

Auto-cuidado en Trabajadores Asistenciales

**Desarrollada por Sandra Wartski, Ps.D. De la Red de Respuesta
a Desastres de North Carolina**

Bienvenido al módulo sobre autocuidado para trabajadores asistenciales enfrentados a situaciones de desastre, desarrollada por la psicóloga Sandra Wartski de la Red De Respuesta a Desastres de North Carolina.

Descripción General



- Alcance
 - Construir conciencia de la importancia del autocuidado y familiarizar a los trabajadores asistenciales con los principios básicos de autocuidado.

El alcance del presente módulo es el de crear conciencia sobre la importancia del auto-cuidado y familiarizar con sus principios básicos a los profesionales que cumplen labores de asistencia a personas en situaciones de desastres.

Descripción General

- **Objetivos**
 - Comprender los motivos por los cuales los trabajadores asistenciales deben estar particularmente atentos al autocuidado en situaciones de desastre
 - Reconocer que el autocuidado es otra parte del trabajo de ayuda a otros

Los objetivos de este módulo son los siguientes: 1) comprender por qué los trabajadores asistenciales deben estar especialmente atentos de su propio autocuidado en situaciones de desastre; 2) reconocer que cuidar de sí mismo es parte de ayudar a los demás.

Descripción General

- **Objetivos**
 - Concientizar acerca de la fatiga de compasión y términos relacionados
 - Describir cuatro tipos de prácticas de autocuidado
 - Reconocer cuando aplicar el autocuidado

3) crear conciencia sobre la fatiga de compasión y términos relacionados; 4) describir los cuatro tipos de prácticas de autocuidado, y finalmente 5) reconocer el momento apropiado de la aplicación de las distintas estrategias de autocuidado.

El Autocuidado es su Responsabilidad

- Mantención de la competencia
- Consideración ética del autocuidado



El autocuidado debe ser permanente e intencional, no una ocurrencia tardía. No es una opción. Es su responsabilidad. La aplicación del autocuidado sobre una base regular y en un formato de prevención es necesaria para la mayoría de las actividades laborales en general, pero es especialmente importante de realizar en situaciones de emergencia y desastre. Queremos que sea consciente de los riesgos de la fatiga de compasión y sepa cómo aplicar habilidades de autocuidado efectivas para la prevención de esta condición. Esperamos que este módulo pueda ayudarle a ser más consciente de sí mismo y más proclive a la aplicación de las medidas de autocuidado. La aplicación regular del autocuidado le ayudará a mantener su competencia, que es tan importante en medio de la tensión y caos que se desatan en los desastres. Y si necesita de más incentivos para tomar esto en serio, piense en lo siguiente: “se considera una falta a la ética el no atender a su propio autocuidado”.

¿Porque aplicar el autocuidado?

- Riesgos ocupacionales del trabajo en desastres
- Estresores personales en situaciones de desastre

¿Por qué es tan importante aplicar el autocuidado? Varias razones se vienen a la mente. Hay muchos riesgos profesionales que forman parte de este tipo de trabajo: el sitio del desastre puede ser sobre-estimulante y abrumador; el trabajo a menudo requiere de largas horas en condiciones difíciles; frecuentemente hay mucha confusión y decisiones difíciles que tomar. Tan sólo estar en un desastre y ver el impacto que produjo en los otros puede afectar nuestros propios esquemas de seguridad y confianza, nuestra percepción del mundo. Todos estos factores contribuyen a los riesgos profesionales en este tipo de trabajo. Hay también, por supuesto, muchos factores de estrés personal en casos de desastre, que pueden depender de la experiencia previa, los niveles de estrés anteriores al desastre, la proximidad a la catástrofe, las consecuencias sobre la propia familia y la expectativa sobre el propio rendimiento.

¿Porque aplicar el autocuidado?

- Estatus particular de los trabajadores asistenciales
- Consecuencias corrosivas por el descuido del autocuidado

Asimismo, cabe señalar que los trabajadores asistenciales se encuentran en una posición única frente a un desastre: a menudo tiene un trabajo directo con afectados del trauma, sufren los efectos del estrés acumulativo y existe una expectativa colectiva en torno a su persona: se espera de ellos que mantengan la calma cuando otros no pueden y que sepan cómo responder efectivamente a las necesidades de la comunidad bajo estas condiciones. Existen costos por el estrés acumulado y por no aplicar a tiempo estrategias de autocuidado: el rendimiento decrece, los errores aumentan, disminuye la moral, las relaciones personales se ven afectadas, la salud decae y la vida se puede deteriorar. Es por estos motivos que no podemos ignorar el autocuidado. Si reconocemos los efectos secundarios bio-psico-sociales a un desastre como una respuesta normal a riesgos profesionales anormales, entonces podemos empezar un diálogo, con nosotros mismos y con los demás.

