

REFLEXIONANDO EN EL TRAUMA:

Un adiestramiento para personal
en Hogares Residenciales de
Justicia Juvenil

MÓDULO #4:

Trauma vicario, estrés organizacional y
autocuidado

Módulo 4: Trauma Vicario, Estrés Organizacional y Autocuidado



Lo que necesitará:

- Las transparencias 1-4o de PowerPoint del Módulo IV
- Copias del estudio de EIA para la actividad de la transparencia 6
- Tarjeta para la pregunta de la maleta en la actividad de la transparencia 14
- Copias de la Herramienta para adquirir conciencia del estrés para la actividad de la transparencia 27
- Copias de la Herramienta para adquirir conciencia del autocuidado para la actividad de la transparencia 30
- Pizarra blanca o libreta grande
- Atril (si usa una libreta grande para escribir)

Íconos de recordatorio



Solo para usted



Qué decir



Qué hacer



Transparencia con actividad (margen inferior derecho de la transparencia)

Metas del Facilitador

- Definir el concepto del autocuidado y describir la importancia de mantener un buen plan de autocuidado.
- Describir los eventos traumatizantes que el personal de justicia juvenil podría experimentar y que podrían llevar al trauma vicario.
- Definir el estrés organizacional y su impacto en el personal que trabaja en instalaciones de justicia juvenil.

Objetivos de aprendizaje principales

- Los participantes serán capaces de describir la importancia del autocuidado.
- Los participantes identificarán los eventos traumatizantes que podrían enfrentar en los ambientes justicia juvenil.
- Los participantes aprenderán sobre el trauma vicario y el estrés organizacional.
- Los participantes aprenderán a identificar el impacto del estrés en sus cuerpos y mentes.



Transparencia del facilitador 1

Una vez que se hayan acomodado todos, recuerde a los participantes dónde están las hojas de asistencia, los manuales, materiales, etc.



Bienvenida y presentaciones

Transparencia del facilitador 2



(No permita más de 5 minutos para las presentaciones)

Usted tiene a continuación dos opciones para las presentaciones, una para grupos pequeños y otra para grupos más grandes.



- Bienvenido al entrenamiento *Reflexionando en el Trauma: Un adiestramiento para el personal en hogares residenciales de justicia juvenil*, de la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil. Este adiestramiento fue desarrollado por los doctores Monique Marrow, Joe Benamati y miembros del subcomité de Tratamiento de Justicia Juvenil.



Opción 1 (Con un grupo pequeño, es posible que haya tiempo para recorrer el salón y que todos se presenten)

- Primero me gustaría presentarme: Mi nombre es _____ y soy _____ (diga su título) en _____ (institución)
 - Ahora iremos alrededor del salón y cada uno de ustedes se presentará. Por favor díganos:
 - su nombre
 - su posición
 - qué espera obtener de este entrenamiento



Opción 2 (Con grupos más grandes -20 participantes o más- después de que usted se presente, probablemente que tenga que modificar la presentación de los demás de la siguiente manera.)

- Se me haría más fácil adaptar esta presentación si sé quiénes están en este salón, o al menos que puestos de trabajo ocupan todos ustedes. Al nombrar los siguientes puestos de trabajo, levanten la mano para tener una noción de quién está con nosotros hoy y aquí:
 - Coordinadores de unidad
 - Especialistas en jóvenes o líderes de jóvenes
 - Encargados del servicio de alimentación
 - Personal de enfermería
 - Clínicos
 - Maestros

- Administradores
- ¿Hay alguna persona con un puesto de trabajo que no haya mencionado?



Bienvenida y presentaciones

Transparencia del facilitador 3



- Como usted puede recordar, este entrenamiento está dividido en cuatro módulos. Hoy nos vamos a centrar en el Módulo IV: Trauma Vicario, Estrés Organizacional y Autocuidado.



- Gran parte del material que se utiliza en el módulo que vamos a cubrir hoy fue tomado del libro titulado *Destroying Sanctuary (Destruyendo el santuario)* de la Dra. Sandra Bloom.



¡Alerta de Autocuidado!

Transparencia del facilitador 4




- Los temas que vamos a cubrir pueden causar malestar ya que hablaremos sobre eventos trágicos que le suceden a los niños. Este material y nuestras discusiones pueden tener una carga emocional, independientemente de sus propias experiencias. Podrían recordarles algo malo que hayan visto o experimentado en el trabajo o en su comunidad. Algunas imágenes podrían recordarles experiencias de su propia niñez y sacar a flote emociones o reacciones inesperadas.

- Por favor, siéntase en libertad de abandonar el salón en cualquier momento durante la presentación.
- Ningún videoclip dura más de cinco minutos

- Le exhortamos enérgicamente a cuidarse, no solo durante el adiestramiento, sino también en su lugar de trabajo.

Módulo Tres: Objetivos de Aprendizaje
¿Qué aprenderé hoy?



Los participantes serán capaces de describir la importancia del autocuidado.

Los participantes identificarán los eventos traumatizantes que podrían enfrentar en los ambientes justicia juvenil.

Los participantes aprenderán sobre el trauma vicario y el estrés organizacional.

Los participantes aprenderán a identificar el impacto del estrés en sus cuerpos y mentes.

NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

Módulo Cuatro: Objetivos de Aprendizaje

¿Qué aprenderé hoy?

Transparencia del facilitador 5



- Lea cada uno de los objetivos de aprendizaje.

¿Cuál es su puntuación de EIA?



NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

¿Cuál es su puntuación de EIA?

Transparencia del facilitador 6



Esta actividad es voluntaria y anónima; tomará unos cinco minutos.



Dé oportunidad para que los participantes escojan si quieren hacerla para ellos, sin entregar el formulario, o no participar de ninguna forma.



Una vez que los participantes hayan completado el estudio, su cofacilitador debe dar una ronda para recogerlos. Por favor, una vez tenga todos los estudios completados, siéntese en una mesa aparte para tabular las respuestas. Averigüe cuántas EIA hubo en cada grupo de acuerdo a la cantidad de participantes que lo formen. Por ejemplo, de este grupo de X cantidad de participantes, tantos reportaron 0 EIA, tantos reportaron 1 EIA, y así sucesivamente hasta que llegue a la categoría final de 4 EIA o más.



