego se apaga.

## Límites en casa

Puede que no sea posible ser el profesional de la salud que desea ser Y ser también el cónyuge / padre / hijo / hermano / amigo que desea ser todo el tiempo. Habrá momentos en que más de su energía y capacidad mental y emocional necesitan ir a trabajar, y momentos en que necesita ser más dirigido en su vida personal. Cuando tengas que poner más enfoque en el trabajo, comunica esto claramente a tus seres queridos y a tu red social. Haga un plan para los deberes que tiene en casa con los que necesitará ayuda en este momento y, si es posible, dé a sus seres queridos una línea de tiempo para cuando puedan esperar que su equilibrio vuelva a ser lo que normalmente es. Puede ser útil planificar unos días de ausencia después del final de su período de trabajo intensivo, si esto es predecible, para que pueda pasar tiempo de calidad con sus seres queridos y recuperar el equilibrio. También es importante que obtenga tiempo personal para satisfacer sus propias necesidades con el fin de ser un trabajador de la salud y un miembro de la familia eficaz. Esto significa reconocer, aceptar y hacer tiempo para sus necesidades fisiológicas: sueño suficiente, alimentos nutritivos y ejercicio regular. También significa reconocer, aceptar y hacer tiempo para sus necesidades emocionales y espirituales: actividades que enriquecen su vida, pasar tiempo al aire libre en la naturaleza, seguir su práctica espiritual (si tiene una), y conectarse a una salida creativa como escuchar o tocar música, leer o escribir, dibujar, construir, jardinería, etc. Es importante priorizarse a sí mismo y a sus propias necesidades a veces; Esta es una parte clave para mantenerse saludable.

## Límites entre el trabajo y el hogar

Nuestro modo profesional de la salud (eficiente, enfocado, no emocional) nos sirve bien en el trabajo, pero a menudo no es tan útil en nuestra vida personal e incluso puede causar tensión en nuestras relaciones. Para ayudar a su mente y cuerpo a cambiar de "modo de trabajo" a "modo personal", es importante crear límites simbólicos entre el trabajo y el hogar. Esto es como construir un interruptor en su cerebro: puede imaginar un interruptor de luz, donde puede "encender" su ser profesional de la salud al comienzo de su día de trabajo y "apagarlo" al final de su día de trabajo cuando llegue a casa. Estas acciones simbólicas envían señales subconscientes a su cerebro y cuerpo diciéndoles que es hora de hacer un cambio. Para hacer esto es útil construir un ritual que hace uno al comenzar a trabajar y otro ritual que para hacer al final. Es importante practicar estos rituales regularmente para calibrar tu mente y cuerpo.

**Los factores importantes en un ritual del límite son:**

**Use tantos de sus sentidos como sea posible, particularmente el sonido el tacto/ movimiento y el olfato**

○ Un ejemplo podría ser escuchar una canción en particular mientras viajas entre el trabajo y el hogar o tan pronto como llegas a casa, te cambias la ropa o incluso te bañas cuando llegas a casa, y usar un jabón en particular o una loción o incienso que tenga un olor relajante o reconfortante para usted.

**Desarrollar un hábito "desencadenante"**

○ Un hábito desencadenante es una acción o comportamiento que haces cada vez que sales del trabajo o entras en tu casa. Esto podría ser tan simple como cerrar su oficina o abrir la puerta de su casa o podría ser más complejo como caminar / conducir por la misma ruta a casa cada día o tomar una taza de café té o jugo tan pronto llegue.

**Practica con intención**

○ Presta atención mientras practicas tu ritual de límites y haz cada acción con una clara intención de dejar ir el trabajo. Por ejemplo, mientras cierra su oficina, imagine guardar de forma segura su yo profesional cuidador de salud adentro hasta que lo necesite al día siguiente. O cuando se cambia de ropa, imagínese quitarse el yo profesional cuidador de la salud y guardarlo, y luego ponerse su yo personal. O mientras te das una ducha, imaginando todas las experiencias de el día lavándose de tu cuerpo y fluyendo lejos.

**Límites cuando se trabaja desde casa**

Trabajar desde casa presenta algunos retos para mantener los límites entre el trabajo y la vida personal. Ahorita está trabajando en el mismo espacio en el que vive, y es posible que tenga que cambiar de un lado a otro entre el modo de trabajo y el modo personal con más frecuencia a lo largo del día.

Las siguientes acciones son útiles para establecer límites saludables en un entorno de trabajo desde casa:

	Asignar un espacio dedicado para el trabajo	Es mejor si esta es una habitación separada en su casa, pero si eso no es posible, configure una esquina donde tenga todos sus materiales de trabajo y donde haga la mayor parte de su trabajo. Esto ayuda a establecer un límite espacial entre el trabajo y la vida personal.
	Trate de vestirse para el trabajo	Cambiarse de ropa le ayuda a entrar en la mentalidad de trabajar y cambiarse de nuevo al final del día le ayuda a entrar en la mentalidad del hogar. Esto ayuda a establecer un límite psicológico entre el trabajo y la vida personal.
	Establecer una rutina	Organice su día en trozos de horas designadas para el trabajo y otras para actividades en el hogar. Establezca límites de sus horas de trabajo para que no esté trabajando las 24 horas del día. Planifique descansos, incluidas las comidas (lejos de su escritorio), con tiempo social y tiempo personal. Esto ayuda a establecer un límite de tiempo entre el trabajo y la vida personal.
	Practicar rituales de límites	Puede que no sea práctico practicar un ritual de límites cada vez, pero tenga pequeños hábitos o cosas que se

	<p> diga a sí mismo a medida que hace el cambio, por ejemplo: "Ahora soy un padre" mientras que se mueve de su espacio de trabajo a su espacio personal, o "Ahora soy un profesional de la salud" mientras que se mueve de su espacio personal a su espacio de trabajo. Esto ayuda a establecer un límite psicológico entre el trabajo y la vida personal.</p>
 <p> Establecer reglas claras y compartidas</p>	<p> Si vives con otras personas, platicalo y establece reglas claras y compartidas para tu tiempo y espacio de trabajo para evitar interrupciones. Esto ayuda a establecer un límite social entre el trabajo y la vida personal.</p>
 <p> Establezca una rutina para compartir las tareas domésticas con otras personas en su hogar</p>	<p> Esto ayudará a garantizar que sus responsabilidades estén claras y pueda programarlas adecuadamente. Planifique su tiempo de trabajo cuando haya menos tareas domésticas, y sus tareas domésticas cuando no tenga actividades laborales urgentes. Esto ayuda a establecer un límite de tiempo entre el trabajo y la vida personal.</p>
 <p> Establece metas realistas para ti mismo</p>	<p> Metas pequeñas y alcanzables con respecto a su trabajo, así como metas pequeñas y alcanzables para su vida personal enfocadas en la pregunta "¿qué puedo lograr hoy?" ayuda a construir un sentido de logro. Los objetivos separados en cada dominio (trabajo, social, realización personal) ayudan a establecer un límite psicológico entre el trabajo y la vida personal.</p>



### Tips

- ✓ Recuerde que establecer y mantener los límites de su vida laboral y personal es un proceso. Hay veces que esto será más fácil y veces será más difícil, y eso es completamente normal.
- ✓ Prioriza las cosas que valoras y planifica para ellas.
- ✓ Date tiempo solo para estar presente en el momento; no ocupado con ninguna tarea o corriendo de un lugar a otro.
- ✓ Practica el autocuidado, usando pequeños pasos accionables para que puedas hacerlos



### Referencias y lecturas adicionales

1. Como establecer límites saludables: 10 ejemplos + hojas de trabajo en PDF. Joaquín Selva, Bc.S., Psychologist. <https://positivepsychology.com/great-self-care-setting-healthy-boundaries/>
2. Gestión de los límites de la vida personal y laboral: fuerza de los límites, equilibrio entre la vida laboral y personal y el continuo de segmentación e integración. Journal of Occupational Health Psychology, November, 2007. <https://www.researchgate.net/publication/5893241>

# Respirando



## Introducción

Cuando empezamos a sentirnos ansiosos, molestos o incómodos, nuestra respiración es una de las primeras cosas que cambia. Por lo general, se vuelve más rápida, más superficial y menos suave. Esto sucede en respuesta a una liberación de sustancias químicas en nuestros cuerpos que nos están preparando para hacer frente a una amenaza. Por lo tanto, el cambio en nuestra respiración es una señal para nuestro cerebro de que algo está mal. Al notar el cambio en nuestra respiración, reconocer que no hay ninguna amenaza presente y hacer un cambio consciente en nuestra frecuencia respiratoria y profundidad, podemos indicar a nuestros cerebros y cuerpos que estamos a salvo, lo que permite que todo nuestro sistema se calme. Esto se llama regulación.

Este tipo de respiración profunda y lenta se llama respiración diafragmática o respiración del vientre. Se llama así porque utiliza un músculo que se extiende entre nuestros pulmones y nuestro abdomen, y que ayuda a expandir y contraer nuestros pulmones y envía el mensaje a nuestro cerebro para calmar nuestro cuerpo. Respirar de esta manera es un ejercicio sencillo, pero potente para nuestra salud física y mental.

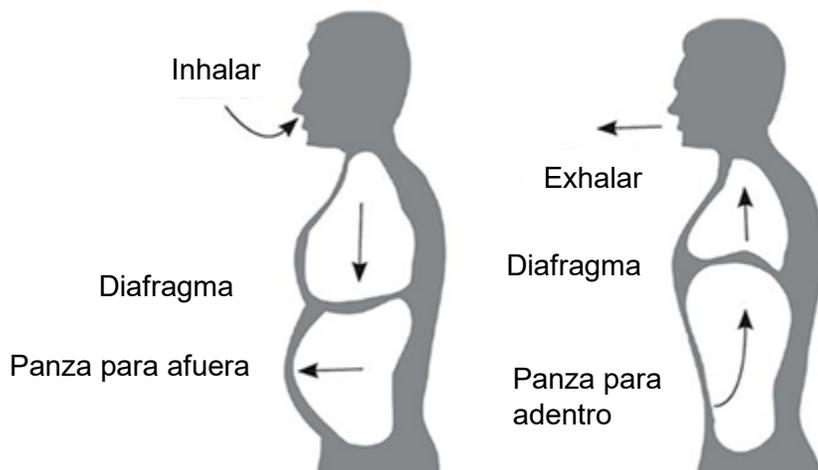
Respirar de esta manera es un ejercicio sencillo, pero potente para nuestra salud física y mental.



## Pasos

Paso 1: Encontrar una posición cómoda que permita que su pecho se sienta abierto y no constreñido	Esto podría ser estar de pie con los pies separados por la cadera, los hombros hacia atrás y los brazos colgando cómodamente a su lado. Podría ser sentarse cómodamente con los pies en el suelo y la espalda apoyada por la silla. También podría estar acostado boca abajo sobre su espalda en una superficie plana y sus rodillas dobladas, los pies planos en el suelo. Comience por tomar conciencia de su cuerpo, particularmente de cualquier área de tensión, así como de los puntos de contacto entre su cuerpo y el suelo.
Paso 2: Coloque una mano suavemente sobre su estómago y una mano suavemente sobre su pecho	Ahora trae tu atención a tu respiración. Fíjate en la velocidad de tu respiración. ¿La mano en el pecho se mueve hacia arriba y hacia abajo mientras respira? ¿Se está moviendo la mano en el vientre? La mayoría de las personas encontrarán en esta etapa que la mano en su pecho se está moviendo más que la mano en su vientre, y su respiración es relativamente rápida.
Paso 3: Ahora concéntrese en llevar más de su respiración a su estómago	Inhale lo más suavemente posible. Inhale por la nariz y sienta que el aire se mueve hasta el estómago para que su mano se eleve a medida que su estómago se extiende. Vea el diagrama a continuación. Puedes imaginar tu estómago como un globo que se llena de aire mientras inhalas. Cuando esté lleno, permite que su estómago retroceda mientras exhala lo más suavemente posible, vaciándolo de aire. Usted puede optar por exhalar a través de la nariz o la boca. Haga una pausa, luego inhale de nuevo, trayendo aire hasta el estómago. Usted puede notar que es capaz de inhalar por más tiempo esta vez, trayendo más aire a su cuerpo. Aunque cuando pruebes este ejercicio por primera vez, puede sentirse extraño y menos cómodo porque tus músculos se mueven de una manera nueva, y puede que no estemos acostumbrados a tranquilizar y relajarnos, pero con cada respiración debería sentirse más natural y fácil. Debe notar que, con

	este tipo de respiración, la mano en su estómago se mueve más que la mano en su pecho. También puede notar que su respiración se ralentiza a medida que se hacen más profundos.
Paso 4: Continúa respirando así durante al menos cinco respiraciones. Observa cómo te sientes después de practicar la respiración diafragmática.	note cómo te sientes practicando la respiración diafragmática
Trate de practicar la respiración diafragmática durante al menos 5 respiraciones, tres veces al día.	



### Tips

Algunas personas encuentran útil:

- ✓ **Contar en su cabeza** mientras inhalan y exhalan. Un conteo común es inhalar contando a cuatro, exhalar contando a cuatro, y pausar contando dos.
- ✓ **Imagine un triángulo** mientras respiran, donde su inhalación los mueve hacia arriba un lado del triángulo, su exhalación los mueve hacia abajo por el otro lado y la breve pausa entre respiraciones es la parte inferior del triángulo.
- ✓ Imagínese mientras inhalan que están respirando una **luz blanca fría** y mientras exhalan, están respirando pesadez oscura y caliente.

