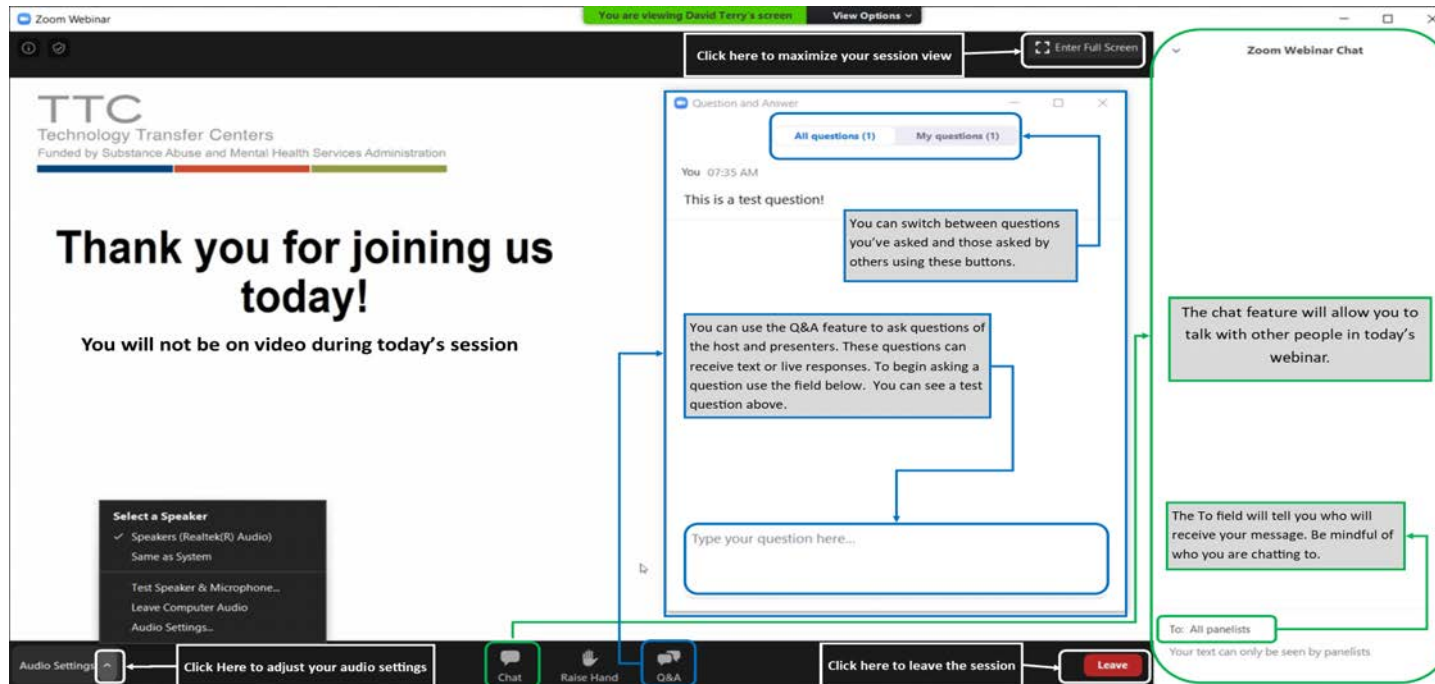


La Plataforma Zoom



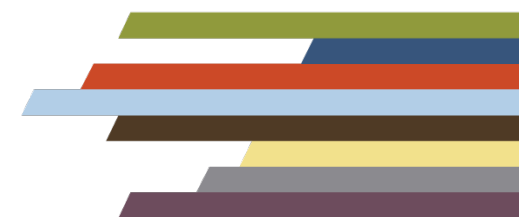
Todos los asistentes están silenciados durante la presentación. La sesión de hoy será grabada. Se enviará por correo electrónico un enlace a las diapositivas de la presentación y una grabación del seminario web. Los certificados de asistencia se enviarán por correo electrónico.



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Integración de Prácticas de Autocuidado en la Vida Cotidiana Para Profesionales de la Salud Mental

Sonia Rodrigues-Martó, MA, LPC, ACS



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Sobre nosotros:

El MHTTC del Noreste y el Caribe proporciona 5 años (2018 - 2023) de financiamiento para:

- Desarrollar la capacidad de la fuerza laboral de salud conductual para brindar prácticas prometedoras y basadas en evidencia a las personas con enfermedades mentales.
- Abordar la gama completa de servicios que abarcan la prevención, el tratamiento y el apoyo para la recuperación de enfermedades mentales.
- Capacitar a la fuerza laboral relacionada (policía / socorristas, proveedores de atención primaria, servicios vocacionales, etc.) para brindar servicios efectivos a personas con enfermedades mentales

Salud Mental Escolar

SAMHSA ha proporcionado fondos adicionales para apoyar la capacitación y la consulta directamente a las escuelas y organizaciones comunitarias relacionadas en el área de salud mental escolar.

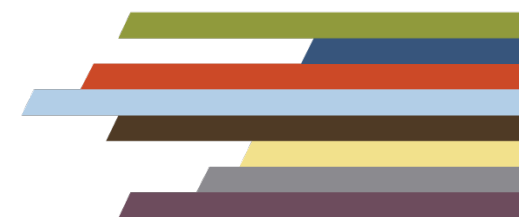
Ofrecemos seminarios en línea nacionales, capacitaciones de desarrollo profesional y servicios intensivos de asistencia / consulta técnica sobre temas de salud mental escolar, incluida la prevención del suicidio, enfoques informados sobre el trauma, primeros auxilios de salud mental para jóvenes y más.



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration





Aumente su conocimiento y habilidades

¡Manténgase al día con las últimas prácticas, recursos y tecnologías efectivas!

