

Autocuidados y manejo de estrés para profesionales de primera respuesta al Covid-19

DR. VÍCTOR G. CARRIÓN MD
 DRA. SUSANA CRUYLLES MFT
 DRA. HILIT KLETTER PHD
 DRA. YAMILKA ALSINA MD
 DRA. NURIA SABATÉ MD

1

PRESENTACIONES

DRA. NURIA SABATÉ MD FAPA
DRA. YAMILKA ALSINA MD
DRA. SUSANA CRUYLLES MFT
DRA. MARÍA ROLÓN PHD

MODULO 1

DRA. NURIA SABATÉ MD, FAPA

CATEDRÁTICA ASOCIADA Y DIRECTORA DEL PROGRAMA DE PSIQUIATRÍA DE NIÑOS Y ADOLESCENTES DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA PONCE HEALTH SCIENCES UNIVERSITY EN PUERTO RICO Y "FELLOW" DE LA ASOCIACIÓN AMERICANA DE PSIQUIATRÍA. GRADUADA DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO Y DEL PROGRAMA DE PSIQUIATRÍA INFANTIL DE LA UNIVERSIDAD DE COLUMBIA, EN NUEVA YORK, ACTUALMENTE DIVIDE SU TIEMPO ENTRE LA ENSEÑANZA, LA INVESTIGACIÓN Y LA PRÁCTICA PRIVADA. SUS ÁREAS DE INTERÉS INCLUYEN EL TRAUMA INFANTIL, LAS PSICOTERAPIAS Y LA PSIQUIATRÍA TRANSCULTURAL

DRA. YAMILKA ALSINA MD

GRADUADA DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE GUADALAJARA. HA TRABAJADO EN INVESTIGACIÓN CLÍNICA EN PROGRAMA DE ESTRÉS EN EDAD TEMPRANA Y ANSIEDAD PEDIÁTRICA EN LA UNIVERSIDAD DE STANFORD Y EL LABORATORIO DE NEUROCIENCIA COGNITIVA Y DE SISTEMAS DE STANFORD

DRA. MARÍA ROLÓN MARTÍNEZ, PHD

CATEDRÁTICA AUXILIAR DE LA UNIVERSIDAD CARLOS ALBIZU EN SAN JUAN, PUERTO RICO Y PSICÓLOGA EN HOPES THERAPY GROUP CORP. SE HA ENFOCADO EN INVESTIGAR MODELOS DE PREVENCIÓN DE TRAUMA, DESARROLLAR E IMPLEMENTAR PROGRAMAS DE PREVENCIÓN EN LAS ESCUELAS Y EN LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA CON NIÑOS Y ADOLESCENTES.

2

2

MISIÓN



©2020 Pure Edge, Inc.

Pure Edge, Inc. (PEI) es una fundación privada que brinda servicio directo a las organizaciones a través del desarrollo profesional y la asociación de pensamiento estratégico.

PEI también proporciona becas a organizaciones nacionales que promueven el trabajo de desarrollo infantil completo y Aprendizaje Socio Emocional.

3



3

AGRADECIMIENTOS

A TODOS LOS PROFESIONALES

4



4

RESPONDA A LA ENCUESTA PARA COMPARTIR CUÁL DE LAS SIGUIENTES IMÁGENES REFLEJA CON MAYOR PRECISIÓN CÓMO SE SIENTE EN ESTOS MOMENTOS



5



5



MINUTO MINDFUL



6



6



Autocuidado es necesario para cuidar a otros.

7

 **Stanford** MEDICINE | Early Life Stress and Resilience Program

7

CONTENIDO

MÓDULO 1: INTRODUCCIÓN Y ESTRÉS

MÓDULO 2: NEUROCIENCIA DEL ESTRÉS Y CLAVES TRAUMÁTICAS

MÓDULO 3: ESTRATEGIAS DE MANEJO DEL ESTRÉS: COGNITIVAS Y EMOCIONALES

MÓDULO 4: AUTOCUIDADOS

8

 **Stanford** MEDICINE | Early Life Stress and Resilience Program

8

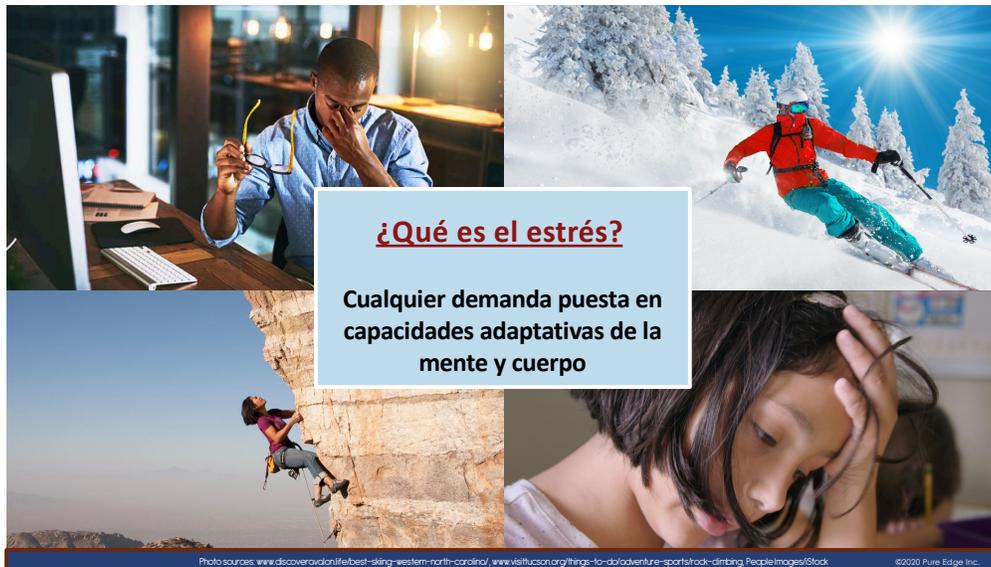
MÓDULO 1

OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE DE HOY:

- ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?
- ESTRÉS BUENO/MALO
- VULNERABILIDAD AL ESTRÉS
- CARGA ALOSTÁTICA
- RESILIENCIA

9

9



10

10

ACTIVIDAD PRÁCTICA



©2020 Pure Edge, Inc.



Piense dónde nota el estrés en su cuerpo.