**Respiración y dolor:** Cuando anticipamos dolor, tendemos a contener la respiración, lo que en realidad puede aumentar la sensación de dolor a medida que tensamos los músculos alrededor de ese lugar. Concentrarse en nuestra respiración puede ayudar a alejar el enfoque de nuestra mente del dolor y ayudar a que el área con dolor se relaje, lo que reduce la sensación de dolor. También puedes

imaginarte respirando cuidado y calor a la zona de tu cuerpo que lo necesita y exhalando el dolor y la tensión.



### Referencias y lecturas adicionales

1. Baranowsky, Gentry, & Schultz: Práctica del trauma: herramientas para la estabilización y la recuperación (2005) (p. 25). Hogrefe publishers.
2. <https://www.health.harvard.edu/lung-health-and-disease/learning-diaphragmatic-breathing>
3. [https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/breathing\\_exercises\\_0.pdf](https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/breathing_exercises_0.pdf)

# Evitación Intencional y Enfoque



## Introducción

Una habilidad asombrosa que puede ser única para los seres humanos es la capacidad de pensar en nuestro propio pensamiento. Esta capacidad nos da algunas herramientas poderosas para administrar las formas en que respondemos a experiencias angustiosas y agotadoras, incluido nuestro trabajo.

Una de estas herramientas es la capacidad de notar qué aspectos de nuestro mundo están recibiendo la mayor parte de nuestra atención, y a qué aspectos estamos prestando menos atención. Recuerda que nuestro mundo incluye tanto nuestro mundo externo (el medio ambiente, las personas, los ruidos y otras cosas que nos rodean) como nuestro mundo interno (los sentimientos en nuestros cuerpos, nuestros pensamientos y sentimientos). ¿Nos estamos enfocando en las cosas en nuestros mundos (tanto externas como internas) que nos inspiran y refrescan? ¿O nos estamos enfocando en las cosas que se suman a nuestra infelicidad y cansancio?



### NOTA

La evitación intencional y el enfoque no son lo mismo que la negación o la evitación. La negación es cuando nosotros mismos nos hacemos pretender que los problemas graves no son importantes y, por lo tanto, no hacemos nada al respecto. La evitación es cuando no podemos resolver problemas graves porque tenemos miedo al conflicto, nos sentimos avergonzados o por otras razones. La evitación intencional y el enfoque no se trata de evitar o negar nuestros problemas.

Evitar intencionalmente significa que reducimos intencionalmente la cantidad de atención que estamos prestando a las cosas sin importancia que agregan estrés e infelicidad en nuestras vidas laborales. El enfoque se trata de asegurarnos de prestar atención a aquellos aspectos de nuestras vidas que nos hacen sentir bien con nuestro trabajo y con nuestras vidas. A continuación, se presentan dos herramientas diferentes que puede practicar para ayudarlo a ser más consciente de cómo está dirigiendo su atención y cómo cambiar intencionalmente ese enfoque para aumentar su satisfacción con la compasión y disminuir los riesgos de agotamiento, trauma secundario y angustia moral.

Evitar intencionalmente significa que reducimos intencionalmente la cantidad de atención que estamos prestando a las cosas sin importancia que agregan estrés e infelicidad en nuestras vidas laborales. El enfoque se trata de asegurarnos de prestar atención a aquellos aspectos de nuestras vidas que nos hacen sentir bien con nuestro trabajo y con nuestras vidas.

## "Apagar" y "Encender"

Muchas personas que tienen trabajos estresantes que los ponen en contacto con el sufrimiento encuentran útil prepararse emocionalmente antes de ingresar a su lugar de trabajo. A veces esto se llama "apagar" ya que implica reducir nuestra vulnerabilidad emocional al mundo. Para "Desconectar" intencionalmente antes de entrar en el trabajo, un espacio o deber particularmente difícil, puede hacer uso de sus **pensamientos, imágenes y acciones**.

	<p><b>Pensamiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Es posible que tengas una frase en particular que te repitas a ti mismo en tu cabeza (pensamientos)</li> </ul>
	<p><b>Imagen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Es posible que tenga un imagen que mantiene en su mente (imagen)</li> </ul>
	<p><b>Acción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Puede haber ciertas acciones que usted utiliza intencionalmente para prepararse para el difícil trabajo que se acerca.</li> </ul>

Cada persona utiliza diferentes pensamientos, imágenes y acciones dependiendo de su personalidad, creencia y cultura. Experimenta con diferentes ideas hasta que encuentres algo que funcione para ti. Al final del día es importante utilizar el mismo proceso para "Encender" de nuevo.

Considere el ejemplo de Lela, una enfermera ortopédica que trabaja con niños. Es muy difícil ver a niños pequeños luchando contra el dolor y la inmovilidad, y ella sabe que presenciar su sufrimiento todos los días puede tener un impacto negativo en su vida. Ella intencionalmente usa el interruptor para ayudarla durante el día (apagándolo). Antes de entrar en la unidad de rehabilitación donde trabaja se detiene un minuto y hace tres cosas.

1. Ella se repite a sí misma "Tengo una profunda reserva de fuerza dentro de mí que fluye de Dios" (pensamiento).
2. Ella cierra los ojos y visualiza un charco de oro, lleno de energía, líquido como la miel (imagen).
3. Ella fija una insignia grande con una cara sonriente a su ropa (acción). Hace sonreír a los niños, pero también le recuerda que está a punto de empezar a trabajar.

Mientras Lela hace estas cosas, se concentra en los sentimientos de calma y relajación que fluyen de este momento tranquilo antes de comenzar a trabajar. Cuando tiene oportunidades durante el día para un breve descanso, usará intencionalmente los pensamientos y la imagen para refrescar su enfoque en su fuerza interior y resiliencia.

Cuando Lela termina el trabajo, usa el interruptor de nuevo para volver a encenderse antes de ir a casa con su esposo e hijos (enciendiéndose). Una vez más, ella utiliza, pensamientos, imágenes y acciones para cambiar intencionalmente su enfoque.

1. Ella se repite a sí misma "Soy un ser humano que prospera en las relaciones amorosas" (pensamiento).
2. Ella cierra los ojos y visualiza una hermosa flor creciendo en una lluvia cálida y suave (imagen).
3. Se quita la gran insignia con la cara sonriente, una señal para sí misma de que ha terminado con el trabajo para el día. (acción)

Mientras Lela hace esto, se permite sentir el cansancio que se ha acumulado a lo largo del día y espera regresar con su familia y su hogar.



## NOTA

Es esencial que siempre haya dos interruptores. Nadie puede estar "encendido" o "apagado" todo el tiempo. Necesitamos tiempo cuando nos enfocamos en nuestras necesidades internas y nos permitimos ser alimentados por los que nos rodean, y hay momentos en que estamos en el trabajo y necesitamos enfocarnos en las necesidades de los demás. La habilidad es manejar intencionalmente el cambio entre estas dos formas de interactuar con el mundo. Como todas las habilidades, esto requiere práctica.

### “Sintonizar” y “No Sintonizar”

El cerebro humano está diseñado para prestar atención especial a las partes desagradables de nuestro entorno. Esto se debe a que estas sensaciones desagradables a menudo son advertencias de peligro y tenemos que prestar atención para mantenernos a salvo. Por supuesto, hay muchas sensaciones desagradables en nuestros lugares de trabajo que no son señales de peligro reales, son simplemente irritaciones desagradables constantes: ruidos irritantes, malos olores, luces demasiado brillantes, un dolor persistente en nuestra espalda. Estos aspectos desagradables de nuestros entornos de trabajo añaden una gran cantidad de estrés a nuestros días y, por desgracia, nuestros cerebros todavía se sienten atraídos a prestarles una atención adicional. En resultado, estas pequeñas irritaciones pueden terminar ocupando mucho más espacio en nuestra experiencia del mundo de lo que merecen.

Sin embargo, debido a nuestra capacidad especial para pensar en nuestro propio pensamiento, es posible hacernos más conscientes de estos patrones y cambiarlos. Para ello, pruebe los pasos siguientes:



Haz una lista de las sensaciones desagradables en tu entorno de trabajo que se suman a tu estrés diario



Puede haber algunas cosas en esa lista que pueda corregir, en cuyo caso hágalo y táchalos de la lista



Pero habrá algunas cosas que simplemente no puedes cambiar, así que comienza a prestar atención cuando una de esas cosas irritantes esté constantemente llamando tu atención y aumentando tu estrés.



Cuando note que esto sucede, trabaje intencionalmente en enfocar su atención lejos de la sensación desagradable (no sintonizar) y hacia algo que este asociado con buenos sentimientos (sintonizar)



A medida que practiques esto, encontrarás que puedes tomar más y más control sobre algunos de los aspectos estresantes en tu entorno de trabajo.



## NOTE

Asegúrese de nunca “desconectar” de las señales de advertencia reales como las de los monitores médicos.



## Referencias y lecturas adicionales

1. Distracción y humor en la reducción del estrés  
[https://www.gulfbend.org/poc/view\\_doc.php?type=doc&id=15671](https://www.gulfbend.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=15671)
2. Como replantear situaciones para que generen menos estrés  
<https://www.verywellmind.com/cognitive-reframing-for-stress-management-3144872>
3. Mejora tu vida prestando atención  
<https://fs.blog/2013/10/improve-your-life-by-paying-attention/>
4. Alivio rápido del estrés  
<https://www.helpguide.org/articles/stress/quick-stress-relief.htm>
5. Por qué es importante la atención para el manejo del estrés y cómo entrenarlo  
<https://www.stressresilientmind.co.uk/articles/why-attention-focus-key-for-stress-management>

# Técnicas Para Anclarse



## Introducción

Las técnicas para anclarse son un conjunto de estrategias útiles que se pueden utilizar cuando nos sentimos abrumados o en apuros. El anclarse ayuda a reorientar la mente y el cuerpo, trayéndolo de regreso al momento presente donde puede sentir un estado de seguridad y alejarse de los síntomas de angustia. La angustia y la ansiedad que está sintiendo pueden ser el resultado de recuerdos dolorosos de una experiencia traumática (incluyendo el trauma secundario) o simplemente una emoción intensa y desafiante. Anclarse es una manera efectiva para que usted pueda calmar, recuperar un sentido de control, y también mejorar su capacidad para tolerar sentimientos incómodos.

Anclarse es una manera efectiva para que usted pueda calmar, recuperar un sentido de control, y también mejorar su capacidad para tolerar sentimientos incómodos.



### Note

El anclarse es una técnica de corto plazo para manejar las molestias y recuperar el autocontrol en el aquí y ahora cuando se siente abrumado o ansioso. No es un reemplazo para la terapia que puede ayudar a abordar los problemas subyacentes que pueden estar causando los sentimientos de agobio y ansiedad.



## Guía General para Anclarse

El objetivo de anclarse es calmar sus pensamientos y sentimientos mediante la calma de su cuerpo cuando usted está experimentando angustia. Por ejemplo, imagine un día tormentoso donde las nubes son gruesas y hay truenos. Nuestras preocupaciones pueden sentirse así. Pueden sentirse como nubes gruesas que nos rodean. El Anclarse ayuda a que las nubes se rompan y el sol brille. Empezamos a sentirnos más tranquilos y la tormenta pasa. Algunas pautas generales para anclarse incluyen:

	<b>Dónde</b>	Puede practicar como anclarse en cualquier lugar
	<b>Cuando</b>	Anclarse se puede hacer en cualquier momento que usted sea conmovido por una emoción negativa. También se puede utilizar como una técnica para calmarse en general y para traerlo de vuelta al momento presente.
	<b>Cómo</b>	Anclarse se puede hacer de varias maneras, pero el elemento clave es cambiar la atención a sentir los pies en el suelo, sentirse apoyado por la tierra (o el suelo o una silla o colchón donde está sentado). Esto reorienta la mente y el cuerpo a un estado actual de seguridad y lejos de los síntomas de angustia.



### Jugando con los cinco sentidos

Una manera sencilla de practicar en anclarse es involucrar sus cinco sentidos.