Suscríbase para recibir nuestros correos electrónicos.
¡Todas las actividades son gratis!

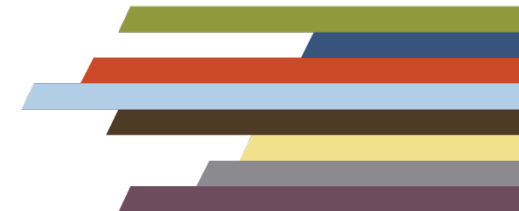
<https://bit.ly/2mpmpMb>



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



¡Queremos sus comentarios!

Nuestro financiamiento proviene de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), que requiere que evaluemos nuestros servicios.

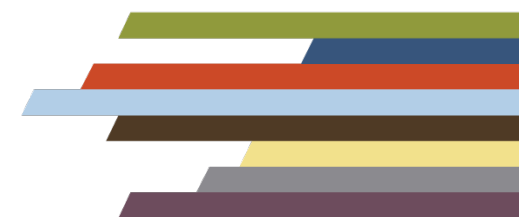
Agradecemos sus comentarios honestos y ANÓNIMOS acerca de este evento, que proporcionarán información a SAMHSA Y nos ayudarán a planificar nuestros programas. Sus comentarios sobre esta capacitación nos ayudarán a desarrollar capacitaciones que sean relevantes para sus necesidades profesionales actuales. ¡Por lo tanto, sus comentarios cuentan!



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Información sobre grabación de video

Nota:

Grabaremos este seminario web y lo publicaremos en nuestro sitio web junto con las diapositivas de presentación y cualquier recurso relevante.

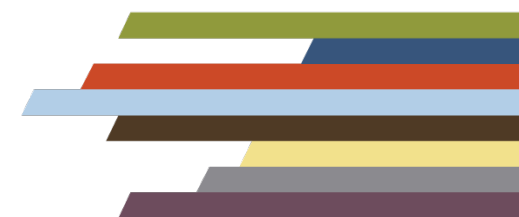


Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Sus interacciones con nosotros

Preguntas y respuestas

- Las preguntas y respuestas se realizarán al final de la presentación.
- Escriba sus preguntas en la función de preguntas y respuestas (Q & A) en Zoom ubicada en la barra de opciones (coloque su cursor sobre la barra de opciones).
- Tenga en cuenta que su pregunta será visible para todos los participantes.

Chat y encuestas

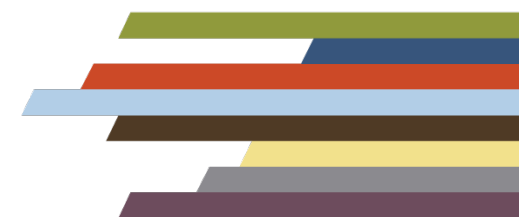
- A lo largo del seminario web, le solicitaremos su opinión.
- Utilice las funciones de Chat o Encuesta en Zoom ubicadas en la barra de opciones.
- Usted puede controlar quién puede ver sus comentarios en el chat.



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Descargo de responsabilidad

Esta presentación fue preparada para la Red MHTTC bajo un acuerdo cooperativo de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA). Todo el material que aparece en esta presentación, con la excepción de la información tomada directamente de fuentes con derechos de autor, esta en el dominio público y puede ser reproducido o copiado sin permiso de SAMHSA o de los autores. Se agradece la citación de la fuente. Por favor, no reproduzca ni distribuya esta presentación por una tarifa sin una autorización específica por escrito del MHTTC del Noreste y el Caribe.

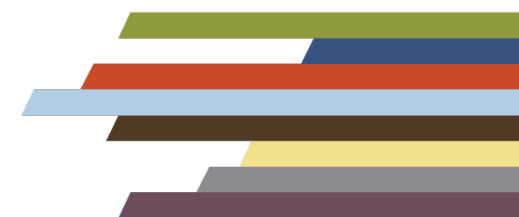
Esta presentación será grabada y será publicada en nuestro sitio web. En el momento de esta presentación, la Doctora Elinore F. McCance-Katz es la Subsecretaria de SAMHSA. Las opiniones expresadas en esta presentación son las opiniones de los presentadores y no reflejan la posición oficial del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS) o SAMHSA. No se debe inferir ningún apoyo o respaldo oficial del DHHS, SAMHSA, por las opiniones descritas en esta presentación.



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Nuestra Presentadora:



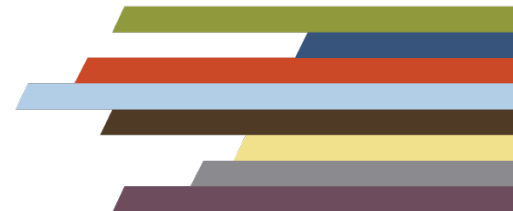
Sonia Rodrigues-Martó, MA, LPC, ACS



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



LA INTEGRACIÓN DE PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN LA VIDA COTIDIANA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL

**SONIA RODRIGUES-MARTO, MA, LPC, ACS
DIRECTOR, SCHOOL & COMMUNITY BASED PROGRAMS**



METAS E OBJETIVOS

META: COMPRENDER LAS VARIABLES QUE AFECTAN EL BIENESTAR DE NOSOTROS Y LAS ESTRATEGIAS PARA CREAR EQUILIBRIO.



OBJETIVOS:

- IDENTIFICAR SIGNOS DE ESTRÉS, AGOTAMIENTO Y TRAUMA INDIRECTO
- DESARROLLE AL MENOS 3 NUEVAS ESTRATEGIAS PARA APOYAR EL BIENESTAR Y REDUCIR EL ESTRÉS.
- CÓMO ESTABLECER LÍMITES PARA TENER TIEMPO PARA EL CUIDADO PERSONAL

¿QUÉ ES ESTRÉS?

