

Destrezas para la Recuperación Psicológica

Guía de Operaciones Prácticas

Centro Nacional del TEPT
Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil

Este trabajo fue financiado por la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA), el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS). Manual traducido por (Manual translated by) Rosaura Orengo-Aguayo, PhD & Bianca Villalobos, PhD, Medical University of South Carolina (MUSC).





NCTSN

The National Child
Traumatic Stress Network



DESTREZAS PARA LA RECUPERACIÓN PSICOLÓGICA

Guía de Operaciones Prácticas

Centro Nacional para el TEPT

Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil

Este trabajo fue financiado por la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA), el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS). Los puntos de vista, opiniones y contenido son los de los autores, y no necesariamente reflejan los de SAMHSA o HHS.

Centro Nacional para el TEPT (National Center for PTSD)

El Centro Nacional de VA para el TEPT (VA's National PTSD Center) es un líder mundial en programas de investigación y educación centrados en el TEPT y otras consecuencias psicológicas y médicas del estrés traumático. Comisionado por el Congreso en 1989, el Centro es un consorcio de siete centros académicos de excelencia que proporcionan investigación, educación y consulta en el campo del estrés traumático.

Red Nacional de Estrés Traumático Infantil (National Child Traumatic Stress Network)

Establecida por el Congreso en 2000, la Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (NCTSN, por sus siglas en inglés) es una colaboración única entre centros académicos y centros de servicios comunitarios cuya misión es elevar el nivel de atención y aumentar el acceso a los servicios para niños traumatizados y sus familias en todo Estados Unidos. Combinando el conocimiento del desarrollo infantil, la pericia en toda la gama de experiencias traumáticas infantiles y la atención a las perspectivas culturales, la Red el NCTSN sirve como un recurso nacional para desarrollar y difundir intervenciones basadas en la evidencia, servicios informados sobre el trauma y educación pública y profesional.

Los puntos de vista, las opiniones y el contenido son los de los autores y no necesariamente reflejan los de SAMHSA o HHS.

Copyright © 2010 Berkowitz, S., Bryant, R., Brymer, M., Hamblen, J., Jacobs, A., Layne, C., Macy, R., Osofsky, H., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., Watson, P. (Centro Nacional para el TEPT y la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil). Todos los derechos reservados. Le invitamos a copiar o redistribuir este material en forma impresa o electrónica, siempre que el texto no se modifique, los autores, el Centro Nacional para el PTSD (NCPTSD) y la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil (NCTSN, por sus siglas en inglés) se citen en cualquier uso, y sin costo alguno por las copias de esta publicación. La publicación comercial no autorizada o la explotación de este material están específicamente prohibidas. Cualquier persona que desee utilizar alguna parte de este material para uso comercial debe solicitar y recibir un permiso previo por escrito de NCTSN. El permiso para tal uso se otorga caso por caso a discreción exclusiva de NCTSN. Si desea obtener permiso para adaptar o licenciar estos materiales, comuníquese con Melissa Brymer, Ph.D. en mbrymer@mednet.ucla.edu.

Agradecimientos



El Manual de Operaciones de *Destrezas para la Recuperación Psicológica* (SPR por sus siglas en inglés) fue desarrollado por el Centro Nacional para el TEPT y la Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil. Los miembros del Centro Nacional para el TEPT y la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil, así como otras personas involucradas en la coordinación y participación en la respuesta a desastres, contribuyeron al documento actual.

Los autores principales (en orden alfabético) incluyen: Steve Berkowitz, MD, Richard Bryant, Ph.D., Melissa Brymer, Ph.D., Psy.D., Jessica Hamblen, Ph.D., Anne Jacobs, Ph.D., Christopher Layne, Ph.D., Robert Macy, Ph.D., Howard Osofsky, MD, Ph.D., Robert Pynoos, MD, MPH, Josef Ruzek, Ph.D., Alan Steinberg, Ph.D., Eric Vernberg, Ph.D., y Patricia Watson, Ph.D.

Contribuciones editoriales al manual fueron hechas por: Mark Creamer, Ph.D., David Forbes, Ph.D., Darryl Wade, Ph.D., y Susie Burke, Ph.D., del Centro Australiano para la Salud Mental Postraumática en la Universidad de Melbourne, y Cynthia Whitham, LCSW del Centro Nacional para el Estrés Traumático Infantil, UCLA.

Algunos de los folletos fueron adaptados del material del Manual de Intervención de Estrés Traumático Infantil y Familiar de Stephen Berkowitz, M.D. y Steven Marans, Ph.D.; el manual de Fortaleza después del trauma por William Saltzman, Ph.D., Wendy Silverman, Ph.D., Melissa Brymer, Ph.D., Psy.D., Andrea Allen, Ph.D., Christopher Layne, Ph.D. Patricia Lester, MD, Alan Steinberg, Ph.D., y Robert Pynoos, MD, MPH; y el manual de Terapia Cognitiva Conductual para Angustia Después del Desastre (Cognitive Behavioral Therapy for Postdisaster Distress) de Jessica Hamblen, Ph.D., Laura Gibson, Ph.D., Kim Mueser, Ph.D., Stanley Rosenberg, Ph.D., Kay Jankowski, Ph.D., Patricia Watson, Ph.D., y Matthew Friedman, MD, Ph.D.

Del 6 al 7 de septiembre de 2007 se convocó un panel de revisión de expertos apoyado por SAMHSA, donde los participantes hicieron contribuciones invaluable. Los asistentes (en orden alfabético) incluyeron: Joan Asarnow, Ph.D., Nikki Bellamy, Ph.D., Dave Benedek, M.D., Charles C. Benight, Ph.D., Paul Brounstein, Ph.D., Brenda Bruun, Denise Bulling, Ph.D., L.P.C., Victoria Childs, Steven Crimando, M.A., B.C.E.T.S., Darin Donato, Ph.D., Julie Framingham, Rachel Kaul, L.C.S.W., C.T.S., Linda Ligenza, M.S.W., A.C.S.W., Brian McKernan, M.Ed., A.C.A.D.C., Gil Reyes, Ph.D., Tony Speier, Ph.D.

Para citar: Berkowitz, S., Bryant, R., Brymer, M., Hamblen, J., Jacobs, A., Layne, C., Macy, R., Osofsky, H., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., & Watson, P. (2010). The National Center for PTSD & the National Child Traumatic Stress Network, *Skills for Psychological Recovery: Field Operations Guide*.

Traducción de este manual al español fue realizada por Rosaura Orengo-Aguayo, PhD y Bianca Villalobos, PhD de la Universidad Médica de Carolina del Sur (Medical University of South Carolina-MUSC) con ayuda especial de Gladys Galindo.

Índice

Introducción y Resumen	7
Consideraciones para la presentación	11
Destrezas Centrales:	
1. Recopilación de Información y Priorización de la Asistencia	15
2. Desarrollo de destrezas para la Resolución de Problemas	21
3. Promoviendo Actividades Positivas	30
4. Manejando Reacciones	37
5. Fomentar el Pensamiento Efectivo	51
6. Reconstruyendo Conexiones Sociales Saludables	59
Múltiples Contactos	67
Lista de Apéndices	77
Apéndice A: Folletos y Hojas de trabajo de Recopilación de la Información y Priorización de la Asistencia .	79
Apéndice B: Folletos de Solución de Problemas	87
Apéndice C: Folletos de Promoviendo Actividades Positivas	93
Apéndice D: Folletos de Manejando Reacciones	101
Apéndice E: Folletos de Pensar Efectivamente	139
Apéndice F: Folletos de Reconstruyendo Conexiones Sociales Saludables	153
Apéndice G: Hoja de trabajo Múltiples Contactos	165

Introducción y Resumen



Las personas afectadas por un desastre o incidente traumático, ya sean sobrevivientes, testigos o equipos de respuesta (respondedores) de tales eventos, pueden tener dificultades o enfrentar nuevos desafíos en las semanas y meses posteriores al evento. Aunque algunas personas necesitarán una referencia para recibir tratamiento, la mayoría de las personas pueden beneficiarse de varios contactos para desarrollar destrezas. Destrezas para la Recuperación Psicológica (Skills for Psychological Recovery, SPR) fue creado a partir de una revisión de la literatura sobre intervenciones de estrés traumático, las lecciones aprendidas en el campo de desastres y las pruebas de campo en entornos posteriores a desastres. El conjunto de destrezas compilado en este documento, está diseñado para ayudar a abordar las necesidades y preocupaciones de los sobrevivientes y los respondedores. Estas intervenciones han tenido buenos resultados después de traumas individuales y grupales, incluidos desastres y actos de terrorismo. También son congruentes con la literatura sobre cómo mejorar la resiliencia y facilitar la recuperación y el buen funcionamiento después del estrés traumático.

¿Qué son las destrezas para la recuperación psicológica?

Destrezas para la Recuperación Psicológica es un enfoque modular basado en evidencia para ayudar a niños, adolescentes, adultos y familias en las semanas y meses posteriores a desastres y traumas, después del periodo en que se utilizaron los primeros auxilios psicológicos (PFA) (para más información sobre PFA, ver www.nctsn.org o www.ncptsd.va.gov), o cuando se necesita una intervención más intensiva que PFA. SPR está diseñado para ayudar a los sobrevivientes a adquirir destrezas para reducir la angustia prolongada y hacer frente de manera efectiva al estrés y las adversidades posteriores al desastre. SPR se basa en la comprensión de que los sobrevivientes del desastre experimentarán una amplia gama de reacciones (físicas, psicológicas, conductuales, espirituales) durante diferentes periodos de tiempo. Si bien muchos sobrevivientes se recuperarán solos, algunos experimentarán reacciones angustiosas que interfieren con el afrontamiento adaptativo. Los proveedores compasivos, atentos e informados pueden ayudar a estos sobrevivientes a recuperarse al presentarles las destrezas SPR aplicables.

Los principios y técnicas de SPR cumplen cuatro estándares básicos:

1. Consistente con la evidencia de investigación sobre riesgo y resiliencia después de un trauma
2. Configuraciones de campo aplicables y prácticas
3. Apropiado para niveles de desarrollo a lo largo de la vida.
4. Culturalmente informado

SPR es una intervención de entrenamiento de destrezas diseñada para acelerar la recuperación y aumentar la autoeficacia. SPR utiliza varios conjuntos de destrezas básicas que se han encontrado útiles en una variedad de situaciones posteriores al trauma. La investigación sugiere que un enfoque de desarrollo de destrezas es más efectivo que el asesoramiento de apoyo.

SPR difiere de la salud mental en el que no asume patología, sino pone énfasis en ayudar al sobreviviente a recuperar un sentido de control y competencia. Si bien el SPR no fue diseñado para tratar la psicopatología severa, puede ser aumentado por servicios específicos que sí lo hacen.

¿Cuánto tiempo tomará realizar SPR?

SPR toma en consideración la realidad de que muchos sobrevivientes solo pueden estar disponibles para uno o dos contactos. El consenso de los expertos sugiere que los sobrevivientes necesitan un mínimo de tres a cinco sesiones de desarrollo de destrezas para cambiar de manera confiable el comportamiento. Sin embargo, el SPR puede realizarse en sesiones únicas e independientes cuando no sea práctico realizar contactos múltiples, lo que puede ser beneficioso. Al presentar SPR a los sobrevivientes, los proveedores deben indicar claramente que aconsejan más de un contacto.

El número de contactos de SPR también depende de cuándo se inicia SPR. Es probable que SPR entregado cuatro semanas después del evento sea muy diferente de si se entrega 18 meses después del evento. En la primera reunión, evaluará lo que está sucediendo en la vida del sobreviviente en ese momento, y la cantidad de energía y tiempo que el sobreviviente tiene para aprender nuevas destrezas. Además, la necesidad del sobreviviente de evitar ciertos recordatorios del evento será diferente en las fases tempranas (en comparación con las posteriores) de recuperación. Su decisión de desafiar o no la evitación del sobreviviente y alentar a enfrentar sus temores dependerá de cuánto tiempo haya pasado desde el evento. Finalmente, la forma en que decide qué destrezas enseñar puede variar según el periodo de tiempo. Por ejemplo, es más probable que elija una solución práctica de problemas al principio y se centre en pensamientos útiles y actividades positivas más adelante.

¿Cuáles son las metas y los objetivos básicos de SPR?

Los objetivos de SPR son:

1. Proteger la salud mental de los sobrevivientes del desastre
2. Mejorar las capacidades de los sobrevivientes para abordar sus necesidades y preocupaciones
3. Enseñar destrezas para promover la recuperación de niños, adolescentes, adultos y familias
4. Prevenir conductas inadaptadas al identificar y apoyar conductas adaptativas

Puede lograr estos objetivos al identificar y priorizar las necesidades de un sobreviviente y luego ayudarlo a aprender las destrezas básicas de SPR

- **Desarrollar destrezas de resolución de problemas-** un método para definir un problema y una meta, hacer una lluvia de ideas de varias maneras para resolverlo, evaluar esas formas y luego probar la solución que parece más probable que ayude
- **Promoción de actividades positivas-** una forma de mejorar el estado de ánimo y el funcionamiento mediante la identificación y la participación en actividades positivas y placenteras
- **Manejando las reacciones-** destrezas para enfrentar y reducir las angustiosas reacciones físicas y emocionales ante situaciones perturbadoras.
- **Promover el pensamiento efectivo-** pasos para identificar pensamientos difíciles o inefectivos y contrarrestar estos pensamientos con otros más efectivos.

- **Reconstrucción de conexiones sociales saludables-** una forma de reconstruir relaciones positivas y apoyos comunitarios

Estas metas y objetivos se basan en una serie de principios fundamentales básicos. Cualquier intervención que busque impartir nuevas destrezas es más desafiante que simplemente escuchar y apoyar al sobreviviente. Por lo tanto, SPR debe proporcionarse en el contexto de una relación sólida que incluya validación, apoyo y comodidad emocional. Si esta es la base de la relación, SPR se entregará de una manera compasiva y no intrusiva. Una vez que se establezca este tipo de relación, el proveedor tratará de:

- Ayudar a los sobrevivientes a identificar sus necesidades y preocupaciones más apremiantes y recopilar información adicional según sea apropiado para guiar sus acciones
- Apoyar el manejo adaptativo, reconocer los esfuerzos y las fortalezas de afrontamiento y capacitar a los sobrevivientes
- Alentar a los sobrevivientes a tomar un papel activo en su recuperación
- Enseñar una serie de destrezas que le ayudará a los sobrevivientes a reducir la angustia y mejorar su funcionamiento
- Cuando sea necesario, conectar a los sobrevivientes con sistemas locales de recuperación, servicios de salud mental, servicios del sector público y otras organizaciones

¿Cómo es SPR diferente de PFA (Primeros Auxilios Psicológicos)?

SPR está destinado a proporcionar asistencia psicológica a los sobrevivientes de desastres y eventos traumáticos después de que la crisis inicial haya disminuido, en la fase de recuperación. Alternativamente, PFA tiene la intención de brindar asistencia a los sobrevivientes del desastre en los días o semanas posteriores a un desastre, en la respuesta inmediata y el período inicial de la fase de recuperación. La entrega de PFA se define en términos de días o semanas después de un desastre porque el momento dependerá de las circunstancias del entorno posterior al desastre. El objetivo de SPR es ayudar a los sobrevivientes del desastre después de que se haya cubierto la seguridad y otras necesidades vitales e inmediatas y cuando la comunidad se esté reconstruyendo. En algunos casos, SPR se puede administrar una semana después de un desastre, como seguimiento a la respuesta inicial de PFA, y en otros casos, puede ser apropiado brindar esta asistencia semanas, meses o incluso años después de un evento importante. El momento dependerá en parte de cuán devastador fue el desastre para los recursos y la infraestructura de la comunidad.

SPR pone mayor énfasis que PFA en enseñar destrezas específicas para satisfacer las necesidades de los sobrevivientes, así como en el seguimiento para reforzar el uso de las destrezas de SPR. PFA, por el contrario, a menudo se entrega en entornos temporales donde el seguimiento puede no ser posible.

¿En qué se diferencia SPR del tratamiento formal de salud mental?

SPR no pretende ser un tratamiento formal de salud mental; más bien pretende ser un modelo de prevención secundaria. En otras palabras, es una intervención intermedia diseñada para reducir la angustia, identificar las destrezas de afrontamiento existentes, mejorar el funcionamiento y potencialmente reducir la necesidad de un tratamiento formal de salud mental. Como proveedor de SPR, usted asume un papel activo en la enseñanza de las destrezas SPR adecuadas y refuerza su uso. Para muchas personas, SPR será toda la ayuda que necesiten.

Sin embargo, si SPR no ayuda a aliviar la angustia tan eficazmente como sea necesario, los proveedores pueden remitir a los sobrevivientes para una intervención de salud mental más intensiva. Mientras ayudamos a sobrevivientes hacer la transición a otros servicios, es posible que pueda abordar una o más áreas de preocupación. Además, si se revelan problemas graves de salud mental en la evaluación inicial, debe remitir de inmediato al sobreviviente al servicio apropiado.

¿Quién administra SPR?

SPR está diseñado para ser impartido por personal de salud mental y otros trabajadores de la salud que brindan apoyo y asistencia continuos a niños, familias y adultos afectados, como parte de un esfuerzo organizado de respuesta a desastres. Los proveedores deben haber completado un curso básico de acreditación, e idealmente deberían haber tenido alguna experiencia previa para abordar el estrés traumático o en la respuesta a desastres. Estos proveedores pueden integrarse en una variedad de entornos y servicios, incluidos programas de asesoramiento de emergencia o crisis, salud mental comunitaria, atención primaria de salud, salud mental escolar, organizaciones religiosas, programas de recuperación comunitaria, agencias sin fines de lucro nacionales e internacionales y otras organizaciones relacionadas con desastres que brindan servicios de recuperación en la fase intermedia posterior al desastre.

¿Dónde se puede usar SPR?

El SPR se puede proporcionar en una clínica, escuela, centro de asistencia familiar, hogar, negocio, campamento de reasentamiento de refugiados, lugar de culto u otro entorno comunitario que garantice la privacidad de los sobrevivientes. SPR se proporciona mejor en un lugar privado y tranquilo que permita al menos 45 minutos de tiempo ininterrumpido. Si está brindando servicios móviles, asegúrese de que los sobrevivientes tengan una forma de contactarlo para visitas de seguimiento, ya que se recomiendan múltiples contactos.

Consideraciones para la presentación



Preparándose para ofrecer SPR

La preparación y la práctica permiten que los proveedores de SPR se sientan más competentes en varias áreas, incluida la forma de:

- Desarrollar una buena relación con el sobreviviente como base para enseñar destrezas de SPR
- Recopilar información sobre las reacciones, necesidades y recursos de los sobrevivientes
- Enseñar las destrezas básicas de SPR a los sobrevivientes
- Decidir cómo y cuándo enseñar las destrezas específicas.
- Adaptar las destrezas para abordar las preocupaciones específicas de los sobrevivientes
- Desarrollar estrategias para ayudar al sobreviviente a participar en más de una sesión SPR

Es posible que esté trabajando con niños, adultos mayores y poblaciones especiales, y esto requerirá que tenga un conocimiento más profundo.

Para ayudar a las comunidades afectadas por el desastre, debe tener una comprensión básica de la naturaleza del evento, las poblaciones afectadas, las circunstancias inmediatas y el tipo y la disponibilidad de los servicios de ayuda y apoyo.

La importancia de la relación proveedor-sobreviviente

Para que SPR sea aceptado y útil para los sobrevivientes, debe construir una relación positiva y de colaboración. Debido a que este manual se enfoca en enseñar destrezas específicas para la recuperación, lo que puede ser un desafío tanto para el proveedor como para el sobreviviente, es especialmente importante que se mantenga empático, genere confianza, muestre respeto y se comunique de manera efectiva.

Su meta es responder a los sobrevivientes de una manera compasiva y útil. Debe:

- Establecer un enfoque práctico, orientado a las destrezas de una manera eficiente y enfocada
- Preparar individuos para tolerar circunstancias cambiantes
- Practicar el escuchar activamente, validar las preocupaciones y demostrar empatía

- Fomentar la perseverancia y la motivación
- Identificar y fortalecer los rasgos positivos existentes y mejorar las destrezas existentes con nuevas destrezas de afrontamiento

Comenzará explicando el razonamiento subyacente de cada una de las destrezas a los sobrevivientes. Luego, usted y el sobreviviente deben decidir juntos en qué destrezas enfocarse. Seleccionará las destrezas que satisfagan las necesidades específicas del sobreviviente, en lugar de enseñar todas las destrezas a cada sobreviviente. Usted querrá tener un intercambio abierto y honesto para que el sobreviviente obtenga el mayor provecho posible del tiempo juntos. Al ser respetuoso y compasivo, puede establecer una relación de trabajo efectiva y aumentar la receptividad del sobreviviente para obtener más ayuda. Asegúrese de no apresurarse durante la enseñanza de una destreza. Trabaje al ritmo del sobreviviente y revise los pasos de la destreza cuando sea necesario. Si solo puede reunirse una vez, incluso un contacto bien enfocado donde revise a fondo cada paso de una destreza puede ayudar a alguien que se siente abrumado o frustrado. Si una persona rechaza más de un contacto, respete su decisión e indique cuándo y dónde comunicarse con usted u otro proveedor más adelante, si es necesario.

En el proceso de presentar SPR al sobreviviente, describa la intervención, en qué se diferencia del asesoramiento o el tratamiento de apoyo, y las metas. Haga esto de manera colaborativa y atractiva. Al reconocer incluso una destreza de afrontamiento que el sobreviviente ya está usando (como tener el coraje de hablar con usted), le dará al sobreviviente la sensación de que juntos están emprendiendo una misión para ayudarlo a enfrentar sus preocupaciones de manera más efectiva. y que trabajarán como socios para abordar sus necesidades. Podrías decir:

**Introducción:
Adultos**

Me alegra que estés aquí hoy. Me gustaría describir cómo podríamos trabajar juntos hoy y en el futuro. Puede que ya hayas visto a un consejero, pero voy a ser más como un maestro o un entrenador. Voy a ayudarlo a aprender un conjunto de destrezas que se han ayudado a las personas después de eventos difíciles en su vida, como herramientas en una caja de herramientas.

Primero, resolveremos juntos cuáles son sus necesidades y preocupaciones más apremiantes. Luego, presentaré las destrezas y tú elegirás qué destreza crees que mejorará las cosas. También decidirás cuánto tiempo tienes para aprender esas destrezas, para que estés a cargo. Espero que podamos reunirnos más de una vez, para que podamos ver cómo estás y mejorar tus destrezas. He visto que practicar y probar las destrezas de diferentes maneras, con la posibilidad de comprobar cómo te está yendo, generalmente ayuda mucho. ¿Qué te parece?

**Introducción:
Niños**

Me alegra que estés aquí hoy. Soy como un maestro o un entrenador y, por lo que has pasado, te voy a enseñar nuevas formas de ayudar a tu cuerpo a estar más relajado, a sentirte más fuerte y a divertirte más.

Primero, quiero saber más de ti y cómo has estado, ¡y luego podemos comenzar a aprender juntos!

La importancia de establecer expectativas

Para usted:

Ayudar a alguien a aprender las destrezas de SPR requiere práctica y un monitoreo regular de su progreso y comodidad con las destrezas, así como las suyas. Tenga cuidado de no evitar enseñar una destreza porque se siente más confiado en enseñar otra (es decir, dudar enseñar a resolver problemas

porque se siente más cómodo enseñando respiración controlada). Tenga en cuenta también que es limitado lo que se puede lograr con una intervención de tiempo limitado. Si bien es posible que desee enseñar varias destrezas al sobreviviente, si solo se reúne una o dos veces, usted y el sobreviviente tendrán que elegir entre ellas. Cuando enseñe una destreza, asegúrese de cubrir cada paso a fondo y de que el sobreviviente entienda y practique cada paso. No se apresure por los pasos ni deje ningún paso afuera. No se presione para crear cambios significativos en la vida del sobreviviente en solo un par de sesiones. Si bien es posible impulsar a algunos sobrevivientes en un curso ascendente en poco tiempo, otros pueden necesitar una intervención más prolongada y / o intensiva para mejorar su funcionamiento y disminuir su angustia. Con estas personas, si no ve una diferencia en su funcionamiento o nivel de angustia en el transcurso de su trabajo juntos, querrá remitirlos a un profesional de salud mental en su comunidad.

Para el sobreviviente:

Dé una imagen realista de lo que SPR puede y no puede lograr, explicando tanto sus fortalezas como sus limitaciones. Dígale al sobreviviente que si bien SPR tiene más herramientas o destrezas que ofrecer que otras asesorías, no proporcionará la gama completa de intervenciones que brindaría en el tratamiento formal de salud mental. Puede maximizar las posibilidades de éxito de los sobrevivientes animándolos a probar las destrezas de una manera enfocada y experimental, en diferentes momentos y en diferentes lugares, para ver dónde y cuándo la destreza funciona mejor para ellos. Podría decir: "Usted y yo solo nos reuniremos unas cuantas veces, así que aprovecharemos al máximo nuestro tiempo al elegir las destrezas para abordar sus principales prioridades. Sin embargo, es su decisión cuándo y cómo usar estas destrezas en su vida diaria, y cuanto más las practique, mayor será el éxito que puede esperar tener".

Los proveedores de SPR deben crear una asociación de apoyo y empatía, para que el sobreviviente se sienta cómodo con el aprendizaje de nuevas destrezas y pueda:

- Seguir adelante aún bajo circunstancias difíciles
- Mantener y mejorar las fortalezas existentes
- "Despegarse" y hacer las cosas de manera más eficiente
- Sentirse cómodo al informar dificultades y desafíos
- Pedir ayuda
- Disminuir e intentar dejar de hacer cosas que podrían ser destructivas o insalubres

La importancia de una perspectiva del desarrollo

Al igual que con otras formas de asistencia psicológica, debe considerar el nivel de desarrollo de los sobrevivientes. Las personas de todas las edades se ven afectadas por desastres y pueden experimentar efectos psicológicos (por ejemplo, temores de recurrencia, mayor sensibilidad a los recordatorios de traumas). Los sobrevivientes en ciertos grupos de edad pueden tener otras respuestas psicológicas (por ejemplo, mayor ansiedad de separación entre los hijos y sus padres, mayor dificultad para recuperarse de la pérdida de recursos en adultos mayores). La capacidad de los sobrevivientes para comprender y utilizar las destrezas presentadas en este manual depende, en parte, de su nivel de desarrollo. Para ayudar a las personas a lo largo de la vida, deberá adaptar SPR para satisfacer las necesidades y habilidades de personas de diferentes edades. Con este fin, el manual de SPR le proporciona actividades y guiones diseñados para niños y adultos.

La importancia de la sensibilidad cultural

Debe ser sensible a la diversidad cultural, étnica, religiosa, racial y de idioma para poder impartir SPR con éxito. Ya sea que ofrezca servicios de divulgación o servicios, tenga en cuenta sus propios valores y prejuicios y cómo estos pueden estar de acuerdo o no con los de la comunidad a la que sirve. Tenga en cuenta no solo cómo ve a personas de diferentes culturas, sino también cómo ellas pueden verlo a usted. Considere entrenarse en competencia cultural para profundizar su conciencia. Cuando ayuda a los sobrevivientes a mantener o restablecer sus costumbres, tradiciones, rituales, estructura familiar, roles de género y vínculos sociales, aumenta su capacidad para hacer frente al impacto de un desastre. Aprenda de los líderes de la comunidad, quienes representan y entienden mejor a los grupos locales, cómo los residentes expresan emociones o pueden reaccionar ante las circunstancias, cómo se sienten con respecto a las agencias gubernamentales y cuán receptivos pueden ser a la asistencia. Es imposible saber todo acerca de cada cultura y qué prácticas culturales usa cada familia o individuo. Otra forma de aprender más es preguntarles a sus compañeros de trabajo o a los sobrevivientes sobre su cultura.