 Preparación	<ul style="list-style-type: none"><li>• Primero, encuentre un lugar que es tranquilo, y pueda sentarse cómodamente.</li><li>• Tome unas respiraciones profundas y ponga atención a su respiración.</li></ul>
 Qué ves?	<ul style="list-style-type: none"><li>• A continuación, mire lentamente a su alrededor de la habitación en la que se encuentra y comience a notar lo que está a su alrededor.</li><li>• ¿Qué ve? Fíjate en los colores, en los objetos.</li><li>• Deténgase por un momento y concéntrese en algo que le parezca interesante, como un lugar en el techo o un objeto que elija. Nombra el objeto en tu mente mientras lo sigues mirando y descríbete a ti mismo el color, la luminosidad, la textura de ese objeto. Imagina que eres un pintor y quieres dibujar ese objeto de la memoria, así que sigue mirándolo y trata de capturar todas sus características físicas.</li><li>• Pase a otro objeto y repita este ejercicio con cinco objetos en la habitación.</li></ul>
 Respire	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tome otra respiración, respirando lenta y profundamente y concéntrese en respirar lento y completamente vaciando el aire en sus pulmones.</li></ul>
 ¿Qué escuchas?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ahora, concéntrese en los sonidos que escucha.</li><li>• Imagina que eres un músico y quieres reproducir esos sonidos más adelante en una canción. Fíjate si reconoces esos sonidos, explora cómo suenan, si son repentinos o constantes, si están en segundo plano o más evidentes.</li><li>• Observe la ubicación del sonido, ¿de dónde viene? Observe el tono, el volumen y el tiempo en el que aparecen y desaparecen.</li><li>• Escuche el ritmo de los sonidos, cómo se relacionan entre sí, el tipo de música que tienen entre ellos y qué espacios de silencio tienen entre ellos.</li><li>• Haz esto durante <b>tres minutos</b>, explorando todos los sonidos que te llegan.</li></ul>
 Respire	<ul style="list-style-type: none"><li>• Respire de nuevo, inhale lento y profundamente y concéntrese en exhalar lento y completamente vaciando el aire de sus pulmones.</li></ul>
 ¿Qué sientes/tocas?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Enfócate en las sensaciones que tienes.</li><li>• Observe cómo se siente su ropa en su cuerpo, si la tela es suave o áspera. Si está sentado, sienta la textura de su silla. Su piel está a su alrededor, observe cómo se siente el contacto con su piel en sus pies, sus piernas, sus caderas, su tronco, su pecho, sus brazos, su cuello y su cabeza.</li><li>• Observe la temperatura en la habitación, si siente frío o calor en general, si una parte de su cuerpo está más caliente o más fría que las otras. Puede traer un objeto como una manta o un peluche o cualquier otra cosa como una taza. Toca esos objetos y siente su textura, forma, temperatura, humedad.</li><li>• Haz esto durante tres minutos mínimo, explorando todas las texturas y temperaturas de tu entorno o del objeto que elijas.</li></ul>
 Respire	<ul style="list-style-type: none"><li>• Respire de nuevo, inhale lento y profundamente y concéntrese en exhalar lento y completamente vaciando el aire de sus pulmones.</li></ul>

 <p>¿Qué hueles/saboreas?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concéntrese ahora en el olor y el sabor.</li> <li>• Observe cualquier olor distinto que lo rodea. A veces se puede notar si una habitación está húmeda o seca con su sentido del olfato.</li> <li>• Fíjate si puedes detectar tu propio olor. Fíjate en el sabor de tu boca. Pasa algún tiempo tratando de detectar olores y sabores, incluso si al principio no lo haces. Puede tomar algo pequeño de comer, como un caramelo, un chicle o una hierba (por ejemplo, menta).</li> <li>• Primero, lleve el artículo a su nariz y huélalo. Trate de describir el olor. Luego póngalo en su boca, deje que se quede allí sin masticarlo, juegue con él con su lengua. Observe su textura, olor, y sabor en su boca. Puede masticarlo un poco y ver cómo cambia, si el sabor se intensifica.</li> <li>• Tómese su tiempo para hacer esto, si es chicle, mastique lentamente, si es un caramelo deje que se disuelva en su boca.</li> </ul>
 <p>Respire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Finalmente, respire profundo y suelte el aire lentamente. Fíjate cómo te sientes después de este ejercicio. Mueva los brazos y los hombros para liberar cualquier tensión, abra y cierre la boca para liberar cualquier tensión allí también.</li> </ul>

También puede hacer este ejercicio mientras realiza una actividad. Por ejemplo, si usted está tejiendo, usted puede hacer más lento el proceso y ver cómo se ve el hilo, su sonido, como se siente y huele. Tómese el tiempo para notar el movimiento que hace con las agujas y el hilo y preste atención a todos los detalles como sea posible Tómese su tiempo, hágalo lentamente.

### Conectando cuerpo y mente a través de la respiración

Otra forma de anclarse es con un ejercicio que conecta su cuerpo y mente a través de la respiración. Puede elegir sentarse cómodamente en la silla durante 20 minutos o ponerse de pie si lo prefiere.

 <p>23</p>	<p>Siéntese (o párese) con ambos pies firmemente en el suelo. Siente que tus pies hacen contacto completo con el piso, para que pueda sentir el suelo debajo de usted. Imagínese que las raíces están creciendo desde tus pies hacia el suelo haciéndolo sentir fuerte y robusto</p>
	<p>Ajuste su postura para que esté derecho pero cómodo. Siente que su cuerpo es apoyado por la silla. Observe dónde las piernas y la espalda hacen contacto con la silla.</p>
	<p>Relaje suavemente sus ojos y déjelos fijarse en un punto frente a usted en el suelo.</p>
 <p>24</p>	<p>Respire por la nariz y exhale por la boca unas cuantas respiraciones y note su respiración.</p>
 <p>25</p>	<p>Fíjese en su inhalación y luego en su exhalación. Ahora, para las siguientes cinco respiraciones cuando exhale, presione sus talones en el suelo, sintiendo que sus pies están echando raíces en el suelo.</p>

<sup>23</sup> Icon made by [Freepik](https://www.flaticon.com) from [www.flaticon.com](https://www.flaticon.com)

<sup>24</sup> Icon made by [Freepik](https://www.flaticon.com) from [www.flaticon.com](https://www.flaticon.com)

<sup>25</sup> Icon made by [Freepik](https://www.flaticon.com) from [www.flaticon.com](https://www.flaticon.com)

	Tómese un momento para relajarse por completo mientras siente el apoyo del suelo y la silla.
---	--

Después de haber completado el ejercicio de anclarse, dedique unos minutos a reflexionar sobre:

- ¿Cómo se sintió al hacer este ejercicio?
- ¿Notó una mayor sensación de apoyo de la tierra / tierra? ¿Desde la silla?
- ¿Notó algún cambio en su cuerpo? ¿Es consciente de una sensación de estabilidad y calma en su cuerpo?
- ¿Notó algún cambio en sus pensamientos?



### Nota

Al principio puede sentirse ansioso haciendo este ejercicio, es una reacción normal y por lo general con la práctica se vuelve más fácil. Si te sientes ansioso, respira hondo, dite a ti mismo que estás haciendo esto para cuidarte y continuar con el ejercicio.

## Recomendaciones adicionales

- Anclarse es una técnica que se profundiza a través de la práctica regular, así que tómese un tiempo para practicar anclándose tan seguido como pueda.
- La duración de anclarse puede variar; sin embargo, se sugiere practicar durante al menos 20 minutos.
- Pruebe más de una técnica hasta que encuentre una que sienta que es la adecuada para usted
- Una vez que haya adquirido algo de experiencia, puede crear su propio método
- Se recomienda comenzar su práctica de anclación tan pronto como sienta una emoción negativa o dolorosa.
- Puede practicar solo o puede involucrar a un amigo o familiar



## Referencias y lecturas adicionales

1. 30 Técnicas para anclarse para calmar los pensamientos angustiantes  
<https://www.healthline.com/health/grounding-techniques#mental-techniques>
2. Separarse del dolor emocional  
[http://www.vsias.org/wp-content/uploads/2015/07/DP070115\\_Kevin-Koffler-Detaching-From-Pain\\_NoBranding.pdf](http://www.vsias.org/wp-content/uploads/2015/07/DP070115_Kevin-Koffler-Detaching-From-Pain_NoBranding.pdf)
3. Técnicas para anclarse  
<https://www.therapistaid.com/worksheets/grounding-techniques.pdf>
4. Ejercicios para anclarse  
<https://www.livingwell.org.au/well-being/mental-health/grounding-exercises/>
5. Como anclarse durante un ataque de ansiedad | Anxiety Treatment Wisconsin  
<https://shermanconsulting.net/grounding-methods-anxiety-attacks/>

# Pensamientos intrusivos y flashbacks



## Introducción

### ¿Qué son los pensamientos intrusivos?

Ocasionalmente, las personas que han estado expuestas a historias traumáticas pueden tener pensamientos intrusivos, son ideas y recuerdos angustiantes que repentina e inesperadamente vienen a la mente y desencadenan una respuesta de miedo, preocupación o dolor.

### ¿Qué son los flashbacks?

A veces los pensamientos y recuerdos pueden ser tan fuertes que sienten que realmente están sucediendo, o que la persona es transportada al evento traumático. Estos se llaman flashbacks. A veces los profesionales pueden tener una imaginación muy vívida, por lo mismo cuando una persona está hablando de una experiencia traumática, "como una película" tocando en su mente. Las imágenes se repiten de forma intrusiva. Mientras los flashbacks no son comunes en los traumas secundarios, la repetición en nuestras mentes de escenarios de lo que nuestros clientes han compartido con nosotros es más común.

### ¿Por qué ocurren?

Los pensamientos intrusivos y los flashbacks ocurren cuando estamos tratando de procesar información que es difícil. Nuestro cerebro trata de tener sentido, de ver la lógica de un evento, pero no puede. También pueden ocurrir en respuesta a alguna cosa que los provoca, ese algo puede ser difíciles de identificar, ya que pueden ocurrir muy rápidamente. Los provocantes, así como los flashbacks y el pensamiento intrusivo a veces activan la respuesta de emergencia en nuestro sistema, y por lo tanto se sienten como si estemos en peligro incluso si la situación actual es perfectamente segura.

Los pensamientos intrusivos y los flashbacks ocurren cuando estamos tratando de procesar información que es difícil. Nuestro cerebro trata de tener sentido, de ver la lógica de un evento, pero no puede.

### ¿Qué hacer con ellos?

En primer lugar, observe la gravedad. Puede notar si los pensamientos intrusivos o los flashbacks están afectando su trabajo, o su tiempo libre, y si están afectando las actividades que solía hacer. Incluso aunque no lo sean, pueden ser muy angustiantes cuando ocurren. Si es así, la mejor idea es buscar ayuda. Un consejero informado sobre el trauma puede proporcionar asesoramiento de apoyo utilizando algunas de las herramientas y técnicas que se describen a continuación. También puede probar algunas de las estrategias a continuación por su cuenta, asegurándose de buscar ayuda y apoyo cuando sea necesario.



## Herramientas

A continuación, se presentan algunas herramientas y técnicas fundamentales que lo prepararán para trabajar con pensamientos intrusivos y flashbacks. Antes de probar cualquiera de estas herramientas, es importante prepararse y asegurarse de que se siente bien y saludable.

## Preparar a si mismo

Todos los traumas secundarios, y en particular los pensamientos intrusivos y los flashbacks, son formas en que su mente y cuerpo tratan de enfrentar el desafío de una memoria traumática. Antes de mirar las herramientas para manejar los pensamientos, es importante comenzar con su cuerpo. Imagina que vas a correr un maratón. No lo harías sin entrenamiento o preparación y es importante asegurarte de que estés listo. Las sugerencias a continuación están diseñadas para prepararlo físicamente así está listo para trabajar en los desafíos presentados por el trauma secundario.

<b>Actividad física</b> 	<p>Cualquier actividad física que haga que su corazón y cerebro funcionen y provoque un sudor puede ser útil para asegurarse de que está haciendo suficiente ejercicio diariamente. El ejercicio aeróbico es lo mejor para esto (a diferencia de levantar pesas, por ejemplo). Si es leve, como caminar, podría tomar unos 40 minutos para lograr este estado. Si es más intenso, como trotar, 15 minutos deberían ser suficientes. Cualquier actividad que aumente su ritmo cardíaco, como nadar, bailar y andar en bicicleta, también puede ser beneficiosa.</p> <p>Si recién está comenzando la actividad física después de un período de inactividad, sea paciente y comience lentamente dependiendo de su nivel de condición física. Es una buena idea consultar a un médico si usted tiene lesiones o condiciones que podrían afectar su actividad física.</p>
<b>Comer Bien</b> 	<p>El trauma secundario puede afectar su apetito y usted puede encontrar que está comiendo menos o más de lo habitual. Se recomienda tener una selección saludable de alimentos para asegurarse de que su cuerpo está recibiendo una dieta equilibrada. Trate de evitar las azúcares simples, como las harinas refinadas, los alimentos con altos niveles de azúcar o las bebidas azucaradas. Si tiene azúcar, trate de combinarlo con alimentos que tengan fibra, como frutas y nueces.</p> <p>La razón para evitar el azúcar es que se procesa muy rápidamente en su cuerpo, lo que le da un "subidón" que desafortunadamente podría desencadenar su sistema de respuesta a emergencias. Esto puede empeorar los flashbacks y los pensamientos intrusivos. Al combinar el azúcar con la fibra, el azúcar se procesa en el cuerpo más lentamente, dando un efecto diferente.</p>
<b>Dormir Bien</b> 	<p>Si los pensamientos intrusivos y los flashbacks son peores por la noche, dormir podría ser un problema. Trate de mejorar los hábitos de sueño, como acostarse al mismo tiempo, evitar las pantallas una hora antes de acostarse y hacer una actividad calmante justo antes de dormir, como bañarse, meditar o leer un libro.</p>

## Habilidades fundamentales

A continuación, se presentan algunas habilidades fundamentales que es posible que desee tratar de comenzar a manejar pensamientos intrusivos y flashbacks. Se recomienda que trabaje a través de estas herramientas paso a paso, solo pasando a nuevas herramientas después de haber dominado la habilidad anterior. También se recomienda que pruebes estos ejercicios a una hora específica del día cuando sepas que puedes estar más relajado. Es posible que desee tomarse un tiempo en el medio del día para disminuir el estrés y participar en un poco de autocuidado.

Antes de comenzar cualquier ejercicio, comience por respirar y anclarse. Luego, comience el ejercicio elegido. Si los pensamientos o las imágenes llegan en otro momento del día, recuérdese a sí mismo que está haciendo algo al respecto, que se está cuidando a sí mismo, y hay un momento para abordarlos durante el día. Si persisten, usted puede hacer la respiración y anclarse como se describe. Lo importante es que dejes separado el tiempo para practicar regularmente y no te pierdas el tiempo que

tienes asignado para completar los ejercicios. Poco a poco, con el tiempo, los pensamientos y las imágenes se reducirán.

