

# RESPUESTA ANTE LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS/ COVID-19:

Herramientas de Afrontamiento Emocional  
para el Personal de Salud (TECHS, por sus siglas en inglés)



CENTER FOR  
**PEDIATRIC TRAUMATIC STRESS**



Para mayor información, visite: [healthcaretoolbox.org/tools-and-resources/covid19](https://healthcaretoolbox.org/tools-and-resources/covid19)

# ¿Para quiénes son estas diapositivas?

---

- Estas diapositivas se crearon como respuesta a la rápida expansión de la pandemia del COVID-19 y se pusieron a disposición el 25 de marzo de 2020. Esta versión se actualizó el 9 de abril de 2020.\*
- Este recurso está diseñado para el personal de atención médica, incluyendo:
  - Personal clínico (enfermeras, médicos, asistentes médicos, tecnólogos médicos, trabajadores sociales, psicólogos, etc)
  - Seguridad
  - Atención al público
  - Despacho
  - Trabajadores de servicios ambientales
  - Líderes
  - Cualquier otro trabajador en entornos de atención médica

\*Actualizamos la plataforma periódicamente, consulte [www.healthcaretoolbox.org/COVID](http://www.healthcaretoolbox.org/COVID) para obtener la última versión.

# ¿Quién desarrolló estas diapositivas?

---

Este recurso se basa en materiales desarrollados por el Centro Pediátrico de Estrés Traumático (CPTS, por sus siglas en ingles), el cual es un centro de tratamiento y adaptación de servicios en la Red Nacional de Estrés traumático Infantil (NCTSN, por sus siglas en ingles).

- Esperamos que estas diapositivas sean útiles para trabajar con equipos de atención médica. Úselos libremente, con atribución al CPTS.
- ¿Tiene preguntas o comentarios? Envíelos a:  
Julia Price, PhD,  
Psicóloga  
Centro para el estrés traumático pediátrico  
[julia.price@nemours.org](mailto:julia.price@nemours.org)

# Generalidades

---

## I. Estrés traumático y COVID-19

- Efectos en el personal de salud
- Autoevaluación opcional

## II. Herramienta #1: Modelo ABC

- Comprender nuestras creencias y pensamientos, y cómo nos afectan.

## III. Herramienta #2: Pasos para replantear

- Diferenciar lo incontrolable de lo controlable
- Identificar fortalezas y mirar hacia lo positivo

## IV. Herramienta #3: Orientación futura

## V. Recursos

# Objetivos de estas diapositivas

---

**1. Brindar herramientas concretas y útiles para el personal de salud**

**2. Brindar herramientas de apoyo para el afrontamiento emocional ante situaciones desafiantes y estresantes en entornos de atención médica**

# Preocupaciones habituales sobre el COVID-19

---

- Pandemia
- Situación que cambia rápidamente
- Trabajo en un sistema de salud sobrecargado
- Profesionales de la salud a los que se les pide cambiar de funciones, quizás a labores menos familiares
- Dilemas éticos relacionados con la asignación de recursos para pacientes (por ejemplo, ventiladores)
- Preocupación por la cantidad de EPPs (elementos de protección personal) para el personal de salud
- Posibilidad del personal de salud de convertirse en pacientes con COVID-19
- Protección contra la infección de los miembros de la familia del personal de salud
- Posible necesidad de cuarentena del personal, no pudiendo continuar apoyando a sus colegas y a su propia familia.

# Citas de la Primera Línea: Preocupaciones sobre los seres queridos

---

**Tengo dificultades incluso para estar en casa con mi familia, ya que me preocupa enfermarlos si me acerco demasiado a ellos.**

**No podría perdonarme si alguien que amo se enferma por mi culpa.**

**El padre de mi compañera de cuarto la hizo mudarse de regreso a casa con su familia, porque soy enfermera de urgencias. Me siento pésimo.**

# Citas de la Primera Línea: Impacto emocional y preocupaciones sobre la seguridad

---

**Mi principal molestia es que tengamos que obtener un permiso especial para usar los EPP adecuados y, cuando nos otorgan el permiso, tengamos que reutilizarlos. Siento que está mal y que es poco seguro.**

**Me está costando dormir. Despierto con miedo de ir a trabajar.**

**Estoy en uno de los grupos "de alto riesgo". Me levanto todas las mañanas y busco alguna señal de que pueda tener el virus. Cuento los días desde que pude haber estado expuesto por última vez. Luego, voy a trabajar y todo comienza de nuevo.**

# ¿Qué sabemos a partir de las experiencias pasadas y de los estudios emergentes?

---

No estás solo – Es muy común que el personal de salud experimente estrés emocional y angustia en esta situación.

- Lecciones del SARS a principios de la década del 2000
  - En medio de la crisis, el personal de salud experimentó estrés traumático, ansiedad, depresión y problemas para dormir.
  - En el largo plazo (3 a 5 años), el personal de salud no presentó mayores niveles de trastornos de salud mental, pero el burnout y estrés general siguieron siendo un problema.
  
- Estudios iniciales en China durante COVID-19 (Feb 2020)
  - Informes del personal de salud
    - Estrés traumático, ansiedad, depresión – En los mismos niveles que la población general
    - Problemas para dormir (mayores que la población general)
  - ¿Qué se asocia con un mayor riesgo de estrés / ansiedad / depresión?
    - Preocuparse por familiares en casa, antecedentes médicos (enfermedades crónicas) o antecedentes relacionados con la salud mental
  - ¿Cuáles son las protecciones posibles contra el estrés / ansiedad / depresión?
    - Estar conformes con: atención brindada por el hospital y cobertura de EPPs (medidas de protección contra infecciones nosocomiales)

# ¿Cuales son las manifestaciones del Trastorno por Estrés Traumático? (TEPT)

---

## □ Re-experimentación

“Se aparece en mi mente”.

“Siento que está sucediendo de nuevo”.

“Me enoja cuando algo me lo recuerda”.

## □ Alteraciones cognitivas o del humor

Sentirse muy asustado, enojado, culpable, o avergonzado.

Pensar: “Todas las personas son malas”/ “Todo el mundo es aterrador”.

## □ Evitación

“Lo bloqueo, trato de no pensar en ello”.

“Trato de mantenerme alejado de las cosas que me lo recuerdan”.

## □ Alerta aumentada

“Siempre tengo miedo de que algo malo suceda”.

“Me sobresalto con cualquier ruido fuerte”.

“No puedo concentrarme, no puedo dormir”.

**No es inusual tener algunas de estas reacciones, o todas ellas, durante el desarrollo de una situación estresante como la pandemia del COVID-19.**

# TEPT y otras respuestas emocionales

---

## ¿Qué respuestas emocionales puede notar en ud. y en sus pares?

- Irritabilidad
- Incapacidad para concentrarse
- Sentirse enojado/ cínico
- Pensamientos perturbadores, intrusivos o recurrentes
- Problemas para dormir
- Sentirse emocionalmente desconectado
- Exageradamente alerta de cualquier señal de peligro
- Desesperanza
- Culpa
- Evitar recordatorios de experiencias difíciles
- Retraimiento social
- Miedo
- Agotamiento crónico
- Malestares físicos
- Autocuidado disminuido
- Sentirse ineficaz
- Sentirse deprimido o decaído
- Sentirse apático

## DEFINICIONES

# Estrés Traumático Secundario

---

**Respuesta a la exposición al trauma experimentado por otros, especialmente en el trabajo/desempeño profesional.**

“Los cambios que los profesionales de ayuda experimentan en sus identidades, visiones del mundo y espiritualidad afectan tanto a sus relaciones profesionales con sus clientes/pacientes o colegas como a sus relaciones personales.”