Consideraciones

1. **¿Cuántos contactos debo planificar?** La cantidad de reuniones que tenga con un sobreviviente dependerá de muchos factores. Considerará qué tan motivado está el sobreviviente, cuánto tiempo tiene para los contactos de SPR, qué tan bien están funcionando las destrezas de SPR, qué tan útil cree usted que son las destrezas de SPR para sus problemas que presenta y qué otros recursos están disponibles en la comunidad. Al decidir cuántos contactos programar, no planifique demasiado para cada visita. Enseñe bien una destreza y deje la puerta abierta para futuros contactos; no sobrecargue al sobreviviente. Sea práctico y concéntrese en una destreza a la vez. Al planificar visitas, tenga en cuenta que es posible que no tenga otra reunión con el sobreviviente. Consulte la sección sobre Contactos múltiples para obtener más información sobre cómo seleccionar destrezas para trabajar, cómo mejorar la motivación y cómo prevenir contratiempos. Una regla general es que cuantas más destrezas de SPR pueda enseñar a un individuo, y con más frecuencia él / ella puede usarlos bajo su guía, mejor será el resultado. Si un individuo identifica un problema significativo, intente programar al menos cinco contactos, de modo que tenga tiempo para aprender y dominar las destrezas necesarias.
2. **¿Debo ofrecer SPR en formato individual o grupal?** Puede impartir SPR en reuniones individuales, en grupos pequeños o en reuniones familiares. Las clases grupales son más eficientes y promueven el apoyo mutuo entre los miembros. Las visitas individuales le permiten enfocarse específicamente en las necesidades de un sobreviviente y ofrecer más tiempo para la práctica. Tenga en cuenta que este no es un tratamiento grupal. Está utilizando una configuración de grupo para enseñar las destrezas específicas de esta intervención. Deberá lograr un equilibrio entre la enseñanza de estrategias para abordar las necesidades individuales y garantizar que las clases sigan siendo relevantes para todos los miembros del grupo.
3. **¿Tengo permiso de los padres?** Cuando haga contacto con niños, primero reúnanse con los padres o tutores para explicar su papel y obtener su permiso. Si el sobreviviente es un adolescente, considere obtener el permiso de él / ella con sus padres presentes.
4. **¿Es el sobreviviente un candidato para SPR?** SPR puede ser inapropiado para algunas personas. Debe referir de inmediato a los sobrevivientes que son activamente suicidas, un peligro para otros, discapacitados graves, psicóticos agudos o que tienen discapacidades cognitivas graves. Refiera a los sobrevivientes que se quejan de síntomas físicos a un profesional médico antes de proceder con SPR.

Destreza #1: Recopilación de Información y Priorización de Asistencia



Meta	Recopilar información para determinar si existe una necesidad de referir inmediatamente dentro de su agencia u otros servicios, comprender las necesidades y preocupaciones más urgentes del sobreviviente, y priorizar y planificar destrezas de intervención de SPR.
Razonamiento	En el período posterior al desastre, los sobrevivientes a menudo lidian con angustia constante debido a sus experiencias y pérdidas por el desastre. Es posible que necesiten asistencia con condiciones médicas o de salud mental inmediatas o a largo plazo, que se enfrenten a una serie de dificultades y adversidades, tengan inquietudes sobre la seguridad y que experimenten dificultades en su funcionamiento interpersonal. La recopilación de información es el primer paso para ayudar a los sobrevivientes a identificar y priorizar sus necesidades e inquietudes actuales a fin de abordarlas.
Usar Para	Todos los sobrevivientes durante el contacto inicial o al regresar luego de un receso en servicios.
Tiempo	10-15 Minutos
Materiales	<i>Hoja de Evaluación SPR</i> <i>Flujograma de Destrezas SPR</i> <i>¿Qué son Destrezas para la Recuperación Psicológica? (SPR por sus siglas en inglés)</i>
Pasos	Después de explicar el fundamento para la recopilación de información: <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar las necesidades actuales y preocupaciones 2. Priorizar áreas para abordar 3. Hacer un plan de acción

Explicar el razonamiento de la recopilación de información

Recopilar información y priorizar la asistencia son los primeros pasos cruciales en el uso de SPR con los sobrevivientes. Después de saludar al sobreviviente, presente la idea de identificar y priorizar las necesidades e inquietudes actuales del sobreviviente, de la siguiente manera:

Razonamiento:

Para saber cómo puedo ayudarlo mejor, ¿puedo hacerle algunas preguntas? Si identificamos las áreas más importantes para usted, entonces podemos trabajar juntos para abordar sus inquietudes más urgentes. También preguntaré qué tan grande es cada problema para usted ahora mismo. Pero primero, ¿hay algo que realmente le está preocupando en este momento, de lo que deberíamos hablar en primer lugar?

Luego explique que hará algunas breves preguntas para determinar:

- La necesidad de referidos inmediatos o remisiones para otros servicios
- Las necesidades y preocupaciones prácticas del sobreviviente
- Las prioridades de asistencia del sobreviviente

Alerta al Proveedor

El objetivo principal de SPR es utilizar el tiempo disponible para ayudar a los sobrevivientes a satisfacer sus necesidades e inquietudes más eficientemente. SPR es una intervención centrada en el problema y la solución. Es posible que solo tenga una reunión con el sobreviviente, así que adapte el tiempo para recopilar cuanta información pueda y brindar la mayor asistencia posible. En la mayoría de los casos, la recopilación de información no debería durar más de 10-15 minutos. Si determina que el sobreviviente elige o requiere un proveedor diferente debido a su origen cultural (sexo, edad, origen étnico, religión), utilícelo para determinar qué tipo de proveedor sería el más adecuado para sus necesidades.

Paso 1: Identificar las necesidades y preocupaciones actuales

La mayoría de los sobrevivientes podrán reportar las necesidades para las cuales requieren asistencia primaria. Responda a estos problemas sin mayor exploración. Algunos sobrevivientes, sin embargo, pueden tener dificultad para articular sus necesidades y responderán mejor a preguntas directas adicionales. Use las preguntas proporcionadas en el *Formulario de evaluación SPR* (Apéndice A) o la herramienta de revisión y referido de su agencia para guiar la recopilación de información. Para cada área en la que el sobreviviente identifique una inquietud, pregúntele cuán grave es el problema ("¿Es un problema urgente, una emergencia, o puede esperar hasta que lidiemos con algunas de sus otras inquietudes?").

Si el sobreviviente informa una inquietud que requiere atención inmediata, posponga la evaluación y atienda el problema de inmediato. Esto a menudo requerirá un referido a una agencia en su comunidad. Estos problemas pueden incluir problemas de salud física, problemas de salud mental (como estado de ánimo, ansiedad, abuso de sustancias, ideación / amenaza suicida u homicida) y necesidades de seguridad inmediatas.

Paso 2: Priorizar áreas para abordar

Luego de completar la evaluación inicial deberá:

- Priorizar las necesidades y preocupaciones
- Seleccionar destrezas de SPR para abordar estos problemas
- Discutir el número de reuniones que pueden ser necesarias o que son posibles realizar

Repase con el sobreviviente lo que ha discutido, comparta su comprensión de las necesidades e inquietudes, y decidan juntos cuál es el área más importante para abordar primero. Recuerde dar a los sobrevivientes el tiempo adecuado para hacer preguntas y compartir sus puntos de vista. Puede resumir lo que se ha discutido diciendo:

Resumen	Hemos hablado de varias cosas. Déjeme intentar resumir lo que hemos discutido. Parece que sus preocupaciones primordiales son _____. ¿Es correcto?
----------------	--

Pregunte al sobreviviente cuál es la preocupación más importante en este momento y cuál le gustaría abordar. Use el *Formulario de evaluación SPR* para ayudar al sobreviviente a priorizar. También puede compartir sus observaciones y recomendaciones personales con el objetivo de decidir conjuntamente sobre los asuntos más importantes a tratar. Por ejemplo, puede decir:

Recomendaciones	Según nuestra conversación, parece que sería más útil centrarse primero en _____. Entonces, si lo desea, podríamos reunirnos nuevamente para hablar más sobre este tema y los otros problemas. ¿Qué le parece?
------------------------	--

Si el sobreviviente identifica varias áreas de alta prioridad, ayúdelo a decidir en qué trabajar primero. Podría decir:

Priorización	<p>Hemos encontrado algunas áreas importantes que podemos abordar. Para ayudar a elegir una en la que podamos trabajar hoy, déjeme preguntarle:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál de estas áreas le está molestando más? • ¿Hay alguna con la que realmente tenemos que lidiar antes que las otras? • ¿Hay algún problema que parece empeorar? • ¿Existe un problema en particular que, si puedo ayudarlo con eso, también podría ayudar con algunos de los otros problemas? • ¿Hay algún aspecto en el que se sienta más cómodo trabajando o tenga la fuerza para enfrentar hoy? • ¿Se avecina algún evento que pueda hacer las cosas más difíciles para usted • que debemos abordar primero? • ¿Hay algo que haya sucedido recientemente que haya empeorado las <p>Teniendo todo esto en cuenta, ¿en qué área prefiere que trabajemos hoy?</p>
---------------------	---

Para ayudar a decidir en qué problemas enfocarse, considere lo siguiente:

- El sobreviviente identifica el problema como uno importante
- El problema está causando graves angustias o impedimentos
- El problema debe abordarse antes que otros problemas
- El problema empeora con el tiempo
- Abordar el problema reducirá otros problemas
- El sobreviviente prefiere ayuda con este problema primero
- El sobreviviente siente que él / ella puede trabajar en este problema ahora
- El problema puede ser abordado por las destrezas de SPR

Paso 3: Crear un plan de acción

Determine si puede abordar el problema utilizando las destrezas de SPR, o si el sobreviviente necesita ser referido a otros servicios adicionales. Como se indicó anteriormente, asegúrese de atender cualquier inquietud de salud médica o mental urgente de inmediato.

Luego, decidan juntos qué destreza de SPR usar primero. Brevemente revise las destrezas de SPR para el problema identificado e indague las preferencias del sobreviviente. Por ejemplo, puede decir:

Escoger una estrategia	En el tiempo que tenemos hoy, hemos acordado trabajar en ____. Hay varias formas de hacer esto. Por ejemplo, podemos trabajar en (explique las diferentes destrezas SPR en la lista a continuación). ¿Ha tenido experiencia con alguna de estas? ¿Hay alguna que le parece mejor? ¿Cuál prefiere que utilicemos primero?
-------------------------------	--

Explique las destrezas SPR de la siguiente manera:

- **Desarrollar destrezas para la solución de problemas:** un método para definir un problema y un objetivo, generar una lluvia de ideas sobre varias formas de resolverlo, evaluar esas ideas y luego intentar la solución que parece ser más probable que ayude.
- **Promover actividades positivas:** una forma de mejorar el estado de ánimo y el funcionamiento al identificar e involucrarse en actividades positivas y placenteras.
- **Manejo de reacciones:** destrezas para sobrellevar y reducir las reacciones físicas y emocionales angustiosas a raíz de situaciones difíciles.
- **Promover pensamientos efectivos:** pasos para identificar pensamientos perturbadores y contrarrestar estos pensamientos con pensamientos más efectivos.
- **Reconstruir conexiones sociales saludables:** una forma de reconstruir relaciones positivas y aumentar el apoyo social y comunitario.

Use el Flujoograma de Destrezas de SPR a continuación para identificar las destrezas de SPR mas apropiadas para las diferentes áreas problemáticas. Si los problemas lo justifican, recomiende más de una reunión y analice si esto es posible. Explique que el sobreviviente siempre puede suspender los servicios en cualquier momento.

FLUJOGRAMA DE DESTREZAS SPR

Preocupación	Destreza SPR Primaria	Destreza SPR Secundaria
Tengo un problema difícil que necesito resolver.	SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	CONEXIONES SOCIALES SALUDABLES PENSAMIENTOS EFECTIVOS
Tener reacciones intensas, angustiosas y repetidas a raíz de situaciones estresantes	MANEJANDO REACCIONES	CONEXIONES SOCIALES SALUDABLES PENSAMIENTOS EFECTIVOS
No saber cómo conectarse o volver a conectarse con amigos y familiares después del desastre. No tener suficientes personas que se preocupen por mí o que puedan ayudarme.	CONEXIONES SOCIALES SALUDABLES	ACTIVIDADES POSITIVAS PENSAMIENTO EFECTIVOS
Sentirse deprimido, triste o aislado.	ACTIVIDADES POSITIVAS	SOLUCION DE PROBLEMAS CONEXIONES SOCIALES SALUDABLES
Tener pensamientos negativos que me hacen sentir mal o falta de pensamientos positivos.	PENSAMIENTOS EFECTIVOS	MANEJANDO REACCIONES ACTIVIDADES POSITIVAS
Tener un problema de salud físico grave, una condición de salud mental grave, un problema grave de abuso de sustancias, dificultades y adversidades actuales significativas.	SOLUCIÓN DE PROBLEMAS (con un enfoque en referir a los servicios más apropiados)	CONEXIONES SOCIALES SALUDABLES PENSAMIENTOS EFECTIVOS

Destreza # 2:

Destrezas para Solucionar Problemas



Meta	Ayudar a los sobrevivientes a priorizar y resolver dificultades o problemas
Razonamiento	Los desastres a menudo crean muchas dificultades que pueden hacer que los sobrevivientes se sientan indefensos o incluso inmobilizados frente a numerosos problemas. El estrés y las presiones constantes para "hacer algo" pueden hacer que sea difícil dar un paso atrás y pensar de manera efectiva sobre la mejor manera de manejar una situación. Tener una manera sistemática de resolver problemas puede ayudar a los sobrevivientes a abordar los problemas de manera más efectiva, recuperar el control y aumentar su autoeficacia.
Usar Para	Sobrevivientes que identifican preocupaciones sobre: <ul style="list-style-type: none"> • Sentirse abrumado o inmobilizado por múltiples problemas • Sentirse impotente para encontrar soluciones que puedan resolver sus problemas • Sentirse desmoralizado o sin control sobre su situación • Miembros de la familia que tienen dificultades para resolver problemas
Tiempo	30-45 Minutos
Materiales	Adultos: <i>Hoja de trabajo para resolver problemas</i> Niños: <i>Para niños: Hoja de trabajo de "Conquistadores de problemas"</i>
Pasos	Después de explicar las razones para resolver problemas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Defina el problema / decidir propiedad 2. Establecer el objetivo 3. Lluvia de ideas 4. Evaluar y elegir las mejores soluciones

Explicar el razonamiento para resolver problemas

Los problemas continuos pueden provocar un aumento del estrés, generar un estado de ánimo negativo y afectar negativamente las relaciones con los demás (por ejemplo, mayor enojo). La incapacidad de resolver problemas podría hacer que la gente se sienta desesperada y desmoralizada. La resolución de problemas les permite a los sobrevivientes dividir los problemas en partes manejables, los ayuda a decidir en qué trabajar primero y les permite seleccionar cuidadosamente la acción a tomar. Para presentar esta destreza, puede decir:

Razonamiento	Un desastre crea tantas dificultades que los sobrevivientes a menudo se sienten mal o indefensos frente a los muchos desafíos. Hoy, analizaremos algunos pasos que puede seguir para resolver sus problemas con éxito. Este enfoque le permite pensar en una serie de soluciones para un problema, por lo que puede elegir qué hacer.
---------------------	---

Para aquellos que expresan su preocupación acerca de los miembros de la familia que tienen dificultades para resolver problemas, explique que los sobrevivientes pueden enseñar esta destreza a otros y que proporcionará un folleto que describe cada uno de los pasos. Sin embargo, diga que antes de que puedan enseñárselo a sus seres queridos, deben practicar la destreza ellos mismos. Ofrezca reunirse con miembros de la familia individualmente o en conjunto.

Luego, pídale que identifiquen un problema para trabajar. Entonces puede decir:

Identificar Problema	<p>Voy a enseñarte una forma simple de cuatro pasos para abordar cualquier problema que desees. Si lo usa, puede reducir los problemas a un tamaño manejable. Para mostrarle cómo funciona, abordemos su problema utilizando los cuatro pasos. Si bien se nos ocurren algunas cosas que puede hacer para trabajar en ese problema, al mismo tiempo aprenderá una herramienta que puede usar para cualquier otro tipo de problema al que se enfrente. ¿Alguna pregunta? De acuerdo, los cuatro pasos son: (1) definir el problema y decidir propiedad, (2) establecer la meta, (3) lluvia de ideas y (4) evaluar y elegir las mejores soluciones.</p> <p>[Entregue al sobreviviente la hoja de trabajo para resolver problemas] Ahora trabajaremos en los pasos de la resolución de problemas.</p>
-----------------------------	---

Paso 1: Defina el problema / decidir propiedad

Definir el problema

Para ayudar a definir el problema y participar en la resolución de problemas, use las *Hojas de trabajo para resolver problemas* del Apéndice B. Haga que el sobreviviente defina claramente en qué quiere trabajar con el mayor detalle y de la manera más concreta posible. Haga todas las preguntas que necesite para comprender lo suficiente sobre el problema y decida si es una buena opción para resolver problemas. A medida que ayuda al sobreviviente a ser específico, pronto sabrá si debe trabajar en ese problema o elegir otro. Puede decir:

Definiendo el Problema

El primer paso en la resolución de problemas es definir el problema sobre el que desea trabajar de la manera más clara posible. Si su problema es complejo, veamos si podemos dividirlo en fragmentos manejables.

A menudo, lo que parece ser un gran problema (p. ej.: Su familia no se lleva bien) se puede dividir en problemas menores que son más fáciles de resolver, como identificar lo que la familia está discutiendo. Puede ser algo así como no tener suficiente dinero para realizar actividades familiares o quién se baña por primero por la mañana. Tómese el tiempo para ser específico, ya que cuanto más específico sea la "parte", más viable será.

Cuando haya dividido un problema en dos o tres "partes", no se preocupe, es posible que no resuelva todas las partes del problema. La clave es mantenerse enfocado en una parte a la vez y no desviarse de sus otras "partes" y otros problemas. Puede tratar cada problema más tarde de la misma manera. De acuerdo, tómese un minuto y escriba su problema lo más específicamente posible en la hoja de trabajo.

Método alternativo para niños:

Algunos niños tienen dificultades para priorizar sus problemas o aclarar sus problemas de manera concreta. Para ayudar, haga que el niño haga una lista de sus preocupaciones o problemas. A medida que el niño menciona cada problema / adversidad, explore el problema con sondeos como los siguientes:

- ¿Con qué frecuencia sucede?
- ¿Quién está involucrado?
- ¿Cómo te hace sentir?
- ¿Cómo te afecta?

Aclara cada problema. Escriba la versión simplificada en una tarjeta de índice (por ejemplo, "Pelear con mis amigos" o "No hay privacidad en casa porque vivimos en un pequeño remolque"). Pídale al niño que clasifique las tarjetas (Técnica Q-Sort) de mayor a menor angustia y / o urgente. Asegúrese de que el problema más difícil esté en la parte superior y el problema en cada tarjeta debajo disminuya en gravedad. Elija el problema en la parte superior de la pila para trabajar en primer lugar. (Para ayudar a establecer una buena relación con un niño, inicie este ejercicio haciendo que el niño identifique las cosas en las que es bueno y establezca prioridades entre ellas, luego haga que identifique las preocupaciones o los problemas).

Decidir Propiedad

Muchos sobrevivientes, especialmente niños, enfrentan problemas que no les corresponden. Por ejemplo, un sobreviviente notará que un ser querido está triste, irritable o distraído y puede asumir que él / ella tiene la culpa y es la única persona que puede ayudar al ser querido. (Si el sobreviviente legítimamente "posee" el problema que ha seleccionado, omita esta parte del Paso 1).

Enséñele al superviviente cómo determinar cuándo le corresponde solucionar un problema al preguntar si el problema está pasando entre él/ella y otra persona (por ejemplo, pelear con un ser querido). Si es así, entonces es, al menos en parte, su trabajo arreglarlo. Si el problema le está sucediendo principalmente a otra persona (por ejemplo, un ser querido está deprimido) o entre otras personas (por ejemplo, los amigos están peleando más), no depende del sobreviviente el solucionarlo. Esto no significa que no debe ayudar a los demás (por ejemplo, aceptar cuidar a los niños para que los amigos puedan buscar un trabajo). Significa que él / ella no debería asumir la responsabilidad principal del problema. Si el sobreviviente ha elegido un problema que le pertenece a otra persona, haga que elija uno nuevo para trabajar. Para ayudar a decidir la propiedad, puede decir:

<p>Decidir Propiedad</p>	<p>Ahora que ha decidido sobre un problema para trabajar, veamos si esto es un problema que le corresponda arreglar o un problema que otra persona debería solucionar. Para saber, responda las siguientes preguntas:</p> <p>"¿Esto es algo que me está sucediendo a mí o entre mí y alguien más?"</p> <p><input type="radio"/></p> <p>"¿Este problema le está sucediendo principalmente a otra persona o entre otras personas?"</p> <p>Si el problema es ajeno, diga: "Si bien sé que estás muy preocupado, parece que este es un problema para que la otra persona resuelva. Miremos su siguiente problema más importante y escríbalo en la hoja de trabajo".</p>
---------------------------------	---

Paso 2: Establecer la meta

Haga que el sobreviviente aclare lo que quiere y necesita, y también lo que teme o le preocupa. Muchos sobrevivientes pueden identificar problemas fácilmente, pero no han pensado en lo que necesitan o quieren que suceda, y por lo que les preocupa. Identificar las preocupaciones subyacentes les permite resolver el problema de manera más efectiva. Comenzar sus declaraciones con "Quiero", "Necesito", "Me temo" y "Me preocupa" puede ser útil.

Cuanto más específicos sean los sobrevivientes en cuanto a sus objetivos, más fácil será identificar pasos prácticos hacia una solución. Aliéntelos a ir más allá de lo superficial, para definir las necesidades y preocupaciones más profundas que tienen. Hay varias preocupaciones comunes que subyacen en la mayoría de los problemas (por ejemplo, sentirse en control, ser reconocido o reconocido, sentirse a salvo y seguro, ser querido y tratado respetuosamente, ser tomado en serio y desarrollar su potencial). Por ejemplo, si un sobreviviente dice que su casa está demasiado estrecha, es posible que tenga que mirar más allá del problema indicado para identificar lo que realmente necesita (por ejemplo, "Necesito tener más tiempo a solas" y "Necesito tener más privacidad"), ya que la familia no puede pensar en mudarse. Para ayudar a identificar el objetivo, puede decir:

<p>Establecer la Meta</p>	<p>El paso 2 es establecer la meta. Usted definió un problema en el que desea trabajar. Ahora debe decidir qué quiere realmente que suceda o sea diferente, o qué le preocupa.</p> <p>Por ejemplo, tomemos el problema de la familia discutiendo. En el Paso 1, dividimos el problema mayor en dos partes, las discusiones sobre no tener suficiente dinero para hacer actividades familiares y las discusiones sobre quién se duchará primero en la mañana. En el Paso 2, identifica sus necesidades, deseos, miedos e inquietudes. Para la primera parte del problema, puede identificar cosas como "Quiero tener un horario de</p>
----------------------------------	---

Establecer la Meta (cont.)

baño con el que todos están contentos", "quiero disfrutar de mi ducha", "quiero tener una mañana menos estresante" y "quiero tiempo suficiente para prepararme en la mañana". Para la segunda parte del problema, puede pensar "Quiero pasar tiempo haciendo actividades familiares", "Quiero encontrar actividades familiares que sean baratas o gratuitas", "Quiero que todos disfrutemos de un tiempo en familia" y "Me preocupa tener suficiente dinero". Observe que las tareas de primero dividir el problema en partes manejables, y luego dedicar tiempo pensando en un objetivo realista, en realidad nos han llevado más cerca de resolver el problema. El problema comienza a ser más manejable.

Entonces, volvamos a su problema. Explore las necesidades y preocupaciones que tiene para que podamos identificar un objetivo.
[Debe ayudar al sobreviviente a identificar sus preocupaciones de una manera concreta]

De acuerdo, tómese un minuto y escriba su objetivo en la hoja de trabajo.

Paso 3: Lluvia de ideas

Haga que el sobreviviente presente una serie de opciones posibles para alcanzar el objetivo. Lluvia de ideas significa encontrar espontáneamente tantas opciones como pueda para resolver el problema. Si bien puede tener en cuenta las posibles consecuencias de cada solución, no haga juicios sobre ninguna de las soluciones. Simplemente escriba cada una en la *Hoja de trabajo para resolver problemas*. Si el sobreviviente tiene dificultades para identificar las opciones, pídale que le cuente cómo un amigo, maestro, compañero de trabajo o miembro de la familia respetado se encargaría del problema. Puede decir:

Lluvia de ideas

El Paso 3 es una lluvia de ideas, que es una lista de posibles opciones para ayudarlo a idear ideas que quizás no haya considerado. Vamos a anotar tantas opciones posibles como podamos, incluyendo buenas o malas ideas. No las juzgue todavía. No piense si son realistas o no. Algunas incluso pueden sonar tonto, pero está bien. Veamos cuántas puede pensar y luego escribelas en la hoja de trabajo.

A medida que genera opciones, sugiera ideas adicionales y asista con la configuración y la modificación de las soluciones.

Sugerencias de ideas

Los tipos de opciones que pueden ser relevantes incluyen:

- Formas de calmarse
- Tomar medidas sobre partes del problema que son controlables
- Cosas útiles para decirse a sí mismo
- Soluciones que amplían o desarrollan cosas que ya están ayudando
- Formas en que la persona ha resuelto esto en el pasado
- Formas de cambiar la situación
- Aprender nuevas destrezas para situaciones difíciles
- Obtener ayuda o apoyo de otras personas
- Obtener servicios adicionales (tenga una lista de servicios disponibles para ayudarlo a generar soluciones)

Cuando el individuo haya enumerado al menos 10 ideas, incluyendo varias ideas viables, y cuando se hayan quedado sin ideas, habrá completado el Paso 3.

Paso 4: Evaluar y escoger la mejor solución

Haga que el sobreviviente elija la mejor solución o soluciones según el resultado probable. Pídale que revise cada una de las posibles soluciones y sus consecuencias positivas y negativas.

Según sea necesario, analice los pros y los contras de las diversas opciones. Si bien el sobreviviente podría elegir varias soluciones, alíentelo a dar pequeños pasos y evitar un plan de acción poco realista. Su función es ayudar a dar forma a sus elecciones para que sean factibles, prácticas y beneficiosas, aunque solo sea parcialmente, para resolver el problema. A menudo, la mejor solución es combinar diferentes opciones que cumplan con el objetivo identificado en el Paso 3. Puede decir:

Elegir una Solución: Adulto	El último paso es elegir la(s) mejor(es) solución(es) y probarla. Regresemos a la lista de opciones y pensemos en cuán útiles pueden ser. Puede deshacerse de cualquiera que no parezca útil y elegir opciones que parezcan razonables, que piense que podrían ser útiles y que le gustaría poner en práctica. Su solución final para el objetivo podría ser una combinación de opciones.
--	---

Método alternativo para niños:

Para algunos niños, es posible que deba revisar sistemáticamente la lista y evaluar cada opción. Luego haga que el niño califique cada opción con "más y menos". Este proceso puede ser muy interactivo. Intente que el contenido y las clasificaciones provengan del niño. Podría decir:

Elegir una Solución: Niño	El último paso es elegir la mejor solución y planear ponerla en práctica. Repasemos la lista de opciones y pensemos qué tan útil crees que sería cada una. Marca un más o un menos para cada opción. El signo más indica que crees que te ayudará a lograr tu objetivo, y un signo menos indica que no crees que sea útil. Puedes deshacerte de cualquier opción que no parezca útil. Pon una estrella al lado de cualquier opción que creas que podría ayudar, y que te gustaría poner en acción.
--------------------------------------	--

Alerta cultural

En muchas culturas, la toma de decisiones incluye (y exige) que los ancianos, los curanderos designados, los consejos de ancianos o las matriarcas tengan la última palabra, particularmente cuando el problema involucra conflictos interpersonales, cambios en la vida o cambios que pueden afectar al grupo. Al seleccionar una solución, pregunte si otros miembros del círculo inmediato del sobreviviente pueden esperar ser incluidos en la solución final y, de ser así, cuál es la mejor manera de incluirlos.

