

Fatiga por compasión, trauma vicario y autocuidado en tiempos de crisis

Facilitadoras:


Dra. Yassel Ambert-Cabrera

Dra. Samariz Laboy

Dra. María del Carmen Monrouzeau



Preguntas

- Mueva su cursor para revelar la función de Q&A - debe estar al lado de la función del chat
- Escriba sus preguntas - otros participantes pueden entrar y darle “like” a la pregunta para subirla en el orden para contestar 
- NOTA: Sí, compartiremos la presentación en formato PDF y el video del webinar completo dentro de 2 días en: www.HispanicFederationUnidos.org

Objetivos

- Definir conceptos generales: Fatiga por compasión, trauma vicario y burnout.
- Identificar las señales de fatiga por compasión, trauma vicario y burnout.
- Discutir la relación entre los eventos naturales y de salud pública vividos en el país en tiempos recientes y el posible desarrollo de fatiga por compasión, trauma vicario y/o burnout.
- Compartir estrategias sobre cómo fomentar el autocuidado y la solidaridad a nivel personal y organizacional ante los retos de brindar servicios durante el aislamiento social a raíz del COVID-19.

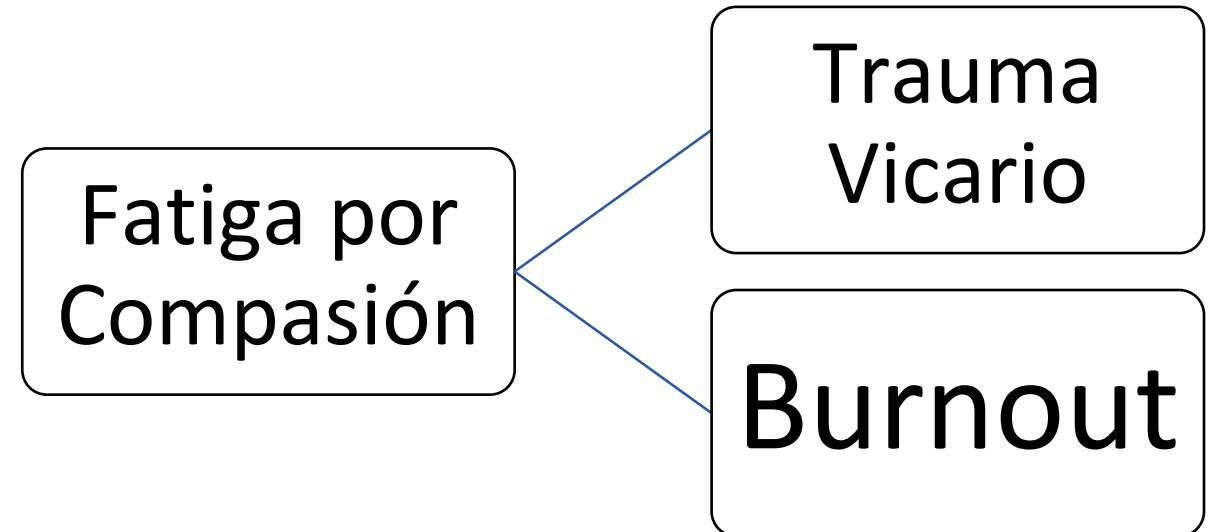


“La expectativa de que podemos estar inmersos en el sufrimiento y la pérdida todos los días y no ser tocados por ella es tan poco realista como esperar poder caminar por el agua sin mojarnos.”

Rachel Naomi Remen, Kitchen Table Wisdom 1996

-
- El trabajo con personas que tienen un historial de trauma psicológico (Abuso sexual y físico, combate militar, desastres naturales, violencia comunitaria) puede generar en los profesionales de ayuda y/o cuidadores varias respuestas definidas bajo términos como:

