

## Paso 3 - Diluya.

Monitoree sus reacciones de estrés y active su plan de afrontamiento (vea el paso 2) oportunamente para maximizar su capacidad de resiliencia durante una respuesta a un desastre. Complete y revise el formulario PsySTART al final del desastre (para una respuesta a un desastre de un día) o al final de su turno cada día (para una respuesta al desastre que ocurre durante varios días). Si tiene alguno de los factores de estrés PsySTART presentes:

Revise su plan de resiliencia personal, incluida la activación de su plan de afrontamiento positivo. Si aún no lo ha hecho, considere a sus compañeros de trabajo como parte de su plan de apoyo social. Sepa a quién llamar en su entorno de trabajo si descubre que está lidiando con un estresante en particular o si sus reacciones a los estresores son intensas, perjudiciales o duran más que unos pocos días o semanas.

Considere visitar los recursos y herramientas de autoayuda de internet adicionales para hacer frente a la contingencia: <https://view.genial.ly/5e94bae0a0febd0e1fff97864/guide-atencion-a-la-salud-mental-de-personas-trabajadoras-de-la-salud>

Monitoree su estrés ante la respuesta a desastres y active su plan de respuesta de resiliencia oportunamente. Revise y modifique su plan para maximizar su capacidad de resiliencia.

### PsySTART sistema de autotriaje para equipo de salud

Compruebe si ha experimentado alguna de las siguientes situaciones más de lo habitual, debido a la contingencia. También puedes recurrir al PsySTART en línea: <https://forms.gle/NqUiIen8nfbbyaRw6>

1	¿Fue testigo de quemaduras severas, desmembramiento o mutilación?.	<input type="checkbox"/>
2	¿Exposición a pacientes que gritan de dolor / miedo?.	<input type="checkbox"/>
3	¿Fue testigo de lesión o muerte pediátrica?.	<input type="checkbox"/>
4	¿Fue testigo de un número inusualmente alto de muertes?.	<input type="checkbox"/>
5	¿Se vio forzado a abandonar paciente (s)?.	<input type="checkbox"/>
6	¿Incapaz de satisfacer las necesidades de los pacientes?.	<input type="checkbox"/>
7	¿Responsable de decisiones expectantes de triage?.	<input type="checkbox"/>
8	¿Contacto directo con familiares afligidos?.	<input type="checkbox"/>
9	¿Se le pide que realice tareas fuera de sus habilidades actuales?.	<input type="checkbox"/>
10	¿Experimentó condiciones de trabajo peligrosas?.	<input type="checkbox"/>
11	¿Lesiones, muerte o enfermedades graves de compañeros de trabajo?.	<input type="checkbox"/>
12	¿Incapaz de regresar a casa?.	<input type="checkbox"/>
13	¿Preocupado por la seguridad de los miembros de la familia, personas importantes o mascotas?.	<input type="checkbox"/>
14	¿Incapaz de comunicarse con miembros de la familia u otras personas significativas?.	<input type="checkbox"/>
15	¿Problemas de salud para uno mismo debido a la exposición a agentes tóxicos?.	<input type="checkbox"/>
16	¿Recibió tratamiento por lesiones o enfermedades en el trabajo?.	<input type="checkbox"/>
17	¿Impactado directamente por incidente en el trabajo o en casa?.	<input type="checkbox"/>
18	¿Sintió que su vida estaba en peligro?.	<input type="checkbox"/>
19	Otras preocupaciones (enliste).	<input type="checkbox"/>

Sepa a quién llamar para obtener apoyo adicional, como el programa de salud mental o asistencia para empleados.

En el espacio a continuación, escriba la información de contacto de la persona o programa en su lugar de trabajo responsable de brindar apoyo de salud mental a los trabajadores de la salud después de los desastres:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

## Escucha, protege y conéctate.

Conoce los "Primeros auxilios psicológicos" que puede utilizar para brindar apoyo a quienes lo rodean después de un desastre. Para obtener más información: [http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/obligatorias/070\\_psicoterapias1/material/emergencias\\_catastrofes.pdf](http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/070_psicoterapias1/material/emergencias_catastrofes.pdf)

### 1. Escucha.

- Hágales saber a aquellos que le importan que está dispuesto a escuchar y hablar sobre lo que sucedió.
- Haz el primer movimiento.
- Tómese el tiempo para hablar.
- Entienda que el silencio está bien.
- Comparte reacciones.
- Vuelva a consultar con frecuencia.

### 2. Protege.

- Ayude a las personas a ubicar lo básico como refugio, comida, recursos comunitarios.
- Responda preguntas sobre lo que sucedió.
- Apoye sus esfuerzos hacia la recuperación.
- Limite la exposición a imágenes y ruidos molestos siempre que sea posible.
- Fomente comportamientos saludables.
- Desarrolle un plan de seguridad.

