



*Folleto:
Construyendo
Resiliencia*



**PRESBYTERIAN
DISASTER
ASSISTANCE**

OUT OF CHAOS, **HOPE**

¿Qué encuentro significativo en el trabajo que hago?

Hago este trabajo porque...

Estresores:

¿Cómo respondo al estrés?

Lo que puedo hacer para comer de una manera más saludable, lograr dormir bien durante la noche, y / o moverme más cada día

Lo que voy a hacer para levantar mi espíritu todos los días

Compañero/a para escuchar de forma intencional

Estoy agradecido/a por:



Después de experimentar un evento traumático, o tras una serie de factores estresantes acumulados, es común—y normal—experimentar una amplia gama de reacciones. Estas respuestas pueden aparecer inmediatamente después del evento o algún tiempo más tarde. Pueden durar varios días, unas cuantas semanas o incluso más. Son reacciones normales a una situación anormal. Con el paso del tiempo, muchas señales disminuyen. Considere buscar ayuda si las señales persisten o reaparecen al enfrentar otros eventos perturbadores o estimulantes. A continuación, aparecen algunos de los síntomas más comunes:

Emocionales (sentimientos)	Cognitivas (pensamientos)	Conductuales (acciones)	Físicas	Espirituales
<ul style="list-style-type: none"> • Temor • Terror • Ansiedad/pánico • Desconfianza/paranoia • Rabia o furia • Aprensión • Depresión • Venganza • Vergüenza • Humillación • Culpabilidad/culpa de sobreviviente • Tristeza • Duelo • Choque emocional • Estallidos emocionales • Pérdida del control emocional • Sentimientos de desesperanza o impotencia • Sentimientos de desesperación • Entumecimiento emocional • Irritabilidad • Hipersensibilidad • Respuestas emocionales inapropiadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Confusión • Pesadillas • Desconfianza • Flashbacks (o recuerdos) • Dificultad para concentrarse o tomar decisiones • Distracción • Problemas con la memoria • Menor capacidad de concentración • Demasiado crítico(a) • Culpa a los demás • Poca capacidad para resolver problemas • Poca capacidad para el pensamiento abstracto • Preocupación por el evento • Incapacidad para recordar todo el evento o parte del mismo • Desorientación en cuanto al tiempo, el lugar y la persona • Mayor o menor conciencia • Pensamientos de suicidio 	<ul style="list-style-type: none"> • Incapacidad para llorar • Llanto descontrolado • Retraimiento • Actos antisociales • Tendencia a culpar • Incapacidad de descansar • Estado de hiper-alerta • Pasearse de un lado para otro • Movimientos erráticos • Estallidos emocionales • Cambios en el patrón lingüístico • Aumento en el consumo de alcohol y drogas • Evitar pensamientos y sentimientos ligados al evento • Dificultad para escribir o hablar • Cambios en el comportamiento sexual • Pérdida o aumento del apetito • Violencia verbal o física • Cambios en el comportamiento típico 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolores de cabeza • Frecuencia cardíaca rápida • Trastornos del sueño o pesadillas • Respiración superficial • Incapacidad de descansar o relajarse • Fatiga • Sed • Tics nerviosos • Vómitos • Debilidad • Dolor en el pecho • Dificultades visuales • Náusea/diarrea • Mareos o desmayos • Escalofríos o sudores • Asustarse con facilidad • Cambios en el apetito • Rechinar los dientes • Sentarse con la mirada perdida • Movimientos descoordinados • Autolesionarse 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionamientos • Dudas • Vacío • Pérdida del sentido • Sentir que no tiene perdón • Identificar la situación como un castigo o un martirio • Desear soluciones mágicas • Pérdida del rumbo • Cinismo • Apatía • Alienación • Desconfianza • Crisis de fe • Aumento o disminución súbita y marcada en las expresiones de fe • Ira contra Dios – “¿Por qué?”