- Trauma vicario
- Estrés traumático secundario
- Fatiga por compasión



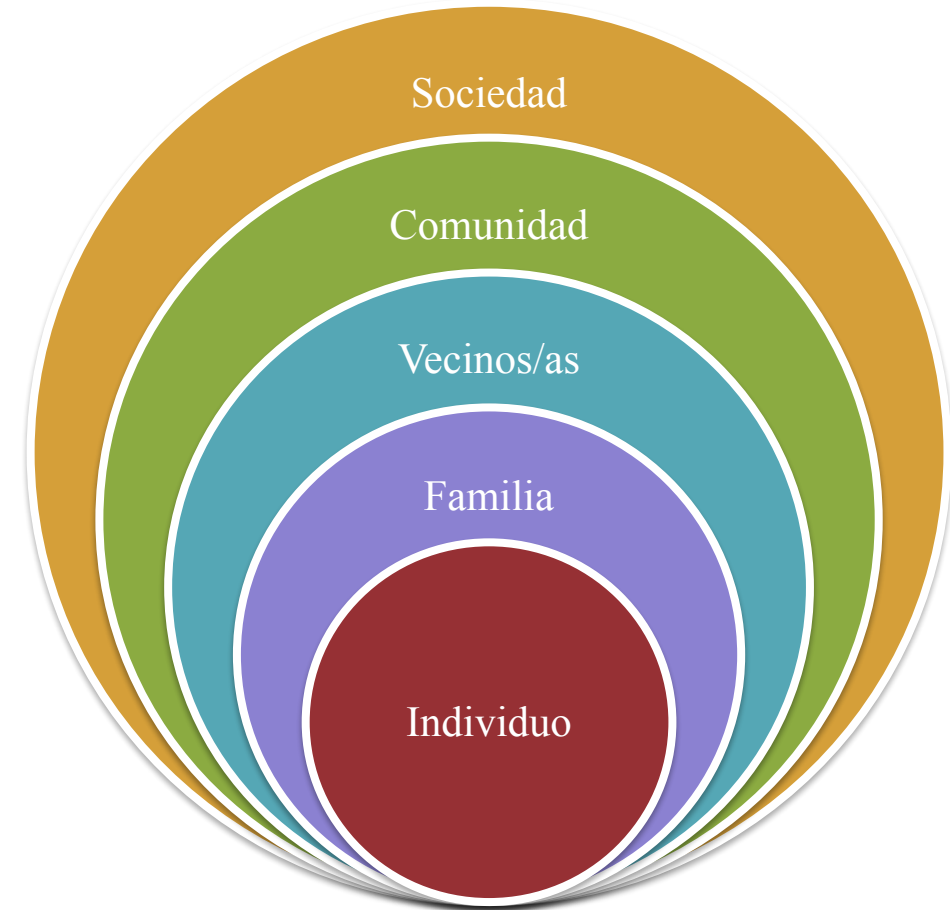
Trauma

- Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), “el trauma ocurre cuando la persona ha estado expuesta a un acontecimiento estresante o situación de naturaleza excepcional o catastrófica que podría causar una profunda incomodidad”.
- Según (SAMHSA) “tiene efectos adversos duraderos en el funcionamiento del individuo y mental, físico, social, bienestar emocional o espiritual”.

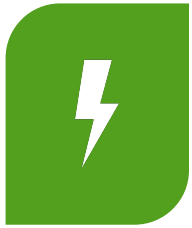


Tipos de Trauma

- ✓ **Directo:** Experimentar personalmente el trauma o ser testigo del evento traumático que le ocurre a otro.
- ✓ **Indirecto:** Estar expuesto constantemente a detalles relacionados al evento traumático.