### 3. Conéctate.

- Proporcionar una sensación de apoyo y conexión con los demás es quizás la cosa más importante que cualquiera puede hacer después de un desastre.
- Alcanzar a familiares, amigos, compañeros de trabajo y vecinos puede ayudarlo a usted y a quienes lo rodean a recuperarse de un desastre.
- Ofrezca echar una mano a las personas a su alrededor que parecen necesitar más ayuda.

**Línea de Atención en Crisis 075  
SALME 33 38 33 3838 / 800 227 47 47  
24 hrs. 365 días al año. Gratuito.  
<https://quererteencasa.jalisco.gob.mx/#3>**

# Construye tu plan de respuesta personal de resiliencia.



## Anticípece Planeé Diluya

### Maximizando la resiliencia para los trabajadores de la salud

**Plan Jalisco COVID-19  
Estrategia para la prevención y contención de la salud mental**



## Paso 1 - Anticípese.

Comprende tus reacciones al estrés.

Hay dos tipos principales de respuesta a factores estresantes que puede esperar. Planificar su respuesta a estos factores maximizará su resiliencia durante las contingencias.

La "Respuesta traumática al estrés" puede incluir factores de exposición y pérdida como:

- Ser testigo de quemaduras graves, desmembramiento o mutilación.
- Ser testigos de lesión grave o muerte pediátrica.
- Ser testigo de un número inusualmente alto de muertes.
- Ser responsable de tomar decisiones en el triage.
- Lesiones, muerte o enfermedades graves de compañeros de trabajo.
- Recibir tratamiento por lesiones o enfermedades en el trabajo.
- Sentir que su vida estaba en peligro.

Estos factores estresantes pueden ser "desencadenantes de traumas", activando recuerdos de otras experiencias o pérdidas pasadas.

La "respuesta acumulativa al estrés" puede incluir factores tales como:

- Exposición a pacientes que gritan de dolor/miedo.
- Verse forzado a abandonar paciente (s).
- Incapaz de satisfacer las necesidades de los pacientes (como ante un aumento de pacientes, protocolos de atención de crisis).
- Contacto directo con familiares afligidos.
- Se le pide que realice tareas fuera de sus habilidades actuales.
- Condiciones de trabajo peligrosas (como una duración extrema del turno, sitio/seguridad comprometidas o la eficacia o falta del EPP).
- Incapaz de regresar a casa.
- Preocupado por la seguridad de los miembros de la familia, personas importantes o mascotas.
- Incapaz de comunicarse con miembros de la familia u otras personas significativas.
- Problemas de salud para uno mismo debido a la exposición a agentes tóxicos (enfermedades infecciosas, químicas, nucleares radiológicas, etc.)
- Estos factores estresantes pueden ser "desencadenantes de traumas", activando recuerdos de otras experiencias o pérdidas pasadas.

## Paso 2 - Planeé.

Planifique su respuesta a desafíos.

### Reacciones esperadas ante el estrés.

Haz una lista de tus reacciones al estrés. Estas pueden incluir pensamientos, sentimientos, comportamientos y síntomas físicos.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

### Reacciones esperadas ante desafíos.

Haga una lista de lo que cree que serán los aspectos más estresantes de trabajar en una situación de desastre. (Si no está seguro de lo que puede resultar estresante, revise las situaciones que suelen experimentar los trabajadores de la salud que se muestran en el PsySTART [Sistema de autotriage para el personal] en este folleto).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

### Tu plan de apoyo social.

¿Quién está en tu sistema/red de apoyo social?. Enumere las personas que pueden apoyarlo y a quién puede brindarle apoyo durante y después de un desastre:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

### Tu plan de afrontamiento positivo.

Todos tenemos diferentes formas de lidiar con el estrés. ¿Qué formas positivas de manejar el estrés funcionan mejor para usted todos los días?. ¿Qué formas positivas de controlar el estrés cree que funcionarán para usted después de un desastre?. Las estrategias que podría considerar incluyen limitar su exposición a los reportes de los medios, enfocarse más allá del corto plazo, tomar descansos cortos frecuentes. Haga una lista de su plan de afrontamiento saludable aquí:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

### Tus factores de resiliencia.

La gente a menudo descubre que hay algunas cosas positivas sobre trabajar en un desastre. Por ejemplo, las personas pueden sentirse bien al poder "marcar la diferencia" cuando su comunidad más las necesita. Los factores de resiliencia positivos lo ayudan como trabajador de la salud a enfrentar mejor los factores estresantes asociados con la respuesta a un desastre en su lugar de trabajo o comunidad. A continuación, enumere los factores positivos que podrían darle un sentido de misión o propósito después de un desastre:

- 1.
- 2.
- 3.