– International Society of Traumatic Stress Studies (Sociedad Internacional de Estudios de Estrés Traumático)

# El Rol del Personal de Salud

---

- Todo el personal de la salud está en riesgo de estrés traumático secundario, incluso en tiempos “normales”.
- Ser testigo del sufrimiento y la muerte entre los pacientes y otros miembros del personal.
- Con incertidumbre sobre el futuro, en una situación de continuo cambio, frecuentemente empeorando.



# Roles como Cuidador de Familia, Potencial Paciente

---

Roles adicionales durante la pandemia:

- Puede ser cuidador de sus propios hijos, pareja y miembros de la familia de edad más avanzada.
  - Limitado acceso a cuidado de niños y ancianos.
- El personal de la salud también se puede infectar y convertirse en pacientes.

**En todos sus otros roles, el personal de la salud está en riesgo de estrés traumático, y puede experimentar otro impacto emocional como ansiedad o depresión.**

# ¿Qué estamos oyendo del personal de primera línea de respuesta a medida que se extiende la pandemia COVID-19?

---

- ❑ Preocupación sobre trabajar en la primera línea - volver a casa con sus propias familias y arriesgar la salud de sus seres queridos
- ❑ Preocupación de que ellos y sus colegas se enfermarán
- ❑ Estrés por no recibir suficiente apoyo, para la salud y bienestar propios, incluyendo el acceso a EPPs
- ❑ Incomodidad sobre tomar roles nuevos o desconocidos en el trabajo

Ambos, mi esposa y yo tenemos que ver pacientes. No tenemos alternativa más que exponer a nuestros hijos a este virus. Estamos haciendo todo lo que podemos para protegerlos. Pero esto pone una nube sobre cada comida, cada abrazo, cada cuento antes de dormir.

Mis hijos usualmente corren hacia mí cuando llego a casa desde el trabajo cada noche, y ahora debo decirles que no pueden. Me rompe el corazón.

# ¿Estoy experimentando reacciones de estrés traumático?

---

- Calibre sus propias reacciones
- Podría querer completar una evaluación basada en la evidencia – ahora o más adelante – para chequear sus propias reacciones al estrés
- **HAGA CLICK PARA MEDIR SUS REACCIONES AHORA (herramienta en línea – en inglés)**
- **¿Sin conexión? Haga click aquí para una medición fuera de línea (en español)**
- ¿De qué se trata esta herramienta?
  - Evalúa reacciones actuales de estrés traumático en adultos.
  - Advertencia: Basada en una herramienta validada\* – adaptada aquí para uso durante la situación pandémica en curso.

\* Bryant, Moulds, & Guthrie (2000). Acute Stress Disorder Scale: A self-report measure of acute stress disorder. *Psychological Assessment*, 12(1), 61-68.

# Cómo Afrontar las Reacciones de Estrés Traumático

---

## □ Autocuidado Universal

- Todos se pueden beneficiar de aprender más acerca del afrontamiento de experiencias estresantes.
- Aprenda herramientas específicas de afrontamiento, basadas en investigación sólida, en estas diapositivas: **Herramientas de Afrontamiento Emocional para el Personal de Salud (TECHS)**
- Encuentre enlaces a otros recursos en [HealthCareToolbox.org](https://www.healthcaredtoolbox.org)

## □ Reacciones Significativas

- Si experimenta reacciones significativas de estrés traumático o tiene cualquier reacción que le preocupe, contacte a su Programa de Asistencia para Empleados
- El tratamiento psicosocial basado en la evidencia (por ej. Terapia cognitivo-conductual enfocada en trauma) generalmente es efectivo y puede estar disponible vía telemedicina o en línea.

# Herramientas de Afrontamiento Emocional para el Personal de Salud (TECHS por sus siglas en inglés)

## INTRODUCCIÓN



# Herramientas de Afrontamiento Emocional para el Personal de Salud (TECHS)

---

- Aprenda y utilice herramientas basadas en la evidencia para el afrontamiento de experiencias estresantes.
- TECHS incluye 3 herramientas para comprender y manejar la adversidad
  - Pueden ser repetidas para situaciones estresantes nuevas o recurrentes
- Enfoque interpersonal/basado en equipos \*
- Las herramientas se basan en:
  - Habilidades de terapia cognitivo-conductual
  - Habilidades para grupos y familias

\* Es mejor en equipo – pero puede usar partes de esto por su cuenta si lo necesita

# Cómo usar TECHS

---

- Son **herramientas** – puede usarlas cuando esté experimentando malestar o síntomas de estrés traumático
- Estas herramientas ofrecen un **proceso** para apoyar su ruta hacia un lugar emocional más positivo.
- Así como un martillo y un clavo no van a reparar su cerca por usted, estas herramientas deben ser empleadas activamente para afrontar la adversidad de forma más efectiva.
- Idealmente, va a usar estas herramientas con sus colegas, trabajando juntos mientras refuerzan sus relaciones.

# Práctica Individual con Herramientas

---

Introduciremos 3 herramientas:

1. **Modelo ABC**
2. **Pasos de replanteamiento**
3. **Orientación Futura**

**Primero:** Individualmente, complete cada una de las 3 herramientas

**Segundo:** *Si está haciendo esto como equipo,* complete las herramientas con su equipo, para ayudar a desarrollar la resiliencia grupal

# HERRAMIENTA TECHS #1: El Modelo ABC



# ¿Por qué está trabajando en el cuidado de la salud?

---

Partiremos considerando el contexto actual por unos minutos.

¿Por qué eligió esta profesión/carrera?

- ¿Qué le atrajo de ella?
- ¿Qué reservas, si es que alguna, ha tenido sobre esta elección de carrera?
- ¿Cuáles son las mejores partes de esta carrera?
- ¿Cuáles son las partes más desafiantes?

# El Modelo ABC

basado en la teoría / investigación cognitiva

---

**A continuación, se tomará un poco de tiempo para comprender sus sentimientos, pensamientos, y comportamientos.**

- Estas herramientas lo ayudarán a reflexionar sobre
  - Dónde está emocionalmente en este momento
  - Cómo los sentimientos, creencias, comportamientos tienen un impacto en su bienestar



# MODELO ABC

## ADVERSIDAD

¿Qué eventos me están preocupando actualmente?



## BELIEFS (CREENCIAS)

¿Qué pensamientos estoy teniendo en relación a la adversidad?  
¿Qué me digo a mi mismo/a en privado?



## CONSECUENCIAS

¿Cómo todo esto está afectando mis...?



### SENTIMIENTOS

¿Cómo me estoy sintiendo con lo que está pasando?  
¿Estoy enojado/a..., triste... o preocupado/a?

### ACCIONES

¿Qué hago cuando me siento de esta forma?  
¿Expreso mis emociones o las oculto?

### RELACIONES

¿Cómo afecta todo esto a los demás? ¿...mis interacciones sociales?

## Direcciones:

**Trabaje en este formulario por su cuenta o en su grupo**, usando una hoja de papel en blanco (o un documento nuevo en su tablet / computador).

*Formas ABC en blanco se encuentran disponibles en el anexo B de esta presentación de diapositivas.*

# A = Adversidad

---



- Identifique un **evento que sea especialmente molesto/perturbador para usted** en este momento
  
- Ejemplos (adversidades)
  - Muchos pacientes al mismo tiempo
  - Trabajar fuera de mi rol habitual
  - Mis hijos están en casa y me necesitan
  - No estoy disponible para ayudar a mi pareja/familia
  - Sentirse emocionalmente aislado de la familia y de los sistemas de apoyo

# MODELOS ABC

**A** **ADVERSIDAD**  
¿Qué eventos me están preocupando actualmente?  
**Mi padre que tiene 73 años y condiciones médicas previas.**



**B** **BELIEFS (CREENCIAS)**  
¿Qué pensamientos estoy teniendo en relación a la adversidad?  
¿Qué me digo a mi mismo/a en privado?