Sin embargo, si en algún momento te sientes abrumado o los pensamientos y flashbacks están empeorando, es importante buscar ayuda profesional.

Pensamientos que Paran	
	<p>Los pensamientos angustiantes pueden suceder cuando se activan o a veces emergen sin darse cuenta. Si tratas de luchar demasiado duro contra ellos, los pensamientos pueden volverse más fuertes y difíciles de soltar. En lugar de alejar los pensamientos rápidamente, el primer paso es reconocer que están presentes.</p>
<p><b>Tres repeticiones</b></p>	<p>Puede hacerlo con tres repeticiones.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuando tengas pensamientos angustiantes, dite a ti mismo "Estoy pensando..." y repetirlo tres veces.</li> <li>2. A continuación, te mueves a las cosas que notas en tu cuerpo. Dite a ti mismo, "Me estoy sintiendo..." y repetirlo tres veces.</li> </ol>
<p><b>Soltar</b></p>	<p>La idea principal es que los pensamientos van y vienen, y cuando los notamos, podemos pasar a otras cosas que notamos en nuestros cuerpos. Tal vez, usted tiene otros pensamientos que emergen. Cada vez, repita las tres repeticiones y luego déjelas ir.</p> <p>Lo importante es que luego regreses a tu cuerpo cada vez, enfocándote en lo que estás sintiendo. Cuanto más tiempo practiques, notarás cada vez menos pensamientos que surgen, y podrás notar más lo que percibes fuera y dentro de tu cuerpo. Esta es también una buena manera de empezar a practicar como anclarse.</p>

Anclarse: Herramientas que lo traen de regreso al presente.	
<p><i>Como se describe en la introducción, los pensamientos intrusivos y los flashbacks pueden ocurrir cuando usted ha estado expuesto a historias traumáticas. Estas ideas, imágenes y recuerdos angustiosos pueden ocurrir repentina e inesperadamente y su cuerpo reacciona con la misma respuesta que si la amenaza estuviera en el momento presente. Al anclarte, estás trayendo tu cuerpo y tu mente de vuelta al momento presente.</i></p>	
<p>Para obtener un esquema completo de las herramientas de como anclarse, consulte el folleto de anclarse para obtener más consejos sobre la práctica de esta habilidad.</p>	

Control de Imágenes	
<p>Imaginar las historias que cuentan nuestros clientes suele servir como una forma de generar empatía. Las imágenes, sin embargo, pueden volverse intrusivas y puede tener la aparición de las imágenes en momentos en que sea provocado. Debido a que las imágenes son algo que generamos en nuestras mentes (a diferencia de los recuerdos de las imágenes que vimos en persona), es importante aprender que somos capaces de tener control sobre las imágenes.</p>	
<p><b>Ejercicio de TV</b></p> 	<p>(Adapted from Rothschild, B. 2006. p154)</p> <p>Primero, anclate para que estés completamente presente.</p>

	<p>A continuación, imagine que está en una habitación que es tranquila y relajante con un televisor.</p> <p><b>Paso 1:</b> Imagínese cómo es la habitación, qué tipo de asientos, la fuente de luz y cómo se ve el televisor. Usted tiene el control del televisor en la mano.</p> <p><b>Paso 2:</b> Encienda el televisor e imagine que está viendo un programa agradable o neutral. Tiene el controlador de TV en la mano y puede ajustar y alterar la imagen, el color y la velocidad de las imágenes como desee.</p> <p><b>Paso 3:</b> Practica cambiar las imágenes, la calidad de la imagen y la velocidad hasta que sientas que tienes control sobre las imágenes.</p>
<p><b>Cuando se producen flashbacks</b></p> 	<p>Cuando se produzca un flashback o una imagen intrusiva, utilice las habilidades que ha estado practicando.</p> <p><b>Paso 1:</b> Vea las imágenes que están sucediendo y aléjese de ellas.</p> <p><b>Step 2:</b> Usa las habilidades que aprendiste del ejercicio de tv. Pruebe técnicas como desenfocar la imagen, alejarse de ellas o desactivar la imagen todas juntas.</p> <p><b>Continúe practicando ejercicio de anclarse y busque el apoyo de un profesional si descubre que no es capaz de controlar las imágenes.</b></p>

**Utilizando artes expresivas**

Las artes expresivas pueden ser herramientas muy útiles para procesar pensamientos e imágenes angustiosas. Puede probar estas técnicas por su cuenta o es posible que desee trabajar con un consejero o terapeuta de artes expresivas.

 <p><b>Escritura</b></p>	<p>Es posible que desee intentar escribir un poema. No tiene por qué ser muy complicado, solo reflexiona sobre tus pensamientos e imágenes y escribe lo que te apetezca con una metáfora o símil. Por ejemplo, "cuando veo estas imágenes se siente como..." o "estos pensamientos son como...".</p>
 <p><b>Pintar o dibujar</b></p>	<p>El dibujo y la pintura pueden ser formas efectivas de procesar imágenes y también pueden ser muy calmantes y aumentar la atención plena. Si se siente angustiado, el uso de marcadores de colores o lápices para crear imágenes abstractos puede ayudar a calmar y aliviar el estrés.</p> <p>Si desea dibujar y procesar las imágenes traumáticas que está sintiendo, se recomienda que lo haga con un consejero o terapeuta de artes expresivas.</p>
	<p>Puede ser muy útil tener un lugar en tu mente al que puedas ir donde te sientas seguro. Usted puede traer a colación la imagen de</p>

<p><b>Creación de una imagen de lugar seguro</b></p>	<p>este lugar en cualquier momento cuando se sienta desencadenado o inseguro. Con el fin de ayudar a recordar la imagen del lugar seguro, es posible que desee dibujar, pintar o escribir sobre él. A continuación, puede mantener la imagen cerca de usted y si se siente desencadenado, reflexionar sobre la imagen, la respiración, la tierra y recordar que usted está a salvo.</p> <p>Pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Imagina un lugar (real o imaginario) donde te sientas completamente seguro.</li> <li>2. ¿Qué ves a ti?</li> <li>3. ¿Qué puedes tocar, ver?</li> <li>4. Como te imaginas en este espacio, ¿cómo te sientes?</li> <li>5. ¿En qué parte de tu cuerpo sientes esto?</li> <li>6. ¿Hay alguna palabra que puedas darle a tu espacio seguro?</li> <li>7. Imagínate allí ahora y respira profundamente, sintiendo la calma y la paz.</li> </ol> <p>Luego, dibuje, pinte o escriba sobre la imagen para que esté allí para usted cuando la necesite.</p>
--	---



Por último, y muy importante, si sientes que estos pensamientos o imágenes son:

- Afectando la forma en que trabaja, vive o pasa su tiempo libre
- Están interrumpiendo o complicando sus relaciones,
- Influye en su uso (o uso excesivo) de alcohol u otras sustancias (por ejemplo, azúcar, marihuana u otras drogas)

Por favor, busque ayuda de un consejero de trauma con experiencia.



### Referencias y lecturas adicionales

1. Gregerson, M. B. J. (2007). La creatividad mejora la capacidad de recuperación y la eficacia de los profesionales después de un desastre en la ciudad natal. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 596.
2. Rothschild, B. (2006). *Ayuda para el ayudante: la psicofisiología de la compasión, la fatiga y el trauma indirecto* WW Norton & Company.
3. Van Dernoot Lipsky, L. (2010). *Mayordomía del trauma: una guía diaria para cuidarse a sí mismo mientras cuida a los demás*. ReadHowYouWant. com.

# Consciencia



## Introducción

Nuestros cuerpos y cerebros se comunican entre sí a través de señales químicas y eléctricas. Esto significa que cuando pensamos en cosas estresantes, aterradoras o perturbadoras, nuestros cuerpos comienzan a sentirse tensos, nuestra digestión se vuelve más difícil y tenemos dificultades para dormir. La tensión en nuestros cuerpos entonces envía señales a nuestros cerebros de que están tensos, lo que puede aumentar nuestro nivel de estrés mental. Podemos romper este ciclo en el cuerpo con ejercicios como la respiración, estiramientos o relajación muscular progresiva (PMR) o podemos romperlo en la mente mediante ejercicios de atención plena visualización o anclándose. Este folleto te guiará a través de los principios y la práctica de la atención plena.

Tener consciencia es prestar atención, a propósito, al momento presente. Esto puede incluir estar consciente de su entorno y cosas fuera de su cuerpo, o prestar atención a su estado interno, lo que está sucediendo para usted mental, emocional y físicamente. Tener consciencia significa notar nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, lo que escuchamos, vemos, saboreamos, olemos y nuestras sensaciones corporales. Con la práctica, esto nos ayuda a ser conscientes de nuestros patrones habituales de pensar, sentir y actuar, y a dejar de ir estos patrones cuando no son saludables para nosotros.

**Tener consciencia es prestar atención, a propósito, al momento presente.**

Una parte importante de tener consciencia es notar su estado actual y su entorno sin juicio. Etiquetas como "bueno", "malo", "me gusta" o "no me gusta" son todos juicios. Cuando practiques la atención plena, trata de alejarte de estos y solo presta atención a lo que hay allí sin agregar tu evaluación de ello. Presta atención de una manera amable, abierta y curiosa. Por ejemplo, trate de ver el dolor, la incomodidad o la angustia como su cuerpo o mente comunicándose con usted, sin quedarse atorado en el hecho de que es incómodo.

El estar consciente es un proceso reflexivo que nos permite calmarnos durante un período de tiempo y tener claridad sobre el momento presente. Nos ayuda a no centrarnos demasiado en eventos o experiencias pasadas o pensar demasiado o preocuparnos demasiado por lo que viene en el futuro. Podemos encontrar un momento saludable y seguro en el presente, que le da a nuestros cuerpos y mentes un descanso de nuestros patrones de estrés. Esto nos ayuda con nuestro manejo emocional y cuando lo practicamos regularmente puede reducir los sentimientos de angustia y ayudarnos a mejorar nuestro enfoque y concentración.

**El estar consciente es un proceso reflexivo que nos permite calmarnos durante un período de tiempo y tener claridad sobre el momento presente.**



## Pasos

Hay muchas maneras de practicar estar conscientes. Presentaremos siete breves ejercicios de consciencia que puedes probar, cada uno con un enfoque diferente, para encontrar uno que sea adecuado para ti.

## Informe meteorológico personal

Para este ejercicio prestarás atención a tus sensaciones y sentimientos internos, sin embargo, te los describirás a ti mismo usando palabras que normalmente usarías para describir el clima. Esto ayuda a eliminar el juicio y nos permite notar estos sentimientos de manera diferente.

 26	<p>Siéntese cómodamente, con su cuerpo apoyado por una silla o el suelo. Puede cerrar los ojos o dejarlos bajar hasta un punto en el suelo.</p>
 27	<p>Tome tres respiraciones profundas.</p>
	<p>Ahora vuelve tu atención hacia adentro y fíjate cómo te sientes. ¿Es brillante u oscuro dentro de tí? ¿soleado? ¿nublado? ¿tormentoso? ¿ventosas? ¿todavía? ¿Hay diferentes climas en diferentes partes de su cuerpo? Mueva su atención a través de su cuerpo para verificar el clima en cada lugar, asegurándose de revisar su estómago / abdomen, su corazón / pecho, su garganta / cuello y su cara / cabeza.</p>
	<p>Vea si puede encontrar un lugar en su cuerpo donde el clima sea un poco más agradable que en otros lugares y quédese allí por unos minutos</p>
<p>Quando estás listo, devuelve tu atención al mundo exterior.</p>	

## Ver con Conciencia

Puedes hacer este ejercicio en cualquier lugar, pero es útil hacerlo fuera en la naturaleza.

	<p>Encuentre un lugar donde pueda sentarse o acostarse cómodamente con algo en su entorno que se esté moviendo suavemente. Por ejemplo, esto puede ser nubes en el cielo, hojas que soplan en el viento, o agua que se mueve en un arroyo.</p>
	<p>Presta atención al movimiento, notando los muchos colores diferentes, las texturas, la velocidad y los patrones que ves. Observe la luz y las sombras causadas por el movimiento. Realmente presta atención: ¿notas algo que es diferente, que tal vez algo que no hayas notado antes?</p>
	<p>Si los pensamientos vienen a tu mente, suéltelos y vuelve a enfocarte en tu entorno natural. Haga esto durante un mínimo de 5 minutos.</p>
	<p><b>Nota:</b> Este ejercicio también se puede hacer como un "paseo para notar" donde caminas en silencio por tu entorno y prestas mucha atención a cada cosa que ves, desde la grava o el pavimento en el suelo hasta los colores de las plantas o el edificio, hasta la textura de las nubes en el cielo. Mueva lentamente su atención desde el suelo hasta el cielo y de nuevo, repetidamente.</p>

<sup>26</sup> Icon made by [Freepik](https://www.flaticon.com) from [www.flaticon.com](https://www.flaticon.com)

<sup>26</sup> Icon made by [Freepik](https://www.flaticon.com) from [www.flaticon.com](https://www.flaticon.com)

## Escuchar con Consciencia

Para este ejercicio puede usar una campana, un instrumento o una aplicación de campana en su teléfono.