Después de seleccionar la mejor solución, pregúntele al sobreviviente a qué pasos de acción se comprometerá en los próximos días. Para asegurarse de que el plan sea factible, pregunte sobre el día y la hora, cualquier ayuda necesaria y cualquier obstáculo que prevea. Para los niños, incluya a los padres / tutores si la solución requiere la ayuda de un adulto.

Si planifica otra reunión, mencione que ambos revisarán los pasos de acción, sus esfuerzos y los resultados en ese momento. Enfatice los beneficios de la práctica y de buscar ayuda adicional. Si es necesario, brinde información de referencia para las agencias pertinentes. Recuérdeles a los sobrevivientes que se feliciten por cualquier esfuerzo que puedan hacer para alcanzar sus metas.

Para los sobrevivientes que desean ayudar a sus seres queridos, pregúnteles si se sienten lo suficientemente cómodos con los cuatro pasos de la resolución de problemas para ayudar a otros con un problema. De lo contrario, responda las preguntas que puedan tener y extienda una invitación para reunirse con sus seres queridos juntos o individualmente.

Sesión de seguimiento: revisión de tarea

Si el sobreviviente regresa para una visita de seguimiento, pregunte sobre sus experiencias para probar la solución. Determine si el sobreviviente intentó implementar las opciones decididas durante el contacto anterior y, de ser así, cuáles fueron los resultados. La discusión debe incluir tres cuestiones:

1. ¿Cuál de las acciones planeadas fue el sobreviviente capaz de tomar? ¿Qué sucedió? ¿Cuál fue el resultado? ¿Se cumplió un objetivo a corto plazo, incluso parcialmente? (Si el sobreviviente no tomó medidas para probar las soluciones, explore los motivos de la falta de seguimiento y considere cambiar el plan para hacerlo más práctico o factible).
2. ¿Cuál es el próximo paso necesario para abordar el problema? ¿Debería modificar el plan? ¿Tomar otra de las acciones "priorizadas"? Haga una lluvia de ideas sobre otras posibles soluciones para agregar a la lista.
3. Si el sobreviviente trató adecuadamente el problema o ya no es un problema, considere usar la sesión para aplicar la resolución de problemas a una nueva dificultad. Explore si el sobreviviente hizo un esfuerzo para aplicar cualquiera de los pasos de la resolución de problemas a las dificultades adicionales.

En su discusión, explore qué soluciones fueron útiles, investigue cómo el sobreviviente haría las cosas de manera diferente si tuviera la oportunidad, y generalmente anime una revisión del plan de resolución de problemas. Asegúrese de elogiar al sobreviviente por los esfuerzos realizados para alcanzar los objetivos. Después de revisar la situación actual y decidir sobre la próxima acción, vuelva a resumir los pasos del enfoque de solución de problemas para alentar su uso continuo.

Destreza #3: Promoviendo Actividades Positivas



Meta	Para ayudar a los sobrevivientes a planear y participar en actividades positivas, placenteras o significativas para mejorar su estado de ánimo y ayudarlos a recuperar la sensación de control.
Razonamiento	Los desastres a menudo interrumpen las rutinas y actividades normales que proporcionan una sensación de propósito, control y placer. Ayudar a los sobrevivientes a identificar, programar y participar en actividades positivas, placenteras o significativas puede ayudarlos a restablecer las rutinas y participar en pasatiempos y otras actividades satisfactorias que pueden mejorar su estado de ánimo y restablecer la sensación de control.
Usar Para	Sobrevivientes que identifican preocupaciones sobre: <ul style="list-style-type: none"> • Sentirse deprimido o apático • Interrupción continua de las rutinas y actividades normales de la vida • Baja participación en actividades placenteras o positivas • Niños que han dejado de jugar o que están involucrados en juegos peligrosos de alto riesgo
Tiempo	20-30 Minutos
Materiales	Adultos: <i>Elegir actividades positivas</i> <i>Hoja de trabajo de actividad positiva</i> Niños <i>Para niños: elegir cosas para hacer</i> <i>Para niños: Hoja de trabajo de actividad positiva</i> <i>Para padres: Cómo ayudar a su hijo a planificar actividades</i>
Pasos	Después de explicar las razones para participar en actividades positivas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar y planificar una o más actividades 2. Programar actividades en un calendario

Explicar el razonamiento para participar en actividades positivas

Después de un desastre, los sobrevivientes pueden beneficiarse de participar en actividades que previamente les parecieron agradables o gratificantes. Involucrarse en actividades familiares no solo ayudará a restaurar una sensación de control y normalidad, pero estas actividades también pueden ayudar a los sobrevivientes con tristeza, desesperanza o una falta general de energía. Esta intervención les recuerda a los sobrevivientes que han sido abrumados con el proceso de recuperación y todas sus responsabilidades adicionales que han reducido las actividades que son necesarias para su propia salud y para sus relaciones con los demás. Puede explicar la razón para participar en actividades positivas de la siguiente manera:

Razonamiento	<p>Los desastres a menudo interrumpen las rutinas y actividades normales que proporcionan una sensación de propósito, control y placer. Planificar y realizar actividades positivas y significativas puede ayudarlo a reiniciar algunas actividades en su vida que pueden hacer que las cosas sean más normales. Participar en pasatiempos, ayudar a otros, restablecer las rutinas familiares y participar en actividades satisfactorias también puede mejorar su estado de ánimo y restablecer la sensación de control.</p> <p>A veces, después de un desastre, las cosas cambian tanto que puede parecer que está empezando de nuevo. Las cosas del día a día con las que cuenta la gente, como hablar con un vecino cercano o ir a una cafetería favorita, de repente desaparecen. A veces, los familiares y amigos se separan física y emocionalmente después de un desastre. Hay varias actividades en las que las personas pueden participar para ayudarlos durante esta etapa de reconstrucción de sus vidas.</p>
---------------------	---

Para aquellos que han experimentado sentimientos de tristeza, están apáticos, o que tienen experiencias más negativas que positivas, discutan las razones para participar en actividades positivas de la siguiente manera:

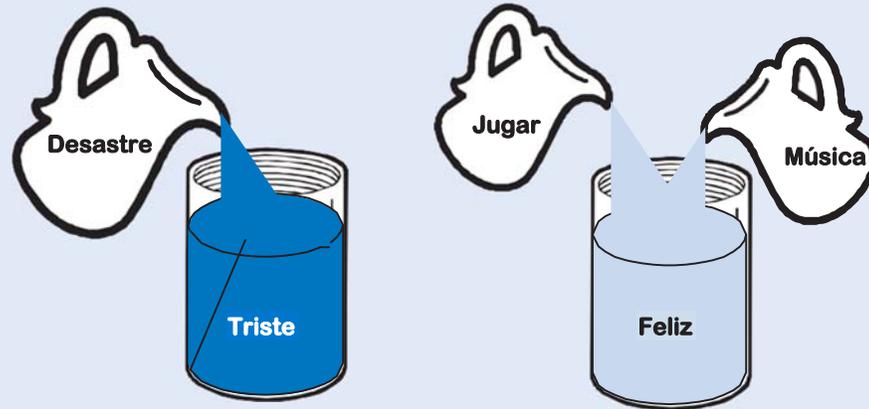
Razonamiento: Adulto	<p>Pasemos unos minutos discutiendo formas de lidiar con sentimientos de tristeza, retraimiento o depresión: reacciones comunes después de un desastre. Tener más experiencias negativas que positivas puede causar y mantener estos sentimientos. Las experiencias positivas tienden a causar emociones optimistas, mientras que las experiencias negativas tienden a causar emociones perturbadoras. Entonces, si quiere mejorar su estado de ánimo, necesita aumentar las experiencias positivas y disminuir las negativas. Otra forma de pensar sobre esto es comprender que nuestras personalidades están formadas por nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos. [Mostrar diagrama]</p> <div data-bbox="625 1606 1295 1774" data-label="Diagram"> <pre> graph TD P[Pensamientos] <--> S[Sentimientos] S <--> C[Comportamientos] C <--> P </pre> </div>
---------------------------------	--

Razonamiento Adulto (cont.)

Sentirse triste, retraído o apático puede provenir de cualquiera de estas áreas: sentimientos, pensamientos o comportamientos. Además, cada área afecta las otras dos áreas. Cuando las personas se sienten deprimidas, a menudo lo primero que intentan cambiar son sus sentimientos. Esto tiene sentido porque el objetivo es *sentirse* mejor. Sin embargo, los sentimientos son en realidad los más difíciles de controlar y cambiar en estas tres áreas. Como probablemente habrá descubierto, simplemente decir que uno se siente bien por lo general no funciona. De hecho, es más fácil cambiar sus pensamientos y comportamientos, lo que a su vez cambiará la forma en que se siente. Entonces, esta destreza implica cambiar su comportamiento al cambiar algunas de sus actividades cotidianas.

Razonamiento: Niño

Desde el desastre, es posible que hayas sentido que tienes muchos sentimientos difíciles: tristeza, miedo y simplemente sentirte mal. Ahora, no puedo hacer desaparecer esos malos sentimientos. ¡Desearía que fuera así de fácil! Lo que podemos hacer es trabajar en llenar tu tiempo con actividades que te llenen de sentimientos positivos y felices.



Alerta al proveedor

Advierta a los sobrevivientes de que algunas actividades no serán tan agradables como antes. Explique que aún es importante hacerlas como parte de sus esfuerzos para reconstruir una sensación de control y bienestar. No engañe a los sobrevivientes para que crean que estas destrezas tendrán un impacto rápido. Prepárelos para que no se sorprendan y decepcionen si no disfrutaron de las actividades tanto como esperaban. Por ejemplo, las primeras vacaciones familiares posteriores al desastre pueden no ser tan divertidas como quisieran. Recuerde que el "disfrute" puede ser una expectativa demasiado fuerte para las personas cuya capacidad de disfrutar está limitada por el presente. Intente incluir actividades familiares para validar que ha sido un momento difícil (por ejemplo, un día especial juntos o una hora de cuentos antes de acostarse). Incluya actividades que le den a los sobrevivientes un respiro del estrés cotidiano, así como actividades que los hagan sentir que están contribuyendo con algo significativo para los demás.

Alerta cultural

Muchas culturas mantienen rituales de duelo que son enmarcados en periodos de tiempo. Puede considerarse irrespetuoso para aquellos que han fallecido y para sus familias participar en actividades que se consideran agradables o que aparecen como regocijo demasiado pronto después del evento. Obtenga información sobre tales tradiciones culturales antes de comenzar esta destreza.

Paso 1: Identificar y planificar una o más actividades

Revise la Lista de actividades constructivas y seleccione una o más

Para ayudar a identificar y planificar actividades, use los folletos y hojas de trabajo de *Promoción de actividades positivas* en el Apéndice C. Anime al sobreviviente a escribir actividades adicionales y explore los tipos de actividades en las que participó antes del desastre. El propósito de los folletos y las hojas de trabajo es generar ideas; la lista no incluye todo, ni refleja diferencias culturales. Podría decir:

Revisión y selección de actividades

Una forma de cambiar su comportamiento es involucrarse en actividades más positivas. Aquí hay una lista de actividades que las personas a menudo disfrutaban. Me gustaría que revisemos la lista y que presente al menos tres actividades que pueda hacer esta semana. La lista es solo una guía para mostrarle cuántas opciones hay. Siéntase libre de agregar cualquier actividad que haya disfrutado en el pasado que no esté ya en la lista. Tómese unos minutos para hablar sobre qué tipo de cosas hacía antes del desastre que lo hacía sentir feliz.

Elija actividades que crea que pueda disfrutar y que realmente hará. Incluso si no desea realizar actividades positivas porque se siente triste o le falta energía, es importante que acepte probar algunas de ellas esta semana. Tómese unos minutos ahora para elegir de una a tres actividades que crea que puede hacer.

Proporcione al sobreviviente el folleto *Elegir actividades positivas* (use *Para niños: Elegir qué hacer* para los niños y *Para padres: Cómo ayudar a su hijo a planificar actividades* para padres o cuidadores) para elegir actividades. Anime al sobreviviente a escribir actividades adicionales. También puede preguntar al sobreviviente sobre los tipos de actividades en las que participó antes del desastre.

Los niños, las familias y los adultos mayores pueden tener consideraciones especiales. Cuando trabaje con un niño o adolescente, haga que seleccione al menos una actividad que se pueda realizar sola y una que involucre a un amigo, un familiar o un adulto de apoyo. Cuando se trabaja con una familia, a menudo toda la familia puede beneficiarse de realizar estas actividades juntas. Trabaje con el sobreviviente para idear una actividad que incluya a otros miembros de la familia. Tenga en cuenta que la "familia" puede extenderse más allá de los vínculos de sangre o legales. A veces las personas consideran a los amigos cercanos y miembros de la iglesia como "tías / tíos". Cuando trabaje con un adulto mayor, tenga en cuenta que la idea de comenzar de nuevo, reconstruir la propia vida y programar actividades positivas puede ser extremadamente desafiante en esta etapa de su vida. Sea sensible a lo que significa "reconstrucción" en diferentes etapas de la vida. Al ayudar a los adultos mayores a programar actividades positivas, considere sus fortalezas específicas y cualquier limitación física, financiera o de transporte.

A medida que trabaja con el sobreviviente para seleccionar actividades, aborde los posibles problemas de seguridad. Por ejemplo, no anime a un sobreviviente a salir a caminar si su vecindario es peligroso. Los sobrevivientes pueden estar conscientes de los riesgos preexistentes en su entorno, pero su entorno puede haber cambiado mucho desde el desastre.

Paso 2: Programar actividades en un calendario

Para ayudar a programar actividades positivas, puede decir:

Programación de Actividades

Sabemos por el trabajo con personas que están tristes, retraídas o "estancadas" que no es suficiente simplemente decirse uno mismo "haz más cosas positivas". Cuando se siente deprimido, puede tener problemas para tomar decisiones, sentirse agotado o no poder pensar en nada que valga la pena. Si su energía o determinación es baja, es posible que necesite un empujón para salir y hacer cosas agradables. Si siente que no merece divertirse ante tal tragedia, eso puede ser bastante normal, pero no debe permitir que eso le impida seguir realizando esa parte de su vida que merece y necesita un poco de diversión y alegría.

Para aumentar las posibilidades de llevar a cabo estas actividades, usemos este calendario (mostrar el calendario en la *Hoja de trabajo de actividades positivas*) para programar realmente las actividades en la próxima semana. Mire la próxima semana y vea si hay momentos en los que puede encajar en una o más de sus actividades. Si es así, puede escribirlas en el calendario.

Ayude al sobreviviente a determinar qué necesitará para poder realizar la(s) actividad(es). Use las siguientes preguntas para ayudarlo a planificar según sea necesario:

¿Desea o necesita que alguien haga esta actividad con usted? ¿Cuál es el mejor momento para contactarlo? Póngalo en el calendario de arriba.

¿Necesita algún suministro o preparación para ayudarlo a realizar esta actividad (los zapatos correctos, el aire en neumáticos de bicicleta, crayolas y papel)? ¿Cuándo los obtendrá? Póngalo en el calendario.

¿Cómo va a superar cualquier sentimiento que pueda surgir y lo tentará a cancelar el plan (recordatorios del trauma, sentimientos de pérdida, falta de energía o sensación de que no debe tomarse el tiempo cuando hay tantas otras tareas importantes que debe abordar)?

Método alternativo para niños

Haga que los niños trabajen con sus cuidadores u ofrezca ser su "secretaria" y anote las actividades en el calendario. Haga que los niños pequeños elijan una pegatina, hagan un dibujo o elijan un color para marcar los días de su actividad especial. Proporcione a los proveedores de cuidado el folleto, *Para padres: Cómo ayudar a su hijo a planificar actividades*.

Alerta al proveedor

Dedicar tiempo y crear espacios para actividades, especialmente actividades infantiles, puede ser un poco desafiante para las familias después de un desastre. Algunas veces puede ser útil seguir los pasos del módulo *Construyendo destrezas para resolver problemas* para ayudar a las familias a desarrollar una estrategia para participar en estas actividades. Cuando trabaje con sobrevivientes para determinar un lugar (o un momento) para actividades, sea sensible a los recordatorios de trauma. Puede que le resulte útil revisar la información sobre cómo lidiar con los recordatorios de trauma en el módulo *Manejo de reacciones*.

Sesión de seguimiento: revisión de tarea

Si el sobreviviente regresa para una visita de seguimiento, revise el contacto anterior de la siguiente manera:

Revisando Tarea	<p>La última vez, hablamos sobre las causas y/o los sentimientos de depresión o un bajo sentido de propósito y control, y discutimos sus puntos fuertes y su capacidad de brindarle a una parte de su vida lo que necesita y merece: diversión y alegría. En este momento de su vida, ha tenido demasiadas experiencias negativas y no suficientes positivas o placenteras. Luego nos tomamos un tiempo para programar actividades positivas en su calendario para ayudarlo a hacer espacio y recordar hacerlas.</p>
------------------------	--

Luego, determine si el individuo intentó realizar las actividades y, de ser así, qué sucedió y cuáles fueron los efectos sobre su estado de ánimo. La discusión debe incluir:

- Preguntar qué actividades el sobreviviente pudo probar. Si el sobreviviente no intentó nada, explore los motivos de la falta de seguimiento y considere volver a trabajar la tarea para que sea más factible.
- Elogie con entusiasmo cualquier intento de intentar una actividad, como liberar más tiempo para ello, hablar con un miembro de la familia al respecto o hacer una llamada al respecto.
- Considerando cómo debe modificarse el plan de actividad positiva en este punto:
 - Si el sobreviviente informa haber experimentado un aumento en las emociones positivas, anime a realizar la actividad una o dos veces más por semana o agregue otra actividad.
 - Si el sobreviviente no experimentó un estado de ánimo mejorado, explore lo que sucedió. Quizás el sobreviviente debería cambiar la actividad. Sin embargo, a menudo los esfuerzos iniciales para participar en actividades potencialmente gratificantes no producen grandes cambios en el estado de ánimo. Más bien, el sobreviviente puede notar los efectos graduales o acumulativos de la actividad positiva a lo largo del tiempo. Ayúdelo a ser paciente y continuar un poco más con el plan inicial.
 - Si la persona no experimentó un estado de ánimo mejorado, es posible que también desee explorar si realizó la actividad solo o con otra persona. Si lo intentó solo, puede sugerir reintentarlo con alguien a quien conoce, confía y respeta.
 - Los esfuerzos continuos en la misma línea serán clave para el éxito, por lo que también es importante que pregunte al sobreviviente si hay personas en su círculo cercano que están impidiendo actividades positivas. Si es así, es posible que deba utilizar las técnicas de resolución de problemas para generar soluciones a esta barricada.

En su revisión de los esfuerzos para participar en actividades positivas, elogie cualquier esfuerzo por tomar medidas, explore qué actividades, en su caso, parecieron mejorar el estado de ánimo, piense en actividades adicionales que el sobreviviente podría agregar y asigne actividades adicionales.

Destreza # 4: Manejando Reacciones



Meta	Para mejorar las destrezas para calmar las reacciones físicas y emocionales difíciles; aprender nuevas destrezas para lidiar con las reacciones ante situaciones estresantes, incluyendo los recordatorios, y poner palabras a las experiencias difíciles para comprender mejor y manejar la angustia.	
Razonamiento	Los sobrevivientes de desastres pueden experimentar reacciones físicas y emocionales incómodas que surgen al enfrentar experiencias relacionadas con desastres y recordatorios del desastre, así como también estrés continuo o cambios en la vida. Estas reacciones pueden afectar negativamente el estado de ánimo, la toma de decisiones, la vida interpersonal, el funcionamiento diario y la salud física. Las destrezas para abordar y manejar estas reacciones pueden ayudar a proteger la salud física y mental, mejorar la autoconfianza, mejorar el funcionamiento interpersonal, y reducir los esfuerzos inefectivos para enfrentarlo.	
Usar para	Sobrevivientes que identifican reacciones físicas y / o emocionales angustiantes en respuesta a experiencias relacionadas con desastres, recordatorios de desastres o situaciones estresantes actuales.	
Tiempo	45 Minutos	
Materiales	<p>Adultos: <i>Hoja de trabajo de Manejo de reacciones</i> <i>Ejercicio de respiración</i> <i>Reacciones de estrés postraumático</i> <i>Ira e irritabilidad</i> <i>Dificultades del sueño</i> <i>Reacciones al estrés crónico</i> <i>Estado de ánimo deprimido</i> <i>Miedos después del desastre</i> <i>Reacciones de duelo</i> <i>Ayudando a alguien después de un desastre</i> <i>Berrinches y mal comportamiento</i> <i>Problemas de drogas y alcohol</i></p>	<p>Niños: <i>Aprendiendo a manejar tus miedos</i> Padres: <i>Ayudar a los niños a manejar sus miedos</i> <i>Ayuda para los problemas de sueño de los niños</i> <i>Pensamientos intrusivos (no deseados) y recordatorios traumáticos en los niños</i> <i>La ansiedad de los niños (evitar, aferrarse, temer)</i> <i>Niños y el duelo- Información para familias</i></p>
Pasos	<p>Después de explicar las razones para aprender a manejar las reacciones angustiantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar las reacciones angustiantes y sus desencadenantes 2. Enseñar destrezas para abordar las reacciones angustiantes 3. Crear un plan para manejar una reacción 	

Razonamiento para aprender a administrar reacciones angustiantes

Las experiencias relacionadas con el desastre, la pérdida y el estrés incluso después de un desastre pueden provocar fuertes reacciones físicas y emocionales que pueden ocurrir de manera intermitente durante semanas, meses o años. Estas reacciones pueden incluir reacciones corporales como latidos cardíacos rápidos, respiración acelerada, sensación de tensión o nerviosismo y reacciones emocionales incómodas como miedo, preocupación, enojo, tristeza o frustración. Dichas reacciones pueden llevar a dificultades para dormir o a un mayor uso de medicamentos, drogas o alcohol. Además, estas reacciones pueden estar relacionadas con alteraciones en las relaciones interpersonales con miembros de la familia o amigos, y deficiencias en el funcionamiento en el trabajo, en la escuela o en la crianza de los hijos.

Proporcione a los sobrevivientes el siguiente razonamiento:

Razonamiento

Muchas personas que viven un desastre experimentan reacciones físicas y emocionales que afectan su estado de ánimo, desgastan su salud física, causan problemas en las relaciones y generan problemas para tomar decisiones y hacer las cosas. Las personas a menudo tienen reacciones ante situaciones estresantes y recordatorios del desastre que aumentan significativamente la angustia. Puede ser muy útil aprender algunas estrategias para lidiar con las reacciones angustiantes y las diferentes situaciones difíciles en su vida. Como con cualquier destreza, la preparación, el entrenamiento y la práctica hacen la diferencia. ¿Crees que aprender sobre estas estrategias puede ser útil para ti?

Paso 1: Identifique las reacciones angustiantes y sus desencadenantes

Para ayudar a los sobrevivientes a identificar las reacciones angustiantes y las circunstancias que las provocan, puede decir:

Identificando Reacciones y Desencadenantes

Cada uno de nosotros tiene diferentes reacciones emocionales a diferentes tipos de estrés. Las personas pueden estar enojadas, tristes, asustadas, preocupadas o tener otras emociones negativas. También pueden tener reacciones físicas, como sentirse tenso o tener latidos cardíacos rápidos, dolor de cabeza o dolor de estómago. Identifiquemos las principales reacciones a las que se enfrenta y las situaciones estresantes que las causaron.

Alerta al proveedor

Los niños y adolescentes pueden encontrar útil usar un diagrama del cuerpo al que puedan señalar o en el que puedan colorear los lugares donde sienten emociones fuertes o reacciones físicas. En una hoja de papel en blanco, haga que el niño dibuje a una persona o una figura y luego haga que señale o coloree los lugares en el cuerpo donde siente las reacciones.

Trabaje con el sobreviviente para seleccionar la reacción angustiante que más le gustaría abordar. Siga las indicaciones del sobreviviente haciendo preguntas como:

Identificando la Reacción Prioritaria

- ¿Cuál de estas reacciones le molesta más o interfiere en el tipo de vida que desea?
- ¿Cuál de estas reacciones ha sido más difícil de manejar en el pasado?
- ¿Cuál de estas reacciones sería más útil abordar primero? Describa la situación estresante en la que ocurrió esta angustiada reacción. Escriba tanto la reacción como la situación en la hoja de trabajo.

Alerta al proveedor

Los sobrevivientes que experimentan emociones negativas extremas (por ejemplo, depresión, pena, culpa, vergüenza, sentimientos de inutilidad y pensamientos de venganza) pueden requerir un nivel de apoyo más intenso. Si las emociones negativas extremas persisten, refiera al sobreviviente a un servicio de salud mental. Si los sobrevivientes mencionan reacciones físicas fuertes (por ejemplo, dolor agudo en el pecho), pregunte si han consultado a un médico u otro profesional de la salud para tratar la condición. Haga una remisión médica si es necesario.

Paso 2: Enseñar destrezas para abordar las reacciones angustiantes

En el Apéndice D, puede encontrar información sobre cómo manejar varios tipos de reacciones. Seleccione los folletos que apliquen a las inquietudes del sobreviviente y repase los folletos con ellos. Recuérdele al sobreviviente que puede consultar los folletos para obtener ayuda con las reacciones en los días, semanas y meses venideros.

- *Ejercicio de respiración*
- *Reacciones de estrés postraumático Ira e irritabilidad*
- *Dificultades del sueño*
- *Reacciones al estrés crónico*
- *Estado de ánimo deprimido*
- *Miedos después del desastre*
- *Reacciones de duelo*
- *Apoyando a alguien después de un desastre*
- *Problemas de drogas y alcohol*
- *Para niños: Aprendiendo a manejar tus miedos*
- *Para padres: Ayudar a los niños a manejar sus miedos*
- *Para padres: Ayuda para los problemas de sueño de los niños*
- *Para padres: Pensamientos intrusivos (no deseados) y recordatorios traumáticos en los niños*
- *Para padres: La ansiedad de los niños (evitar, aferrarse, temores)*
- *Para padres: Berrinches y mal comportamiento en los niños*
- *Para padres: Niños y el duelo, Información para familias*

Una vez que haya revisado los folletos que son apropiados para las reacciones específicas del sobreviviente, haga que el sobreviviente seleccione algunas destrezas para ayudar a manejar la reacción específica o la situación estresante. También puede considerar enseñar una de las siguientes destrezas:

- A. La destreza calmante: para controlar la respiración
- B. La destreza para poner pensamientos y sentimientos en palabras escritas: para organizar y comprender mejor su experiencia y para comunicarse con los demás
- C. La destreza para gestionar las reacciones a los desencadenantes: para manejar situaciones estresantes, molestias diarias y recordatorios antes, durante y después de que sucedan

Después de revisar estas destrezas, pregúntele al sobreviviente:

Seleccionando una Destreza	<p>¿Ha tenido alguna experiencia con estas formas de manejar las reacciones?</p> <p>¿Cuál de estas destrezas preferiría aprender primero?</p>
-----------------------------------	---

Con el sobreviviente, seleccione una destreza para comenzar. Practique y revise la destreza lo suficientemente bien en su sesión para que el sobreviviente pueda practicarla entre visitas. Puede revisarlo y refinarlo cuando se encuentre la próxima vez.