- EL ESTRÉS ES CUALQUIER "EXPERIENCIA EMOCIONAL INCÓMODA ACOMPAÑADA DE CAMBIOS BIOQUÍMICOS, FISIOLÓGICOS Y DE COMPORTAMIENTO PREDECIBLES". BAUM, A. (1990).
- EL ESTRÉS ES UN ESTADO DE TENSIÓN RELACIONADO CON SU CUERPO QUE INTENTA HACER FRENTE A SU ENTORNO, ES LA FORMA EN QUE EL CUERPO SE PREPARA PARA AFRONTAR UNA SITUACIÓN DIFÍCIL.



EL ESTRÉS EN NUESTROS TRABAJOS

Trauma Vicario

Es el efecto acumulativo de escuchar o estar en contacto con las historias de eventos traumáticos de otros.

Es el resultado inevitable de ser empáticos y sentirse responsable de ellos.

FATIGA DE LA COMPASIÓN

- EL COSTO DE CUIDAR A OTROS CON DOLOR EMOCIONAL, CARACTERIZADO POR UN PROFUNDO AGOTAMIENTO FÍSICO Y EMOCIONAL.
- PUEDE SER DESENCADENADO POR UNA EXPOSICIÓN PROLONGADA AL TRAUMA DEL CLIENTE Y EXPOSICIÓN PREVIA AL PROPIO TRAUMA
- DOS COMPONENTES SON AGOTAMIENTO Y TRAUMA SECUNDARIO O INDIRECTO



SIGNOS DE FATIGA POR COMPASIÓN

- TRISTEZA Y DOLOR
- EVITACIÓN DE TRABAJAR CON CLIENTES PARTICULARES
- CAPACIDAD REDUCIDA PARA SENTIR EMPATÍA
- QUEJAS FÍSICAS
- MAYOR USO DE LOS DÍAS DE ENFERMEDAD
- PESADILLAS
- POBRE ENFOQUE Y CONCENTRACIÓN
- FATIGA



AGOTAMIENTO

- ESTADO DE AGOTAMIENTO EMOCIONAL, FÍSICO Y MENTAL CAUSADO POR ESTRÉS EXCESIVO Y PROLONGADO
- SENTIRSE VACÍO Y DESMOTIVADO MENTALMENTE
- SENSACIÓN DE DESESPERANZA, SINTIENDO QUE SUS ESFUERZOS NO HACEN NINGUNA DIFERENCIA

¿QUÉ CAUSA EL AGOTAMIENTO?

CAUSAS RELACIONADAS CON EL TRABAJO:

- SENTIR UNA FALTA DE CONTROL SOBRE SU TRABAJO.
- INCAPAZ DE DECIR QUE NO
- FALTA DE RECONOCIMIENTO POR UN BUEN TRABAJO
- EXPECTATIVAS DEMASIADO EXIGENTES
- LLEVAR A CASA EL TRABAJO
- TRABAJO MONÓTONO O SIN DESAFÍOS
- ENTORNO CAÓTICO DE ALTA PRESIÓN
- NÚMERO DE CASOS DESAFIANTES: ENFERMEDADES CRÓNICAS / RECAÍDAS

CAUSAS RELACIONADAS CON EL ESTILO DE VIDA:

- TRABAJANDO DEMASIADO
- FALTA DE RELACIONES CERCANAS
- DEMASIADA RESPONSABILIDAD CON POCAYUDA
- SUEÑO INADECUADO
- CENTRARSE EN LAS NECESIDADES DE LOS DEMÁS Y DESCUIDAR LAS PROPIAS
- RENUENCIA A DELEGAR O PEDIR AYUDA
- PERFECCIONISMO
- DILACIÓN

TRAUMA INDIRECTO

- EL TRAUMA INDIRECTO SE DEFINE COMO UNA TRANSFORMACIÓN EN EL SENTIDO INTERNO DE IDENTIDAD Y EXISTENCIA DEL AYUDANTE QUE RESULTA DE UTILIZAR LA EMPATÍA CONTROLADA AL ESCUCHAR LAS NARRATIVAS DEL CONTENIDO DEL TRAUMA DE LOS CLIENTES.
- EN OTRAS PALABRAS, EL TRAUMA INDIRECTO ES LO QUE LE SUCEDE A TU SALUD NEUROLÓGICA (O COGNITIVA), FÍSICA, PSICOLÓGICA, EMOCIONAL Y ESPIRITUAL CUANDO ESCUCHAS HISTORIAS TRAUMÁTICAS DÍA TRAS DÍA O RESPONDES A SITUACIONES TRAUMÁTICAS MIENTRAS TIENES QUE CONTROLAR TU REACCIÓN.

SIGNOS DE TRAUMA INDIRECTO

- ANSIEDAD
- TRISTEZA
- CONFUSIÓN
- APATÍA
- QUEJAS SOMÁTICAS
- DIFICULTADES RELACIONALES
- ALTERACIÓN DEL SUEÑO
- MAYOR ENOJO E IRRITACIÓN
- DISMINUCIÓN DE LA MOTIVACIÓN
- TRASTORNO PSICOLOGICO
- SOÑAR CON EL TRAUMA DE LOS CLIENTES
- PENSAMIENTOS INTRUSIVOS SOBRE EL TRAUMA DE LOS CLIENTES
- DESESPERANZA EN LA CAPACIDAD DE AYUDAR
- ALEGRÍA Y SATISFACCIÓN DISMINUIDAS
- DIFICULTAD PARA HABLAR SOBRE LOS SENTIMIENTOS
- AUMENTO O DISMINUCIÓN DEL APETITO
- AUMENTO DE ERRORES

