El autocuidado, esencial para desarrollar habilidades básicas en apoyo psicosocial: experiencia basada en el apoyo a personas trabajadoras en primera línea de respuesta humanitaria VBG, en 18 países.

Paula Ramírez
Consultora SMAPS
Webinar Salud Mental
Venezuela

BREATHE
embodying a collective culture of care and sensitivity

Gender-Based Violence Area of Responsibility

IOM UN MIGRATION

UNFPA

Problema:

- Personas en primera línea de atención a sobrevivientes de Violencia Basada en Género con altos niveles de agotamiento (Burnout).
- La falta de prácticas de autocuidado y apoyo en salud mental en el personal de primera línea de VBG, tiene un impacto directo en la calidad de las intervenciones a sobrevivientes.

¿QUIÉNES Y DÓNDE?

Grupos de 20-25 personas convocadas a través de los subgrupos regionales de VBG:

- **IRAQ**
- **BANGLADESH**
- **NIGERIA**
- **VENEZUELA**
- **COLOMBIA**
- **ECUADOR**
- **YEMEN**
- HONDURAS
- MYANMAR
- PAKISTAN
- AFGHANISTAN
- BRASIL
- UCRANIA
- POLONIA
- EGIPTO
- GUATEMALA

GRUPOS PARTE DE LA EVALUACIÓN CUALITATIVA REALIZADA POR LA UNIVERSIDAD DE NUEVA GALES DEL SUR EN SYDNEY (UNSW).
Prof. Simon Rosenbaum

TEMAS DE FORMACIÓN RECOMENDADOS EN MATERIA DE HABILIDADES BÁSICAS DE APOYO PSICOSOCIAL PARA TRABAJADORES EN PRIMERA LÍNEA

Bienestar de los trabajadores
• Autoconciencia y autocuidado
• Apoyo de los compañeros
• Reconocer signos de malestar psíquico y agotamiento
• Gestión del estrés
• Solicitar atención
Comunicación de apoyo en las interacciones cotidianas
• Comunicarse con adultos y niños de diferentes edades y capacidades
• Compromiso, comunicación de la preocupación y establecimiento de relaciones

REF.: PAQUETE MÍNIMIO DE SERVICIOS EN SMAPS – IASC.

TEMAS DE FORMACIÓN RECOMENDADOS EN MATERIA DE HABILIDADES BÁSICAS DE APOYO PSICOSOCIAL PARA TRABAJADORES EN PRIMERA LÍNEA.

- Normalización de sentimientos, validación y empatía

- Escucha activa

- Evitar los juicios

Apoyar a las personas que sufren de estrés

- Reconocer y dar respuesta al malestar psíquico en adultos y niños de diferentes edades

- Técnicas de gestión del estrés y de relajación

HABILIDADES EN PRIMERA LÍNEA DE RESPUESTA VINCULADAS AL AUTOCUIDADO: “lo que SOY”.

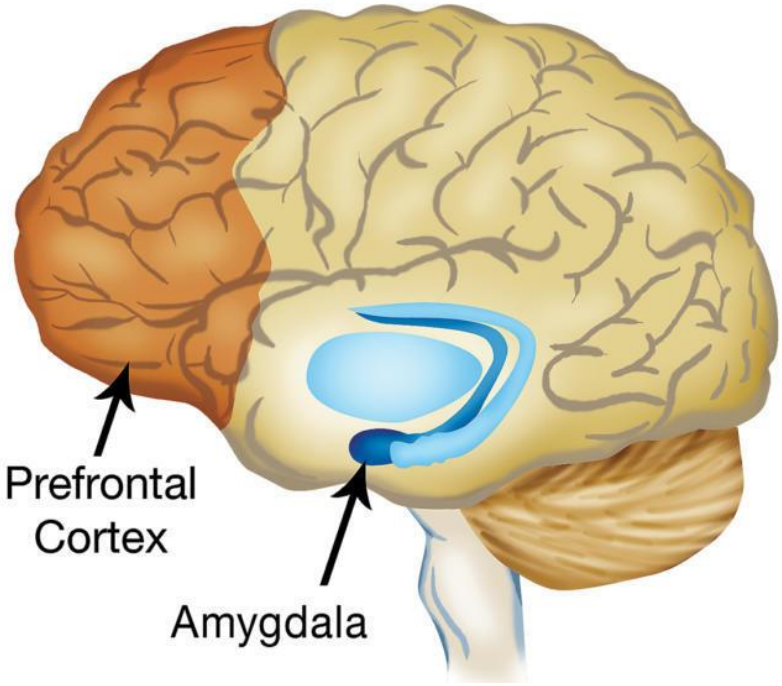
ELEMENTOS DEL CURSO “CONSTRUCCIÓN DE CAPACIDAD EN APOYO PSICOSOCIAL BASADO EN ATENCIÓN PLENA”.