**C** **CONSECUENCIAS**  
¿Como todo esto está afectando mis...?



**SENTIMIENTOS**  
¿Cómo me estoy sintiendo con lo que está pasando?  
¿Estoy enojado/a..., triste... o preocupado/a?

**ACCIONES**  
¿Qué hago cuando me siento de esta forma?  
¿Expreso mis emociones o las oculto?

inte

**RELACIONES**  
¿Cómo afecta todo esto a los demás? ¿...mis interacciones sociales?

# MODELOS ABC

**A**DVERSIDAD  
¿Qué eventos me están preocupando actualmente?  
**E**stoy expuesto/a al COVID-19 sin los los EPP apropiados.



**B**ELIEFS (CREENCIAS)  
¿Qué pensamientos estoy teniendo en relación a la adversidad?  
¿Qué me digo a mi mismo/a en privado?



**C**ONSECUENCIAS  
¿Como todo esto está afectando mis...?



**S**ENTIMIENTOS  
¿Cómo me estoy sintiendo con lo que está pasando?  
¿Estoy enojado/a..., triste... o preocupado/a?

**A**CCIONES  
¿Qué hago cuando me siento de esta forma?  
¿Expreso mis emociones o las oculto?

**R**ELACIONES  
¿Cómo afecta todo esto a los demás? ¿...mis interacciones sociales?

## B(Creencias)

Qué pensamientos estoy teniendo sobre la adversidad?  
Qué me estoy diciendo a mi mismo en privado?



# B = Creencias

---

- ¿Qué **pensamientos** esta teniendo sobre la adversidad, en que elige centrarse?
- ¿Qué se está diciendo a sí mismo en privado sobre esta adversidad?
- Ejemplos (creencias / pensamientos):
  - No puedo manejar este estrés.
  - Soy ineficiente en el trabajo.
  - No soy buen padre o madre/pareja/profesional de la salud.
  - Esta situación no tiene final.

# MODELOS ABC

## Ejemplo A

### ADVERSIDAD

¿Qué eventos me están preocupando actualmente?

**Mi padre que tiene 73 años y condiciones médicas previas.**



### BELIEFS (CREENCIAS)

¿Qué pensamientos estoy teniendo en relación a la adversidad?  
¿Qué me digo a mi mismo/a en privado?

**No puedo proteger a mi padre.  
Es de alto riesgo.  
El podría morir.**



### CONSECUENCIAS

¿Como todo esto está afectando mis...?



#### SENTIMIENTOS

¿Cómo me estoy sintiendo con lo que está pasando?  
¿Estoy enojado/a..., triste... o preocupado/a?

#### ACCIONES

¿Qué hago cuando me siento de esta forma?  
¿Expreso mis emociones o las oculto?

#### RELACIONES

¿Cómo afecta todo esto a los demás? ¿...mis interacciones sociales?

# MODELOS ABC

**ADVERSIDAD**  
¿Qué eventos me están preocupando actualmente?  
**Estoy expuesto/a al COVID-19 sin los los EPP apropiados.**



**BELIEFS (CREENCIAS)**  
¿Qué pensamientos estoy teniendo en relación a la adversidad?  
¿Qué me digo a mi mismo/a en privado?  
**•Voy a infectarme**  
**•Podría enfermar a alguien que amo**  
**•Alguien que amo podría morir porque llevé el COVID-19 a casa**



**CONSECUENCIAS**  
¿Como todo esto está afectando mis...?

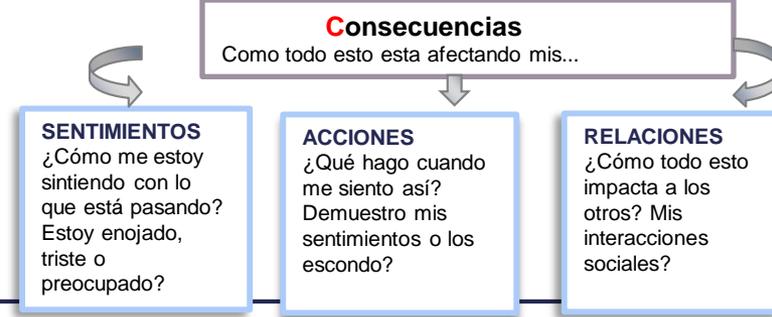


**SENTIMIENTOS**  
¿Cómo me estoy sintiendo con lo que está pasando?  
¿Estoy enojado/a..., triste... o preocupado/a?

**ACCIONES**  
¿Qué hago cuando me siento de esta forma?  
¿Expreso mis emociones o las oculto?

**RELACIONES**  
¿Cómo afecta todo esto a los demás? ¿...mis interacciones sociales?

# C = Consecuencias



- ¿Qué **efectos y consecuencias** están relacionadas a esta adversidad y a tus creencias/pensamientos?
  - SENTIMIENTOS: ¿Cómo te estás sintiendo debido a esto?
    - ¿Enojado?
    - ¿Triste?
    - ¿Preocupado?
  - ACCIONES: ¿Qué haces cuando te sientes de esa manera?
    - ¿Expreso mis emociones o las oculto?
    - ¿Hago elecciones saludables?
  - RELACIONES: ¿Cómo todo esto impacta a otros?
    - ¿Tus colegas?
    - ¿Tus amigos y familia?
    - ¿Tus pacientes?

# ABC MODEL

Ejemplo A

## ADVERSIDAD

¿Qué eventos me están preocupando actualmente?  
Padre de 73 años con enfermedades médicas de base



## CREENCIAS (BELIEFS)

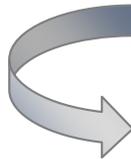
¿Qué pensamientos estoy teniendo sobre la adversidad? ¿Qué me estoy diciendo a mi mismo en privado?

- No puedo proteger a mi padre.
- Mi padre es de alto riesgo
- Mi padre podría morir



## CONSECUENCIAS

Como todo esto está impactando mis...



### SENTIMIENTOS

¿Cómo me estoy sintiendo con lo que está pasando?  
Estoy enojado, triste o preocupado?

- Muy asustado
- Muy preocupado
- Triste

### ACCIONES

¿Qué hago cuando me siento de esta forma?  
¿Expreso mis emociones o las oculto?

- Llamar a mis padres.
- Tratar de practicar el distanciamiento social cuidadosamente e insistir a otros a que hagan lo mismo
- Pensar con más calma



### RELACIONES

¿Cómo todo esto impacta a los otros y a mis interacciones sociales?

- Conflictos con algunos familiares y amigos
- Distancia y aislamiento de algunos familiares y amigos

# ABC MODEL

## ADVERSIDAD

¿Qué eventos me están preocupando actualmente?

Estoy siendo expuesto al COVID-19 sin EPP apropiados



## CREENCIAS (BELIEFS)

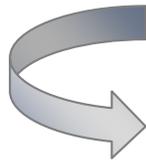
¿Qué pensamientos estoy teniendo sobre la adversidad? ¿Qué me estoy diciendo a mi mismo en privado?

- Voy a infectarme
- Podría enfermar a alguien que amo
- Alguien que amo podría morir porque llevé el COVID-19 a casa



## CONSECUENCIAS

Como todo esto está impactando mis...



### SENTIMIENTOS

¿Cómo me estoy sintiendo con lo que está pasando? Estoy enojado, triste o preocupado?

- Asustado
- Irritable
- Triste
- Solitario

### ACCIONES

¿Qué hago cuando me siento de esta forma? ¿Expreso mis emociones o las oculto?

- Usar tantos EPP como pueda
- Lavar manos, ropa y mascarilla frecuentemente.
- No dormir bien
- Distanciarme de mis seres queridos

### RELACIONES

¿Cómo todo esto impacta a los otros y a mis interacciones sociales?

- Menos paciencia con los niños
- Distante o aislado de amigos y familiares
- Me frustró más fácil con mis colegas

# Los ABC:

## Otras cosas a considerar

---

- Como pueden los ABC's ser diferentes para cada persona
  - ¿En tu equipo médico?
  - ¿En tu familia?
  
