



Capacitación para albergues fronterizos

Salud Mental y Trauma Secundario

Nadia K Maynard, LMSW, SHRM-SCP, PhD Candidate

Otoño 2022

Nadia Maynard

MSW, SHRM-SCP, Practicante Certificado de Compromiso Centrado en la Recuperación

Nadia Maynard (ella) ha trabajado en áreas académicas, gubernamentales y no gubernamentales para apoyar el servicio de salud mental centrado en la curación para las comunidades de color. A lo largo de su carrera, ha trabajado en la intersección de la migración, el género y jóvenes, específicamente con sobrevivientes de agresión sexual, violencia doméstica, trata de personas, (in)migrantes, solicitantes de asilo y refugiados.

Cuando está examinando el impacto de las políticas o proporcionando desarrollo organizacional, asistencia técnica y consultas, Nadia disfruta ser parte de un equipo y facilitar la conexión. Nadia integra una perspectiva de equidad orientada a la resiliencia, informada sobre el trauma y en el trabajo que realiza.



PARTE I

Desarrollando un lenguaje compartido



- ***¡Usando el chat, saluda y preséntate!***
- ***¿Dónde te encuentras?***
- ***¿Qué es lo último que viste, leíste o escuchaste?***



Nadia - en Houston, Texas, y lo último que leí o escuché fue un podcast sobre la felicidad.

1. ¿A quién dedicas tu aprendizaje?
2. ¿A quién podrías agradecer, literal o mentalmente, por guiarte en este momento?
3. ¿Cuáles son algunas preguntas a las que desea respuestas con respecto a este tema?



Pausa



El Viaje (objetivos)

- Definición de los términos y conceptos de trauma y estrés
- La arquitectura del cuerpo-mente: el daño y la curación/sanación emocional
- El contexto: sistemas y la persona



Mentimeter

www.menti.com

Codigo: 7186 5240



IDIOMA

Es un sistema de **creencias externalizado** cuyas funciones incluyen:

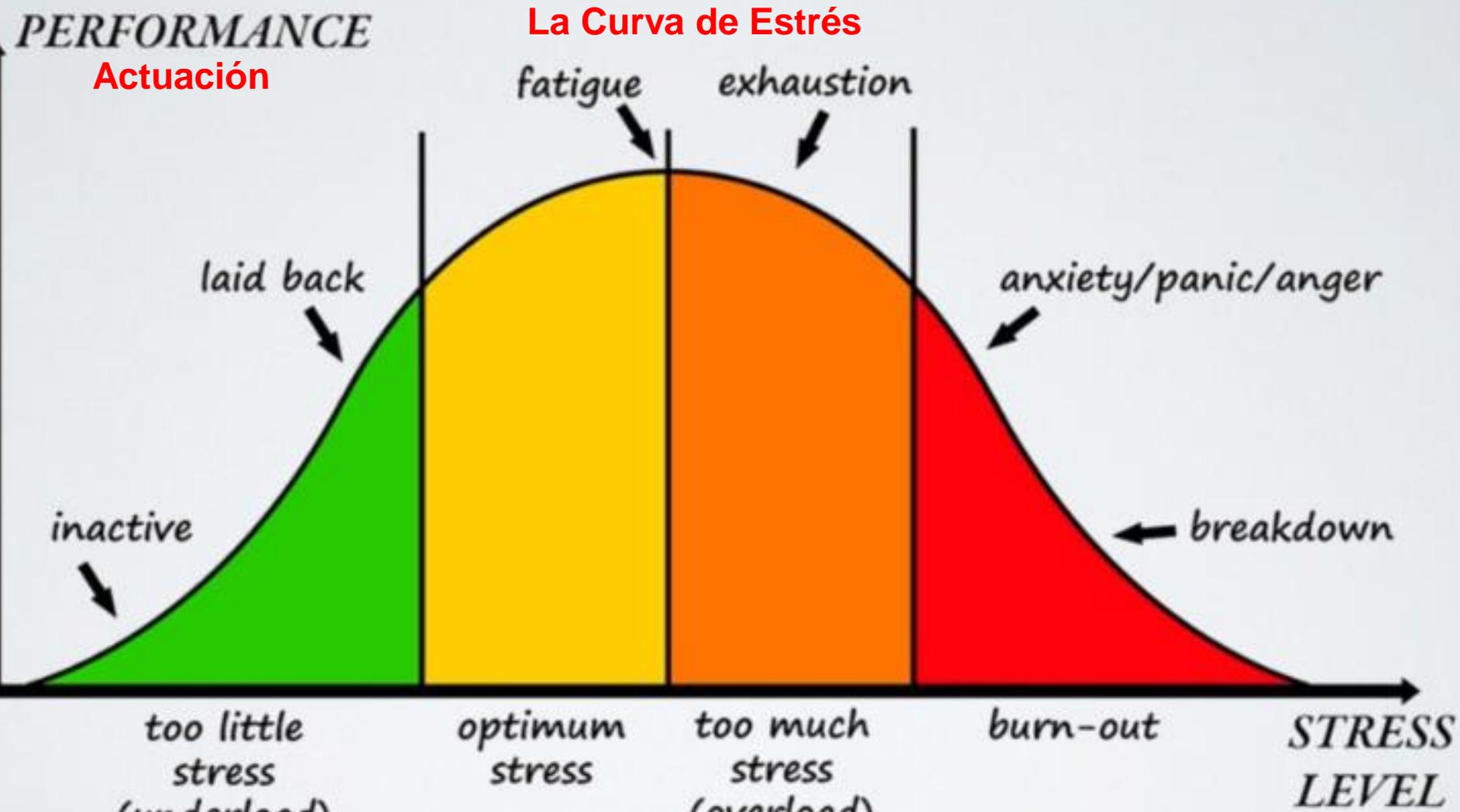
- Comunicación
- Expresión de identidad
- Juego
- Expresión imaginativa
- Liberación emocional



Estrés, que no debe confundirse con trauma

El estrés se puede definir como cualquier tipo de cambio que causa tensión física, emocional o psicológica. El estrés es la respuesta de su cuerpo a cualquier cosa que requiera atención o acción.