Ejemplos de eventos traumáticos



DESASTRES
NATURALES



EVENTOS
VIOLENTOS



ADQUIRIR UN
IMPEDIMENTO O
ENFERMEDAD



LIMITACIÓN EN
BENEFICIOS
MARGINALES



ACOSO LABORAL



CIERRE DE
ESCUELAS



PÉRDIDA DE
EMPLEO

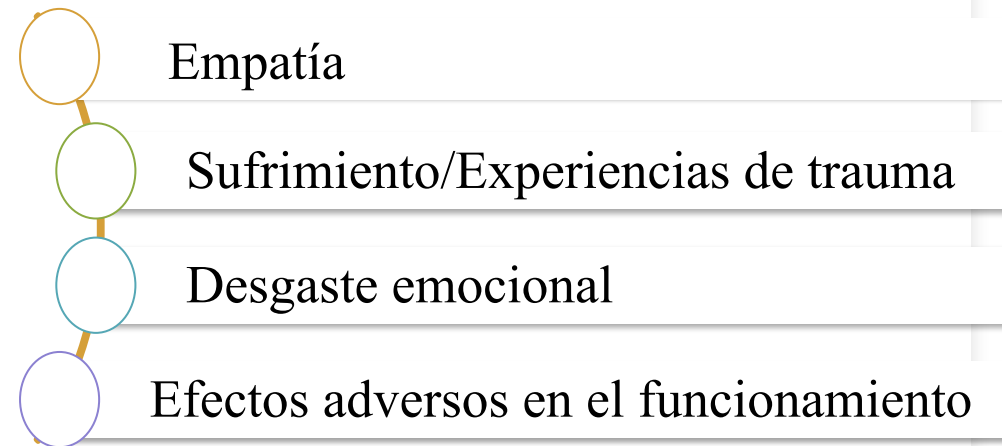
Fatiga por compasión

- Surge del **estrés** provocado en profesionales de la salud al escuchar las experiencias de trauma, dolor y sufrimiento de sus pacientes.
- La capacidad de ser empáticos por parte de los profesionales y cuidadores los vulnerabiliza a que sufran de **agotamiento físico, mental y emocional**.

(Adams, Boscarino, Figley, 2006)

Fatiga por compasión

- Charles Figley fue el propulsor del término en 1995.
- Afecta la capacidad del profesional/cuidador en ser empático o "soportar el sufrimiento de los clientes".
- Es el estado conductual y emocional que resulta de conocer un evento traumatizante experimentado por otra persona."



(Figley, 1995)
(Boscarino, Adams y Figley, 2010).

Físicos

Agotamiento

Dificultad para dormir:
Insomnio o hypersomnia

Mayor vulnerabilidad a
enfermedades

Somatizaciones:
nauseas, dolores de cabeza, desmayos

Conductual

Uso y abuso de sustancias:
alcohol y/o drogas

Automedicación

Ausentismo

Sentido de responsabilidad
exagerado

Evitación

Problemas de memoria

Psicológico

Irritabilidad

Preocupaciones excesivas

Sensación de impotencia

Ansiedad

Baja autoestima

Fragilidad emocional

Resentimiento/ cinismo

Hipersensible /insensible

Sentimiento de incompetencia

Fatiga por compasión

Características y síntomas

Trauma vicario

- Exposición repetida, auditiva o visual, al relato de eventos traumáticos sufridos por otro.
- **Reexperimentar** el evento traumático del cliente.
- Conductas de **evitación** ante los recuerdos de trauma del cliente.
- Sensación de **hyperexcitación** persistente ante los recuerdos de trauma de su cliente.



Burnout o quemazón

- Padecimiento que se produce como respuesta a presiones prolongadas que una persona sufre ante factores estresantes emocionales e interpersonales relacionados con el trabajo.

(Forbes, 2011).




Señales de Burnout

- Apatia
- Sentimientos de desesperanza
- Agotamiento
- Desilusión
- Melancolía
- Problemas de memoria
- Irritabilidad
- Indiferencia

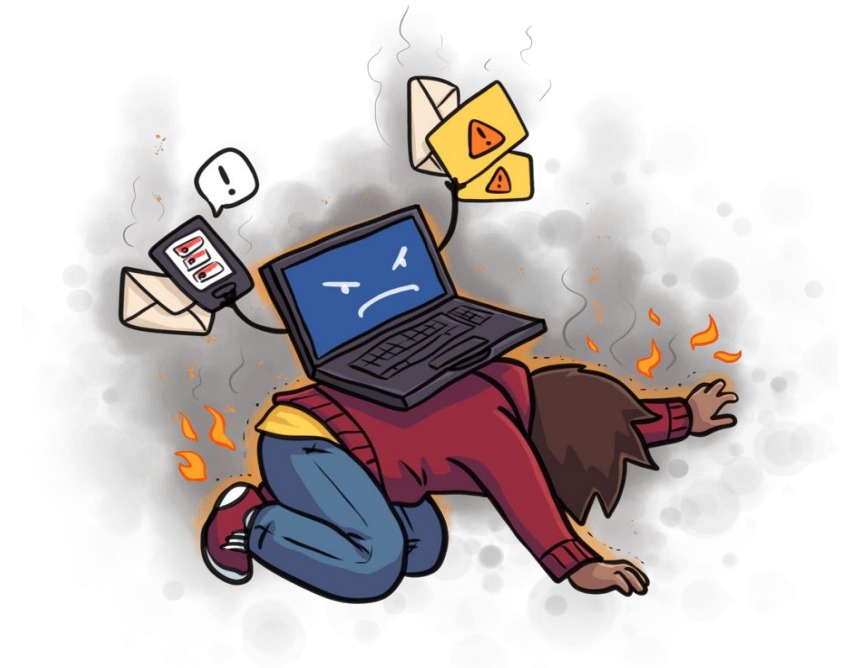


Preguntas

- Mueva su cursor para revelar la función de Q&A - debe estar al lado de la función del chat
- Escriba sus preguntas - otros participantes pueden entrar y darle “like” a la pregunta para subirla en el orden para contestar 
- NOTA: Sí, compartiremos la presentación en formato PDF y el video del webinar completo dentro de 2 días en: **www.HispanicFederationUnidos.org**