- ¿Otros saben sobre tus ABC's?
  - ¿Has hablado con alguien sobre tus sentimientos, creencias, acciones o relaciones?

---

# Herramienta TECHS #2: Pasos de Replanteamiento



# Pasos de Replanteamiento

---

- Durante ABC: usted identificó una adversidad específica y desarrolló una mayor comprensión de sus creencias / pensamientos y sus consecuencias (por ejemplo, sobre sus sentimientos, acciones y relaciones).
- A continuación, consideremos cómo cambiar esas consecuencias a una forma más positiva.

# 4 Pasos de Replanteamiento

---



**Paso 1:**  
Acepta lo  
incontrolable



**Paso 2:**  
Focaliza en lo  
controlable



**Paso 3:**  
Reconoce tus  
propias  
fortalezas



**Paso 4:**  
Usa lo positivo

**Direcciones:**

**Siga estos pasos por su cuenta o en su grupo,** utilizando el reverso de su hoja (o una nueva página en su documento electrónico). Fichas "4 pasos" en blanco están disponibles en el Apéndice B de este conjunto de diapositivas.

**Las siguientes diapositivas lo ayudarán a hacer esto.**

# Paso 1: Acepta lo Incontrolable

---

Puede ser difícil aceptar que algunas cosas están fuera de nuestro control

- Enumera: ¿Qué partes de esta adversidad están realmente más allá de tu control?
- Escribe: ¿Cómo se siente renunciar a ese control?

Paso 1



# 4 Pasos de Replanteamiento

---



**Paso 1:**  
Aceptar lo  
Incontrolable

- Si mi padre se contagia con COVID-19
- Si otras personas siguen el distanciamiento social
- Mi capacidad para operar a plena capacidad



**Paso 2:**  
Enfocarse en lo  
Controlable



**Paso 3:**  
Reconocer tus  
propias fortalezas



**Paso 4:**  
Practicar lo  
Positivo

# 4 Pasos de Replanteamiento

---



**Paso 1:**  
Aceptar lo  
Incontrolable

- Si me contagio con COVID-19
- Si tengo suficiente PPE
- Las decisiones de mi institución



**Paso 2:**  
Enfocarse en lo  
Controlable



**Paso 3:**  
Reconocer tus  
propias fortalezas



**Paso 4:**  
Practicar lo  
Positivo

# Paso 2: Enfocarse en lo Controlable

---

- Lista: Qué en esta situación está bajo su control?
  
- Lista: En qué aspectos puede Ud. enfocarse que
  - Mejorarán la situación?
  - Le ayudarán a afrontar mejor?
  - Le ayudarán a sentirse en control?
  - Ayudarán a sus pacientes/sus colegas/su familia y amigos?

## Paso 2



# 4 Pasos de Replanteamiento

---



**Paso 1:**  
Aceptar lo  
Incontrolable

- Si mi padre se contagia con COVID-19
- Si otras personas siguen el distanciamiento social
- Mi capacidad para operar a plena capacidad



**Paso 2:**  
Enfocarse en lo  
Controlable

- Mi propia conducta de distanciamiento social
- Mi práctica de estrategias de afrontamiento
- Ser una ayuda para otras personas



**Paso 3:**  
Reconocer tus  
propias fortalezas



**Paso 4:**  
Practicar lo  
Positivo

# 4 Pasos de Replanteamiento

---



**Paso 1:**  
Aceptar lo  
Incontrolable

- Si me contagio con COVID-19
- Si tengo suficiente PPE
- Las decisiones de mi institución



**Paso 2:**  
Enfocarse en lo  
Controlable

- Mi uso cuidadoso de los recursos que tengo, ej. mascarillas, lavado de manos, distanciamiento social
- Optimizando el tiempo que tengo con mis seres queridos
- Trabajando para usar métodos de afrontamiento que siento son útiles para mi.



**Paso 3:**  
Reconocer tus  
propias fortalezas



**Paso 4:**  
Practicar lo  
Positivo

# Paro 3: Reconozca Sus Propias Fortalezas

---

Piense en un momento en que lidió con una situación desafiante en el pasado.

Escriba algunas notas sobre:

- ❑ Que fortalezas le ayudaron a afrontarla?
- ❑ Que fortalezas tiene Ud. con su equipo médico o familiar que no tiene por si solo?
- ❑ Cuales de estas fortalezas pueden ser aplicadas a esta situación?

## Paso 3



# 4 Pasos de Replanteamiento

---



**Paso 1:**  
Aceptar lo  
Incontrolable

- Si mi padre se contagia con COVID-19
- Si otras personas siguen el distanciamiento social
- Mi capacidad para operar a plena capacidad



**Paso 2:**  
Enfocarse en lo  
Controlable

- Mi propia conducta de distanciamiento social
- Mi práctica de estrategias de afrontamiento
- Ser una ayuda para otras personas



**Paso 3:**  
Reconocer tus  
propias fortalezas

- Mi capacidad de comunicar mis pensamientos y sentimientos
- Mi capacidad de ser útil para mis amigos y familia



**Paso 4:**  
Practicar lo  
Positivo

# 4 Pasos de Replanteamiento



**Paso 1:**  
Aceptar lo  
Incontrolable

- Si me contagio con COVID-19
- Si tengo suficiente PPE
- Las decisiones de mi institución



**Paso 2:**  
Enfocarse en lo  
Controlable

- Mi uso cuidadoso de los recursos que tengo, ej. mascarillas, lavado de manos, distanciamiento social
- Optimizando el tiempo que tengo con mis seres queridos
- Trabajando para usar métodos de afrontamiento que siento son útiles para mi



**Paso 3:**  
Reconocer tus  
propias fortalezas

- Mi experiencia y entrenamiento respaldarán mi capacidad de mantenerme lo mas seguro posible.
- Mi capacidad de conectarme con y apoyar a mi familia, amigos y colegas.



**Paso 4:**  
Practicar lo  
Positivo

# Paso 4: Practicar lo Positivo

---

Si Ud. acepta lo incontrolable, enfóquese en lo controlable y aplique sus fortalezas.

- ❑ Como el utilizar los pasos previos me ayuda a pensar diferente?
- ❑ Cómo podría ver la adversidad de forma diferente?
- ❑ De qué manera impactará a los otros?
- ❑ Basado en este ejercicio, hay una moraleja positiva para Ud.?

## Paso 4



# 4 Pasos de Replanteamiento



**Paso 1:**  
Aceptar lo  
Incontrolable

- Si mi padre se contagia con COVID-19
- Si otras personas siguen el distanciamiento social
- Mi capacidad para operar a plena capacidad



**Paso 2:**  
Enfocarse en lo  
Controlable

- Mi propia conducta de distanciamiento social
- Mi práctica de estrategias de afrontamiento
- Ser una ayuda para otras personas



**Paso 3:**  
Reconocer tus  
propias fortalezas

- Mi capacidad de comunicar mis pensamientos y sentimientos
- Mi capacidad de ser útil para mis amigos y familia



**Paso 4:**  
Practicar lo  
Positivo

- Mis preocupaciones pueden hacerse mas manejables
- Yo podría tener menos conflicto y sentirme mas conectado a la familia y amigos