Cinco características de los trabajadores asistenciales en situaciones de emergencia

- Compromiso
- Competencia
- Compasión
- Coraje
- *Cuidado de sí mismo*



En esta diapositiva se muestran las cinco características encontradas en la mayoría de trabajadores y voluntarios que realizan labores de asistencia en desastres: **Compromiso**, **Competencia**, **Compasión**, **Coraje** y **Cuidado de sí mismo**. Esta última, sin embargo, es la que suele ser olvidada por la mayoría de los trabajadores y voluntarios durante labores en desastres. Esto también se puede observar en la cultura de los trabajadores asistenciales: presentan tanto entusiasmo y pasión en la labor que desempeñan, que dejan de preocuparse de su auto-cuidado. Por lo tanto, debemos asegurar que todos los trabajadores que estén respondiendo a la crisis se preocupen con regularidad de esta tarea.

Estrés: lo “bueno” y lo “malo”

- Eustrés:
 - Motivante
 - Mejora el desempeño

- Distrés:
 - Consecuencias corrosivas
 - Fatiga de compasión
 - Burnout

En otro módulo, usted ha aprendido más detalles acerca de la biología del estrés, pero a modo de revisión, volvamos a repasar su contenido. Primero, debemos recordar que el estrés se puede dividir en dos tipos: el Eustrés, el cual puede motivar y mejorar nuestro rendimiento; y el Distrés, cuyas consecuencias pueden ser corrosivas, al punto que puede minar la salud y el rendimiento profesional. En los desastres, presentamos ambos tipos de estrés: eustrés al utilizar las habilidades de una manera nueva y diferente, y la vinculación positiva con los demás; y distrés al enfrentarnos al horror, la tragedia y la confusión reinante. Algunas de las consecuencias corrosivas incluyen: sobre-involucramiento, evasión, rabia, irritabilidad y algunos efectos fisiológicos. Además, podemos identificar reacciones más complejas a consecuencia del desastre como las denominadas *Burn-out* y *Fatiga de Compasión* (Compassion Fatigue). Sobre esta última nos centraremos en la siguiente lámina.

Estrés de compasión y Fatiga de compasión

- Definición Básica
 - Compasión: un sentimiento de profunda simpatía y tristeza por el otro, que está afectado por la desgracia, acompañado por un fuerte deseo de aliviar el sufrimiento
 - El Estrés de Compasión se refiere a la forma no patológica de estrés asociada al ayudar o querer ayudar a un afectado por un trauma
 - La Fatiga de Compasión se considera una forma más severa de Estrés de Compasión

Se conoce a Charles Figley como el "padre" del término Fatiga de Compasión. Él empezó a indagar en este concepto durante la década de 1980 cuando se encontraba investigando a las enfermeras de cuidados intensivos pediátricos. La Compasión a la cual se hace referencia en este concepto es la de "un sentimiento de profunda simpatía y tristeza por el otro, que fue afectado por una desgracia, acompañado por un fuerte deseo de aliviar el sufrimiento". Por lo tanto, el Estrés de Compasión se refiere a la forma no patológica de estrés asociada al ayudar o querer ayudar a un afectado por trauma. La Fatiga de Compasión se considera una forma más severa de Estrés de Compasión. Ambos pueden producirse no sólo en los trabajadores asistenciales, sino que también en otros trabajadores que se encuentren ayudando a personas en una escena de desastre, o cuya labor los exponga a trabajar con afectados a traumas directos. El Estrés de Compasión y la Fatiga de Compasión pueden surgir en forma repentina y sin aviso.

Estrés de compasión y Fatiga de compasión



La Fatiga de Compasión ha llegado a ser considerada como el gran costo personal relacionado con la atención a personas traumatizadas. El trabajador asistencial puede re-experimentar el trauma de las personas directamente afectadas y presentar síntomas similares al Trastorno de Estrés Post Traumático (TEPT), como evitación / embotamiento o excitación persistente. Existe cierto debate sobre este tema, pero los síntomas son en general considerados casi idénticos al trastorno de estrés postraumático a pesar de que la exposición al evento traumático es a través de otra persona. Muchos lo describen desde su aparición como un sentimiento de impotencia y confusión y como una pérdida de los límites entre sí mismo y las personas atendidas. Algunos signos de la Fatiga de Compasión en desarrollo incluyen: cambios en los hábitos de alimentación o sueño, irritabilidad o desesperanza, rabia o búsqueda de culpables, mayor ansiedad, dolores de cabeza, malestar gastrointestinal, entre otros. Si no se toman medidas de prevención y no se practican habilidades de resiliencia de forma constante, el estrés de compasión puede convertirse de forma inevitable en fatiga de compasión.