*** ¿Puede el estrés ser bueno para nosotros? ***



muy poco estrés

estrés óptimo

demasiado estrés

agotamiento

Nivel de estrés

Estrés tóxico y Experiencias adversas en la niñez

El estrés tóxico puede ocurrir cuando un niño experimenta una adversidad extrema, duradera y grave (p. ej., abandono crónico, violencia doméstica, dificultades económicas graves) sin el apoyo adecuado de un adulto que lo cuide.



Definición de trauma (1)

“El trauma individual resulta de un evento, serie de eventos o conjunto de circunstancias que se experimentan por un individuo como física o emocionalmente dañino o amenazante para la vida y que tiene efectos adversos duraderos en el funcionamiento del individuo y en su salud mental, física, social, emocional, o el bienestar espiritual.”

- SAMHSA, 2014, p. 7

Definición de trauma (2)

“Experiencias o situaciones que son emocionalmente dolorosas y angustiosas, y que abruman la capacidad de las personas para hacer frente, dejándolas impotentes”.

- Center for Nonviolence and Social Justice, Drexel University

Definición de trauma (3)

“Históricamente, el concepto de trauma se ha centrado en el trauma individual: abuso y negligencia infantil, asalto sexual de un adulto o adolescente y abuso por parte de una pareja íntima, así como los efectos individuales del trauma de combate y el asalto sexual militar. Sin embargo, muchas personas también experimentan formas colectivas de trauma, un trauma que afecta a las personas como parte de una comunidad, cultura o grupo en particular. Estas experiencias continúan afectando a personas y comunidades a lo largo de generaciones, incluidos los legados continuos del trauma resultante de la violencia estructural, la esclavitud y la colonización; el trauma de la guerra, la pobreza, el desplazamiento y la persecución; el trauma de la violencia transfóbica, homofóbica y de género; así como el trauma insidioso y micro agresivo de la objetivación, la deshumanización y la marginación que muchas personas experimentan a diario ”

- Centro Nacional de Violencia Doméstica, Trauma y Salud Mental, 2018, p. 48-49

Las tres E's del trauma: Evento(s), Experiencia y Efecto

Es complejo. El trauma individual resulta de un evento, una serie de eventos o conjunto de circunstancias que se experimentan por un individuo como física o emocionalmente dañina o potencialmente mortal y que tiene efectos adversos duraderos en el funcionamiento del individuo y sus capacidades mentales, físicas, bienestar social, emocional o espiritual.

Experiencias adversas en la niñez	Exposiciones traumáticas únicas o múltiples y/o eventos experimentados en la niñez: evento traumático único y limitado en el tiempo
Trauma Crónico	Múltiples exposiciones y/o eventos traumáticos durante largos períodos de tiempo: Trauma crónico
Trauma Complejo	Experiencias de múltiples eventos traumáticos y el impacto de la exposición a estos eventos, a menudo ocurre dentro del sistema de cuidado
Estrés Tóxico	Experiencias adversas que conducen a una activación fuerte, frecuente o prolongada de las funciones del cuerpo y sistema de respuesta al estrés
Trauma Secundaria	Exposición al trauma de otros tal como lo experimentan, realizan o imaginan los proveedores, miembros de la familia, pareja o amigos en contacto cercano con el individuo
Trauma Historica	Trauma grupal masivo y colectivo y formas compuestas de múltiples opresiones, que incluyen discriminación basada en la raza, el estatus económico, el género, la sexualidad y el estatus migratorio como experimentado durante períodos de tiempo, dentro de las sociedades e instituciones

La Resiliencia Definida

Los psicólogos definen la resiliencia como el proceso de adaptarse bien ante la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o fuentes importantes de estrés. Una comunidad resiliente está socialmente conectada y tiene sistemas de salud accesibles que pueden resistir la adversidad y fomentar la recuperación de la comunidad. La comunidad puede tomar medidas colectivas después de un evento adverso porque ha desarrollado recursos que reducen el impacto de disturbios importantes y ayudan a proteger la salud de las personas. Las comunidades resilientes promueven la salud física, conductual y social individual y comunitaria para fortalecer sus comunidades para los desafíos diarios y extremos.

- RAND, 2020

La Resiliencia



¿Qué es la curación y la recuperación?



La sanación emocional y La recuperación

La sanación emocional es un proceso para navegar el daño, la esperanza y la resiliencia. Sanar es ver a las personas como una persona completa y abrazar la alegría, la sabiduría del cuerpo y la mente y la vulnerabilidad.

Es a la vez autodeterminada y apoyada por la comunidad. El acceso a la sanación no es equitativo y la recuperación no es igual para todos.

La sanación y La recuperación

- Repara
- Reconecta
- Regula
- Restaura



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

La sanación y La recuperación

- Apoyar las relaciones multigeneracionales
- Unirse para construir la eficacia de la comunidad
- Promoción de normas positivas
- Edificar narrativas positivas de esperanza y resiliencia dentro de la comunidad.
- Mayor participación y defensa de la comunidad
- Construcción de una comunidad informada sobre el trauma
- Reconectar con la identidad cultural y la religión

¿Cómo comunica nuestro idioma la confianza en nuestras comunidades y apoya la autodeterminación?

¿Cómo no lo hace?