# 4 Pasos de Replanteamiento



**Paso 1:**  
Aceptar lo  
Incontrolable



**Paso 2:**  
Enfocarse en lo  
Controlable



**Paso 3:**  
Reconocer tus  
propias fortalezas



**Paso 4:**  
Practicar lo  
Positivo

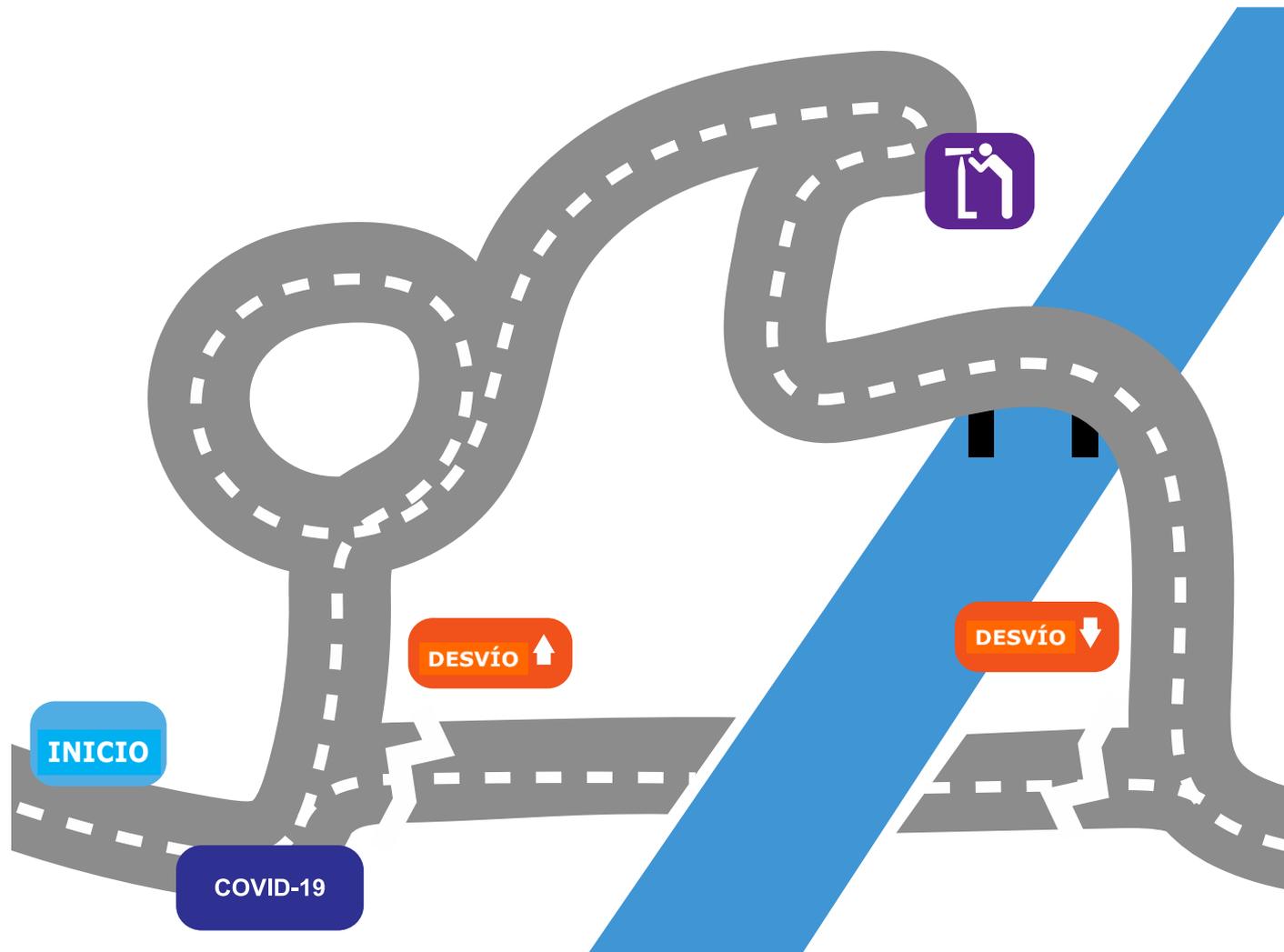
- Si me contagio con COVID-19
- Si tengo suficiente PPE
- Las decisiones de mi institución
- Mi uso cuidadoso de los recursos que tengo, ej. mascarillas, lavado de manos, distanciamiento social
- Optimizando el tiempo que tengo con mis seres queridos
- Trabajando para usar métodos de afrontamiento que siento son útiles para mi
- Mi experiencia y entrenamiento respaldarán mi capacidad de mantenerme lo mas seguro posible.
- Mi capacidad de conectarme con y apoyar a mi familia, amigos y colegas.
- Podría sentir menos ansiedad.
- Podría sentirme mas conectada con mis seres queridos, aun si la conexión es diferente a la normal.

# HERRAMIENTA TECHS #3: Orientación Hacia el Futuro



# Considere su mapa de ruta COVID-19

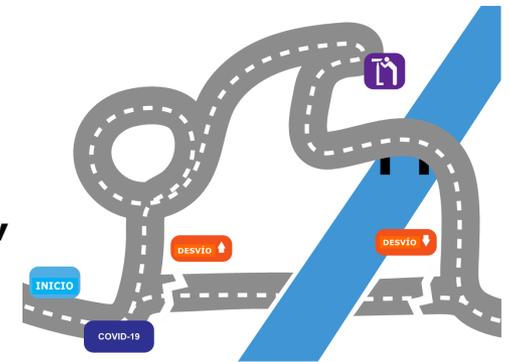
---



# Mapa de ruta– Enfrentando el COVID-19

---

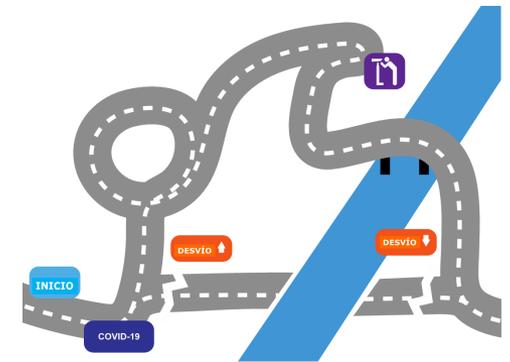
- Enfrentar esta pandemia es como un viaje, con un principio, un desarrollo y un final.
- Los desafíos individuales, los pacientes y familiares pueden ser parte de tu viaje.
- Algunas veces podemos sentirnos atascados, focalizándonos solo en ciertas partes de una experiencia estresante.
- A menudo es útil pensar en términos generales en el pasado, presente y futuro- a lo largo de todo el viaje.



# Orientación Hacia el Futuro

---

- ¿Dónde te ves a ti mismo en tu mapa de ruta ahora? ¿Por qué?
- ¿En qué ubicación del mapa te encontrabas al principio o en una etapa más temprana de este viaje?
- ¿De qué manera crees que tu posición en el mapa impacta tu:
  - ¿Capacidad de afrontamiento?
  - ¿Vida diaria?
  - ¿Relaciones personales?
  - ¿Relaciones profesionales?