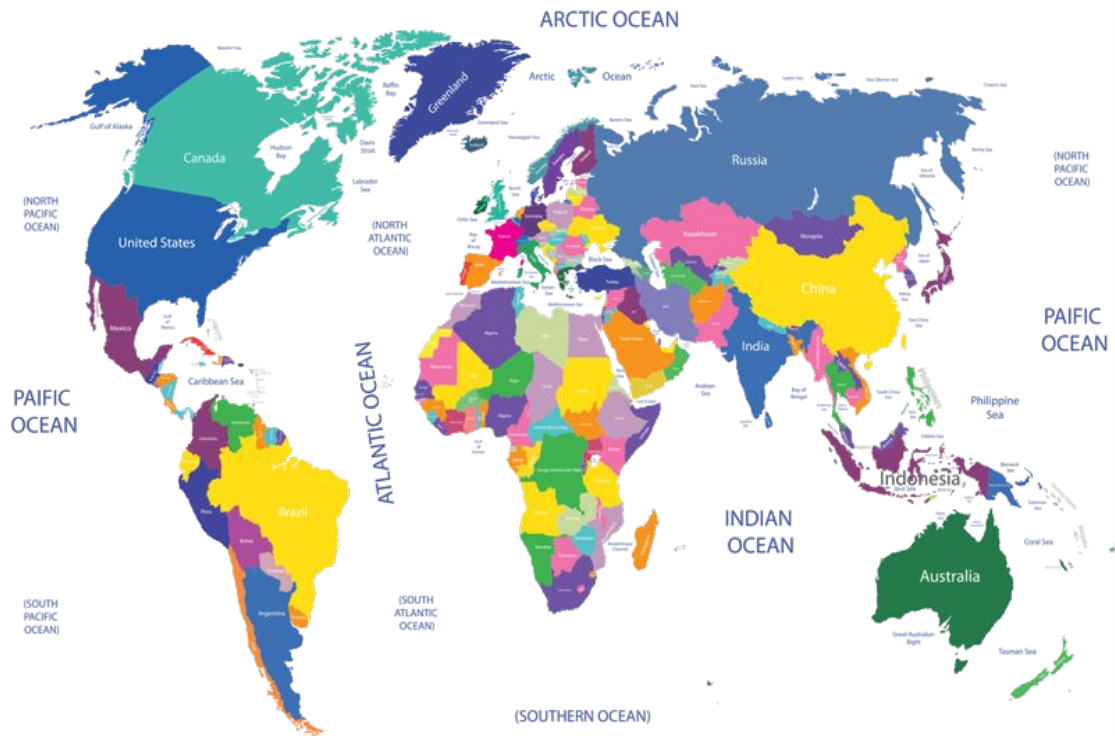
Señales de Burnout

- Experimentar el trabajo como una pesada carga
- Baja autoestima: Tendencia a culparse a sí mismo
- Sentimiento de fracaso
- Disminución en eficacia y efectividad
- Disminución de motivación
- Actitud cínica





Trauma Compartido



Reacción psicológica a un evento traumático que afecta a toda una sociedad.



Establece Memoria Colectiva



Generacional



Antes y Después



Mayor impacto psicológico

Huracán María

4,645 muertes

Inundaciones en los 78 municipios

472,000 hogares sufrieron daños

75,000 hogares fueron destruidos y
250,000 fueron severamente afectados.

