

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



Esta es una herramienta informativa sobre la resiliencia. Contiene 5 elementos, y puede ser utilizada por veterinarios y otros profesionales relacionados con los animales, que se están preparando, participando y recuperando de un evento de despoblación animal. Esta herramienta está diseñada para proporcionar apoyo social creíble acorde a cada situación y autoevaluación.

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 redacción sobre su experiencia para mitigar el estrés traumático y promover el crecimiento postraumático.¹¹⁻¹³

Con pares: Esta herramienta se puede utilizar como una actividad con pares para “conectarse con amigos”, la cual es establecida por un individuo en preparación para un evento de despoblación. La 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 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 socioemocionalmente 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.

1. **Por favor, comparta si hay algo que no puede superar en este momento. ¿Qué es? ¿Qué recuerda al respecto?**
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)?**
3. **¿Hay algo que hubiera deseado hacer de manera diferente?**
4. **¿Hay algo que haya aprendido o necesite ajustar para mañana o la próxima vez?**
5. **¿Hay algo por lo que se sienta agradecido/a o que le haya reír en esta situación (o en el pasado reciente)?**

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, la ausencia prolongada de sentimientos positivos sería un indicador apropiado de que el apoyo adicional podría ser útil.

Todas las personas que participan en la despoblación deben ser informadas de los recursos de salud mental que están disponibles para ellos.

- Does your employer have behavioral health insurance benefits?
- ¿Su empleador ofrece beneficios de seguro de salud mental?
- ¿Su empleador ofrece un Programa de Asistencia al Empleado?
- Cabe destacar que hay recursos gratuitos tales como:
 - ◆ 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>
 - ◆ La línea de prevención de suicida (988) <https://988lifeline.org/help-yourself/en-espanol/>
 - ◆ La línea de ayuda para los afectados por catástrofes de SAMHSA <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>

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 atención de la salud mental, incluida la consulta con profesionales de la salud mental, es parte del autocuidado adecuado durante y después de un evento de despoblación.

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:



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.