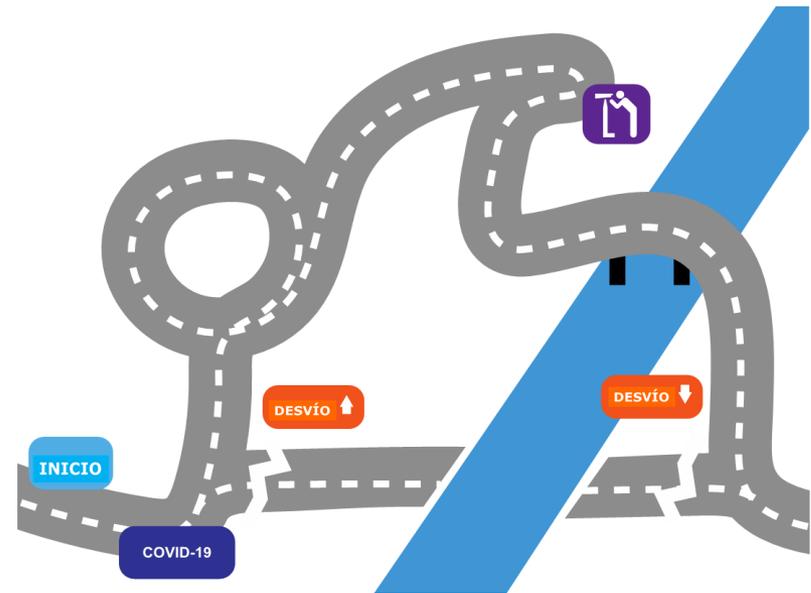
# Mapa de ruta COVID-19

## POSICIÓN ACTUAL EN EL MAPA

- *En la rotonda, andando en círculos, tratando de conseguir que las personas sigan las reglas de distanciamiento social cuidadosamente.*

## POSICION INICIAL EN EL MAPA

- *Justo antes de la rotonda, entendiendo lo que estaba pasando y no tan seguro sobre la gravedad de la situación.*



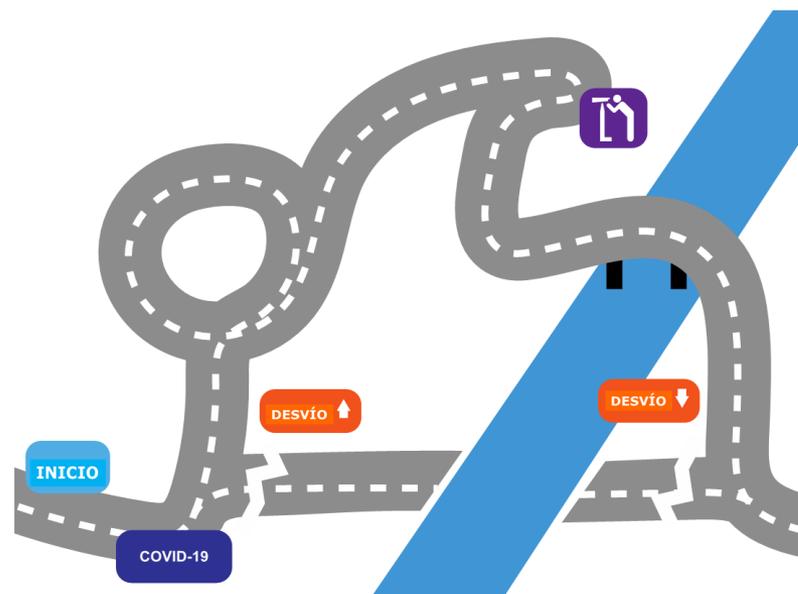
# Mapa de ruta COVID-19

## POSICIÓN ACTUAL EN EL MAPA

- *En el primer desvío, tratando de encontrar una manera de superar la barrera de no tener suficiente equipo de protección personal, sumado al riesgo diario de ser contagiado.*

## POSICIÓN INICIAL EN EL MAPA

- *En el "inicio", viendo que el COVID-19 llegaría a mi país, causando probablemente, mucho sufrimiento y miedo.*

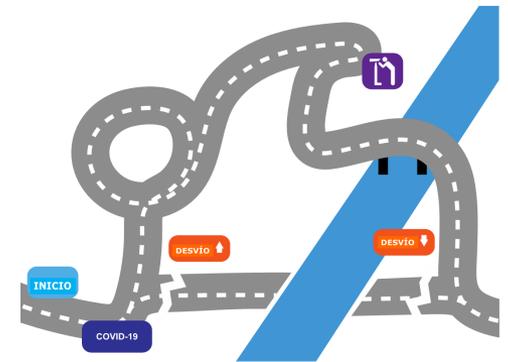


# Orientación Hacia el Futuro

---

Piense en un momento en el futuro (por ejemplo en 2 semanas, 2 meses, 2 años).

- ¿Dónde está en el mapa?
- ¿Qué está ocurriendo en su trabajo en ese momento?
- ¿Qué sucede en su casa en ese momento?
- ¿Cómo es la vida cotidiana?
- ¿Qué podría ayudarlo a ubicarse en un lugar mejor en ese momento?



# Mapa de ruta COVID-19

## POSICIÓN ACTUAL EN EL MAPA

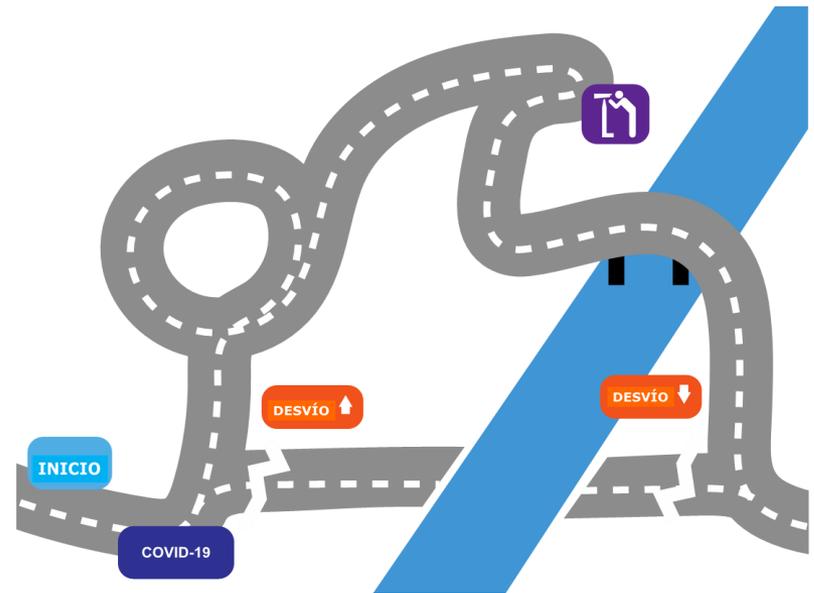
- *En la rotonda, andando en círculos, tratando de conseguir que las personas sigan las reglas de distanciamiento social cuidadosamente.*

## POSICIÓN INICIAL EN EL MAPA

- *Justo antes de la rotonda, entendiendo lo que estaba pasando y no tan seguro sobre la gravedad de la situación.*

## POSICIÓN FUTURA EN EL MAPA

- *En dos meses, en el mirador, reflexionando sobre lo que hemos vivido y viendo un futuro más estable y predecible.*



# Mapa de ruta COVID-19

## POSICIÓN ACTUAL EN EL MAPA

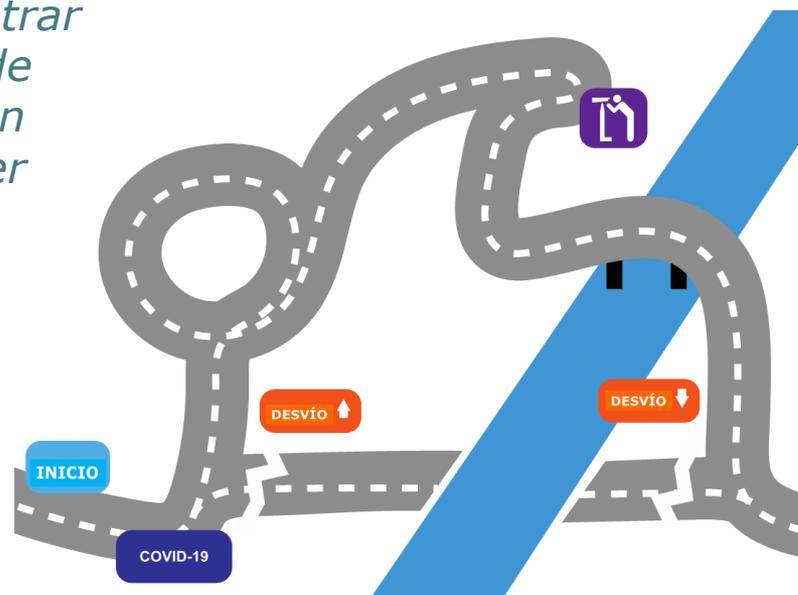
- *En el primer desvío, tratando de encontrar una manera de sobrepasar la barrera de no tener suficiente equipo de protección personal, sumado al riesgo diario de ser contagiado.*

## POSICIÓN INICIAL EN EL MAPA

- *En el "inicio", viendo que el COVID-19 llegaría a mi país, causando probablemente, mucho sufrimiento y miedo.*

## POSICIÓN FUTURA EN EL MAPA

- *Dentro de una semana, en la rotonda, se vuelve más rutinario y predecible. Tengo conocimiento del tren en el que estamos – cuán severas son las infecciones en mi área y en mi institución – así vamos dando vueltas una y otra vez en esta nueva rutina del COVID-19.*
- *Probablemente, estando más capacitado en encontrar una forma de estar más presente con las personas que quiero en los momentos en que no estoy trabajando.*



# CONSTRUYENDO RESILENCIA EN EQUIPO



# Desarrollando la resiliencia del equipo

---

Puede ser muy útil utilizar esta herramienta con sus colegas de la salud en el contexto de una situación difícil.