11

11

ESTRÉS

LA NECESIDAD FISIOLÓGICA DEL ESTRÉS

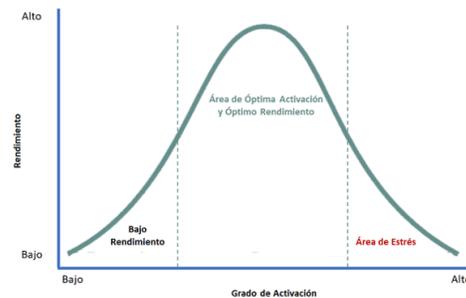
ORÍGENES EVOLUTIVOS:
RESPUESTA DE AMENAZA
(FIGHT OR FLIGHT/ACCIÓN - REACCIÓN)

LA FORMA DE U INVERTIDA

LÍNEA CONTINUA DE ESTRÉS HASTA CARGA ALOSTATICA

EPIGENÉTICA: PUEDE TENER UN IMPACTO EN NUESTRO ADN A TRAVÉS DE LA METILACIÓN

LA IMPORTANCIA Y EL PAPEL DEL CORTISOL



Ley de Yerkes-Dodson, 1908

12

12

ESTRÉS

ESTRÉS BUENO

ES UN RETO
 NOS MOTIVA
 PROMUEVE BIENESTAR
 MEJORA EL RENDIMIENTO

ESTRÉS MALO

NO ALIVIA
 NOS ENFERMA FÍSICAMENTE
 DEBILITA EL STMA. INMUNE
 DETERIORA EL RENDIMIENTO

Concept by Marc Brackett, Ph.D.
 Yale Center for Emotional Intelligence

13

13

ESTRÉS

“El verdadero enemigo del alto rendimiento no es el estrés ... el problema es la **ausencia de una recuperación disciplinada** e intermitente. El estrés crónico sin reservas agota las reservas de energía, provoca agotamiento y descomposición, y en última instancia socava el rendimiento.”

The Making of a Corporate Athlete – Jim Loehr & Tony Schwartz
 Harvard Business Review 2001

14

14

TRAUMA VICARIO

ES IMPORTANTE PARA LOS PROFESIONALES DE EMERGENCIAS ESTAR CONSCIENTES DE QUE ESTÁN RECIBIENDO EL ESTRÉS TANTO POR EXPERIENCIA PROPIA COMO A TRAVÉS DE LAS EXPERIENCIAS DE LA PERSONA A LA CUAL ESTÁN AYUDANDO

ES NECESARIO COMPARTIR CON SUPERVISORES Y ESPECIALISTAS DE SALUD MENTAL ESPECIALMENTE ENTRENADOS EN TRAUMA (“TRAUMA INFORMED CARE”)

EXISTEN PROTOCOLOS ESPECÍFICOS DE TRATAMIENTO E INTERVENCIÓN.

15

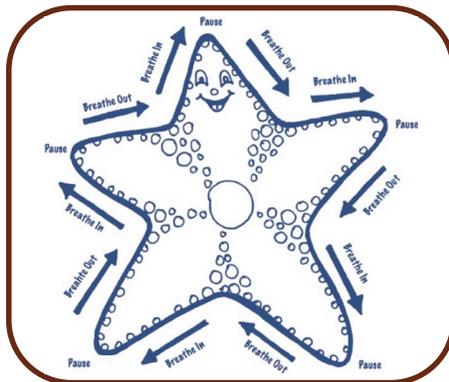
15



ACTIVIDAD PRÁCTICA: Estrellita de mar



©2020 Pure Edge, Inc.



16

16

BENEFICIOS DE LA RESPIRACIÓN NASAL

- **Filtra polvo e impurezas** del aire
- Calienta el aire para que este a la misma t° q el cuerpo
- Hay más control sobre el diafragma que apoya el desarrollo, **del core interno**
- Más control sobre el enlentecimiento de la respiración (las exhalaciones prolongadas ayudan a activar el sistema nervioso parasimpático)
- El aumento de oxígeno por la respiración nasal aumenta la energía y la vitalidad.

Northwestern University. "Rhythm of breathing affects memory, fear: Breathing is not just for oxygen, it's also linked to brain function, behavior." ScienceDaily. ScienceDaily, 7 December 2016. <www.sciencedaily.com/releases/2016/12/161201603034.htm>

17

17

VULNERABILIDAD AL ESTRÉS



18

18

VULNERABILIDAD AL ESTRÉS



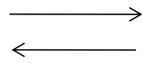
19

19

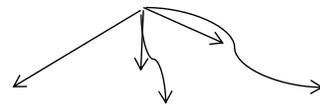
GENES Y CRIANZA/ ENTORNO

GENES

ENTORNO



VULNERABILIDAD AL **ESTRÉS**



RESILIENCIA

TEPT

ANS/DEP...

20

20

CARGA ALOSTÁTICA



21

21

RESILIENCIA

- ¿Qué es?
- Componentes:
 - Vínculo
 - Regulación emocional
 - Flexibilidad cognitiva
 - Creatividad
- Todos tenemos resiliencia
- Es dinámica: hay áreas de más o de menos resiliencia
- ¿Cómo construir Resiliencia?

22

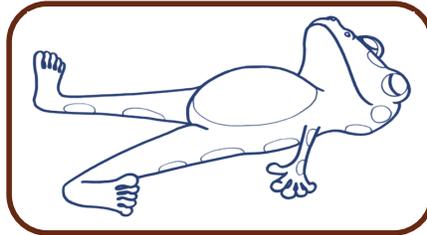
22



ACTIVIDAD PRÁCTICA: Descanso guiado



©2020 Pure Edge, Inc.



23



23

RESPONDA A LA ENCUESTA PARA COMPARTIR CUÁL DE LAS SIGUIENTES IMÁGENES REFLEJA CON MAYOR PRECISIÓN CÓMO SE SIENTE EN ESTOS MOMENTOS

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

24



24

¡MUCHAS GRACIAS!

[HTTPS://PUREEDGEINC.ORG/PURE-COMMUNITY-WEBINARS/](https://pureedgeinc.org/pure-community-webinars/)

<https://pureedgeinc.org>



©2020 Pure Edge, Inc.



25

25



©2020 Pure Edge, Inc.

Autocuidados y manejo de estrés para profesionales de primera respuesta al Covid-19 (2)

DR. VÍCTOR G. CARRIÓN MD
DRA. SUSANA CRUYLLES MFT
DRA. HILIT KLETTER PHD
DRA. YAMILKA ALSINA MD
DRA. NURIA SABATÉ MD

26

PRESENTACIONES

DRA. YAMILKA ALSINA MD
DRA. SUSANA CRUYLLES MFT
DRA. NURIA SABATÉ MD FAPA
DRA. MARIA ROLÓN PHD

MODULO 2

DRA. SUSANA CRUYLLES MFT

PSICÓLOGA CLÍNICA, TERAPEUTA DE FAMILIA, VISITING PROFESSOR DE LA UNIVERSIDAD DE STANFORD, MASTER IN CHILD AND ADOLESCENT PSYCHIATRY. MINDFUL EDUCATOR. HA TRABAJADO EN LA SANIDAD PÚBLICA DE ESPAÑA Y REINO UNIDO. ASESORA DE FUNDACIONES Y ONG'S INTERNACIONALES.

