

# eTS

## ESTRÉS POR TRAUMA SECUNDARIO

Esta guía pretende ser un recurso para informar y dar apoyo a todos los profesionales de la salud, y servicios especiales, que están sobreexponiéndose a tanto estrés, por la pandemia (COVIC-19)

Esta guía no sustituye ningún tratamiento o asesoramiento personalizado.

http://inukinstitut.com



### ¿Qué es TRAUMA?

Trauma es una experiencia o conjunto de experiencias que nos provocan un exceso de estrés y no tenemos los suficientes recursos para afrontarlas.

### CAUSAS

- o Suceso en la primera infancia (físico, emocional)
- o Violencia doméstica
- o Violencia sexual, o física
- o Dolor traumático (pérdida de un ser o de manera violenta o repentina)
- o Desastres naturales
- o Zona de guerra violenta



### QUÉ NO ES

Se confunden el estrés por trauma secundario con estrés laboral, la diferencia es que cuando hay estrés laboral, los síntomas desaparecen en el momento que descansamos, o nos recuperamos de la situación que nos ha estresado. En el trauma secundario los síntomas no mejoran con el tiempo.



## eTS



**TP PRIMARIO**  
Situación vivida en primera persona



**eTS SECUNDARIO**  
Trauma que sin padecerlo en primera persona puede ser "transferido" a nosotros después que estemos sobreexponidos repetidamente con personas que lo hayan vivido o lo estén viviendo directamente

## eTS SÍNTOMAS

- o Dolores de cabeza por tensión, agotamiento, e irritabilidad, emociones abrumadoras, o una pérdida de confianza en sí mismos y en los demás, sensación de entumecimiento y de pérdida de sentido en lo que hacen.
- o Sentimientos de impotencia y desesperanza o Adicciones.
- o También puede afectar en las relaciones interpersonales, debido a una dificultad de estar presentes emocionalmente con nuestros seres queridos.



### ¿QUIENES LO PADECEN?

- o Enfermeras, médicos, técnicos de emergencias médicas y bomberos Trabajadores sociales
- o Atención en violencia doméstica y sexual
- o Agentes de policía, investigadores
- o Psicólogos, terapeutas y consejeros
- o Servicios de Funerarias
- o Personal y voluntarios que ayudan en las anteriores ocupaciones
- o Y cualquier profesión que debido a la situación social o del momento, esté en contacto con víctimas directas.

## eTS

*"A las personas de servicios a las víctimas se les pide, todos los días, que se comprometan con otros que sufren dolor. Sin el apoyo adecuado, con el tiempo, este trabajo puede tener un grave impacto en su físico y bienestar mental, eso es lo que llamamos: "trauma secundario" "*

Dr. Colter Elli

# ERs

## ENTRENAMIENTO EN RESILIENCIA

01

### AUTOREGULACIÓN SISTEMA NERVIOSO

Tu respuesta está activada por la memoria de una situación en la que querías pelear o huir pero no pudiste. Entrenar a tu cerebro para visualizarlo como un animal que se enfrenta a la misma situación, pero puede correr, alejarse o luchar para protegerse puede ayudarte.

Imagina que tu cuerpo animal quisiera hacer eso en esa situación. Imagínate como un ciervo, escapando rápidamente de una manada de lobos. Intenta reproducir lentamente todos los movimientos de esa situación en tu mente y observa cómo están conectados a la respuesta de amenaza de lucha o huida.

Después, comprueba si te sientes mejor en tu cuerpo. Con práctica, estos ejercicios ayudarán al movimiento del cuerpo hacia lo que se llama

autorregulación.

Con el tiempo, tendrás una mayor capacidad para lidiar con los estresores crónicos asociados con la situación.

03

### ASENTAR LA MENTE

Acomódate en una posición que te haga estar relajado. Cierra los ojos, parcial o completamente. Suaviza los músculos de tu cara y alrededor de tus ojos. Ablanda tus hombros, tus brazos, manos, y tus piernas. Toma varias respiraciones profundas para ayudarte a tomar conciencia de la sensación de respiración. Luego permite que tu respiración fluya de manera natural,

Con 10 o 15 minutos diarios es suficiente para mantener una mente más serena.

05

### REFLEXIÓN: ESPERANZA

Nos puede ayudar pensar, que la realidad es neutra, y que somos nosotros los que damos un significado a esa realidad. ¿Cómo puedo ayudarme a mi mismo a sentirme un poco mejor? Piensa en una pequeña acción que dependa de ti y hazla. Esta pequeña acción te empodera, nada podemos hacer con lo que pasa en la realidad, pero si podemos elegir como vivir lo que está pasando.

02

### RECONOCER PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS

Incluir cualquier sentimiento y darle la bienvenida. Muchas veces, las emociones o sentimientos incómodos los intentamos dejar fuera de nuestra conciencia, y esto empeora nuestra situación. Incluir la emoción incómoda, es poderla mirar, sentirla, sin dejarnos inundar por completo por ella.

Cuando excluimos sufrimos

04

### RESPIRACIÓN 4-7-8

La técnica de "4-7-8 respiración", es una herramienta sencilla y recomendable para disminuir los estados de ansiedad y ayudar, además, a favorecer el sueño.

Toma asiento, no hagas nada y un minuto de tu tiempo y sigue estos cinco pasos:  
- Vacía los pulmones de aire.  
- Respira silenciosamente por la nariz (4 segundos).  
- Contén la respiración (7 segundos).  
- Exhala por la boca de manera contundente, mientras aprietas los labios e intenta hacer un sonido de "silbido" (8 segundos)  
- Repite el ejercicio cuatro veces como máximo.

Link a video del ejercicio <https://youtu.be/gz4G3ILGyog>

NOEMI CASABON

**inuk**

<http://inukinstitut.com>