ESTRESANTES DE SALUD MENTAL*

SOBRE ESTA ACTIVIDAD

Tiempo: 40 minutos

Objetivos: Al finalizar esta sesión, los participantes podrán:

- Identificar algunos estresantes mentales que ellos experimentan en su trabajo;
- Discutir las maneras de lidiar efectivamente con los estresantes mentales y con los sentimientos de agotamiento en el trabajo;
- Identificar y describir los recursos apropiados para el cuidado propio y apoyo de los pares/peers.

Método de Capacitación: Discusión en grupo pequeño, intercambio de ideas

Durante Esta Actividad Usted Podrá…

- Pedir a los grupos pequeños que reflexionen sobre los estresantes que tienen en su rol como par y las destrezas para lidiar con estos estresantes. (30 minutos)
- Dirigir una discusión en grupo sobre los puntos que levantó cada grupo para estas preguntas. (10 minutos)

Materiales:

- Hoja de papel de rotafolio – Preguntas de Discusión
- Material impreso – Lista de Estresantes
- Hoja de papel de rotafolio
- Marcadores
- Papel para escribir
- Bolígrafos/lápices para los anotadores

Preparación:

- Prepare una hoja de papel de rotafolio
- Prepare el material impreso

Instrucciones

1. Introduzca la sesión reconociendo que la persona que trabajan como par/peer VIH+ tiene un lugar único entre los trabajadores del cuidado de la salud en términos del impacto psicológico y social que su trabajo pueda tener sobre ellos. En general, los proveedores del cuidado de la salud en el área del VIH/SIDA tienen que manejar un sinfín de estresantes de salud mental en su trabajo con los clientes y pacientes infectados con VIH. Estos estresantes son muchos y pueden incluir sentimientos de duelo y pérdida por la muerte de un cliente, frustración de no poder "arreglar" la situación de un cliente, o frustración porque un cliente no llena las expectativas del proveedor. Sin embargo, estos estresantes pueden ser mayores para el que trabaja como par/peer y tiene VIH, que no sólo maneja las necesidades médicas, psicológicas y sociales del cliente, sino que también tiene que lidiar con la forma en que el VIH impacta su propia vida.

2. Introduzca el ejercicio como uno que dará a los pares/peers la oportunidad de discutir algunos de los estresantes mentales que experimentan en el trabajo y de identificar maneras que hayan encontrado para lidiar con los mismos.

3. Divida el grupo grande en grupos pequeños de 3-4 personas.

4. Instruya a cada grupo a que hagan referencia a la lista de preguntas de discusión en la hoja de papel de rotafolio. Pídales que discutan cada pregunta en sus grupos pequeños y que alguien anote las respuestas en otra hoja de papel de rotafolio. Instruya a cada grupo que asigne a alguien que informe las respuestas. Dé al grupo 20 minutos para completar el ejercicio.

5. Permita que los grupos compartan sus respuestas para cada una de las preguntas en turno. (Haga referencia a la hoja de ayuda de "Lista de estresantes" para expandir la discusión sobre ciertos temas).

* Este módulo es parte de la herramienta en Internet: *Componentes Esenciales para la Capacitación y Éxito de los Trabajadores Pares (Peers)*. Para más información, visite http://peer.hdwg.org/capacitacion_pares. Este módulo proviene de: Comprehensive Peer Worker Training, Peer Advanced Competency Training (PACT) Project Harlem Hospital Center, Division of Infectious Diseases, 2008.

Resumen

Para resumir el ejercicio, pida a los participantes cualquier otra sugerencia que puedan tener para que sus pares/peers logren satisfacer sus propias necesidades para el cuidado y el apoyo, y entregue la *Lista de Estresantes*. Recuerde a los participantes que es importante trabajar con el estrés lo más pronto posible y tratar de sacar tiempo para ellos mismos.

ESTRESANTES DE SALUD MENTAL

MATERIAL IMPRESO

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

1. ¿Cuáles son algunos de los estresantes mentales que experimenta como de pares/peers que tiene VIH?

2. ¿Cómo estos estresantes afectan su propia salud y bienestar?

3. ¿Qué recursos o sistemas de apoyo social usa para ayudarse a lidiar con estos estresantes?

ESTRESANTES DE SALUD MENTAL

MATERIAL IMPRESO

LISTA DE ESTRESANTES

- Duelo por perder un cliente
- Identificación psicológica excesiva con los pacientes
- Estigma
  Algunos piensan que el estigma es el factor más importante de producir y reforzar el impacto social y psicológico negativo del VIH/SIDA
- Sentimiento de impotencia al no poder "arreglar" la situación del cliente
- Frustración o enojo cuando el cliente no cumple con las expectativas del par/peer (refiérase a la teoría de las "Etapas de cambio")
- Enojo con los clientes que no revelan su condición y a sabiendas exponen a otras personas al VIH
- Falta de esperanza por su inhabilidad de lograr cambios de comportamiento en sus clientes (refiérase a la teoría de las "Etapas de cambio")
- Frustración ante la insuficiencia de recursos y las necesidades sin límites de los clientes
- Abrumado por altas cantidades de casos y poco personal
- Agotamiento creado por exceso de exigencias emocionales en el trabajo

  El agotamiento es algo común entre los proveedores de servicios de VIH y debe atenderse lo antes posible para evitar manifestaciones más serias de estrés, que pueden incluir:
  síntomas físicos, como:
  - agotamiento
  - dolores de cabeza
  - dolor de espalda
  - falta de sueño
  - malestar
  - problemas gastrointestinales

MATERIAL IMPRESO (cont.)

LISTA DE ESTRESANTES (CONT.)

síntomas de conducta, como:
- irritarse y enojarse fácilmente
- aumento o recaída en el consumo de alcohol/drogas
- problemas maritales/de relaciones
- inflexibilidad para resolver problemas
- impulsividad y mal comportamiento
- alejamiento de los que no son colegas

síntomas cognitivos y emocionales, como:
- adormecimiento emocional o hipersensibilidad
- identificación psicológica excesiva con los clientes
- duelo y tristeza
- pesimismo y desesperanza
- cinismo
- indecisión y falta de atención
- depresión