Fatiga de Compasión

- Síntomas Primarios:
 - Excitación
 - Pensamientos intrusivos
 - Evitación
 - Síntomas depresivos



Los síntomas primarios de la fatiga de compasión son los siguientes: excitación, pensamientos intrusivos, evasión y síntomas depresivos. Veamos algunos ejemplos de cada uno de estos síntomas primarios. Excitación: la persona se muestra cada vez más hiper-vigilante y con respuestas de sobresalto exageradas. Su ciclo de sueño puede estar tan perturbado que el agotamiento le impide estar concentrada o atenta a las necesidades de los demás; Pensamientos Intrusivos: el trabajador asistencial experimenta, durante el día o a través de pesadillas, pensamientos recurrentes o imágenes del trauma de las personas atendidas. En términos conductuales, esto se puede traducir en una insistencia por obtener detalles del trauma del cliente cuando la persona atendida no está lista para hablar al respecto o también se puede observar en trabajadores que intentan ayudar a personas que no necesitan de ayuda alguna; Evitación: este síntoma se evidencia en la evitación de pensamientos, sentimientos o conversaciones asociados con el trauma o, en una falta de interés en actividades significativas o agradables. Otra forma de evitación se observa en intentos por desalentar la conversación sobre el trauma con las personas atendidas, cuando éstas tienen necesidad de hacerlo. Tenga en cuenta que la negación es a menudo una forma de hacer frente a la fatiga de compasión ya instalada; Síntomas depresivos: estos se observan en variadas formas - desde una pérdida de esperanza y energía, hasta el miedo a trabajar con determinado tipo de personas afectadas. Un trabajador asistencial puede experimentar ineficacia y bajo funcionamiento, ya sea personal o profesional.

Otros conceptos

- Estrés Traumático Secundario
- Traumatización Vicaria
- Co-Victimización
- Transmisión Empática
- Contagio Emocional
- Contra-transferencia

En la literatura sobre el trauma hay varios términos para describir el proceso en que un cuidador experimenta el estrés o el trauma de los demás. Algunos de los términos más comunes se enumeran aquí. Cada uno de ellos puede que se dirijan a perspectivas ligeramente diferentes, pero estarían consideradas dentro la familia del estrés de compasión y la fatiga de compasión. Algunos investigadores y autores han propuesto una terminología ligeramente diferente de conceptos similares, mientras que otros han tratado de diferenciar experiencias ligeramente distintas con el uso de términos diferentes. Hay algunos profesionales que utilizan muchos de estos términos de manera intercambiable, mientras que otros diferencian estos conceptos de forma muy específica. Puede resultar confuso revisar la literatura al respecto, pero basta con decir que hay varios puntos que son claros. El tratamiento del trauma es un reto difícil y agotador, por lo que quienes trabajan con afectados por un trauma pueden comenzar a experimentar respuestas que son similares a las de sus clientes.

Conceptos relacionados

- Estrés traumático primario
- Burnout



Dos conceptos diferentes pero relacionados a lo anterior figuran en esta lista, el Estrés Traumático Primario y el Burnout. Mientras que los conceptos discutidos en las últimas diapositivas se refieren a la exposición secundaria a un trauma, los conceptos en esta diapositiva se refieren a los efectos de la experiencia directa. El Estrés Traumático Primario resulta de la vivencia directa de un trauma o catástrofe. Por ejemplo, alguien puede estar traumatizado por encontrarse de manera súbita con un cadáver en la escena de un desastre. Por otro lado, el Burnout se considera el estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por la participación a largo plazo en trabajos de alta exigencia emocional y mental. El Burnout es un proceso que empieza gradualmente, que a menudo es previsible y que se vuelve cada vez peor con el paso del tiempo. Hay tres aspectos fundamentales en el Burnout: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. Los trabajadores asistenciales pueden ser propensos al Burnout debido a los éxitos ambiguos y el desgaste emocional de permanecer empáticos ante los clientes. Por fortuna, acciones como tomar vacaciones o cambiar de trabajo son a menudo de gran ayuda para lidiar con el agotamiento.

