

# Autocuidado para los trabajadores comunitarios

*Un programa para aquellos que trabajan con las comunidades de refugiados, inmigrantes y migrantes durante la pandemia de la COVID-19.*



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [www.nrccrim.org](http://www.nrccrim.org).

# Programa de autocuidado

## Introducción

La visión y el objetivo de este programa es alentar e inspirar a los trabajadores comunitarios de la salud (TCS) y a otros paraprofesionales con un enfoque en los refugiados, inmigrantes y migrantes (RIM, por sus siglas en inglés) para promover la efectividad y la capacitación reconociendo el valor a largo plazo del autocuidado.

El cuidado personal es una práctica primordial que se necesita más que nunca en tiempos de pandemia de la COVID-19, ya que los altos niveles de conciencia de las desigualdades en la salud han aumentado los factores de estrés en muchas comunidades marginadas. Los TCS se han convertido en mensajeros esenciales durante la pandemia, especialmente en las comunidades de RIM, y su trabajo es el catalizador subyacente de este programa. Este curso puede servir como base para establecer una práctica de autocuidado.

## Trabajador comunitario de la salud

La Asociación Estadounidense de Salud Pública (APHA, por sus siglas en inglés) define a un TCS como un trabajador de la salud pública de primera línea que es un miembro de confianza o que tiene una profunda comprensión de la comunidad a la que atiende. Esta relación de confianza les permite a los TCS actuar como intermediario entre los servicios sociales o sanitarios y la comunidad, para facilitar el acceso a estos servicios y mejorar su calidad, competencia cultural, prestación y atención (APHA, 2014). Asimismo, mejora el acceso a los servicios clínicos, conductuales y sociales, así como el desempeño de los sistemas de prestaciones, calidad y atención.

Los TCS también se conocen como asesores o representantes de la salud comunitaria, defensores de la salud laica, *promotores*, educadores de extensión comunitaria y promotores o educadores de la salud, entre otros. Los TCS son generalmente personas de color que se ven afectadas de manera desproporcionada por las desigualdades y suelen experimentar muchas



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [www.nrcrim.org](http://www.nrcrim.org).

de las mismas barreras sociales en la atención médica que sufren las comunidades marginadas.

Los TCS ofrecen servicios de interpretación y traducción, brindan educación e información sobre salud culturalmente apropiadas, ayudan en el acceso a la atención que puede brindar asesoramiento y orientación informales sobre conductas sanitarias, defienden las necesidades de salud individuales y comunitarias y brindan algunos servicios directos como primeros auxilios y pruebas de tensión arterial.

Dado que los TCS normalmente residen en la comunidad a la que sirven, tienen la capacidad única de comprender y satisfacer las necesidades físicas y emocionales. Pueden llegar a sus pacientes en los lugares donde viven, comen, juegan, trabajan y rezan. Los TCS son agentes de cambio de primera línea, que a menudo ayudan a reducir las desigualdades sanitarias que sufren las comunidades marginadas.

Durante la pandemia, los TCS se convirtieron en la principal fuente de información confiable para las comunidades que se vieron afectadas negativamente por el virus. La pandemia marcó el comienzo de nuevos desafíos, ya que los TCS no solo tuvieron que ejercer el rol de educadores, sino también el de trabajadores de primera línea. También se convirtieron en estudiantes aprendiendo a protegerse y traduciendo lo que significa sentirse aislados. Abrumados por el aislamiento, el desempleo, los problemas de vivienda y la inseguridad alimentaria, los TCS tienen sentimientos de miedo y ansiedad que pueden generar comportamientos perjudiciales para la salud y el autocuidado. Sin embargo, los TCS fueron de suma importancia para las comunidades de RIM a la hora de combatir mitos y proporcionar hechos basados en evidencia desde una perspectiva cultural sobre los temas relacionados con la COVID-19.

## Historia del autocuidado

Aunque el autocuidado puede parecer una tendencia millennial relativamente nueva, es una vieja tradición que se remonta a la antigua Grecia. Antes del siglo XX, el autocuidado se observaba dentro de las expectativas sociales altamente vinculadas con la riqueza y los privilegios. A lo largo de los años, los estudios comenzaron a advertir los efectos de los factores de estrés más intensos provocados por las dificultades emocionales y los traumas y a reconocer su impacto en nuestra salud y bienestar personal. Cada vez más organizaciones están prestando atención y generando consciencia de cómo el autocuidado puede mejorar



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [www.nrcrim.org](http://www.nrcrim.org).

nuestra salud y bienestar general. Además, estudios recientes del [Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) documentaron un aumento en las afecciones de salud mental de los trabajadores de la salud pública desde el comienzo de la pandemia de la COVID-19.

Los Estados Unidos y la sociedad médica han tomado prestadas e incorporado muchas de las ideas de otros países para promover el autocuidado y el bienestar. Un ejemplo de esto es Taiwán. Las personas trabajan muchísimas horas. Debido a esto, los empleadores se aseguran de que los trabajadores duerman siestas durante las horas de almuerzo en la oficina. De hecho, se apagan las luces al mediodía para crear un ambiente tranquilo para poder dormir. En Persia, África del Norte, Inglaterra y el Lejano Oriente, el descanso para beber el té a mitad de la jornada es una necesidad. Las casas de baño japonesas son un pilar en todo el país y se consideran físicamente beneficiosas para aliviar dolores y molestias y el principal método para aumentar el bienestar y reducir el estrés.

## Encuesta para los TCS de Minnesota

En una encuesta reciente de Minnesota realizada por [CHW Solutions](#) (Soluciones para los TCS), la mayoría de los encuestados eran TCS con más de tres años de experiencia laboral. La encuesta reveló que, aunque el autocuidado es una práctica constante, el 13 % rara vez lo practica y el 50 % lo practica si es realmente necesario. Las razones más comunes por las que los encuestados no practican más el autocuidado de forma rutinaria son "la familia", "el trabajo" y "la falta de tiempo". El enfoque del autocuidado de los participantes varió, aunque lo "emocional" fue el enfoque principal.

Mientras que el 70 % indicó tener conocimiento y capacidades de brindar información a los pacientes que se enfrentan al estrés, la resiliencia, el duelo y la pérdida, solo el 35 % afirmó que eran de alguna manera capaces de identificar sus propios problemas relacionados con el trauma, el estrés, el duelo y la pérdida. El autocuidado no es solo identificar las necesidades individuales, sino también prestarles atención e incorporar el autocuidado como una armadura para proteger la energía necesaria para sobrevivir y prosperar.

## ¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado no es un premio ni un acto egoísta. El AUTO CUIDADO se define como una práctica individualizada de actividades o gestión de la salud con el propósito de preservar la



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [www.nrcrim.org](http://www.nrcrim.org).

vida, la buena salud y el bienestar. Surge a partir de la iniciativa propia y es útil para manejar todo lo que conlleva la vida. Se trata de hacer lo necesario para mantener la salud física, lo que implica buscar atención médica cuando sea necesario. El autocuidado es el combustible que impulsa la mente, el cuerpo y el espíritu.

El autocuidado es la práctica de ocuparse de su bienestar físico, emocional y psicológico, y no debería sorprendernos saber que, de hecho, también tiene un efecto positivo en la salud mental. La Organización Mundial de la Salud (2005) define la salud mental como “un estado de bienestar en el que el individuo se da cuenta de sus propias capacidades, puede afrontar las problemáticas de la vida, puede trabajar de manera productiva y fructífera y puede contribuir a su comunidad”.

Practicar el autocuidado no siempre es fácil, pero se trata de preparar el escenario para dar lo mejor de uno mismo en cada relación. La mayoría estamos constantemente ocupados cuidando a la familia y tenemos trabajos estresantes que nos dejan fatigados, agotados y con trastornos del sueño, o estamos demasiado agobiados por la tecnología, sin tiempo para nosotros mismos. Audre Lorde, poeta estadounidense hija de inmigrantes caribeños, dice: “He llegado a la conclusión de que cuidar de mí misma no es autoindulgencia. Cuidarme a mí misma es un acto de supervivencia”.

En muchas culturas, la familia es un valor fundamental. Además, trabajar o crear un medio para satisfacer las necesidades de sus seres queridos y cuidarlos es esencial para la supervivencia de uno mismo. Puede parecer que concentrarse en uno mismo va en contra del cuidado de su familia, pero no es así. Desarrollar una práctica de autocuidado es el comienzo para estar mejor preparados para manejar los desafíos diarios de la vida como miembro de una familia y una comunidad.

## ¿Por dónde comienzo?

A veces nos sentimos culpables por tomarnos el tiempo necesario para cuidarnos a nosotros mismos. Por eso, el autocuidado puede presentar un desafío. Lo principal es el conocimiento y la aceptación de uno mismo. Empiece por hacer un inventario personal para descubrir qué es lo que lo hace feliz y luego póngalo en práctica. Encuentre su “esperanza” siendo consciente y reconociendo cuándo se siente exhausto o vacío para saber que es hora de volver a llenarse. Una cita de un autor desconocido dice, ***“No puedes verter de un vaso vacío. Primero, cuídate a ti mismo”***. Esencialmente, esto significa que tenemos que cuidarnos a nosotros mismos para



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [www.nrcrim.org](http://www.nrcrim.org).

poder apoyar o cuidar a los demás. El autocuidado es un momento para volver a llenar nuestros vasos tomándonos un tiempo para reflexionar, recargar y rejuvenecer para que podamos estar mejor equipados para manejar el estrés de la vida.

*Algunos indicadores de que podría estar vacío*

- Mayor irritabilidad
- Tristeza que conduce a depresión
- Síntomas físicos: dolores de cabeza, llagas o dolores en el cuello, entre otros.
- Problemas digestivos

*Ejercicio 1: Identifique aquellas cuestiones personales que indican que está vacío:*

---

---

---

---

---

*¿En qué áreas de su vida siente que está por quedarse vacío?*

*Ejercicio 2: Identifique aquellas áreas en donde se siente vacío (a nivel emocional, físico, financiero, espiritual, etc.):*

---

---

---

---

---

P - A - R - E



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [www.nrcrim.org](http://www.nrcrim.org).



# R-E-S-P-I-R-E

*Ejercicio 3: Respire profundamente (cuente hasta cinco) y exhale lentamente (cuente hasta 10). Inspire por la nariz, exhale por la boca. Repita el procedimiento.*

*Nota: Reconocer que se está agotando o vaciando no implica entrar en pánico, es el primer paso para incorporar una práctica de autocuidado constante.*

Hannah Edia lo resume en el video "[Por qué debe cuidarse a sí mismo \(y cómo hacerlo\)](#)"

Afortunadamente, hay muchas cosas que puede hacer para comprometerse con el autocuidado. Para comenzar, conozca algunas ideas sobre el bienestar contestando este [cuestionario de bienestar](#) para saber qué estrategias de autocuidado pueden ser especialmente útiles para usted. Además, puede realizar el cuestionario del instituto de



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [www.nrcrim.org](http://www.nrcrim.org).

bienestar Berkeley Well-Being Institute: [The Berkeley Well-Being Quiz 3.0 \(google.com\)](https://www.google.com), o el [cuestionario para medir el bienestar mental](#) de la Escala de Bienestar Mental Warwick-Edimburgo (WEMWBS, por sus siglas en inglés) desarrollado por investigadores de las Universidades de Warwick y Edimburgo. Ambos son gratuitos y proporcionan resultados inmediatos.

Al comenzar a establecer una práctica de autocuidado, es fundamental ser consciente de la importancia de enfocarse en las fortalezas de su identidad cultural. La cultura es una parte importante de nuestras vidas, que proporciona e influye en nuestros puntos de vista, valores, relaciones, humor, esperanzas, sueños y temores. Para ser eficaz y concentrarse en este esfuerzo de autocuidado, es importante mirar en su interior a través de la lente de su fortaleza diaria, aprovecharla y amplificarla antes de mirar hacia afuera.

### Las fortalezas de la cultura

- La música
- La danza (tradicional o contemporánea)
- La narración
- La percusión
- El humor - los acertijos - la risa
- Cantar, silbar, tararear

*Ejercicio 4: Haga una lista de las fortalezas de su cultura Piense en cómo lo hacen sentir esas actividades*

---

---

---

---

---



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [www.nrcrim.org](http://www.nrcrim.org).



## Beneficios del autocuidado

Desarrollar una práctica de autocuidado es muy parecido a desarrollar un músculo. No es un evento de una sola vez, requiere energía y tiempo, pero vale la pena, ya que puede lograr su mejor versión.