(Alméstica, 2018)



Tasas de suicidio en Puerto Rico

Tabla I. Tasas de Suicidio en Puerto Rico: 2000 – febrero 2019

Año	Población *	Número de muertes por suicidio	Tasa por cada 100,000 habitantes
2000	3,810,605	317	8.3
2001	3,818,774	318	8.3
2002	3,823,701	259	6.8
2003	3,826,095	307	8.0
2004	3,826,878	331	8.6
2005	3,821,362	342	8.9
2006	3,805,214	299	7.9
2007	3,782,995	308	8.1
2008	3,760,866	340	9.0
2009	3,740,410	356	9.5
2010	3,721,525	353	9.5
2011	3,678,732	326	8.9
2012	3,634,488	317	8.7
2013	3,593,077	322	9.0
2014	3,534,874	265	7.5
2015	3,473,166	250	7.2
2016	3,406,495	208	6.1
2017	3,325,001	259	7.8
2018	3,195,153	243	7.6
ene-feb 2019		43	

Fuente: Negociado de Ciencias Forenses de Puerto Rico. Datos preliminares hasta el 11 de marzo de 2019.

* Según estimaciones anuales de población: Abril 1, 2000 a Julio 1, 2018 (Estimado Intercensal y Vintage 2018). Negociado del Censo de los Estados Unidos.

Tabla II. Casos de Suicidio por Mes de Ocurrencia Puerto Rico, 2014 – febrero 2019

Mes	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Enero	20	18	22	28	14	27
Febrero	18	12	16	9	18	16
Marzo	22	18	15	18	24	
Abril	26	21	17	20	30	
Mayo	12	29	18	27	13	
Junio	26	32	19	19	22	
Julio	25	25	15	24	22	
Agosto	25	21	21	16	16	
Septiembre	28	21	19	27	25	
Octubre	20	14	18	22	20	
Noviembre	14	17	14	27	25	
Diciembre	29	22	14	22	14	
Total	265	250	208	259	243	43

Fuente: Negociado de Ciencias Forenses de Puerto Rico. Datos pueden estar sujetos a variaciones; preliminares hasta el 11 de marzo de 2019.

(Departamento de Salud, 2019)

Sismos área suroeste del País

“Más de 8.000 personas tuvieron que acudir a refugios, en tanto otro número no determinado se vio obligado a dormir en carpas en las calles, los patios o espacios abiertos por temor a las réplicas.”

(BBC News Mundo, 2020)

“En el mes de enero de 2020 la Policía informó de 16 suicidios confirmados, 14 de ellos luego del 7 de enero, cuando un terremoto de magnitud 6.4 causó numerosos daños en pueblos del área suroeste.”

(Noticel, 2020)

Estadísticas sismos

Tabla 1. La exposición a un terremoto incrementa los trastornos mentales

Trastorno	No expuestos	Expuestos			
		Puntaje de impacto/consecuencias del terremoto			
		1 (bajo)	2	3	4 (alto)
Depresión mayor	8.8%	11.0%	8.2%	8.1%	19.3%
Estrés postraumático (TEPT)	1.7%	0.7%	2.2%	2.9%	5.2%
Otros trastornos de ansiedad	11.5%	11.7%	11.9%	15.4%	20.0%
Dependencia a la nicotina	11.5%	15.3%	17.0%	25.0%	21.5%
Abuso/dependencia al alcohol	8.3%	9.5%	6.7%	10.3%	10.4%
Abuso/dependencia a drogas	4.7%	6.6%	3.0%	5.2%	5.2%

Basada en el estudio de Fergusson y cols., 2014. (Palomares & Campos, 2018)

COVID-19

COVID-19 Puerto Rico, 2020



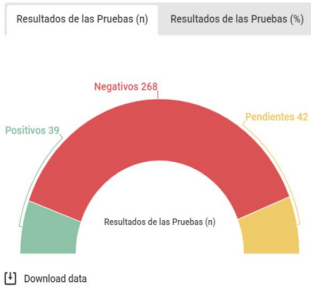
Total de Personas Evaluadas o bajo Evaluación 349 Departamento de Salud = 280 (80.2%) Sistema de Veteranos = 69 (19.8%)	Edad Promedio de las Personas Evaluadas y bajo Evaluación 49.4 ± 21.8 (Mediana = 49.0 años)	Cantidad de Casos Positivos (Confirmados) 39 Departamento de Salud = 23 (59%) Sistema de Veteranos = 16 (41%)	Muertes 2	Fecha y Hora de la Actualización de esta Información (Referencia) lunes, 23/marzo/2020 10:00 PM
--	---	--	----------------------------	--