Pausa



Neocórtex y Córtex Prefrontal:
Funcionamiento Ejecutivo

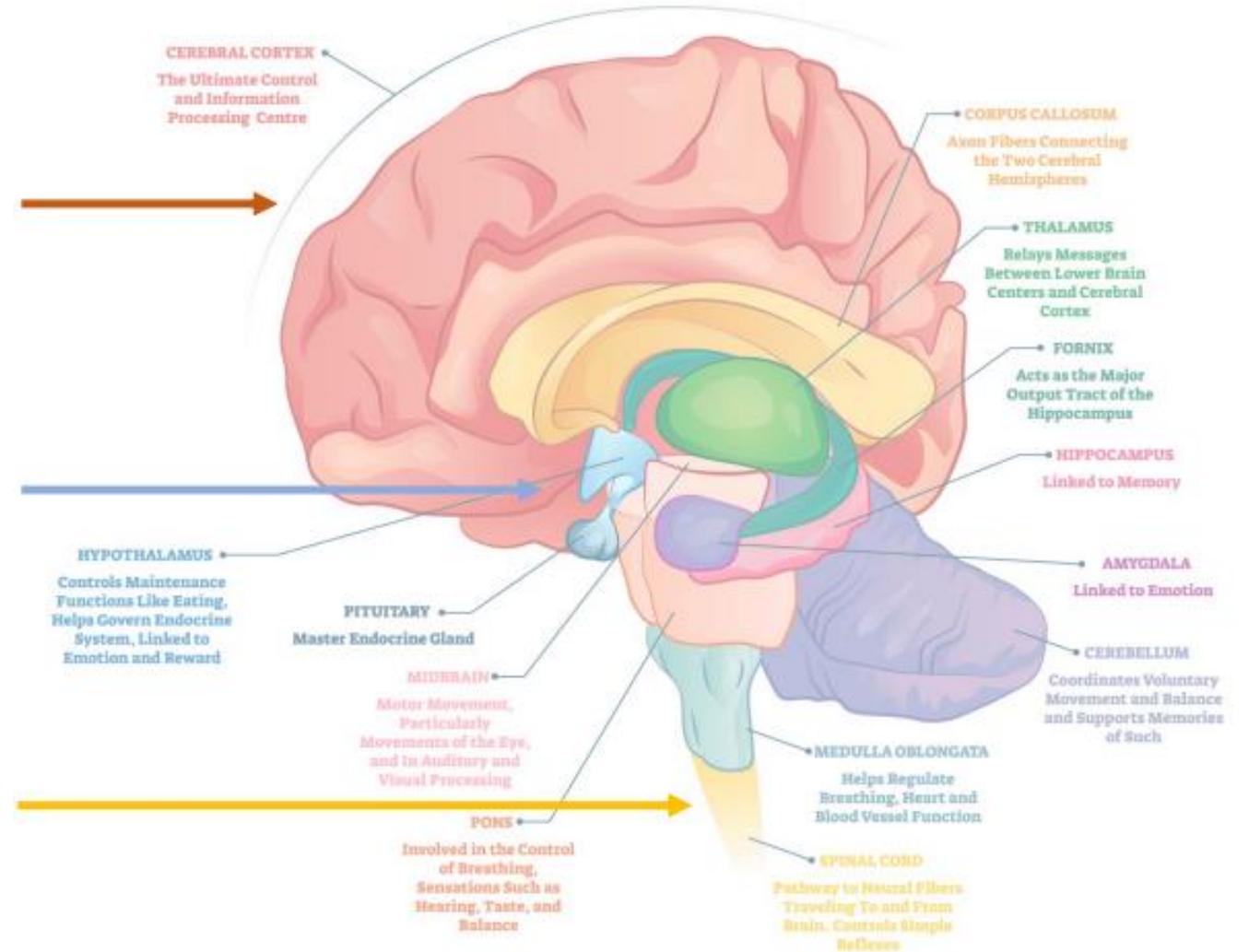
¿Qué puedo aprender?