Riesgos posibles en salud mental

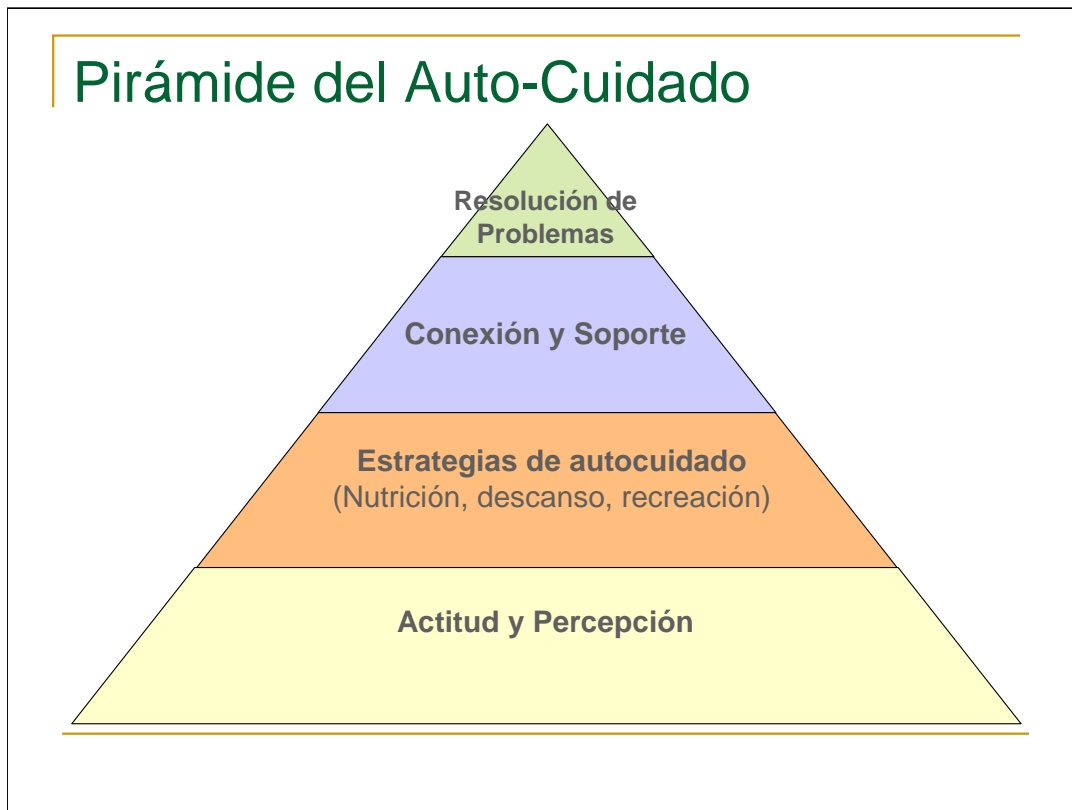
- Factores:
 - Pacientes con trauma en el trabajo diario
 - Perdidas directas
 - Historia personal de traumas
 - Experiencia
 - Entrenamiento
 - Ingresos
- Todo el mundo se ve afectado

Existen una serie de resultados mixtos acerca de quién está más en riesgo de sufrir agotamiento y por qué. Varios de los factores comunes postulados se encuentran enumerados aquí: ¿cuántas personas con trauma psicológico puede atender alguien en su trabajo diario?, ¿el trabajador asistencial sufrió alguna pérdida directa en el desastre?, ¿existe historial de traumas en el trabajador?, ¿cuál es su experiencia general en el área asistencial y cual es la profundidad de su formación?, y, créalo o no, su nivel ingresos. Los estudios sobre el tema de riesgo presentan resultados mixtos. Algunos estudios sugieren que los profesionales que son más recientes en el campo, en general, presentan mayor riesgo, mientras que otros estudios señalan que los profesionales más experimentados presentan un efecto de acumulación. Por muy tentador que pueda ser el suponer que los trabajadores experimentados no son susceptibles a los efectos del trauma de los clientes, no existen datos suficientes como para apoyar esta hipótesis. Todos los profesionales son susceptibles en cierto grado. En general, no hay pruebas sólidas que sugieran que cualquiera de estos factores enumerados aquí pone a alguien en una situación de mayor o menor riesgo frente a un desastre. Incluso en aquellos estudios que se muestran pocos efectos al trauma de los clientes, ninguno de los sujetos eran inmunes, pues casi todas las personas que trabajan en un desastre se ven afectados de una u otra manera por los eventos acontecidos.

¿Cómo aplicar el autocuidado?

- Anticipar reacciones secundarias de estrés
- Prevención y preparación
- Intencionalidad

Hasta ahora, hemos hablado acerca del por qué aplicar el auto-cuidado. Ahora vamos a hablar de otra pieza muy importante de este módulo: el cómo aplicar el auto-cuidado. En primer lugar, al ser conscientes de los riesgos antes mencionados y del estrés secundario potencial como un componente común durante el trabajo, ya se están aplicando algunos principios del auto-cuidado. Para todos los profesionales que responden a un desastre, el ser conscientes que las reacciones de estrés pueden y van a ocurrir es crucial. Planificar previamente el cómo vamos a lidiar con las inevitables consecuencias de la exposición al trauma es indispensable. Estar prevenido en esta situación, es estar preparado. La disminución de la vulnerabilidad al manejar su estrés antes de participar de trabajos en desastres y tener un plan de preparación emocional para los momentos de estrés es fundamental. Si nuestro equipamiento de supervivencia no se ha desarrollado antes del accidente / desastre, no va a aparecer por arte de magia o no va a ser necesariamente eficaz en el momento en que se requiera. Intencionar el proceso de auto-cuidado de forma regular no sólo asegura su ejecución, sino que además mejora el funcionamiento global y la capacidad de hacer frente a un desastre. Si el autocuidado permanece en su lista personal de cosas para estar atentos durante el trabajo en situaciones de desastre, es más probable que practique las habilidades y las ponga en práctica, lo cual tendrá un impacto positivo en su desempeño y calidad de vida a largo plazo.



