



**Comunidad de Práctica de ACEs (CoP) del Condado de Santa Cruz
miércoles, noviembre 29 de 2023 | 12:00 - 1:00 pm**

Facilitado por: Allison Guevara, Jorina Elbers
& Priscila Bacio
Health Improvement Partnership

NOTAS DE LA REUNION

Objetivo de la reunión: Esta reunión convocó a proveedores de cuidados de salud, organizaciones comunitarias y agencias de servicios sociales para aprender sobre herramientas de autocuidado para reducir el trauma secundario y el agotamiento a nivel individual y organizativo.

Participantes:

- Allison Guevara
- April LoFranco
- Cal Gordon
- Cameo Culcasi
- Carmen Powell
- Corinne Salazar
- Dan Chavez
- Denise Gonsalves
- Darlene Torres
- Devon Francis
- Diana Valadez
- Haley Morrison
- Joanie Olmstead
- Jorina Elbers
- Julissa Silva
- Katherine Kane-Vandervort
- Laura Wishart
- Lindsey Mauldin
- Lizbeth Garnica
- Marlen Reyes
- Nancy Zamora
- Primavera Hernandez
- Priscila Bacio
- Stella Laurmen
- Sage Catton
- Thomas Hicken

¿Por qué el autocuidado? Trauma secundario y agotamiento

- Allison Guevara, Consultora Principal de Cuna a Carrera, presentó la importancia del autocuidado para reducir el trauma secundario y el agotamiento.
- Allison enfatizó que el autocuidado es una práctica diaria y es importante reconocer a diario las fuentes de estrés.
- Allison enumeró ejemplos de fuentes de estrés que pueden afectar a los médicos, al personal de apoyo y a los sanadores, y explicó lo que pueden experimentar los proveedores cuando se acumula el estrés, como trauma secundario, agotamiento, etc.

Prácticas de autocuidado

- Jorina Elbers, Directora del Instituto HeartMath habló de las prácticas de autocuidado.
- Jorina compartió prácticas que llenan la cubeta de una persona que pueden ser regeneradoras, por ejemplo hacer algo que te gusta, descansar, etc.
- Jorina enumeró técnicas que pueden ayudar a prevenir el desgaste de energía, por ejemplo, evitar interacciones tóxicas, mejorar la higiene del sueño, etc.
- Jorina hizo énfasis en la importancia de ser conscientes de cómo el agotamiento se manifiesta en nuestras emociones, nuestra salud física, nuestros comportamientos y nuestras relaciones. También es importante ser conscientes de cuándo estamos regenerado y cómo afecta a nuestras emociones, salud física, comportamientos y relaciones.

Reflexión en grupo: Prácticas organizativas

- Allison invitó a los miembros a compartir lo que sus organizaciones pueden hacer para fomentar más prácticas regeneradoras para sus equipos.
 - Primavera explicó cómo anima a su equipo a disfrutar de su tiempo libre pagado
 - Cal compartió que en su anterior empleo había colegas que participaba en grupos de caminatas para moverse e interactuar con sus colegas.
 - Joanie habló de la importancia de buscar mentores y de establecer límites en el trabajo para sí mismo (saber lo que puede asumir).

Closing: Nuestra próxima reunión de la Comunidad de Práctica de ACEs será el miércoles, 31 de enero de 2024 de 12 - 1 PM.