DRA. YAMILKA ALSINA MD

GRADUADA DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE GUADALAJARA. HA TRABAJADO EN INVESTIGACIÓN CLÍNICA EN PROGRAMA DE ESTRÉS EN EDAD TEMPRANA Y ANSIEDAD PEDIÁTRICA EN LA UNIVERSIDAD DE STANFORD Y EL LABORATORIO DE NEUROCIENCIA COGNITIVA Y DE SISTEMAS DE STANFORD

MARIA ROLÓN MARTÍNEZ, PHD

CATEDRÁTICA AUXILIAR DE LA UNIVERSIDAD CARLOS ALBIZU EN SAN JUAN, PUERTO RICO Y PSICÓLOGA EN HOPES THERAPY GROUP, CORP. SE HA ENFOCADO EN INVESTIGAR MODELOS DE PREVENCIÓN DEL TRAUMA, DESARROLLAR E IMPLEMENTAR PROGRAMAS DE PREVENCIÓN EN LAS ESCUELAS Y EN LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA CON NIÑOS Y ADOLESCENTES.

27



27

MISIÓN



©2020 Pure Edge, Inc.

Pure Edge, Inc. (PEI) es una fundación privada que brinda servicio directo a las organizaciones a través del desarrollo profesional y la asociación de pensamiento estratégico.

PEI también proporciona becas a organizaciones nacionales que promueven el trabajo de desarrollo infantil completo y Aprendizaje Socio Emocional.

28



28

AGRADECIMIENTOS

A TODOS LOS PROFESIONALES

29

29

RESPONDA A LA ENCUESTA PARA COMPARTIR CUÁL DE LAS SIGUIENTES IMÁGENES REFLEJA CON MAYOR PRECISIÓN CÓMO SE SIENTE EN ESTOS MOMENTOS

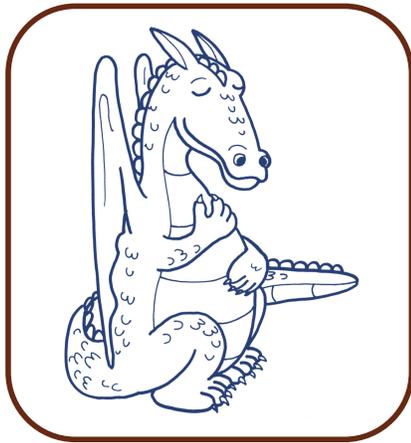


30

30



ACTIVIDAD INTERACTIVA: Actitud de Agradecimiento



31



31

MÓDULO 2

OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE DE HOY:

NEUROCIENCIA DEL ESTRÉS:

ESTRÉS Y EL CEREBRO

EJE HPA Y CORTISOL

NERVIO VAGO

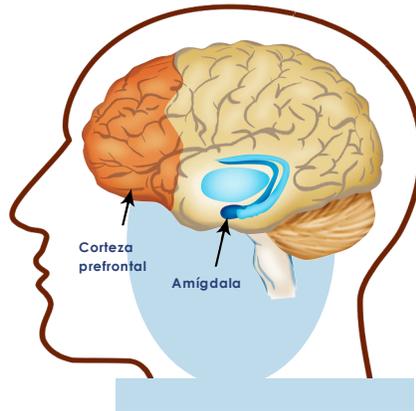
CLAVES TRAUMÁTICAS

32



32

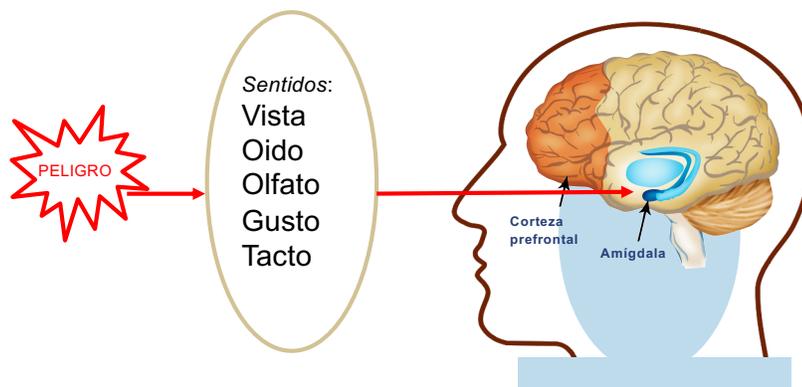
NEUROCIENCIA: AUTORREGULACIÓN & EL CEREBRO



33

33

NEUROCIENCIA: AUTORREGULACIÓN & EL CEREBRO

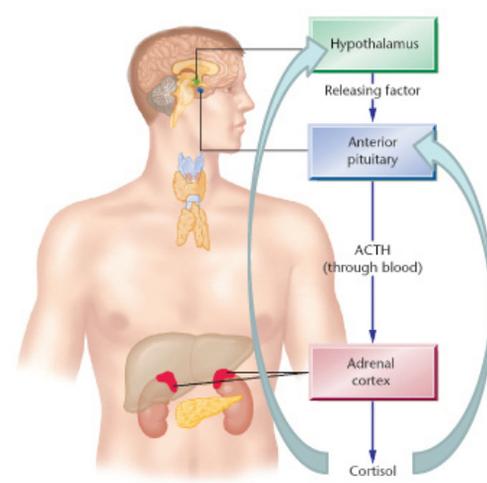
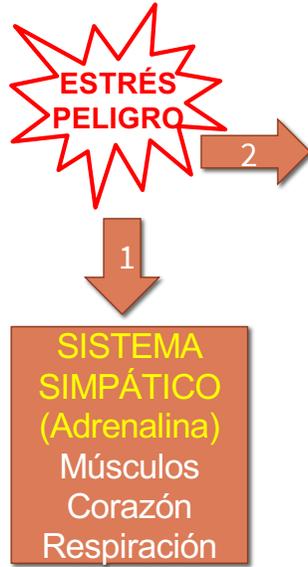


34

* Carrión 2017

34

COMO EL ESTRÉS AFECTA A NUESTRO CUERPO: HPA



35

35

36

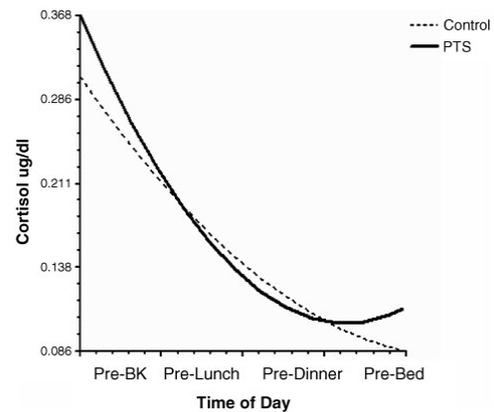
Efectos negativos del Cortisol



Cortisol - The Stress Hormone

Tendencias en los niveles de Cortisol a lo largo del día: análisis de HLM

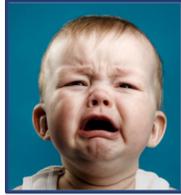
2009 Journal of Pediatric Psychology(Carrión)



36

36

RESPUESTA AL ESTRÉS



“Acelerador”

Sistema nervioso simpático:
Pelear o correr



“Freno”

Sistema nervioso parasimpático:
Descansar y digerir

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response>

37

37

AUTOCUIDADO Y TONO VAGAL



NERVIO VAGO

CÓMO CONTROLAR TU SISTEMA NERVIOSO

El nervio vago sirve como superautopista para el sistema nervioso. Conecta el cuerpo y el cerebro. Podemos activar el **nervio vago** con ejercicios de respiración profunda.