Esta es una pirámide de auto-cuidado. Ha sido modificada tomando como base la introducida por George Everly, un líder en el campo de las intervenciones de salud mental en casos de desastre. Funciona como una manera de conceptualizar los diferentes enfoques del auto-cuidado. La parte inferior consta de 2 unidades, la actitud y la percepción y las estrategias de auto-cuidado, que son de un enfoque más interno y forman la base del auto-cuidado, mientras que las 2 unidades superiores, conexión y apoyo y resolución de problemas, están enfocadas externamente. Si bien estos factores son importantes, proporcionalmente son más pequeños que las tareas de enfoque interno, aunque en nuestra sociedad se suele dar mayor importancia a las formas de cuidado exterior respecto al auto-cuidado. Hablemos de cada uno de estos niveles, empezando por la base y abriéndonos camino hacia la cima.

Actitud y Percepción



La actitud y percepción son la base del autocuidado y las herramientas más importantes que cualquier trabajador asistencial puede emplear en su labor diaria. Es el área de habilidades menos concreta y menos tangible de la pirámide de auto-cuidado. Requiere de una toma de conciencia hacia el desarrollo o mantenimiento de una buena actitud. No es algo que se pueda enseñar realmente, sino que más bien apunta a ser consciente de nuestro propio estado mental. Como dice Victor Frankl, el famoso autor que sobrevivió al Holocausto: "... no es necesariamente la naturaleza del evento traumático mismo el que afecta nuestra capacidad para hacer frente a la adversidad y a sus consecuencias, sino que más bien, es nuestra propia actitud y percepción hacia el evento en sí ...". Cada persona debe aprender a desarrollar su propia manera de mantener una buena actitud y una perspectiva saludable en este tipo de situaciones: algunas personas se basan en sus experiencias de vida, buenas y malas, mientras que otros recurren a la fe para desarrollarse en este sentido. En las diapositivas siguientes se presentan algunas citas que representan ejemplos de algunas ideas clave y pensamientos a tener en cuenta; pretenden más que nada incentivarle a buscar su propia forma de desarrollar una actitud positiva y una perspectiva saludable, con las cuales podrá realizar el trabajo asistencial en situaciones de desastre de manera eficaz y exitosa.

Sobre sus pensamientos

“El optimismo es una opción intelectual.”

-Diana Schneider

“Cambia tus pensamientos y cambiaras tu mundo.”

-Norman Vincent Peale

“Querer, es poder”

-Anónimo

Nadie puede decirle cómo crear su propia actitud positiva, pero nos parece que la reflexión sobre algunas palabras sabias de otras personas a menudo pueden ayudar a recordar las nociones importantes. Echemos un vistazo a algunas de estas citas. "El optimismo es una opción intelectual". "Cambia tus pensamientos y cambiaras tu mundo". Y la bien conocida frase "Querer, es poder".

Enorgulézcase de su trabajo

“Cualquier persona que voluntariamente se adentra en el dolor de un desconocido es realmente una persona extraordinaria.”

- Henri J.M. Nouwen

Como el teólogo Henri Nouwen señala: "Cualquier persona que voluntariamente se adentra en el dolor de un desconocido es realmente una persona extraordinaria." Es un maravilloso regalo el darse a sí mismo al trabajar ayudando a los demás. Los profesionales asistenciales están a menudo acostumbrados a conectarse íntimamente con el dolor de otras personas, y sin embargo, los desastres suelen magnificar el dolor y resultar en una relación personal con el otro que no suele tener la misma intensidad en nuestro trabajo habitual. ¡Esté orgulloso! Su decisión de realizar este tipo de trabajo debe ser elogiado. ¡Gracias por ello!

Beneficios del trabajo asistencial en desastres

- Crecimiento Personal
- Nuevas Relaciones
- Apreciación de la Vida
- Optimismo frente a la Adversidad

Por supuesto, debemos recordar también los muchos beneficios de participar en trabajos de emergencia, que ayudan a mantener una buena actitud en esta línea de trabajo. El trabajo en emergencias permite todo tipo de crecimiento personal, en el cual nos vemos obligados a hacer cosas que normalmente no solemos realizar en el curso de nuestra vida normal. El trabajo en situaciones de desastre nos enseña muchas cosas sobre nosotros mismos, como lo que somos capaces de hacer y cuáles son nuestros límites. Existe una relación particular que se forja entre quienes trabajan juntos en condiciones difíciles y en circunstancias traumáticas. Para muchos, estas relaciones duran más allá de la escena del desastre. Trabajar en un desastre también nos ayuda a apreciar la vida. Puede hacernos recordar que la vida es corta y lo importante que es saborear los buenos momentos. Una vez que alguien ha trabajado en un desastre, los viejos estresores adquieren un significado diferente y las prioridades en la vida suelen cambiar. Existe también en estas situaciones una oportunidad para desarrollar el optimismo frente a la adversidad después de un desastre. A pesar de las tragedias, las agravaciones, confusión y horror que a veces nos encontramos, buscar una forma de desarrollar o mantener el optimismo es invaluable, tanto para el desarrollo de nuestra labor, como para la vida en general.

Estrategias de Auto-Cuidado



A continuación nos enfocaremos en algunas de las estrategias específicas de auto cuidado que usted puede implementar en su trabajo durante un desastre. No hay nada especial acerca de las estrategias aquí, ¡pero el objetivo es recordarle que no se olvide de insistir en su auto-cuidado de forma sencilla pero constante!