Cómo puede usted ejercer el cuidado personal

Adaptadas del trabajo de Jim Norman, M. Ed.,
C.T.S., Oklahoma City, OK
Revisadas y adaptadas por Asistencia
Presbiteriana tras Desastres, 01/2015

Las mismas cinco áreas en las que usted experimenta los efectos del trauma o el estrés son aquellas en las que debe enfocar sus esfuerzos de adaptación. He aquí algunas ideas que han sido útiles para otras personas. Añada a la tabla otras que usted ha descubierto son provechosas.

Emocionales (sentimientos)	Cognitivas (pensamientos)	Conductuales (acciones)	Físicas	Espirituales
<ul style="list-style-type: none"> • Esté consciente de lo que está sintiendo. • Permítase experimentar lo que está sintiendo (puede llorar, agitarse o gritar). • Asuma la responsabilidad de expresar sus emociones de forma segura. • Expresé lo que siente. • Sea asertivo/a cuando sea necesario, pero consulte a una persona de confianza para saber si usted está reaccionando en forma exagerada. • Mantenga comunicación abierta con las demás personas. • Desarrolle el sentido del humor. • Busque una persona con quien desahogarse, alguien que le escuche sin interrumpir ni juzgar. • SUS IDEAS PROPIAS 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconozca las decisiones que ya ha tomado. • Tome pequeñas decisiones a diario. • Deje las grandes decisiones para más adelante. • Evite la mentalidad de “todo o nada”. • Obtenga la mayor información posible antes de tomar decisiones. • Tenga un Plan B. • Recuerde que usted puede elegir. • Practique las técnicas de resolución de problemas que le funcionaron en el pasado. • Divida las tareas grandes en etapas más pequeñas. • SUS IDEAS PROPIAS 	<ul style="list-style-type: none"> • Practique la moderación. • Limite las demandas de su tiempo y energía. • Anote las cosas. • Acuda a consejería. • Manténgase en contacto con su sistema de apoyo. • Haga actividades que disfrutó previamente. • Haga excursiones o tome otra ruta al trabajo. • Pídale a otras personas que opinen sobre su progreso. • Halle nuevas actividades que sean placenteras y algo retadoras. • Haga cosas que le ayudan a relajarse y le dan gozo. • Comparta con otras personas. • Disfrute de su mascota. • Vaya de pesca. • SUS IDEAS PROPIAS 	<ul style="list-style-type: none"> • Practique la respiración profunda. • Consulte a su médico y a su dentista. • Haga ejercicio. • Mantenga un patrón regular de sueño. • Minimice el consumo de cafeína, alcohol y azúcar. • Consuma comidas bien balanceadas con regularidad. • Tome agua. • Use ropa menos apretada. • Concédase algún lujo para el físico—spas, masajes, entrenadores personales, baños terapéuticos. • Practique ejercicios de relajamiento. • Baile. • SUS IDEAS PROPIAS 	<ul style="list-style-type: none"> • Ore. • Medite. • Practique la gratitud. • Discuta sus inquietudes espirituales con líderes espirituales. • Haga un balance entre el tiempo que pasa con otras personas y el que pasa a solas o con Dios. • Practique los ritos de su fe. • Asista a retiros espirituales. • Visite nuevos lugares de adoración. • Atrévase a hacer preguntas difíciles. • Lea literatura espiritual. • Lea sobre otras personas que sobrevivieron épocas difíciles. • Sintonícese con su poder superior: cante, pinte, escriba poesía, mantenga un diario. • Renueve su sentido de propósito. • SUS IDEAS PROPIAS



Todas estas herramientas pueden usarse ya sea al momento de interactuar con otra persona o durante otros momentos estresantes durante el día. Algunas son ideales para realizarse en uno a cinco minutos de soledad. Otras pueden usarse en cualquier lugar. Algunas pueden ayudar a reducir los sentimientos de "niebla del cerebro" o desorientación y aumentar el estado de alerta y el enfoque mental. Inclúyalas en su día laboral y más allá del mismo para reducir el estrés y alcanzar su potencial máximo.

Relajarse y Centrarse

Respirar

Observe su respiración. Siéntese cómodamente erguido/a y observe su respiración sin tratar de controlarla. Simplemente note como su aliento entra y sale.