<http://depressedinsider.blogspot.com/2015/09/7-ways-to-stimulate-your-vagus-nerve-to.html> <https://www.yogajournal.com/yoga-wellness-blog/vtd-vagus-what-vagus-nerve-and-what-does-it-do>

38

38



ACTIVIDAD PRÁCTICA: Pelota Respiratoria



©2020 Pure Edge, Inc.



39



39

40

Condicionamiento Clásico-Pavlov 1904

EI - RI

COMIDA - SALIVACIÓN



EC (EN) - RC

CAMPANA - SALIVACIÓN



EI+EN = RI

COMIDA+CAMPANA = SALIVACIÓN



EI+EN = RI

EI+EN = RI

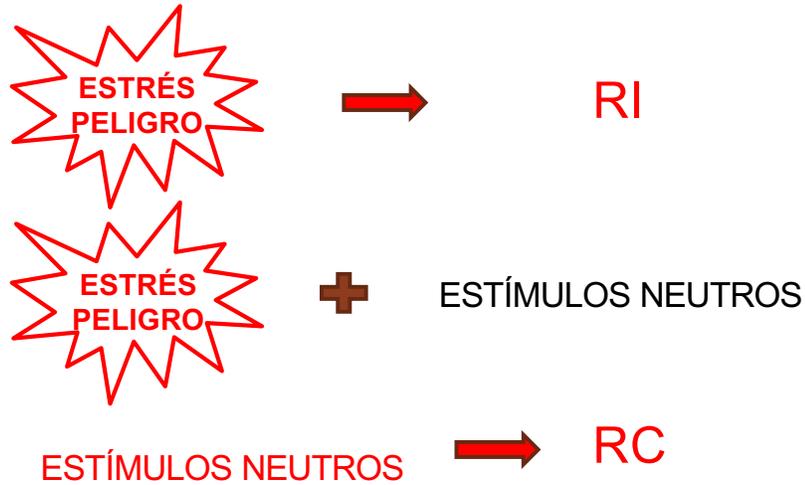
EI+EN = RI

40



40

COMO EL ESTRÉS AFECTA A NUESTRO CUERPO Y MENTE:
(Condicionamiento clásico-Pavlov 1904/Terapia de Claves traumáticas*)



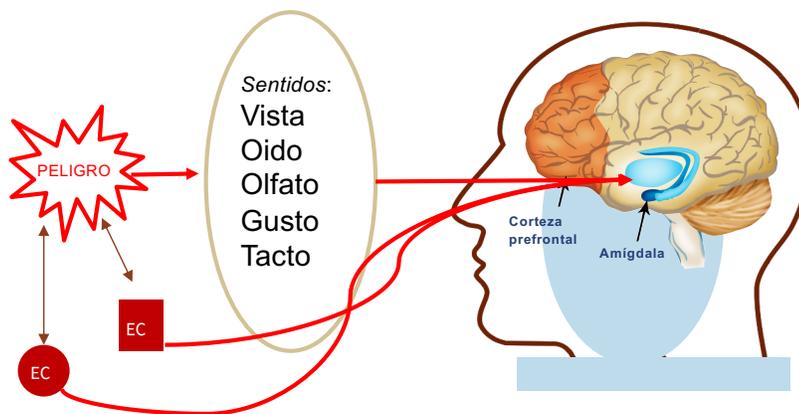
* Carrión 2017



41

41

CLAVES TRAUMÁTICAS
(Terapia de Claves Traumáticas*)



* Carrión 2017



42

42

CLAVES TRAUMÁTICAS (Terapia de Claves Traumáticas*)

VARIAS

- AMBULANCIA
- PETARDOS
- GLOBOS
- SANGRE
- CIGARRILLOS
- COLORES
- PERSONAS

RELACIONADAS CON COVID-19

- MASCARILLA
- GUANTES
- SONIDO DE TOS, ESTORNUDO
- CERCANÍA FÍSICA
- OLOR A DESINFECTANTE

➤ LA EVITACIÓN PERPETÚA EL TRAUMA

* Carrión 2017

43

43

EL ESTRÉS ES CONTAGIOSO



- Se encontraron niveles más altos de cortisol en estudiantes cuyos maestros tenían altos niveles de estrés y agotamiento
- La investigadora Kimberly Schonert-Reichl anima a los educadores a conocer sus propios mecanismos mentales y practicar ejercicios de bienestar mental para reducir sus niveles de estrés

www.tricitynews.com/news/stress-is-contagious-education-leaders-told-1.24030014

44

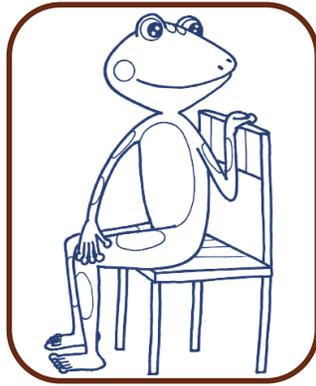
44



ACTIVIDAD PRÁCTICA: Giro Sentado



©2020 Pure Edge, Inc.



45



45

¡MUCHAS GRACIAS!

[HTTPS://PUREEDGEINC.ORG/PURE-COMMUNITY-WEBINARS/](https://pureedgeinc.org/pure-community-webinars/)

<https://pureedgeinc.org>



©2020 Pure Edge, Inc.

46



46

RECURSOS

PURE EDGE [HTTP://PUREEDGEINC.ORG/](http://pureedgeinc.org/)

STANFORD ELSRP [HTTP://MED.STANFORD.EDU/ELSPAP.HTML](http://med.stanford.edu/elsrap.html)

LINEA DE AYUDA ESPAÑA [WWW.TELEFONODELAESPERANZA.ORG](http://www.telefonodelaesperanza.org)

LINEA DE AYUDA ESPAÑA 91 700 79 88/89/90

MADRID 900 124 365

LINEA DE AYUDA USA

LINEA DE AYUDA NCTSN

[HTTPS://WWW.NCTSN.ORG](https://www.nctsn.org)

[HTTPS://WWW.NCTSN.ORG/RESOURCES/INFORMACION-EN-ESPANOL](https://www.nctsn.org/resources/informacion-en-espanol)

LINEA DE AYUDA PUERTO RICO

[HTTP://CUTT.LY/DIRECTORIO-TELEPSICOLOGIA](http://cutt.ly/directorio-telepsicologia)

1-888-672-7622 TELECOMMUNICATION DEVICE FOR DEAF

ASSMCA

LINEA PAS 24 H 1-800-981-0023

LINEA DE AYUDA MÉDICOS

NATIONAL PHYSICIAN HOTLINE 1-888-409-0141/ [WWW.PHYSICIANSUPPORTLINE.COM](http://www.physiciansupportline.com)

ASOCIACION DE PSICOLOGIA AMERICANA [WWW.APA.ORG/HELPCENTER/CRISIS](http://www.apa.org/helpcenter/crisis)

47



47



Stanford
MEDICINE | Early Life Stress and
Resilience Program



©2020 Pure Edge, Inc.