Atendiendo las necesidades básicas

- Nutrición
- Sueño / Descanso
- Ejercicio



Los tres elementos básicos que son la nutrición, el descanso y el ejercicio no pueden ser olvidados. La nutrición limitada puede afectar a todo tipo de funcionamiento, especialmente al estado de ánimo y los niveles de energía. Aunque una gran variedad de alimentos no siempre estará disponible en un sitio de desastre, mantenerse atento a conseguir una alimentación y bebida adecuada es crucial. Incluso los pequeños pasos, como beber una botella de agua en lugar de otra taza de café o elegir una fruta en lugar de otra barra de chocolate, puede hacer una diferencia. Todos sabemos que la falta de sueño disminuye las habilidades cognitivas y psicomotoras. El sueño permite que el cuerpo repare los daños causados por el exceso de estrés. Aunque los días sean largos y el alojamiento sea limitado en un sitio de desastre, debe encontrar maneras para recargar fuerzas. Igualmente importante es, sin embargo, realizar algún tipo de ejercicio o actividad física. Esto puede ser especialmente crucial para aquellos que desarrollan un papel más sedentario durante la labor en desastres. El esfuerzo físico facilita el desarrollo de hormonas de respuesta al estrés, fortalece el cuerpo, le permite canalizar la energía de forma adecuada y construye la confianza en sí mismo; encuentre maneras creativas de realizarlo.

Desarrolle formas positivas de auto-cuidado

- Disfrute de la naturaleza
- Permítase un tiempo a solas
- Desarrolle algún hobby
- Sea artístico o creativo
- Tome siestas
- Juegue y ría
- Planee un evento social
- Medite o sueñe despierto

Después de los conceptos básicos, encontramos la siguiente capa de estrategias de auto-cuidado y técnicas de gestión del estrés en el trabajo. Seleccione su preferida en el menú. O encuentre otras actividades que se ajusten. Si le restaura, entonces funciona. Al igual que la ropa cómoda, se necesita tener una buena cuota de holgura. Nadie puede decirle lo que funciona mejor en su caso, en términos de métodos de manejo del estrés: sólo podemos recordarle la importancia de que encuentre sus propios métodos.

Desarrolle formas positivas de auto-cuidado

- Auto-regule su ansiedad
- Practique técnicas de relajación
- Háblese a sí mismo de forma positiva
- Despréndase del perfeccionismo
- Involúcrese en su crecimiento personal
- Practique la auto-supervisión

Aquí le ofrecemos otros ejemplos para que piense en formas nuevas y creativas para cuidar de sí mismo en su trabajo: regule su ansiedad conversando con sus compañeros o realizando alguna actividad recreativa, como leer el diario; practique técnicas de relajación muscular, estirando su cuerpo y realizando sencillos ejercicios físicos en su lugar de trabajo; busque grupos y talleres de acuerdo a sus intereses que le permitan una desconexión real de su trabajo; y finalmente, sea conciente de sus necesidades y cuide de sí mismo antes de que sufra consecuencias negativas por su carga laboral.

Soporte y Conexión



¡La búsqueda de apoyo en otros es un signo de sabiduría, y no de debilidad! Nosotros, los profesionales asistenciales no debemos suponer que el apoyo y la conexión no son necesarios en nuestro caso. Debemos practicar el hablar las cosas, dejar que otros estén allí para nosotros. Acérquese a los demás de acuerdo a sus necesidades.

Beneficios

- Efectos catárticos
- Aceptación y validación interpersonal
- Expande las opciones para la resolución de problemas
- Provee perspectivas variadas
- Permite detectar puntos ciegos en nuestra conducta

Si necesita de cualquier recordatorio que lo lleve a estar atento a encontrar el apoyo y conexión con los otros para velar por su auto-cuidado, vamos a recordar algunos de sus variados beneficios. Sabemos lo catártico que puede ser el hablar de nuestras experiencias con los demás. Los trabajadores asistenciales deben hablar de sus sentimientos y experiencias. Incluso las emociones más difíciles, como la vergüenza o la incomodidad, necesitan de ventilación. El que existan otros que sean capaces de escuchar y validar nuestra experiencia, es a menudo una parte importante para la superación de nuestras limitaciones. El no ser escuchado de forma prejuiciosa es muy valioso. Nos provee de más opciones en torno a un tema, en tanto las perspectivas e información que los otros nos puedan otorgar son siempre importantes. Otras personas (especialmente otros profesionales) también nos pueden ayudar con aquellos puntos ciegos en nuestro actuar de los cuales no nos damos cuenta. Cosas como la sobre-identificación con un afectado se pueden corregir o la sobre-extensión se pueden analizar más de cerca en cuanto a su verdadera intención.