El autocuidado beneficia nuestro bienestar general. Los artículos y blogs de Taylor Yanulevich de [Mindful Parenting](#) y [La Belle Society](#) alientan a las mujeres a dedicar tiempo al autocuidado e identifican muchos de sus beneficios.

- **Aumenta la autoconsciencia**
  - Es importante reflexionar y tener conciencia de sus propios valores, experiencias, pensamientos y emociones para relacionarse mejor con los demás. Identifique y reconozca sus sentimientos porque son parte de la experiencia humana.
- **Crea una relación sana con uno mismo**
  - El autocuidado brinda una oportunidad para la autoaceptación de sus raíces culturales, experiencias traumáticas y valores fundamentales. La capacidad de crear un espacio para perdonarse a sí mismo por los errores del pasado y reírse de sus hábitos y peculiaridades allana el camino para ser fiel a uno mismo. Además, también es importante interactuar con nuestros pensamientos internos e inconscientes y acallar los pensamientos negativos sobre nosotros mismos.
- **Mejora las relaciones interpersonales**
  - Cuando se acepta a sí mismo por lo que es, es mucho más fácil aceptar a los demás sin juzgar sus hábitos, normas culturales e imperfecciones, lo cual conduce a establecer relaciones honestas con los demás.
- **Desarrolla un equilibrio entre el trabajo y la vida**
  - Cuando se comprende y se valora a sí mismo, se abre el camino para la toma de decisiones saludables sobre el equilibrio entre el trabajo, la vida y la familia. El trabajo se convierte en hacer lo que ama y ver la interconexión con la vida y su cultura.
- **Mejora la atención y la concentración**



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [www.nrcrim.org](http://www.nrcrim.org).

- La aceptación de uno mismo trae paz y satisfacción internas. Ofrece una oportunidad para lograr noches de sueño más reparadoras, lo que genera una mejor atención y concentración en sus tareas diarias durante el día. Permítase tomar un descanso o no realizar muchas actividades al mismo tiempo. Esto no es holgazanería.
- **Aumenta la motivación**
  - Estar cómodo en su cuerpo significa que puede celebrar sus raíces, planificar y tener la fuerza para enfrentar cualquier obstáculo que se le presente. Se da cuenta de que no está solo y de que tiene la fuerza y el apoyo de familiares y amigos.
- **Reduce la ansiedad y el estrés**
  - El estrés es inevitable y puede afectar de manera positiva o negativa. El autocuidado ayuda a aislar e identificar los factores de estrés negativos y a poner en práctica actividades y comportamientos para reducir el estrés y la ansiedad.
- **Aumenta la confianza en uno mismo, la autoestima y la satisfacción personal**
  - Al hacer esto, disfruta desde las normas culturales de honrar sus tradiciones hasta verse bien, mantener la higiene personal, hacer ejercicio, leer, ver su deporte favorito, visualizar su lugar o escena favorita; da una sensación de paz y alegría.
- **Aumenta la capacidad de controlar las emociones**
  - Honrarse a sí mismo mediante el autocuidado y la comprensión de su herencia cultural proporciona equilibrio a sus sentimientos físicos, espirituales y psicológicos.
- **Mejora la salud general**
  - El estrés es una de las principales causas de enfermedades crónicas como hipertensión, depresión, problemas digestivos, enfermedades autoinmunes, enfermedades cardíacas y ansiedad.

*Ejercicio 5: ¿Cuál de estos beneficios le gustaría obtener? Elija uno de los anteriores o cree un beneficio que le gustaría obtener de la práctica del autocuidado.*



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [www.nrcrim.org](http://www.nrcrim.org).

---

---

---

---

## Entender el estrés y cómo manejarlo

### ¿Qué es el estrés?

- Estrés es un término que inventó el científico Hans Selye en 1936 y ahora se define por el Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrativa ([NCCIH](#)) (por sus siglas en inglés) como “una reacción que experimentan las personas cuando se enfrentan a los cambios de la vida.

El estrés es un sentimiento normal”. Es un sentimiento o condición que se experimenta debido a “factores estresantes”, es decir, eventos o entornos difíciles, desafiantes y que causan tensión a un individuo. Los eventos estresantes son una realidad. Los factores estresantes pueden derivar de la vida cotidiana y los negocios, las relaciones personales, los problemas laborales y financieros, la personalidad o la crianza de los hijos, por nombrar algunos.

- Aunque el estrés se ve comúnmente de manera negativa, también puede ser un gran motivador para cumplir con las tareas. Sin embargo, el estrés a largo plazo puede generar o empeorar una variedad de problemas de salud que incluyen trastornos digestivos, dolores de cabeza, trastornos del sueño y otros síntomas. El estrés puede empeorar el asma y los estudios muestran que está relacionado con la depresión, la ansiedad y otras enfermedades mentales ([¿Cómo pueden el estrés, las emociones fuertes y la depresión afectar el asma?](#)).
- Lo primero y más importante que debemos recordar es que el estrés afecta nuestra salud física y psicológica porque el cuerpo reacciona a cada situación liberando hormonas controladas por el hipotálamo en el cerebro. Cualquier cosa que se considere una amenaza activa el sistema de respuesta al estrés y la frecuencia cardíaca, la presión arterial y los niveles de azúcar en sangre aumentan, lo que disminuye nuestras respuestas inmunitarias. Esto se conoce comúnmente como lucha



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [www.nrcrim.org](http://www.nrcrim.org).

o huida, un estado de excitación fisiológica. Puede encontrar una comprensión más profunda del estrés en el [Centro de estudios sobre el estrés humano](#).