PROQOL: CRIBADO PROFESIONAL DE LA CALIDAD DE VIDA

- [HTTPS://WWW.PROQOL.ORG/UPLOADS/PROQOL_5_ENGLISH_SELF-SCORE_3-2012.PDF](https://www.proqol.org/uploads/proqol_5_english_self-score_3-2012.pdf)
- [HTTPS://PROQOL.ORG/UPLOADS/PROQOL_VIV_SPANISH_OCT05.PDF](https://proqol.org/uploads/proqol_viv_spanish_oct05.pdf)
- EVALUAR PARA :
 - AGOTAMIENTO
 - TRAUMA SECUNDARIO
 - SATISFACCIÓN POR COMPASIÓN: REPRESENTA EL PLACER DE HACER BIEN SU TRABAJO Y SENTIMIENTOS DE EFICACIA EN SU TRABAJO

ProQOL -vIV
PROFESSIONAL QUALITY OF LIFE
Compassion Satisfaction and Fatigue Subscales – Version IV

Cuestionario de Compasión y Satisfacción
Tercera Revisión

Ayudar a otros le pone en contacto directo con la vida de otras personas. Como usted seguramente lo ha comprobado, su compasión o empatía por aquellos que ayuda tiene aspectos tanto positivos como negativos. Quisiéramos hacerle preguntas acerca de sus experiencias, positivas y negativas, como profesional de la urgencia médica. Considere cada uno de las siguientes preguntas de acuerdo con su situación actual. Marque en cada frase, siendo lo más sincero posible, el valor que refleje su experiencia profesional más frecuente para usted en los últimos 30 días.

0=Nunca 1=Raramente 2=Algunas veces 3=Con alguna frecuencia 4=Casi siempre 5=Siempre

- ___ 1. Soy feliz.
- ___ 2. Estoy preocupado por una o más personas a las que he ayudado o ayudo.
- ___ 3. Estoy satisfecho de poder ayudar a la gente.
- ___ 4. Me siento vinculado a otras personas, con ocasión de mi trabajo.
- ___ 5. Me sobresaltan los sonidos inesperados.
- ___ 6. Me siento fortalecido después de trabajar con las personas a las que he ayudado.
- ___ 7. Encuentro difícil separar mi vida personal de mi vida profesional.
- ___ 8. Pierdo el sueño por las experiencias traumáticas de las personas a las que he ayudado.
- ___ 9. Creo que he sido afectado negativamente por las experiencias traumáticas de aquellos a quienes he ayudado.
- ___ 10. Me siento "atrapado" por mi trabajo.
- ___ 11. Debido a mi profesión tengo la sensación de estar al límite en varias cosas.
- ___ 12. Me gusta trabajar ayudando a la gente.
- ___ 13. Me siento deprimido como resultado de mi trabajo.
- ___ 14. Me siento como si fuera yo el que experimenta el trauma de alguien al que he ayudado.
- ___ 15. Tengo creencias (religiosas, espirituales u otras) que me apoyan en mi trabajo profesional.
- ___ 16. Estoy satisfecho por cómo soy capaz de mantenerme al día en las técnicas y procedimientos de asistencia médica.
- ___ 17. Soy la persona que siempre he querido ser.
- ___ 18. Mi trabajo me hace sentirme satisfecho.
- ___ 19. Por causa de mi trabajo me siento agotado.
- ___ 20. Tengo pensamientos de satisfacción acerca de las personas a las que he ayudado y sobre cómo he podido ayudarlas.
- ___ 21. Me siento abrumado por la cantidad y tipo de trabajo que tengo que afrontar.
- ___ 22. Creo que puedo hacer cambiar las cosas a través de mi trabajo.
- ___ 23. Evito ciertas actividades o situaciones porque me recuerdan a las experiencias espantosas de la gente a la que he ayudado.
- ___ 24. Plano continuar con mi trabajo por muchos años.

© B. Hudnall Stamm, 1997-2005. *Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Subscales, R-19 (ProQOL)*. <http://www.isu.edu/~bbstamm>. This test may be freely copied as long as (a) author is credited, (b) no changes are made, and (c) it is not sold. Translated by Maria Eugenia Morante Benadero, Bernardo Moreno Jimenez, Alfredo Rodríguez Muñoz, Universidad Autónoma de Madrid, Spain.

0=Nunca 1=Raramente 2=Algunas veces 3=Con alguna frecuencia 4=Casi siempre 5=Siempre

- ___ 25. Como resultado de mi trabajo profesional, tengo pensamientos molestos, repentinos, indeseados.
- ___ 26. Me siento "estancado" (sin saber qué hacer) por como funciona el sistema sanitario.
- ___ 27. Considero que soy un buen profesional.
- ___ 28. No puedo recordar determinados acontecimientos relacionadas con víctimas muy traumáticas.
- ___ 29. Soy una persona demasiado sensible.
- ___ 30. Estoy feliz por haber elegido hacer este trabajo.

© B. Hudnall Stamm, *Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Subscales-III*, 1995-2002. <http://www.isu.edu/~bbstamm>. This form may be freely copied as long as (a) author is credited, (b) no changes are made, & (c) it is not sold.

Self-scoring directions Research Information on the
ProQOL – CSF-vIV: Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and
Fatigue Subscales

Por favor anote lo que ha encontrado en este cuestionario y considere que las siguientes puntuaciones deberían ser usadas como una guía, no como información confirmatoria. Las subescalas y los puntos de corte se han derivado teóricamente. Cuando sea posible, los datos deberían de ser usados de una manera continua, así como la puntuación de corte. Estos puntos de corte deben de utilizarse como orientación y ejemplos comparativos, no como información diagnóstica o confirmatoria.