Autocuidados y manejo de estrés para profesionales de primera respuesta al Covid-19 (3)

DR. VÍCTOR G. CARRIÓN MD
DRA. SUSANA CRUYLLES MFT
DRA. HILIT KLETTER PHD
DRA. YAMILKA ALSINA MD
DRA. NURIA SABATÉ MD

48

PRESENTACIONES

DRA. NURIA SABATÉ MD FAPA
DRA. YAMILKA ALSINA MD
DRA. SUSANA CRUYLLES MFT
DRA. MARÍA ROLÓN PhD

MODULO 3

DRA. NURIA SABATÉ MD, FAPA

CATEDRÁTICA ASOCIADA Y DIRECTORA DEL PROGRAMA DE PSIQUIATRÍA DE NIÑOS Y ADOLESCENTES DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA PONCE HEALTH SCIENCES UNIVERSITY EN PUERTO RICO Y "FELLOW" DE LA ASOCIACIÓN AMERICANA DE PSIQUIATRÍA. GRADUADA DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO Y DEL PROGRAMA DE PSIQUIATRÍA INFANTIL DE LA UNIVERSIDAD DE COLUMBIA, EN NUEVA YORK, ACTUALMENTE DIVIDE SU TIEMPO ENTRE LA ENSEÑANZA, LA INVESTIGACIÓN Y LA PRÁCTICA PRIVADA. SUS ÁREAS DE INTERÉS INCLUYEN EL TRAUMA INFANTIL, LAS PSICOTERAPIAS Y LA PSIQUIATRÍA TRANSCULTURAL

DRA. YAMILKA ALSINA MD

GRADUADA DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE GUADALAJARA. HA TRABAJADO EN INVESTIGACIÓN CLÍNICA EN PROGRAMA DE ESTRÉS EN EDAD TEMPRANA Y ANSIEDAD PEDIÁTRICA EN LA UNIVERSIDAD DE STANFORD Y EL LABORATORIO DE NEUROCIENCIA COGNITIVA Y DE SISTEMAS DE STANFORD

DRA. MARÍA ROLÓN MARTÍNEZ, PhD

CATEDRÁTICA AUXILIAR DE LA UNIVERSIDAD CARLOS ALBIZU EN SAN JUAN, PUERTO RICO Y PSICÓLOGA EN HOPES THERAPY GROUP CORP. SE HA ENFOCADO EN INVESTIGAR MODELOS DE PREVENCIÓN DE TRAUMA, DESARROLLAR E IMPLEMENTAR PROGRAMAS DE PREVENCIÓN EN LAS ESCUELAS Y EN LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA CON NIÑOS Y ADOLESCENTES.

49



49

MISIÓN



©2020 Pure Edge, Inc.

Pure Edge, Inc. (PEI) es una fundación privada que brinda servicio directo a las organizaciones a través del desarrollo profesional y la asociación de pensamiento estratégico.

PEI también proporciona becas a organizaciones nacionales que promueven el trabajo de desarrollo infantil completo y Aprendizaje Socio Emocional.

50



50

AGRADECIMIENTOS

A TODOS LOS PROFESIONALES

51



51

RESPONDA A LA ENCUESTA PARA COMPARTIR CUÁL DE LAS SIGUIENTES IMÁGENES REFLEJA CON MAYOR PRECISIÓN CÓMO SE SIENTE EN ESTOS MOMENTOS



52



52



MINUTO MINDFUL



©2020 Pure Edge, Inc.



53

53

MÓDULO 3

OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE DE HOY:

ESTRATEGIAS COGNITIVAS:

CUADRADO DE NUEVAS RESPUESTAS

PENSAMIENTOS POSITIVOS

MINDFULNESS

QUÉ ES

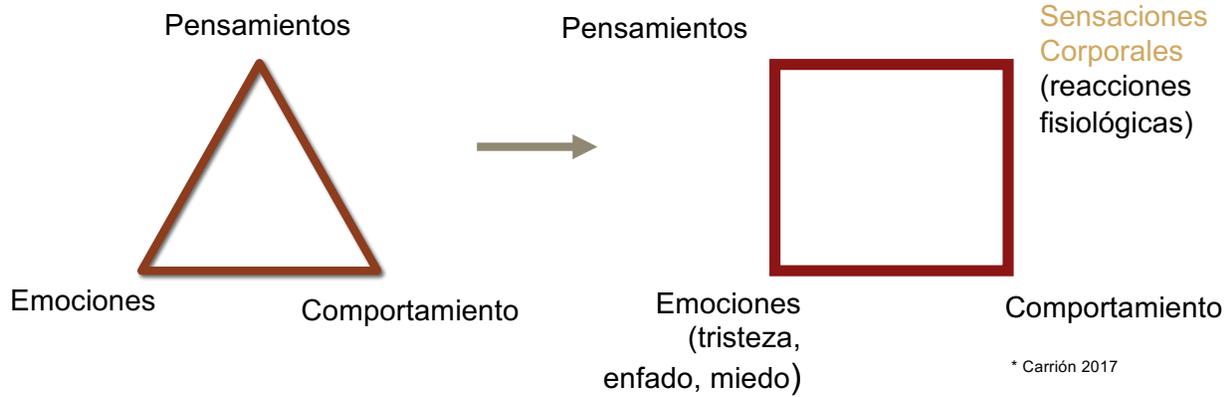
CÓMO PRACTICARLO

54

54

ESTRATEGIAS COGNITIVAS I: 4 componentes de una respuesta

Terapia de Claves Traumáticas *

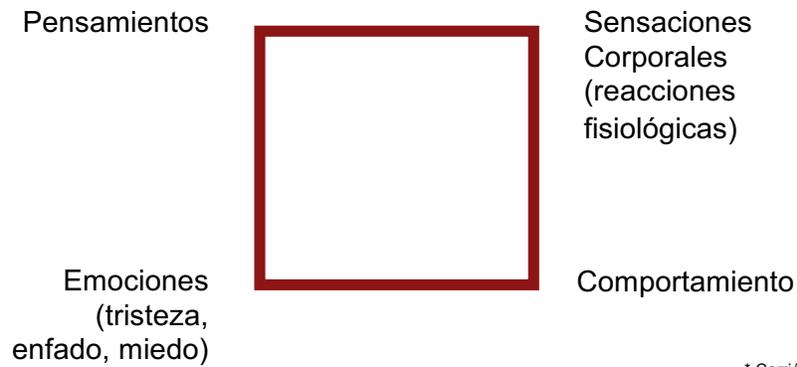


55

55

ESTRATEGIAS COGNITIVAS II: 4 componentes de una respuesta

Terapia de Claves Traumáticas *



56

56

ESTRATEGIAS COGNITIVAS III: 4 componentes de una respuesta

Terapia de Claves Traumáticas *

Pensamientos

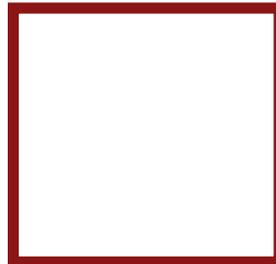
No hice lo suficiente con este paciente

Me voy a enfermar

Emociones (tristeza enfado, miedo)