- Además, es necesario comprender de forma clara la diferencia entre estrés agudo y crónico y [la respuesta al estrés](#). El estrés agudo es un estrés de corto plazo en el que se activa el sistema de respuesta al estrés; sin embargo, vuelve rápidamente a la normalidad. El estrés crónico se considera a largo plazo, continuo, repetitivo, con tal frecuencia que el cuerpo no tiene la oportunidad de volver a la normalidad o activar la respuesta de relajación. Por lo tanto, los niveles de hormonas permanecen altos (excitación fisiológica) y hay una acumulación de neuroquímicos de cortisol y norepinefrina que afectan nuestra salud física y mental.
- Las condiciones laborales estresantes a largo plazo y las demandas laborales pueden provocar agotamiento con el paso del tiempo. El agotamiento se refiere a una condición mental, emocional o física de cansancio crónico que ocurre debido al estrés prolongado. Es un estado mental causado por una exposición excesiva al estrés emocional intenso, que se manifiesta a través del cansancio emocional, los cambios de humor, la irritabilidad, la falta de confianza y las actitudes negativas. Establecer una práctica de autocuidado puede constituir una intervención temprana del agotamiento.
- En un artículo reciente de la Mayo Clinic, [El estrés crónico pone en riesgo su salud](#), el autor afirma que:

*“La activación a largo plazo del sistema de respuesta al estrés y la sobreexposición al cortisol y otras hormonas relacionadas con el estrés pueden alterar casi todos los procesos de su cuerpo. Esto genera un mayor riesgo de sufrir muchos problemas de salud, entre ellos:*

- Ansiedad
- Depresión
- Problemas digestivos
- Dolores de cabeza
- Tensión y dolor muscular
- Enfermedad cardíaca, ataque cardíaco, presión arterial alta y accidente cerebrovascular
- Problemas para dormir
- Aumento de peso
- Deterioro de la memoria y la concentración



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [www.nrcrim.org](http://www.nrcrim.org).

La pandemia ha intensificado las desigualdades en la salud que experimentan las comunidades de color. Por lo tanto, establecer una práctica constante y regular de autocuidado es una forma saludable de combatir el estrés crónico.

*Ejercicio 6: Nombre al menos tres situaciones que le generan estrés agudo.*

---

---

---

---

---

*Ejercicio 7: Nombre al menos tres situaciones que le generen estrés de forma crónica.*

---

---

---

---

---

**Incorporar el autocuidado es uno de los mejores medios para reestructurar positivamente su entorno con el fin de combatir el estrés crónico.**

La pandemia puede ser y se considera crónicamente estresante y traumática. Muchos han experimentado una pérdida o varias y continúan enfrentando las secuelas socioeconómicas y sanitarias. Reconocer la necesidad de sanar, especialmente después de una pérdida, es una parte integral del autocuidado que le permite a uno reflexionar y aprender nuevas habilidades para afrontar la situación. El centro [El Sol Neighborhood Resource Center](#) ha creado una increíble canción sobre la sanación llamada [Time to Heal COVID-19 Healing Song](#) + una guía de herramientas para lidiar con el trauma de la COVID-19, además de un [mapa de sanación emocional](#).

## El duelo y la pérdida

Millones de estadounidenses han experimentado un número devastador de pérdidas durante la pandemia del coronavirus, y la pérdida de seres queridos ha afectado desproporcionadamente a las comunidades de color y otras poblaciones vulnerables. El plan



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [www.nrcrim.org](http://www.nrcrim.org).

de acción para el autocuidado puede incluir cómo enfrentar una pérdida; sin embargo, es fundamental reconocer y comprender el proceso de duelo. Aunque a lo largo de la vida todas las pérdidas causan dolor, la pérdida de un ser querido puede ser aún más devastadora. Cuanto mayor es la pérdida, mayor es el estremecimiento físico y emocional. En la vida, podemos experimentar los siguientes tipos de pérdidas:

- Pérdidas de las posesiones: artículos materiales o entornos familiares
- Pérdidas evolutivas: renunciar a un juguete favorito o a la condición de hijo único, perder la juventud, graduarse de la escuela secundaria y la universidad, jubilarse
- Pérdidas intrapsíquicas: esperanzas, sueños, autoimagen, propósito, independencia
- Pérdidas funcionales: físicas (debido a la edad o una enfermedad), de la vista o de la audición
- Pérdidas relacionadas con un rol o función social
- Pérdidas de las relaciones: divorcio o síndrome del "nido vacío"
- Pérdidas relacionadas con los sistemas: manejo de las nuevas tecnologías y formas

El duelo es una parte natural de la experiencia humana y es una reacción normal a una pérdida. El duelo no discrimina ni nos aísla del dolor. Es profundamente personal y altamente individualizado, desafía nuestra fe e incluso cuestiona nuestra relación con Dios, la familia y los amigos. Sin embargo, una persona necesita atravesar el PROCESO de duelo que involucra muchos sentimientos y emociones diferentes. Finalmente, la persona experimenta un crecimiento emocional a partir de un duelo saludable. En un duelo saludable, se debe tener en cuenta lo siguiente para pasar del duelo a la gratitud por la vida nuevamente:

- **El duelo es un proceso y puede tomar tiempo.** El duelo no es un enemigo ni un signo de debilidad, es el costo que hay que pagar por haber querido a alguien que ha dejado un agujero en el alma.
- **El duelo implica dolor y nos afecta en todos los aspectos.** Puede ser intenso y caótico y nunca es predecible ni metódico. Tanto el aspecto físico como el psicológico se ven afectados y la sanación puede precisar un grupo de apoyo, un terapeuta o un profesional médico. Una buena práctica de autocuidado durante el duelo es reconocer y aceptar ayuda cuando uno se siente abrumado.



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [www.nrcrim.org](http://www.nrcrim.org).

- **No hay una forma correcta o incorrecta de atravesar el duelo y no hay dos personas que lo atraviesen de la misma forma.** Además, nuestra edad, género, cultura y religión afectan nuestra forma de atravesarlo.
- **El duelo no es lineal.** Las etapas del duelo (impacto, negación, ira, negociación, depresión, aceptación) son solo una forma estándar de comprender la gama de sentimientos y emociones que conlleva, pero la realidad de la vida diaria y la forma en que uno lo atraviesa es más compleja.
- **Conocer los hechos sobre el duelo es fundamental** porque hay muchos mitos y supersticiones que pueden dificultar su proceso de sanación.
- **El duelo crea una nueva normalidad luego de la pérdida.** La muerte de un ser querido altera la rutina y crea un enorme vacío. Es poco probable que regrese a la “normalidad”, pero crear una nueva normalidad es una oportunidad para reconocer la pérdida con el fin de celebrar la vida nuevamente mientras se mantiene un equilibrio entre el dolor de la pérdida y la esperanza.
- **Nadie olvidará a su ser querido,** usted y la familia tendrán recuerdos con él para toda la vida. Además, lleva el ADN de su ser querido, el cual podrá transmitir y siempre será parte de su historia familiar. Crear un árbol genealógico e incorporar a este ser querido podría ayudar en su proceso de sanación.
- **Crear una conmemoración en honor a su ser querido.** Hay muchas formas de recordar a su ser querido: plantar un árbol, utilizar elementos del ser querido para decorar el árbol de Navidad, encender una vela, dedicarle una oración especial o un día de servicio en conmemoración, comenzar una carrera en su nombre o dedicarle una silla o un banco, entre muchas más.