A. La destreza calmante: Entrenar la respiración

Una destreza que ha demostrado ser muy útil para calmar es aprender a respirar lenta y uniformemente. Explique que cuando nos ponemos ansiosos o molestos, nuestros cuerpos, especialmente nuestros corazones y pulmones, responden respirando de una manera diferente. Podría decir:

Razonamiento: Adulto	<p>Nuestra respiración nos ayuda a equilibrar diferentes gases en nuestro cuerpo que son necesarios para un funcionamiento saludable. Cuando nos ponemos ansiosos, nuestra respiración cambia, tendemos a respirar más rápido y menos profundo, lo que altera el equilibrio. La respiración superficial es útil si estamos luchando contra una amenaza, como la de un tigre en la jungla, pero generalmente no lo estamos haciendo. Cuando este equilibrio de gases se altera, sentimos aún más de las reacciones físicas de ansiedad o angustia. La forma en que respiramos puede calmar nuestras fuertes reacciones emocionales y físicas y evitar que empeoren.</p>
---------------------------------	--

Para niños pequeños, puede decir:

**Razonamiento:
niños**

Imagina un perrito corriendo como loco por todo el patio. ¿Cómo está respirando ese perrito? [Los niños tienden a disfrutar recreaciones cómicas de esto. Si un niño les tiene miedo a los cachorros, hable sobre conejitos.] Así es, respiran bien rápido y superficialmente. Esa es la forma en que respiramos cuando nos enojamos por algo. Cuando respiramos rapidito como un cachorro, esto hace que nuestros cuerpos se sientan todos nerviosos, y no podemos calmarnos. Ahora, quiero que te imagines un perro grande descansando en el patio. ¿Cómo está respirando ese gran perro? ¡Correcto! Está tomando buenas respiraciones lentas. Cuando respiramos lento como un perro grande, ayuda a nuestros cuerpos a calmarse. Vamos a aprender cómo tomar esas respiraciones grandes y suaves como los perros para que pueda ayudar a tu cuerpo a calmarse cada vez que empieces a sentirte ansioso.

Para introducir la destreza de respirar, puede decir:

**Introducción:
Adulto**

Voy a enseñarle una destreza para calmar las reacciones físicas y emocionales fuertes. Como andar en bicicleta, toma tiempo dominar. Una vez que pueda hacerlo bien, será bastante natural hacerlo cuando esté enojado. De hecho, si practica la respiración lenta todos los días, especialmente cuando está en calma, podrá usarla para evitar que estas reacciones sean demasiado frecuentes y fuertes. Las personas que practican esto regularmente tienen menos probabilidades de que sus cuerpos reaccionen con fuerza en situaciones estresantes.

La destreza de respirar puede ayudar a reducir la tensión física y los sentimientos de ansiedad o malestar. Quiero enseñarle esto ahora para que pueda comenzar a usarlo ahora mismo. Antes de hacerlo, me pregunto si ha aprendido alguna técnica de respiración en el pasado y cómo ha funcionado. *En caso afirmativo:* ¿Qué ha aprendido y lo ha ayudado? [Dedique una breve discusión.]

Si ayudó en el pasado: OK, revisemos esta destreza para ver si puede funcionar en esta situación.

Si ha tenido una experiencia negativa con intentos previos de un ejercicio de respiración: hable de las reacciones y preocupaciones, y encuentre una manera de adaptar este ejercicio para producir una respuesta positiva. Por ejemplo, si la persona se pone más ansiosa al cerrar los ojos, practique la respiración con los ojos abiertos al principio hasta que esté más cómodo. Explique que cuando las personas comienzan a relajarse por primera vez, a veces pueden sentirse más ansiosas antes de calmarse. Pero cuando continúan respirando y se concentran en calmarse, es probable que esta reacción disminuya.

Si no: OK. Entonces esto será algo nuevo para usted. Espero que encuentre esta nueva forma de respirar útil y muy relajante.

Para niños pequeños, puede decir:

Introducción: Niño	<p>¿Alguien te ha enseñado a hacer este tipo de respiración antes? ¿Tal vez otro consejero o un entrenador?</p> <p><i>Si es así:</i> Genial. Muéstrame cómo haces tu respiración. Practiquemos juntos.</p> <p>[Dar retroalimentación positiva. Discute cómo mejor practicar y usar esta destreza. Si es necesario, modifique el ejercicio de respiración para asegurarse de que el niño esté usando todos los pasos.]</p> <p><i>Si no:</i> Genial, podemos aprender algo nuevo hoy. Imagínate cuán orgullosos estarán tus padres / cuidadores cuando les digas que pasaste la tarde aprendiendo a respirar. Esto no tomará mucho tiempo para aprender, y creo que realmente ayudará.</p>
-------------------------------	--

Recuérdle al sobreviviente que nuestra respiración afecta la forma en que nos sentimos, y que tomar una respiración lenta y regular nos ayuda a calmarnos cuando estamos estresados o ansiosos. Sin embargo, contrariamente a la creencia popular, tomar una respiración profunda generalmente no es útil y puede conducir a aún más sentimientos de ansiedad. La mejor manera de respirar es tomar una respiración normal y exhalar lentamente. De modo que es la exhalación la clave del éxito de esta destreza.

Practica la destreza de respiración en la visita de la siguiente manera:

Instrucciones	<ol style="list-style-type: none"> 1. Póngase cómodo en la silla y, si le parece bien, siéntese para que su espalda esté totalmente soportada (si siente algún dolor, no funciona). Ahora, descruza los brazos, manos y piernas para que no haya tensión y deje que sus pies queden planos sobre el piso para que sienta el apoyo del suelo. Mantenga sus ojos cerrados o abiertos, lo que sea más calmante para usted. Tome una respiración lenta y pequeña por la nariz, con la boca cerrada, hasta la cuenta de cinco. Concéntrese en extender su abdomen mientras respira lentamente. 2. Ahora espere cinco segundos. 3. Exhale lentamente por la nariz o la boca hasta la cuenta de siete. Diga una palabra tranquilizadora para usted al exhalar como: "C-a-a-a-a-l-m-a". 4. Inhale, dos, tres, cuatro, cinco. Aguante, dos, tres, cuatro, cinco. Exhale, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete. 5. Inhale, dos, tres, cuatro, cinco. Aguante, dos, tres, cuatro, cinco. Exhale, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete. 6. Inhale, dos, tres, cuatro, cinco. Aguante, dos, tres, cuatro, cinco. Exhale, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete. 7. Inhale, dos, tres, cuatro, cinco. Aguante, dos, tres, cuatro, cinco. Exhale, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete. 8. Ahora haga esta secuencia usted mismo, a su propio ritmo, durante cinco respiraciones, y luego regrese a su respiración normal.
----------------------	--

Al encontrar una palabra tranquilizadora, pregunte si el sobreviviente prefiere una palabra específica. La mayoría de las personas encuentran útiles las palabras "calmar" o "relajarse" o "soltar". Haga que el sobreviviente seleccione la palabra más tranquilizante y use esa palabra cuando practique la destreza. Ocasionalmente, un sobreviviente puede informar que la palabra "relajarse" en realidad estimula la excitación. Si este es el caso, seleccione otra palabra como "exhalar".

Responda cualquier pregunta que el sobreviviente pueda tener con respecto a esta destreza. Pídale que practique este ejercicio todos los días, usando de 10 a 15 respiraciones, dependiendo de cuánto tiempo tenga. Enfatique que el uso de la destreza de manera regular cuando no está angustiado (como lo primero a la mañana) lo ayudará a mantenerse más tranquilo frente a situaciones estresantes. Discuta momentos específicos y lugares donde el ejercicio podría ser más útil.

Método alternativo para niños

Cuando trabaje con niños, use los mismos pasos básicos dados para adultos, pero acorte la inhalación a una cuenta de tres y la exhalación hasta contar hasta cinco. También es importante ayudar a los niños a concentrarse en lo que hace su cuerpo mientras respiran. Por ejemplo, pídeles que se toquen el estómago cuando inhalan y observe cómo se infla como un globo lleno de aire. O convierta la destreza de respiración en un juego soplando burbujas o contando una historia y haciendo que el niño lo ayude a imitar a un personaje que respira de forma controlada. Recuerde que los niños disfrutan siendo expertos, así que busque oportunidades para reforzar su aprendizaje haciendo que enseñen esta destreza a otros miembros de la familia. Al elegir una señal para niños, pídeles que elijan su color favorito; luego "respiran el color agradable" y "exhalan el gris", que es como exhalar los sentimientos negativos.

B. Destreza para poner pensamientos y sentimientos en palabras: Ejercicio de escritura. Enseñe a los sobrevivientes un ejercicio de escritura que les ayudará a poner sus pensamientos y sentimientos en palabras. Explique que cuando nos ponemos ansiosos o molestos, tenemos dificultades para organizar y comprender nuestros pensamientos y sentimientos. Podría decir:

Razonamiento

Los sobrevivientes pueden usar la escritura para manejar y reducir la angustia que han relacionado con recuerdos de pérdida, el desastre o situaciones estresantes actuales o futuras. Muchos aspectos perturbadores de una pérdida o una experiencia de desastre pueden volver a la mente en forma de recuerdos intrusivos, pesadillas o incluso flashbacks. Los sobrevivientes pueden tener serias preocupaciones que han surgido desde el desastre, que están sucediendo ahora, o que pueden suceder en el futuro y que pueden ayudar al escribir sobre ellos. La escritura les permite a los sobrevivientes exponer y organizar preocupaciones confusas y desestructuradas. A través de la escritura, pueden poner palabras y dar sentido a sus sentimientos. Escribir puede que reduzca la intensidad de las emociones

fuertes, ayude a los sobrevivientes a comprender situaciones que puedan desencadenar recordatorios y allane el camino para una comunicación útil con los demás. Este ejercicio le enseña al sobreviviente a manejar de manera más efectiva sus recuerdos e inquietudes, y le ayuda a identificar inquietudes clave para discutir con el sobreviviente. Para los sobrevivientes que no saben cómo escribir o no se sienten cómodos escribiendo, discuta una solución alternativa con ellos, como grabar sus pensamientos con una grabadora de cinta / digital o expresarse artísticamente.

Proporcione a los sobrevivientes el siguiente razonamiento:

Razonamiento

Las personas que pasan por un desastre o pierden a un ser querido a menudo tienen recuerdos y pensamientos no deseados sobre sus experiencias durante el desastre, las frustraciones y las preocupaciones relacionadas con las tensiones posteriores al desastre y las adversidades que causan angustia. A veces hay tantos pensamientos y sentimientos que se sienten abrumados y no pueden entenderlos. Los pensamientos que siguen apareciendo en sus mentes son una señal de que la experiencia, o algún aspecto de lo que está sucediendo ahora, sigue siendo un "asunto no terminado". En lugar de enojarse con estos recuerdos y pensamientos aleatorios, puede lidiar con ellos escribiendo sobre ellos. Escribir es como desempaquetar y clasificar cosas complicadas para que pueda lidiar con ellas. En este momento, puede sentir que estas preocupaciones o recuerdos son demasiado grandes o demasiado angustiosos para manejarlos. Eso es comprensible. Le lleva tiempo a la mente ordenar y lidiar con las cosas.

En cierto sentido, es como sentirse muy incómodo después de comer una comida grande y pesada que es difícil de digerir para su cuerpo. Después de un tiempo, cuando su cuerpo haya digerido la comida, sentirá una sensación de alivio. Sus recuerdos e inquietudes son como la comida pesada, y sus reacciones continúan ocurriendo porque aún no ha digerido el desastre y todos los cambios y estrés posteriores. Escribir sobre sus preocupaciones lo ayudará a "digerir" sus reacciones para que dejen de interferir en su vida diaria.

Aquí hay otro ejemplo. Sus recuerdos son como un montón de papeles que no quiere organizar. En lugar de revisarlo, la solución fácil a corto plazo podría ser meterlo todo en un armario y cerrar la puerta rápidamente. Sin embargo, hay un par de problemas con esto. En primer lugar, si los documentos no se han organizado correctamente, es posible que no se queden allí. Podrían crear mucha presión dentro del armario, abrir la puerta y caerse de nuevo en cualquier momento. Para evitar que esto suceda, es posible que tenga que apoyarse constantemente en las puertas del armario, lo que requiere mucho tiempo y esfuerzo, e incluso cuando las puertas no están abiertas, puede estar gastando mucho tiempo y esfuerzo preocupándose por lo que sucederá si y cuando eso ocurra. En segundo lugar, cuando entra en el armario para encontrar un determinado trozo de papel, es poco probable que lo encuentre sin que el resto del papel se caiga también. Debido a la forma en que metió los papeles en el armario, tratar de sacar una sola pieza significa que tendrá que ocuparse de todos los papeles.

**Razonamiento
(cont.)**

Este armario lleno de papeles es un poco como sus recuerdos y preocupaciones. Ha intentado alejarlos a todos, pero inevitablemente vuelven a aparecer, igual que los papeles que caen del armario. Incluso cuando se esfuerza, no siempre puede cerrar estos recuerdos. Algo en su entorno le recuerda, o puede recordar los recuerdos cuando alguien le pregunta acerca de lo que sucedió. Estas ocasiones son como tratar de sacar esa hoja de papel del armario: no puede recordar las partes que necesita recordar sin todos los sentimientos y respuestas abrumadores que la acompañan. El objetivo de escribir sobre los problemas es sacar todo del armario, solucionarlo y guardarlo ordenadamente para que pueda entenderlo y controlarlo. Escribir es una de las mejores maneras de manejar y tratar estos recuerdos y preocupaciones que tiene en la mente.

Instrucciones

Al explicar el ejercicio de escritura al sobreviviente, subraye los siguientes puntos:

- **Instrucciones**

- Cuando vaya a su casa, busque un lugar y una hora en que pueda escribir cómodamente sin interrupciones durante al menos 30 minutos.
- A continuación, pregúntese: "¿Qué me angustia en este momento?". Puede ser una experiencia durante el desastre, algo que ha sucedido desde entonces, o algo de lo que se está preocupando en el futuro. Comience a escribir sobre lo que sea angustiante para usted con todo el detalle que pueda. Si escribe sobre el desastre, escriba sobre lo que vio, lo que escuchó, olió, sintió y los pensamientos y sentimientos que tuvo en ese momento. Esto puede ser difícil, pero escribir sobre sus sentimientos le ayudará a desempacar estos recuerdos y darles sentido. Intente incluir detalles sobre sus sentimientos, tanto emocionales como físicos, y sobre lo que está pensando y diciéndose a sí mismo. Si tiene pensamientos angustiosos sobre la muerte de un ser querido, puede escribirle una carta y expresarle sus sentimientos o las cosas que diría si todavía estuviera aquí.
- Mientras escribe, piense en las cosas que hizo para ayudarse a sí mismo y a los demás durante este momento angustioso. Por ejemplo, ¿qué hizo para estar seguro? ¿Cómo sobrevivió? A medida que el evento estaba ocurriendo, o inmediatamente después de que había terminado, ¿ayudó a alguien, o le ayudó alguien, o vio a alguien ayudar a otro sobreviviente?
- Intente escribir durante al menos 30 minutos, para que tenga tiempo de escribir sobre lo que le molesta. Si no es tiempo suficiente para escribir todo lo que tiene que decir, siga escribiendo si tiene tiempo. De lo contrario, encuentra otra ocasión tan pronto como pueda para continuar donde lo dejó. Recuerde, es importante escribir, sobre todo, para que no deje fuera sus preocupaciones.
- Puede que no se sienta cómodo con la escritura. Otras formas de lograr los mismos objetivos son hablar en una grabadora de voz, dibujar o pintar, crear una obra de arte (collage), hacer un álbum de recortes o una caja de memoria, o cualquier actividad en el que puede expresar sus sentimientos y ordenar y organizar sus pensamientos.

Instrucciones (cont.)

- Durante o después de la tarea de escritura, descubrirá que surgirán pensamientos y sentimientos diferentes, incluidos los negativos. Las estrategias de pensamientos efectivos pueden ser útiles para abordarlas. Intente identificar los pensamientos inefectivos y piense si son realistas o no. Por ejemplo, alguien que escribe sobre sobrevivir a un huracán puede sentirse angustiado al recordar todos los detalles al respecto. Puede pensar: "Este recuerdo es tan terrible que no puedo sobrellevarlo". Este pensamiento la hará sentirse más afligido y sin esperanza. Pero si esta persona puede aprender a practicar un pensamiento diferente, como, "Este recuerdo es terrible, pero al menos podría escribir sobre él" o "No me sorprende que esté reaccionando al recordatorio; trae de vuelta un momento muy difícil", este pensamiento más efectivo contribuirá a reducir la reacción angustiante.
- Al finalizar el ejercicio de escritura, incluya un ejemplo de cómo le gustaría que las cosas mejoren o cómo sería posible evitar que el evento vuelva a suceder.

Sugiera a los sobrevivientes que repitan la tarea de escribir varias veces, y cada vez desarrollen nuevos pensamientos útiles que hayan identificado. Esto les ayudará a pensar acerca de la situación que les concierne, comprender los problemas clave de una manera útil y ayudarlos a manejar sus reacciones. Si el sobreviviente está angustiado por la muerte de un ser querido, aliéntelo en sesiones posteriores a escribirle al difunto. El sobreviviente puede querer decirle al ser querido cómo espera hacer las cosas de manera constructiva en el futuro y seguir adelante, mientras que al mismo tiempo aprecia su memoria.

Ensayo de escritura en la sesión

El sobreviviente puede pasar algún tiempo ensayando el ejercicio de escritura en sesión con usted. Después de explicar el razonamiento, sugiera escribir durante 10 minutos sobre sus experiencias relacionadas con el desastre o las preocupaciones actuales sobre las tensiones o adversidades posteriores al desastre. Explique que no necesita discutir lo que ha escrito a menos que lo desee. Ensayar el ejercicio de escritura en sesión le permite al sobreviviente desarrollar confianza con la escritura y discutir con usted cualquier reacción o pregunta sobre la escritura antes de que complete el ejercicio en casa.

Alerta al proveedor

Este ejercicio no es para todos. Está destinado a aquellos que todavía tienen problemas con emociones, recuerdos o pensamientos angustiosos, y que están interesados en ejercicios que pueden ayudarlos a lidiar con estas reacciones en curso. Es para personas con adversidades continuas y miedo sobre su vida actual y futura. Por ejemplo, alguien que ha perdido su trabajo puede escribir sobre el despido, el alquiler inminente o la hipoteca adeudada, o la incertidumbre de comenzar un pequeño negocio.

La tarea de escribir puede no ser apropiada para aquellos que no pueden manejar la angustia que a menudo surge cuando escriben. Al decidir quién puede no ser apropiado para la tarea de escritura, incluya:

- Aquellos que sienten una culpa extrema por una acción que causó daño
- Aquellos que tienen pensamientos suicidas activos
- Aquellos con antecedentes de una condición psicótica

Alerta al proveedor (cont.)

- Aquellos con ansiedad extrema
- Aquellos con un historial de labilidad emocional
- Aquellos que actualmente son dependientes de sustancias

Informe al sobreviviente que puede necesitar un breve período de recuperación después del ejercicio de escritura. Que no debería planear escribir justo antes de un evento estresante, como una entrevista de trabajo o una prueba en la escuela. Discuta un plan concreto para un breve período de recuperación, como tomar un baño caliente, escuchar música, hacer ejercicios de respiración o leer un poema favorito.

Método alternativo para niños

Los niños y adolescentes mayores pueden ser bastante capaces de hacer el ejercicio de la escritura por sí mismos. Ayúdelos a planificar dónde pueden trabajar cómodamente, y tengan a un adulto de confianza cerca si comienzan a sentirse angustiados y necesitan un descanso. Muchos adolescentes ya son expertos en escribir sus pensamientos y sentimientos en diarios o en foros públicos de redes sociales como Facebook o Twitter. Advierta a los adolescentes, sin embargo, de no publicar este ejercicio de escritura en particular públicamente.

Los niños más pequeños pueden beneficiarse de que usted sea su secretaria de juego y anotar sus pensamientos a medida que dictan. Otra forma en que los niños entienden mejor su experiencia es dibujar el desastre y hablar sobre los detalles. Antes de que dibujen esta imagen, pídeles que primero dibujen una imagen de un lugar donde se sientan seguros o de algo que los tranquilice. Puede ayudar a los niños el nombrar sus sentimientos y preocupaciones. Luego puede pedirles que le cuenten una historia acerca de la imagen al preguntar cosas como, "¿Qué hiciste para ponerte a salvo?" "¿Ayudaste a alguien?" y "¿Alguien te ayudó?". Luego, invita a los niños a dibujar cosas que quieren que suceda o que los ayuden a sentirse mejor o más seguros. Ayude al niño a darle sentido a su experiencia, a encontrar palabras para comunicarse con otros y a entender qué le recuerda la experiencia angustiante.

Alerta de desarrollo

Los niños pequeños pueden tener dificultades para recordar la secuencia de eventos e identificar las diferentes emociones que experimentaron en diferentes momentos. Además, los niños pequeños, especialmente, pueden usar un pensamiento muy concreto, pueden permanecer confundidos acerca de lo que sucedió, o mantener explicaciones muy idiosincrásicas de lo que sucedió. En esos casos, haga que un cuidador ayude a co-construir el recuento de la experiencia por el niño.

C. Destreza para manejar las reacciones a los desencadenantes

Después de un desastre, las reacciones angustiosas de las personas pueden ser desencadenadas por muchas experiencias y situaciones. Las reacciones pueden ser internas (por ejemplo, pensamientos o recuerdos difíciles, emociones desagradables o reacciones corporales) o externas (por ejemplo, encontrarse con una situación estresante o un lugar que desencadena recuerdos molestos). Crear un plan para lidiar con desencadenantes angustiantes puede ayudar a los sobrevivientes:

1. Aprender a manejar sus reacciones a la situación estresante o recordatorio
2. Aprender que situaciones como esta no tienen que ser tan angustiantes como la gente espera a veces
3. Generar confianza en su capacidad para tolerar y gestionar sus reacciones frente a una amplia gama de situaciones desafiantes, ya sean anticipadas o imprevistas

Razonamiento

Para darles a los adultos un razonamiento para aprender a manejar las reacciones, usted puede decir:

Razonamiento: Adulto	<p>Las situaciones estresantes, las molestias diarias y el hecho de enfrentarse a recordatorios del desastre a menudo pueden provocar reacciones fuertes como preocupación, frustración y miedo, ansiedad, tristeza o enojo. Experimentar fuertes reacciones emocionales y corporales negativas (como tener el corazón latiendo más rápido o tornarse tenso y temeroso) puede contribuir a problemas de salud (como presión arterial alta) en el futuro.</p> <p>Muchas cosas pueden actuar como recordatorios perturbadores del desastre, incluso cosas o lugares que ve todos los días, ruidos u olores. Ciertas personas también pueden actuar como recordatorios, incluso amigos cercanos o familiares, que pueden tensar esas relaciones. Hacer frente a los recordatorios una y otra vez crea un estrés crónico que puede minar su energía y volverle más irritable.</p> <p>Aprender a manejar sus reacciones ante situaciones estresantes o recordatorios requiere práctica, pero descubrirá que cada vez que lo hace, se mejora un poco. Además, aprenderá una lección muy importante: que tiene más control del que cree. Los desencadenantes no tienen que causar las mismas reacciones en usted una y otra vez. Si se altera, puede calmarse para que las reacciones no sean demasiado perturbadoras.</p>
---------------------------------	---

Para dar un razonamiento a los niños, puede decir:

Razonamiento: Niño	<p>Cuando algo malo ha sucedido, hay muchas formas en que puede que te recuerdes después. Puedes ir a lugares, ver objetos o escuchar ruidos, o puedes estar con personas que te hacen pensar en lo que sucedió y te hacen sentir asustado, ansioso, triste o incluso enojado. Tus reacciones a estos recordatorios pueden interferir con lo que estás haciendo en casa, en la escuela o con tus amigos. Además, puedes preocuparte o alterarte por otras cosas, como los cambios en tu vida. Es útil aprender destrezas para lidiar con estas reacciones para que no se interpongan en tu camino, y así puedas llevarte mejor con tu familia y amigos, mejorar en la escuela y divertirse haciendo las cosas que te gustan hacer. Aprender estas destrezas requiere práctica. Pero descubrirás que cada vez que lo intentas, te vuelves un poco mejor. Y aprenderás una lección muy importante: que tienes más control del que crees.</p>
-------------------------------	--

Identificar una situación desencadenante

Primero, solicite al sobreviviente que describa una situación estresante reciente que generó fuertes sentimientos de malestar. Dígale que esta situación podría haber sido estresante por una variedad de razones:

- Puede haberle causado recuerdos perturbadores del desastre o la pérdida de un ser querido
- Puede haber involucrado lidiar con las molestias del día a día que son muy frustrantes
- Puede haber involucrado otras situaciones desafiantes, como una entrevista de trabajo, tener que mudarse de nuevo o tomar una gran prueba en la escuela

Utilice destrezas útiles antes, durante y después de una situación desencadenante

Luego, explique que existen tres destrezas principales para manejar las situaciones desencadenantes difíciles:

1. Prevenir situaciones estresantes o recordatorios que puedan ocurrir y prepararse para ellos
2. Tener un plan permanente para manejar situaciones estresantes y recordatorios cuando ocurran (especialmente importante para manejar desencadenantes inesperados)
3. Darse tiempo para recuperarse después del desencadenante

A continuación, hay estrategias para manejar reacciones a situaciones estresantes o recordatorios. Discute con los sobrevivientes cómo pueden usar cada uno *antes, durante y después* de una situación estresante. Diga que, aunque ya estén haciendo algunas, agregar otras puede ser de gran ayuda.

- **Cuídese:** haga que su cuerpo y su mente sean más capaces de manejar el estrés cuidando de su salud física, consumiendo una dieta saludable, haciendo ejercicio regularmente y durmiendo lo suficiente.
- **Programe actividades positivas:** participe en actividades constructivas que le parezcan significativas y gratificantes.
- **Use destrezas de calma:** use actividades de respiración o distracción positiva (es decir, música, películas, paseos o interacciones sociales). Tómese un breve descanso en un lugar tranquilo y relaje su mente y cuerpo al enfocarse en una imagen o pensamiento pacífico. Visualícese en un lugar calmante favorito o haciendo una actividad favorita.
- **Usar la discriminación:** Discriminar entre la situación o el recordatorio y el desastre en sí. Pense en las formas en que la situación o recordatorio es diferente del desastre. Recuérdese a sí mismo que esta experiencia es solo un recordatorio, por ejemplo, "Eso fue entonces, esto es ahora, estoy en un lugar diferente que antes".
- **Use el pensamiento útil:** use destrezas de pensamiento útiles para tener una actitud mental positiva para controlar las declaraciones autodestructivas y para mantenerse animado.
- **Obtenga apoyo social:** elija a alguien cercano a usted para obtener apoyo. Dígale cómo se siente acerca de la situación. Algo tan simple como hacer que alguien tome su mano, incluso brevemente, puede ayudar a calmar las reacciones físicas y emocionales.
- **Use la destreza de escribir:** escriba cómo se siente y por qué se siente así para calmarse y darse tiempo para decidir cómo quiere manejar sus sentimientos o comunicar sus sentimientos a los demás. Use prácticas espirituales o religiosas: estas prácticas (por ejemplo, oración, meditación, atención plena, compasión) pueden brindarle consuelo y una sensación de fortaleza y esperanza.