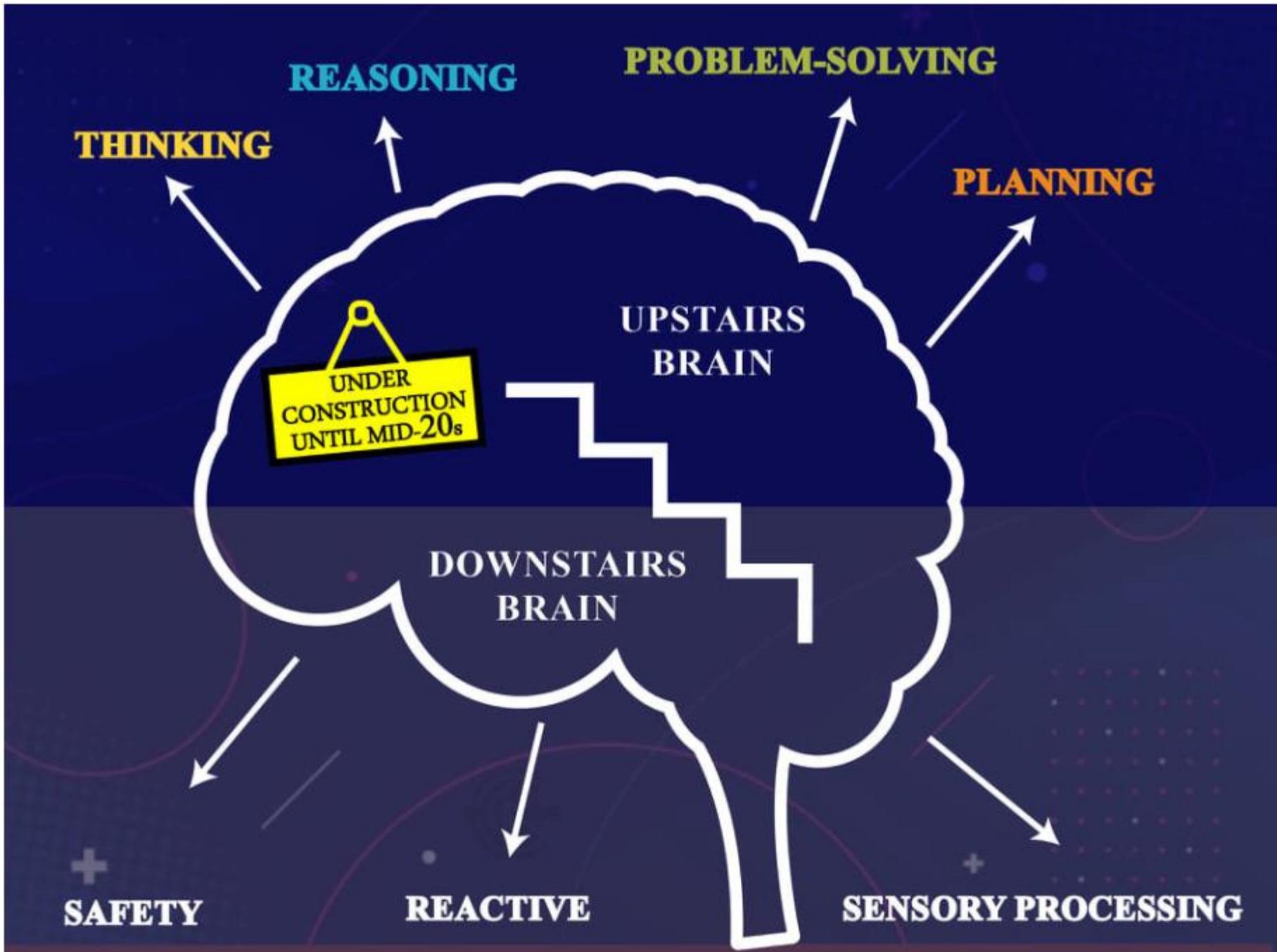
Sistema Límbico: Emociones y
Memoria

¿Soy una persona que es
amada?

Tronco cerebral: Funciones de
Evaluación y Supervivencia

¿Estoy a salvo?





El Piso Superior:

- pensando
- razonamiento
- planificación
- resolución de problemas

Cerebro de Abajo:

- la seguridad
- reactivo
- procesamiento sensorial

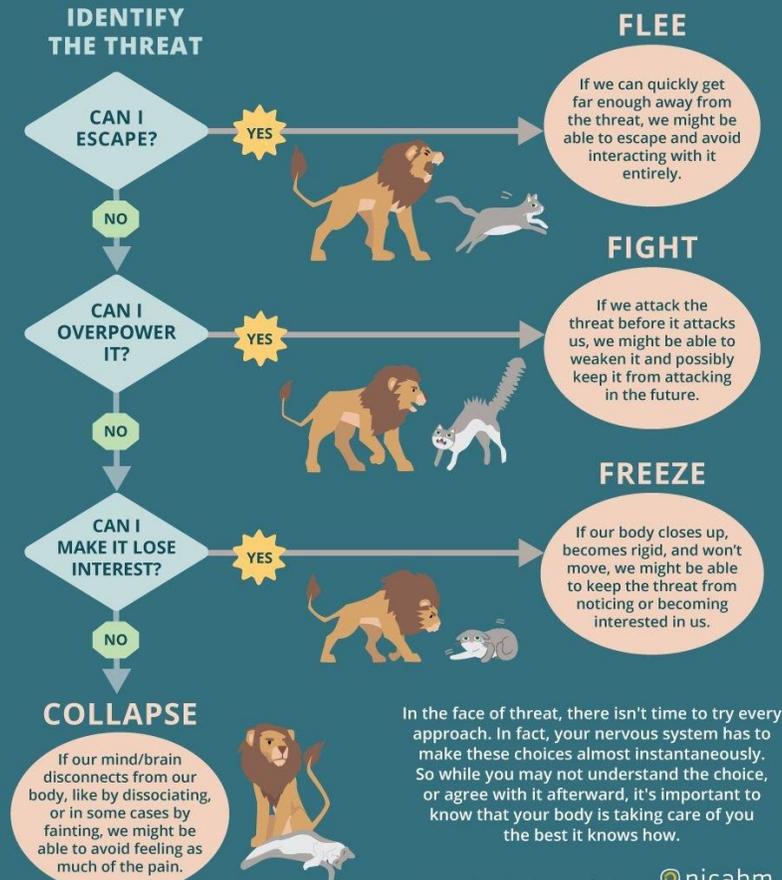
Las tres Reacciones

- Luchar
- Alejarse
- Congelarse

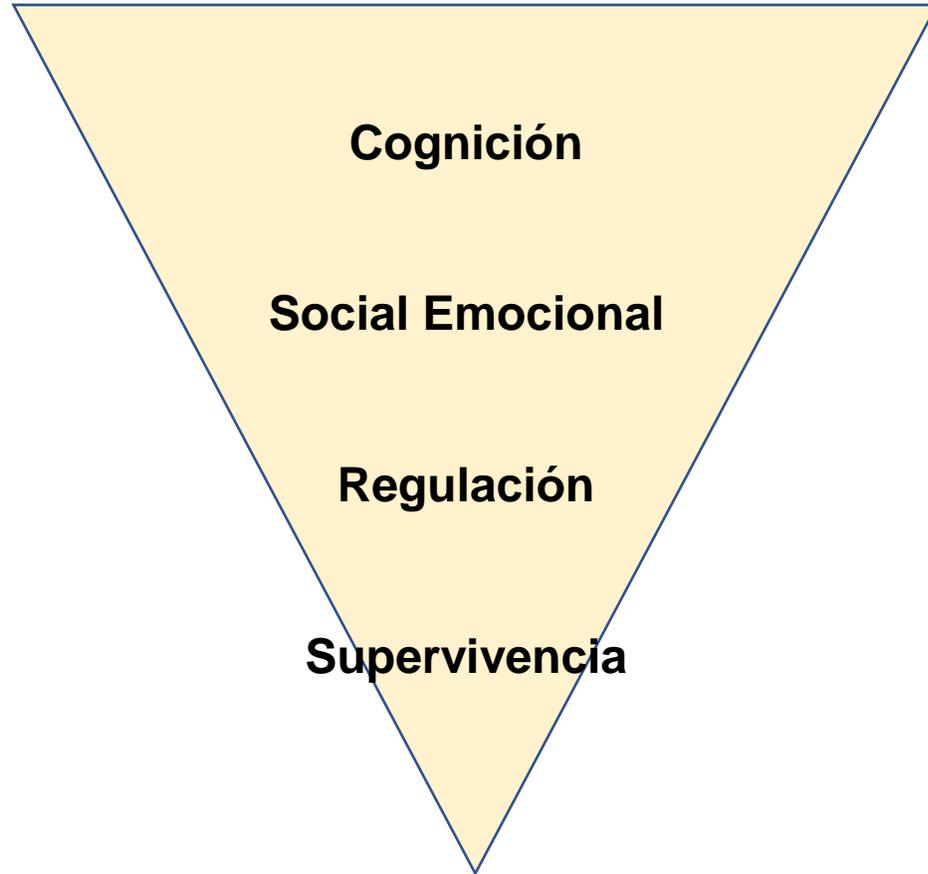
HOW THE NERVOUS SYSTEM RESPONDS TO TRAUMA

Adapted from Ruth Lanius, MD, PhD

How does your nervous system figure out how to respond in a crisis? It's a split-second, unconscious process designed to choose the best option for keeping you safe. Here's how it works:



Asignación de energía cerebral



No es solo nuestro cerebro, es nuestro cuerpo.



La Conexión - Experiencias Adversas en la Infancia

- Las experiencias adversas en la infancia pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y las oportunidades de vida, como la educación y el potencial laboral.
- El estrés tóxico de las experiencias adversas en la infancia puede afectar negativamente el desarrollo del cerebro, los sistemas inmunológicos y los sistemas de respuesta al estrés de los niños.
- Los niños que crecen con estrés tóxico pueden tener dificultades para formar relaciones sanas y estables. También pueden tener antecedentes laborales inestables en la edad adulta y luchar con las finanzas, el trabajo y la depresión a lo largo de la vida.
- Algunos niños corren mayor riesgo que otros. Las mujeres y varios grupos raciales/étnicos estaban en mayor riesgo de experimentar cuatro o más tipos de Experiencias Adversas en la Infancia

Y también...

- Las experiencias adversas de la infancia no equivalen a trauma; las relaciones significativas pueden ser amortiguadores fundamentales (también conocido como infancia con experiencias positivas)
- Ser miembro de una población marginada no es igual a un trauma o a una infancia con experiencias adversas (no es causal, sólo un factor de riesgo)
- No se trata del evento, se trata de la experiencia del evento... ¡La creación de significado!
- Las experiencias adversas son universales, pero el acceso a la curación no lo es.
- Hay muchas esferas de adversidad: individual(infancia), colectiva (comunidad) y estructural (climatizado).

Por qué esto es importante: somos
personas completas.

Nuestros cerebros
y cuerpos
tienen las
respuestas



En grupos compartan sus propias observaciones sobre lo que ven que es la conexión cuerpo-mente en los clientes que se quedan en el albergue.

1. ¿Cómo están respondiendo al estrés?
2. ¿Cuáles son los leones a los que se enfrentan?



Pausa





El racismo está en
el agua
subterránea

3 Realms of ACEs

Adverse childhood and community experiences (ACEs) can occur in the household, the community, or in the environment and cause toxic stress. Left unaddressed, toxic stress from ACEs harms children and families, organizations, systems and communities, and reduces the ability of individuals and entities to respond to stressful events with resiliency. Research has shown that there are many ways to reduce and heal from toxic stress and build healthy, caring communities.



Las tres áreas de Experiencias Adversas en la Infancia:

1. Familia
2. Comunidad
3. Ambiente

Experiencias Adversas en la Comunidad y Trauma Comunitario: Se Refuerzan Mutuamente

Experiencias Adversas en la Comunidad

Violencia Estructural

- La pobreza concentrada
- La segregación de la oportunidad
- Exposición desproporcionada a sustancias tóxicas y factores ambientales tóxicos.
- Los sistemas alimentarios son deficientes
- Los sistemas de transporte son deficientes
- Las empresas y otros impulsores económicos se van
- Los sistemas escolares han fallado
- Las comunidades son más vigiladas
- La desinversión ocurre
- Existen prácticas comerciales depredadoras
- Existen altas tasas de encarcelamiento
- Existe la penalización de las enfermedades mentales y el consumo de sustancias

Violencia

- La violencia comunitaria
- La violencia de las pandillas
- La violencia sexual
- El miedo a la violencia
- La pérdida por violencia

El Trauma Comunitario

Síntomas de Trauma Comunitario





¿Cuáles son los sistemas en los que se involucran los migrantes en el albergue? ¿Son de apoyo?

¿Qué podemos hacer para apoyar a las personas que navegan por sistemas dañinos?



Pausa



Mentimeter

www.menti.com

Codigo: 7186 5240





FELICIDADES!

**HA TERMINADO LA PRIMERA
SECCION**



PARTE II

Cómo nos afecta nuestro trabajo: Acercándonos a la comunidad



- ***¡Usando el chat, saluda y preséntate!***
- ***¿Dónde te encuentras?***



Nadia - en Houston,
Texas y ...

Objetivos

- Explicar la idea de TRAUMA SECUNDARIO Y EL CICLO DE ESTRÉS – su impacto en uno mismo y en los demás.
- Identificar estrategias para construir RESILENCIA.
- Explorar lo que las ORGANIZACIONES pueden hacer para ayudar.