- En el módulo anterior discutimos el estudio de EIA. Quizás se estuvieron preguntando cuál sería su puntuación de EIA. Muchos de nosotros nos sentimos atraídos a este trabajo por nuestras propias experiencias infantiles o familiares. Entenderlas es un paso crítico al diseñar buenas estrategias de autocuidado, estar conscientes de cómo les afectan ahora será importante.



- Completen el estudio y calculen su puntuación. No necesitan poner su nombre. Tienen cinco minutos para terminar.



- Reparta el estudio



- Ahora que han calculado sus puntuaciones, ¿se sorprendieron de la cantidad de experiencias traumáticas en su pasado? Recuerde que en el estudio original, la cantidad EIA aumentaba el riesgo de fumar, obesidad severa, intentos suicidas, alcoholismo, abuso de drogas, promiscuidad sexual, recreación del evento traumático, autoflagelación y trastornos alimentarios. Los riesgos eran más significativos para los que habían experimentado cuatro o más EIA que para los que no habían experimentado ninguna.



- Antes de que sigan leyendo, tengan en mente que las acciones que pueden escoger para beneficiar su salud pueden contrarrestar estos efectos. Por eso es tan importante cuidarse bien.



- Ahora me gustaría recoger los formularios para que los podamos tabular y hacernos un cuadro de las EIA entre los que se encuentran reunidos aquí. Recuerde que su cuestionario es completamente anónimo y que el otro facilitador se va a ir a una mesa aparte para tabular las respuestas. Al final de este módulo, les dejaremos saber la cantidad total de individuos que reconocieron cada tipo de EIA y cuántos endosaron tres, cuatro o más. Si no quiere participar, quédese con el estudio hasta que mi colíder dé la ronda y pase a recogerlos.



- ¿Alguna pregunta antes de que sigamos?



Eventos traumatizantes que experimenta el personal del sistema de JJ

Transparencia del facilitador 7



Solamente verá el título cuando aparezca esta transparencia.



- ¿Cuáles son algunos de los tipos de eventos que podrían ser traumáticos y que usted o sus compañeros de trabajo han experimentado en el sistema de JJ? (*Permita uno o dos minutos para que mencionen unos cuantos.*)



- Esto es lo que incluye mi lista. (*Haga clic en cada uno de los tipos de eventos.*)



Profesionales de Justicia Juvenil encuestados

Transparencia del facilitador 8



- En 2009, el Comité de Tratamiento de Justicia Juvenil llevó a cabo una encuesta entre los profesionales de justicia juvenil en todo el país, con los resultados siguientes:
 - 92% dijo que había presenciado algún acto de violencia o agresión por parte de algún joven hacia un miembro del personal.
 - 90% dijo que había presenciado algún acto de violencia o agresión por parte de algún joven hacia otro joven.
 - 81% dijo que tuvo que restringir algún joven en su programa.
 - 42% dijo que había experimentado reacciones de estrés postraumático después de un evento traumático en su instalación.
- Me imagino que muchos de ustedes han experimentado estos eventos. Estas experiencias pueden ser traumáticas y pueden provocar que se sufran reacciones de estrés traumático.

Trauma vicario

Se refiere a la reacción que tiene una persona como resultado de su exposición a la historia de una persona traumatizada y de las reacciones de estrés traumático.

NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

Trauma vicario

Transparencia del facilitador 9



- Además de experimentar directamente un evento traumático, muchos de nosotros también absorbemos los traumas de los jóvenes y de las familias con los que trabajamos. Todos los días escuchamos su historias, y vemos el drama de esas historias manifestarse ante nosotros, a menudo sintiéndonos incapaces y mal preparados para cambiar su curso.



- En consecuencia, muchos de nosotros experimentamos otro tipo de trauma llamado trauma vicario. Al oír las historias de los jóvenes y lidiar con las consecuencias de sus traumas, incluyendo su comportamiento, forma de pensar y respuestas emocionales, nosotros también podemos desarrollar reacciones de estrés traumático.



- Algunos nombres alternativos para el trauma vicario incluyen:
 - Fatiga por compasión,
 - Estrés traumático secundario, y
 - Trauma vicario.

Efectos del trauma vicario

- Soñar, re-experimentar o pensar constantemente en el evento
- Problemas de sueño
- Estarse acordando del evento con frecuencia
- Personalidad esquiva
- Sentir ansiedad o miedo
- Sentir depresión



NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

Efectos del trauma vicario

Transparencia del facilitador 10



- Después de oír las historias de trauma de los jóvenes o de estar lidiando a diario con las reacciones de estrés traumático de los jóvenes, es frecuente que el personal reporte:
 - Soñar, re-experimentar o pensar constantemente en esos eventos traumáticos
 - Problemas de sueño
 - Estarse acordando del trauma con frecuencia o seguir tratando de resolver el problema. Por ejemplo, podría preguntarse una y otra vez: ¿Dónde más puedo colocar esta niña que no sea en un albergue para personas sin hogar?
 - Estar evitando ciertas áreas de las instalaciones o a las personas involucradas en un evento traumático, o no venir a trabajar para no tener que lidiar con el asunto.
 - Sentir ansiedad o miedo
 - Sentirse deprimido, abrumado e impotente

Fuentes de trauma vicario en el sistema de JJ



Fuentes de trauma vicario en el sistema de JJ

Transparencia del facilitador 11



Solamente verá el título cuando aparezca esta transparencia. Tendrá que activar las animaciones para ver el contenido de la transparencia



- Probablemente muchos de ustedes hayan experimentado situaciones difíciles con los jóvenes que les hayan hecho perder sueño, preocuparse o sentir ansiedad. *[Permita unos minutos para que los participantes mencionen unos cuantos.]*



- En esta transparencia tenemos algunas de las que han mencionado otros profesionales de justicia juvenil *(Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora).*

Señales de advertencia de trauma vicario



Señales de advertencia de trauma vicario

Transparencia del facilitador 12



En esta transparencia hay varias animaciones, por favor esté consciente de que tendrá que hacer clic en el control remoto o la barra espaciadora



- El trauma vicario puede llevar a:













- *(Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora).* **Agotamiento crónico:** Siente como si no tuviera el tiempo ni la energía para hacer todas las cosas que necesita hacer. A veces se desvela dándole vueltas cíclicamente a pensamientos improductivos. Siente el agotamiento en los huesos, el alma, el corazón y en todo su ser. Se pregunta si lo que hace es un trabajo que valga la pena. Se puede sentir impotente cuando liberan jóvenes que cometen otros crímenes, lastiman a otros o son asesinados.