Paso 3: Crea un plan para manejar las reacciones

Luego, use la *Hoja de trabajo de manejo de reacciones* para planear cómo el sobreviviente puede usar y practicar la(s) destreza(s) seleccionada(s) en los días posteriores a la visita. Haga que el sobreviviente identifique situaciones específicas donde pueda usar la(s) destreza(s). Repase los pasos involucrados y responda cualquier pregunta que pueda tener el sobreviviente. Resalte la importancia de la práctica: cuanto más lo haga, más fácil y efectivo se vuelve.

Con los niños, ensaye los pasos que tomarán para manejar sus reacciones, por ejemplo, cómo podrían decirles a sus padres si se les recuerda la experiencia angustiante. Para los niños pequeños, incluya a los padres / cuidadores en el proceso de planificación o cuénteles el plan para que puedan ayudar al niño a llevarlo a cabo.

Sesión de seguimiento: revisión de tarea

Si el sobreviviente regresa para otra visita, revise sus experiencias con las destrezas para manejar sus reacciones negativas. ¿Intentó implementar el plan que eligieron juntos en contacto? Si es así, ¿funcionó? Elogie cualquier esfuerzo por tomar medidas, explore qué destrezas parecían útiles, y pregunte cómo el sobreviviente haría las cosas de manera diferente para manejar mejor sus reacciones. Durante esta discusión, enfóquese en lo siguiente:

- Qué tan bien funcionaron las destrezas
- Lo que el sobreviviente ha aprendido sobre el manejo de las reacciones
- Si una destreza no funcionó, decida cómo se puede mejorar la destreza (o seleccione otra destreza que pueda ser útil).
- Recuerde que parte de la solución de problemas puede enfocarse en quién estaba cuando el sobreviviente practicó la destreza de manejo de reacciones; quizás puedan hablar cómo las conexiones sociales y la proximidad a ciertas personas en el círculo del sobreviviente pueden aumentar o dificultar la destreza de manejo de reacciones que están usando
- Seleccione otra destreza si el sobreviviente tuvo una reacción negativa por la que necesita ayuda

Destreza # 5:

Promoviendo Pensamientos Efectivos



Meta	Ayudar a los sobrevivientes a identificar lo que se dicen a sí mismo sobre la experiencia del desastre o su situación actual y elegir formas de pensar que son menos angustiosas.
Razonamiento	Muchos sobrevivientes luchan con pensamientos angustiosos relacionados con el desastre mientras intentan adaptarse a las circunstancias posteriores al desastre. Estos pensamientos negativos ayudan a mantener las emociones negativas, como el miedo, la desesperación, la ira, la ansiedad, la tristeza y la culpa. Identificar y practicar formas de pensar más efectivas puede mejorar el estado de ánimo y reducir la intensidad de las reacciones emocionales y físicas angustiantes.
Usar Para	Sobrevivientes que tienen inquietudes sobre: <ul style="list-style-type: none"> • Reacciones emocionales y/o físicas angustiantes • Ser demasiado autocrítico o negativo • Enfrentamiento a los miedos y la ansiedad
Tiempo	30-45 Minutos
Materiales	Adultos: <i>Folleto de Pensar efectivamente</i> <i>Hoja de trabajo de Pensar efectivamente</i> <i>Hoja de trabajo de la Matriz de compensación</i> Niños: <i>Para niños: Hoja de trabajo de Pensar efectivamente</i> <i>Para niños: Hoja de trabajo de Pensar efectivamente/Entrenador bueno, entrenador malo</i>
Pasos	Después de explicar el razonamiento de Pensar efectivamente: <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar pensamientos inefectivos 2. Identificar pensamientos efectivos 3. Ensayar pensamientos efectivos 4. Asignar práctica de pensamientos efectivos

Explicar el razonamiento para Pensar efectivamente

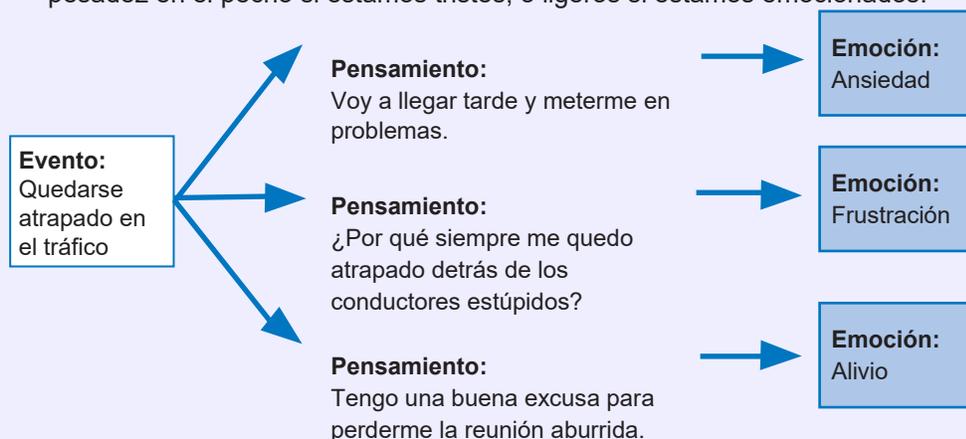
Las maneras en que pensamos sobre nosotros mismos y las cosas que nos han sucedido dan forma a cómo nos sentimos y cómo nos comportamos. Aunque no podemos cambiar lo que sucedió, podemos cambiar el enfoque de nuestros pensamientos de manera que nos haga sentir más esperanzados y menos abrumados. Las destrezas presentadas aquí pueden ayudar a los sobrevivientes a enfocarse más en las formas *efectivas* de pensar sobre sí mismos y sobre su situación actual, especialmente cuando sus pensamientos son excesivamente autocríticos o demasiado negativos. Al enfocarse en pensamientos efectivos en lugar de los pensamientos perturbadores, los sobrevivientes pueden mejorar su estado de ánimo y allanar el camino para un afrontamiento más efectivo. Las destrezas en este módulo ayudan a los sobrevivientes a observar cómo piensan actualmente sobre el desastre y sus efectos en sus vidas. Los sobrevivientes aprenden cómo estos pensamientos influyen cómo se sienten y se comportan, y cómo enfocarse más en los pensamientos efectivos y menos en los perturbadores.

Para comenzar, dé un ejemplo básico de las formas en que los diferentes pensamientos sobre el mismo evento pueden resultar en diferentes emociones. El objetivo aquí es mostrar que algunos pensamientos tienden a producir sentimientos angustiosos, mientras que otros no. Puede decir:

Razonamiento: Adulto

Ciertas situaciones hacen que la gente se sienta de cierta manera. Por ejemplo, estar atrapado en el tráfico puede hacer que alguien se sienta enojado. Sin embargo, una influencia importante sobre cómo alguien se siente en una situación particular es cómo piensan acerca de la situación. Si un hombre atrapado en el tráfico piensa: "Al menos me perderé esa reunión aburrida de la mañana", se puede sentir un poco más feliz. Por otro lado, si piensa: "Esto me retrasará y mi jefe realmente me castigará", puede sentirse ansioso. O, si piensa: "¿Por qué siempre estoy atrapado detrás de los conductores estúpidos?", puede sentirse frustrado e irritable. Es importante entender que:

- **Los pensamientos influyen en los sentimientos.** Los pensamientos enojados producen sentimientos de enojo, los pensamientos ansiosos producen sentimientos de ansiedad, los pensamientos desesperados producen sentimientos de desesperación, y los pensamientos calmantes ayudan a las personas a calmarse.
- **Los pensamientos y sentimientos son diferentes el uno del otro.** Los pensamientos son palabras, frases o imágenes mentales que recorren por nuestras mentes como un globo de pensamiento en una caricatura. Las emociones son sentimientos que sentimos en nuestros cuerpos cuando pensamos en un pensamiento. Por ejemplo, podemos sentir un escalofrío en la espalda cuando tenemos susto, opresión en el pecho cuando tenemos miedo, pesadez en el pecho si estamos tristes, o ligeros si estamos emocionados.



**Razonamiento:
Adulto (cont.)**

Después de un desastre, es común que cambien los pensamientos de la gente sobre el mundo y ellos mismos. Por ejemplo, los sobrevivientes a menudo ven el mundo como un lugar estresante, impredecible o peligroso. Pueden tener problemas para confiar en otras personas o ven su situación como sin esperanza. Es comprensible que la gente se sienta profundamente molesta por las cosas que suceden durante un desastre. Sin embargo, ayuda saber que las personas bajo estrés pueden desarrollar hábitos de pensamiento que en realidad empeoran su situación al aumentar los sentimientos angustiosos. Los hábitos de pensamientos "inefectivos" pueden incluir pensar que "Absolutamente nada va bien" o "Las cosas nunca mejorarán". Llamamos a estos pensamientos inefectivos porque pueden hacer que sea aún más difícil manejar la situación al aumentar los sentimientos de estar abrumado o la desesperación.

Las personas bajo estrés a menudo les ayuda ser consciente de estos pensamientos inefectivos. Consideran si hay pensamientos más efectivos en que enfocarse que puedan facilitar el manejo de su situación. Por ejemplo, en lugar de pensar "Absolutamente nada va bien", una persona podría pensar:

"Este es un momento difícil para mí, pero estoy haciendo algunas cosas bien". La gente casi nunca toma el tiempo para examinar lo que están pensando, por lo que los pensamientos inefectivos continúan sucediendo automáticamente.

La estrategia básica es primero dedicar un poco de tiempo examinando sus pensamientos sobre el desastre y los efectos en su vida. Luego repasaremos las maneras de identificar cuáles pensamientos son inefectivos y, en su lugar, llegar a pensamientos más efectivos en que enfocarnos. Por último, repasaremos algunas maneras de enfocarnos mejor en pensamientos más realistas y efectivos.

**Razonamiento:
Niño**

Hoy vamos a hablar de cómo la forma en que piensas sobre las cosas puede cambiar cómo te sientes. Déjame darte un ejemplo acerca de dos niños:

Una mañana, el primer niño se despierta y ve que está lloviendo fuerte afuera. Él piensa: "¡Esto es horrible! ¡Podría haber una tormenta terrible y podría pasar algo malo!". ¿Qué crees que está sintiendo? [Refuerce respuestas relacionadas con sentirse mal, asustado, etc.]

El segundo niño se despierta y ve la lluvia. Él piensa: "¡Esto es excelente! ¡Me encanta jugar bajo la lluvia y perderé la práctica aburrida hoy!" ¿Qué crees que siente? [Refuerce las respuestas relacionadas con sentimientos felices y positivos.]

Verá, los dos chicos se despertaron exactamente en la misma situación—un día lluvioso—pero el modo en que pensaron los hizo sentir muy diferentes.

Cuando se trabaje con niños, haga que el niño dibuje una figura de palitos, y en el globo de pensamiento haga que escriba el pensamiento negativo. Luego haga que el niño coloree los sentimientos negativos. De esta forma puede demostrar cómo se conectan los pensamientos y los sentimientos. Haga que el niño dibuje otra figura de palitos, y en el globo escriba el pensamiento efectivo. Cuando el niño coloree los sentimientos más positivos, hablen sobre las diferencias entre los dos dibujos. Algunos niños incluso pueden querer nombrar cada figura. A lo largo de este módulo, ayude al niño a identificar sus pensamientos efectivos e inefectivos al identificar cuál figura representa cada pensamiento.

Alerta al proveedor

Ayudar a un sobreviviente a enfocarse en pensamientos efectivos no es lo mismo que solo pensar pensamientos positivos. Hay que tener cuidado en la secuela del desastre para no minimizar la realidad del trauma o la pérdida que el sobreviviente ha experimentado con negar o criticar sus creencias reportadas. Debe decir que cualquier cosa que la persona esté pensando es *comprensible* en el contexto de su experiencia, pero que enfocarse menos en los pensamientos inefectivos y más en los efectivos ayudará al sobreviviente a seguir adelante. Nunca entre en un debate con el sobreviviente sobre si sus pensamientos están justificados o no, sino más bien ayúdelo a probar el efecto que esos pensamientos tienen sobre sus emociones y acciones. El objetivo es ayudar a los sobrevivientes a identificar y dedicar más tiempo a pensamientos efectivos que tiendan a movilizarlos y darles energía, que a pensamientos que causan angustia e interfieren con la recuperación.

Cuando se trata de cuestiones de culpa, puede ser incómodo reconocer que algunas de las acciones del sobreviviente pueden justificar la culpa. Cuando se de cuenta de que el sobreviviente está luchando para manejar las percepciones que realmente son precisas, considere que el sobreviviente podría beneficiarse de una referencia para servicios adicionales. Situaciones como estas generalmente quedan fuera del alcance de SPR y reflejan la necesidad de intervenciones más intensivas.

Alerta cultural

En algunas tradiciones culturales, la creencia en lo divino (Dios, deidades múltiples, Karma, Allah, por nombrar algunos) es una influencia significativa en el pensamiento, el comportamiento y los sentimientos. A pesar de que esta creencia ha demostrado ser un factor que facilita la recuperación, también puede producir reacciones negativas cuando el desastre se atribuye a la ira o la justicia divina de una deidad que "castiga" a la población expuesta al desastre por comportamientos inaceptables.

Dependiendo del origen étnico de los sobrevivientes y de la práctica religiosa, pregúnteles cómo las creencias religiosas/espirituales contribuyen o influyen en sus sentimientos, comportamientos y pensamientos.

Alerta de desarrollo

Los niños, especialmente los niños pequeños, a menudo dependen en gran medida de sus cuidadores y otros adultos cuando forman pensamientos. Los niños pueden adoptar pensamientos negativos que han escuchado de los adultos importantes en sus vidas. Además de desafiar los pensamientos inefectivos de los niños, puede evaluar brevemente y modificar los pensamientos inefectivos de sus cuidadores.

Informe a los cuidadores que habrá un momento y un lugar donde puedan compartir sentimientos negativos fuertes (por ejemplo, miedo, frustración, enojo, desaliento) en privado, pero que, en la medida de lo posible, deben crear un lugar de seguridad emocional y física para sus niños. La adaptación de los niños después de los desastres puede ser más estrechamente relacionado a los niveles de angustia de los cuidadores que con su nivel de exposición al desastre.

Paso 1: Identificando pensamientos inefectivos

Para presentar este paso, saque el *Folleto de Pensar efectivamente* o la *Hoja de trabajo para niños: Pensar efectivamente* en el Apéndice E y dóblelo para que el sobreviviente no esté viendo las alternativas de pensamientos efectivos. Señale que hay diferentes categorías de pensamientos inefectivos (por ejemplo, afrontamiento deficiente, impotencia, falta de seguridad, remordimiento, y culpa. Repase las declaraciones enumeradas debajo de cada categoría. Luego hable de cómo cada uno de estos pensamientos puede generar emociones negativas.

Ayude al sobreviviente a ver que, aunque sus pensamientos pueden ser bastante precisos (es decir, es probable que ocurra otra inundación en algún momento en el futuro, la suposición tácita de que no será capaz de manejar la próxima inundación es la parte inefectiva del pensamiento. Use la *Hoja de trabajo de Pensar efectivamente* para poner tal pensamiento en el formato "Si, entonces." Por ejemplo, "Si es probable que otra inundación suceda, ENTONCES no podré manejarla".

Si el sobreviviente tiene dificultades para identificar los pensamientos inefectivos primero, invierta el orden y pídale que identifique los sentimientos primero, luego los pensamientos que van con esos sentimientos:

- "Cuando piensas en el desastre, ¿qué tipos de reacciones tiene?"
- "Mientras que se enfoca en las reacciones más fuertes, ¿qué pensamientos tiene?"

Alerta al proveedor

Una barrera para tener más pensamientos efectivos es que la red social del sobreviviente tenga una interpretación negativa de los eventos, por ejemplo, la creencia entre los grupos desposeídos de que el desastre y las circunstancias posteriores al desastre reflejan un descuido intencional o peor por las entidades más poderosas como el gobierno o las empresas. Esta interpretación puede provocar percepciones de injusticia, persecución o impotencia, y sentimientos de enojo o un deseo de venganza. Ya que esta interpretación viene de un proceso grupal, puede ser muy difícil de desafiarlo a un nivel individual. Trabajar con líderes comunitarios para desarrollar y compartir una interpretación más efectiva con los miembros de la comunidad puede ser útil aquí. Tenga en cuenta, sin embargo, que algunos de los puntos de vista sostenidos por estos grupos pueden en parte reflejar la realidad de sus circunstancias. Una gran ventaja del contexto grupal es que algunas personas pueden ayudar a identificar los pensamientos extremadamente negativos e inefectivos en otros miembros del grupo.

Paso 2: Identificando pensamientos efectivos

Identificar un pensamiento inefectivo ("Nunca puedo estar seguro") no necesariamente ayuda al sobreviviente a reemplazarlo con un pensamiento más efectivo ("Estoy seguro la mayor parte del tiempo"). El siguiente paso, por lo tanto, es identificar, aclarar y escribir pensamientos alternativos y efectivos. Para empezar, vuelva a presentar el *Folleto de Pensar efectivamente*. Así como el sobreviviente previamente revisó pensamientos y sentimientos inefectivos, haga que ahora vea los pensamientos alternativos y efectivos y las respuestas emocionales que resultan.

Luego, saque la *Hoja de trabajo de Pensar efectivamente*. Si el individuo puede identificar algunos buenos pensamientos alternativos y mejores formas de pensar, deje que ellos hagan la mayor parte del trabajo. Si los sobrevivientes necesitan ayuda para identificar buenos pensamientos efectivos en los que enfocarse, en lugar de pensamientos inefectivos, puede recordarles las metas que se han establecido o preguntarles qué objetivos tienen para ellos mismos con respecto a "superar" sus desafíos (por ejemplo, superar sus miedos para que puedan ayudar a sus hijos o conseguir un trabajo). Luego pregúnteles si pueden identificar pensamientos que les ayudarán a progresar hacia sus metas. También puede hacer sugerencias directamente sobre los pensamientos alternativos que el sobreviviente puede practicar. A medida que usted y el sobreviviente generen pensamientos efectivos, tome tiempo para hablar sobre los sentimientos que él o ella asocia con ellos, enfocándose en lo positivo: sentir una mayor sensación de control, sentirse seguro, y sentirse esperanzado. Puede decir algo como:

Identificar pensamientos efectivos

Ha identificado el pensamiento inefectivo de "Tengo miedo de ir a trabajar porque estoy tan estresado que voy a cometer errores y crear más estrés", y estuvimos de acuerdo en que la parte no expresada de este pensamiento es "y no podía soportar más estrés". Está teniendo dificultades para encontrar un pensamiento alternativo efectivo. Uno de los objetivos que identificó para sí es que desea ganar suficiente dinero en el trabajo para renovar el daño a su casa y pagar por unas buenas vacaciones para los niños. ¿Qué tal si nos enfocamos en ese objetivo y utilizamos el pensamiento efectivo de "Aunque tengo miedo de cometer un error, puedo tomarlo día a día y me recordaré los beneficios de ganar suficiente dinero en el trabajo para renovar la casa y llevar a los niños de vacaciones? Y si cometo un error, puedo poner en práctica mi plan de acción de Manejando las reacciones para controlar el estrés". ¿Ese pensamiento lo energizaría y motivaría más que su pensamiento inefectivo?

Ejercicios alternativos para niños

Para involucrar a los niños en una discusión de pensamientos, es mejor usar los siguientes juegos y actividades:

Ve a pescar (Apropiado para niños de edad preescolar y primaria)

Proporcione al niño un juego de "peces" coloridos hechos de cartulina, que estén en blanco boca arriba, y tenga imágenes y nombres de pensamientos efectivos e inefectivos boca abajo. Adjunte un clip a la boca de cada pez. Dele al niño una "caña de pescar" (por ejemplo, palillo, lápiz, absorbente) con una cuerda atada y un imán atado al extremo de la cuerda. Los niños "van a pescar" por los peces "efectivos." Después de pescar un pez, el niño examina la imagen y usted describe la destreza. El niño decide si se queda con el pez (porque es efectivo) o si devuelve el pez (porque no es efectivo). Haga que el niño describa cómo podría usar la destreza sobre el "pescado guardado" en su vida. Luego ayúdelo a practicar la destreza.

Juego de memoria (Apropiado para niños de edad preescolar y primaria)

Coloque fichas que contengan pensamientos inefectivos, pensamientos efectivos, sentimientos negativos y sentimientos efectivos boca abajo. Cuando el niño combina un pensamiento inefectivo con un sentimiento negativo, logra un par. Emparejar un pensamiento efectivo con un sentimiento positivo también es un par.

Entrenador bueno, entrenador malo (Apropiado para adolescentes y niños de edad escolar primaria)

Presente al adolescente una imagen colorida de un joven jugando un deporte con globos de texto en blanco cerca de la cabeza, y el subtítulo, "¿Qué dice un entrenador bueno?" Pídale al adolescente que identifique una estrella favorita de un deporte y pregúntele si la estrella tiene un buen partido en cada juego. Cuando el adolescente inevitablemente responde "No", pídale que describa el último partido malo de la estrella. Luego pregunte: "Y cuando la estrella del deporte vuelve a hablar con el entrenador, ¿qué dice un entrenador bueno?" Escriba en los globos de diálogo en blanco declaraciones alentadoras y efectivas que identifique (por ejemplo, "Hiciste lo mejor posible", "lo harás mejor la próxima vez", "solo practica hasta que logres el tiro"). Luego, presente al adolescente una imagen similar titulada "Lo que dice un entrenador malo," y pídale que escriba o describa declaraciones inefectivas que podrían hacer que el jugador se sienta peor. Después de identificar declaraciones efectivas e inefectivas, dígame al adolescente: "Tienes la voz del entrenador en la cabeza que te habla de la misma manera. ¿Qué tipo de cosas dice tu entrenador cuando cometes un error?"

Use la hoja de trabajo *Para niños: Hoja de trabajo de Pensar efectivamente/Entrenador bueno, entrenador malo* en el Apéndice E para ayudar a registrar estos pensamientos. Juntos, hablen del concepto de pensamientos efectivos versus inefectivos y lleguen a un acuerdo de que el sobreviviente debe despedir la voz de "Entrenador malo" y reemplazarla por la voz del "Entrenador bueno." También hable del uso de las autoafirmaciones efectivas e inefectivas específicas por el adolescente y practique la sustitución de autoafirmaciones.

Como alternativa al ejemplo de "entrenamiento," pida que el niño o adolescente hable sobre los consejos que le daría a otro niño que estaba teniendo un pensamiento particular. Describa los tipos de pensamientos que otro niño que había pasado por un desastre similar podría tener. Luego pregunte si cada pensamiento fue efectivo o inefectivo. Para los pensamientos inefectivos, pida al sobreviviente que le dé consejos al niño hipotético que sean formas de pensar más positivas. También puede usar las figuras de palitos (dibujadas anteriormente) para ayudar con este ejercicio.

Paso 3: Ensayar pensamientos útiles

Después de que el sobreviviente haya identificado algunos pensamientos efectivos, pídale que imagine la situación y practique diciendo en voz alta los pensamientos efectivos para argumentar los pensamientos y emociones negativos. Esto le da al sobreviviente la oportunidad de acostumbrarse a la experiencia de reemplazar deliberadamente los pensamientos inefectivos con pensamientos efectivos. También le brinda a usted la oportunidad de ver qué tan bien el sobreviviente ha entendido el concepto de pensamiento efectivo. Dígale al sobreviviente que no espera que crea completamente estos pensamientos en esta etapa, sino solo que pruebe los pensamientos efectivos durante los próximos días y luego decida si se siente un poco mejor. Recuérdele al sobreviviente cómo estos nuevos pensamientos le ayudarán a progresar hacia sus objetivos.

Para aquellos sobrevivientes que se aferran a pensamientos inefectivos, puede que tenga que introducir otras destrezas:

- Use la *Hoja de trabajo de la Matriz de compensación* en el Apéndice E para ayudar al sobreviviente a identificar lo que gana al continuar teniendo el pensamiento y lo que podría ganar abandonando el pensamiento.
- Use la *Destreza de Solución de problemas* para intercambiar ideas sobre otras formas de reducir la ansiedad o aumentar la seguridad.
- Utilice la *Programación de actividades positivas* y *Pensar efectivamente* para distraer al sobreviviente y limitar el tiempo dedicado a pensamientos inefectivos.

Paso 4: Asignar la práctica de pensamientos efectivos

Dígale al sobreviviente que la clave del pensamiento efectivo es ensayar pensamientos efectivos durante su vida diaria. Pídale al sobreviviente que identifique una situación en la que es probable que ocurra su pensamiento inefectivo. Luego sugiérale que imagine que está en esa situación y practique reemplazando sus pensamientos negativos con pensamientos efectivos. Reitere que usar estas destrezas de pensamientos efectivos es como aprender algo nuevo; y que mejorará con la práctica. Anime a los sobrevivientes a practicar las destrezas de pensamientos efectivos a diario. Cuando noten un pensamiento inefectivo, dígales que lo reemplacen deliberadamente con una idea efectiva. Además, aliéntelos a guardar las hojas de trabajo para referencia futura y la práctica. Recuérdeles a los sobrevivientes, especialmente a los niños, a elogiarse ellos mismos cuando pongan a prueba esta destreza.

Probando pensamientos inefectivos

Para los sobrevivientes que tienen problemas para cambiar sus pensamientos, sugiera que "prueben" el pensamiento inefectivo, para ver si es correcto o no. Por ejemplo, si el sobreviviente cree que no puede sentirse seguro otra vez, pídale poner a prueba esta creencia durante la próxima semana al entrar en una situación en la que no se siente seguro. Esta es una forma poderosa de ver si es efectivo pensar de una manera más realista.

Al establecer una prueba con sobrevivientes, es probable que encuentre resistencia. En estos casos, anime a los sobrevivientes a intentar la tarea, incluso si es una situación que han evitado por mucho tiempo. Juntos, elijan un pequeño primer paso para que la tarea sea más manejable (por ejemplo, permanecer en un lugar que desencadene la angustia durante un corto período de tiempo y luego regresar durante períodos más largos, o acercarse gradualmente a la situación). Mientras que tomen medidas para llevar a cabo la tarea, recopilarán evidencia que refuta el pensamiento inefectivo y mejora su confianza para probar otras creencias.

Alerta de desarrollo

Para los niños, podría enmarcar esta actividad como "jugar al detective". Emplée la ayuda de los niños (y de los cuidadores) para buscar pistas en su vida cotidiana. Discuta si estas pistas apoyan el pensamiento inefectivo o indican que podría haber un mejor pensamiento para usar en su lugar. Use a los cuidadores en este ejercicio para ayudar a los niños a sentirse más apoyados y para ayudar a los adultos a oponer algunos de sus propios pensamientos inefectivos.