	Encuentre un lugar donde pueda sentarse cómodamente y que sea relativamente tranquilo. Puede tener los ojos abiertos o cerrados, como se sienta más cómodo.
	Toque la campana, el instrumento o toque la aplicación de sonido. Trate de escuchar atentamente el sonido: Observe cómo cambia, si el tono cambia, si comienza fuerte y luego se vuelve más silencioso. Escuche atentamente hasta que ya no pueda escuchar el sonido. Tómese un momento y escuche el silencio, sin el sonido. Luego, reproduzca el sonido de nuevo.
<b>X 3</b>	Repita esto un mínimo tres veces.

## Sensación con Conciencia

Este ejercicio se concentra en las sensaciones físicas que sentimos en nuestro cuerpo

	Comience por llamar su atención sobre las plantas de los pies. ¿Cómo se sienten? ¿Están con zapatos o descalzos? ¿Tienen espacio para moverse o están bien sujetas? ¿Están tocando el suelo? ¿Es la presión del suelo sobre tus pies uniforme o es más en una parte que en otra?
	Ahora mueva lentamente su atención hacia arriba a sus piernas. ¿Cómo se sienten? ¿Están tocando la silla o tu ropa o puedes sentir el aire en tu piel? ¿Se sienten calientes o frescos? ¿Se sienten dolorosos o cómodos? ¿Los músculos están tensos o relajados?
	Mueva lentamente su atención hacia arriba a través de su cuerpo, a sus caderas y espalda baja, luego a su abdomen y estómago, luego a su pecho y corazón, luego a sus manos, luego a sus brazos, luego a su parte superior de la espalda y los hombros, luego a su cuello y garganta, y finalmente a su cara y cabeza. Para cada parte de su cuerpo realmente concéntrese y preste atención a cómo se siente esa parte, sin sentir la necesidad de cambiarla.
	Si tiene partes de su cuerpo que tienen dolor, puede optar por pasar más tiempo concentrándose en las partes de su cuerpo que se sienten cómodas; esto puede ayudar a aliviar su sensación general de dolor.

## Caminar Conscientemente

Para este ejercicio vas a caminar despacio: esto se puede hacer tanto por dentro como por fuera

	Comience por quedarse quieto.
	Luego, muy deliberadamente, de un paso. Al dar un paso, trate de prestar atención a la sensación en los músculos a medida que levanta la pierna. ¿Puedes sentir que se aprietan? ¿Estás cambiando tu peso? ¿Está cambiando tu postura?
	A continuación, ponga el pie hacia abajo y realmente preste atención a la sensación de la planta del pie en el suelo. ¿Qué parte toca el suelo primero? ¿Dónde hay más presión?

	¿Cómo se sienten tus piernas al poner ese pie abajo? ¿Cómo cambia su peso ahora que ambos pies están en el suelo?
<b>X 5</b>	Repita esto durante al menos 5 pasos.

## Comer Conscientemente

	Siéntese cómodamente para que su cuerpo se sienta apoyado por la silla o por el suelo.
	Ponga una pieza de comida del tamaño de un bocado frente a usted. Mira la comida: ¿De qué color es? ¿Cuál es la textura? Fíjate en el olor. ¿Qué sensaciones están llegando a tu cuerpo mientras miras y hueles la comida?
	Ahora recoja la comida lentamente. Si puede sostenerlo en sus dedos, haga esto, de lo contrario use un utensilio. ¿Cómo se siente la comida en tu mano? ¿Cuál es la temperatura? ¿El peso? ¿La textura? ¿Es suave o áspero? ¿Blando o duro? ¿Húmedo o seco? ¿Frío o calor? Ahora lleve la comida lentamente a sus labios y póngala en su boca. No muerda la comida todavía, tómese un momento para sentir cómo es la comida en su lengua: la temperatura, la textura, el sabor.
	Ahora muérdala lentamente; no trague todavía. ¿Qué cambia? ¿Cambia el sabor? ¿Cambia la textura? Preste atención a cómo cambia la comida en su boca a medida que mastica. Ahora trague la comida. Siente que la comida se mueve por tu garganta mientras tragas. Observe qué sensaciones provienen de su garganta y su estómago.
	Puede optar por repetir el ejercicio con otro bocado de comida, o comenzar al menos una comida al día con un bocado consciente de comida.

## Gratitud consciente

	Encuentre un lugar tranquilo y siéntese cómodamente para que su cuerpo se sienta apoyado por una silla o el suelo debajo de usted.
	Puede cerrar los ojos o dejarlos abiertos y dejarlos relajarse para mirar hacia el suelo. Tome tres respiraciones profundas, prestando atención a la sensación del aire que entra por la nariz y llena los pulmones.
	Ahora tómese un momento para notar sus latidos del corazón.
	Ahora piensa en una cosa en tu vida por la que estés agradecido. Esto podría ser una cosa grande o una cosa pequeña, podría ser una persona, un lugar o una oportunidad. Considera todos los aspectos de esa cosa: ¿qué vistas, olores, sonidos y sensaciones que asocias con esa cosa? ¿Cómo te hace sentir eso?
 <b>3 Min</b>	Pasa al menos tres minutos pensando en esa cosa y enfocándote en el sentimiento de gratitud por tener esa cosa en tu vida.



## Referencias y lecturas adicionales

1. Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Matthew McKay. (2008). El cuaderno de ejercicios de relajación y reducción del estrés. 6th edition.
2. Mary Beth Willams, Soili Poijula. (2016). El libro de trabajo de PTSD. 3rd edition.
3. John Kabat-Zinn. (2009). Vayas donde vayas, ahí estás: Meditación de consciencia plena en la vida cotidiana.
4. Lomas T, Medina JC, Ivtzan I, Rupprecht S, Eiroa-Orosa FJ (2018). Una revisión sistemática del impacto de la atención plena en el bienestar de los profesionales sanitarios *Journal of Clinical Psychology* 74 (3), 319–355.

# Pesadillas



## Introducción

Las pesadillas son un problema común para los sobrevivientes de traumas. Junto con los flashbacks y los recuerdos no deseados, las pesadillas son una de las formas en que un sobreviviente de trauma puede revivir el trauma durante meses o años después del evento.

Las pesadillas inducidas por el estrés postraumático generalmente se definen como sueños amenazantes o aterradores que pueden despertar a una persona y pueden estar marcados por emociones negativas intensas, como miedo, ira o incluso tristeza. Estas pesadillas causan angustia significativa (tanto durante el sueño, como después del despertar) y pueden ocurrir varias veces a la semana.

Las pesadillas son parte de los síntomas postraumáticos asociados con la re-experiencia, comúnmente conocidos como flashbacks. Esto es cuando el recuerdo de un trauma se recuerda involuntariamente, ya sea mientras está despierto en forma de flashbacks, o por la noche en forma de pesadillas. Estos recuerdos intrusivos del trauma pueden ser notablemente vívidos, abrumadoramente emocionales, y se experimentan como si realmente estuvieran sucediendo en ese momento y allí. Se acompañan de intensos sentimientos de miedo y enojo, en veces similares a las emociones que se experimentaron durante el evento traumático en sí. El cuerpo reacciona en una respuesta de estrés mientras recuerda el evento: el corazón de la persona late rápido, comienza a sudar y pueden surgir sensaciones corporales dolorosas. Los recuerdos pueden volver repetidamente sin importar cuánto la persona no quiera recordar. Las pesadillas despiertan a las personas y causan trastornos del sueño. A menudo, las personas no pueden o tienen miedo de volver a dormir, por lo que causan privación de sueño y problemas con el insomnio que tienen implicaciones para la salud y el bienestar.

Hay un debate en curso sin consenso sobre por qué tenemos pesadillas. Muchos expertos creen que soñar es parte de la forma en que la mente procesa las emociones y consolida la memoria. Los malos sueños y las pesadillas, entonces, pueden ser un componente de la respuesta emocional al miedo y al trauma, pero se necesita más investigación para explicar definitivamente por qué ocurren las pesadillas. Deirdre Barrett (1996), psicóloga de la Universidad de Harvard, teoriza que las pesadillas son útiles para nuestra supervivencia o de lo contrario probablemente habrían sido acabadas por la evolución. Ella afirma que las pesadillas actúan como la forma del cerebro de enfocar la atención de una persona en los problemas que necesitan abordar.

Hay un debate en curso sin consenso sobre por qué tenemos pesadillas. Muchos expertos creen que soñar es parte de la forma en que la mente procesa las emociones y consolida la memoria.



## Tratamiento para las Pesadillas

Afortunadamente, hay pasos que usted y su consejero, si usted está trabajando con uno, puede tomar para disminuir la frecuencia de sus pesadillas y el efecto que están teniendo en su vida.

En primer lugar, los cambios de comportamiento y los pasos que puede tomar por su cuenta que pueden reducir la frecuencia de pesadilla incluyen:



Montenga un horario regular de vigilia y sueño. Esto sognifica ir a dormir y despertarse a la misma hora todos los días.



Haga ejercicio regularmete, esto puede ayudar a aliviar la ansiedad y el estrés que causa pesadillas.



Alguna forma de meditación también puede ser util.



Practicar una buena higiene del sueño. Esto incluye hacer de su dormitorio un lugar relajate y tranquilo reservado para dormir, y ser cauteloso sobre el uso de alcohol, cafeína y nicotina, que pueda alterar los patrones de sueño, y no ver la television o usar aparatos electrónicos (por ejemplo,el teléfono, computadora) hasta la hora de acosarse. Es mejor dejar de ver la televisión y usar aparatos electrónicos al menos una hora antes de acostarse; y evite la cena y las botanas cerca de la hora de acostarse



## Protocolos de Pesadillas

**A continuación, se presentan 2 protocolos desarrollados por expertos para ayudar con las pesadillas:**

### Protocolo de Pesadilla 1

*Desarrollado por Babette Rothschild (2000)*

Esta es una guía de paso a paso para detener los recuerdos traumáticos. Cuando lo usa por primera vez, debe estar bajo la guía de un consejero de salud mental y con experiencia en asesoramiento. Después puedes leer la declaración antes de acostarte (leer en voz alta es lo mejor) y seguir el protocolo si te despierta una pesadilla. Se necesita tiempo para reducir las pesadillas, pero con la práctica es posible.

Lea las oraciones a continuación en voz alta, llenando los espacios vacíos:

1. Hoy me he sentido muy preocupado/asustado de \_\_\_\_\_
2. Entonces, podría tener una pesadilla y despertar sintiendo \_\_\_\_\_ (nombre el sentimiento: por ejemplo, asustado, enfermo, enojado, triste)
3. Si eso sucede, me diré a mí mismo que tuve la pesadilla porque estoy recordando \_\_\_\_ (Nombre del evento, pero sin detalles: por ejemplo, "lo malo que sucedió", "la mala persona").
4. Luego encenderé la luz y miraré alrededor de mi habitación y nombraré 5 cosas que veo en la habitación.
5. Y entonces me diré a mí mismo que acabo de tener una pesadilla y que \_\_\_\_\_ (el evento) no me está sucediendo ahora ni más.
6. Si es necesario, me levantaré de la cama y haré algo durante 10 minutos o más (por ejemplo, tomar un vaso de agua; mirar, nombrar y tocar 5 objetos; escuchar música calmante; hablar con

alguien) que me ayudará a recordar dónde y cuándo estoy y que lo que estoy recordando no está sucediendo en este momento.

7. Cuando esté lo suficientemente tranquilo volveré a la cama.

8. Repetiré este protocolo cada vez que tenga una pesadilla.

## Protocolo de Pesadilla 2

De DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition por Marsha M. Linehan.

### Paso a paso cuando las pesadillas te impiden dormir

	1. Practique primero la relajación, las imágenes agradables y las habilidades de afrontamiento, para asegurarse de que está listo para trabajar en cambiar sus pesadillas. Haga relajación progresiva, y/o ejercicios lentos de respiración profunda; escuchar música o imágenes guiadas.
	2. Elija una pesadilla recurrente con la que le gustaría trabajar. Esta será su pesadilla objetiva. Seleccione una pesadilla que pueda manejar ahora. Posponga las pesadillas traumáticas hasta que esté listo para trabajar con ellas.
	3. Anote su pesadilla objetiva. Puede incluir descripciones sensoriales (vistas, olores, sonidos, sabores, etc.). También incluya cualquier pensamiento, sentimiento y suposición sobre usted durante el sueño.
	4. Elija un resultado diferente para la pesadilla. El cambio debe ocurrir ANTES de que algo traumático o malo le suceda a usted o a otros en la pesadilla. Esencialmente, desea llegar a un cambio que evitará que ocurra el mal resultado de la pesadilla habitual. Escribe un final que te dará una sensación de paz cuando te despiertes. Nota: Los cambios en la pesadilla pueden ser muy inusuales y fuera de lo común (por ejemplo, podrías convertirte en una persona con poderes sobrehumanos que es capaz de escapar a un lugar seguro o luchar contra los atacantes). Los resultados cambiados pueden incluir pensamientos, sentimientos o suposiciones sobre ti mismo
	5. Anota la pesadilla completa con los cambios.
	6. ENSAYE y RELAJESE cada noche antes de ir a dormir. Debe ensayar la pesadilla cambiada visualizando todo el sueño con los cambios cada noche, antes de practicar técnicas de relajación.
	7. ENSAYE y RELAJESE durante el día. Visualice todo el sueño con el cambio y practique en relajarse tan a menudo como sea posible durante el día.