Tristeza

Miedo



Sensaciones Corporales (reacciones fisiológicas)

Cansancio y dolor en el pecho

Dificultad respiratoria

Comportamiento

Me quedo en casa y no salgo

*Irritabilidad** Carrión 2017

57



57

ESTRATEGIAS COGNITIVAS IV: 4 componentes de una respuesta Cambia una esquina y todo cambia

Terapia de Claves Traumáticas *

Pensamientos

No hice lo suficiente con este paciente

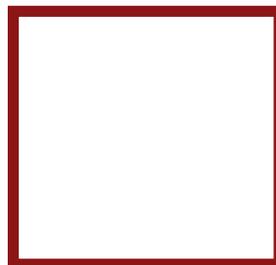
Me voy a enfermar

Desaparece/cambia el pensamiento

Emociones (tristeza enfado, miedo)

Tristeza/Miedo

Calma



Sensaciones Corporales (reacciones fisiológicas)

Cansancio y dolor en el pecho / Dificultad respiratoria

Fortaleza física

Comportamiento

Me quedo en casa y no salgo / Irritabilidad

➤ *Salgo a dar un paseo*

58

* Carrión 2017



58

ESTRATEGIAS COGNITIVAS: Pensamientos positivos I

CORTEZA PRE-FRONTAL

DESARROLLO

FUNCIONES EJECUTIVAS

LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS SON AUTOMÁTICOS

- › “Tics” de pensamiento
- › Primates – sociales desde hace 30M de años
- › Estrés – cientos de millones de años

LOS PENSAMIENTOS POSITIVOS NECESITAN PRACTICARSE

SI EL CICLO NO SE INTERRUMPE----> MALA TOMA DE DECISIONES/FALSAS ATRIBUCIONES

- › Aislamiento---> dificultades económicas-->Ruina



59

ESTRATEGIAS COGNITIVAS: Pensamientos positivos II

UN CICLO DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS PUDE SER INTERRUMPIDO POR PENSAMIENTOS POSITIVOS

- › Pararlo requiere un esfuerzo consciente
- › Trucos Cognitivos:
 - Sea **consciente** de ese pensamiento negativo
 - **Acéptelo**, no lo evite, pero no se hunda en él
 - **Enfréntese** y desafíe el pensamiento con uno positivo



60

MINDFULNESS

Mindfulness significa darse cuenta de lo que está sucediendo mientras está sucediendo (en el momento). Mindfulness se trata de prestar atención a propósito, con un sentido de bondad y curiosidad.

61

61

RESPIRACIÓN

MOVIMIENTO

DESCANSO



©2020 Pure Edge, Inc.

62

62



ACTIVIDAD PRÁCTICA: Respiración de Ancla



©2020 Pure Edge, Inc.



63



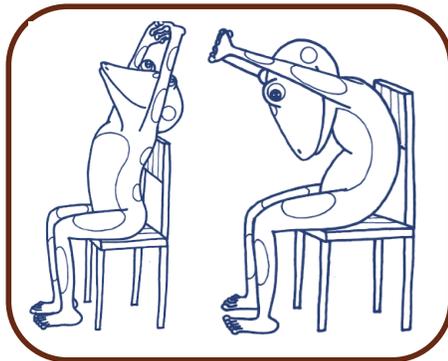
63



ACTIVIDAD PRÁCTICA: Gato Vaca Sentado



©2020 Pure Edge, Inc.



64



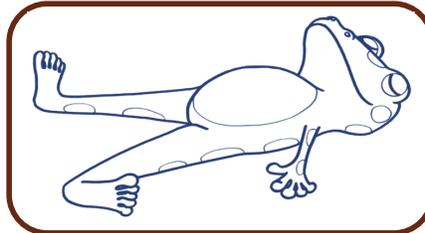
64



ACTIVIDAD PRÁCTICA: Descanso guiado



©2020 Pure Edge, Inc.



65

65

BRAIN BREAKS



ACTIVIDADES DE 1-5 MINUTOS DE

- ❖ **Respiración** consciente
- ❖ **Movimiento** consciente
- ❖ **Descansos** conscientes

IDEAL EN:

- ❖ Comienzo y fin del día
- ❖ Momentos de cambio en el día
- ❖ Antes de alguna prueba

66

66

RECURSOS

PURE EDGE [HTTP://PUREEDGEINC.ORG/](http://PUREEDGEINC.ORG/)

STANFORD ELSRP [HTTP://MED.STANFORD.EDU/ELSPAP.HTML](http://MED.STANFORD.EDU/ELSPAP.HTML)

LINEA DE AYUDA ESPAÑA WWW.TELEFONODELAESPERANZA.ORG

LINEA DE AYUDA ESPAÑA 91 700 79 88/89/90

MADRID 900 124 365

LINEA DE AYUDA USA

LINEA DE AYUDA NCTSN

[HTTPS://WWW.NCTSN.ORG](https://WWW.NCTSN.ORG)

[HTTPS://WWW.NCTSN.ORG/RESOURCES/INFORMACION-EN-ESPANOL](https://WWW.NCTSN.ORG/RESOURCES/INFORMACION-EN-ESPANOL)

LINEA DE AYUDA PUERTO RICO

[HTTP://CUTT.LY/DIRECTORIO-TELEPSICOLOGIA](http://CUTT.LY/DIRECTORIO-TELEPSICOLOGIA)

1-888-672-7622 TELECOMMUNICATION DEVICE FOR DEAF

ASSMCA

LINEA PAS 24 H 1-800-981-0023

LINEA DE AYUDA MÉDICOS

NATIONAL PHYSICIAN HOTLINE 1-888-409-0141/ WWW.PHYSICIANSUPPORTLINE.COM

ASOCIACION DE PSICOLOGIA AMERICANA WWW.APA.ORG/HELPCENTER/CRISIS

67



67

NOTA:

RECIBIRÁ UN CORREO ELECTRÓNICO DE SEGUIMIENTO DENTRO DE LAS PRÓXIMAS 24 HORAS. ESTO SIRVE COMO CONFIRMACIÓN DE SU ASISTENCIA Y PARTICIPACIÓN. NO RECIBIRÁ UN CERTIFICADO, SOLAMENTE EL CORREO ELECTRÓNICO.

MUCHAS GRACIAS

68



68

¡MUCHAS GRACIAS!