Self-scoring directions

1. Estar seguro de su respuesta en todos los ítems.
2. Algunos ítems son inversos, y la puntuación obtenida sería la contraria.
3. La puntuación inversa sería (i.e. 0=0, 1=5, 2=4, 3=3). Los ítems cuya puntuación hay que invertir son cinco: 1, 4, 15, 17 y 29.
Nota: la puntuación 0 no es reversible porque a pesar de todo es una evaluación nula en la dirección del ítem.
4. Marca los ítems según:
a. Poner una x en los siguientes diez ítems: 3, 6, 12, 16, 18, 20, 22, 24, 27, 30
b. Poner un "visto" en los siguientes diez ítems: 1, 4, 8, 10, 15, 17, 19, 21, 26, 29
c. Poner una círculo en los siguientes 10 ítems: 2, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 23, 25, 28
5. Some los números que anotó por cada uno de los ítems y compárelos con las puntuaciones teóricas.
6. Escriba sus respuestas debajo. La puntuación está basada en puntos de corte teóricos derivados de continuas investigaciones y aproximaciones. **Si usted tiene alguna cuestión o duda, debería discutirlos con el mismo profesional de la ayuda.**

La puntuación media en esta escala es de 13 (SD 6; alpha .80). Aproximadamente el 25% de gente puntúa por debajo de 8 y un 25% de la gente por encima de 17. Si su puntuación está por encima de 17, usted puede tomarse algún tiempo para pensar sobre lo espantoso que es para usted su trabajo o si hay alguna otra razón para esta elevada puntuación. Mientras que puntuaciones altas no significan que usted tenga un problema, sí es un indicador de que usted puede querer interrogarse sobre cómo se siente ante su trabajo y lo que a éste le rodea. Usted puede desear discutir esto con su supervisor, un compañero de trabajo, o con un profesional.

© B. Hudnall Stamm, 1997-2005. *Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Subscales, R-19 (ProQOL)*. <http://www.isu.edu/~bbstamm>. This test may be freely copied as long as (a) author is credited, (b) no changes are made, and (c) it is not sold. Translated by Maria Eugenia Morante Benadero, Bernardo Moreno Jimenez, Alfredo Rodríguez Muñoz, Universidad Autónoma de Madrid, Spain.

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

Self-Care is a
priority and necessity
- not a luxury -
in the work that we do.

- **El autocuidado se refiere a las actividades que las personas, las familias y las comunidades realizan con la intención de mejorar la salud, prevenir enfermedades, limitar las enfermedades y restaurar la salud.**
- **El autocuidado, en esencia, es el acto consciente de tomarse el tiempo para prestarle atención, no de una manera narcisista, sino de una manera que garantice que usted lo cuida.**
- **La inteligencia / conciencia emocional es clave para el autocuidado, reduciendo el agotamiento**



LISTA DE VERIFICACIÓN PARA PRÁCTICAS DE ENFRENTAMIENTO NEGATIVAS O MALADAPTIVAS

- ME AUTOMEDICÓ CON ALCOHOL, DROGAS (INCLUSO SIN RECETA Y CON RECETA) Y COMIDA
- BUSCO APOYO EMOCIONAL Y CARIÑO DE LOS CLIENTES
- SIGO ASUMIENDO MÁS Y TRATO DE SUPERAR LAS COSAS
- INTENTO EXPRIMIR MÁS EL DÍA, HACER MÁS Y MEDIR EL ÉXITO POR LA CANTIDAD DE TAREAS QUE COMPLETO Y POR CUÁNTO PUEDO LOGRAR EN UN DÍA.
- AÍSLÓ, EVITO A LOS COLEGAS Y MINIMIZO LA IMPORTANCIA DEL ESTRÉS EN MI VIDA.
- SÉ QUE LA ANGUSTIA Y LA DISCAPACIDAD SON PARA LOS DEMÁS Y NO ME TOMO EN SERIO LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA QUE EXPERIMENTO.

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA COMPORTAMIENTOS POSITIVOS

- TOMO DESCANSOS PROGRAMADOS REGULARMENTE.
- TOMO VACACIONES PERIÓDICAMENTE Y NO LLEVO TRABAJO CONMIGO.
- TENGO AMIGOS, PASATIEMPOS E INTERESES NO RELACIONADOS CON EL TRABAJO.
- HAGO EJERCICIO CON REGULARIDAD, TENGO UNA DIETA SALUDABLE Y MANTENGO UN PESO ADECUADO.
- LIMITO MIS HORAS DE TRABAJO Y EL NÚMERO DE CASOS.
- PARTICIPO EN APOYO DE PARES, SUPERVISIÓN CLÍNICA, PSICOTERAPIA PERSONAL Y / O LLEVAR UN DIARIO COMO ESTRATEGIAS PREVENTIVAS.
- ATIENDO MI LADO RELIGIOSO Y ESPIRITUAL.
- PARTICIPO REGULARMENTE EN ACTIVIDADES RELAJANTES (POR EJEMPLO, MEDITACIÓN, YOGA, LECTURA, MÚSICA).
- PARTICIPO REGULARMENTE EN ACTIVIDADES QUE DISFRUTO Y ESPERO CON ANSIAS.