## Referencias y lecturas adicionales

1. Barrett, D., ed. (1996) Trauma y sueños. Harvard University Press. [MBI, aAR, MSc]
2. Linehan MM. *Manual de entrenamiento de habilidades DBT®*, Segundo edición. New York, NY: Guilford Press; 2015. [[Google Scholar](#)]
3. ROTHSCHILD, B. (2000). El cuerpo recuerda: la psicofisiología del trauma y el tratamiento del trauma. New York: Norton

## Relajación muscular progresiva



### Introducción

Nuestros cuerpos y cerebros se comunican entre sí a través de señales químicas y eléctricas. Esto significa que cuando nos sentimos estresados nuestros músculos pueden ponerse tensos. La tensión en nuestros músculos envía señales de regreso a nuestros cerebros avisando que están tensos, lo que puede aumentar nuestro nivel de estrés mental. Podemos romper este ciclo en la mente usando consciencia, visualización o ejercicios de anclación, o podemos romperlo en el cuerpo con ejercicios como la respiración, estiramientos o relajación muscular progresiva (PMR).

Puede ser difícil decirles a sus músculos que se relajen, a veces incluso difícil saber dónde está tenso su cuerpo. La relajación muscular progresiva es un ejercicio en el que tensamos cada grupo muscular de nuestro cuerpo a su vez y luego lo liberamos. Esto relaja el grupo muscular y también le ayuda a reconocer la diferencia en cómo se siente para que esos músculos estén tensos o relajados. Para este ejercicio queremos tensar cada grupo muscular suavemente y luego liberarlo. En ningún momento sus músculos deben sentirse adoloridos. Si tiene una lesión o dolor intenso en un área de su cuerpo, es posible que desee omitir ese lugar hasta que se cure o el dolor se sienta menos intenso.

La relajación muscular progresiva es un ejercicio en el que tensamos cada grupo muscular de nuestro cuerpo a su vez y luego lo liberamos.



### Pasos

La PMR se puede practicar de pie, sentada o acostada boca arriba sobre un colchón firme u otra superficie cómoda, pero que de apoyo. Puede ser una práctica particularmente buena hacerlo justo antes de acostarse para ayudarlo a dormir. Puede ayudar a comenzar por anclarse brevemente o tomar tres respiraciones profundas.

A medida que practica, es importante respirar normalmente a lo largo de este ejercicio; no aguante la respiración. Puede ser útil hacer que coincidan la tensión de los músculos con una respiración y la relajación de los músculos con otra respiración. Preste atención especialmente a la sensación de liberación de los músculos. Incluso puede visualizar la tensión que sale de su cuerpo mientras exhala.

	Comience en sus pies. A medida que inhala, enrosque los dedos de los pies y los empuja hacia adelante y hacia abajo, sintiendo la tensión en sus arcos e incluso en su tobillo. Mantenga los pies así durante 5 segundos mientras cuenta lentamente. Ahora suelte los dedos de los pies y deje que su pie se relaje mientras exhala.
	A continuación, inhale y tire los dedos de los pies hacia arriba y hacia atrás hacia usted y tensar el músculo de la pantorrilla. Mantenga esta tensión durante 5 segundos. Ahora suelte su pie y deje que su pantorrilla se relaje mientras exhala.
	A continuación, inhale y tense los muslos. Usted puede hacer esto empujando la parte posterior de las rodillas hacia el suelo. Mantenga esta tensión durante 5 segundos. Ahora suelte sus muslos y siéntalos relajarse mientras exhala.
	A continuación, inhala y tensa tu trasero. Mantenga esta tensión durante 5 segundos. Ahora suelte los músculos de su trasero y permita que el área se relaje mientras exhala.

	A continuación, inhale y tense los músculos estomacales y abdominales tirando del estómago hacia adentro y hacia atrás. Mantenga esta tensión durante 5 segundos. Ahora suelte sus músculos abdominales y permita que se relajen mientras exhala.
	A continuación, tense los músculos de la espalda y los hombros juntando los omóplatos y arqueando ligeramente hacia atrás mientras inhala. Mantenga esta tensión durante 5 segundos. Ahora suelte los hombros y permita que los músculos de la espalda se relajen mientras exhala.
	A continuación, apriete las manos en los puños y tense todos los músculos de los brazos mientras inhala. Manténelos firmemente así durante 5 segundos. Ahora suelte las manos y relaje los brazos hacia los lados, dejándolos colgar sueltos mientras exhala.
	A continuación, tensa los hombros y los músculos del cuello llevando los hombros hasta las orejas mientras inhalas y manteniéndolos allí durante 5 segundos. Ahora suelte sus hombros, dejándolos relajarse de nuevo lejos de sus oídos mientras exhala.
	A continuación, tensa los músculos de la cara, aprieta la mandíbula, presiona los labios unos contra otros y aprieta los ojos cerrados fuertemente, mientras inhalas. Mantenga esta tensión durante 5 segundos. Ahora deje que los músculos de su cara se liberen y se relajen, permitiendo que su mandíbula se afloje para que su boca esté ligeramente abierta mientras exhala.
	A continuación, tensa los músculos de la cara, aprieta la mandíbula, presiona los labios unos contra otros y aprieta los ojos cerrados fuertemente, mientras inhalas. Mantenga esta tensión durante 5 segundos. Ahora deje que los músculos de su cara se liberen y se relajen, permitiendo que su mandíbula se afloje para que su boca esté ligeramente abierta mientras exhala.
	Si no vas a dormir, comienza a mover tu cuerpo lentamente, tomándose un momento para sentir que tus músculos se despiertan. Cuando se sienta listo, estire los brazos y las piernas y si sus ojos se han cerrado, ábralos ahora.



### Referencias y lecturas adicionales

1. Center for Integrated Healthcare (2013). Hoja informativa sobre relajación. Retrieved from [https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient\\_Education\\_Handouts/Relaxation\\_Fact\\_Sheet\\_2013.pdf](https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Relaxation_Fact_Sheet_2013.pdf)
2. Pelvic Obstetric and Gynaecological Physiotherapy (2018). *El método Mitchell de relajación fisiológica: una técnica simple para todos: POGP*. Retrieved from [https://pogp.csp.org.uk/system/files/publication\\_files/POGP-Mitchell.pdf](https://pogp.csp.org.uk/system/files/publication_files/POGP-Mitchell.pdf)
3. Sutton, J. (2021). *Relajación muscular progresiva: una guía de psicología positiva*. PositivePsychology.com. Retrieved from <https://positivepsychology.com/progressive-muscle-relaxation-pmr/>

## Estiramiento



### Introducción

Nuestros cuerpos y cerebros se comunican entre sí a través de señales químicas y eléctricas. Esto significa que cuando nos sentimos estresados nuestros músculos pueden ponerse tensos. La tensión en nuestros músculos entonces envía señales de vuelta a nuestros cerebros que están tensos, lo que puede aumentar nuestro nivel de estrés mental. Podemos romper este ciclo en la mente mediante consciencia, visualización o ejercicios de anclación, o podemos romperlo en el cuerpo con ejercicios como la respiración, estiramientos o relajación muscular progresiva (PMR). Este folleto hablará sobre el estiramiento.

**Podemos romper el ciclo de tensión muscular y ansiedad prestando atención a nuestra postura y estirando nuestros cuerpos.**

El nervio vago es una de las principales líneas de comunicación entre el cerebro y el cuerpo. Corre a lo largo de la columna vertebral y se conecta con todos los órganos y muchos grupos musculares. El nervio vago es clave para el sistema nervioso autónomo que controla nuestras respuestas automáticas, y puede señalar nuestra respuesta simpática (alerta máxima, lucha / huida) y nuestra respuesta parasimpática (relajarse, "descansar y digerir"). Cuando nuestros músculos están tensos esto contribuye a mantener nuestro nervio vago en estado de alerta máxima y simpático, lo que tiene impactos en la salud y el bienestar de nuestras mentes y nuestros cuerpos. Estimular el nervio vago para que se mueva hacia la parasimpática cierra la actividad inflamatoria dentro de nuestros órganos y ayuda a nuestros cuerpos y mentes a calmarse y volver a un estado más saludable. Podemos hacerlo con unos estiramientos sencillos, centrados en el cuello y los hombros.

En primer lugar, prestar atención a nuestra postura puede ayudar. Cuando estamos en una respuesta comprensiva tendemos a empujar la cabeza hacia adelante y a encorvarnos los hombros. Darse cuenta de que estamos sentados o de pie así, y tomar un momento para asegurarse de que nuestras cabezas y cuellos están alineados sobre nuestros hombros puede ayudar a cambiar las señales de estrés que nuestro cuerpo está enviando a nuestro cerebro. Si tiene dificultades para detectar si su cabeza está alineada con su hombro, puede acostarse boca arriba sobre una superficie plana y firme y dejar que su cabeza descansa, asegurándose de que su barbilla esté recta, no apunta hacia el cielo o metida hacia abajo hacia sus pies. Si lo desea, puede entrelazar los dedos detrás de la cabeza alrededor de la base del cráneo, mantener la cabeza estable y tirar suavemente para dar más espacio a su cuello.

Una vez que hayas puesto tu cabeza en alineación, prueba algunos de los siguientes ejercicios. Aprender nuevos movimientos siempre requiere algo de práctica antes de que se sientan cómodos. Comience por probar entre uno y tres por día, y una vez que obtenga comodidad con ellos, agregue un nuevo ejercicio.



## Pasos

### Movimiento 1: Extensión y flexión del cuello

1. Permanezca recto, preferiblemente frente a una pared.
2. Mira de frente a la pared y luego inclina lentamente la cabeza hacia atrás (sin arquear la espalda) para que tus ojos se muevan por la pared hasta el techo.
3. Trate de mantenerse así durante cinco segundos.
4. Inclina lentamente su cabeza hacia atrás, con los ojos siguiendo la pared hasta que esté en su posición neutral original.
5. Ahora incline lentamente su cabeza hacia abajo, permitiendo que sus ojos sigan la pared hasta que esté mirando el piso cerca de sus pies.
6. Trate de mantenerse así durante cinco segundos.
7. Ahora incline lentamente la cabeza hacia arriba, con los ojos siguiendo la pared hasta que esté de vuelta en su posición neutral.
8. Haga 5 repeticiones.



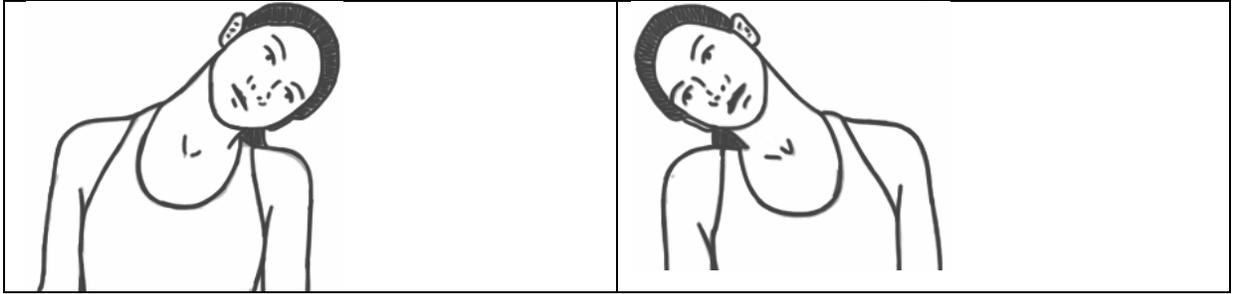
### Movimiento 2: Rotación del cuello

1. Mantener los hombros mirando hacia adelante.
2. Gire lentamente la cabeza hacia la derecha.
3. Mantenga presionado durante 5 segundos.
4. Repetir en el lado izquierdo.
5. Hacer 5 repeticiones.



### Movimiento 3: Extensión lateral

1. Comience por mantener la cabeza recta y alineada.
2. Trate de evitar inclinar los hombros mientras inclina lentamente la cabeza hacia la derecha
3. Usted puede encontrar útil agregar un poco de presión colocando su mano derecha en la sien izquierda y aplicar un estiramiento suave.
4. Mantenga presionado durante cinco segundos.
5. Repetir en el lado izquierdo.
6. Hacer 5 repeticiones.



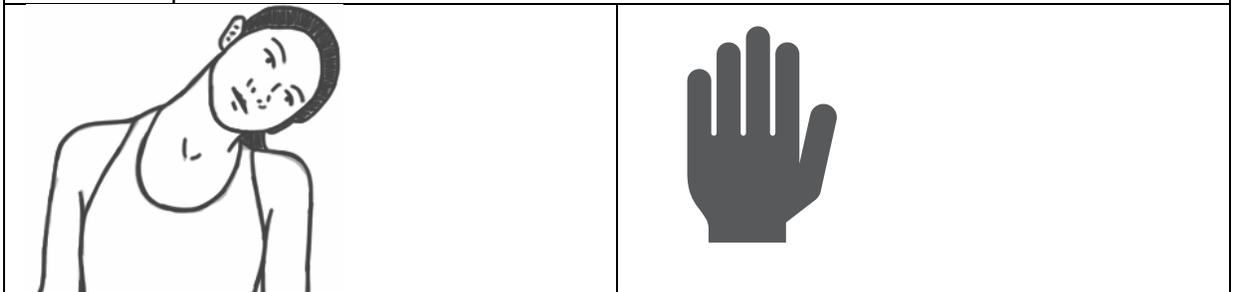
#### Movimiento 4: Flexión inclinada hacia adelante

1. Inclina la cabeza hacia la derecha (como antes).
2. Despacio deje caer la cabeza hacia el pecho.
3. Mantenga presionado durante cinco segundos.
4. Repetir en el lado izquierdo.
5. Hacer 5 repeticiones.