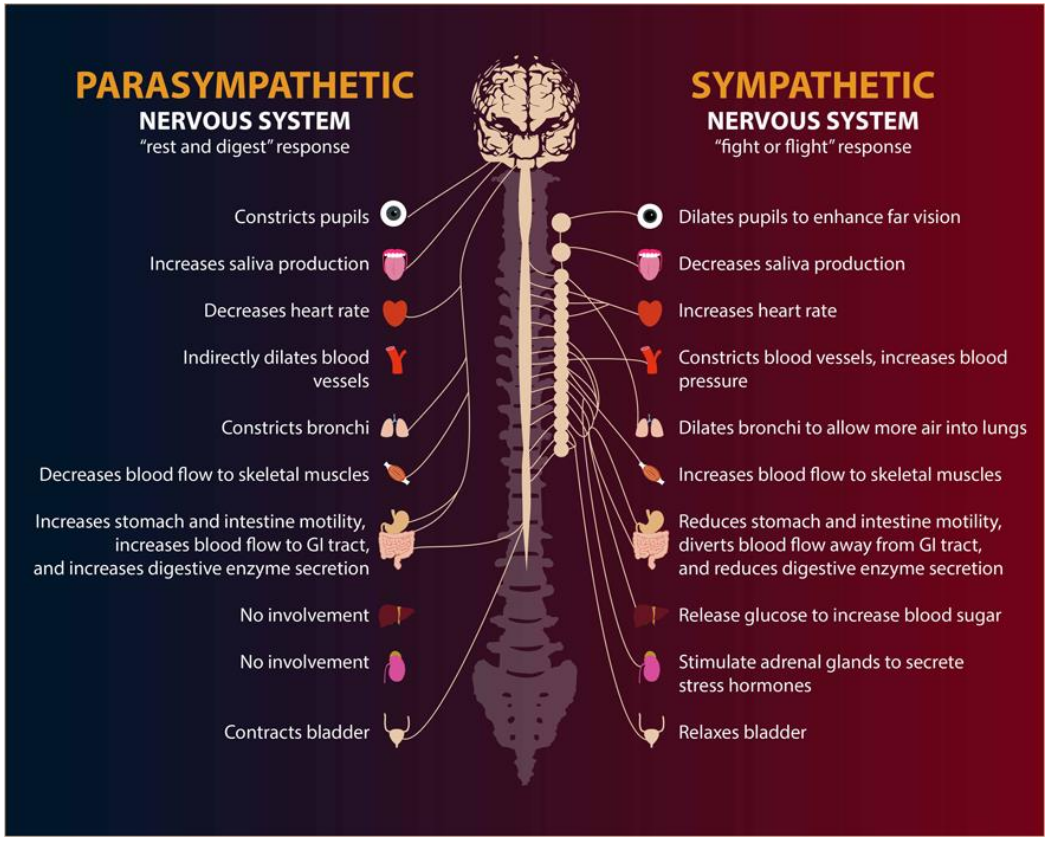
Prácticas/experimentos desde el cuerpo y el arte para reconocer lo intrapersonal en el descanso y la digestión de experiencias.

Círculo: Humanidad Compartida y construcción de relaciones interpersonales.

Temas: supervivencia, sistema nervioso, Teoría Polivagal, Ventana de Tolerancia.

EL AUTOCUIDADO Y EL CULTIVAR LA ATENCIÓN NO COMO UN LUJO SINO COMO UN IMPERATIVO ÉTICO.





LOS OTROS SENTIDOS

“LA CONSCIENCIA ES UN FENÓMENO QUE SUCEDE EN TODO EL CUERPO”. Damasio.

- **Interocepción:** Saber lo que está pasando momento a momento en la experiencia del cuerpo.
- **Propiocepción:** La capacidad que tiene el cuerpo para saberse en el espacio y en relación a su balance y postura.
- **Neurocepción:** La detección de seguridad o amenaza que sucede momento a momento.