- *(Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora).* **Desconexión/Insensibilidad empática:** Se siente tan abrumado que se desconecta. Cuando oye las historias de un joven nuevo se siente como si las hubiera oído tantas otras veces que se insensibiliza. Puede que sienta que ha perdido su empatía. Esto también se puede proyectar en su hogar y comunidad. Cuando sus hijos, cónyuge

o amigos vienen a contarle sus problemas, les dice directamente, o lo piensa: “Tus problemas no son nada, olvídate de eso y no me molestes con cosas tan triviales”.

-  • (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). **Aislamiento social:** Rechaza compromisos sociales, se distancia de la intimidad con su pareja y se olvida de compromisos que tenía para hacer cosas con sus hijos.
-  • (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). **Insensibilidad a la violencia o injusticia:** Se ha vuelto inmune a las experiencias diarias en la institución o en la comunidad. Puede que vea a un joven obviamente angustiado bajo algún tipo de restricción, y que siga caminando. Puede que oiga las cosas más horribles que le suceden a los niños en su comunidad, y que no se afecte.
-  • (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). **Pérdida de creatividad:** Muchos de nosotros hemos escogido este trabajo porque creíamos que la rehabilitación de los jóvenes era posible. Trajimos creatividad y energía que nos permitieran pensar en formas nuevas y creativas de ayudar a nuestros niños. Puede que también hayamos llevado un montón de creatividad y energía a nuestros hogares. Ahora trabajamos, vamos a casa y nos adormecemos en frente de la televisión.
-  • (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). **Evasión:** Suena el teléfono o la alarma de su buscapersonas y piensa: “No voy a contestar”. Ve que parpadea la luz de mensajes pero la ignora. Su alarma despertadora suena y piensa en todas las razones por las que podría no ir a trabajar hoy. Puede tener una premonición de todo lo que va a tener que afrontar con más malas noticias o experiencias horribles. Tiene miedo de que según entre por la puerta le estén esperando problemas y no soluciones.
-  • (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). **Límites:** Usted compensa cambiando a lo que considera alta velocidad. Se pasa más tiempo en el trabajo, se lleva más trabajo a casa, abandona las actividades fuera del trabajo para llegar más temprano a trabajar e irse más tarde. Toma decisiones ejecutivas que pueden imponerse sobre los deseos de los demás porque usted cree que eso es más eficiente que pedir a alguien su opinión. Se lo toma personalmente cuando un joven fracasa.
-  • (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). **Ira/Cinismo:** Comienza a pensar que nada de lo que está haciendo va a funcionar. Cree que no hay esperanza, su madre es una “craquera”, el joven me está manipulando, estos muchachos son todos psicópatas. Sospecha de las intenciones de todo el mundo. Recuerde que el cinismo es considerablemente contagioso.
-  • (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). **Disminución de autocuidado:** Usted, o sus amistades y familiares, comienzan a notar que no está haciendo las cosas que solía hacer para cuidarse. Puede que se preocupe menos de su apariencia o de hacer ejercicio.
-  • (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). **Enfermedad:** Puede comenzar a experimentar dolores o a enfermarse. Su cuerpo está diciéndole que está abrumado. Recuerde que un exceso de hormonas de estrés pueden afectar su sistema inmune con el paso del tiempo.
-  • (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). **Afrontamiento de supervivencia:** En lugar de parar en el bar una vez a la semana a la hora de dos tragos por uno, se vuelve una rutina diaria de camino a casa.
-  • Cuando nuestros mecanismos de manejo tienen desafíos abrumadores, nosotros también experimentamos síntomas parecidos a los de los jóvenes traumatizados a los que prestamos servicios.



¿Les parece familiar?

Transparencia del facilitador 13



Puede encontrar el videoclip en:

http://youtu.be/tAKPgNZi_as



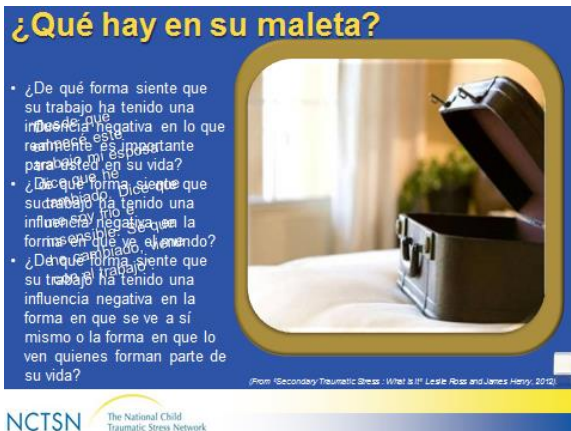
• ¿les parece familiar?



• Reproduzca el videoclip



• ¿Se identifica usted? [Permita dos minutos para la discusión.]



¿Qué hay en su maleta?

Transparencia del facilitador 14



Esta transparencia tiene una actividad.



• Estar inmersos en los traumas de los jóvenes puede afectarles su visión de mundo. Puede tener un impacto en lo que creemos del mundo, de nosotros mismos, los jóvenes y los demás. Como nuestros jóvenes, nosotros también desarrollamos una “maleta invisible” de pensamientos y creencias como resultado de nuestra experiencia.



• (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). Aquí tienen una ejemplo de lo que podría decir alguien en nuestro campo.