Exhale vigorosamente. Inhale profundamente. Apriete los labios y exhale con toda la fuerza posible. Repita 4 veces.

4-7-8 Cierre la boca y, tocando con la lengua la parte suave del paladar que está detrás de los dientes delanteros superiores, inhale calladamente por la nariz y cuente (en silencio) hasta cuatro. Aguante la respiración y cuente hasta siete. Exhale audiblemente por la boca y cuente hasta ocho. Esto equivale a un ciclo respiratorio. Complete cuatro ciclos y luego respire normalmente. *Lo importante es la proporción de 4-7-8 para inhalar, aguantar y exhalar. Usted puede reducir el ritmo, lo cual es deseable. Haga esto al menos dos veces al día.* [Dr. Andrew Weil. www.drweil.com] https://www.youtube.com/watch?v=YRPh_GaiL8s

Respiración con el Diafragma. Cierre los ojos si deseas. Coloque una mano sobre el pecho y una mano sobre el abdomen y observa qué parte del cuerpo se mueve cuando respira como de costumbre. Le invitamos a respirar, consciente de usar el diafragma, de tal forma que su pecho no se mueva y su abdomen sí. Manteniendo las manos en su lugar, respire, extendiendo el diafragma. Entonces exhale, contrayendo su diafragma. Haga dos respiraciones profundas más por su cuenta, sin la colocación de las manos. Fíjese cómo se siente. Muchas personas se sienten más relajados/as y más lúcidos/as.

Relajación progresiva de los músculos

Tense los músculos todo lo que pueda y luego relájelos lentamente, soltando conscientemente toda la tensión que éstos acumulan. Comience con sus músculos faciales, pase al cuello, luego por los hombros y la espalda, baje por la parte superior de los brazos, seguido de la inferior, las muñecas, las manos, los dedos, luego descienda por el torso, la zona pélvica, los muslos, las pantorrillas, los tobillos, los pies y los dedos.

Relajación del suelo pélvico

Muchos de nosotros apretamos nuestro suelo pélvico cuando estamos tensos. Los nervios en esta área le comunican al cerebro que "pelee o deje volar". Nosotros podemos moverlos de ese estado a nuestra área de pensamiento elevado simplemente con relajar esa área. El suelo pélvico no solo incluye los glúteos, pero también los músculos que controlan el proceso de eliminación, una buena parte de la parte interior del tronco. Una buena práctica es apretar esos músculos lo más que pueda, y entonces los va relajando

gradualmente hasta que todo el suelo pélvico se sienta totalmente relajado. Note como esta relajación impacta todo su cuerpo, incluyendo el área de su cerebro.

Espalda fuerte, frente suave

En medio de una situación de tensión, enderece su espalda, imaginándose que una cuerda le está tirando desde la parte superior de la cabeza. Entonces respire profundamente usando el diafragma, mientras relaja el frente hacia afuera y suaviza mentalmente su actitud hacia la persona o situación que usted enfrenta. Este proceso le permite ser simultáneamente fuerte y vulnerable, relaja su cuerpo y le ayuda a pensar de manera más clara y lógica, y a planear sus acciones de manera acorde en vez de simplemente reaccionar.

Esta técnica fue desarrollada por Roshi Joan Halifax, creadora del proyecto *Being with Dying (Estar con la Muerte)*. Roshi Joan dice sobre esta práctica: “Se trata de una relación entre la ecuanimidad y la compasión. La “espalda fuerte” es la ecuanimidad y la capacidad de verdaderamente sostenernos. El “frente suave” es abrirnos a las cosas tal como son.... El lugar en nuestro cuerpo donde estas dos posturas se unen – la espalda fuerte y el frente suave – es el terreno osado y tierno en el cual arraigar profundamente nuestro cuidado”. Para aprender más sobre el tema, ingrese Strong Back, Soft Front Joan Halifax en Google u otro motor de búsqueda.