LA ALINEACIÓN ES UNA BRÚJULA QUE NOS GUÍA PARA PODER ELEGIR Y TOMAR DECISIONES.

RECURSOS

Lo que sea que traiga una sensación de seguridad, confianza, bienestar, fuerza, gozo…

EN OTRAS PALABRAS, ¡UNA EXPERIENCIA SENTIDA DE EXPANSIÓN!

RECURSOS

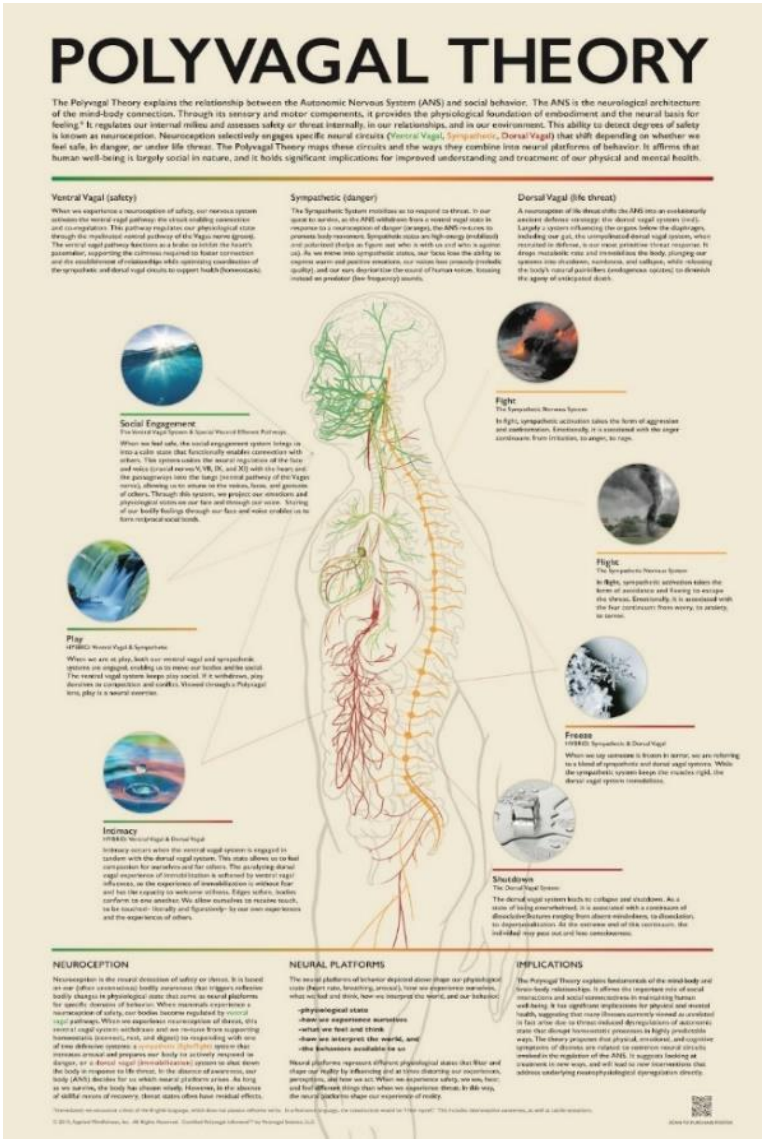
INTERNOS

- Inteligencia
- Humor
- Creatividad
- Curiosidad
- Valores
- Espiritualidad

EXTERNOS

- Amigos
- Familia
- Mascotas
- Lugar favorito
- Naturaleza
- Rituales
- Hobbies

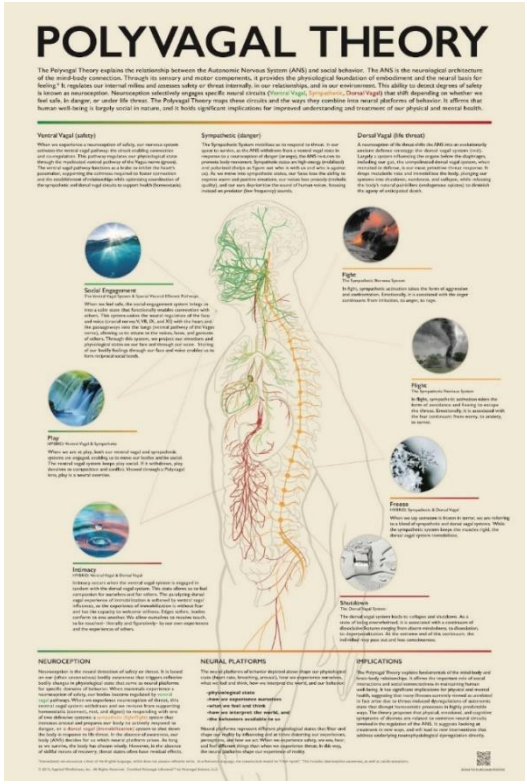
TEORÍA POLIVAGAL



- Plataformas de comportamiento del Sistema Nervioso.
- Parasimpático: vago dorsal y vago ventral.
- Funciona para activar sistemas de seguridad.

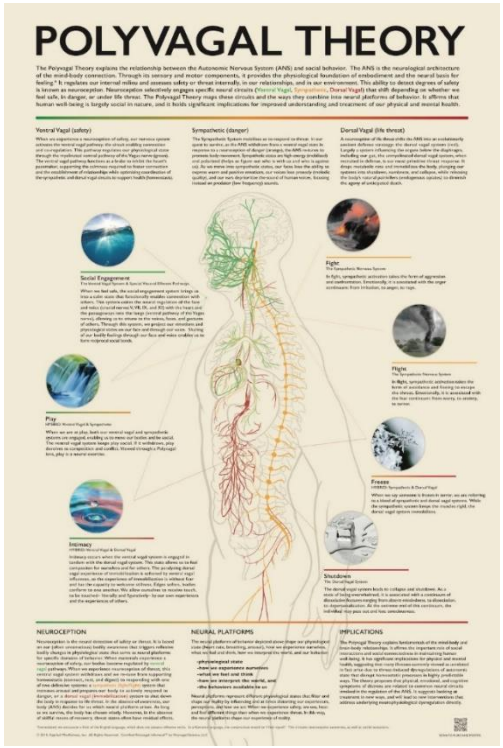
EL SISTEMA NERVIOSO SIEMPRE ESTÁ PREGUNTANDO SI ESTÁ A SALVO.

VAGO DORSAL



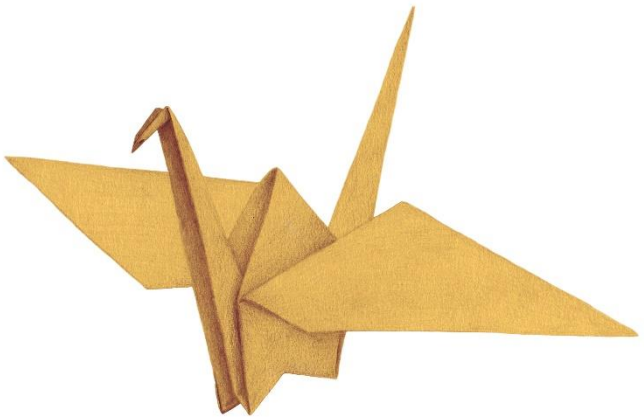
- **Se activa en amenaza.**
- **Cuando la respuesta de lucha-huida no funciona.**
- **Nos vamos a congelamiento para segregar opiáceos naturales que nos calman y nos desconectan de un posible dolor ante una muerte anticipada.**

VAGO VENTRAL



- **El Vago Ventral evolucionó para nuestro bienestar.**
- **Se conecta con cara, voz, ojos, oído medio y la regulación del corazón y los pulmones.**
- **Aprendido de madre o cuidadores (apego).**
- **Es donde sucede el sistema de interacción social.**

¿Cómo se activa el vago ventral?



- Relacionarse con otras personas.
- Respiración consciente.
- Movimiento consciente.
- Auto toque – contención.
- Tomar agua.
- Activar la voz/sonidos.
- Atención de las manos: creatividad.
- Seguridad cultural.
- Estar en contacto con la naturaleza.

“El trauma no es lo que nos sucede, sino lo que queda guardado adentro ante la falta de un testigo compasivo”. Peter Levine.

EL CUIDADO PROPIO NO COMO UN LUJO, SINO COMO UN IMPERATIVO ÉTICO: LA SEGURIDAD ERES TÚ.

¡GRACIAS!

prdgranados@iom.int
paula@breathe.international