• En sus manuales hay una hoja de trabaja titulada *Pensamientos en la maleta*. Quiero que cada uno de ustedes se tome cinco minutos para contestar todas la preguntas basadas en su experiencia personal.



• (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). Por favor conteste las siguientes preguntas:

- ¿De qué forma siente que su trabajo ha tenido una influencia negativa en lo que realmente es importante para usted en su vida?
- ¿De qué forma siente que su trabajo ha tenido una influencia negativa en la forma en que ve el mundo?
- ¿De qué forma siente que su trabajo ha tenido una influencia negativa en la forma en que se ve a sí mismo o la forma en que lo ven quienes forman parte de su vida?



Trauma vicario: Factores de riesgo y de resiliencia

Transparencia del facilitador 15



Esta transparencia tiene varias animaciones, por favor esté consciente de que tendrá que hacer clic en el control remoto o en la barra espaciadora.



- Hemos visto una serie de factores que pueden afectar cómo responderá cualquier individuo a un evento traumático. Del mismo modo, no todos los que están inmersos en el trabajo con jóvenes traumatizados desarrollan síntomas de trauma vicario. Hay algunos factores que podrían hacerles más susceptibles o más resilientes.



- (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). **Personalidad y estilo de afrontamiento:** Si usted está evitando problemas o retirándose de un conflicto, si usted es la clase de persona que esconde la cabeza en la arena, puede que el trauma vicario sea una posibilidad mayor. Asumir un rol activo para solucionar problemas según vayan surgiendo y pedir apoyo, pueden servir para contrarrestarlo. Pedir apoyo puede hacerse hablando con un supervisor o colega para formular soluciones posibles o para ayudarle a reconocer que está haciendo lo mejor que puede hacer en ese momento dado.



- (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). **Historial pasado de trauma:** Las experiencias de trauma suelen ser muy comunes entre las personas que trabajan prestando servicios de ayuda. El historial personal de trauma puede hacer que se identifique y sienta empatía por las circunstancias de los jóvenes. Sin embargo, puede ser un riesgo, ya que oír los traumas de los jóvenes puede hacerle recordar su propio historial de trauma. Si no ha encontrado formas efectivas de lidiar con su trauma pasado, esto podría volver a traumatizarle y hacer que experimente síntomas relacionados con el estrés traumático.



- (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). **Condiciones de vida actuales:** Cuanto más estrés esté experimentando en su vida, más difícil se le hará escuchar y manejar los eventos estresantes en las vidas de otros. Esto puede contribuir a que se sienta abrumado.



- (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). **Apoyo social:** Mantenerse conectado es un aspecto clave de la resiliencia. Si le da suficiente tiempo a sus relaciones sociales, no tendrá tiempo para llevarse mucho trabajo para la casa. La gente que no hace esto suele sentirse muy solo haciendo un trabajo que es tan duro.
- (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). **Recursos espirituales:** Tener alguna clase de conexión con un propósito y esperanza ayuda a trascender algunas de las adversidades en el lugar de trabajo.
- (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). **Estilo de trabajo:** Si es capaz de poner en práctica buenos límites, mantener expectativas razonables sobre usted y los demás, incluyendo de sus colegas y los jóvenes, tendrá menos probabilidades de sentirse impotente y fracasado.



Estrés organizacional

Transparencia del facilitador 16

- El estrés organizacional también puede aumentar su propio nivel de estrés.
- Lea la transparencia.



Estrés organizacional

Transparencia del facilitador 17



- Sepárense en grupos y dediquen cinco minutos a pensar en algunos de los factores que pueden causar estrés en una organización. Consideren sus experiencias en su organización actual o del pasado. *[A los pocos minutos, pídeles que compartan lo que hayan recopilado en sus grupos.]*



Fuentes de estrés organizacional

Transparencia del facilitador 18



Por favor esté consciente de que esta transparencia tiene animaciones que tendrá que activar.



- Estos son algunos de los ejemplos del estrés organizacional que se nos han ocurrido:
 - [Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora](#). Cortes presupuestarios
 - Despidos ([Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora](#)).
 - Ataques de los medios noticiosos ([Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora](#)).
 - Demandas ([Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora](#)).
 - Cambios organizacionales – las instalaciones comienzan a prestar servicio a otra clase de jóvenes o a desarrollar un programa diferente ([Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora](#)).
 - Cambio en el liderazgo ([Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora](#)).
 - Investigaciones ([Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora](#)).
 - Cierre de las instalaciones ([Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora](#)).
 - Sobrecarga de casos



- ¿Pueden pensar en otros? *[Permita dos minutos para que el grupo dé sus respuestas en voz alta]*

Entre las posibles respuestas están:

- Poco apoyo por parte de los supervisores
- Ser asignado a situaciones con roles, expectativas o valores conflictivos
- Falta de apoyo de los pares
- Recursos inadecuados para cumplir con las exigencias

- Liderazgo inefectivo y toma de decisiones impredecible



Impacto del estrés organizacional

Transparencia del facilitador 19



Por favor esté consciente de que esta transparencia tiene animaciones que tendrá que activar.

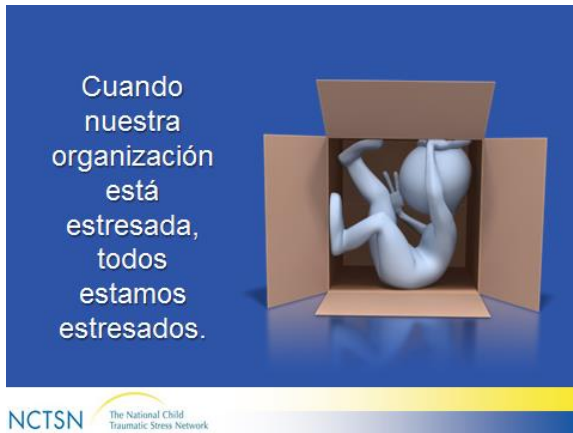


Para poder reproducir el video, tendrá que hacer clic sobre el recuadro negro en la pantalla, si no se activa el video, entonces necesita hacer clic en el enlace de URL proporcionado en la pantalla.