Confesión del pasillo o la perilla de la puerta

Al caminar por un pasillo rumbo a una situación estresante, o al abrir la puerta para ir a una reunión, dígame a sí mismo/a, *Yo hago este trabajo porque . . .* Este recordatorio sobre su motivación pone de relieve su sentido de propósito y significado ante la tarea que está a punto de realizar. (adaptado de Ashley Davis Bush, *Little and Often: Using Micro-Practices for Self-Care [Poco y a menudo: Cómo usar las microprácticas para el autocuidado]*, Psychotherapynetworker.org, p. 27.)

Ejercicio de visión periférica

Por favor, póngase de pie y deje un poco de espacio entre usted y los que están cerca de usted. Coloque ambos brazos delante de usted, la altura del hombro con ambos dedos índice apuntando hacia arriba. Concéntrese en las puntas de los dedos. Mueva lentamente ambos brazos hacia afuera y siga mirando ambos dedos. Deténgase en el punto donde todavía puede ver ambas yemas de los dedos. Está utilizando la visión periférica.

Herramientas para el contacto táctil

Cuando su mente se esté desviando durante una reunión aburrida—o cuando la mente se le quede en blanco por la ansiedad al pararse detrás de un podio—pruebe esta herramienta. Es necesario usar alguna parte de su cuerpo para poder iniciar un contacto táctil voluntario. Es más fácil usar las manos, pero a veces también se pueden usar los pies.

- Hace falta tener acceso fácil a algunos objetos que sus manos puedan tocar—clips para papeles, monedas en el bolsillo, la ropa o el podio, la silla o el sofá.
- Permita que sus dedos rápida y calladamente exploren el objeto.
- Invite a su mente a prestar atención a las cualidades táctiles que usted experimenta: el tamaño, la forma, la textura, la temperatura, etc.
- Si no le es posible con las manos, use los pies para golpear el piso o chocar con la silla. Este simple ejercicio de toque voluntario y atención intencional usualmente puede ayudarle a recobrar un estado de mayor enfoque y agudeza mental.
- Quítese los zapatos y sienta como sus dedos y la planta de los pies tocan el piso, la hierba o la tierra. Sienta como la energía de la tierra sube por los pies, las piernas y todo su cuerpo, hasta llegar a la parte superior de la cabeza. Cada vez que usted sienta que necesita enraizarse o conectarse, incluso en medio de una reunión, haga esto.

Herramientas para el contacto con el sonido

Toque una campana o campanillas tibetanas, péguete a un tambor o entrechoque los platillos – haga cualquier sonido que resuene por todo su cuerpo y le ayude a aterrizar y conectarse.

Herramientas para el contacto bilateral

Muchos expertos creen que añadir un componente de movimiento bilateral intencional intensifica el efecto deseado de enfoque y agudeza mental.

- Deje que sus manos descansen a los lados de la silla. Luego permita que las manos se turnen golpeando o acariciando la superficie y fíjese en lo que usted siente.
- O fíjese en un árbol que esté a unos pies de distancia. Mire hacia la izquierda y observe un lado del árbol; luego mueva la vista hacia la derecha y observe los detalles visuales de ese lado.
- Repita estos movimientos de las manos y los ojos varias veces para agudizar su enfoque mental.

Centrarse

Siéntese cómodamente erguido/a, con los pies en el piso, las manos sobre el regazo y los ojos cerrados (o casi cerrados). Permita que le venga a la mente una palabra o frase que le brinda calma. Puede ser una palabra como *paz, esperanza, alivio, gozo, amor* o una frase como *El agua lava mi alma* o *El latido del corazón de la esperanza es el amor*. También puede crear su propia frase.

Repita esa palabra o frase vez tras vez en su mente hasta que halle un lugar interior de quietud y no se enfoque en nada exterior. Si le vienen a la mente personas o cosas, béselas suavemente y permítalas que sigan su camino.