COVID-19 Puerto Rico, 2020

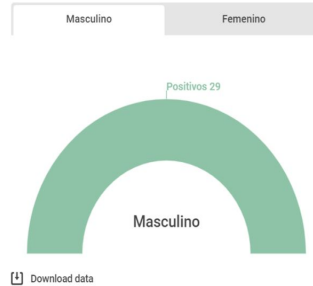


Total de Personas Evaluadas o bajo Evaluación 349 Departamento de Salud = 280 (80.2%) Sistema de Veteranos = 69 (19.8%)	Edad Promedio de las Personas Evaluadas y bajo Evaluación 49.4 ± 21.8 (Mediana = 49.0 años)	Cantidad de Casos Positivos (Confirmados) 39 Departamento de Salud = 23 (59%) Sistema de Veteranos = 16 (41%)	Muertes 2	Fecha y Hora de la Actualización de esta Información (Referencia) lunes, 23/marzo/2020 10:00 PM
--	---	--	----------------------------	--

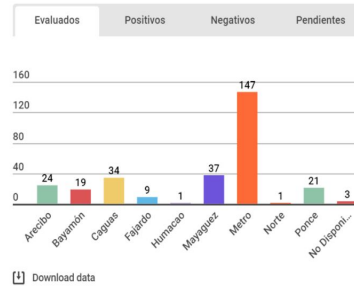
Resultados de las Pruebas Cantidad y Distribución Porcentual



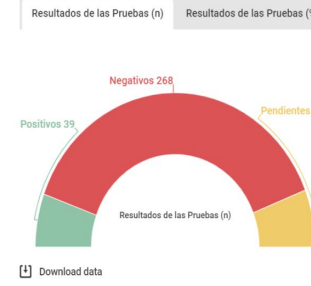
Resultados de las Pruebas Según el Sexo Informado



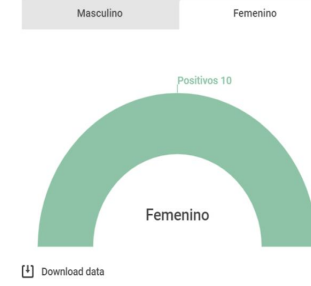
Resultados de las Pruebas Distribución según la Región de Salud



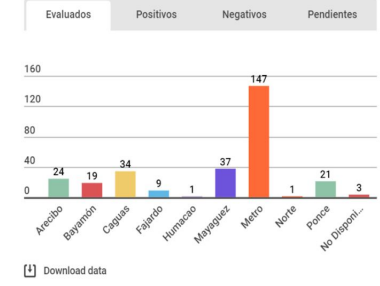
Resultados de las Pruebas Cantidad y Distribución Porcentual