- Las organizaciones bajo estrés pueden:

- **Estancarse:** Algunas veces cuando una organización experimenta estrés, es difícil para los administradores, supervisores y el personal tomar decisiones, pensar y centrarse de forma que tenga sentido y que haga que la organización siga adelante. Es como si la organización se congelara temporariamente. Vamos a ver un videoclip corto de cómo puede pasar esto. (Haga clic en la caja negra insertada para reproducir el video. Si esto no funciona, haga clic en el enlace de URL para activar el video.)
- (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora para quitar el videoclip). **Sentirse sin misión:** Una organización puede haber tenido una misión específica, pero bajo el estrés la misión se ha perdido. Pueden ser varias las influencias que afectan su habilidad para llevar a cabo su misión original y por eso parece no tener ninguna misión.
- (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). **Verse impulsadas por la crisis:** La organización ve crisis por todas partes e intenta concentrar sus recursos limitados en la crisis del momento en lugar de hacer un plan a largo plazo. Esto puede hacer que los programas, políticas o las personas que en algún momento trabajaron con apoyo, se vuelvan disfuncionales.
- (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). **Ser punitivas:** Cuando una organización se ve impulsada por la crisis, también se puede volver punitiva. Los administradores definen fechas límites irrazonables y esperan que las personas cumplan con tareas imposibles, y cuando esto no se logra, se enfrentan a consecuencias punitivas.
- (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). **Inseguras:** Todo lo anterior puede hacer que una organización se sienta insegura. Los colegas podrían desconfiar entre sí, ni confiar en los administradores. Los supervisores puede que no confíen en los supervisados; los administradores y los directores podrían no confiar en los oficiales o agencias gubernamentales. Hay un aire de sospecha mientras todos esperan la próxima tormenta. Esto puede hacer que se culpen unos a otros, estallidos de coraje, secretos, no responder a las contribuciones de los demás, malentendidos, distanciamiento e incumplimiento.



Impacto del estrés organizacional

Transparencia del facilitador 20

- Nuestras organizaciones se componen de administradores, supervisores, personal y jóvenes. Cuando nuestra organización está estresada todos estamos estresados.
- Tiene sentido que las organizaciones estresadas hagan que el personal esté estresado, el cual intenta ayudar a jóvenes traumatizados. Esto puede hacer que todo el mundo se sienta desesperado, impotente y cínico, lo que lleva a que seamos más punitivos y creemos ambientes que se sienten inseguros física y psicológicamente, y de ese modo, recreamos las mismas experiencias que han demostrado ser tan tóxicas para las personas que se supone que ayudemos.



Cómo el estrés del personal incapacita el funcionamiento organizacional

Transparencia del facilitador 21



Esta transparencia tiene varias animaciones, por favor esté consciente de que tendrá que hacer clic en el control remoto o en la barra espaciadora.

- El estrés del personal puede afectar el funcionamiento de las organizaciones de muchas formas. Estos son algunos ejemplos:
 - (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). Mayor ausentismo (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora).
 - Disminución en el razonamiento (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora).
 - Falta de disponibilidad para aceptar trabajo extra (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora).

- Poca motivación (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora).
- Baja productividad o trabajo de pobre calidad (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora).
- Mayor fricción entre el personal (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora).
- Cambio frecuente de personal



Quando hay estrés organizacional...

Transparencia del facilitador 22



- El resultado final es que los jóvenes llegan a nuestro sistema esperando un ambiente protector solo para encontrar más trauma. Venimos a este sistema esperando poder ayudar a los jóvenes y nos encontramos con retos que nos hacen sentir ineficaces.



Pasos para reducir el estrés


Transparencia del facilitador 23



- Lea la transparencia.

Pasos para reducir el estrés: Cuidarse

El autocuidado es la habilidad para dedicarse a ayudar a los demás sin sacrificar otros aspectos importantes de su vida.



NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

Pasos para reducir el estrés:
Engage in Self-Care

Transparencia del facilitador 24



• El autocuidado es:

- asumir responsabilidad únicamente por las funciones laborales sobre las que tenga control.
- la habilidad para mantener una actitud positiva hacia el trabajo independientemente de los retos.
- el derecho individual del miembro del personal a sentirse bien, seguro y satisfecho.

¿Quién es responsable por su autocuidado?



Usted Colegas Supervisores Organización

NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

¿Quién es responsable por su autocuidado?

Transparencia del facilitador 25



Solamente verá el título cuando aparezca esta transparencia



Esta transparencia tiene varias animaciones, por favor esté consciente de que tendrá que hacer clic en el control remoto o en la barra espaciadora.



• Algunos de ustedes dirán: “Aja, autocuidado, es una meta maravillosa, ¿pero cómo lo logro trabajando ahí con esos jóvenes?”



• Su trauma vicario y el estrés organizacional pueden afectar al resto del personal, a los jóvenes y a la organización. Lo mismo pasa con el autocuidado, puede tener un impacto positivo en usted, el personal con el que trabaja y la organización como tal.



• ¿Pero quién es responsable de su autocuidado? *[Permita unos momentos para que el grupo responda]*



• El autocuidado es realmente la responsabilidad de muchos, incluyendo:

- (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora) usted
- (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora) sus colegas
- (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora) sus supervisores y

- (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora) la organización.



- Hay un rol para todos para poder cuidarse.



El A-B-C del autocuidado

Transparencia del facilitador 26



- Vamos a comenzar concentrándonos en lo que puede hacer usted individualmente.



- El autocuidado no es un plan de respuesta a una emergencia que se deba activar cuando el estrés se vuelve abrumador.

- El autocuidado NO se trata de actuar egoístamente (“¡Todo tiene que ver conmigo!”).
- El autocuidado NO se trata de hacer más o de añadir más tareas a una lista de “cosas por hacer” ya de por sí abrumadora.
- El autocuidado saludable puede renovar nuestro espíritu y ayudarnos a volvernos más resilientes. El autocuidado es más efectivo cuando se aborda proactivamente, no reactivamente.



