



Puerto Rico
Hurricane Hub
Technical Assistance Center

Un programa del:  Puerto Rico
Public Health Trust  Puerto Rico
Science, Technology
& Research Trust



PREVENCIÓN Y MANEJO DE LA QUEMAZÓN Y EL TRAUMA VICARIO EN EL PERSONAL DE APOYO PRINCIPAL DURANTE UN DESASTRE

Domingo J. Marqués, Psy.D.

Associate Professor

Director, DBT Research and Therapy Program

Albizu University

¿Qué NO es resiliencia?

- No es un caparazón supuesto a crear gente “aguantona”.
- No es un logro pues usualmente incluye la precariedad.
- Sirve de subterfugio para falta de atención de los llamados a proteger.
- No te hace capaz de tolerar toda adversidad en todo momento.



Respuestas Emocionales en Desastres

Pérdida

Emocional y física

Culpa del sobreviviente

Emociones Secundarias

Impacta Recuperación

PTSD

Sobre 20% luego de desastres

“Luto Complejo”

Una sensación de pérdida que impide el funcionamiento

Otros problemas

80% con PTSD :
Depresión y Ansiedad Generalizada

Alcohol (sin problema pre-desastre)

Violencia Doméstica

¿Qué es la resiliencia?

- Tener emociones intensas relacionadas a nuestro trabajo es normal.
- Identificarnos con quienes nos necesitan también.
- Las profesiones de ayuda están llenas de personas sensibles.
- Estas emociones nos ayudan.



¿Qué es la resiliencia?

- Adaptarse, o hasta prosperar, en la adversidad.
- No es un asunto “todo o nada”
 - *Somos resilientes para algunas cosas y para otras no.*
- No es un asunto de personalidad exclusivamente.
 - *Hay factores protectores y de riesgo.*



¿Qué incluye la resiliencia?

Emocional

- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Honestidad
- Humildad

Hacer Sentido

- Propósito
- Espiritualidad
- Optimismo
- Valores culturales y de familia

Interpersonal

- Compasión
- Comunidad
- Apoyo social

¿Cuáles son los riesgos para el personal de respuesta?

- Exposición continuada al trauma de otros es una potencial fuente de trauma.
- DSM-5 (2013) definición de trauma:
 - *learning about/exposure to aversive details of an event (secondary traumatic stress)*

Por lo tanto...

- Todo personal que maneje situaciones de trauma...
 - *Va mas allá del “auto-cuidado”*
 - *Deben tener recursos y herramientas para identificar, prevenir, y tratar el estrés secundario.*

Quemazón

Cansancio emocional y físico

Sensación de ineffectividad relacionada al trabajo
Sentir poco aprecio laboral



Fatiga por Compasión

Sensación de estar emocionalmente "gastado"

Es por cuidar de otros sin poder cuidarnos a nosotros mismos.



Trauma Vicario

Cambios en la experiencia interna relacionados con el conectar empáticamente con una persona traumatizada.

Puede incluir una "lesión moral"



Estrés Traumático Secundario

Presencia de síntomas de PTSD que resultan de la exposición indirecta de otros.

Quemazón

Cansancio emocional y físico

Sensación de ineffectividad relacionada al trabajo
Sentir poco aprecio laboral



Fatiga por Compasión/**Satisfacción Compasiva**

Sensación de estar emocionalmente "gastado"

Emociones que vienen de ser competente, relaciones efectivas, convencido de que su trabajo contribuye



Trauma Vicario/**Resiliencia Vicaria**

Cambios en la experiencia interna relacionados con el conectar empáticamente con una persona traumatizada.

Efecto positivo de ver a otra persona recuperarse del trauma.



Estrés Traumático Secundario

Presencia de síntomas de PTSD que resultan de la exposición indirecta de otros.

Factores de Riesgo

- Ambiente de trabajo solitario
- Volumen de exposición
- Empatía
- ¡Ser mujer! (para variar)
- Vergüenza de TV/FC/TS
- Nuestros propias EAN (experiencias adversas de la niñez)
- Falta de preparación para manejar el trauma.

Factores Protectores

- Buena conexión con colegas
- Apoyo, desahogo
- Auto-compasión
- Apertura y reconocimiento
- Resolución, integración, y encontrar sentido para experiencias pasadas.
- Destrezas para manejar trauma.

Top E.R. Doctor Who Treated Virus Patients Dies by Suicide

“She tried to do her job, and it killed her,” said the father of Dr. Lorna M. Breen, who worked at a Manhattan hospital hit hard by the coronavirus outbreak.



Herramientas: Prevención

- Limitar la exposición innecesaria:
 - *Detalles gráficos: no hay que exponerse a TODO*
 - *Identificar quién se ve afectado **en el presente** no requiere preguntar sobre detalles intrusivos **del pasado**.*
 - *Identificar disparadores*
 - *Apoyo Social*
 - *Cuidarse de: responsabilidad percibida, culpa*
 - ***Lesión moral:** sabes de violaciones a otros que violan tus valores.*
 - *Low Impact Disclosure*

Herramientas: Durante exposición

- ¿Hablar hace bien?
 - *Estudios dicen que sí, cuando se hace con una persona calmada*
- ¿Si no pregunto, me contarán?
 - *La gente elige hablar aunque no preguntes, es mas común, debes estar listo.*
- Reportes
 - *Leyes, abuso de niños, ancianos, VD... ante la duda saluda*
 - *Si es joven, no pierdes la confianza, lo contrario dice la literatura.*

Herramientas: después

- Sensación de desesperanza
- Trabajar duro pero no es suficiente.
- Hipervigilancia
- Coraje, constante búsqueda de justicia.
- Anhedonia.



“Auto-cuidado”

- Literatura indica que adiestramientos a profesionales sobre autocuidado NO llevan a mayor tiempo invertido en el mismo
- Niveles socio-económicos mas bajos no dedican tiempo
 - *Muchas variables*
- Muchas actividades de auto-cuidado ocurren fuera del trabajo
 - *Deportes, idiomas, pintura, cocina, yoga, etc.*
 - *Sirven para “llenar el tanque” (ayudan con burnout y fatiga por compasión)*
- Necesitamos destrezas que podamos utilizar en el momento, en el aquí y ahora.
 - *Que se puedan integrar a nuestro espacio de trabajo*

Destrezas de tolerancia a la angustia

- Cambios de temperatura
- Respiración rítmica/ Paced Breathing
- Auto Calmarse usando los cinco sentidos
- Kit de auto-alivio (kit de crisis)
- Media sonrisa y manos dispuestas
- Identificar animales en orden alfabético
- Observar respiración (scan del cuerpo).
- Cinco minutos a solas, mirando una foto de esa persona que amas
- Quimeras
- Dibujar, plena conciencia

Aplicaciones para teléfono

- Buddhify
- Breethe
- Calm
- iChill
- Headspace
- Mindfulness
- MindBliss
- Meditation Made Simple
- Pause
- Stop, Breathe, and Think
- Take a Break Guided Meditation
- Relax Melodies

Ejercicios de manejo de ansiedad

- <https://youtu.be/Dw01q2T8OYM>



Puerto Rico
Hurricane Hub
Technical Assistance Center

Our programs are:



Puerto Rico
Public Health Trust



Puerto Rico
Science, Technology
& Research Trust



ALBIZU
UNIVERSITY



- ¡Gracias!