#### Movimiento 5: Estiramiento profundo

1. Siéntese en una silla y mantenga la espalda, el cuello y la cabeza rectos.
2. Deja caer la cabeza hacia el hombro derecho.
3. Use su mano derecha en su oído izquierdo para tirar de su cabeza hacia abajo más. Puede apoyar su mano izquierda en el brazo de la silla para el apoyo.
4. Pruebe Durante 10 segundos.
5. Repetir en el lado izquierdo.
6. Hacer 3 repeticiones.



#### Move 6: Towel Pull

1. Enrolle una toalla y colóquela detrás de su cuello, sosteniendo los extremos en sus manos.
2. Inclina lentamente la cabeza hacia atrás para que esté mirando hacia arriba.
3. A medida que su cabeza rueda contra la toalla, aplique una presión suave sobre la toalla, usándola para apoyar su cuello.

4. Volver a la posición inicial sin sostener el estiramiento.
5. Hacer 5 repeticiones.



#### Tips

- Debe sentir un estiramiento fuerte mientras haces cada uno de estos ejercicios, pero si sientes una sensación de pellizco al otro lado del cuello, o cualquier tensión aguda, suelte un poco para ver si eso alivia las molestias. Detenga el estiramiento si la incomodidad no desaparece.
- Trate de aumentar el tiempo que mantiene cada estiramiento gradualmente para que eventualmente esté sosteniendo cada estiramiento durante 30 segundos.



#### Referencias y lecturas adicionales

1. Dana, D. (2018). *Una guía para principiantes de la teoría polivagal, de la teoría polivagal en la terapia: involucrando el ritmo de la regulación*. Retrieved from [https://14dbc715-19a4-4ae3-8e9a-f14071401acd.filesusr.com/ugd/8e115b\\_f304b2d8bd4144bda80e837fec08e2f4.pdf](https://14dbc715-19a4-4ae3-8e9a-f14071401acd.filesusr.com/ugd/8e115b_f304b2d8bd4144bda80e837fec08e2f4.pdf)
2. National Health System (2021). *Ejercicios de flexibilidad*, Retrieved from <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/flexibility-exercises/>
3. Physiopedia (2021). *Estiramiento*. Retrieved from <https://www.physio-pedia.com/Stretching>

# Visualización



## Introducción

Nuestros cuerpos y cerebros se comunican entre sí a través de señales químicas y eléctricas. Esto significa que cuando pensamos en cosas estresantes, aterradoras o perturbadoras, nuestros cuerpos comienzan a sentirse tensos, nuestra digestión se vuelve más difícil y tenemos dificultad para dormir. La tensión en nuestros cuerpos entonces envía señales a nuestros cerebros de que están tensos, lo que puede aumentar nuestro nivel de estrés mental. Podemos romper este ciclo en el cuerpo con ejercicios como la respiración, estiramientos o relajación muscular progresiva (PMR) o podemos romperlo en la mente mediante ejercicios de consciencia, visualización o ejercicios de anclación. Este folleto hablará sobre la visualización.

La visualización es una técnica útil para romper su ciclo de estrés en su mente cuando su entorno físico está contribuyendo a sus sentimientos de estrés. La visualización le da un descanso de su entorno actual, y con él, su estado emocional actual. Hay muchas visualizaciones que puede hacer; en este folleto vamos a hablar de tres técnicas simples para empezar.

La visualización es una técnica útil para romper su ciclo de estrés en su mente cuando su entorno físico está contribuyendo a sus sentimientos de estrés.



## Pasos

Para todas estas visualizaciones, comience por sentarse en una posición cómoda, donde su cuerpo y su espalda están apoyados por una silla o el piso. Cierra los ojos si te sientes cómodo, o déjalos descansar, desenfocados, en un lugar del suelo. Siente tus pies sólidamente conectados con el suelo. Deja que tus hombros se relajen y suelta tu mandíbula para que tu boca esté ligeramente abierta. Tome tres respiraciones profundas y preste atención a la sensación de que el aire entra por la nariz y llena los pulmones, y luego se libera a través de la boca.

### Visualización de color calmante

Esta es una visualización simple para comenzar su práctica. Los colores pueden ayudar a relajar su mente sin traer ningún pensamiento asociado con ellos. Si usted está encontrando que cualquier color (s) lo provoca o le recuerdan algo molesto, omita ese color. Si algún color es particularmente calmante o reconfortante para usted, pase más tiempo con esos colores.

	Comience por centrarse en el color rojo. Imagina este color en sus muchos tonos: rojo oscuro, rojo brillante, rojo pálido. Seleccione su tono favorito de rojo y deje que ese color se extienda por el campo visual de su mente, para que toda su mente esté envuelta en ese color. Disfruta de este color Rojo.
	Ahora permita lentamente que el color rojo cambie a naranja. Imagina este color en sus muchos tonos: naranja oscuro, naranja brillante, naranja pálido. Seleccione su tono favorito de naranja y deje que ese color se extienda por el campo visual de su mente, para que toda su mente esté envuelta en ese color. Disfruta de este color Naranja.
	Ahora permita lentamente que el color naranja cambie a amarillo. Imagina este color en sus muchos tonos: amarillo oscuro, amarillo brillante, amarillo pálido. Seleccione su tono favorito de amarillo y deje que ese color se extienda por el campo visual de su mente, para que toda su mente esté envuelta en ese color. Disfruta de este color Amarillo.

	Ahora permita lentamente que el color amarillo cambie a verde. Imagina este color en sus muchos tonos: verde oscuro, verde brillante, verde pálido. Seleccione su tono favorito de verde y deje que ese color se extienda por el campo visual de su mente, para que toda su mente esté envuelta en ese color. Disfruta de este color Verde.
	Ahora permita lentamente que el color verde cambie a azul. Imagina este color en sus muchos tonos: azul oscuro, azul brillante, azul pálido. Seleccione su tono favorito de azul y deje que ese color se extienda por el campo visual de su mente, para que toda su mente esté envuelta en ese color. Disfruta de este color Azul.
	Ahora permita lentamente que el color azul cambie a púrpura. Imagina este color en sus muchos tonos: púrpura oscuro, púrpura brillante, púrpura pálido. Seleccione su tono favorito de púrpura y deje que ese color se extienda por el campo visual de su mente, para que toda su mente esté envuelta en ese color. Disfruta de este color Púrpura.
Ahora permita lentamente que todo el color se desvanezca a blanco. Siente la extensión del blanco, rodeando tu cuerpo con luz. Toma tres respiraciones profundas y cuando estés listo, abre los ojos.	

## Visualización de luz protectora:

Esta visualización puede ser útil cuando se siente vulnerable. Esto podría ser el resultado de algo que ha sucedido en su día que lo hizo sentir inquieto o incluso herido, o podría ser el resultado de su exposición al dolor abrumador, la pena, el miedo o el trauma de otra persona.

	Mientras respira, imagine la luz blanca brillando en la parte superior de su cabeza. Con cada respiración, imagine que la luz se extiende hacia abajo sobre su frente y su cara, y la parte posterior de su cabeza, luego por el cuello, sobre los hombros y alrededor de su cuerpo.
	Exhala e imagine esa luz expandiéndose a tu alrededor como una burbuja, con su cuerpo dentro. Con cada respiración la burbuja se vuelve más brillante y más fuerte. Todo el miedo y el dolor está atrapado fuera de la burbuja. Dentro de la burbuja e sientes tranquilo, tranquilo y fuerte. Quédese aquí todo el tiempo que necesite, sintiendo la protección de sus límites saludables, respirando la luz blanca fría y dejando que cualquier cosa dolorosa o estresante flote lejos de usted, empujada fuera de la burbuja.
Cuando esté listo, respire tres veces profundo y abra los ojos. Lleve consigo la imagen de su límite protector durante el resto del día. Este límite no significa que no te preocupes por los demás, sino que eres capaz de mantenerte seguro y fuerte para que puedas apoyarlos.	

## Visualización del paseo por la naturaleza:

Esta visualización es buena para refrescar tu cuerpo y tu mente. Elija un lugar que sea tranquilo y hermoso para usted: Para algunas personas esto puede ser un bosque, para algunos puede ser algún lugar cerca del agua, una playa o río, para algunos puede ser las montañas, o incluso el desierto. Lo importante es que sea un lugar donde te sientas tranquilo y feliz.

	Imagínate en un camino en un lugar de la naturaleza. La tierra es suave debajo de tus pies. Es tu hora favorita del día y la luz brilla suavemente a tu alrededor, se siente agradablemente caliente en tu piel. Al respirar se puede oler la frescura en el aire.
	Empiezas a caminar por el camino. La temperatura es cómoda. Se pueden escuchar los sonidos del lugar, de la brisa, tal vez de los pájaros. Con cada paso que das a lo largo del camino, sientes que algunas de tus preocupaciones y el estrés caen detrás de

	ti, todos los pesos del día caen en el camino detrás de ti, y tu cuerpo se siente más ligero y relajado. Puede sentir los músculos de sus brazos y piernas estirando y alargándose cómodamente. La espalda y el cuello se sienten más largos y rectos también, llevando menos tensión y peso.
	Admiras el paisaje que te rodea, notando todas las cosas que amas de este lugar: los colores del cielo y la tierra, las texturas del paisaje, las plantas y tal vez los animales. Tus pies se sienten cómodos y apoyados al pisar la suave tierra del camino.
  	Camina hasta un hermoso punto en este lugar, una vista que te encanta. Encuentre un lugar que sea cómodo y siéntese a admirar la belleza y la tranquilidad de este lugar. Fíjate en los detalles de lo que puedes ver, lo que puedes oler, lo que puedes oír y lo que puedes sentir aquí. La brisa cepilla ligeramente la piel. El sonido del viento o del agua cerca de ti. Si estás en un bosque, puedes ver las hojas de los árboles susurrando en el viento y escuchar las llamadas de los pájaros. Si estás junto al agua, puedes ver las olas moviéndose lentamente y escuchar el sonido del agua sobre rocas o arena. Si estás en una montaña, puedes ver las nubes moviéndose en el cielo sobre ti y escuchar el sonido del viento. Si estás en el desierto, puedes ver los colores de la puesta de sol en la arena y las estrellas emergen, brillando sobre ti. Usted está a salvo y protegido en este lugar. Quédate aquí todo el tiempo que necesites
Cuando esté listo, tome tres respiraciones profundas, moviendo los dedos de las manos y de los pies ligeramente para despertar su cuerpo. Luego abre lentamente los ojos. Tómese un momento para sentarse en silencio mientras se adapta a regresar al mundo. Preste atención a la sensación de calma en su cuerpo y mente. Usted puede llevar la tranquilidad y la seguridad de este lugar con usted durante el resto de su día.	



### Referencias y lecturas adicionales

1. Center for Integrated Healthcare (2013). Visualización/Imágenes guiadas. Retrieved from [https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient\\_Education\\_Handouts/Visualization\\_Guided\\_Imagery\\_2013.pdf](https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Visualization_Guided_Imagery_2013.pdf)
2. MentalHelp.Net. *Técnicas de visualización e imágenes guiadas para la reducción del estrés*: American Addictions Center. Retrieved from <https://www.mentalhelp.net/stress/visualization-and-guided-imagery-techniques-for-stress-reduction/>
3. Star, K. (2020). Uso de la visualización para reducir los síntomas de ansiedad: Verywellmind. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/visualization-for-relaxation-2584112>

## Referencias

### Referencias generales

1. Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). Manual de cuidado y autocuidado del personal para el Ministerio de Salud en el contexto del sistema de salud. GIZ, Ammán, Jordania
2. Antares Foundation (2012). Manejo del estrés en trabajadores humanitarios: Directrices para buenas prácticas. Obtenido de: [www.antaresfoundation.org](http://www.antaresfoundation.org)
3. Arvay, M.J. (2002). Estrés traumático secundario entre los consejeros de trauma: ¿Qué dice la investigación? *International Journal of the Advancement of Counselling*, 23, 283-293.
4. Castelo-Branco, C., Figueras, F., Eixarch, E., Quereda, F., Cancelo, M.J., Gonzalez, S. & Balasch, J. (2007). Síntomas de estrés y burnout en residentes de obstetricia y ginecología. *BJOG*, 114, 94-98.
5. Cocker, F. & Joss, N. (2016). Fatiga de compasión entre los trabajadores de servicios de salud, de emergencia y comunitarios: una revisión sistemática. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13, 618. doi:10.3390/ijerph13060618
6. Lacy, B.E. & Chan, J.L. (2018). Fatiga de compasión entre los trabajadores de servicios de salud, de emergencia y comunitarios: una revisión sistemática. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 16, 311-317.
7. Pearlman, L. (2013). Prevención del agotamiento. The Headington Institute. Obtenido de <https://www.headington-institute.org/resource/preventing-burnout/>
8. Pearlman, L. (2012). Qué hacer con el agotamiento: identificar sus fuentes. The Headington Institute. Obtenido de <https://www.headington-institute.org/resource/what-to-do-about-burnout-identifying-your-sources/>
9. Sprang, G., Ford, J., Kerig, P., & Bride, B. (2018, November 15). Definición de estrés traumático secundario y el desarrollo de evaluaciones e intervenciones específicas: Lecciones aprendidas de la investigación y los principales expertos. *Traumatología*. Publicación anticipada en línea  
. <http://dx.doi.org/10.1037/trm0000180>
10. Stamm, B.H. (2010). The concise ProQOL manual, 2<sup>nd</sup> Ed. Pocatello, ID: ProQOL.org.
11. Oh, Y., & Gastmans, C. (2015). Angustia moral experimentada por enfermeras: una revisión cuantitativa de la literatura. *Nursing Ethics*, 22(1), 15-31. <https://doi.org/10.1177/0969733013502803>
12. Shortland, N., McGarry, P., & Merizalde, J. (2020). Toma de decisiones médicas morales: colisión de valores sagrados en respuesta a la pandemia de COVID-19. *Trauma psicológico: teoría, investigación, práctica y política* 12(S1), S128–S130. <https://doi.org/10.1037/tra0000612>
13. van Mol MMC, Kompanje EJO, Benoit DD, Bakker J, Nijkamp MD (2015) La prevalencia de la fatiga por compasión y el agotamiento entre los profesionales de la salud en las unidades de cuidados intensivos: una revisión sistemática. *PLoS ONE* 10(8): e0136955. <https://dpo.doi.org/10.1371/journal.pone.0136955> **Apoyo recibido (PS)**
14. Yilmaz, G. & Ustun, B. (2018). Calidad de vida profesional en enfermeros: Satisfacción por compasión y fatiga por compasión. *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(3), 205-211.