[HTTPS://PUREEDGEINC.ORG/PURE-COMMUNITY-WEBINARS/](https://pureedgeinc.org/pure-community-webinars/)

<https://pureedgeinc.org>



©2020 Pure Edge, Inc.



69

69



©2020 Pure Edge, Inc.

Autocuidados y manejo de estrés para profesionales de primera respuesta al Covid-19 (4)

DR. VÍCTOR G. CARRIÓN MD
DRA. SUSANA CRUYLLES MFT
DRA. HILIT KLETTER PHD
DRA. YAMILKA ALSINA MD
DRA. NURIA SABATÉ MD

70

PRESENTACIONES

MODULO 4

DRA. SUSANA CRUYLLES MFT

DRA. YAMILKA ALSINA MD

DRA. NURIA SABATÉ MD FAPA

DRA. MARIA ROLÓN PHD

DRA. SUSANA CRUYLLES MFT

PSICÓLOGA CLÍNICA, TERAPEUTA DE FAMILIA, VISITING PROFESSOR DE LA UNIVERSIDAD DE STANFORD, MASTER IN CHILD AND ADOLESCENT PSYCHIATRY. MINDFUL EDUCATOR. HA TRABAJADO EN LA SANIDAD PÚBLICA DE ESPAÑA Y REINO UNIDO. ASESORA DE FUNDACIONES Y ONG´S INTERNACIONALES.

DRA. YAMILKA ALSINA MD

GRADUADA DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE GUADALAJARA. HA TRABAJADO EN INVESTIGACIÓN CLÍNICA EN PROGRAMA DE ESTRÉS EN EDAD TEMPRANA Y ANSIEDAD PEDIÁTRICA EN LA UNIVERSIDAD DE STANFORD Y EL LABORATORIO DE NEUROCIENCIA COGNITIVA Y DE SISTEMAS DE STANFORD

MARÍA ROLÓN MARTÍNEZ, PHD

CATEDRÁTICA AUXILIAR DE LA UNIVERSIDAD CARLOS ALBIZU EN SAN JUAN, PUERTO RICO Y PSICÓLOGA EN HOPES THERAPY GROUP, CORP. SE HA ENFOCADO EN INVESTIGAR MODELOS DE PREVENCIÓN DEL TRAUMA, DESARROLLAR E IMPLEMENTAR PROGRAMAS DE PREVENCIÓN EN LAS ESCUELAS Y EN LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA CON NIÑOS Y ADOLESCENTES.

71



71

MISIÓN



©2020 Pure Edge, Inc.

Pure Edge, Inc. (PEI) es una fundación privada que brinda servicio directo a las organizaciones a través del desarrollo profesional y la asociación de pensamiento estratégico.

PEI también proporciona becas a organizaciones nacionales que promueven el trabajo de desarrollo infantil completo y Aprendizaje Socio Emocional.

72



72

AGRADECIMIENTOS

A TODOS LOS PROFESIONALES

73

73

RESPONDA A LA ENCUESTA PARA COMPARTIR CUÁL DE LAS SIGUIENTES IMÁGENES REFLEJA CON MAYOR PRECISIÓN CÓMO SE SIENTE EN ESTOS MOMENTOS



74

74



MINUTO MINDFUL



©2020 Pure Edge, Inc.



75



75



Autocuidado es necesario para cuidar a otros.

76



76

MÓDULO 4

OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE DE HOY:

SEÑALES DE BURN OUT

AUTOCUIDADOS

CAJA DE HERRAMIENTAS

CUANDO/DONDE PEDIR AYUDA

77

77

BURN OUT

EL TÉRMINO "BURNOUT" FUE ACUÑADO POR PRIMERA VEZ EN 1974 POR HERBERT FREUDENBERGER, EN SU LIBRO "BURNOUT: THE HIGH COST OF HIGH ACHIEVEMENT"

"FENÓMENO CAUSADO POR EL AMBIENTE DE TRABAJO QUE RESULTA EN UN PROCESO GRADUAL QUE CONDUCE AL AGOTAMIENTO EMOCIONAL, DESAPEGO, FALTA DE AUTOEFICACIA Y CINISMO" (MASLACH Y LEITER, 2008)

78

78

79

BURN OUT (OMS)

EL SYNDROME DE BURN-OUT SE INCLUYE EN LA 11ª REVISIÓN DE LA CLASIFICACIÓN INTERNACIONAL DE ENFERMEDADES (CIE-11) COMO UN **FENÓMENO OCUPACIONAL**. NO SE CLASIFICA COMO UNA CONDICIÓN MÉDICA.

SE CARACTERIZA POR TRES DIMENSIONES:

1. SENTIMIENTOS DE **AGOTAMIENTO** O AGOTAMIENTO DE ENERGÍA;
2. MAYOR **DISTANCIA MENTAL DEL TRABAJO** DE UNO, O SENTIMIENTOS DE NEGATIVISMO O CINISMO RELACIONADOS CON EL TRABAJO DE UNO; Y
3. **EFICACIA PROFESIONAL REDUCIDA**

79

BURN OUT

FACTORES DE RIESGO:

- ESPERAR DEMASIADO DE UNO MISMO
- SENTIMIENTOS DE INCOMPETENCIA
- SENTIRSE INFRAVALORADO EN EL TRABAJO
- DEMANDAS DE TRABAJO IRRACIONALES
- LA FALTA DE UN BUEN ENTORNO DE TRABAJO.

Alrededor del 30% de los profesionales de emergencias desarrollan afecciones como depresión o TEPT, en comparación con la población general (Abbott et al., 2015).

80

81

BURN OUT

SIGNOS:

- FALTA DE MOTIVACIÓN
- FATIGA
- FALTA DE CONCENTRACIÓN
- DESCONEXION, DESAPEGO
- DISMINUCION DE LA EFICACIA/RENDIMIENTO
- IRRITABILIDAD Y RABIA
- NEGATIVIDAD Y SARCASMO
- DUDA DE UNO MISMO CONSTANTEMENTE
- CONSUMO DE SUSTANCIAS

PREVENCIÓN:

- CONCIENCIA Y RECONOCIMIENTO DE LOS PROPIOS LÍMITES
- CARGA DE TRABAJO EQUILIBRADA
- VIDA PERSONAL EQUILIBRADA
- EJERCICIO Y NUTRICION ADECUADA
- AUTOCUIDADOS ADECUADOS (COMPAÑEROS)
- SUPERVISIÓN
- ESTAR CONECTADO

➤ PEDIR AYUDA Y TERAPIA

81

BURN OUT

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD ESTÁ A PUNTO DE EMBARCARSE EN EL DESARROLLO DE PAUTAS BASADAS EN EVIDENCIA SOBRE **EL BIENESTAR MENTAL EN EL LUGAR DE TRABAJO.**

82

BURN OUT Y ANSIEDAD

Sensaciones de anestesia afectiva, incredulidad, miedos (salud)