Misión Interpersonal

- Manténgase conectado a su grupo de soporte
- Busque nuevas redes de apoyo
- Practique la asertividad en sus necesidades
- Comuníquese positivamente con los otros
- Asista a los demás a desarrollar su auto-cuidado

Al enfocarse en la misión de conectarse con los demás, esté atento a varios puntos importantes. Tenga contacto con su grupo de apoyo familiar, especialmente los que están en casa y no en el lugar del desastre. La mayoría de las veces esto se puede lograr a través del teléfono celular, pero el correo electrónico, las fotos y recuerdos también pueden funcionar. No subestime a sus propios colegas, dentro y fuera del lugar. En la actualidad hay cada vez más un mayor número de trabajadores y profesionales haciendo este tipo de trabajo, lo que nos permite muchas más opciones para encontrar personas que nos entiendan y que quieran ser parte de una red de apoyo. El caos en los desastres a menudo obliga a prestar especial atención a la satisfacción de nuestras necesidades - ya sean prácticas, como la necesidad de un descanso de 10 minutos, o más abstractas, como estar más conectados con las decisiones de planificación. Por supuesto, use la buena capacidad de comunicación que los trabajadores asistenciales suelen tener con otros. Todos tenemos diferentes estilos y niveles de comodidad. ¡Reconozca el suyo y haga lo necesario para ejercerlo! Y mientras usted este en su misión de obtener apoyo y mantenerse conectado con los demás, enorgulézcase en el hecho de que inadvertidamente proporciona el servicio de facilitar la remodelación del auto-cuidado en los otros.

Resolución de Problemas



El paso de la resolución de problemas puede parecer otra de esas cosas obvias, pero es muy fácil - sobre todo en un desastre - atascarse en el conformismo de que algo salga mal y desanimarse por ello.

Encare los problemas

- La evitación no funciona
- El cambio fortalece
- La información es poder

Los problemas vienen como parte de la vida, pero pueden ser especialmente frecuentes en un desastre. Pueden provenir desde un esquema más amplio de las cosas, hasta focalizarse en una situación particular. A veces la evasión de los problemas puede parecer razonable, pero sabemos que no funciona. Tenemos que hacer frente a la adversidad. También sabemos que el cambio es difícil, pero a menudo es muy necesario. La celebración de estas 2 verdades nos permite reunir el coraje suficiente para resolver los problemas. Información y conocimiento es poder, mientras que la ignorancia y la evitación no lo son. Utilizando un ejemplo a gran escala, puede haber muchas cosas que usted no pueda cambiar en el escenario de una catástrofe, como la cadena de mando o la forma en que se completa el papeleo, pero si usted se encuentra frustrado por algo, considere las formas posibles de realizar cualquier tipo de cambio sencillo, pero importante, al respecto. Nosotros, los trabajadores asistenciales, a menudo tenemos las habilidades y el lujo de pensar de forma creativa en una situación de desastre. ¡No tenga miedo de intentarlo!

Encare los problemas (continuación)

- Encárguese de los problemas que tengan solución
- Reconozca su capacidad para procesar los eventos

En el ámbito más personal, puede encontrarse viviendo o reaccionando a algo de una manera inesperada. No evite o ignore, sino que averigüe lo que puede hacer y cómo puede hacerlo. Y recuerde: Si escapa al trauma, se somete a su control. Hablando de control, encárguese de las cosas que están dentro de lo razonable. Recuerde las definiciones de dominio e inutilidad proporcionadas en algún momento por un sabio: “El dominio está actuando para tomar el control de las cosas que usted puede controlar, la inutilidad está actuando para tomar el control de las cosas sobre las que no tiene ningún control”. Dicho todo esto, es muy importante que honre su ritmo para procesar las distintas experiencias. Determinar y planificar el cuándo tratar un problema no es hacer caso omiso. Realizando estos pasos, se encuentra atendiendo al problema en cuestión.

Aplique las competencias que enseña

- Enfóquese en las soluciones y el empoderamiento
- Fomente su propia resiliencia
- Recuerde las reacciones normales a situaciones anormales
- Emplee el sentido común
- Intente desarrollar rutinas normales

Cuando enfrente obstáculos o problemas, ¡recuerde los conocimientos que a menudo enseña a los demás! Ayúdese a sí mismo a centrarse en las soluciones y a ser siempre resiliente. ¡Sea amable consigo mismo! ¡No se haga daño a sí mismo! ¡De hecho, asegúrese de hacerse bien - por usted mismo! Sea paciente con las reacciones normales que puede tener a eventos anormales. Use el sentido común: dosifique sus turnos de funciones de bajo a alto estrés, y tome descansos. E intente desarrollar rutinas normales en terreno, en las que pueda apoyarse y obtener un poco de consuelo.

¿Cuándo aplicar el auto-cuidado?