Declaración(es) de intencionalidad

Reconocer la humanidad y la totalidad

No necesita su cámara encendida. Coma o beba cuando lo necesite. Cuide su cuerpo y su mente según sea necesario. Participe de la manera que le sea accesible a usted.

Sus necesidades de acceso importan.

Declaración(es) de intencionalidad

Establecer un espacio seguro de valentía

Reconocemos que ningún espacio es intrínsecamente seguro, por lo que establecemos la intención de que este espacio sea de valentía para fomentar la responsabilidad y el crecimiento.

Declaración(es) de intencionalidad

No abrir una caja para la que no estamos preparados.

Hay una diferencia entre irse sintiendo abrumado y sentir que se va con recursos. Es posible que no terminemos con todo el material, siéntase libre de hacer preguntas y reducir la velocidad.

Queremos que usted se sienta con recursos al final de la capacitación.

Declaración(es) de intencionalidad

Citar y dar crédito a académicos indígenas y de color.

La información proporcionada en esta presentación es el trabajo de generaciones de académicos indígenas, comunicades de color, académicos queer y trans y de sobrevivientes.

¿Qué pasos has tomado para crear un AMBIENTE y RELACIONES que te hagan sentir psicológicamente seguro?



Pausa



Trauma Vicario

El impacto TRANSFORMATIVO ACUMULATIVO sobre el [profesional] de trabajar con sobrevivientes de eventos traumáticos de la vida ... El efecto INTENSIVO de hacer este trabajo sobre la IDENTIDAD, LA VISION DEL MUNDO, las necesidades psicológicas y las CREENCIAS, y el sistema de MEMORIA del [profesional].” (Saakvitne & Pearlman, 1996)

Signos de trauma secundario

Puede incluir: fatiga o enfermedad, cinismo, irritabilidad, productividad reducida, sentimientos de desesperanza, ira, desesperación, tristeza, sentimientos de volver a experimentar el evento, pesadillas, ansiedad, evitación de personas o actividades, o ira y tristeza persistentes (Siegfried, 2008 & Conrad).

Fuentes de estres traumatico secundario

Las causas comunes del trastorno de estrés traumático secundario incluyen la exposición a detalles de otros eventos traumáticos experimentados por otros, como:

- . Agresión sexual
- . Asalto físico
- . Abuso o negligencia infantil
- . Accidente de vehículo motorizado
- . Desastres naturales (por ejemplo: inundaciones, huracanes, tornados)
- . Ataque terrorista
- . Tortura
- . Una muerte violenta o grotesca
- . Experiencia cercana a la Muerte
- . Atrocidades de combate o de Guerra

Sobre el estrés y los estresores

El estrés es la experiencia de su cuerpo cuando se siente estresado. Es la respuesta fisiológica.

Los factores estresantes son las personas, eventos o experiencias que causan el estrés.

Más sobre el estrés

La buena noticia es que el estrés no es el problema. Es la forma en que lidiamos con el estrés, no lo que lo causa, lo que libera el estrés, completa el ciclo y, en última instancia, evita que nos consumamos. No puede controlar todos los factores estresantes externos que se te presenten. El objetivo no es vivir en un estado de equilibrio perpetuo, paz y calma; el objetivo es pasar del estrés a la calma, de modo que este listo para el próximo factor estresante, y pasar del esfuerzo al descanso y viceversa.



Escribe 3 formas en las que crees que te ha afectado el estrés secundario.



Pausa



Estrategias para
completar el
ciclo del estrés:
trabajar a través
de nuestras
emociones

Diagrama de resiliencia



Aquí hay 6 estrategias basadas en evidencia para completar el ciclo de estrés de nuestro cuerpo:

Actividad física. No se trata solo de ir al gimnasio. Bailar cuenta. Los jumping jacks en su casa están bien. Correr, nadar. Incluso pisotear y gritar o golpear su almohada. Todos funcionan. El punto es que tiene que usar su cuerpo. Dado a que el estrés es físico, la actividad física es una parte importante para terminar con los ciclos de estrés.

Creatividad. Haga algo. Le gusta tejer, pintar, cantar, escribir o jugar con plastilina? Cualquier esfuerzo creativo que le guste, hágalo.

Reír. Especialmente cuando pueda reírse con alguien mas, la risa es una forma de liberar y expresar todas las emociones que guardamos dentro. Las emociones son como túneles. Si los atraviesa por completo, llegara a la luz del fondo. La risa ayuda con esto, al igual que recordar una historia divertida que le hizo reír.

Aquí hay 6 estrategias basadas en evidencia para completar el ciclo de estrés de nuestro cuerpo:

Llorar. El llanto es de todos. Los bebés lloran porque es bueno para ellos, pero es bueno para los adultos también. El llanto es uno de los mecanismos de nuestro cuerpo para liberar el estrés. Es importante no avergonzarse y no evitar el llanto.

Afecto Físico. No tiene que tener una pareja romántica solo alguna persona con quien se sienta seguro para darle un abrazo largo y fuerte (de alrededor de 20 segundos según la investigación), o tiempo con una mascota amorosa. El afecto físico ayuda a que su cuerpo libere la confianza y hormonas del vínculo, como la oxitocina, que pueden ahuyentar la sensación de peligro a la que su cuerpo se aferraba anteriormente. A medida que cambian nuestras hormonas, nuestro ritmo cardíaco se tranquiliza y nuestro cuerpo comienza a sentirse seguro.

Respiración profunda. Encuentre una herramienta de respiración que resuene con usted. Aquí hay una simple: inhale lentamente durante cinco segundos, sostenga la respiración durante diez segundos. Solo unos minutos de esta práctica pueden calmar sus nervios y completar su respuesta de estrés de lucha o huida. Solo unos minutos de esta práctica pueden calmar su nervio vago y completar su respuesta de estrés de lucha o huida.