Si el estrés de la pérdida o la vida en general le genera pensamientos oscuros o suicidas y se siente desesperado e indefenso, **BUSQUE AYUDA PROFESIONAL inmediatamente o LLAME AL 1-800-273-8255**

*Ejercicio 8: ¿Qué es lo más memorable de su ser querido?*

---



---



---



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [www.nrcrim.org](http://www.nrcrim.org).

¿Qué tipo de homenaje le gustaría hacerle a su ser querido?

---

---

---

---

## El racismo

Otra área de estrés que no debe pasarse por alto, especialmente porque la mayoría de los TCS provienen de comunidades marginadas, es el estrés racial o [estrés traumático basado en la raza](#). El estrés racial afecta nuestras percepciones, decisiones, comportamientos y, por ende, nuestras relaciones. En los Estados Unidos, el racismo es la causa principal de las desigualdades y disparidades sanitarias que se observan en las comunidades marginadas. Las personas más vulnerables que experimentan intensos encuentros racistas que producen dolor emocional y estrés crónico son las personas negras de ascendencia africana, las personas indígenas y de color. Además, la pandemia de la COVID-19 ha expuesto aún más las desigualdades históricas en nuestro sistema de atención médica, y las problemáticas raciales recientes generan una necesidad urgente de abordar y también de reconocer el estrés racial que contribuye al estrés crónico. **Esto aumenta aún más la necesidad de que los TCS establezcan la práctica del autocuidado mientras viven y trabajan en una sociedad de microagresiones diarias continuas y persistentes.**

En [Medical News Today](#), Joanne Lewsley dijo, “El racismo, o la discriminación basada en la raza o etnia, es un factor clave que contribuye al inicio de la enfermedad”. El racismo está asociado con tasas altas de estrés y, a su vez, el estrés eleva la presión arterial, debilita el sistema inmunitario y aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Además, la investigación ha demostrado que la discriminación está relacionada con altas tasas de tabaquismo, consumo de alcohol, consumo de drogas, hábitos alimentarios insalubres y mortalidad infantil. Estudios recientes en epigenética también han revelado que el impacto del racismo es duradero y muestra efectos adversos importantes en las células y estructuras biológicas del cuerpo humano, ([Study of Holocaust survivors finds trauma passed on to children's genes | Genetics | The Guardian](#)).



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [www.nrcrim.org](http://www.nrcrim.org).



## Plan de acción para el autocuidado

La planificación del autocuidado puede no parecer una parte integral del éxito; sin embargo, la planificación lo coloca en una mejor posición para alcanzar el éxito y ayuda a mejorar su salud y bienestar. **No existe un plan de autocuidado que sirva para todos**, pero existen elementos esenciales para que todos los planes de autocuidado logren el éxito: comprométase consigo mismo, siga su plan, incluya una estrategia de afrontamiento y compártala con familiares y amigos que puedan ser buenos como apoyo, motivación y que aporten ideas o estrategias nuevas. Disfrute genuinamente de sus elecciones.

El programa sobre salud mental [Mental Health FIRST AID](#) sugiere que para establecer planes de autocuidado realistas y efectivos es importante considerar las siguientes preguntas:

1. **¿Qué estoy dispuesto a hacer para cuidarme a mí mismo?** Empezar por lo básico y agregue ciertas actividades de autocuidado a su agenda.
2. **¿A quién puedo llamar en cualquier momento?** Identifique a aquellas personas en las que confía y puede hablar de todo lo malo y lo bueno que le suceda.
3. **¿A quién puedo acudir si necesito más ayuda?** Identifique a quién puede acudir cuando se siente agobiado, ansioso o triste. Esto puede incluir a sus seres queridos o su entrenador, profesor o terapeuta.

Si usted es un trabajador de la salud, se sugiere que se tome unos minutos cada día para pensar en cuatro tácticas simples para proteger su salud mental y bienestar mientras continúa luchando contra la COVID-19. Es importante que haga lo siguiente:

1. **Reconozca el valioso papel que usted y sus colegas desempeñan durante la pandemia de la COVID-19.** Recuerde que, a pesar de los desafíos, está marcando la diferencia y cuidando a aquellos que lo necesitan.
2. **Tenga autocompasión.** No hay un manual de instrucciones. Está haciendo lo mejor que puede durante una situación difícil. Afronte su situación día a día u hora a hora, si es necesario. Descanse de su trabajo cuando pueda.
3. **Valide sus emociones.** No hay una forma correcta o incorrecta de procesar la pandemia de la COVID-19. Es normal sentir varias emociones como agotamiento, frustración, enojo, preocupación, ansiedad, cansancio, tristeza o fatiga.
4. **Encuentre formas de ver el lado positivo.** Puede ser fácil sentirse abrumado al escuchar sobre el creciente número de casos confirmados, la escasez de recursos y las muertes.



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [www.nrcrim.org](http://www.nrcrim.org).

Intente encontrar historias esperanzadoras sobre comunidades que se unen para apoyar a los negocios locales, alimentan a niños y familias con escasos recursos, donan dinero y suministros y reconocen el sacrificio que hacen los trabajadores de primera línea como usted.