Puede elegir una hoja o una flor, un cuadro o una pelota, un símbolo significativo o algo tan mundano como un fósforo o una piedra. Concéntrese fijamente en ese objeto, dejando fuera todo lo demás. Mantenga el enfoque en ese objeto hasta que sienta que se cumplió el tiempo, quizás de 1 a 5 minutos o un poco más.

Ambos procesos pueden conducirlo al punto de quietud interior donde residen su paz y su sabiduría. Quédese allí un rato, quizás de 5 a 15 minutos.

Un lugar de paz con un personaje sabio

Imagínese que está en un lugar de descanso, paz y relajamiento. Puede ser el columpio del portal de su abuela, la playa, un parque favorito o su propio jardín. En su imaginación escuche los sonidos, huelas los aromas, sienta la calidad del aire en su piel, pruebe los sabores, vea los movimientos y la tranquilidad, sienta la respuesta de sus músculos, su deseo de moverse, de estar quieto/a, de saltar o de acostarse.

Al contemplar estas sensaciones, imagínese que usted está sentado/a junto a alguien que ha sido muy importante como modelo de sabiduría en su vida: un mentor o una mentora, un abuelo o una abuela, su padre o su madre, un amigo o una amiga, un maestro o una maestra. En su imaginación, dígame a esta persona lo que está pasando con usted, cómo usted se siente al respecto, cuáles son sus anhelos. Siéntase en libertad de hacerle una pregunta o pedirle ayuda a esta persona sabia. Escuche la respuesta de él o ella. Esta es una buena actividad para realizar en su diario.

Caminata de gratitud

Una caminata de gratitud provee conexión, relajamiento y vigor, todo a la misma vez. Una caminata de gratitud puede realizarse en el minuto que nos toma caminar hasta el baño o la fuente de agua, o usted puede tomar un descanso de 15 minutos para realizarla en el exterior. Los principios son los mismos.

Mientras camina, enfoque su atención en el panorama, los sonidos, las sensaciones físicas y los olores a su alrededor. Si usted está en la oficina, fíjese en una persona por la cual usted da gracias, en un cuadro en la pared, en el ambiente general de la organización que usted sirve o en la vista desde la ventana. Si sale al exterior, fíjese en las nubes, los árboles y el suelo, y déjese sorprender. Escuche atentamente los sonidos de la naturaleza y disfrute el canto de un pájaro o el murmullo de las hojas. Permita que su cara sienta la brisa, que sus dedos sientan el cosquilleo de las pequeñas briznas de hierba o la textura áspera de la corteza, o que su piel sienta la sensación del sol.

Al mirar, escuchar, tocar y oler, preste especial atención a las vistas, los sonidos, las sensaciones y los olores que usted percibe como bellos o inspiradores. Dispóngase a observar las cosas que suscitan en su corazón un sentido de admiración, gozo o paz. Practique decir “gracias” en silencio mientras nota objetos o sensaciones especiales e intente asociar sus observaciones con otros momentos especiales que están en su memoria.

Para ayudarle a concretizar esta experiencia, de vez en cuando busque un objeto o dos que usted pueda llevarse de recuerdo.

Al caminar y observar el entorno a su alrededor, seguramente que pasarán por su mente muchos pensamientos. Cuando surjan pensamientos y juicios, apártelos cuidadosamente y reenfoque su atención en las vistas, los sonidos, las sensaciones y los aromas por los cuales usted da gracias.

Una vela

Para muchas personas, mirar una llama es algo muy relajante. Cuando usted tenga una tarea difícil que realizar o cuando espera un cliente o una clienta que atraviesa una situación difícil, pruebe encender una vela y contemplar la llama. Observe el movimiento de la flama. Mire cómo se derrite la cera y fluye por los costados de la vela. Absorba la calidez y la luz de la vela. Note como ésta no se apura. Respire profundamente mientras se enfoca completamente en la vela. Si puede observarla un buen rato, vea como la mecha se enrosca y se abraza a sí misma a medida que cumple con su propósito de proveer calor y luz. Note como el pábilo se cae. Si su entorno lo permite, mantenga la vela encendida mientras realiza su trabajo, ya sea papelería, escribir notas, manejar finanzas o ayudar a un cliente o una clienta a encontrar soluciones seguras y adecuadas.