Box breathing

1. Coloque las manos a ambos lados de la cabeza. Piensa en cómo estás creando bordes para tus pensamientos. Estás creando los lados de un contenedor que contiene tus pensamientos. Siente la sensación entre tus manos.
2. Coloque una mano en la frente y la otra en la parte posterior de la cabeza. Siente el contenedor alrededor de tu pensamiento. Siente la sensación entre tus manos.
3. Coloque una mano en su frente y una mano en su corazón. Vea si puede sentir algunas sensaciones entre sus manos.
4. Coloque una mano sobre su corazón y una mano sobre su vientre; puede estar sobre o cerca de su ombligo. Siente las sensaciones entre tus manos.
5. Coloque una mano en el plexo solar, el punto sobre el vientre y justo debajo de la caja torácica, y la otra mano detrás de la base de la cabeza, cubriendo la mitad de la base de la cabeza y la mitad del cuello. El centro de la mano debe estar sobre la hendidura más profunda.



Poniéndolo en práctica: Ejercicio de autosujeción



Reflexione sobre 3 actividades de cuidado personal que implementa en su rutina intencionalmente.



Pausa



Trabajo en equipo

1. ¿Cuáles son los beneficios de trabajar con clientes que enfrentan adversidades extremas?
2. ¿Cómo ha mejorado su vida en el hogar o en el trabajo?



Mentimeter:

1. ¿Qué prácticas existen en su refugio que apoyan el bienestar?

2. ¿Qué prácticas están desafiando su bienestar?



Prácticas organizacionales

- Capacitación
- Proceso de Incorporación consciente
- Programas de Mentor/Buddy en el trabajo
- Desarrollo profesional
- Mentalidad de crecimiento
- Tiempo de desafío y escasez de recursos
- Proporcionar tiempo libre, tiempo de documentación, normalizar los desafíos del trabajo

Prácticas organizacionales

- No engañe al personal poniendo la responsabilidad sobre ellos y diciendo que no pueden y que no están cuidando de sí mismos.
- Observe, escuche y haga espacio para los desafíos del personal y la realidad del trauma secundario
- Celebre sus logros
- Haga espacio para la alegría, el juego y la risa.
- Administración de Trauma (Taller 3)
- Prácticas de Respuesta al Trauma (Taller 3)



FELICIDADES!

**HA TERMINADO LA SEGUNDA
SECCION**



Respondiendo a los clientes del albergue: Creando un espacio de cuidado y pertenencia después del trauma



Nadia K Maynard, LMSW, SHRM-SCP, PhD Candidate



- ***¡Usando el chat, saluda y preséntate!***
- ***¿Dónde te encuentras?***
- ¿Cómo crea comodidad y hace que las personas se sientan bienvenidas en su albergue?



Nadia - en Houston,
Texas y ...

Objetivos:

1. Revisar los síntomas del trauma por medio del reconocimiento de los signos y síntomas del trauma en los clientes del albergue.
2. Definir qué son las prácticas de respuesta al trauma.
3. Identificar formas de apoyo en un entorno que responda al trauma.



Declaración(es) de intencionalidad

Reconocer la humanidad y la totalidad

No necesita su cámara encendida. Coma o beba cuando lo necesite. Cuide su cuerpo y su mente según sea necesario. Participe de la manera que le sea accesible a usted.

Sus necesidades de acceso importan.

Declaración(es) de intencionalidad

Establecer un espacio seguro de valentía

Reconocemos que ningún espacio es intrínsecamente seguro, por lo que establecemos la intención de que este espacio sea de valentía para fomentar la responsabilidad y el crecimiento.

Declaración(es) de intencionalidad

No abrir una caja para la que no estamos preparados.

Hay una diferencia entre irse sintiendo abrumado y sentir que se va con recursos. Es posible que no terminemos con todo el material, siéntase libre de hacer preguntas y reducir la velocidad.

Queremos que usted se sienta con recursos al final de la capacitación.

Declaración(es) de intencionalidad

Citar y dar crédito a académicos indígenas y de color.

La información proporcionada en esta presentación es el trabajo de generaciones de académicos indígenas, comunicades de color, académicos queer y trans y de sobrevivientes.



¿Qué hemos aprendido hasta ahora sobre el trauma?

Tome 2 minutos para escribir lo que recuerda.



Pausa



Recuento de lo que sabemos sobre el trauma

- Experimentar un trauma es común. Las investigaciones indican que entre el 85% y el 95% de la población experimenta un evento traumático en su vida.
- El trauma es subjetivo, recuerda las 3 E's (evento, experiencia del evento y efecto en la persona)
- El trauma no tiene límites con respecto a la edad, género, nivel socioeconómico, raza, etnia, geografía u orientación sexual; sin embargo, estos pueden ser factores de riesgo.
- Los factores que pueden aumentar o intensificar una experiencia traumática incluyen: proximidad a la violencia, trauma infantil, tener poco o ningún apoyo social después de un evento traumático, lidiar con estrés adicional después del evento e historial personal de enfermedad mental o uso de sustancias.

Factores protectores

- Apoyo de familiares, amigos u otros grupos de apoyo.
- Aprender a dar sentido o sentirse bien con las acciones propias en respuesta al evento traumático.
- Tener una estrategia de afrontamiento y darle significado al evento.
- Ser apoyado y capaz de responder antes de que ocurra el evento.

Pregunta de discusión

¿Cómo puede ser el trauma en las personas que visitan el albergue?



Los síntomas del trauma pueden parecer...