- Piense en el autocuidado basado en estos tres aspectos básicos:
 - (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora) adquirir conciencia,
 - balance y
 - conexión: el ABC del autocuidado.



Adquirir conciencia

Transparencia del facilitador 27



Solamente verá el título cuando aparezca esta transparencia.



Por favor esté consciente de que esta transparencia tiene animaciones y que tendrá que hacer clic en el control remoto o en la barra espaciadora.



Esta transparencia incluye una actividad.



- El primer paso para el autocuidado es bien parecido al primer paso que dan un clínico o un mecánico para diagnosticar un problema. Implica un examen de su cuerpo y mente. Usted es la única persona que puede tomar ese primer paso puesto que la evaluación del estrés y del funcionamiento personal es diferente para cada persona. Este primer paso requiere que baje la velocidad lo suficiente como para concentrarse en su interior lo que necesite para determinar cómo se está sintiendo, cuál es su nivel de estrés, qué tipos de pensamientos le están pasando por la cabeza y si sus comportamientos y acciones son consistentes con quien quiere ser.



- Vamos a comenzar este proceso hablando del autoevalúo. Pregúntese lo siguiente y haga una lista con:

- (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). Formas en que reacciona su cuerpo al estrés
- (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). Formas en que su vida personal se ve afectada por el estrés
- (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). Formas en que su vida profesional se ve afectada por el estrés



- En su manual hay una hoja de trabajo de dos páginas titulada: “Herramienta para adquirir conciencia del estrés”. El formulario consta de solo tres preguntas, pero quiero que realmente reflexionen en sus respuestas. No se verán en la obligación de compartirlas si no quieren. *[Permita cinco minutos para esta actividad]*



- ¿Alguno de ustedes se le ha ocurrido algo nuevo que quisiera compartir con este grupo de amigos cercanos?

10 señales importantes que denotan demasiado estrés

- Se inventa llamadas de la escuela de su hijo para tener una excusa e irse a casa.
- Cuando saca su Blackberry por la décima vez y su hijo le amenaza con tirarlo por la ventana.
- Tiene a Starbucks bajo su lista de contactos para emergencias.
- Apunta en su agenda los recesos para ir al baño.
- Los expedientes de casos se han vuelto su "lectura antes de dormir".
- Sus mejores amigos piensan que se ha mudado lejos por lo mucho que hace que no saben de usted.
- Usted considera Red Bull parte de una dieta balanceada.
- Se queda dormido en las visitas al dentista porque es el único momento en que sube los pies.
- Le toma seis días de vacaciones comenzar a relajarse y seis minutos en la oficina para olvidarse de que se acaba de tomar unas.

10 señales importantes que denotan demasiado estrés

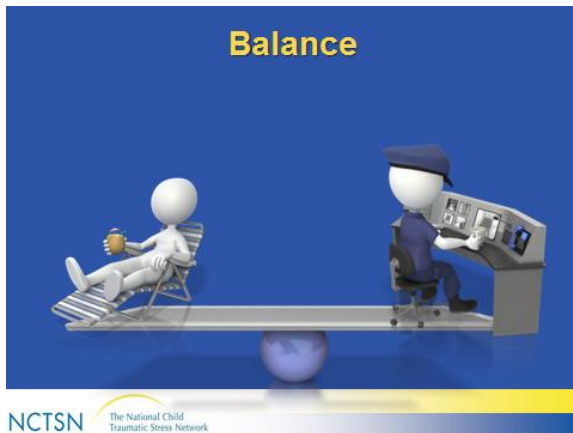
Transparencia del facilitador 28



- Aquí tiene algunas señales que han sugerido otras personas. *(Haga clic para enseñarlas y léelas.)*



- Lo que acaban de hacer, reírse, es una buena práctica del autocuidado. Tener un buen sentido del humor sirve para contrarrestar el estrés.



Balance

Transparencia del facilitador 29



Solamente verá el título cuando aparezca esta transparencia.



Por favor esté consciente de que esta transparencia tiene animaciones y que tendrá que hacer clic en el control remoto o en la barra espaciadora.



- El segundo paso es buscar el balance entre una serie de distintas actividades. *(Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora).* Entre estas, el trabajo, la vida personal y familiar, el descanso y el placer. Usted será más productivo cuando tiene más oportunidades de descansar y relajarse. Lo que le ayuda a relajarse podría ser muy diferente de lo que le sirve a sus familiares y colegas. Es importante que las formas que utiliza para relajarse no sean nocivas para su salud y bienestar (por ejemplo: estrategias de manejo para la supervivencia) o para las personas que sean importantes para usted. Volverse consciente de cuándo se está perdiendo el balance en su vida le da una oportunidad para cambiar.



Balance

Transparencia del facilitador 30



Solamente verá el título cuando aparezca esta transparencia.



Por favor esté consciente de que esta transparencia tiene animaciones y que tendrá que hacer clic en el control remoto o en la barra espaciadora.



• Cuidarse implica mucho más que relajarse. Requiere que se concentre en *(Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora):*

- Autocuidado físico
- Autocuidado psicológico
- Autocuidado emocional
- Autocuidado espiritual
- Autocuidado profesional o en el lugar de trabajo



• Me gustaría que sacaran su hoja titulada *Herramienta de avalúo de autocuidado* y reflexionar en las respuestas sobre la conciencia del estrés. Lean la herramienta e identifiquen un par de estrategias que podrían emplear en cada área como ayuda para reducir el estrés. *[Permita cinco minutos para completar la actividad. Después de que hayan terminado, pida a los participantes que compartan algo que les gustaría comenzar a hacer desde mañana y que podría ayudarles a reducir el estrés.]*



• *(Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora)*. Como muchos de ustedes saben, todos hacemos grandes planes. Pero con frecuencia algo se interpone en el camino del éxito. Por ejemplo, podría ser que quisiéramos hacer ejercicio por lo menos tres veces a la semana, pero cuando suena la alarma del despertador cualquier cosa se interpone para que no lo hagamos; “no puedo encontrar mi ropa de hacer ejercicio.