HOJA DE TRABAJO DE AUTOEVALUACIÓN

- [HTTPS://WWW.NCSDDC.ORG/WP-CONTENT/UPLOADS/2020/09/SELF-CARE-ASSESSMENT.PDF](https://www.ncsddc.org/wp-content/uploads/2020/09/self-care-assessment.pdf)
- [HTTPS://WWW.THERAPISTAID.COM/WORKSHEETS/SELF-CARE-ASSESSMENT-SPANISH.PDF](https://www.therapistaid.com/worksheets/self-care-assessment-spanish.pdf)
- LE AYUDA A IDENTIFICAR ÁREAS DE FORTALEZA Y ÁREAS DE CRECIMIENTO CON CUIDADO PERSONAL.
 - FÍSICO
 - PSICOLÓGICO
 - EMOCIONAL
 - ESPIRITUAL
 - PROFESIONAL
 - EQUILIBRAR

ESCALA DE INTENSIDAD EMOCIONAL

- LA ESCALA DE INTENSIDAD EMOCIONAL ES UNA HERRAMIENTA DBT PARA AYUDARLO A CALIFICAR LA INTENSIDAD DE SUS EMOCIONES. ESTO PUEDE AYUDARLO A IDENTIFICAR QUÉ TAN INTENSAS SE SIENTEN SUS EMOCIONES Y PUEDE USAR LAS ZONAS PARA DECIDIR EL TIPO DE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO: LA ZONA ROJA SIGNIFICA QUE LA INTENSIDAD EMOCIONAL ES ALTA, POR LO QUE ES MEJOR USAR LAS HABILIDADES DE TOLERANCIA A LA ANGUSTIA, LA ZONA AZUL USA LAS HABILIDADES DE REGULACIÓN EMOCIONAL.

Scale of Emotional Intensity	
10	Red
9	Red
8	Red
7	Red
6	Yellow
5	Yellow
4	Light Blue
3	Light Blue
2	Light Blue
1	Light Blue

HABILIDADES DE AUTO CALMA

- INVOLUCRE COMPLETAMENTE SUS SENTIDOS EN COMPORTAMIENTOS QUE RELAJARÁN EL CUERPO Y LA MENTE.
- DEJE DE LADO LOS JUICIOS, LAS PREOCUPACIONES Y LOS PENSAMIENTOS SOBRE LAS RESPONSABILIDADES. ESTÉ EN EL MOMENTO.
- OBJETIVO: REGULAR TU CUERPO Y RECARGAR TU BATERÍA.



DISTRAERSE CON ACES

- **ACTIVIDADES (ACTIVIDADES QUE REQUIEREN PENSAMIENTO Y CONCENTRACIÓN)**
- **CONTRIBUIR (ENFÓQUESE EN ALGUIEN O ALGO QUE NO SEA USTED MISMO)**
- **EMOCIONES (HAGA ALGO QUE CREE UNA EMOCIÓN COMPETITIVA)**
- **SENSACIONES (ENCUENTRA SENSACIONES FÍSICAS SEGURAS QUE TE DISTRAIGAN DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS INTENSAS).**



REGULACIÓN EMOCIONAL

- NOS AYUDA A DISMINUIR LA VULNERABILIDAD A EMOCIONES INTENSAS.
- AUMENTAR LAS EMOCIONES POSITIVAS
- GENERAN CONFIANZA Y COMPETENCIA
- TIENEN BENEFICIOS TANTO INMEDIATOS COMO A LARGO PLAZO.
- ESTAS HABILIDADES DEBEN PRACTICARSE A DIARIO.



PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN LA VIDA COTIDIANA

- SALUD FÍSICA
- ENUMERE RECURSOS Y FORTALEZAS
- COME COMIDA SALUDABLE
- EVITE LAS DROGAS Y EL ALCOHOL
- DUERME LO SUFICIENTE PARA SENTIRTE BIEN
- EJERCICIO TODOS LOS DÍAS
- LA PRÁCTICA DIARIA MARCA LA DIFERENCIA



¿QUÉ TENGO BAJO MI CONTROL?

- CAMBIE SU ENFOQUE A LAS COSAS QUE PUEDE CONTROLAR.
- CUANDO SE SIENTA DIFÍCIL DEJAR DE LADO LAS COSAS QUE NO ESTÁN BAJO SU CONTROL, INTENTE USAR SUS HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO



¿QUÉ ES LA ATENCIÓN PLENA?

LA ATENCIÓN PLENA ES **LA CONCIENCIA** QUE SURGE A TRAVÉS DE

- PRESTAR ATENCIÓN
- A PROPÓSITO
- EN EL MOMENTO PRESENTE
- SIN JUZGAR

~JON KABAT-ZINN



¿POR QUÉ PRACTICAR LA ATENCIÓN PLENA?

- ES FÁCIL DEJARSE LLEVAR POR UNA FUERTE CORRIENTE DE PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS.
- NOS PERDEMOS A NOSOTROS MISMOS Y PERDEMOS LA PISTA DE LO QUE REALMENTE ESTÁ SUCEDIENDO A NUESTRO ALREDEDOR.
- ESTAMOS OBSESIONADOS CON ALGO QUE SUCEDIÓ EN EL PASADO, O ESTAMOS AGITADOS POR ALGO QUE PODRÍA SUCEDER EN EL FUTURO.
- YA NO ESTAMOS PRESENTES. ESOS MOMENTOS EN LOS QUE PERDEMOS EL CAMINO PUEDEN CAUSAR UN GRAN DAÑO. SOMOS PROPENSOS A LOS ACCIDENTES.
- PODEMOS ESTAR INUNDADOS DE SENTIMIENTOS E NECESITAMOS PRACTICAR LA REGULACIÓN EMOCIONAL PARA AYUDARNOS A CALMARNOS.