Sesión de seguimiento: Repasar la tarea

Haga un seguimiento con el sobreviviente preguntándole si intentó usar la destreza de Pensar efectivamente de la última reunión y, si lo hizo, qué sucedió. Durante el repaso, elogie cualquier esfuerzo para practicar el pensamiento efectivo. Incluya lo siguiente:

- Brevemente revise el razonamiento para pensar efectivamente y los pensamientos inefectivos y efectivos que el sobreviviente identificó previamente.
- El informe del sobreviviente sobre lo que sucedió al practicar los pensamientos efectivos (si el sobreviviente no practicó, explore las razones de la falta de seguimiento y considere adaptar y reasignar la práctica).
¿Se dio cuenta el sobreviviente cuándo le vinieron a la mente pensamientos inefectivos? ¿Pudo recordar pensamientos efectivos para oponer a los inefectivos? ¿Cuáles fueron los efectos de hacer esto?
- ¿El sobreviviente puso a prueba el pensamiento? Si es así, ¿qué sucedió y qué aprendió el sobreviviente?
- Si la destreza de pensar efectivamente funciona para el sobreviviente, considere identificar otro pensamiento poco efectivo y seleccionar pensamientos efectivos para sustituirlo, pidiéndole que ensaye el pensamiento efectivo en voz alta y luego asignarle más práctica.

Destreza # 6:

Reconstruyendo Conexiones Sociales Saludables



Meta	Para aumentar las conexiones a las relaciones positivas y a los apoyos de la comunidad
Razonamiento	El apoyo social de familiares, amigos y miembros de la comunidad mejora la recuperación después de un desastre al ayudar a los sobrevivientes a satisfacer sus necesidades emocionales y prácticas.
Usar para	<p>Sobrevivientes que expresan inquietudes sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentirse aislado o desconectado de amigos o familia • Interrupciones en las redes sociales o comunitarias • Sentirse solo • Vivir en un nuevo ambiente • Sentirse menospreciado o inútil • Falta de confianza en sí mismos • Falta de acceso a recursos o recursos de la comunidad • Falta gente con quien hablar acerca de cómo se sienten o lo que están pasando • Cómo pueden brindar apoyo a otras personas necesitadas
Tiempo	20-30 Minutos
Materiales	<p>Adultos: <i>Lista de Conexiones Sociales</i> <i>Hoja de trabajo de Conexiones Sociales</i> <i>Dar apoyo social en seis pasos</i> <i>Obtener apoyo social en seis pasos</i> <i>Tipos de hojas de trabajo de Apoyo social</i></p> <p>Niños: <i>Para niños: Hoja de trabajo del Mapa social</i></p>
Pasos	<p>Después de explicar el razonamiento para reconstruir las conexiones sociales de salud:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar un Mapa de Conexiones Sociales 2. Revisar el Mapa de Conexiones Sociales 3. Hacer un plan de apoyo social

Explicar el razonamiento para Construir conexiones sociales saludables

Los desastres pueden tener un gran impacto en las conexiones sociales. A menudo, los sobrevivientes de desastres pueden experimentar interrupciones importantes en su red de apoyo social (por ejemplo, separaciones, contacto perdido, nuevo entorno de vida). Es posible que deseen hablar sobre sus experiencias desde el desastre, pero no tener a nadie quien escuche, o pueden haberse aislado de sus redes sociales o comunitarias. Debido a que los desastres pueden afectar a todos en la red de una persona, los sobrevivientes pueden tener dificultades para escuchar la "historia" de otra persona y terminar evitando a la gente porque su propio estrés los hace sentir reacios a brindar apoyo. Además, las reacciones a los desastres pueden afectar las relaciones negativamente (por ejemplo, mayor enojo, frustración). Debido a esto, muchos sobrevivientes de desastres están preocupados por tener apoyos sociales limitados o la falta de conexiones.

Es fácil olvidar que las personas que vemos todos los días pueden brindar apoyo, incluidos miembros de la familia (incluso niños) o compañeros de trabajo. Si un sobreviviente tiene miedo de "sobrecargar" a las personas en su red existente con problemas, o si cree que la red actual no es suficiente, es posible que necesite expandirla. Como los desastres generalmente incluyen cargas y tensiones adicionales, muchos sobrevivientes se resisten a acercarse a otros para obtener apoyo mutuo porque se sienten demasiado ocupados, abrumados o son resistentes para asumir las cargas de los demás. Si los sobrevivientes se han mudado, ya sea temporal o permanentemente, es posible que no sepan cómo o dónde comenzar a buscar más ayuda.

Es bien sabido que los sobrevivientes con apoyo social positivo se recuperan más fácilmente de los desastres y están mejor preparados para enfrentar los desafíos futuros mientras se recuperan del desastre. La destreza Construir conexiones sociales tiene como objetivo ayudar a los sobrevivientes a reconocer que puede haber personas disponibles en quienes no han pensado o a quienes se han resistido a acercarse. Los sobrevivientes pueden recurrir a profesionales religiosos, médicos de cabecera y curadores, y cuidadores anteriores, y considerar unirse a grupos como organizaciones religiosas, grupos de recuperación de desastres, clases de yoga o meditación, grupos de corales o clubes deportivos.

Para explicar la importancia del apoyo social, puede decir:

Razonamiento

Después de un desastre, las personas a menudo experimentan reacciones emocionales y físicas que pueden afectar sus relaciones con amigos, vecinos, familiares y otras personas de la comunidad. El desastre también puede separarlo de las personas que le importan e imponerle muchos problemas y complicaciones que le quitan tiempo y energía. Después de un desastre, conectarse con otras personas de manera beneficiosa puede ayudarlo a usted y a los demás a:

- Sentirse entendido y cuidado
- Sentir como si encajara y perteneciera
- Sentirse necesitado y querido
- Sentirse como si NO estuviera solo o aislado de las personas que necesita y que lo necesitan
- Aumentar su confianza para que pueda manejar los problemas que enfrenta
- Sentirse tranquilo de que los demás estarán presentes para usted
- Obtener buenos consejos cuando enfrenta una situación difícil

Por estas razones, puede ser útil enfocarse en formas de mejorar su sistema de apoyo social.

Alerta al proveedor

Los sobrevivientes pueden tener dificultades para reconstruir su apoyo social bajo ciertas condiciones:

- Si los sobrevivientes tienen una red social previa al evento a la que le han dedicado años y una gran cantidad de energía para construir, reconozca el tiempo y la energía que ya han aportado. Apoye su decisión sobre cómo y cuándo buscar nuevas relaciones o encuentre maneras de reconectarse con esos apoyos establecidos.
- Si los sobrevivientes perdido un ser querido en el desastre, el dolor puede estar jugando un papel en su recuperación e interferir con el apoyo social. Puede comenzar con el módulo *Manejando reacciones* para abordar el dolor y los sentimientos de angustia. No obligue a los sobrevivientes a participar en las conexiones sociales antes de que se sientan preparados para hacerlo.
- Si los sobrevivientes tienen un historial de tomar malas decisiones en sus relaciones, conectarse con personas que no son confiables, explotadoras o abusivas físicamente, podrían continuar este patrón en nuevas relaciones. Cuando crea que este puede ser el caso, considere usar el módulo *Reconstruyendo conexiones sociales* como una oportunidad para examinar este patrón y posiblemente cambiarlo o hacer remitirlo para tratamiento.

Alerta de desarrollo

Recuerde que los niños mantienen conexiones sociales y lidian con intensas reacciones fisiológicas y emocionales a través del juego. Sin embargo, después de un desastre, los niños pueden desconectarse del juego e imitar la energía y la postura de sus cuidadores, que pueden parecer más lentos, decaídos, deprimidos o tener una expresión de ofuscación. Estas reacciones son comunes después de un evento abrumador, de modo que ayuden a los adultos a comprender que jugar con los demás es importante para la recuperación de los niños pequeños. Los padres y cuidadores deben encontrar oportunidades y alentar a sus hijos a jugar en grupos pequeños. Los cuidadores pueden ayudar a guiar el juego de los niños para que sean constructivos y no se centren en repetir el desastre.

Una forma de resaltar la importancia de las conexiones sociales es ilustrar cómo la conexión ha sido importante a lo largo de la historia, al decir que los humanos con frecuencia se han reunido después de acontecimientos que cambian la vida. Ayude a los sobrevivientes a comprender que querer estar cerca de los demás después de los desastres es tan común como perder esas conexiones debido a las demandas adicionales de reconstruir la propia vida. Puede usar la siguiente historia o modificarla para incorporar la cultura o los rituales de los sobrevivientes:

Razonamiento

Durante miles de años, los seres humanos se han enfrentado a eventos que cambian la vida. En los "primeros días", estos eventos hubieran incluido a las tribus uniéndose para celebrar una cosecha exitosa o un gran evento solar-lunar, que se reúnan para llorar la pérdida de los cazadores asesinados durante la caza o los miembros de la tribu muertos durante desastres naturales y guerras, o que se reúnan para despedirse de un lugar antes de continuar camino.

Los eventos que cambian la vida en nuestro tiempo incluyen nacimientos, niños que alcanzan la mayoría de edad y se mudan, matrimonio, cambios y ascensos profesionales, jubilación y, por supuesto, cambios importantes después de un desastre, especialmente la muerte repentina de un ser querido. Durante todos estos eventos, el instinto humano normal generalmente une a las personas en grupos para que se ayuden mutuamente, para que cuenten su historia sobre el

**Razonamiento
(cont.)**

evento y cómo cambiará sus vidas, y para cocinar y permanecer juntos, a veces por muchos días, como ocurre con una familia extendida o tribu que comparte activamente la carga o celebra el gozo de los eventos que cambian la vida. Sabemos que con la adversidad extendida que a menudo ocurre después de un desastre y el estrés que las personas enfrentan, el apoyo social a veces está menos disponible. Cansados y abrumados con los cambios en curso, con el tiempo, las personas pueden comenzar a reducir sus conexiones sociales y el apoyo mutuo.

Esta es la idea central detrás de pedirle que construya su mapa y plan de conexión social. Después de eventos que cambian la vida, los humanos tienen diferentes formas de unirse, en grupos y en parejas. Lo importante es que puede elegir cómo reunirse con las personas, los lugares y las actividades que pueden apoyarlo, dado el evento que le cambió la vida. ¿Esto tiene sentido?

[Permita la discusión en este punto, antes de desarrollar el Mapa de Conexiones Sociales. Puede preguntar a los sobrevivientes si estarían dispuestos a hablar sobre las tradiciones de reunión social de su familia o cultura cuando se enfrentan a eventos que cambian la vida.]

Alerta cultural

Este es un buen momento para abordar cuestiones culturales, ya que las diferentes culturas interpretan los eventos que cambian la vida de diversas maneras e incorporan diferentes rituales para honrar / respetar / conmemorar el cambio de vida. Después de un desastre, la gente quiere estar con los demás, compartir sus fortalezas y tristezas. Los seres humanos tienen muchas tradiciones diferentes de cómo reunirse en grupos y en parejas, así que recuérdelos a los sobrevivientes que pueden elegir cómo conectarse con los demás para obtener apoyo.

Paso 1: Desarrollar un Mapa de conexiones sociales

Explique que el primer paso para reconstruir conexiones saludables es identificar quién se encuentra actualmente en la red del sobreviviente. La persona más accesible no es necesariamente la que vive más cerca. Muchos sobrevivientes se conectan con sus seres queridos y amigos por teléfono, correo electrónico, redes sociales en línea y mensajería instantánea. Cuando comience este proceso, los sobrevivientes pueden recordar a las personas con las que han perdido contacto debido al desastre, por lo tanto, explique que parte de este ejercicio es ver si hay formas de recuperar algunas de esas conexiones. El objetivo de este ejercicio es permitir que los sobrevivientes vean la "gran imagen" de aquellos con quienes están conectados y lo que esas conexiones significan para ellos. Revise creando el Mapa de Conexiones Sociales:

Instrucciones

No existe una forma correcta o incorrecta de hacer su mapa; es su historia de su red social. No tiene que ser un artista para hacer esto. De hecho, si no desea dibujar su mapa, podemos "hablar" sobre su mapa y tomar notas o una lista o dibujarlo para usted.

Con papel y bolígrafos o crayones, diseñemos sus conexiones y relaciones sociales más importantes. Podrá ver el "panorama general" de personas o recursos a los que está conectado y qué significan esas conexiones para usted.

**Instrucciones
(cont.)**

Por ejemplo, puede pensar en todas sus relaciones como su "átomo" social o "sistema solar" social con usted en el centro del átomo o sistema solar y todas sus conexiones sociales girando a su alrededor en diferentes momentos y a diferentes distancias.

Utilizará este mapa y la *Hoja de trabajo de Conexiones sociales* (en el Apéndice F) para crear un plan para identificar lo siguiente:

1. Quién está actualmente en su red
2. A quién quiere buscar
3. Con quién desea pasar menos tiempo temporalmente
4. Cómo mejorar sus relaciones existentes

Comenzará por las personas más importantes y más fáciles de contactar en este momento. Comience con personas de su familia o comunidad, y luego agregue personas con las que principalmente se comunica por teléfono, mensaje de texto o correo electrónico. Puede incluir individuos, grupos u organizaciones, si lo desea.

Pregunte si el sobreviviente tiene alguna pregunta, comentario o inquietud sobre cómo hacer el Mapa de Conexiones Sociales.

Método alternativo para niños:

Las familias, los padres y los cuidadores pueden trabajar con sus hijos para crear el mapa, lo que les permite compartir su experiencia y sus relaciones importantes. Dé a los adolescentes la opción de hacer esto solo o con los cuidadores.

Alerta al proveedor

Algunos sobrevivientes tendrán dificultades para permanecer en el presente mientras hacen el mapeo social y algunos pueden centrarse en las pérdidas (muertes de seres queridos, amigos que se han mudado o personas con las que han perdido contacto). Suavemente ayúdelos a enfocarse en las personas aquí y ahora. Si parecen incapaces de hacer esto, puede ser útil tomar un descanso y usar el módulo *Manejando reacciones*.

Después de entregar el papel y el bolígrafo al sobreviviente para completar el mapa, solicítele que empiece a llenarlo. Si el sobreviviente tiene problemas para completarlo, muestre un ejemplo de un Mapa de conexiones sociales o lea la Lista de conexiones sociales en el Apéndice F para recordarle al sobreviviente las personas que podrían estar disponibles ahora mismo.

Dirija cualquier pregunta y comentario que surja al revisar la lista. Aliente al sobreviviente a agregar sus ejemplos de conexiones sociales. Algunos sobrevivientes que han estado extremadamente estresados o aislados pueden haber olvidado quién está en su red. Mostrarles la lista o preguntar sobre aquellos en los que han confiado en el pasado podría ayudarlos a expandir su mapa.

Paso 2: Revise el mapa de conexiones sociales

Una vez que el mapa esté completo, úselo para ayudar al sobreviviente a evaluar qué tipo de apoyo está disponible actualmente y qué tipo de apoyo debe buscar. Use la *Hoja de trabajo de Conexiones sociales* en el Apéndice F. Pídale que revise el mapa y le diga más sobre los diferentes apoyos que ha enumerado. Podría decir:

<p>Revisando el Mapa de Conexiones sociales</p>	<p>Ahora que identificamos quién está en su mapa, veamos cómo los que están en su lista / mapa le brindan apoyo. Utilizaremos esta hoja de trabajo para ayudarnos. Hay diferentes tipos de apoyo. Queremos hacer cosas sociales con algunas personas, mientras que queremos que otros nos escuchen cuando estamos tristes. Echemos un vistazo al rol que proporciona cada uno de nuestros apoyos.</p> <p>Use la hoja de trabajo para identificar lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Quiénes son sus conexiones más importantes en este momento? • ¿Con quién puede compartir sus experiencias o sentimientos? • ¿Quién puede hacerle sentir más como si encajara y perteneciera? • ¿De quién puede obtener consejos para ayudarlo con su recuperación? • ¿Con quién quiere pasar el tiempo socialmente en las próximas semanas? • ¿Quién podría necesitar su ayuda o apoyo en este momento? • ¿Quién puede ayudar a desarrollar su confianza de que puede manejar los problemas? • ¿Quién puede brindarle ayuda práctica? <p>En la hoja de trabajo, anote los tipos de apoyo que cada persona puede brindarle.</p>
--	---

Una vez que el sobreviviente ha identificado quién está actualmente disponible y el tipo de apoyo que brinda, identifique lo que falta o a quién no se puede acceder actualmente. Podría decir:

<p>Identificar lo que falta en el Mapa de Conexiones sociales</p>	<p>Ahora tenemos una buena idea de a quién recurrir y quién puede brindarle diferentes tipos de apoyo. A veces necesitamos apoyos adicionales para superar estos tiempos desafiantes, o queremos volver a conectar con aquellos con quienes hemos perdido el contacto. En esta parte de la hoja de trabajo, identifiquemos lo que falta o necesita ser cambiado en su red.</p> <p>Use la hoja de trabajo para identificar lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Hay diferentes tipos de apoyos que faltan (por ejemplo, alguien que lo escuche, que lo ayude con consejos, ayude con las responsabilidades adicionales, que haga cosas socialmente)? • ¿Hay seres queridos o amigos con los que no está conectado actualmente, pero quiere estarlo? • ¿Con quién quiere pasar más tiempo? • ¿Con quién quiere pasar menos tiempo? • ¿Hay algunas relaciones que necesitan mejorar? • ¿Hay formas en que quiere ayudar a los demás? • ¿Desea aumentar sus actividades sociales o dar a otros uniéndose a un grupo comunitario? <p>Escriba en la hoja de trabajo las áreas que desea cambiar.</p> <p>[El objetivo no es necesariamente hacer todas estas preguntas, sino aprender lo que el sobreviviente necesita para mejorar sus conexiones sociales actuales.]</p>
--	---

Paso 3: Hacer un plan de apoyo social

Ahora identifique un área que el sobreviviente necesita cambiar para mejorar sus conexiones sociales, y forme un plan para hacer los cambios necesarios en los próximos días o semanas. Aquí hay una guía sobre cómo desarrollar el plan en función de lo que el sobreviviente identificó como que necesita cambiar:

- Para los sobrevivientes que necesitan apoyos adicionales, diferentes tipos de apoyos o que desean aumentar su conexión con la comunidad (por ejemplo, ayudar a los niños a ingresar a una nueva escuela), use la destreza para solución de problemas.
- Para los sobrevivientes que necesitan cambiar las relaciones existentes que son perjudiciales para su recuperación, utilicen las destrezas de solución de problemas o Manejando reacción.
- Para los sobrevivientes que tienen problemas para identificar a las personas en su red, use la Hoja de trabajo de *Tipos de apoyo social* en el Apéndice F para ayudarlos a ver los diferentes tipos de apoyo social que necesitan o pueden brindar.
- Para los sobrevivientes con una red limitada que no saben cómo obtener asistencia, revise el folleto *Cómo obtener asistencia social en seis pasos* en el Apéndice F antes de elaborar un plan.
- Para los sobrevivientes que desean ayudar a otros, pero no saben cómo hacerlo, revise el folleto *Cómo dar apoyo social en seis pasos* en el Apéndice F y luego haga un plan.
- Para los sobrevivientes que desean aumentar las actividades sociales, considere utilizar tanto actividades de solución de problemas como programación de actividades positivas.

Escriba el plan en la hoja de trabajo. Asegúrese de que el plan de acción sea concreto e indique específicamente qué debe hacer el sobreviviente y cuándo lo debe hacer. Asegúrese de que el sobreviviente entienda claramente el plan de acción. Pregunte qué ayuda o dirección podría necesitar para iniciar el plan, como sugerir que se escriban en su calendario los pasos específicos para conectarse con los apoyos sociales identificados.

Sesión de seguimiento: revisión de tarea

Determine si el sobreviviente intentó activar su plan de conexiones sociales. Si es así, ¿qué sucedió y cuáles fueron los efectos? Durante la revisión, alabe cualquier esfuerzo por activar el plan. La discusión debe incluir tres cuestiones:

- Una breve reseña del razonamiento para reconstruir las conexiones sociales saludables identificadas previamente.
- ¿Qué pasó cuando el sobreviviente probó el plan? (Si el sobreviviente no lo activó, explore los motivos y considere realizar ajustes y reasignarlo). ¿No tenía las destrezas para realizar el plan o surgieron otras barreras? Aborde estos problemas en consecuencia y modifique el plan.
- Si el plan de conexión social funciona para el sobreviviente, considere asumir otro cambio necesario en sus conexiones sociales. Pídale al sobreviviente que haga otro plan y actívelo antes de su próxima reunión.

Múltiples Contactos: Aplicando Destrezas SPR, mejorando la motivación, y revención de contratiempos



Si tiene más de un contacto con sobrevivientes, puede usar las reuniones adicionales para: (a) ayudar al sobreviviente a aplicar las destrezas de SPR a los problemas actuales; (b) ayudar a motivar al sobreviviente a continuar poniendo en práctica las destrezas SPR; y (c) evitar contratiempos después de que el sobreviviente haya completado las sesiones.

Aplicación de destrezas SPR: Pasos para visitas de seguimiento

Cuando vea a un sobreviviente para las visitas de seguimiento, podrá verificar cómo ha utilizado la destreza SPR aprendida anteriormente desde su última visita, y si debe continuar usando esta destreza o enseñar una nueva. Aunque cada módulo tiene una guía específica sobre cómo realizar visitas de seguimiento, aquí hay consideraciones generales para cualquier contacto de seguimiento:

1. Revise el último contacto y el uso de la destreza SPR aprendida durante el último contacto
2. Decida si continuar trabajando con esta destreza SPR o introducir una nueva destreza SPR
3. Revise el plan para futuras visitas de seguimiento

1. Revise el último contacto y el uso de las destrezas SPR

En la visita de seguimiento, recapitule la reunión anterior y lo que sucedió desde entonces para:

- Volver a enfatizar los pasos de la destreza SPR enseñada en la visita anterior.
- Determinar si el sobreviviente necesita ayuda adicional para comprender y / o usar la destreza SPR.
- Identificar cualquier problema nuevo al que aplicar la destreza SPR.
- Determinar si se debe enseñar una nueva destreza SPR.

Para recordarle a un sobreviviente los pasos de una destreza SPR, puedes decir:

Repasando los pasos de las destrezas de SPR

La última vez, usamos la destreza de resolución de problemas para abordar _____. Recuerde, este fue un método simple de cuatro pasos: (1) Definir el problema y decidir la propiedad, (2) Establecer la meta, (3) Lluvia de ideas y (4) Evaluar y elegir las mejores soluciones. En cuanto a su hoja de trabajo, hizo este plan para utilizar la destreza para abordar su problema y me gustaría saber cómo funcionaron las cosas.

Determine si el sobreviviente intentó aplicar la destreza y, de ser así, qué sucedió y cómo fue el proceso para él / ella. Elogie al sobreviviente por cualquier intento de probar la destreza. Pregúntele qué pasos intentó y si hubo algún problema para llevarlos a cabo. Si dio folletos, pregúntele si usó alguno de los “consejos” y, de ser así, cómo funcionaron los consejos. Si no funcionaron, pregúntele cómo usó los consejos para ver si hay otros consejos que puedan funcionar mejor.

Pregúntele al sobreviviente si usar la destreza SPR mejoró las cosas o cómo se siente. Esta pregunta clave puede ayudar al sobreviviente a darse cuenta de los efectos positivos de usar la(s) destreza(s) SPR y motivarlo para que continúe usando la(s) destreza(s) en el futuro.

Si el sobreviviente no intentó aplicar la destreza, explora las razones. Pregunte si la destreza SPR tiene sentido para él / ella, enfatice la importancia de tomar acción y de seguir adelante con el plan de acción para usar la destreza, y anime a practicar la destreza. Podría decir:

Fomentar la práctica de destrezas SPR

Entiendo que puede ser difícil usar lo que discutimos la última vez, con todo lo que está sucediendo en su vida. Cuéntame un poco sobre lo que se interpuso en el camino. [Sondear para obtener información para aplicar la destreza de manera diferente o introducir otra destreza SPR].

Puede sugerir:

- Las personas a veces no usan las destrezas SPR porque no quieren pensar en lo que les sucedió o lo que tienen que enfrentar. ¿Fue esto lo que le pasó? O: A veces las personas temen que el uso de estas destrezas pueda provocar sentimientos negativos. ¿Le preocupaba eso? En caso afirmativo: explique que puede enseñarle algunas destrezas para ayudarlo a manejar mejor las reacciones, y asegúrele que abordar directamente los problemas o reacciones funciona mejor y más pronto que evitarlos.
- A veces, las personas descubren que desean aplicar estas destrezas, pero simplemente no tienen tiempo. ¿Eso fue lo que le pasó? En caso afirmativo: una forma de ayudar es planificar con anticipación, elegir un momento cada día en el que utilizará la destreza. De esa manera, no llega al final del día y se da cuenta de que olvidó hacerlo.
- Otras veces, las personas pueden olvidar hasta justo antes de que nos volvamos a reunir. Cuando pensó en venir hoy, ¿recuerda el plan de repente? En caso afirmativo: no se preocupe, eso significa que debemos asegurarnos de que esta sea la destreza adecuada para usted. Si es así, ayudará programar el horario de cada día para usar la destreza. Si no es así, probaremos una destreza diferente.

2. Continuar el uso de la misma destreza SPR o enseñar una nueva

Si el sobreviviente tuvo éxito en el uso de la destreza SPR, pregúntele si hay algún problema adicional al que pueda aplicar esta destreza SPR. Use sus sentimientos de logro para abordar otros problemas. Vuelva a consultar la información que recopiló en el contacto inicial para ver si las prioridades del sobreviviente siguen siendo las mismas, o pregunte qué problema(s) considera actualmente más importante. Podría decir:

Continuar el uso de una destreza SPR

¡Genial! Ha podido usar la destreza de solución de problemas para lograr uno de sus objetivos. También mencionó la semana pasada que tuvo alguna dificultad con _____. ¿Le gustaría usar la *Hoja de trabajo de solución de problemas* para hacer un plan para abordar esto?

Si la destreza SPR no fue útil, o el sobreviviente encontró dificultades para usar la destreza, trabaje con el sobreviviente para decidir cuál es la mejor manera de practicar o usar la destreza. Podría decir:

Ajuste del uso de una destreza SPR

Dijo que sentía que la destreza para respirar no funcionaba tan bien como quería. ¿Por qué cree que fue? Después de que responde: Esta destreza funciona mejor con la práctica repetida. Es difícil usar la destreza de respiración bajo estrés a menos que ya la haya practicado repetidamente en momentos no estresantes. ¿Qué momentos específicos del día lo probó? ¿Lo puede practicar cuando sea menos estresante? ¿Qué tal justo cuando se levanta, después de la ducha, durante el almuerzo o antes de acostarse?

Decida si debe seleccionar una destreza SPR adicional para esta o una nueva área problemática. Nuevamente, vuelva a la información que reunió en el primer contacto para identificar otros problemas para los cuales las destrezas de SPR adicionales podrían ser útiles, especialmente si el sobreviviente siente que la destreza inicial lo ayudó a resolver algunos de los problemas que se presentan. Alternativamente, enseñe una nueva destreza SPR para abordar los obstáculos que surgieron mientras practicaba las destrezas anteriores. Por ejemplo, hacer frente a pensamientos de miedo inútiles o reducir la falta de energía mediante la programación de actividades positivas puede ayudar a motivar a un sobreviviente hacia una resolución de problemas más activa. Podría decir:

Presentando una nueva destreza SPR

Parece como si tuviera dificultades para programar actividades positivas porque siente que no merece tener experiencias positivas cuando otras personas a su alrededor están sufriendo. Creo que deberíamos abordar ese sentimiento con una nueva destreza llamada pensamiento efectivo. Déjeme decirle por qué es importante pensamiento efectivo después de los desastres.

