

Herramienta de apoyo para la resiliencia humana en la despoblación de animales



Herramienta de apoyo para la resiliencia humana en la despoblación de animales - cinco elementos

Instrucciones: Estas preguntas se pueden usar 1) como una herramienta de registro diario para individuos, 2) como una guía de discusión para “conectarse con amigos” o, 3) como una guía de discusión para un registro informativo diario o semanal del equipo. La participación en el uso de esta herramienta debe ser voluntaria. Si una persona decide estar presente pero se mantiene callado/a durante una reunión del equipo, está bien. Si alguien decide no participar en absoluto, hay que asegurarse de que esta persona tenga las instrucciones con los 5 pasos para hacer estas actividades de forma independiente, así como la información de cómo acceder a la atención de salud mental.

Pregunta 1: Por favor, comparta si hay algo que no puede superar en este momento. ¿Qué es? ¿Qué recuerda al respecto?

Pregunta 2: ¿Puede pensar en lo que ha HECHO BIEN en esa situación, incluso la acción más pequeña cuenta (o cualquier situación reciente si no hubo respuesta a la pregunta 1)?

Pregunta 3: ¿Hay algo que hubiera deseado haber hecho de manera diferente?

Pregunta 4: ¿Hay algo que haya aprendido o que necesite ajustar para mañana o para la próxima vez?

Pregunta 5: ¿Hay algo por lo que se sienta agradecido/a o que le haya causado reír esta situación (o en el pasado reciente)?

Por favor, envíenos su opinión sobre su experiencia utilizando esta herramienta apoyo para la resiliencia humana en la despoblación de animales usando el siguiente código QR:



Esta es una herramienta de apoyo para la resiliencia que contiene 5 elementos y puede ser utilizada por veterinarios y otros profesionales relacionados con los animales que se están preparando, participando o recuperando de la despoblación animal. Estas preguntas han sido desarrolladas por un trabajador social veterinario experimentado que ha estado implementando sesiones informativas en el campo de la medicina veterinaria durante 20 años. Para el uso en la despoblación animal, estas preguntas han sido reexaminadas por 3 expertos en traumatología de nivel doctoral, así como por varios profesionales médicos veterinarios, dedicados a los animales de producción.

Esta herramienta está diseñada para proporcionar apoyo social creíble acorde a cada situación y autoevaluación. El uso de grupos de apoyo entre profesionales que experimentan el mismo factor estresante ha demostrado ser una herramienta efectiva para proteger la salud mental.^{1,2} El enfoque grupal es importante porque se trata de un apoyo social creíble, porque la persona que ofrece este apoyo ha vivido la experiencia con el factor estresante que se está abordando. El uso de un facilitador externo o de un profesional de la salud mental, herramientas tradicionales como las sesiones informativas (informe de estrés por incidentes críticos) ha demostrado efectos iatrogénicos.^{3,4} El apoyo grupal puede proporcionar una forma alternativa de proteger la salud mental de los profesionales expuestos al estrés traumático.¹

Aunque la credibilidad es importante, eso por sí solo también puede crear efectos iatrogénicos si la conexión grupal solo incluye revivir un trauma, simplemente quejarse de la experiencia o por el contrario promover un consejo motivacional que brinda apoyo. Para promover el patrocinio social, estas preguntas están diseñadas como guías de 5 pasos para los profesionales de los animales que conviven con un proceso traumático específico, apropiadas socioemocionalmente. En sintonía significa que el proceso invita a los profesionales a compartir

su propia experiencia de tal manera que ayuda a conectarlos con su propia experiencia auténtica y la de los demás y al logro de un afrontamiento positivo en el manejo de la despoblación animal.

Estos pasos son predecibles, replicables y pueden ser implementados por profesionales que trabajan con animales. El abordaje para la población general, a través de la salud pública se está implementando con el fin de ayudar aquellos individuos que enfrentan un desafío de salud mental a reconocerlo y a obtener apoyo necesario. El uso de este abordaje es cada vez más común para satisfacer las necesidades de salud mental.⁵

A continuación, se muestra una descripción de cada pregunta en el proceso de 5 elementos, incluidas las palabras clave y la justificación del uso de la pregunta.

Pregunta #1 (palabras clave: pensamientos no deseados, rumiación y apoyo social)

Por favor, comparta si hay algo que no pueda superar en este momento. ¿Qué es? ¿Qué recuerda al respecto?

Justificación: Esta pregunta invita a las personas a, poner en palabras cualquier experiencia que esté causando pensamientos intrusivos y su rumiación. Los pensamientos intrusivos constituyen imágenes o recuerdos no deseados de un evento estresante. La rumiación es la repetición circular de estos pensamientos desagradables. Estas son experiencias típicas cuando alguien está experimentando estrés traumático. Una habilidad importante para manejar esto es “nombrar” el evento y conectar eso con las emociones que ocurren con el mismo. Si se trabaja de a pares o en grupo, esta “narración” permite que otros puedan normalizar la experiencia y sentirse más cómodos al compartir sus propias experiencias. Es importante destacar que esta pregunta invita a que alguien comparta su experiencia, pero no asume que esta persona haya tenido tal experiencia o quiera compartirla. Si bien las personas pueden o no tener una respuesta

Herramienta de apoyo para la resiliencia humana en la despoblación de animales

a esta pregunta, pueden o no desear responderla públicamente. Es esencial respetar la autodeterminación de cada individuo sobre qué desea compartir y si también desea compartir respuestas a esta pregunta.