BENEFICIOS DE LA ATENCIÓN PLENA

- **PSICOLÓGICO:**

- **DISMINUCIÓN DE LA ANSIEDAD**
- **DISMINUCIÓN DE LA DEPRESIÓN**
- **AUMENTO DE LAS HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO**
- **DISMINUCIÓN DE LA IRRITABILIDAD Y EL MAL HUMOR**
- **MEJOR CAPACIDAD DE APRENDIZAJE Y MEMORIA**
- **MAYOR FELICIDAD**
- **MAYOR ESTABILIDAD EMOCIONAL**
- **AUMENTAR LA CAPACIDAD DE GESTIONAR LOS PROBLEMAS DE FORMA EFICAZ**
- **MEJORA DE LA AUTOESTIMA.**

- **FÍSICO:**

- **RESPIRACIÓN MEJORADA**
- **FRECUENCIA CARDÍACA MÁS BAJA**
- **CIRCULACIÓN MEJORADA**
- **FUNCIÓN INMUNOLÓGICA MEJORADA**
- **RESPUESTAS REDUCIDAS AL ESTRÉS FÍSICO**
- **DORMIR MEJOR**
- **MEJOR MANEJO DE LOS SÍNTOMAS FÍSICOS (POR EJEMPLO, DOLOR).**

LOS BENEFICIOS DE LA ATENCIÓN PLENA

- ESPECÍFICAMENTE, EL ENTRENAMIENTO DE MINDFULNESS PUEDE AYUDAR CON:
 - EL ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN PLENA LE PERMITE DESVIAR SU ATENCIÓN HACIA ADENTRO PARA QUE PUEDA MONITOREAR Y REGULAR CÓMO REACCIONA SU CUERPO AL ESTRÉS
 - Y AYUDA A VISUALIZAR E IMPLEMENTAR SOLUCIONES A LOS PROBLEMAS QUE PRODUCEN ESTRÉS



BENEFICIOS DE LA ATENCIÓN PLENA - PARA TERAPEUTAS

- AUMENTA LA CAPACIDAD DE RESPUESTA A LAS NECESIDADES DE LOS CLIENTES.
- APOYA EL MANEJO DEL ESTRÉS Y LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS.
- MEJORA EL ENFOQUE Y LA CONCIENCIA.
- PROMUEVE EL EQUILIBRIO EMOCIONAL.
- APOYA EL BIENESTAR GENERAL.



¿DE QUÉ FORMAS ESTÁS PRACTICANDO LA ATENCIÓN PLENA?

- **LLEGAR**
- **TOMA 5**
- **MOMENTOS CONSCIENTES: UTILIZANDO SUS SENTIDOS**
- **ENFOCAR EN EL MOMENTO**
- **CENTRÁNDOSE EN LA RESPIRACIÓN**
- **HACIENDO COSAS CON INTENCIÓN**
- **ACTIVIDAD DE IMÁGENES VISUALES DE 5 DEDOS**



SI QUIERES CONQUISTAR LA ANSIEDAD DE DE LA VIDA, VIVE EN EL MOMENTO, VIVE EN LA RESPIRACIÓN.

“If you want to conquer the anxiety of life, live in the moment, live in the breath.”

Amit Ray



Respira



“Casi todo volverá a funcionar si lo desconectas por unos minutos, **incluido usted.”**

—Anne Lamott



EL CUIDADO PERSONAL SIGNIFICA MUCHAS COSAS

¡El plan de _____ para cuidarme a mí mismo!

MENTE

CUERPO

LAS PERSONAS QUE ME APOYAN

LO QUE QUIERO LOGRAR

ESPÍRITU



Self Care Plan (en Español) by Social Work Tech | Ignacio Pacheco (2017)
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported License.
Based on a work at socialworktech.com.
Permissions beyond the scope of this license may be available at socialworktech.com/about



CONSIDERACIONES DE AFRONTAMIENTO

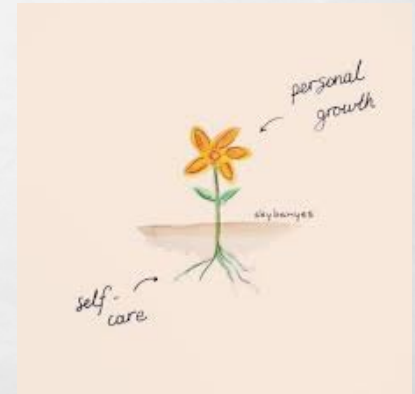
- **POSITIVOS DIARIOS:** RECONOCER ALGO POSITIVO EN CADA DÍA (GRATITUD, ACTOS DE BONDAD, PASAR TIEMPO CON SUS SERES QUERIDOS)
- **HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO SALUDABLES:** COSAS QUE LE AYUDAN A REDUCIR O CONTROLAR EL ESTRÉS Y OTRAS EMOCIONES INCÓMODAS
- **FACTORES DE PROTECCIÓN:** COSAS O CIRCUNSTANCIAS INDIVIDUALES QUE LO PROTEGEN DEL ESTRÉS
 - BUEN APOYO FAMILIAR
 - ALTA AUTOESTIMA
 - USO DE AFRONTAMIENTO SALUDABLE
 - ALGUNOS FACTORES ESTÁN FUERA DE NUESTRO CONTROL, TALES COMO; GENÉTICA, TU FAMILIA Y DÓNDE CRECISTE. SE PUEDEN CONTROLAR OTROS FACTORES, COMO; QUIÉN ELIGE SER EN SU VIDA, CÓMO PASA CADA DÍA Y CÓMO ENFRENTA SUS PROBLEMAS.

COMO PUEDES ESTABLECER LÍMITES PARA TENER TIEMPO PARA EL CUIDADO PERSONAL ?