• El autocuidado efectivo requiere buena planificación. Una buena solución para el dilema de hacer ejercicio y que alguna gente usa, es irse a dormir con la ropa de ejercicio puesta, y con los tenis y las medias al lado de la mesita de noche. Esto es un buen ejemplo de cuán importante es estar preparados para lograr lo que adoptemos como una estrategia de autocuidado. *(Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora)*.



• Existe un gran paralelismo entre con qué efectividad se dedica a cuidarse y cuán efectivo se puede ser enseñando a los jóvenes estrategias de manejo para que afronten su estrés.



• Tiene que practicar el autocuidado y buenas estrategias de manejo para que pueda trabajar eficazmente con los jóvenes y servir de modelo para las destrezas que les está enseñando.



Conexión...

Transparencia del facilitador 31



Solamente verá el título cuando aparezca esta transparencia.



Por favor esté consciente de que esta transparencia tiene animaciones y que tendrá que hacer clic en el control remoto o en la barra espaciadora.



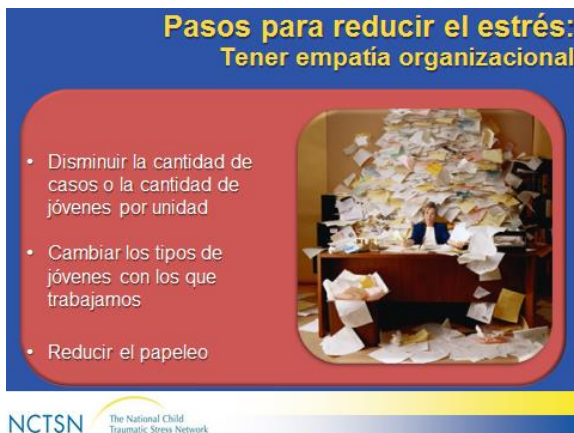
- La última letra es la C para conexión. Implica la construcción de conexiones y relaciones de apoyo con los colegas, las amistades y la comunidad. Uno de los reductores de estrés más poderosos es la conexión social. Desafortunadamente, cuando tenemos más estrés tendemos a evitar el contacto social, especialmente cuando nuestras mentes nos dicen: “todo el mundo quiere algo de mí”. Tenemos que oír ese pensamiento, aprender a fijar buenos límites y buscar formas de establecer nuevas conexiones.



- Recuerden pensar en formas en que se puedan reconectar con familiares.
 - (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). Tómese en serio la sugerencia de su hijo de tener una noche de juegos o de lectura.
 - (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). Preste atención a la solicitud frecuente de su pareja para programar una cita nocturna permanente.
 - (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). Acepte la oferta de una de sus amistades para ir a ver una película relajante.



- No dudo que puedan pensar en muchísimas más. Así que cuando salgan de aquí, a reconectar. (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora).



Pasos para reducir el estrés: Tener empatía organizacional

Transparencia del facilitador 32

- Disminuir la cantidad de casos o la cantidad de jóvenes por unidad
- Cambiar los tipos de jóvenes con los que trabajamos
- Reducir el papeleo



NCTSN The National Child Traumatic Stress Network



- Otro aspecto clave del afrontamiento es reconocer o aceptar lo que no podemos cambiar. Nos gusta creer que los supervisores, administradores, directores u oficiales gubernamentales tienen poderes para cambiar nuestras circunstancias a pesar de que algunas veces no pueden o no deben puesto que de alguna forma las políticas o las prácticas están diseñadas para el bien general de la organización.



- Reconocer que la organización también puede que tenga que cumplir con exigencias irrazonables que le hayan impuesto, puede ayudarle a que no dedique tanta energía a molestarse por algo que usted no puede cambiar.



- Esté consciente de que las organizaciones podrían ser incapaces de:

- Disminuir nuestras cargas de casos o reducir la cantidad de jóvenes por unidad.
- Cambiar los tipos de jóvenes con lo que trabajamos.
- Reducir el papeleo puesto que muchas veces es un requisito para cumplir con regulaciones



- Concéntrese en las cosas que tiene la capacidad de modificar.

Pasos para reducir el estrés: Construir apoyo organizacional

- Practicar los principios de seguridad y empoderamiento
- Garantizar sesiones regulares de supervisión
- Apoyar la comunicación abierta
- Llevar a cabo conferencias multidisciplinarios de los casos



(de Sakvitine y Parnan, 1999)

NCTSN
The National Child
Traumatic Stress Network

Pasos para reducir el estrés: Construir apoyo organizacional

Transparencia del facilitador 33

- Existen varias formas en que una organización puede ayudar a que sus empleados se comprometan a cuidarse. Recuerde que cuando digo una organización no estoy hablando de un edificio o de una dirección, sino más bien acerca de todas las personas que componen esa organización. Un elemento crítico de la construcción de una organización es crear una sensación de seguridad y empoderamiento.
- Cuando los individuos trabajan en organizaciones como justicia juvenil se sienten seguros y empoderados, son mucho más propensos a aceptar el cambio y más capaces de lidiar con las dificultades. Tener el apoyo de toda la comunidad, incluyendo la de sus pares y supervisores, ayuda a todos a hacer mejor su trabajo y a lidiar mejor con el estrés. Es importante compartir juntos los logros como los fracasos.
- Otro paso es proporcionar supervisión regular. El tiempo de supervisión se debe programar con regularidad, no solamente para lidiar con los aspectos disciplinarios, explicar las políticas nuevas, o lidiar con crisis. La “súper” “visión” significa escuchar al supervisado, oír qué se hace difícil en su trabajo, y cuando se pida, brindar asistencia práctica. Algunas veces un miembro del equipo solo necesita desahogarse o procesar algo.
- Apoyo a la comunicación abierta. La mayoría de nosotros no queremos oír noticias que nos cuente un pajarito. Hasta donde sea posible todos los miembros del equipo deben tratar de comunicarse tan directa y claramente como sea posible. Recuerden, el conocimiento es poder.
- Llevar a cabo reuniones de equipos multidisciplinarios. Suele haber una gran sabiduría en planificar y solucionar problemas colectivamente. Cuando todos intentamos alguna intervención nadie es totalmente responsable de su éxito o fracaso. Compartir la responsabilidad también reduce el estrés y aumenta la conectividad. Recuerde que los jóvenes y su sistema de apoyo también son parte del equipo.