- ❑ Comparta diferentes marcos de referencia (ABCs).
- ❑ Apreciar el rango de consecuencias que resultan cuando los marcos de referencia interactúan (por ejemplo, son similares o diferentes).
- ❑ Ayude a cada persona a reconocer sus sentimientos y acciones y apreciar los de los demás.
- ❑ El reencuadre grupal puede ayudarnos apreciar las fortalezas de los demás y el valor de una variedad de enfoques.

# Conecte con su equipo

---

- ❑ Si aún no lo ha hecho, use las herramientas que aprendió hoy para compartir con su equipo
  
- ❑ Establezca un horario para reunirse en persona (con distanciamiento social apropiado) o virtualmente
  - 2-4 personas
  - Es posible que desee reunirse en función de la unidad o disciplina o ambos
  - Idealmente, esté con colegas con quienes trabaja de cerca y se siente cómodo discutiendo reacciones emocionales.
  
- ❑ busque su propio nivel de comfort al compartir dentro de su pequeño grupo

# Trabaje colaborativamente a través de herramientas

---

- El objetivo es comprender las diferentes perspectivas sobre las adversidades en el trabajo.
- Aclare las diferencias y aliente la aceptación en lugar de buscar una respuesta "correcta"
- Identifique los posibles beneficios (y desafíos) que pueden surgir al tener una variedad de formas diferentes de ver las cosas, dentro de un equipo de atención médica

# Avanzando: usando estas herramientas

---

- Mantenga su kit de herramientas a mano
  - Guarde estas diapositivas donde pueda encontrarlas.
  - Imprima las piezas que le resulten útiles y guárdelas donde pueda verlas regularmente
  
- Considere sacar estas herramientas cuando:
  - Está experimentando estrés o estrés traumático.
  - En un intervalo regular, solo o con colegas o familiares (por ejemplo, semanalmente)
  - Cuando te sientes atrapado en alto estrés
  
- Estas herramientas ofrecen un **proceso** para enfrentarlo y ayudarlo a llegar a un lugar más positivo
  - Se requiere un compromiso activo para que trabajen

# RECURSOS

**Encuentre mucho más sobre este tema en**

**[healthcaretoolbox.org/tools-and-resources/covid19.html](https://healthcaretoolbox.org/tools-and-resources/covid19.html)**



# Mida sus reacciones de estrés postraumático.

---

- Tu puedes completar una evaluación basada en evidencia ahora o después.

**HAGA CLICK PARA MEDIR SUS REACCIONES AHORA  
(herramienta en línea – en inglés)**

¿Sin conexión? Haga click aquí para una  
medición fuera de línea (en español)

- ❗ ¿De qué se trata esta herramienta?
  - Evalúa reacciones actuales de estrés traumático en adultos.
  - Advertencia: Basada en una herramienta validada\* – adaptada aquí para uso durante la situación pandémica en curso.

**\* Bryant, Moulds, & Guthrie (2000). Acute Stress Disorder Scale: A self-report measure of acute stress disorder. *Psychological Assessment*, 12(1), 61-68.**

# ¿Quiere una autoevaluación regular para reacciones y resiliencia?

---

App de resiliencia del personal.

- Diseñado para personal de salud en la milicia
- Personal en otros contextos pueden encontrarlo relevante

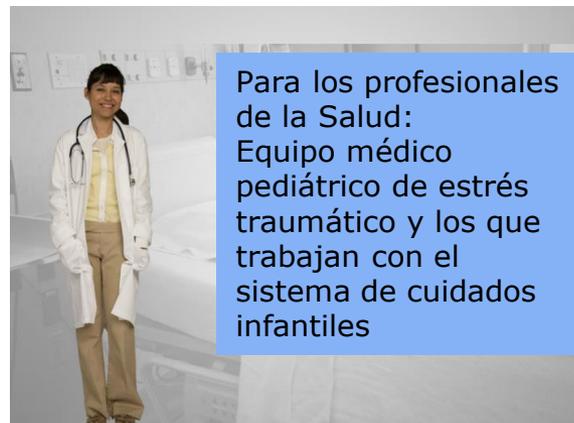
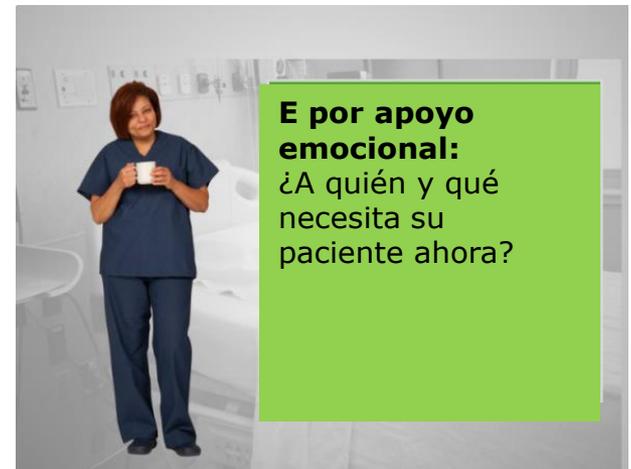
¿Que hay en la aplicación?

- Medicion de calidad de vida en profesionales (ProQOL)
  - Estrés postraumatico secundario, burnout, satisfaccion compasiva.
- Otras herramientas de resiliencia
- Medicion y seguimiento de tus resultados a lo largo del tiempo
- Repetirlo tan frecuente como quieras.

**Descarga la apps de resiliencia del personal para [iOS](#) o [Android](#) y realiza una autoevaluacion regularmente.**

# Recursos para los Proveedores: Entrenamiento Interactivo en línea (en inglés)

1. EC de Enfermería interactiva en línea  
GRATUITA [HealthCareToolbox.org](https://www.healthcaredtoolbox.org)
2. El “como” implementar la atención pediátrica informada para trauma en el hospital y la sala de urgencias
3. 5 Cursos de ayuda de una hora
4. PROXIMAMENTE: Curso de Estrés Traumático Secundario



# Recursos para sus Pacientes

## [HealthCareToolbox.org](http://HealthCareToolbox.org)



- Free CE for nurses
- Download patient handouts
- Find assessment tools
- Learn quick interventions

Search...

### Folleto de Educacion para pacientes (Inglés & Español)

- Home
- Blog
- How Providers Make a Difference
- What Providers Need to Know
- What Providers Can Do
- Cultural Considerations
- Research Summaries
- Tools and Resources
- Patient Education Materials
  - Download / Print Patient Handouts
- Self-Care for Providers
- Online Education for Providers
- For Child Welfare Professionals
- For Parents and Children
- Recent Posts
  - Download / Print Patient Handouts
  - Patient Education Materials

### REDUCE DISTRESS

Ask about fears and worries

Last Updated: 04 May 2019

Providing useful and timely information to your patients and their families is key to trauma-informed pediatric health care.