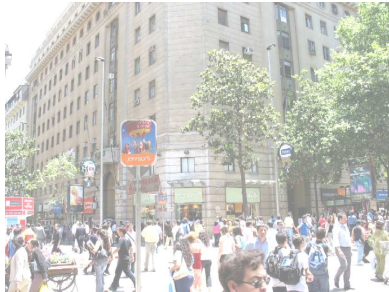


- **Antes del desastre**
- **Durante el desastre**
- **Después del desastre**



¿Cuándo aplicar el auto-cuidado? Usualmente, las personas terminan respondiendo a los problemas cuando se han agravado - como cuando alguien sufre fatiga de compasión o estrés de compasión. Pero la prevención es por supuesto, más ideal. Hay 3 momentos claves en la aplicación del auto-cuidado: a) Antes del desastre: además de trabajar para mantener técnicas de gestión de estrés durante su rutina de vida regular, también puede ser útil pensar en cómo organizar un plan de preparación psicológica. Similar a un kit de preparación de emergencias que algunos de nosotros llevamos en nuestros vehículos o que tenemos en nuestros hogares, el plan de preparación psicológica se basa en la idea de pensar a futuro en cada una de estas áreas clave, antes de que ocurra un desastre. Esto podría incluir averiguar sus métodos preferidos de relajación, mantener una lista de gente a la cual pueda acudir en busca de apoyo y una lista personal de desencadenantes del estrés. Trate de revisar su propio kit de preparación psicológica periódicamente para asegurarse que se encuentra preparado para la siguiente catástrofe que pueda venir.

¿Cuándo aplicar el auto-cuidado?



- Antes del desastre
- Durante el desastre
- Después del desastre



b) Aplicar el auto-cuidado durante un desastre es por supuesto crucial. No se permita dejarlo para el final de su preparación. Si el entorno no participa activamente en medidas preventivas, aquellos que muestran signos de estrés de compasión pueden ser culpados o enjuiciados como profesionales mal entrenados e incompetentes, provocando que otros trabajadores guarden silencio ante sus necesidades a futuro. Estamos traicionando nuestras palabras si hablamos de auto-cuidado, pero no lo realizamos - terminamos dando un mal ejemplo al ignorar nuestras propias necesidades. Y por supuesto, practiqué todos los pasos antes mencionados en la pirámide: mantenga una actitud positiva, aplique estrategias de auto-cuidado, busque apoyo en los otros y dedíquese a la resolución de problemas de manera activa.

¿Cuándo aplicar el auto-cuidado?



- Antes del desastre
- Durante el desastre
- Después del desastre



c) Después de un desastre, facilítese un tiempo de recuperación. La mayoría de las personas necesitan tomar unos días de descanso antes de volver a sus rutinas diarias. Aproveche este tiempo para aplicar estrategias de relajación y para contactarse con sus amigos y familiares. Este es también el momento de continuar con la adquisición de competencias para la intervención en casos de desastres - esto no sólo le ofrece una formación especializada, sino que actúa como un amortiguador adicional al estrés.

Apuntando a la satisfacción del trabajo

- Sensación de fuerza
- Auto-conocimiento
- Confianza
- Sensación de sentido
- Conexión espiritual
- Respeto por la resiliencia humana

El trabajo en situaciones de desastres puede ser muy gratificante e incluso generar un cambio de vida para algunos. Muchos profesionales que participan en este tipo de trabajo a menudo terminan presentando informes donde señalan que se sienten desafiados positivamente en su campo profesional y llenos de una energía que no habían tenido en mucho tiempo. Este tipo de trabajo es duro, pero puede ser muy significativo. Mediante la práctica del auto-cuidado, aumentará sus probabilidades de experimentar la satisfacción por un trabajo bien hecho y todos los efectos secundarios maravillosos de esto, tales como: sensación de fuerza, conocimiento de sí mismo, confianza, sentido de significado, conexión espiritual y el respeto a la resiliencia humana.

¿Quién debe aplicar el auto-cuidado?

¡Usted!

**El auto-cuidado no es una opción
Es su responsabilidad**

¿Quién debe aplicar el auto-cuidado? ¡Usted! Recuerde: no puede dar el regalo de su tiempo y cuidado a los demás si usted mismo se convierte en una víctima. El autocuidado no es una opción, es su responsabilidad.

Resumen

- Comprender la importancia del auto-cuidado en los trabajadores asistenciales
- Reconocer que el auto-cuidado es parte de la tarea de ayudar a otros
- Familiarizarse con los conceptos de fatiga y estrés de compasión y términos asociados
- Describir cuatro tipos de practicas de auto-cuidado
- Reconocer cuando aplicar el auto-cuidado en sí mismo

En resumen, esperamos que este módulo haya ayudado a construir conciencia de la importancia del auto-cuidado y a familiarizarse con los principios básicos de auto-cuidado de un trabajador asistencial. Más específicamente, ahora debería ser capaz de entender por qué los trabajadores asistenciales deben estar especialmente atentos a sus propio auto-cuidado en situaciones de desastres; reconocer que el cuidado de si mismo es parte de ayudar a los demás; ser consciente de la fatiga de compasión y términos relacionados; y finalmente, describir cuatro tipos de prácticas de auto-cuidado y reconocer el momento adecuado de aplicar las estrategias de auto-cuidado.