Resultados de las Pruebas Según el Sexo Informado



Resultados de las Pruebas Distribución según la Región de Salud





PSYCHOSOCIAL STAGES OF DISASTER RECOVERY

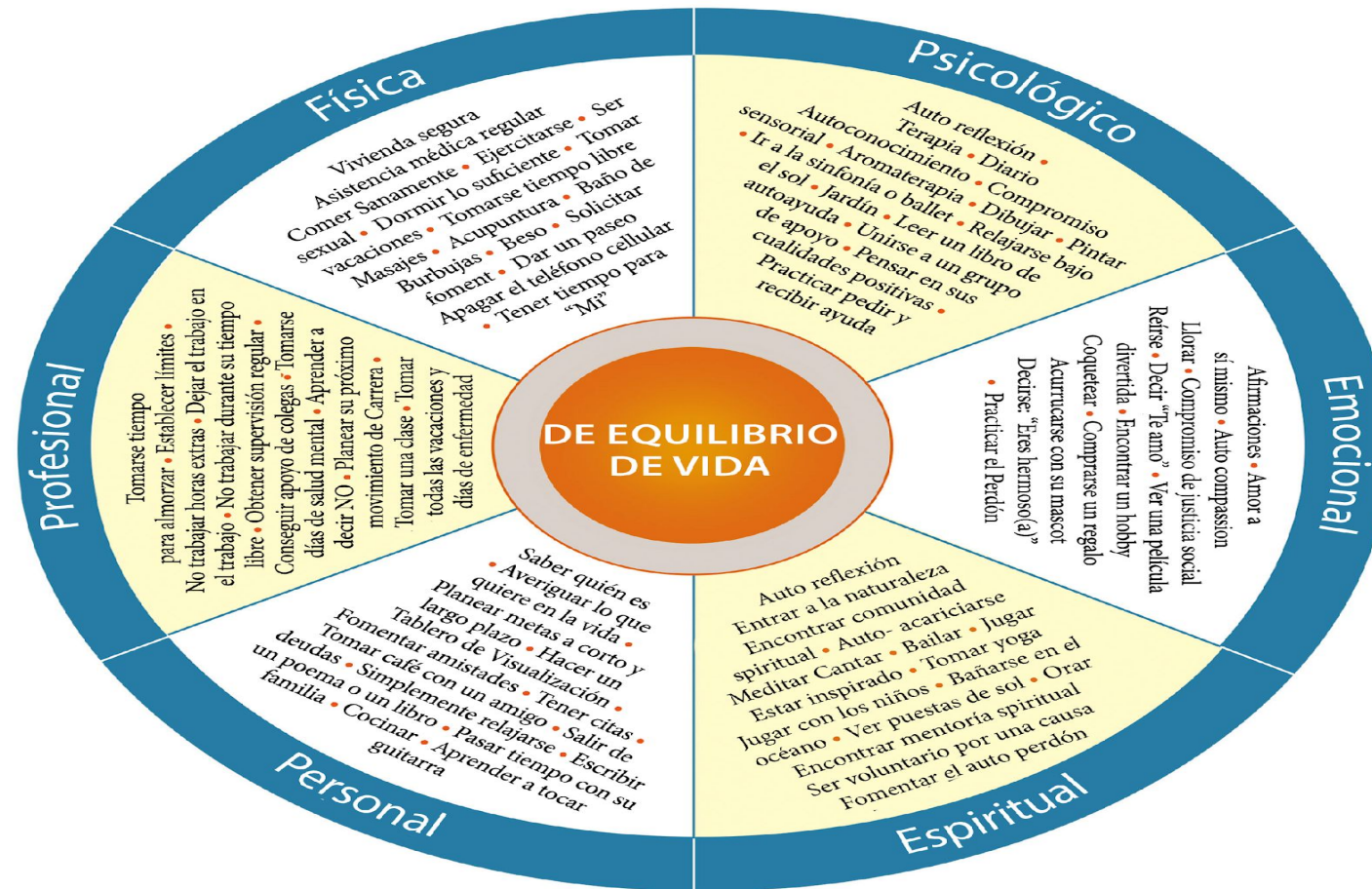
(ZUNIN & MYERS, 2000)

Autocuidado

- Es una forma de cuidarse a sí mismo.
- Actividades que realizamos para mantener una calidad de vida/bienestar.
- Es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.



RUEDA DE AUTOCUIDADO



Esta Rueda de Auto cuidado fue inspirada y adaptada de la „Hoja de Evaluación de Auto cuidado“ de *Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Traumatization* por Saakvitne, Pearlman y personal de TSI/CAAP (Norton, 1996). Creado por Olga Phoenix Project: Healing for Social Change (2013).
Dedicado a todos los profesionales del trauma de todo el mundo.

www.OlgaPhoenix.com

Estrategias de autocuidado (personal)

Ejercicio

**Dieta sana y
balanceada**

**Descansar y
dormir**

**Actividades
recreativas**

**Prácticas
espirituales**

**Apoyo entre
compañeros**

Empoderamiento

Meditación

Yoga

**Aceptar y no
juzgar**

**Rodearse de
amigos**

**DECIR QUE
NO**

Crea tu propio plan

- Piensa en una actividad que disfrutes.
- Piensa en una cosa que te brinda alegría.
- ¿Cuándo fue la última vez que lo hiciste?
- ¿Qué te impide hacerla con frecuencia?

de Autocuidado

Reconoce las señales que te indiquen que es tiempo de “recargar energía”.



Autocuidado en tiempos de aislamiento por Taller Salud





- Cambios en la cultura organizacional

- Evaluar la carga de trabajo

- Apoyo de grupos

- Supervisión

- Autocuidado

- Educación

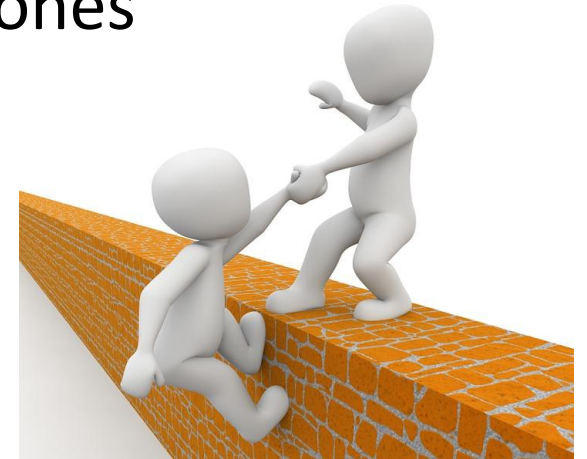
- Ambiente de trabajo

Prevención del desarrollo de fatiga por compasión en las organizaciones

(Bell, Kulkarni & Dalton, 2003)