Pasos para reducir el estrés: Construir apoyo organizacional

- Proporcionar mentores a los profesionales nuevos
- Apoyar la educación continuada
- Fomentar el compañerismo entre colegas.



(De Sabaville y Pearman, 1999)


NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

Pasos para reducir el estrés:
Construir apoyo organizacional
Transparencia del facilitador 34

- Proporcionar mentores a los profesionales nuevos. ¿Se acuerda de sus primeros días en este trabajo? Para algunos de ustedes probablemente fuera algo nuevo y emocionante, pero probablemente hubiera muchos retos también. Se debe aparear el personal nuevo con los que lleven más tiempo y puedan compartir formas de lidiar con situaciones difíciles. Compartir perspectivas puede renovar la energía e interés de alguien que lleva más tiempo en el campo.
- Apoyar la educación continuada. Cuando se recortan los presupuestos es difícil encontrar dinero para adiestramiento, pero hay algunos entrenamientos gratuitos en internet o en la comunidad.
- Todos y cada uno de nosotros tiene una responsabilidad con sus compañeros de trabajo. Esto puede incluir permitir a un miembro de la unidad que se tome un receso después de haber lidiado con una situación retadora. Considere hacer una comida informal con la aportación de todos los de su unidad, Piense en comenzar un grupo de pérdida de peso en el trabajo o un club para caminar. Algunas ideas pueden ir desde sacar un minuto para dar las gracias a un miembro del personal que hizo muy buen trabajo, hasta ofrecer ayuda a alguien para procesar un caso particularmente problemático.

Pasos para reducir el estrés: Construir apoyo organizacional

- Proveer actividades de bienestar y salud
- Ofrecer ejercicios de atención plena durante los recesos para almuerzo
- Apoyar las celebraciones del personal
- Fomentar el uso de las vacaciones/días libres y de los horarios flexibles




(De Sabaville y Pearman, 1999)

NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

Pasos para reducir el estrés:
Construir apoyo organizacional
Transparencia del facilitador 35

- Otras ideas incluyen:
- Lea la transparencia.



Recursos de autocuidado

Disponible en inglés a través del Centro Nacional para personas sin hogar (National Center on Family Homelessness)

<http://www.familyhomelessness.org/media/94.pdf>

NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

Recursos de autocuidado

Transparencia del facilitador 36



- Para más actividades de autocuidado examinen el manual de trabajo titulado *What About You? A Workbook for Those Who Work with Others* (*¿Y usted qué? Un manual de trabajo para los que trabajan con otros*). Proporciona sugerencias, ideas y herramientas que pueden usar para mejorar su autocuidado. Todo el manual en inglés se puede descargar visitando la web que aparece en la pantalla.



Secondary Traumatic Stress: A Fact Sheet for Child-Serving Professionals. Disponible en inglés: www.NCTSN.org

Trauma Stewardship: An Everyday Guide to Caring for Self While Caring for Others. Disponible en inglés: <http://traumastewardship.com>

Secondary Traumatic Stress Speaker Series from the NCTSN. Disponible en inglés: <http://learn.nctsn.org/course/view.php?id=70>

Destroying Sanctuary. Disponible en inglés: <http://www.sanctuaryweb.com>

NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

Otros recursos

Transparencia del facilitador 37



- Aquí tiene unos cuantos recursos disponibles en inglés, puede usarlos para empezar a descubrir la forma óptima de reconocer su estrés y de cuidarse. [Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora](#).

¿Cuál es su puntuación de EIA?



NCTSN
The National Child
Traumatic Stress Network

¿Cuál es su puntuación de EIA?

Transparencia del facilitador 38



Después de hacer la tabulación, comparta la cantidad total de individuos que marcaron cada uno de los tipos de EIA, luego diga cuántos endosaron tres, cuatro, o más.



• ¿Quieren oír la puntuación que tuvieron los que están aquí en el estudio de EIA? Vamos a sacar un momento para compartir las respuestas.




- En este grupo de (INSERTE LA CANTIDAD DE PARTICIPANTES QUE COMPLETARON LA ENCUESTA)
 - (Inserte las respuestas) reportó 0 EIA
 - (Inserte las respuestas) reportó 1 EIA
 - (Inserte las respuestas) reportó 2 EIA
 - (Inserte las respuestas) reportó 3 EIA
 - (Inserte las respuestas) reportó 4 o más EIA



• ¿Qué opinan de lo que compartió el grupo? Como pueden ver, las experiencias traumáticas son comunes.

Módulo Cuatro:
Mensajes para llevarse a casa



Su ambiente de trabajo tiene eventos potencialmente traumatizantes. Esté consciente de cuáles podrían afectarle más.

El trauma vicario y el estrés organizacional pueden impactarle.

El estrés impacta su cuerpo, mente y sus relaciones.

Practicar el autocuidado puede ayudarle a manejar su estrés y asistirle en mantener una vida satisfactoria fuera del trabajo.

NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

Módulo Cuatro:
Mensajes para llevarse a casa

Transparencia del facilitador 39

- Ahora que hemos trabajado con las EIA, usted tiene conciencia de qué eventos traumatizantes tienen el potencial de afectarle más.
- Aun si su puntuación de EIA fue baja, el trauma vicario y el estrés organizacional pueden impactarle. Recuerde que el estrés afecta su cuerpo, mente y sus relaciones.
- Practicar el autocuidado puede ayudarle a manejar su estrés y mejorar su vida tanto en el trabajo como en el hogar.



¡Gracias!

NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

Conclusiones:
Preguntas y respuestas

Transparencia del facilitador 40

- Vamos a dedicarle unos minutos a que hagan preguntas.