Recuerde que **no existe un plan que sirva para todos**, lo importante es crear un plan que se ajuste a sus necesidades y a su personalidad. Puede ser tan simple como un pensamiento de 2 minutos o tan detallado como desee, tenga en cuenta que todo lo que hace por su bienestar es parte del autocuidado. El autocuidado es la mejor medicina de prevención. Los psicólogos utilizan para ellos mismos la [orientación de autocuidado](#) que le dan a sus pacientes. La base general de cualquier plan de acción para el autocuidado comienza con la autoaceptación. No se compare a sí mismo con los demás, ni compare sus creencias y actividades culturales con las de los demás; saber que ponerse a sí mismo en primer lugar e incorporar estrategias de autocuidado activamente será muy gratificante al final. **El autocuidado le permitirá brillar y ser lo mejor para su familia y amigos.**

Hay diferentes aspectos de uno mismo que se identifican comúnmente en el autocuidado:

- Físico
- Emocional
- Espiritual
- Financiero
- Social
- Psicológico
- Profesional
- Intelectual
- Ambiental

Comience a desarrollar un plan de acción basándose en el ejercicio 2 en el que identificó áreas de su vida en las que se sintió vacío o piense en aquellas áreas en las que se sienta más estresado, o puede comenzar haciendo una evaluación de autocuidado para determinar qué tan bien se está cuidando a sí mismo ahora. [https://www.vibrant.org/wp-content/uploads/2019/04/Vibrant\\_2019\\_ActionPlan.pdf](https://www.vibrant.org/wp-content/uploads/2019/04/Vibrant_2019_ActionPlan.pdf)



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [www.nrcrim.org](http://www.nrcrim.org).

Su plan de acción para el autocuidado puede enfocarse en uno o varios aspectos al mismo tiempo. Next Avenue da un ejemplo de varios aspectos con algunas acciones simples y un espacio para incluir su plan específico para ese aspecto.

<https://www.nextavenue.org/action-plan-self-care/>. Escoja el plan de acción para el autocuidado que funcione mejor para usted.

- [unct-ye-dss-doc-building-self-care-toolkit-en.pdf](#)
- [How To Create A Daily Self Care Checklist | My Sugar Free Kitchen](#)
- <https://www.process.st/self-care-plan/>
- [How to Create an Individualized Self-Care Plan \(csun.edu\)](#)

Luego, identifique sus emociones. ¿Qué es lo que le genera estrés? Determine con qué aspecto del autocuidado se relaciona, luego cree una actividad o elija una actividad de su lluvia de ideas para combatir ese factor estresante.

*Ejercicio 9: Situación: Se siente irritable, cansado y con hambre y su compañera de trabajo acaba de pedirle que verifique dos veces algunas cifras en un informe en el que ambos trabajaron antes de entregárselo al supervisor. Usted le gritó y le dijo que no le importaba si los números eran correctos.*

¿Con qué aspecto del autocuidado se relaciona esta situación?

---

---

---

---

¿Qué acción debería incluir en su plan de autocuidado?

---

---

---

---

## Como mantener una rutina sana de autocuidado

Hay tantas cosas, como la familia y el trabajo, que requieren atención, tiempo y energía. Crear un plan de acción puede parecer emocionante y gratificante al principio, pero ¿cómo hago para ponerlo en acción y mantenerlo?



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [www.nrcrim.org](http://www.nrcrim.org).

1. Planifique una fecha para comenzar y manténgala en un lugar donde pueda verla todos los días.
2. Haga una lluvia de ideas de todas las cosas que lo hacen sentir bien o le dan placer (no intente categorizar para los diferentes aspectos del autocuidado).
3. Empiece por una actividad sencilla y vaya añadiendo actividades de a poco.
4. Hágalo de forma regular; aproveche el momento o las oportunidades de descanso.
5. Determine con qué frecuencia se dedicará al autocuidado (por las mañanas, antes de acostarse, semanalmente, mensualmente).
6. Establezca el período de tiempo, por ejemplo, 10, 15, 20, 30 minutos o 1 hora los martes y jueves.
7. Respétese. No sea autoexigente. No haga que el autocuidado se convierta en un factor estresante, déjese guiar por su personalidad.
8. Deje espacio para la espontaneidad.
9. Identifique a un compañero o grupo en quien confiar.
10. Comparta tiempo con familiares y amigos que puedan apoyarlo.

## Actividades para el autocuidado

Recuerde que esta lista no es exhaustiva y solo debe utilizar las ideas que usted quiera.

[Daily-Self-Care-Activities.pdf \(chronicillnesswarriorlife.com\)](#)

- Utilice técnicas de relajación, como hacer yoga o respirar profundamente.
- Hágase masajes (manos, pies, zona lumbar o cuerpo completo).
- Lleve un diario personal y escriba sus pensamientos.
- Tenga un árbol o un diario de gratitud.
- Vaya a la iglesia, a la mezquita o al templo.
- Pase tiempo hablando con sus padres o con el pastor de su iglesia.
- Tome una clase de arte con amigos.
- Duerma bien por la noche (8 horas).
- Rece y medite.
- Tómese un tiempo para reflexionar y honrarse a sí mismo.
- Escriba tres cosas que haya hecho bien cada día.



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [www.nrcrim.org](http://www.nrcrim.org).

- Tómese el tiempo de leer uno de sus libros o de a la biblioteca.
- Pasa una tarde en el zoológico o en un jardín botánico.
- Vaya al gimnasio o use YouTube para hacer diferentes tipos de entrenamiento o ejercicios.
- Escuche la música que le gusta.
- Ponga tres de sus canciones favoritas para bailar.
- Mire su programa o película favorita ( programe una maratón).
- Hágase un tratamiento de manicura, pedicura y facial en casa (con un amigo o familiar)
- Hornee algo, un pastel, magdalenas, escones; lo que lo reconforte.
- Tome un largo baño de burbujas con su vela aromática favorita.
- Siéntese afuera y observe el atardecer solo, con su pareja o con un amigo.
- Compre flores para decorar una habitación de su hogar.
- Vaya a la playa, al lago o al parque a caminar durante 30 minutos.
- Camine por el agua y mójese los pies en un día caluroso.
- Tómese unos minutos para hamacarse en el parque.
- Siéntese afuera y observe las formas de las nubes.
- Vaya al cine solo y vea una película de comedia.
- Tome clases de danza.
- Dedique tiempo a rezar o leer algo que fortalezca su vida espiritual.
- Salga a caminar al mediodía y sienta la luz solar en la cara.
- Escuche un podcast motivador o inspirador mientras conduce, toma sol en la playa o hace ejercicio.
- Tómese un tiempo para dar las gracias, escriba 10 cosas de las que esté orgulloso o agradecido, o dígalas en voz alta al final del día antes de acostarse.
- Salga a pasear en bicicleta (pruebe un camino nuevo con un amigo).
- Visite a un familiar mayor o a un amigo de la familia.
- Ofrézcase como voluntario para ayudar a alguien que lo necesite en una organización local.
- Realice un acto de bondad.
- Haga manualidades (dibujar, esculpir, crochet, pintar, colorear, coser, etc.).