CONSEJOS DE CUIDADO PERSONAL

- EL CUIDADO PERSONAL SIGNIFICA TOMARSE EL TIEMPO PARA HACER LAS COSAS QUE DISFRUTA
- EL CUIDADO PERSONAL TAMBIÉN SIGNIFICA CUIDARSE A SÍ MISMO
- HAGA DEL CUIDADO PERSONAL UNA PRIORIDAD
- ESTABLEZCA METAS ESPECÍFICAS DE CUIDADO PERSONAL
- HAGA DEL CUIDADO PERSONAL UN HÁBITO
- ESTABLEZCA LÍMITES PARA PROTEGER SU PROPIO CUIDADO
- UNOS MINUTOS DE CUIDADO PERSONAL ES MEJOR QUE NINGÚN CUIDADO PERSONAL
- LAS ACTIVIDADES NO SALUDABLES NO CUENTAN COMO CUIDADO PERSONAL
- MANTÉNGASE AL DÍA CON EL CUIDADO PERSONAL INCLUSO CUANDO SE SIENTA BIEN



- © 2020 THERAPIST AID LLC PROVIDED BY THERAPIST.AID.COM

OBJETIVOS PERSONALES

- **CLARIDAD: LOS OBJETIVOS DEBEN SER CLAROS Y BIEN DEFINIDOS.**
- **DESAFÍO: LAS METAS DEBEN SER ALCANZABLES PERO TAMBIÉN DESAFIANTES PARA USTED.**
- **COMPROMISO: DEBES COMPROMETERTE PLENAMENTE CON TUS OBJETIVOS PARA ALCANZARLOS.**
- **RETROALIMENTACIÓN: DEBE EVALUAR Y REFLEXIONAR REGULARMENTE SOBRE SUS OBJETIVOS PARA MANTENER EL RUMBO.**
- **COMPLEJIDAD DE LA TAREA: DEBE DARSE TIEMPO Y ESPACIO PARA ALCANZAR OBJETIVOS COMPLEJOS.**

OBJETIVOS PERSONALES DEBEN SER:

- **ESPECÍFICO**

- **CUANDO ESTABLECE UNA META ESPECÍFICA, SE PREPARA PARA EL ÉXITO.**

- **ALCANZABLE O ALCANZABLE**

- **¿ES POSIBLE ALCANZAR LA META QUE SE ESTÁ FIJANDO? SI BIEN NO DESEA QUE LAS COSAS SEAN FÁCILES, TAMBIÉN DEBE EVITAR ESTABLECER METAS QUE ESTÉN FUERA DE SU ALCANCE.**

- **OPORTUNO Y TANGIBLE**

- **PARA QUE UN OBJETIVO SEA REALISTA, TAMBIÉN DEBE ESTAR BASADO EN UN MARCO DE TIEMPO, Y DEBE SER REAL O TANGIBLE.**

- **MENSURABLE**

- **¿ QUÉ PARÁMETROS UTILIZARÁ PARA ASEGURARSE DE QUE ESTÁ AVANZANDO?**

LAS CONEXIONES SON IMPORTANTES PARA NUESTRA SALUD MENTAL

- **¿CÓMO PUEDEN CONECTAR CON AMIGOS Y FAMILIARES DURANTE LA PANDEMIA?**

- **FORMAS DE MANTENERSE CONECTADOS DURANTE LA PANDEMIA**





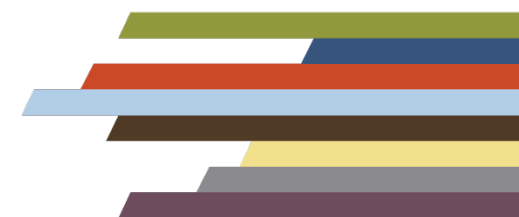
Preguntas y Respuestas



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

MHTTC

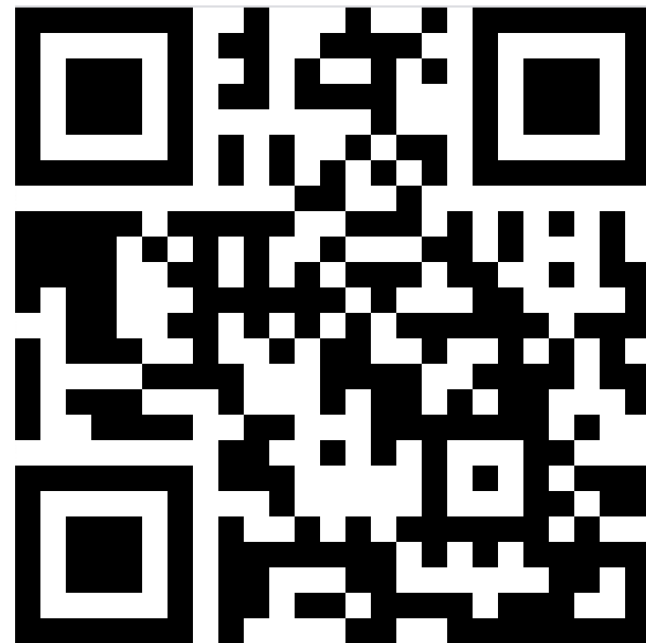
Mental Health Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Información de evaluación

La red MHTTC recibe fondos de SAMHSA para brindar esta capacitación. Como parte de la recepción de estos fondos, debemos enviar datos relacionados con la calidad de este evento.

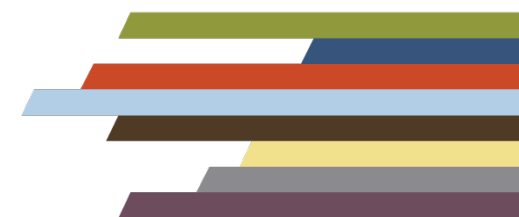
Favor de tomarse un momento para completar una breve encuesta sobre la capacitación de hoy.



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



¡Conectate con nosotros!

Teléfono: (908) 889-2552

Correo electrónico: northeastcaribbean@mhttcnetwork.org

Sitio Web:

<https://mhttcnetwork.org/centers/northeast-caribbean-mhttc/home>

¡Síguenos en las redes sociales!

Facebook: Northeast & Caribbean MHTTC

Twitter: @necmhttc

LinkedIn: @Northeast and Caribbean MHTTC



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