Pregunta #2 (palabras clave: superación y autoeficacia)

¿Puede pensar en lo que ha HECHO BIEN en esa situación, incluso lo más pequeño cuenta (o cualquier situación reciente si no hubo respuesta a la pregunta Pregunta 1)?

Justificación: Cuando alguien está pasando por un evento estresante, una vez que haya sido identificado por la pregunta 1, es importante invitar a esta persona a centrarse en cómo está superando la situación adecuadamente. Esta pregunta ayuda al individuo a reconocer las formas en que está demostrando autoeficacia e intención positiva, en medio de una circunstancia difícil. Las investigaciones indican que considerar la evidencia de comportamientos personales positivos es útil incluso, si uno piensa en una circunstancia que NO está relacionada con el factor estresante actual (como sería el caso si no hubiera respuesta a la Pregunta 1).⁶

Preguntas #3 y #4 (palabras claves: superación, autoeficacia, y resolución del problema)

¿Hay algo que desearía haber hecho de manera diferente?

¿Hay algo que haya aprendido o necesite ajustar para mañana o la próxima vez?

Justificación: Cuando las personas aprenden de sus experiencias estresantes, se promueve un sentido de empoderamiento y autoeficacia. Estas preguntas también ayudan a una persona a participar activamente en la resolución de problemas para estar simplemente, estar abrumada por el factor estresante. Estas preguntas también ayudan a las personas a usar su experiencia para cambiar estrategias y seguir creciendo como profesionales de los animales. Además, fomentan la resolución práctica de problemas para que el individuo pueda tener más éxito cuando se enfrente a esta situación nuevamente.

Pregunta #5: (palabras clave: gratitud, humor e identidad profesional)

¿Hay algo por lo que se siente agradecido/a o le haya reír en una situación en particular (o en su pasado reciente)?

Justificación: La investigación en el campo de la psicología positiva ha demostrado que enfocarse en la gratitud puede tener un impacto positivo en la salud mental.⁷ Además, la gratitud también está presente para aquellos con mayor resiliencia al estrés traumático.^{8,9} Aunque el uso del humor en tiempos de tragedia, depende mucho de las preferencias y rasgos individuales, hay evidencia de que ayuda a cultivar una identidad profesional auténtica.¹⁰ Esta pregunta permite a los profesionales elegir con qué tipo de emoción positiva se conectarán que les será de mayor ayuda personalmente.

Cómo usar la herramienta

De forma individual: Esta herramienta puede ser utilizada individualmente por cualquier persona que busque monitorear su bienestar a lo largo de una experiencia de despoblación. Para hacer esto, una persona puede usar estas preguntas como una herramienta de redacción sobre su experiencia. El uso de la redacción como una forma de mitigar el estrés traumático y promover el crecimiento postraumático se evidencia en la literatura de investigación.¹¹⁻¹³

Con pares: Esta herramienta se puede utilizar como parte de la actividad con pares para “conectarse con amigos”, la cual es establecida por un individuo en preparación para un evento de despoblación. Esta actividad “con amigos” requiere de una reunión o varias reuniones periódicas, de forma presencial, por teléfono, o virtual. Durante estas reuniones, los participantes responden las preguntas juntos y comparten respuestas como una forma de establecer un apoyo socioemocional creíble y sintonizado antes, durante y después del evento de despoblación. Los participantes pueden determinar la frecuencia en función de sus propios horarios y disponibilidad.

Como Equipo: Esta herramienta se puede utilizar para realizar informes diarios o semanales del equipo con el fin de establecer y priorizar apoyo socioemocional creíble y sintonizado. Cada miembro del equipo puede ser alentado, pero no obligado a asistir. Si está presente, cada individuo puede o no compartir su experiencia. A cada persona se le deben asignar unos 7 minutos para compartir las respuestas a las preguntas. Sería útil imprimir la herramienta y tener copias a mano.

Consideraciones adicionales

Si alguien es consistentemente incapaz de identificar y conectarse con sentimientos positivos al final del proceso de 5 elementos, sería apropiado alentar a esa persona a buscar apoyo especializado en salud mental de un profesional licenciado. Es importante respetar la autodeterminación de la persona que puede o no optar por buscar dicho apoyo especializado. Estos tipos de recursos de apoyo especializados en salud mental se pueden ofrecer, pero no se requieren. Aunque la presencia de sentimientos positivos no indica la ausencia de angustia psicológica,⁷ la presencia de sentimientos positivos sí se correlaciona con una mayor resiliencia.^{8,9} Por lo tanto, la ausencia prolongada de sentimientos positivos sería un indicador apropiado de que el apoyo adicional podría ser útil.