Reacciones físicas; dolor de cabeza, dolores en el cuerpo, problemas en el estómago, aumento de sensibilidad en la piel

Cambios en el apetito, sueño, energía y niveles de actividad

Tristeza, labilidad afectiva, dificultada para disfrutar

Empeoramiento de problemas de salud crónicos

Dificultades de concentración

Mal humor, irritabilidad

Aumento del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas

- Pedir ayuda si persiste durante varios días seguidos

83

83

AUTOCUIDADOS

SI ME CUIDO PODRÉ CUIDAR DE LOS DEMÁS

¡IMPORTANTE AUTOMONITOREO DE MI BIENESTAR EMOCIONAL

84

AUTOCUIDADOS y Covid-19

PROTECCIÓN FÍSICA



**CONECTAR: FÍSICAMENTE AISLADO,
EMOCIONAL Y MENTALMENTE CONECTADO**

DESCANSO



SENTIRSE PARTE DE LA COMUNIDAD.
RESPUESTA CONJUNTA. TOMA EL CONTROL



RUTINA CON:

MINDFULNESS Y MEDITACIÓN (PURE EDGE
INC. BB Y CURRÍCULO)

HÁBITOS SALUDABLES QUE CONTINUARÁN



LIMITAR Y SELECCIONAR LOS MEDIOS DE
COMUNICACIÓN



ACTIVIDAD INTELECTUAL

ACTIVIDAD FÍSICA: APPS, VIDEOS



PEDIR AYUDA SI TIENE SÍNTOMAS DE
ANSIEDAD DURANTE VARIOS DIAS SEGUIDOS

OCIO Y CREATIVIDAD



85

85



ACTIVIDAD PRÁCTICA: Hacia dentro – Hacia fuera



©2020 Pure Edge, Inc.



86

86

ACTIVIDAD PRÁCTICA: IMPLEMENTACIÓN



En mi rol, profesión,
¿Cómo puedo implementar Brain
Breaks/autocuidados?

87

87

TIPS PARA IMPLEMENTAR BRAIN BREAKS



©2020 Pure Edge, Inc.

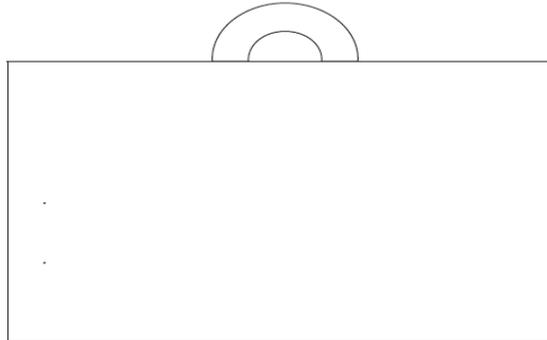
- Establezca una rutina constante
- Comienzo del día/ Fin del día/Transiciones
- Empiece poco a poco, luego construya
- Repita, repita, repita
- Siéntase cómodo con los ejercicios

88

88

CAJA DE HERRAMIENTAS de Autocuidados (TERAPIA DE CLAVES TRAUMÁTICAS*)

Una herramienta es cualquier cosa que piense o haga, que le ayude a desarrollar una nueva respuesta ante sus estímulos clave. A medida que vamos aprendiendo juntos acerca de estas herramientas, puede ir añadiendo a su Caja de herramientas las que más le gusten.



* Carrión 2017

89

89

CAJA DE HERRAMIENTAS de Autocuidados (TERAPIA DE CLAVES TRAUMÁTICAS*)

Una herramienta es cualquier cosa que piense o haga, que le ayude a desarrollar una nueva respuesta ante sus estímulos clave. A medida que vamos aprendiendo juntos acerca de estas herramientas, puede ir añadiendo a su Caja de herramientas las que más le gusten.



* Carrión 2017

90

90

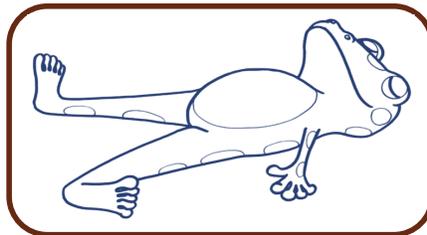
SISTEMA DE INFORMACIÓN DE TRAUMA o TRAUMA INFORMADO

91

91



ACTIVIDAD PRÁCTICA: Descanso guiado



92

92

RESPONDA A LA ENCUESTA PARA COMPARTIR CUÁL DE LAS SIGUIENTES IMÁGENES REFLEJA CON MAYOR PRECISIÓN CÓMO SE SIENTE EN ESTOS MOMENTOS



93

93

RECURSOS

PURE EDGE [HTTP://PUREEDGEINC.ORG/](http://PUREEDGEINC.ORG/)
PREGUNTAS@PUREEDGEINC.ORG

STANFORD ELSRP [HTTP://MED.STANFORD.EDU/ELSPAP.HTML](http://MED.STANFORD.EDU/ELSPAP.HTML)

LINEA DE AYUDA ESPAÑA WWW.TELEFONODELAESPERANZA.ORG
LINEA DE AYUDA ESPAÑA 91 700 79 88/89/90
MADRID 900 124 365

LINEA DE AYUDA USA

LINEA DE AYUDA NCTSN
[HTTPS://WWW.NCTSN.ORG](https://WWW.NCTSN.ORG)
[HTTPS://WWW.NCTSN.ORG/RESOURCES/INFORMACION-EN-ESPANOL](https://WWW.NCTSN.ORG/RESOURCES/INFORMACION-EN-ESPANOL)

LINEA DE AYUDA PUERTO RICO
[HTTP://CUTT.LY/DIRECTORIO-TELEPSICOLOGIA](http://CUTT.LY/DIRECTORIO-TELEPSICOLOGIA)
1-888-672-7622 TELECOMMUNICATION DEVICE FOR DEAF

ASSMCA
LINEA PAS 24 H 1-800-981-0023

LINEA DE AYUDA MÉDICOS
NATIONAL PHYSICIAN HOTLINE 1-888-409-0141/ WWW.PHYSICIANSUPPORTLINE.COM

ASOCIACION DE PSICOLOGIA AMERICANA WWW.APA.ORG/HELPCENTER/CRISIS

94

94

NOTA:

RECIBIRÁ UN CORREO ELECTRÓNICO DE SEGUIMIENTO DENTRO DE LAS PRÓXIMAS 24 HORAS. ESTO SIRVE COMO CONFIRMACIÓN DE SU ASISTENCIA Y PARTICIPACIÓN. NO RECIBIRÁ UN CERTIFICADO, SOLAMENTE EL CORREO ELECTRÓNICO.

MUCHAS GRACIAS

95



95

¡MUCHAS GRACIAS!

[HTTPS://PUREEDGEINC.ORG/PURE-COMMUNITY-WEBINARS/](https://pureedgeinc.org/pure-community-webinars/)

<https://pureedgeinc.org>



©2020 Pure Edge, Inc.

96



96