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [www.nrcrim.org](http://www.nrcrim.org).

- Juegue a su juego favorito desde su teléfono (no lea correos electrónicos ni ninguna otra red social).
- Programe un almuerzo con un amigo.
- Tome una siesta.
- Vaya a un parque acuático.
- Aprenda a jugar un juego nuevo (ajedrez, dominó, juegos de cartas).
- Escríble una carta a un ser querido para decirle lo mucho que significa para usted.
- Vaya a una cafetería a la que nunca haya ido y pida algo que nunca haya probado.
- Intente seguir una receta que nunca haya hecho.
- Haga una lista de todas las cosas que lo hacen feliz.

*Ejercicio 10: Haga una lista de las actividades que lo hacen sentir bien o le dan placer y alegría (aquellas cosas que mantienen su mente ocupada)*

---



---



---



---



---

## Recursos adicionales

### Actividades

#### *Ejercicio físico:*

- <https://www.today.com/video/try-walter-kemp-s-full-body-10-minute-workout-110835781753> - Entrenamiento de 10 minutos para todo el cuerpo a cargo de Walter Kemp
- <https://www.youtube.com/watch?v=Yn6npzjTI5Q> - Bachata | Lamento boliviano | Pasos sencillos de Bachata-Zumba | Entrenamiento de danza | Música Latina 2021 | Tranquilizante
- <https://www.youtube.com/watch?v=q7ytBN8eaiM> - ENTRENAMIENTO DE DANZA AFRICANA KUKUWA® EN VIVO - BRILLEMOS 15 MINS



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [www.nrcrim.org](http://www.nrcrim.org).

- <https://www.youtube.com/watch?v=Ev6zzaGkwOY> - ENTRENAMIENTO DE DANZA AFRICANA 20 min (¡¡DIVERTIDO!!) | Afrifitness | Sin máquinas
- <https://www.youtube.com/watch?v=6jjg6tpyxXg> - Estiramientos para el estrés
- <https://www.youtube.com/watch?v=UCtSYHR2RSY> - Fitness: Ejercicios de fortalecimiento para personas en sillas de ruedas\*

#### *Meditación y respiración:*

- <https://www.today.com/video/try-this-5-minute-meditation-to-wind-down-after-work-110838853913> - Meditación de 5 minutos
- <https://www.youtube.com/watch?v=Dq9odPtHbcg> - Visualización guiada: Lidar con el estrés
- [https://www.youtube.com/watch?v=t1rRo6cgM\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=t1rRo6cgM_E) - Meditación con visualización guiada de 10 minutos | City of Hope
- <https://www.youtube.com/watch?v=O-6f5wQXSu8> - Meditación de 10 minutos para la ansiedad
- <https://www.youtube.com/watch?v=Lysn2Zoio8Y> - Respiración
- <https://www.youtube.com/watch?v=rtKzEWBmJ2M> - Ejercicios de respiración en español
- <https://www.youtube.com/watch?v=odADwWzHR24> - Alivie el estrés y la ansiedad con técnicas de respiración simples

#### *Percusión:*

- <https://www.youtube.com/watch?v=q5U8md4rZS8> - Lección de percusión de cinco minutos - Tambores africanos: Lección 1: El yembé
- <https://youtu.be/iZhAxbAx72U> - Percusión
- <https://www.youtube.com/watch?v=MsHPO4xdwKg> - Música de tambor chamánico nativo americano | Meditación de sanación y relajación | Música para aliviar el estrés
- <https://www.youtube.com/watch?v=4VkjGX6jas> - Conjunto fácil de percusión latina - Cha Cha
- <https://www.youtube.com/watch?v=fIZyy9bavgM> - Conjunto de percusión Groove afrocubano



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [www.nrcrim.org](http://www.nrcrim.org).

### *Ansiedad:*

- <https://www.youtube.com/watch?v=WThJm4eI8Wk&t=26s> – La Dra. Crystal Lewis, experta del NIMH, habla sobre el manejo del estrés y la ansiedad
- <https://www.youtube.com/watch?v=WAB5AgUqZel> - CÓMO "CURÉ" MI ANSIEDAD | 3 CONSEJOS PARA TRATAR LA ANSIEDAD SIN MEDICAMENTOS
- <https://www.youtube.com/watch?v=xzNMABRELPg> - Salud mental en pandemia: Cómo lidiar con la ansiedad y más
- <https://www.youtube.com/watch?v=gfUYEXswbVw> – Historia: Cómo enfrentar la ansiedad siendo somalí

### *El duelo y la pérdida:*

- <https://www.youtube.com/watch?v=FigjM7PHZHw> - Liberarse del duelo para poder vivir la vida | Michelle Meadors | TEDxChandlersCreek
- <https://www.youtube.com/watch?v=kYWICGbbDGI> - Cuando un ser querido fallece, no existe eso de seguir adelante | Kelley Lynn | TEDxAdelphiUniversity

### *Instrucciones para el autocuidado:*

- <https://www.youtube.com/watch?v=cohKoXx4jgg> - Reentrenar a tu cerebro a través del autocuidado | Dima Abou Chaaban | TEDxUNBSaintJohn
- [https://youtu.be/O\\_9kluD5MUj](https://youtu.be/O_9kluD5MUj) -Programa Witness to Witness: Cómo ayudar a los que ayudan en el contexto de la pandemia del COVID-19
- <https://www.youtube.com/watch?v=kfLGR0KYuys> - Cuídate a ti mismo – Oprah Winfrey

## Artículos

### *Autocuidado:*

- <https://emergency.cdc.gov/coping/responders.asp> - Personal de emergencia: Consejos para cuidarte a ti mismo
- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/skinny-revisited/201805/self-care-101> - El ABC del autocuidado
- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201812/self-care-12-ways-take-better-care-yourself> - Autocuidado: 12 formas de cuidarte mejor a ti mismo



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [www.nrcrim.org](http://www.nrcrim.org).