Además, todas las personas que participan en la despoblación deben ser informadas de los recursos de salud mental que están disponibles para ellos. Sería apropiado notificar a los profesionales de los animales de estos recursos a intervalos regulares antes, durante y después de la despoblación.

Por último, hay evaluaciones de salud mental, que las personas pueden completar para ayudar monitorear su angustia psicológica en privado.

Algunos ejemplos son las evaluaciones de Mental Health America: detección. mhanational.org/screening-tools/

Preparación

1. Localizar los beneficios del seguro de salud mental de los empleados
2. Determinar si la compañía/granja tiene un Programa de Asistencia al Empleado y qué beneficios están disponibles
3. Proporcionar de antemano información de atención de salud mental
 - a) Incluir recursos gratuitos tales como:
 - i) Pruebas gratuitas de salud mental para la ansiedad y la depresión <https://www.mhanational.org/latinxhispanic-communities-informacion-y-materiales-de-salud-mental-en-espanol>
 - ii) La línea de prevención de suicida (988) <https://988lifeline.org/help-yourself/en-espanol/>
 - iii) La línea de ayuda para los afectados por catástrofes de SAMHSA <https://www.samhsa.gov/find-help/>

4) Normalizar la consulta de salud mental como parte de un autocuidado adecuado durante la despoblación

Si experimenta alguna angustia emocional, Ud. puede:

- **Comunicarse con la Línea de Ayuda de Trabajo Social Veterinario** al (865)-755-8839, de lunes a viernes de 10 a.m. a 5 p.m., hora del Este

- **Comunicarse con la línea de ayuda de SAMHSA** al 1-800-662-HELP, las 24 horas del día, los 7 días de la semana

- **Llamar o enviar un mensaje de texto a la línea de prevención de suicida** al 988 o enviar un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741 para recibir apoyo y recomendaciones sobre centros de atención de crisis, salud mental y abuso de sustancias, las 24 horas del día, los 7 días de la semana

La mención: Elizabeth B. Strand, PhD, LCSW; Director, Veterinary Social Work, University of Tennessee, Knoxville; Colleges of Veterinary Medicine and Social Work; Tel: 865-755-9948; Email: estrand@utk.edu. In collaboration with the American Association of Swine Veterinarians. El desarrollo de este recurso fue financiado por el Servicio de Inspección de Sanidad Animal y Vegetal del USDA a través del Programa Nacional de Preparación y Respuesta a Enfermedades Animales.

References

1. Low, R., King, S. & Foster-Boucher, C. Learning to Bounce Back: A Scoping Review About Resiliency Education. *J. Nurs. Educ.* 58, 321–329 (2019).
2. Lane, M. A. et al. Supporting Clinicians After Adverse Events: Development of a Clinician Peer Support Program. *J. Patient Saf.* 14, e56–e60 (2018).
3. Regel, S. Post-trauma support in the workplace: the current status and practice of critical incident stress management (CISM) and psychological debriefing (PD) within organizations in the UK. *Occup. Med.* 57, 411–416 (2007).
4. Critical Incident Stress Debriefing: Helpful, Harmful, or Neither? *Journal of emergency nursing: JEN: official publication of the Emergency Department Nurses Association* vol. 45 611–612 (2019).
5. Synowski, J., Weiss, H. A., Velleman, R., Patel, V. & Nadkarni, A. A lay-counselor delivered brief psychological treatment for men with comorbid Alcohol Use Disorder and depression in primary care: Secondary analysis of data from a randomized controlled trial. *Drug Alcohol Depend.* 227, 108961 (2021).
6. Creswell, J. D. et al. Affirmation of personal values buffers neuroendocrine and psychological stress responses. *Psychol. Sci.* 16, 846–851 (2005).
7. Jans-Beken, L. et al. Gratitude and health: An updated review. *J. Posit. Psychol.* 15, 743–782 (2020).
8. Zhou, X. & Wu, X. Longitudinal relationships between gratitude, deliberate rumination, and posttraumatic growth in adolescents following the Wenchuan earthquake in China. *Scand. J. Psychol.* 56, 567–572 (2015).
9. Israel-Cohen, Y., Uzefovsky, F., Kashy-Rosenbaum, G. & Kaplan, O. Gratitude and PTSD symptoms among Israeli youth exposed to missile attacks: examining the mediation of positive and negative affect and life satisfaction. *J. Posit. Psychol.* 10, 99–106 (2015).
10. Cain, C. L. Integrating Dark Humor and Compassion: Identities and Presentations of Self in the Front and Back Regions of Hospice. *J. Contemp. Ethnogr.* 41, 668–694 (2012).
11. Krupnick, J. L. et al. An Internet-based writing intervention for PTSD in veterans: A feasibility and pilot effectiveness trial. *Psychol. Trauma* 9, 461–470 (2017).
12. Canada, K. E., Brinkley, A., Peters, C. & Albright, D. L. Military veterans: Therapeutic journaling in a veterans treatment court. *Journal of Poetry Therapy* 28, 113–128 (2015).
13. Ullrich, P. M. & Lutgendorf, S. K. Journaling about stressful events: effects of cognitive processing and emotional expression. *Ann. Behav. Med.* 24, 244–250 (2002).