#### Downloadable Pediatric Patient Education Handouts

Evidence-based pediatric patient education handouts for helping children and adolescents (and their parents and siblings) cope with illness, injury, hospitalization, and more.

#### Resources and links for patients and parents

Suggested books and reading materials for parents and children; and links to other web resources on related topics (fears and worries, pain, sleep problems) that your patients and their parents may find useful.



### When Your Child has Existing Health Concerns

Parenting a child with existing healthcare needs can be especially stressful during a disease outbreak or pandemic. The following tips can help:

- ✓ Keep in touch with your child's healthcare team. They are the best source of accurate information about current affairs and how they might impact your child.
- ✓ Rely on trusted sources. Misinformation can be spread online, even by well-intentioned people. Rely on national disease groups and your child's healthcare team to answer your questions. Don't be afraid to ask about something that you see online.
- ✓ Check in about health-related worries. Your child might be nervous about things like running out of medications. Provide fact-based reassurance whenever possible.
- ✓ Be sensitive to "triggers". Seeing or hearing things about the disease, the hospital, and dying might be especially scary for kids with underlying health issues. Keep in mind that your child might react in ways that surprise you.
- ✓ Give everyone a chance to ask questions. Brothers and sisters may also be worried – give them factual, age-appropriate information.

### Putting it Into Practice: Using These Tips at Home



Do: Help put feelings into words.  
Say: "A lot's been happening. Is there anything you're wondering, or worried about?"



Do: Promote connection.  
Say: "You can still chat with your friends."



Do: Model reaching out to others.  
Say: "When I'm upset, I find someone to talk to."

### Hojas de Consejos para padres en COVID-19 (Inglés & Español)



Do: Help your child feel in control.  
Say: "Way to go, GermBuster powers! Let's wash our hands."



Do: Promote connection.  
Say: "You can still chat with your friends."



Do: Model reaching out to others.  
Say: "When I'm upset, I find someone to talk to."



# CENTER FOR PEDIATRIC TRAUMATIC STRESS

# (CPTS)

## **Acerca del centro**

Desde el año 2002, como parte de la NCTSN, el CPTS ha sido un líder nacional en la temática del estrés traumático médico y el cuidado pediátrico informado en trauma

- Foco en los prestadores y sistemas de salud
  - Herramientas
  - Entrenamientos (en línea y presenciales)
  - Recursos para prestadores profesionales y familias
  - Proyectos de implementación

## **Red Nacional del Estrés Traumático Infantil (National Child Traumatic Stress Network, NCTSN)**

- Misión: Elevar el nivel de atención y mejorar el acceso a los servicios para niños traumatizados, sus familias y comunidades
- Más de 60 centros en los Estados Unidos
- Aborda todo tipo de trauma infantil y muchos sistemas de servicio diferentes
- Fundado en 2001

CPTS es financiado por la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA), Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS). Los puntos de vista, opiniones y contenido son los de los autores, y no necesariamente reflejan los de SAMHSA o HHS.

# Apéndice A:

Autoevaluación –

¿Estoy experimentando  
reacciones de estrés traumático?



# Califique sus reacciones de estrés

Escala de trastorno de estrés agudo (ASDS) adaptada para COVID-19

---

**1=No, para nada 2=Ligeramente 3=Medianamente 4= Bastante 5=Demasiado**

Por favor considere cómo se ha estado sintiendo recientemente en relación con el COVID-19.

- 1) ¿Se ha sentido desconectada o distante de sus emociones? 1) \_\_\_\_\_
- 2) ¿Alguna vez se ha sentido aturdido(a)/confuso(a)? 2) \_\_\_\_\_
- 3) ¿Alguna vez ha sentido las cosas a su alrededor como irreales o como si parecieran un sueño? 3) \_\_\_\_\_
- 4) ¿Alguna vez se ha sentido distante de sí mismo/a o como si estuviera viendo cómo suceden las cosas desde afuera? 4) \_\_\_\_\_
- 5) ¿Ha sido incapaz de recordar aspectos importantes de cosas que sucedieron? 5) \_\_\_\_\_
- 6) ¿Los recuerdos de cosas que sucedieron siguieron viniendo a su mente? 6) \_\_\_\_\_
- 7) ¿Ha tenido sueños desagradables o pesadillas? 7) \_\_\_\_\_
- 8) ¿Ha sentido como si estuviera reviviendo cosas que ya le sucedieron? 8) \_\_\_\_\_

# Califique sus reacciones de estrés

Escala de trastorno de estrés agudo (ASDS) adaptada para COVID-19

---

**1=No, para nada 2=Ligeramente 3=Medianamente 4= Bastante 5=Demasiado**

Por favor considere cómo se ha estado sintiendo recientemente en relación con el COVID-19.

- |  |           |
|--|-----------|
| 9) ¿Se siente muy molesto/perturbado cuando le recuerdan cosas que sucedieron? | 9) _____  |
| 10) ¿Ha tratado de no pensar en eso?   | 10) _____ |
| 11) ¿Ha tratado de no hablar de eso?   | 11) _____ |
| 12) ¿Ha tratado de evitar situaciones o personas que se lo recuerden?          | 12) _____ |
| 13) ¿Ha tratado de no sentirte molesto o angustiado por eso?                   | 13) _____ |
| 14) ¿Ha tenido problemas para dormir?  | 14) _____ |
| 15) ¿Se ha sentido más irritable?  | 15) _____ |
| 16) ¿Ha tenido dificultad para concentrarse?                                   | 16) _____ |

# Califique sus reacciones de estrés

Escala de trastorno de estrés agudo (ASDS) adaptada para COVID-19

**1=No, para nada 2=Ligeramente 3=Medianamente 4= Bastante 5=Demasiado**

Por favor considere cómo se ha estado sintiendo recientemente en relación con el COVID-19.

17) ¿Ha estado más alerta al peligro? 17) \_\_\_\_\_

18) ¿Ha estado sobresaltado(a)? 18) \_\_\_\_\_

19) Cuando piensa sobre eso, ¿suda o tiembla o su corazón late rápido? 19) \_\_\_\_\_

20) Pensando en todas estas reacciones juntas, ¿cuánto le están molestando o entorpeciendo su trabajo, relaciones con otras personas u otras partes de la vida? 20) \_\_\_\_\_

**Puntaje:  
¿Estoy teniendo  
reacciones  
significativas?**

**Suma de los ítems 1 al 19  $\geq$  56  
y/o  
Valor ítem 20  $\geq$  3**

[Haga click para volver al programa](#)

# Apéndice B:

Herramientas en blanco para su uso libre



# MODELOS ABC

## ADVERSIDAD

¿Qué eventos me están preocupando actualmente?

---



## BELIEFS (CREENCIAS)

¿Qué pensamientos estoy teniendo en relación a la adversidad?  
¿Qué me digo a mi mismo/a en privado?



## CONSECUENCIAS

¿Como todo esto está afectando mis...?



### SENTIMIENTOS

¿Cómo me estoy sintiendo con lo que está pasando?  
¿Estoy enojado/a..., triste... o preocupado/a?

### ACCIONES

¿Qué hago cuando me siento de esta forma?  
¿Expreso mis emociones o las oculto?

### RELACIONES

¿Cómo afecta todo esto a los demás? ¿...mis interacciones sociales?

# 4 Pasos de replanteamiento

---



**Paso 1:**  
Acepte lo  
incontrolable



**Paso 2:**  
Concéntrese en lo  
controlable



**Paso 3:**  
Reconozca sus  
propias fortalezas



**Paso 4:**  
Use lo que sea  
positivo

# Mapa de ruta de COVID-19

---

POSICIÓN ACTUAL EN EL MAPA

POSICIÓN INICIAL EN EL MAPA

POSICIÓN FUTURA EN EL MAPA