- <https://isfglobal.org/practise-self-care/the-seven-pillars-of-self-care/> - Los siete pilares del autocuidado
- <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health> - Cuidar tu salud mental

#### *Estrés:*

- <https://alphaemerged.com/journal/acute-vs-chronic-stress-how-it-affects-you> - Estrés agudo versus estrés crónico - Cómo te afectan
- <https://www.apa.org/res/parent-resources/racial-stress-tool-kit.pdf> - Consejos sobre el estrés racial y el autocuidado para padres: cómo el estrés relacionado con la raza lo afecta a usted y a su relación con su hijo

#### *Epigenética:*

- <https://www.cdc.gov/genomics/disease/epigenetics.htm> - Qué es la epigenética
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1392256/> - Epigenética: The Science of Change

#### *Racismo:*

- <https://www.mhanational.org/racism-and-mental-health> - Racismo y salud mental
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/effects-of-racism> - ¿Cuáles son los efectos del racismo en la salud física y mental?
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29508479/> - Racismo y salud: Una perspectiva de salud pública sobre la discriminación racial
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/effects-of-racism?c=612983044857#living-healthfully-while-facing-racism> - Cómo vivir saludablemente mientras afronta el racismo

## Herramientas

- <https://www.youtube.com/watch?v=NvjRSplwgLM> - Cómo practicar la consciencia plena (Mindfulness) en la vida cotidiana: 10 ejercicios simples
- <http://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit/developing-your-self-care-plan.html> - Desarrollar un plan de autocuidado



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [www.nrcrim.org](http://www.nrcrim.org).

- <https://www.mysugarfreekitchen.com/create-a-daily-self-care-checklist/> - Cómo crear una lista de autocuidado diario para la mente, el cuerpo y el alma (se puede imprimir de forma gratuita)
- <https://tinybuddha.com/blog/45-simple-self-care-practices-for-a-healthy-mind-body-and-soul/> - 45 prácticas sencillas de autocuidado para una mente, cuerpo y alma saludables
- <https://www.verywellmind.com/self-care-strategies-overall-stress-reduction-3144729> - 5 prácticas de autocuidado para cada área de su vida

## Hojas de trabajo

- [self-care activities worksheet - Bing images - Free Printable Self-Care Worksheet - Bing images - Worksheets](#)
- <https://positivepsychology.com/self-care-worksheets/> - Worksheets

## Libros

- “Thrive” de Dan Buettner
- “Shift Your Mind Shift the World” de Steve Chandler
- “Self-Care Workbook for Black Women 52 Week Guided Check-in Journal, Planner & Activity Book for Well-being: 12 Months of Self Care for Black Women Who Do Too Much” de Stress Less Press
- “What Would Frida Do? A Guide to Living Boldly” de Arianna Davis



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [www.nrcrim.org](http://www.nrcrim.org).

## ANEXO I

### Pensamientos de 5 minutos

1. Hoy me siento \_\_\_\_\_.
2. Sé que no estoy solo porque \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
3. Estoy agradecido por \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.
4. Mientras me siento tranquilo, puedo escuchar \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
5. Sonrío porque \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
6. Lloro porque \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
7. Palabra o pensamiento positivo del día \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
8. Un color para el día de hoy \_\_\_\_\_.
9. Una cosa sana que haré en el día de hoy es \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
10. Algo que me hace feliz \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [nrccrim.umn.edu](http://nrccrim.umn.edu). Última actualización: 09/08/2021.

## ANEXO II

### DIARIO SIMPLE

FECHA: \_\_\_\_\_

Tres palabras que describen cómo me siento mentalmente

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Tres palabras que describen cómo me siento físicamente

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

La última vez que hice algo bueno para mí mismo \_\_\_\_\_

Cosas que no negociaré hoy o esta semana con el fin de establecer límites \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

La última vez que hice algo bueno para los demás \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Algo que pueda eliminar de mi calendario en el día de hoy o esta semana

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Dónde puedo dar un paso atrás para analizar mis compromisos?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

La cosa por la cual estoy más agradecido

\_\_\_\_\_



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [www.nrcrim.org](http://www.nrcrim.org).

---

---

A quién puedo acudir para buscar apoyo \_\_\_\_\_

---

---

¿En qué otro aspecto de mí debo concentrarme la próxima semana? \_\_\_\_\_

---

---

Mi oración o meditación: \_\_\_\_\_



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [www.nrcrim.org](http://www.nrcrim.org).

## ANEXO III

### PLAN DE AUTOCUIDADO SIMPLE

*Utilizar semanal o mensualmente*

Hoy me siento:	¿Con qué aspecto se relaciona este sentimiento?	¿Qué puedo hacer al respecto?	¿Cuánto tiempo necesito o tengo?	Estoy agradecido por
1. _____	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Físico</li> <li>● Emocional</li> <li>● Espiritual</li> <li>● Financiero</li> <li>● Social</li> <li>● Psicológico</li> <li>● Profesional</li> <li>● Intelectual</li> <li>● Ambiental</li> </ul>	1. _____	10 Minutos _____	_____
2. _____		2. _____	15 Minutos _____	_____
3. _____		3. _____	30 Minutos _____	1 hora _____
Afirmación del día		Objetivos para esta semana		
		Comer – (Intentar algo nuevo y saludable. Hidratarse) –		
		Dormir –		
		Jugar –		



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [nrcrim.umn.edu](http://nrcrim.umn.edu). Última actualización: 09/08/2021.

<p>Estoy ansioso, asustado o he experimentado una pérdida</p>	<p>Mi fuente de apoyo</p> <p>Amigos o familia –</p> <p>Profesionales (terapeuta o líder espiritual) –</p>	



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [nrcrim.umn.edu](http://nrcrim.umn.edu). Última actualización: 09/08/2021.

Mini diario – (lo que tenga en mente, cosas que quiere hacer, viajes, recuerdos favoritos, etc.)

A large teal rectangular area intended for a mini diary or journaling.



CHW Solutions se dedica a desarrollar modelos sostenibles para los servicios de los trabajadores comunitarios de la salud. Conectan a los pacientes con trabajadores comunitarios de la salud certificados para mejorar los resultados sanitarios.

El Centro Nacional de Recursos para Refugiados, Inmigrantes y Migrantes (NRC-RIM) está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para apoyar a los departamentos de salud estatales y locales que trabajan con las comunidades de RIM. Obtenga más información en [nrcrim.umn.edu](http://nrcrim.umn.edu). Última actualización: 09/08/2021.