- Evasión
- Desesperación
- Culpa o preocupación excesiva
- Re-experimentar
- Dificultad para regular las emociones.
- Quejas fisiológicas
- Síntomas depresivos

Formas de crear un espacio para la recuperación

- Siga una rutina (es muy útil que los albergues consideren un horario regular de actividades y expectativas claras).
- Involucrar sistemas de apoyo (asegúrese de que la persona pueda llamar a casa o tener acceso a un diario o hablar si lo desea).
- Pida siempre el consentimiento antes de cada actividad, esto permite que la persona tenga elección.
- Facilitar el movimiento y/o los proyectos creativos para la persona.
- Entender cuándo la información puede ser demasiada y resultar abrumadora. Dividir la discusión en partes manejables.
- Normalizar sus sentimientos. El trauma no se mira ni responde de una sola manera. Asegúrese de que ellos sean conscientes de que su respuesta es válida, vista y escuchada.



¿Cómo se siente cuando apoya la recuperación de alguien más?

¿Qué crees que se necesita para apoyar el proceso de sanación de alguien más?



Pausa



Idioma compartido

Herido: reactivación de traumas y heridas existentes causadas por daños o abusos pasados.

Daño: no todos los daños son iguales. Debe ser definido por las personas que sufrieron el daño. Puede incluir acciones de una persona o sistema(s) que conducen a necesidades insatisfechas.

Idioma compartido

Violencia: Acción deliberada con la intención de causar daño.
Inacción deliberada que defiende o apoya el daño.

Abuso: Usar el poder sobre otros; un patrón de comportamiento que refuerza las acciones del daño y mantiene el daño.

Las cuatro R's de las prácticas de respuesta al trauma

(Realizes, Recognizes, Responds, Resists)

- 01 Darse Cuenta** Darse cuenta del impacto generalizado por el trauma y comprender el potencial de recuperación
- 02 Reconocer** Reconocer signos y síntomas de trauma en clientes, personal familiar y otros en el sistema
- 03 Responder** Responder integrando el conocimiento sobre el trauma en las políticas, procedimientos y prácticas
- 04 Resistir** Resistir activamente la retraumatización



Prácticas de respuesta al trauma

Las prácticas de respuesta al trauma son formas en que podemos presentarnos a nuestros clientes y colegas que apoyan su recuperación y generan confianza, voz, elección y autonomía. Estas son prácticas intencionales implementadas por el individuo y la organización para reconocer el impacto del trauma, la humanidad de la persona y el bienestar colectivo de la comunidad.

Prácticas de respuesta al trauma

- Nombrar y normalizar
- Reconocer el poder/la dinámica del poder
- Reconocer el dolor y sostener el espacio
- Escuchar con todo el cuerpo
- Moverse a la velocidad de la confianza
- Centrar a los más afectados
- Justicia racial e interseccionalidad - Solidaridad entre movimientos
- Responsabilidad transformativa
- Responsabilidad Comunitaria
- Reconocer la Totalidad

¿Cuáles son las cosas que necesitas para sentirte psicológicamente seguro en tu entorno?



Pausa



Discusión de grupo:

¿Cuáles son las cosas que podemos hacer con los clientes del albergue para apoyar su recuperación?



Entorno físico

- Hacer que el ambiente sea acogedor, no institucional.
- Expresar gratitud cuando alguien comparta su historia, pero no presione para que cuenten sus historias.
- ¡Pida permiso para todo!
- Sea neutral pero solidario, piense en cómo se posiciona su cuerpo en relación con el de ellos.
- Use un lenguaje informado sobre el trauma *más sobre eso en un minuto*
- Siga su ejemplo
- Ofrezca garantías que sean realistas y no prometa demasiado.
- Destaque sus fortalezas, sus contribuciones o algún aspecto de la persona que los fije en su resiliencia.

Lenguaje informado sobre el trauma

Utilice un lenguaje de primera persona que:

- Ponga a la persona primero y su enfermedad o experiencia en segundo lugar.
- Enfatique la humanidad
- Reconozca que la enfermedad o trauma de una persona es solo un aspecto de su vida y no la característica determinante.

Lenguaje de primera persona

01	Ayuda	Ayuda a que la gente vea a quienes viven con un trauma como algo más que esa experiencia. También reduce el estigma.
02	Modelos	Modela los principios de recuperación y resiliencia a través de nuestras elecciones de idioma.
03	Contribuye	Contribuye en gran medida a evolucionar y mejorar la cultura de una organización



Enfoque individual

- Considere los antecedentes culturales
- Enfoque en las fortalezas
- Proporcione esperanza
- Respete su elección y autonomía
- Reconozca cómo los síntomas relacionados con el trauma son adaptaciones y les ayudaron a sobrevivir.
- Sea imparcial
- Sea colaborativo y receptivo: las personas quieren sentirse vistas y escuchadas



¿Qué enfoques (de los que aprendiste hoy) planeas poner en práctica?



Pausa





FELICIDADES!

**HA TERMINADO LA TERCERA
SECCION**



Referencias:

- PCORI: <https://www.pcori.org>
- Adverse Childhood Experiences: ACES Too High: www.cestoohigh.com & ACES Connection: www.acesconnection.com
- The Center for Nonviolence & Social Justice (Drexel University): <http://www.nonviolenceandsocialjustice.org/FAQs/What-is-Trauma/41>
- The Center for Post-Trauma Wellness: <http://www.posttraumawellness.net/resources>
- The Trauma Center at Justice Resource Institute: <http://www.traumacenter.org/index.php>
- The Prevention Institute: www.preventioninstitute.org
- The Center for Collective Wisdom: <https://c4cw.org>
- Trauma Transformed: <https://traumatransformed.org>
- Lumos Transformed: <https://lumostransforms.com>
- NCTSN Learning Center: <http://learn.NCTSN.org>
- National Child Traumatic Stress Network: www.NCTSN.org
- TEND: <https://www.tendacademy.ca>
- The American Psychological Association's Center for Organizational Excellence: <https://www.apaexcellence.org/resource>