Liberarse al final del día

Es importante que al final de cada día usted tenga una forma de desprenderse de la gente y el trabajo del día, de modo que pueda quitar el enfoque de las necesidades de las personas con las cuales trabaja y moverlo hacia sí mismo/a, sus amistades y su familia. A veces un ritual de desprendimiento puede ayudarle a recuperarse físicamente, así como emocional y espiritualmente.

Exprímalo

Siéntese erguido/a en una silla. Lenta y suavemente tuerza su cuerpo hacia la derecha desde las caderas hasta la cabeza. Gire hacia la derecha lo más que pueda. (Quizás usted quiera agarrarse del brazo de la silla para girar incluso más.). Sostenga esa postura por 10 segundos o un tiempo mayor, permitiendo que sus músculos se relajen y se estiren. Sume un estirón adicional al inhalar profundamente, dejando que su pecho se expanda. Entonces exhale al retomar la posición de frente. Luego repita este proceso con el lado izquierdo. A medida que se tuerce y exhala, imagínese que usted es una esponja que absorbió la energía de sus clientes. Usted quiere exprimir la esponja y deshacerse de las preocupaciones ajenas. Deténgase

un momento y note cómo se siente su cuerpo después de exprimirlo. Una vez que haya terminado sacuda los brazos delante de usted para liberarse del trabajo del día. Tomado de Ashley Davis Bush, *Little and Often: Using Micro-Practices for Self-Care (Poco y a menudo: Cómo usar las micro prácticas para el autocuidado)*, Psychotherapynetworker.org, p. 27.)

¿Qué marchó bien hoy?

Considere por un momento lo que marchó bien hoy. Anote tres cosas que salieron bien. Haga una pausa y exprese gratitud por estas cosas.

Ritual de desprendimiento

Diseñe un ritual para el final del día por medio del cual usted se deshaga de los clientes y las situaciones que se sienten inacabados, que generan preocupación o que demandan mayor atención.

- Usted podría hacer una lista de estos en una hoja de papel, doblarla y colocarla dentro de un recipiente sagrado sobre su escritorio, haciendo el compromiso de dejarla ahí hasta el día siguiente.
- También podría hacer garabatos o colorear una página para expresar los sentimientos que usted tiene de frustración, miedo, o dificultad para abandonar estas situaciones.

Vigorizarse

Marchar en el lugar

Marche en su sitio, levantando las rodillas, meciendo los brazos, cruzando el codo derecho con la rodilla izquierda y el codo izquierdo con la rodilla derecha.

Moverse y reírse

Dedique varios minutos a mover su cuerpo. Trate de alcanzar el cielo. Intente alcanzar el horizonte. Rote su cuerpo a la altura de la cintura. Doble su cuerpo por la cintura en ambas direcciones; haga rotaciones circulares. Deje caer sus manos hasta el piso y luego levántese lentamente enderezando una vértebra a la vez.

Párese con las manos en las caderas, los pies alineados con los hombros, y comience a reírse con una buena carcajada que le salta desde las entrañas. Remenee el torso mientras se ríe. Baile mientras se ríe, si lo desea. Balancéese mientras se ríe. Pero ríase de forma prolongada, ruidosa y profunda. Ríase hasta que la risa se convierta en llanto, de ser necesario. Pero ríase. Cuando haya terminado, sienta como la energía fluye por su cuerpo en los puntos donde usted pensó que sólo reinaba la tensión.

Cantar

Entone una canción que le encanta, póngale ritmo, muévase, cante alto, cante suave, cante de forma ridícula, cante con tono elevado, cante con tono profundo. Si puede hacer movimientos como aplaudir y zapatear será incluso mejor. Permítase sentir el aumento de energía a medida que usted estimula su canto más y más.

Pensar rápido

Haga una competencia consigo mismo/a o con las personas a su alrededor a ver quién (individualmente o en grupo) puede inventarse el mayor número de palabras con una letra en particular en tres minutos.