3. Revisar un plan para más sesiones

Volver a reunirse con el sobreviviente dependerá de muchos factores, como qué tan motivado está el sobreviviente, cuánto tiempo tiene para más reuniones SPR, qué tan bien están funcionando las destrezas SPR para él / ella y qué tan útil usted piense que sea la aplicación continua de las destrezas de SPR para abordar sus problemas. Al determinar cuántos contactos programar, no planifique demasiado para cada visita. Enseñe bien una destreza y deje la puerta abierta para futuros contactos. No sobrecargue al sobreviviente.

Si el sobreviviente acepta reunirse nuevamente, revise lo que cubrió en la reunión y repase su nuevo plan de acción. Puede encontrar útiles las hojas de trabajo de destrezas. Siempre anime al sobreviviente a usar las destrezas que ha aprendido para abordar cualquier problema que surja entre las reuniones. Pídale que practique las destrezas de forma regular, si es posible. Enfátice que la práctica regular lo ayudará a usar las destrezas de manera más efectiva. Identifique momentos y lugares específicos donde las destrezas serán más útiles.

Finalmente, reconfirme el número de visitas que le quedan al sobreviviente y discuta la razón para participar en este número de contactos.

Aumentando la motivación para usar destrezas SPR

Si el sobreviviente tiene dificultades para implementar las destrezas SPR, considere formas de aumentar su motivación. Es más probable que las personas cambien su comportamiento cuando son ellos quienes toman la decisión y eligen el plan para el cambio. Con esto en mente: (1) aclare áreas problemáticas, al tiempo que expresa empatía; (2) identifique cualquier discrepancia entre la situación actual del sobreviviente y los deseos, metas y necesidades que tiene para el futuro; y (3) apoye la autoeficacia.

1. Aclarar áreas problemáticas con empatía

Expresar empatía implica ayudar al sobreviviente a pensar en las áreas de preocupación de una manera que muestre calidez, comprensión y consideración positiva. Trate de ser imparcial. Demuestre su comprensión comunicándose con el sobreviviente y reflejando sus preocupaciones. Use preguntas abiertas para alentar la elaboración. Pida permiso antes de hacer preguntas o dar consejos. Intente ver la situación desde el punto de vista del sobreviviente y hágale saber que es normal sentirse ambivalente. Mientras hace lo anterior, intente determinar las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿El sobreviviente siente la necesidad de aprender la destreza?
- ¿Se siente seguro el sobreviviente de que él / ella podrá usar la destreza?

Si el obstáculo para usar la destreza es que el sobreviviente no lo está convirtiendo en una prioridad, ayúdelo a aclarar su propia valoración sobre su importancia. Haga esto preguntando sobre otras prioridades en su vida que puedan interferir con hacer de esta destreza una prioridad. Otro método es solicitar más información, como "¿Qué necesitaría suceder para que esta destreza se vuelva más importante para usted?"

Si parece que el obstáculo para usar la destreza es la falta de confianza del sobreviviente en su capacidad para ponerla en práctica, aumente su confianza haciendo declaraciones afirmativas, tales como:

- "Veo que _____ (por ejemplo: su familia, cuidarse, sentirse mejor) es realmente importante para usted"
- "Parece ser una persona muy fuerte. Ha tenido muchas dificultades en tu vida y, sin embargo, se las ha arreglado para enfrentarlas".

Además, pregunte sobre el éxito previo al tomar medidas o superar obstáculos similares, incluso si no están relacionados con la destreza en cuestión. Por ejemplo, "Cuéntame sobre un momento en que tuvo que lidiar con otra situación difícil en su vida. ¿Qué hizo y cómo lo hizo? ¿Cómo le hizo sentir?" Ayudar a los sobrevivientes a recordar que tener el poder de poner en práctica las destrezas SPR

puede darles confianza para enfrentar sus problemas. Hacer preguntas orientadas al futuro también puede aumentar la confianza. Podría decir: “Imagine que ahora está totalmente seguro de que puede hacer esto. ¿Qué ha pasado para darle esa confianza?”

2. Identificar discrepancias

Anime al sobreviviente a describir cómo su situación actual difiere de su situación y objetivos ideales. Observar tal discrepancia puede aumentar la motivación para trabajar en reducirla y también alentar el uso de la destreza SPR.

Otra destreza es señalar las consecuencias negativas de continuar sin usar la destreza SPR. La conciencia de las consecuencias negativas debe provenir del sobreviviente, no de usted. Use la *Hoja de trabajo de la matriz de compensación* (consulte el Apéndice E), una lista de las cosas buenas y malas del uso de las destrezas, para ayudar al sobreviviente a sopesar las razones para usar la destreza en contra de continuar sin ella. Escriba los motivos contra el uso de la destreza en un lado y aquellos para usarla en el otro, y luego compárelos. Podrías decir:

Identificando Discrepancias en Comportamientos y Objetivos	Indudablemente, tiene algunas muy buenas razones por las que podría decidir no_____, y ya ha expresado algunas de ellas. Discutámoslas: tomaré la posición de que no necesito_____. Su trabajo es convencerme de que debería.
---	---

Mientras discute la Matriz de compensación, puede observar cierta resistencia. Evite discutir reflejando su propia ambivalencia y renuencia a usar la destreza SPR. Haga preguntas abiertas para ayudar al sobreviviente a generar ideas sobre el problema y lo que debe hacer para resolverlo. Por ejemplo, si el sobreviviente se resiste a programar actividades más positivas, como pasar tiempo en el portal para interactuar con los vecinos, podría decir:

- ¿Estaría dispuesto a decirme qué está haciendo o pensando cuando se queda adentro?
- Parece que está nervioso por interactuar con los vecinos. Eso es comprensible, dado lo que ha pasado.
- ¿Qué está “obteniendo” con quedarse dentro?
- ¿Cuál es la desventaja de no salir al portal con más frecuencia?
- Si no se queda adentro, ¿qué cree que podría pasar? ¿Cómo serían diferentes las cosas?
- ¿Hay alguna manera de sentirse menos nervioso, sentirse un poco más cómodo, y pasar más tiempo en el portal?

3. Apoye la autoeficacia

Obtenga sugerencias del sobreviviente para poner en práctica la destreza SPR haciendo que decida por sí mismo los pasos en el plan tanto como sea posible. Así como hablar sobre las razones para usar las destrezas SPR puede aumentar el deseo de un sobreviviente de probarlas, hablar sobre los pasos de un plan de acción puede aumentar su confianza para poner el plan en acción. Use las hojas de trabajo para ayudar al sobreviviente a recordar el plan.

Después de discutir el plan, pregunte: "¿Es esto lo que quiere hacer?" Si parece reacio o inseguro, no presione al sobreviviente para que diga "sí". La renuencia puede significar que lo ha apremiado a tomar una decisión, o puede significar que el sobreviviente necesita más confianza. Trate de idear una versión del plan que quiera y sienta que pueda lograr. También puede sugerir una "ejecución de prueba" del plan de acción que el sobreviviente puede hacer por un corto período de tiempo.

Prevención de contratiempos

Ayude a los sobrevivientes a entender que si continúan poniendo en práctica las destrezas SPR, verán más ventajas. Explique que se da cuenta de que habrá días o períodos difíciles en su vida que harán que el uso de las destrezas sea más difícil. Para ayudar a los sobrevivientes a usar las destrezas SPR durante estos tiempos difíciles, use los siguientes pasos para evitar contratiempos:

1. Resumir el trabajo del sobreviviente con SPR.
2. Ayudar al sobreviviente a tener expectativas realistas de progreso.
3. Identifique las "señales de advertencia temprana" y haga un plan para abordar estas señales.

1. Resumir el progreso del sobreviviente

Revise lo que cubrió y reconozca las ventajas que ha logrado el sobreviviente. Si corresponde, usted y / o el sobreviviente pueden tomar notas para que tenga un recordatorio para consultar más adelante.

Resumir el trabajo de SPR incluye hablar sobre objetivos, contenido y logros.

- **Objetivos.** Revise los objetivos originales de su trabajo en conjunto, lo que usted y el sobreviviente se proponen lograr. Pídale al sobreviviente que piense en lo que había esperado en la primera reunión. Si anotó los objetivos del sobreviviente en su primer contacto, recuérdesele. Si las metas cambiaron a lo largo de su trabajo en conjunto, también discuta esto.
- **Contenido.** Revisen su trabajo juntos, incluidas las destrezas que enseñaron y el razonamiento de cada uno. Para que el sobreviviente no sienta que le está haciendo una prueba, diga lo que se hizo en lugar de preguntar. Por ejemplo, "Primero, pasamos tiempo resolviendo algunos de los problemas que tenía, y luego hablamos sobre la importancia de los pensamientos y cómo afectan sus sentimientos". Una vez que haya resumido lo que se hizo y por qué, verifique que el sobreviviente esté de acuerdo con su resumen y pregunte si quisiera agregar algo. También pregunte qué es lo que el sobreviviente encontró menos y más útil.
- **Logros.** Pregúntele al sobreviviente sobre el curso de su trabajo juntos. ¿Qué ha logrado? ¿Qué ha cambiado para mejor? Refiérase a los objetivos originales y comente sobre el progreso realizado en cada objetivo. A medida que el sobreviviente los enumere, refuerce cada logro acordando y pidiendo ejemplos específicos que respalden ese progreso. Tenga una lista de los logros del sobreviviente (que preparó antes del contacto) y verifique si ambos están de acuerdo. Por ejemplo, podría decir:

Resumen del progreso

¡Hemos hecho mucho en estas pocas reuniones juntos! Hoy será la última vez que nos veamos, así que tomemos unos minutos para recordar todas las cosas nuevas que aprendió.

Primero, pasamos un tiempo aprendiendo sobre las reacciones comunes ante el desastre, muchas de las cuales usted ha experimentado. Luego aprendió una destreza respiratoria importante para manejar sus reacciones ansiosas. Me ha complacido cómo practicó la respiración y cómo la usó en otras situaciones en las que se sentía ansioso. ¿En qué situaciones le ha sido más útil?

También aprendió una destreza para ayudar con el mal humor y poca energía, haciendo actividades positivas, incluso si no tiene ganas. Estuvo genial. Programó más (nombre actividades). ¿Cómo le ha sido útil?

Finalmente, aprendió sobre el pensamiento útil y cómo sus sentimientos de miedo estaban conectados con pensamientos ineficaces. Al cambiar a pensamientos más eficaces, aprendió a mejorar su estado de ánimo. Mientras trabajamos juntos, me ha impresionado su capacidad para identificar y cambiar sus pensamientos. ¿Cuál es el cambio más positivo para usted? ¿Hay algo que quiera asegurarse de que hagamos durante esta última reunión?

Alerta de Desarrollo

Tenga cuidado de no subestimar el nivel de apego que los niños pueden sentir por su proveedor después de unos pocos contactos. Tómese un poco de tiempo para el cierre, para que el niño pueda despedirse y expresar sentimientos (de tristeza o preocupación), y usted le dice cuánto disfrutó su tiempo juntos y cómo lo recordará. Para algunos, esto puede significar un simple apretón de manos, mientras que otros pueden querer pasar unos minutos haciendo dibujos el uno para el otro. Considere darle al niño algo tangible, como un Certificado de finalización o una fotografía de usted juntos.

2. Establecer expectativas realistas de progreso

Discuta el concepto de "recuperación" con el sobreviviente. Asegúrese de que comprende que la recuperación es un proceso gradual, que no es fácil y que es normal tener días buenos y días malos. Puede describir la recuperación como "cuando hay más días buenos que malos". Señale que es habitual tener recordatorios y reacciones y otros problemas durante la recuperación, especialmente en ocasiones como el aniversario del desastre.

Explique el concepto de un "retroceso": un período de tiempo en el que algunas reacciones vuelven a ocurrir. Enfatique que la recuperación es un proceso gradual y que los contratiempos son comunes. Dibuje un gráfico para demostrar la naturaleza gradual de la recuperación, como se muestra a continuación. También utilizando el gráfico, anime al sobreviviente a pensar en el panorama general, que el curso de la recuperación es cuesta arriba, a pesar de que hay un retroceso temporal. En lugar de comparar un día con el siguiente, es más útil (particularmente en los días bajos) pensar cuántas ganancias se han logrado desde la primera reunión.

Haciendo un Plan de Acción

Dediquemos unos minutos a pensar qué destrezas tiene para las situaciones desafiantes que pueden surgir en el futuro. Ha identificado tres situaciones que pueden hacer que se sienta ansioso. ¿Qué destrezas ha aprendido que podrían ayudarle más?

Una cosa que ha aprendido es una nueva destreza para respirar. Antes de enfrentar su situación difícil y mientras está en la situación, puede concentrarse en su respiración para disminuir su ansiedad. ¿Qué más podría hacer? Puede usar sus destrezas de pensamiento efectivos para cambiar sus pensamientos sobre la situación antes de que ocurra. O podría considerar pedirle apoyo a alguien. Ha identificado a varias personas en su mapa social que posiblemente puedan ayudare.

También puede revisar sus hojas de trabajo de vez en cuando. Son un resumen de todo lo que hicimos juntos. Ahora, escribamos estas ideas para un plan de acción de "señal de alerta temprana".

Ha hecho un trabajo fantástico aprendiendo estas destrezas. Sin embargo, al igual que cualquier otra destreza, como dibujar, practicar un deporte o incluso conducir un automóvil, usted mejora, y se hace más natural, con la práctica. Muchas personas continúan mejorando después de que termine SPR. Siga practicando las destrezas de SPR que ha aprendido hasta que se vuelvan más naturales y automáticas, y estará preparado cuando se encuentre con tiempos difíciles

Aunque necesitará adaptar el plan de acción a la persona, a continuación, se muestra un ejemplo de un posible plan.

Mi Plan de Acción

1. Revisar lo que hice en las reuniones de SPR y todos mis logros.
2. Recordar que todos tienen un mal día de vez en cuando, y que "mi progreso NO está arruinado".
3. Monitorear mis pensamientos, sentimientos y comportamientos para averiguar si tengo alguna señal de advertencia temprana.
4. Usar las destrezas que aprendí (especialmente las más útiles) para abordar las señales de advertencia. Si las destrezas no funcionan de inmediato, lo intentaré más tarde o al día siguiente.
5. Pedirle a alguien que me recuerde o que me ayude con las destrezas que he aprendido.
6. Si sigo todos los pasos anteriores durante un período de tiempo razonable y no me siento mejor, recibiré más asesoramiento.

DESTREZAS PARA LA RECUPERACION PSICOLOGICA

Hojas de Trabajo y Folletos

Apéndices A - G: Hojas de Trabajo y Folletos

Destrezas SPR	Materiales	Página
A: Información y Priorización de la Asistencia	Apéndice A, Contenido	80
	Formulario de evaluación SPR	81
	Flujograma de Destrezas SPR	82
	¿Qué son las "Destrezas para la recuperación psicológica"?	83
	Resumen de SPR y revisión de destrezas	85
B: Solución de Problemas	Apéndice B, Contenido	87
	Hoja de trabajo para resolver problemas	89
	Para niños: Hoja de trabajo de conquistadores del problema	91
C: Actividades Positivas	Apéndice C, Contenido	93
	Elegir actividades positivas	95
	Actividad Positiva-Hoja de trabajo	96
	Para niños: Elegir cosas para hacer	97
	Para niños: Hoja de trabajo de actividad positiva	98
	Para padres: Ayudar a su hijo a planificar actividades	99
D: Manejando Reacciones	Apéndice D, Contenido	101
	Para Adultos y Adolescentes: Hoja de manejo de reacciones	103
	Ejercicio de respiración	105
	Reacciones de estrés postraumático	107
	Ira e irritabilidad	109
	Dificultades del sueño	111
	Reacciones al estrés crónico	113
	Estado de ánimo deprimido	115
	Miedos después del desastre	117
	Reacciones de duelo	119
	Dar apoyo a alguien después de un desastre	121
	Problemas de drogas y alcohol	123
	Para niños: Para niños: Aprendiendo a manejar tus miedos	125
	Para padres: Para padres: Ayudar a los niños a manejar sus miedos	127
	Para padres: Ayuda para los problemas de sueño de los niños	129
	Para padres: Pensamientos intrusivos (no deseados) y recordatorios traumáticos en los niños	131
	Para los padres: La ansiedad de los niños (evitar, aferrarse, temer)	133
	Para los padres: Berrinches y mal comportamiento en los niños	135
	Para padres: Niños y el duelo-Información para familias	137

Destrezas SPR	Materiales	Página
E: Pensar Efectivamente	Apéndice E, Contenido	139
	Folleto de pensar efectivamente	141
	Para niños: Hoja de trabajo de pensar efectivamente	145
	Hoja de trabajo de pensar efectivamente	147
	Para niños: Hoja de trabajo de pensar efectivamente/Entrenador bueno, entrenador malo	149
	Hoja de trabajo de la matriz de compensación	151
F: Conexiones Saludables	Apéndice F, Contenido	153
	Lista de conexiones sociales	155
	Hoja de trabajo de conexiones sociales	157
	Para niños: Hoja de trabajo de conexiones sociales	159
	Hojas de trabajo de tipos de apoyo social	161
	Obtener apoyo social en seis pasos	163
	Dar apoyo social en seis pasos	164
G: Múltiples Contactos	Apéndice G, Contenido	165
	Hoja de Trabajo: Prevención de Contratiempos	167

Apéndice A: Recopilación de Información y Priorización de la Asistencia



Materiales	Página
Formulario de evaluación SPR	
Flujograma de Destrezas SPR	82
¿Qué son las "Destrezas para la recuperación psicológica"?	83
Resumen de SPR y revisión de destrezas	85

Formulario de Evaluación SPR

Áreas Problemáticas	¿Cuán urgente es el problema?
<p>Salud física: ¿Tiene alguna preocupación sobre su salud o la salud de su familia? (Describir)</p> <hr/>	<p><input type="radio"/> Urgente <input type="radio"/> Importante pero no urgente No es importante <input type="radio"/> Otro_____</p>
<p>Dificultades emocionales: ¿Tiene alguna preocupación sobre cómo usted o un miembro de su familia están lidiando emocionalmente? (Describir)</p> <hr/>	<p><input type="radio"/> Urgente <input type="radio"/> Importante pero no urgente No es importante <input type="radio"/> Otro__</p>
<p>Necesidades básicas: ¿Tiene preocupaciones por cubrir las necesidades básicas de su vida cotidiana? (Describir)</p> <hr/>	<p><input type="radio"/> Urgente <input type="radio"/> Importante pero no urgente No es importante <input type="radio"/> Otro__</p>
<p>Funcionamiento diario: ¿Tiene alguna preocupación sobre qué tan bien está funcionando en su vida diaria, en el hogar, el trabajo o la escuela? (Describir)</p> <hr/>	<p><input type="radio"/> Urgente <input type="radio"/> Importante pero no urgente No es importante <input type="radio"/> Otro__</p>
<p>Abuso de sustancias: ¿Tiene preocupaciones sobre su uso/el uso de un familiar de alcohol, drogas o medicamentos recetados? (Describir)</p> <hr/>	<p><input type="radio"/> Urgente <input type="radio"/> Importante pero no urgente No es importante <input type="radio"/> Otro__</p>
<p>Funcionamiento diario: ¿Tiene alguna preocupación sobre qué tan bien está funcionando en su vida diaria, en el hogar, el trabajo o la escuela? (Describir)</p> <hr/>	<p><input type="radio"/> Urgente <input type="radio"/> Importante pero no urgente No es importante <input type="radio"/> Otro__</p>
<p>Relaciones Interpersonales: ¿Tiene alguna preocupación sobre cómo se lleva con otras personas: su pareja, familiares, vecinos, amigos, o personas en el trabajo o la escuela? (Describir)</p> <hr/>	<p><input type="radio"/> Urgente <input type="radio"/> Importante pero no urgente No es importante <input type="radio"/> Otro__</p>
<p>Otras preocupaciones: ¿Hay algo más que le preocupe o desee compartir conmigo? (Describir)</p> <hr/>	<p><input type="radio"/> Urgente <input type="radio"/> Importante pero no urgente No es importante <input type="radio"/> Otro__</p>

Flujograma de Destrezas SPR

Preocupación	Destreza SPR Primaria	Destreza SPR Secundaria
Tengo un problema difícil que necesito resolver.	SOLUCION DE PROBLEMAS	CONEXIONES SOCIALES SALUDABLES PENSAMIENTOS EFECTIVOS
Tener reacciones intensas, angustiosas y repetidas a raíz de situaciones estresantes	MANEJANDO REACCIONES	CONEXIONES SOCIALES SALUDABLES PENSAMIENTOS EFECTIVOS
No saber cómo conectarse o volver a conectarse con amigos y familiares después del desastre. No tener suficientes personas que se preocupen por mí o que puedan ayudarme.	CONEXIONES SOCIALES SALUDABLES	ACTIVIDADES POSITIVAS PENSAMIENTOS EFECTIVOS
Sentirse deprimido, triste o aislado.	ACTIVIDADES POSITIVAS	SOLUCION DE PROBLEMAS CONEXIONES SOCIALES SALUDABLES
Tener pensamientos negativos que me hacen sentir mal o falta de pensamientos positivos.	PENSAMIENTOS EFECTIVOS	MANEJANDO REACCIONES ACTIVIDADES POSITIVAS
Tener un problema de salud físico grave, una condición de salud mental grave, un problema grave de abuso de sustancias, dificultades y adversidades actuales significativas.	SOLUCIÓN DE PROBLEMAS (con un enfoque en referir a los servicios más apropiados)	CONEXIONES SOCIALES SALUDABLES PENSAMIENTOS EFECTIVOS

¿Qué son las "Destrezas para la Recuperación Psicológica?" (SPR)

SPR es un programa para ayudar a los sobrevivientes a reducir la angustia después del desastre y avanzar en sus vidas. SPR utiliza folletos y hojas de trabajo para ayudar en la enseñanza de destrezas SPR. Si bien los sobrevivientes pueden usarlos por sí solos, los folletos SPR son más útiles cuando se usan en reuniones con un consejero. El consejero puede brindar apoyo y brindar sugerencias para manejar cualquier problema que surja mientras el sobreviviente aprende y practica las destrezas en los folletos.

SPR enseña cinco destrezas principales:

- **Desarrollar destrezas para solucionar problemas.** Los sobrevivientes pueden tener adversidades y problemas luego de un desastre que pueden aumentar significativamente su nivel de estrés, distraer el auto cuidado y aumentar las reacciones de estrés traumático. Aprenderá nuevas destrezas para lidiar con cualquier problema actual o anticipado. La destreza de solución de problemas le brinda una herramienta para dividir estos problemas en fragmentos más manejables, darle una variedad de formas para responder y ayudar a decidir cuidadosamente cuáles acciones tomar.
- **Promover actividades positivas.** Después de un desastre, es muy común que las personas dejen de hacer cosas que solían ser agradables, gratificantes o personalmente significativas. Las personas a menudo se deprimen o se retraen cuando ya no participan en actividades positivas. Hará un plan para hacer actividades significativas y positivas, desarrollar su capacidad de recuperación y para lograr más satisfacción en su vida.
- **Manejando reacciones.** Cuando las personas han estado expuestas a estrés extremo y miedo como resultado de un desastre, sus cuerpos a menudo están alertas y listos para el peligro. Incluso relajar su cuerpo puede hacerlo sentir demasiado vulnerable. En ausencia de peligro real, estas reacciones son innecesarias y pueden tener efectos negativos en su salud, estado de ánimo y relaciones. Aprenderá destrezas para manejar mejor las reacciones físicas y emocionales y cómo ponerlas en práctica en su vida diaria para reducir la ansiedad y el estrés. También puede aprender a pensar en los recuerdos que son especialmente preocupantes, para que pueda comprenderlos mejor y dominarlos con más éxito.
- **Promover los pensamientos efectivos.** Después del desastre, los pensamientos de las personas sobre el mundo y sobre ellos mismos a menudo cambian. Es común que los sobrevivientes vean el mundo como peligroso, tengan dificultades para confiar en otras personas o se vean a sí mismos incapaces de enfrentar la vida. Para que las personas cambien sus reacciones emocionales, necesitan cambiar la forma en que piensan sobre las cosas que les suceden. Aprenderá cómo sus pensamientos influyen sus emociones, tomará conciencia de lo que se está diciendo a sí mismo y reemplazará los pensamientos negativos con pensamientos más efectivos (lo que conducirá a emociones más positivas).
- **Construyendo conexiones sociales saludables.** El apoyo social es uno de los factores de protección más consistentemente identificados en los estudios de sobrevivientes de desastres. A menudo, la mejor manera de sobrellevar la adversidad es tener otras personas con quienes hablar y hacer cosas. Los desastres pueden hacer que las personas se sientan aisladas. Puede parecer imposible construir nuevas relaciones o restablecer las existentes. Este módulo lo ayudará a aprender cómo buscar más efectivamente apoyo social y brindar apoyo a los demás.

La meta de SPR es enseñarle nuevas formas de enfrentar todos los cambios resultantes del desastre mediante la exploración de nuevas acciones, pensamientos y formas de responder. Incluso si no puede cambiar su situación, una vez que haya aprendido las destrezas de SPR puede cambiar su forma de pensar y reaccionar a ella, reducir su angustia y mejorar su capacidad de recuperación. Si se reúne con su consejero más de una vez, su consejero puede sugerirle que practique sus nuevas destrezas entre visitas. Practicar nuevas destrezas puede ayudarle a sentirse mejor más rápido. Durante las visitas de seguimiento, puede consultar con su consejero acerca de cualquier cosa que parezca difícil o necesite ajustes.