Factores de protección a fomentar en las organizaciones

- Prácticas de autocuidado.
- Evitar el exceso de trabajo.
- Autoexamen regular por supervisión colegial y externa.
- Limitación de la carga de casos.
- Formación profesional continua y aprendizaje sobre nuevos conceptos en trauma.
- Mantener un equilibrio entre empatía y una distancia profesional adecuada con los clientes.
- Reconocimiento social para los cuidadores.



Estrategias generales para reducir el desarrollo de fatiga por compasión


- Aumento de las habilidades de resiliencia.
- Desarrollo y uso de estrategias de autocuidado.
- Uso de resolución de conflictos.
- Apoyo social de los compañeros de trabajo y supervisores.





Bienestar

Preguntas

- Mueva su cursor para revelar la función de Q&A - debe estar al lado de la función del chat
- Escriba sus preguntas - otros participantes pueden entrar y darle “like” a la pregunta para subirla en el orden para contestar 
- NOTA: Sí, compartiremos la presentación en formato PDF y el video del webinar completo dentro de 2 días en: **www.HispanicFederationUnidos.org**

Próximo Webinar de Salud Mental

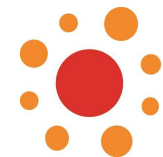
**Manejo de emociones
y estrés en tiempos de crisis**

Presentado Por Proyecto PATRIA

Martes, 31 de Marzo de 2020 a las 3:00PM



UPR LA IUPI



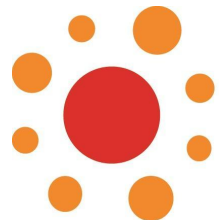
hispanicfederation

Cómo Conectar con Hispanic Federation

Hispanic Federation Puerto Rico Office
667 Calle La Paz
Suite 201
San Juan, PR 00907

www.HispanicFederationUnidos.org

PRInfo@hispanicfederation.org



hispanicfederation

Referencias

- Adams, R.E., Boscarino, J.A., Figley, C.R. (2006). Compassion Fatigue and Psychological Distress Among Social Workers: A Validation Study. *American Journal of Orthopsychiatry*. 76(1): 103-108.
- Alméstica, E. V. S. (2018). María y la vulnerabilidad en Puerto Rico. *Revista de Administración Pública*, 49, 13-38
- BBC News Mundo. (2020). Terremoto en Puerto Rico: cómo los sismos cambiaron la forma en que se ve la isla desde el espacio. Descargado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-51100948>
- Bell, H., Kulkarni, S. & Dalton, L. (2003). Organizational Prevention of Vicarious Trauma. *Families in Society: The Journal of Contemporary Human Services*. 84 (4).
- Boscarino, J.A., Adams, R.E. y Figley, C.R. (2010). Secondary Trauma Issues for Psychiatrists. *Psychiatric Times*, 27(11): 24–26.
- Departamento de Salud. (2019). Estadísticas Preliminares de Casos de Suicidios Puerto Rico, ENERO - FEBRERO 2019. Descargado de <http://www.salud.gov.pr/Estadisticas-Registros-y-Publicaciones/Estadisticas%20Suicidio/Febrero%202019.pdf>
- Figley, C.R. (1995). Compassion fatigue as secondary traumatic stress disorder: An overview. In: Figley CR, editor. *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Brunner-Routledge; New York: 1995. pp. 1–20.
- Noticel. (2020). Enero tuvo alta incidencia de suicidios. Descargado de <https://www.noticel.com/ahora/la-calle/top-stories/20200201/enero-tuvo-alta-incidencia-de-suicidios/>
- Palomares Castillo, E. & Campos Coy, P. E. (2018). Impacto de los terremotos en la salud mental. *Ciencia*, 69(3), 48–55. Retrieved from https://www.amc.edu.mx/revistaciencia/images/revista/69_3/PDF/impactoSaludMental.pdf
- Pross, C. (2006). Burnout, vicarious traumatization and its prevention: What is burnout, what is vicarious traumatization? *Torture*. 16(1).