### Apoyo recibido (PS)

1. Pergol-Metko, P., Czystewski, L. Fatiga por compasión y percepción de apoyo social entre enfermeras polacas. Obtenido de la puerta de investigación, July 2021. <https://www.researchgate.net/publication/341716162> **Compassion Fatigue and Perceived of Social Support Among Polish Nurses**

2. Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK. La escala Multidimensional de apoyo social percibido. *Journal of Personality Assessment* 1988;52:30-41.
3. Setti, I., Lourel, M., & Argentero, P. (2016). El papel del compromiso afectivo y el apoyo social percibido en la protección de los trabajadores de emergencia contra el agotamiento y la traumatización vicaria. *Traumatology*, 22(4), 261–270. <https://doi.org/10.1037/trm0000072>
4. Hou T, Zhang T, Cai W, Song X, Chen A, Deng G, et al. (2020) Apoyo social y salud mental entre los trabajadores de la salud durante el brote de la enfermedad por coronavirus 2019: un modelo de mediación moderado. *PLoS ONE* 15(5): e0233831. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233831>
5. Ruisoto Pablo, Ramírez Marina R., García Pedro A., Paladines-Costa Belén, Vaca Silvia L., Clemente-Suárez Vicente J. (2021) El apoyo social media el efecto del agotamiento en la salud de los profesionales de la salud. *Fronteras en Psicología*, Volume 11. 38-67. <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2020.623587>
6. Leena Mikkola, Elina Suutala & Heli Parviainen (2018) Apoyo social en el lugar de trabajo para médicos en formación de especialización, *Educación Médica en Línea*, 23:1, 1435114, DOI: 10.1080/10872981.2018.1435114

### Satisfacción por Compasión (SC)

1. Jarrad, R.A. & Hammad, S. (2020). Fatiga por compasión, agotamiento y satisfacción por compasión de las enfermeras de oncología. *Annals of General Psychiatry*, 19(22), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12991-020-00272-9>
2. Stamm, B.H. (2010). El conciso ProQOL manual, 2<sup>nd</sup> Ed. Pocatello, ID: ProQOL.org.
3. Yilmaz, G. & Ustun, B. (2018). Calidad de vida profesional en enfermeros: Satisfacción por compasión y fatiga por compasión. *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(3), 205-211.

### Agotamiento

1. Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). Manual de cuidado y autocuidado del personal para el Ministerio de Salud en el contexto del sistema de salud. GIZ, Amman, Jordan.
2. Castelo-Branco, C., Figueras, F., Eixarch, E. Quereda, F., Cancelo, M.J., Gonzalez, S. & Balasch, J. (2007). Síntomas de estrés y agotamiento en residentes de obstetricia y ginecología. *BJOG*, 114, 94-98.
3. Lacy, B.E. & Chan, J.L. (2018). Agotamiento del médico: la crisis oculta de la atención médica. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 16, 311-317.
4. Pearlman, L. (2013). Prevención del agotamiento. El Instituto Headington. Obtenido de <https://www.headington-institute.org/resource/preventing-burnout/>
5. Pearlman, L. (2012). Qué hacer con el agotamiento: identificar sus fuentes. El Instituto Headington. Obtenido de <https://www.headington-institute.org/resource/what-to-do-about-burnout-identifying-your-sources/>
6. Snider, L. (N.D.). El cuidado de los voluntarios: un conjunto de herramientas de apoyo psicosocial. Centro Psicosocial. Federación Internacional de Red Cross and Red Crescent Societies. Denmark

## **Estrés Traumático Secundario (STS)**

1. Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). Manual de cuidado y autocuidado del personal para el Ministerio de Salud en el contexto del sistema de salud. GIZ, Amman, Jordan.
2. Arvay, M.J. (2002). Estrés traumático secundario entre los consejeros de trauma: ¿Qué dice la investigación? *Revista Internacional del Avance de la Consejería*, 23, 283-293.
3. Sprang, G., Ford, J., Kerig, P., & Bride, B. (2018, November 15). Definición de traumático secundario el estrés y el desarrollo de evaluaciones e intervenciones específicas: Lecciones aprendidas de la investigación y los principales expertos. *Traumatología*. Publicación anticipada en línea.  
<http://dx.doi.org/10.1037/trm0000180>

## **Angustia Moral (AM)**

1. Jameton A. (1993). Dilemas del sufrimiento moral: responsabilidad moral y práctica de enfermería. *Problemas clínicos de AWHONN en enfermería de salud perinatal y de la mujer*, 4(4), 542–551.
2. Kröger, C. (2020). Identidad social destrozada y lesiones morales: condiciones laborales en profesionales de la salud durante la pandemia de COVID-19. *Trauma psicológico: teoría, investigación, práctica y política*, 12(S1), S156–S158. <https://doi.org/10.1037/tra0000715>
3. Oh, Y., & Gastmans, C. (2015). Angustia moral experimentada por enfermeras: una revisión cuantitativa de la literatura. *Ética de enfermería*, 22(1), 15-31.  
<https://doi.org/10.1177/0969733013502803>
4. Maguen, S., & Price, M. A. (2020). Daño moral a raíz del coronavirus: Atendiendo al impacto psicológico de la pandemia. *Trauma psicológico: teoría, investigación, práctica y política*, 12(S1), S131–S132. <https://doi.org/10.1037/tra0000780>
5. Rittenmeyer, Leslie, RN, Psy.D & Huffman, Dolores. (2009). Cómo las enfermeras profesionales que trabajan en entornos hospitalarios experimentan angustia moral: una revisión sistemática. *Biblioteca JBI de Revisiones Sistemáticas*, 7, 1234-1291. <https://doi.org/10.11124/jbisrir-2009-209>
6. Shay, J. (1999). No hay escapatoria de la filosofía en el tratamiento y la investigación del trauma, en B. Hudnall Stamm (Ed.) *Estrés traumático secundario: problemas de autocuidado para clínicos, investigadores y educadores*, Lutherville, MD: Sidran Press.
7. Shortland, N., McGarry, P., & Merizalde, J. (2020). Toma de decisiones médicas morales: colisión de valores sagrados en respuesta a la pandemia de COVID-19. *Trauma psicológico: teoría, investigación, práctica y política*, 12(S1), S128–S130. <https://doi.org/10.1037/tra0000612>

## **Fatiga por compasión en trabajadores de la salud**

1. Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). Manual de cuidado y autocuidado del personal para el Ministerio de Salud en el contexto del sistema de salud. GIZ, Amman, Jordan.
2. Antares Foundation (2012). Manejo del estrés en trabajadores humanitarios: Directrices para buenas prácticas. Obtenido de: [www.antaesfoundation.org](http://www.antaesfoundation.org)
3. Cocker, F. & Joss, N. (2016). Fatiga por compasión entre los trabajadores de servicios de salud, de emergencia y comunitarios: una revisión sistemática. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13, 618. doi:10.3390/ijerph13060618

4. Dasan S., Gohil, P., Cornelius, V. & Taylor. (2015). Prevalencia, causas y consecuencias de la satisfacción por compasión y la fatiga por compasión en la atención de emergencia: un estudio de métodos mixtos de consultores del NHS del Reino Unido. *Journal of Emergency Medicine*, 32, 588–594.

5. Lombardo, B., Eyre, C. (2011). Fatiga por compasión: manual básico para enfermeras. *OJIN: The Online Journal of Issues in Nursing*, 16 (1), Manuscript 3.

6. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014). Consejos para el personal de respuesta a desastres: comprensión de la fatiga por compasión. Recuperado el January 2021 from <https://store.samhsa.gov/product/Understanding-Compassion-Fatigue/sma14-4869>

## Mejor Sueño

1. Sueño saludable en adultos, American Thoracic Society  
<https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/healthy-sleep-in-adults.pdf>
2. Como obtener el sueño ; NHS (National Health Service – UK) - <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/>
3. Libman, E., Fichten, C., Creti, L., Conrod, K., Tran, D. L., Grad, R., Jorgensen, M., Amsel, R., Rizzo, D., Baltzan, M., Pavilanis, A., & Bailes, S. (2016). El sueño refrescante y la continuidad del sueño determinan la calidad del sueño percibida. *Trastornos del sueño*, 2016, 7170610.  
<https://doi.org/10.1155/2016/7170610>
4. National Heart Lung and Blood Institute. (2011, September). En resumen: su guía para un sueño saludable. Consultado en diciembre 21, 2020,  
<https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthysleepfs.pdf>
5. Su guía para un sueño saludable; <https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthysleepfs.pdf>

## Límites de trabajo/vida

1. Cómo establecer límites saludables: 10 ejemplos + hojas de trabajo en PDF.. Joaquín Selva, Bc.S., Psychologist. <https://positivepsychology.com/great-self-care-setting-healthy-boundaries/>
2. Gestión de los límites de la vida laboral y personal: la fuerza de los límites, el equilibrio entre el trabajo y la vida personal y la Segmentación-Integración Continuum. *Journal of Occupational Health Psychology*, November, 2007. <https://www.researchgate.net/publication/5893241>

## Respiración

1. Baranowsky, Gentry, & Schultz: Trauma Practice: Herramientas para la Estabilización y la Recuperación (2005) (p. 25). Hogrefe publishers.  
<https://www.health.harvard.edu/lung-health-and-disease/learning-diaphragmatic-breathing>
2. [https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/breathing\\_exercises\\_0.pdf](https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/breathing_exercises_0.pdf)

## Evitación intencional y enfoque

1. Distracción y humor en la reducción del estrés  
[https://www.gulfbend.org/poc/view\\_doc.php?type=doc&id=15671](https://www.gulfbend.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=15671)
2. Cómo reformular las situaciones para que generen menos estrés  
<https://www.verywellmind.com/cognitive-reframing-for-stress-management-3144872>

3. Mejora tu vida prestando atención  
<https://fs.blog/2013/10/improve-your-life-by-paying-attention/>
4. Alivio rápido del estrés  
<https://www.helpguide.org/articles/stress/quick-stress-relief.htm>
5. Por qué es importante la atención para el manejo del estrés y cómo entrenarla  
<https://www.stressresilientmind.co.uk/articles/why-attention-focus-key-for-stress-management>

### Técnicas de Anclación

1. 30 técnicas de puesta a anclación para calmar los pensamientos angustiantes  
<https://www.healthline.com/health/grounding-techniques#mental-techniques>
2. Desapegarse del dolor emocional (conexión a tierra)  
[http://www.vsias.org/wp-content/uploads/2015/07/DP070115\\_Kevin-Koffler\\_-\\_Detaching-From-Pain\\_NoBranding.pdf](http://www.vsias.org/wp-content/uploads/2015/07/DP070115_Kevin-Koffler_-_Detaching-From-Pain_NoBranding.pdf)
3. Técnicas de anclación  
<https://www.therapistaid.com/worksheets/grounding-techniques.pdf>
4. Ejercicios de anclación  
<https://www.livingwell.org.au/well-being/mental-health/grounding-exercises/>
5. Cómo ponerte a tierra durante un ataque de ansiedad | Anxiety Treatment Wisconsin  
<https://shermanconsulting.net/grounding-methods-anxiety-attacks/>

### Pensamientos intrusivos y flashbacks

1. Gregerson, M. B. J. (2007). La creatividad mejora la resiliencia y la eficacia de los profesionales después de un desastre de la ciudad natal.. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 596
2. Rothschild, B. (2006). *Help for the helper: La psicofisiología de la fatiga por compasión y el trauma vicario*. WW Norton & Company.
3. Van Dermoot Lipsky, L. (2010). *Trauma stewardship: Una guía diaria para cuidarse a sí mismo mientras se cuida a los demás*. ReadHowYouWant. com.

### Pesadillas

1. Barrett, D., ed. (1996) *Trauma y sueños*. Harvard University Press. [MBI, aAR, MSc]
2. Linehan MM. *DBT® Skills Training Manual, Second Edition*. New York, NY: Guilford Press; 2015. [[Google Scholar](#)]
3. ROTHSCHILD, B. (2000). *El cuerpo recuerda: la psicofisiología del trauma y el tratamiento del trauma*. New York: Norton