Destrezas para la Recuperación Psicológica: Resumen y Repaso de las Destrezas

DESTREZA	METAS	RAZONAMIENTO	PASOS
Recopilación de Información y Priorizar la asistencia	<ul style="list-style-type: none"> Recopilar información para determinar si existe una necesidad de remisión inmediata dentro de su agencia u otros servicios Comprender las necesidades y preocupaciones más urgentes de los sobrevivientes Priorizar y planificar destrezas de intervención de SPR 	En el período posterior al desastre, los sobrevivientes a menudo lidian con angustia constante y pueden necesitar ayuda con condiciones médicas o de salud mental inmediatas o a largo plazo, enfrentan una variedad de dificultades y adversidades, tienen preocupaciones sobre la seguridad y dificultades de experiencia en la interacción interpersonal y el funcionamiento de roles. La recopilación de información es el primer paso para ayudar a los sobrevivientes a identificar y priorizar sus necesidades e inquietudes actuales a fin de abordarlas.	Después de explicar el razonamiento para la recolección de información: <ol style="list-style-type: none"> Identificar las necesidades e inquietudes actuales Priorizar áreas para abordar Hacer un plan de acción
Desarrollar destrezas solución de problemas	<ul style="list-style-type: none"> Ayudar a los sobrevivientes a priorizar y resolver dificultades o problemas 	Los desastres a menudo crean muchas dificultades que pueden hacer que los sobrevivientes se sientan indefensos o incluso inmovilizados frente a numerosas presiones constantes para "hacer algo" pueden hacer que sea difícil dar un paso atrás y pensar de manera efectiva sobre la mejor manera de manejar una situación. Tener una manera sistemática de resolver problemas puede ayudar a los sobrevivientes a abordar los problemas de manera más efectiva, recuperar el control y aumentar su autoeficacia.	Después de explicar el razonamiento de la resolución de problemas: <ol style="list-style-type: none"> Definir el problema / decidir la propiedad Establecer la meta Lluvia de ideas Evaluar y elegir las mejores soluciones
Promover actividades positivas	<ul style="list-style-type: none"> Para ayudar a los sobrevivientes a planificar y participar en actividades positivas, placenteras o significativas para mejorar su estado de ánimo y recuperar el control de los sentidos 	Los desastres a menudo interrumpen las rutinas y actividades normales que proporcionan una sensación de propósito, control y placer. Cuando los sobrevivientes identifican, programan y participan en actividades positivas, placenteras o significativas, les ayuda a restablecer las rutinas, mejorar su estado de ánimo y restaurar una sensación de control.	Después de explicar el razonamiento para participar en actividades positivas: <ol style="list-style-type: none"> Identificar una o más actividades Planificar las actividades en el calendario

DESTREZA	METAS	RAZONAMIENTO	PASOS
Manejo de reacciones	<ul style="list-style-type: none"> • Para mejorar las destrezas para calmar las reacciones físicas y emocionales difíciles • Aprender nuevas destrezas para lidiar con las reacciones ante situaciones estresantes, incluidos los recordatorios • Poner en palabras las experiencias difíciles para comprender mejor y manejar la angustia 	<p>Los sobrevivientes de desastres pueden experimentar reacciones físicas y emocionales molestas que a menudo surgen al enfrentar las experiencias relacionadas con los desastres y los recordatorios del desastre, así como el estrés continuo o los cambios en la vida. Estas reacciones pueden afectar negativamente el estado de ánimo, la toma de decisiones, la vida interpersonal, el funcionamiento diario y la salud física. Las destrezas de aprendizaje para abordar y manejar estas reacciones pueden ayudar a proteger la salud física y mental, mejorar la autoconfianza, mejorar el funcionamiento interpersonal y de roles, y reducir los intentos de adaptación inadaptados.</p>	<p>Después de explicar el razonamiento para aprender a manejar las reacciones angustiantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar las reacciones angustiantes y sus 2. Enseñar destrezas para abordar las reacciones angustiantes 3. Crear un plan para manejar una reacción
Promover el pensar efectivamente	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a los sobrevivientes a identificar lo que se dicen a sí mismos sobre la experiencia del desastre o su situación actual • Ayudar a los sobrevivientes a elegir formas menos angustiosas de pensar • NOTA: Pensamiento efectivo no es pensamiento positivo. Los pensamientos negativos pueden ser precisos ("El gobierno nos decepcionó"), pero estos pensamientos pueden crear impotencia y angustia frente a pensamientos más útiles ("La vida no es justa, pero puedo superarla con algo de ayuda"). 	<p>Muchos sobrevivientes luchan con angustiosos pensamientos relacionados con el desastre mientras intentan adaptarse a las circunstancias posteriores al desastre. Estos pensamientos negativos ayudan a mantener emociones negativas como el miedo, la desesperanza, la ira, la ansiedad, la tristeza y la culpa. Identificar y practicar formas más útiles de pensar puede mejorar el estado de ánimo y reducir la intensidad de las angustiosas reacciones emocionales y físicas.</p>	<p>Después de explicar el razonamiento del pensar efectivamente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar pensamientos inefectivos 2. Identificar pensamientos efectivos 3. Ensayar pensamientos efectivos 4. Asignar práctica de pensamientos efectivos
Construyendo Conexiones sociales saludables	<ul style="list-style-type: none"> • Para aumentar las conexiones a las relaciones positivas y a los apoyos de la comunidad 	<p>El apoyo social de familiares, amigos y miembros de la comunidad mejora la recuperación después de un desastre al ayudar a los sobrevivientes a satisfacer sus necesidades emocionales y prácticas.</p>	<p>Después de explicar el razonamiento de las conexiones sociales saludables:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar un mapa de conexiones sociales 2. Revisar el mapa de conexiones sociales 3. Hacer un plan de apoyo social

Apéndice B:

Hojas de Trabajo para la Solución de Problemas



Materiales	Página
Hoja de trabajo Solución de problemas	89
Para niños: Hoja de trabajo de conquistadores del problema	91

Hoja de trabajo para la solución de problemas

La destreza de solución de problemas lo ayuda a descomponer los abrumadores conjuntos de problemas en fragmentos más manejables, priorizar en qué trabajar primero y decidir qué acción es mejor tomar.

1. DEFINIR EL PROBLEMA: ¿Cuál es el problema con el que quiere trabajar primero?

Si necesita elegir entre varios problemas, pregúntese: "¿Cuál de estas áreas me está molestando más? ¿Hay alguno con el que deba lidiar antes que los otros? ¿Hay alguno que está empeorando? ¿En qué me siento más cómodo trabajando primero?" Exprese el problema claramente. Si se trata de un problema complejo, escriba una "porción" en la que pueda trabajar primero.

Tómese un minuto para hacerse estas preguntas sobre el problema:

A. ¿Me está pasando a mí?	Sí	No
B. ¿Está sucediendo entre yo y alguien más?	Sí	No
C. ¿Le está sucediendo a alguien más?	Sí	No
D. ¿Está sucediendo entre dos o más personas?	Sí	No

(Si marcó un "sí" en A o B, es probable que sea un buen problema para trabajar. Si marcó un "sí" para C o D, puede ser un problema que otra persona trabaje. Hable con su consejero.)

2. ESTABLECER LA META: ¿Qué es lo que quiere y necesita? ¿Qué espera que pase?

3. LLUVIA DE IDEAS: ¿Cuáles son algunas opciones posibles para cumplir su meta?

Trate de encontrar de cinco a diez opciones.

Para niños: Hoja de trabajo de conquistadores del problema

¿Hay algo que necesitas o quieres hacer? ¡Trata de seguir estos pasos con tu consejero!

1. ¿Cuál es el problema?

Tómate un minuto para asegurarte de que este es realmente **tu** problema para solucionar.

- | | | |
|---|----|----|
| A. ¿Me está pasando a mí? | Sí | No |
| B. ¿Está sucediendo entre yo y alguien más? | Sí | No |
| C. ¿Le está sucediendo a alguien más? | Sí | No |
| D. ¿Está sucediendo entre dos o más personas? | Sí | No |

(Si marcaste un "sí" en A o B, es probable que sea un buen problema para trabajar. Si marcaste un "sí" para C o D, puede ser un problema que otra persona trabaje. Habla con tu consejero.)

2. Establece tu meta: ¿Qué necesitas o quieres?

Apéndice C:

Hojas de Trabajo y Folletos de Promoción de Actividades Positivas



Materiales	Página
Elegir actividades positivas	94
Actividad Positiva-Hoja de trabajo	95
Para niños: elegir cosas para hacer	97
Para niños: Hoja de trabajo de actividad positiva	98
Para padres: ayudar a su hijo a planificar actividades	99

Elegir actividades positivas

Lo que debe saber

Después de un desastre, las personas a menudo dejan de hacer cosas que solían ser agradables, gratificantes o personalmente significativas. Tratar de manejar todos los detalles y tareas, mientras lidia con sentimientos difíciles, agota rápidamente la energía emocional y física. Si "llena su tanque" cuidándose a sí mismo o haciendo cosas que le dan sentido, no solo se sentirá mejor, sino que tendrá más energía para encargarse de todas las cosas que se deben hacer. Participar en pasatiempos, ayudar a otros, restablecer las rutinas familiares y participar en actividades satisfactorias también puede mejorar su estado de ánimo, hacer que las cosas se sientan más normales y restaurar la sensación de control. Puede tomar algún tiempo, y puede que al principio no parezca divertido. No te preocupes solo siga realizando actividades significativas y agradables como parte de su vida diaria.

Actividades Adentro	Actividades Afuera	Actividades Sociales	Actividades Constructivas
Leer	Salir a caminar	Llamar a un amigo	Reparar un parque o un patio de recreo
Dibujar, pintar	Correr	Salir con amigos	Hacer algo como un tributo a las víctimas del desastre
Escuchar música	Visitar un parque	Contactar a un familiar	Ayudar a un vecino con el trabajo en el jardín
Ver una película	Pasear a un perro	Conocer gente nueva	Ayudar en una recaudación de fondos
Escribir en un diario	Jardinería	Aprendiendo un nuevo pasatiempo	Mirando a un amigo niños
Usar la computadora (juegos, Internet)	Nadar	Correo electrónico, mensajes de texto, chatear en línea	Ayudar a reparar un edificio comunitario
Tejido de punto, ganchillo	Excursionismo	Juego deportes de equipo, bailando	Hacer un recado por un persona mayor
Hacer un collage	Montar bicicleta	Juego de mesa o un juego de cartas	Voluntariado en una escuela
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Elija cualquiera de las actividades de esta lista que le atraigan, o use la lista para ayudarlo a intercambiar ideas y crear otras actividades. Elija al menos una actividad que pueda hacer usted mismo, y una actividad social que involucre a otra persona.

Actividad Positiva-Hoja de trabajo

Hacer actividades positivas puede ayudarlo a mejorar su estado de ánimo y hacer que se sienta nuevamente en control de su vida. Use esta hoja de trabajo para seleccionar, hacer tiempo y planear actividades más positivas.

1. Identificar y planificar una o más actividades

Observe la lista de *Elección de actividades positivas* o cree su propia lista de dos o tres actividades que puede probar. Incluya algunas actividades que funcionaron en el pasado para hacerle sentir mejor. Elija al menos una actividad que pueda hacer usted mismo y una actividad social que involucre a otra persona.

- _____
- _____
- _____

2. Programar actividades en un calendario

Elija un día y una hora en que pueda hacer una o más de estas actividades (aunque sea por un corto tiempo) durante la próxima semana. Escribalos en el calendario a continuación.

Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sáb

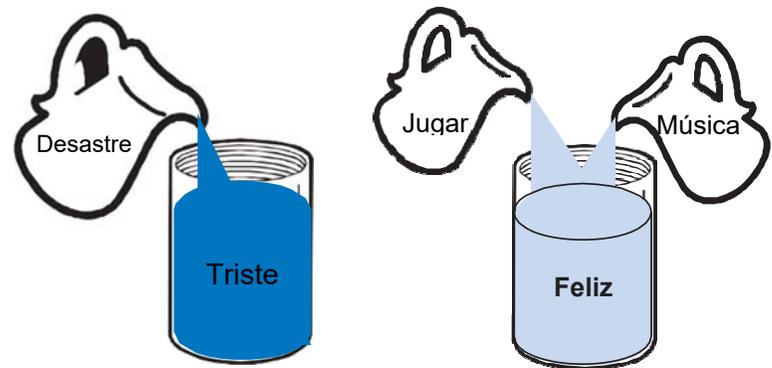
Enumere cualquier otra cosa que necesite para asegurarse de que pueda realizar la actividad (traer suministros, asegurarme de que mi amigo esté disponible, verificar si el parque está abierto).

Para niños: elegir cosas para hacer

Lo que debes saber

Desde el desastre, puedes sentir que tienes muchos sentimientos incómodos: tristeza, miedo y simplemente sentirte mal. No es fácil hacer desaparecer esos malos sentimientos. PERO, podemos trabajar en llenar parte de tu tiempo con actividades que te llenen de sentimientos positivos y felices. Desde el desastre, probablemente has tenido algunos quehaceres que no querías hacer.

Dediquemos un poco de tiempo a elegir algunas cosas que deseas hacer.



Algunas actividades para considerar

Aquí hay una lista de algunas cosas que a muchos niños les gusta hacer. Encierra en un círculo algunas cosas de la lista que parecen divertidas. Si tu (o un adulto) puedes pensar en cosas divertidas que no están en la lista, tal vez algo que hacías antes del desastre que te hizo sentir bien, agrégalas a la lista. Luego, elige algunas cosas de esta lista para intentar esta semana. Elige al menos una cosa que puedes hacer solo y al menos una cosa que hagas con otra persona.

Actividades Adentro	Actividades Afuera	Actividades Sociales	Actividades Constructivas
Dibujar, pintar	Jugar con una mascota	Contar chistes	Ayudar a hacer que un parque sea utilizable de nuevo
Hacer manualidades	Correr	Hablar con un amigo	Cuidar a tus hermanos o hermanas
Cantar	Ir al parque	Hablar con un adulto	Ayudar a hacer un área de juego en tu casa o patio
Tocar un instrumento	Salir a caminar	Jugar un juego	Ayudar a recaudar fondos
Escuchar música	Jugar baloncesto	Conocer a alguien nuevo	Cuidar la mascota de un amigo
Escribir en un diario	Brincar cuica	Ir al centro comercial	Ayudar a arreglar en la escuela
Jugando juegos de computadora	Nadando	Correo electrónico, mensajes de texto, blogging	Ayudar alrededor del casa
Leer	Patinaje /Skateboarding	Hacer deportes	Hacer algo para honrar a las víctimas del desastre
Ver una película	Correr bicicleta	Pasar tiempo con familia	Ayudar con las actividades de limpieza de la comunidad
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Para niños: Hoja de trabajo de actividad positiva

Cuando las personas se sienten realmente tristes, pueden sentirse realmente cansadas. A veces se sienten demasiado cansadas para hacer cualquier cosa, incluso cosas divertidas. Incluso si piensas que no vas a tener ganas, haz un plan para hacer algunas cosas divertidas en la próxima semana.

1. Identificar y planificar una o más actividades

Mira las actividades que marcaste en la lista *Elegir cosas para hacer*. Escribe dos o tres de las actividades divertidas que podrías hacer en los próximos días. ¿Quieres jugar un juego con un amigo? ¿Necesitas un adulto que te lleve a algún lado? ¿Quieres hacer algo por ti mismo? Elige al menos una cosa que puedas hacer solo y al menos una cosa que hagas con otra persona. Si necesitas o deseas que alguien te ayude a hacer la actividad, escribe el nombre.

Actividades	¿Quién hará esto contigo?
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____

2. Programar actividades en un calendario

Echa un vistazo a este calendario. Escribe los nombres de las actividades en los días en que puedes hacerlas.

Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sáb

Enumera cualquier otra cosa que necesites para asegurarte de que puedas realizar la actividad (traer suministros, asegurarme de que mi amigo esté disponible, verificar si el parque está abierto).

Para padres: ayudar a su hijo a planificar actividades

Lo que debe saber

Cuando los niños experimentan eventos abrumadores, es posible que vea un cambio en su comportamiento. Pueden volverse dramáticos y fuertes (tener rabietas, lloriquear y pelear con sus hermanos). A veces se vuelven más silenciosos (menos activos, menos juguetones o desinteresados en cosas que solían amar). Pueden pasar más tiempo solos. Pueden hablar menos o no quieren estar con usted tanto. Cuando les hace preguntas o les pide que hagan algo, pueden decir muy poco o ignorarlo. Cuando los niños se retiran de esta manera, trate de no sentirse frustrado o enojado.

Cómo ayudar

- **Sea consciente de cómo se siente.** Si está molesto o enojado, trate de relajarse antes de interactuar con los niños, para que pueda estar tranquilo y brindarle apoyo.
- **Recuérdelos a los niños la conexión entre su comportamiento y sus sentimientos.** Ayúdelos a entender cómo sus acciones están relacionadas con los sentimientos que surgen cuando piensan sobre el desastre.
- **Mantenga las rutinas que tenía su familia antes del desastre.** Los niños se sienten más seguros cuando hay orden y estabilidad.

Cuando los niños sean introvertidos

- **Anime a los niños a hacer sus actividades cotidianas.** Cumplir con las rutinas de su familia, comer juntos, asistir a actividades escolares y extraescolares, y pasar tiempo con amigos.
- **No permita que sus hijos pasen demasiado tiempo solos o pasivos.** Esto incluye mirar televisión, pasar horas solo en el dormitorio y dormir demasiado.
- **Fomentar actividades al aire libre.** Si las actividades grupales no están disponibles, dar un paseo con sus amigos o hermanos es una buena alternativa.
- **Pídales a los niños que describan actividades en la escuela y fuera de la escuela.** Si sus hijos no pueden informar mucho sobre sus propias experiencias, pregunte sobre las actividades de sus amigos.
- **Aliente a sus hijos a hablar sobre sus sentimientos o pensamientos negativos.** Ayúdelos a hablar con usted u otros adultos de confianza sobre lo que les hace desear escaparse y estar a solas.

Apéndice D:

Hojas de Trabajo y Folletos de Manejando Reacciones



Materiales	Página
Para adultos y adolescentes:	
Hoja de trabajo de Manejo de Reacciones	
Ejercicio de Respiración	
Reacciones de Estrés Postraumático	
Ira e Irritabilidad	
Dificultades del sueño	
Reacciones al Estrés Crónico	
Estado de ánimo deprimido	
Miedos después del desastre	
Reacciones de duelo	
Dar apoyo a alguien después de un desastre	
Problemas de drogas y alcohol	
Para niños:	
Para niños: Aprendiendo a manejar tus miedos	
Para padres:	
Para padres: Ayudar a los niños a manejar sus miedos	
Para padres: Ayuda para los problemas de sueño de los niños	
Para padres: Pensamientos intrusivos (no deseados) y recordatorios traumáticos en los niños	
Para los padres: La ansiedad en los niños (cuando evitan, se aferran, o temen)	
Para los padres: Berrinches y mal comportamiento en los niños	
Para padres: Niños y el duelo- Información para familias	

Hoja de trabajo de Manejo de Reacciones

La combinación de detonantes, recordatorios y estrés crónico puede generar intensas reacciones físicas y emocionales que dificultan mantener la calma. Si aprende a manejar estas reacciones angustiosas, puede reducir sus efectos negativos sobre la toma de decisiones, las relaciones interpersonales, el funcionamiento diario, el sueño y la salud física. También puede reducir el riesgo de abuso de sustancias u otras respuestas de adaptación inefectivas.

1. Describa la situación estresante y la reacción angustiante que más le molesta.

2. Decida qué puede hacer para ayudar a sentirse mejor. Enumere las destrezas que puede usar para ayudar a reducir la angustia (respirar, hablar con un amigo, escribir). Revise folletos sobre reacciones específicas para ayudar a hacer su lista.

3. Haga un plan para abordar situaciones y reacciones estresantes. Identifique situaciones estresantes específicas que sean molestas, e identifique destrezas que le ayuden con cada una de ellas.

Situación Específica	¿Qué puedo hacer antes, durante o después de la situación estresante?

¡Póngalo en acción!

Si no funciona, siempre puede intentar otra destreza

Ejercicio de Respiración

Es posible que no siempre note que su respiración afecta cómo se siente. Cuando está molesto, puede que respire profundo automáticamente para calmarse. Cuando está ansioso, puede respirar en respiraciones rápidas y superficiales. Muy a menudo, cuando las personas se asustan o molestan, contienen la respiración. Si sienten que necesitan más aire, pueden hiperventilar. Tomar una respiración profunda o respirar rápidamente a menudo no ayuda. De hecho, la hiperventilación causa sentimientos de ansiedad. Si se siente ansioso y desea calmarse, necesita reducir la velocidad de su respiración y respirar *menos* aire. En lugar de tomar una respiración profunda, respire normalmente y exhale lentamente. *Exhalar* le ayuda a relajarse, no *inhalar*.

Aprender a controlar su respiración requiere práctica diaria. Al principio, practique cuando no esté ansioso. Más tarde, cuando haya aprendido a tomar conciencia y controlar la respiración, la encontrará útil en situaciones estresantes.

Este ejercicio de respiración puede ayudarlo a:

- Aumentar la conciencia de sus patrones de respiración
- Reducir la velocidad de su respiración
- Practicar la respiración de manera diferente regularmente para manejar la tensión y el miedo

Instrucciones

1. Póngase cómodo y respire lenta y normalmente por la nariz con la boca cerrada, hasta la cuenta de cinco. Concéntrese en extender su abdomen mientras respira lentamente.
2. Pausa por cinco segundos.
3. Exhale lentamente por la nariz o la boca hasta la cuenta de siete. Diga una palabra tranquilizadora para usted al exhalar, como "C-a-a-a-a-l-m-a".
4. Practique este ejercicio varias veces al día, tomando de 10 a 15 respiraciones en cada práctica.

Reacciones de Estrés Postraumático

Lo que debe saber

Después de los desastres, las personas con reacciones de estrés postraumático tienen cuatro tipos de reacciones diferentes: **reexperimentar, evitar, entumecimiento y activación.**

Las reacciones de **reexperimentación** pueden incluir:

- Recuerdos no deseados del desastre que parecen salir de la nada
- Un recuerdo fuerte que se activa por algo, como ver un programa de televisión sobre un desastre, una tormenta que se avecina, un olor a algo relacionado, o el aniversario del desastre
- Pesadillas y flashbacks: recuerdos fuertes que lo hacen sentir como si el desastre volviera a suceder
- Reacciones corporales intensas como un corazón acelerado, sudoración o temblores, o reacciones emocionales fuertes

Las reacciones de **evitación** pueden incluir:

- No hablar de lo que sucedió porque le molesta
- Evitar situaciones que le recuerden el desastre, como mirar las noticias o regresar al lugar donde ocurrió el desastre.
- Evitar otros lugares / situaciones indirectamente relacionados con el desastre, como evitar multitudes porque le preocupa que no pueda escapar

Las reacciones de **entumecimiento** pueden incluir:

- Sentirse distante de otras personas, incluso personas que ama
- Perder interés en las actividades que solía disfrutar
- Bloquear pensamientos o sentimientos dolorosos o no recordar partes de lo que sucedió (sentirse deprimido y retirarse de los demás pueden acompañar estas reacciones).

Las reacciones de **activación** pueden incluir:

- Sentirse nervioso
- Estar irritable
- Sobresaltarse fácilmente
- Sentirse demasiado vigilante e hiperalerta
- Tener problemas para dormir o concentrarse

¿Qué puede ayudar?

Puede aprender a manejar gradualmente las reacciones de estrés postraumático. La recuperación no significa que va a olvidar completamente la experiencia o que no tendrá dolor emocional al recordar, pero puede significar tener una mayor capacidad para manejar las emociones angustiantes y una mayor confianza en su capacidad para sobrellevar.

Elija de la lista a continuación las destrezas de manejo que está dispuesto a probar:

- **Recuerde que las reacciones de estrés postraumático son comunes.** Sepa que no está solo, ni es débil ni está "loco".
- **Practicar formas de manejar las reacciones.** Pruebe destrezas de calma, como ejercicios de respiración, escribir sobre sus sentimientos y pensamientos, meditación, ejercicio, estiramientos, yoga, oración, escuchando música tranquila, o pasar tiempo al aire libre.

Estas actividades pueden mejorar su estado de ánimo y reducir su ansiedad. Haga un plan para enfrentar situaciones estresantes o desencadenantes que lo harán sentir más en control de sus reacciones.

- **Practique el Pensar Efectivamente.** Observe sus pensamientos. ¿Son negativos e inefectivos? Si es así, pueden estar causando tus sentimientos de malestar. Desarrolle un plan para sustituir pensamientos inefectivos. Por ejemplo, si se encuentra pensando, "No puedo hacerlo", desafíese con preguntas tales como:
 - "¿Es verdad que no puedo hacerlo?"
 - "¿SIEMPRE es cierto?"
 - "¿Bajo qué circunstancias PODRÍA hacerlo?"
 - "¿Podría hacerlo si tuviera algo de ayuda?"

Entonces puede sustituir deliberadamente un pensamiento efectivo. En este caso, podría decirse a sí mismo: "Con la ayuda adecuada, puedo superar esto"

- **Haga actividades divertidas o significativas.** Distráigase de sus reacciones participando en pasatiempos, ayudando a otros, restableciendo las rutinas familiares y participando en actividades satisfactorias.
- **Pase tiempo con otros.** Estar con familiares, amigos u otras personas en su comunidad puede ayudar a reducir su sensación de aislamiento, reconstruir la confianza en los demás y brindar la oportunidad de contribuir al bienestar de los demás.
- **Evite usar alcohol o drogas para enfrentar sus reacciones.** El alcohol y otras drogas, aunque parezcan ayudar a corto plazo, siempre empeoran las cosas a largo plazo. Si es necesario, inscríbese en un programa de tratamiento de alcohol o drogas.
- **Llame a un consejero para obtener ayuda.** Si sus reacciones continúan o aumentan, comuníquese con este programa u otro para obtener más ayuda.

Ira e Irritabilidad

Lo que debe saber

Después de los desastres, las personas pueden estar irritables y enojadas por muchas razones, como no dormir bien, sentir que están siendo tratados injustamente, que tienen demasiado que hacer y que no tienen suficiente tiempo ni recursos, y sienten que nadie los está escuchando. Cuando está enojado, puede expresarlo exteriormente, como si estuviera furioso, o puede enterrarlo dentro de sí mismo, sintiéndose irritable o nervioso. De cualquier manera, la ira puede causar problemas con su salud, bienestar emocional y relaciones. Para lidiar con estas reacciones, debe identificar las situaciones estresantes que las causan y aprender a manejarlas.

¿Qué puede ayudar?

- **Aprenda sobre su enojo e irritabilidad.** Aprenda a reconocer las situaciones que desencadenan su enojo y las primeras señales de advertencia de que está enojado. Luego use las destrezas que se enumeran a continuación para lidiar con estos sentimientos.
- **Practique métodos para manejar las reacciones.** Use estrategias calmantes para reducir su enojo. Pruebe ejercicios de respiración; escribir sus sentimientos y pensamientos; hablar con una amistad; hacer ejercicio, rezar o meditar; escuchar música tranquila y relajante; o pasar tiempo al aire libre. Haga un plan para manejar situaciones que desencadenan su enojo. Identifique y elimine los factores desencadenantes o planifique cómo se las arreglará cuando los encuentre para que pueda sentirse más en control sobre sus reacciones.
- **Tome un descanso.** La ira puede aumentar su frecuencia cardíaca tanto que no se podrá concentrar claramente en la situación que está enfrentando. Tomar un descanso para calmarse antes de entrar en la situación puede ayudarlo a mantener una cabeza más clara durante la situación. Si está en una relación, acuerde con su pareja de antemano una señal (como un gesto con la mano) para tomar un descanso. Un tiempo de descanso puede evitar que los desacuerdos se salgan de control. Esto no significa ignorar sus sentimientos, sino buscar la forma de calmarse para que pueda continuar hablando y resolver el problema.
- **Haga actividades divertidas o significativas.** Distráigase de sus reacciones participando en pasatiempos; ayudando a otros; reanude las rutinas familiares; y realice actividades divertidas, significativas y satisfactorias.
- **Practique el pensar efectivamente.** Observe sus pensamientos. ¿Son negativos e inefectivos? Si es así, pueden estar causando su ira. Desarrolle un plan para sustituir pensamientos inefectivos, como los que se encuentran en la tabla a continuación. Luego, siempre que tenga pensamientos inefectivos, practique cambiando a pensamientos efectivos y concentrándose en ellos.

Pensamientos Inefectivos	Le hace sentirse	Pensamiento Efectivo	Le hace sentirse
"Es injusto."	Molesto Vengativo	"Esto podría haberle pasado a cualquiera" "A veces pasan cosas malas a la gente buena."	Realista Receptivo Entendimiento Razonable
"Es su culpa que esto haya sucedido".	Molesto Frustrado Vengativo Acusante Desconfianza	"Culpar a las personas no cambia mi situación". "Otros pueden tener la culpa, pero necesito enfocarme en mí y mi familia".	Receptivo Esperanza

- **No use alcohol o drogas para lidiar con su enojo.** El alcohol y otras drogas, si bien pueden ayudar en el corto plazo, siempre empeoran las cosas a largo plazo. Si es necesario, inscríbese en un programa de tratamiento de alcohol o drogas.
- **Use principios de resolución de conflicto para resolver conflictos con otros:**
 - **Comience con un enfoque positivo.** Trate de establecer una buena relación y confianza mutua. Intente obtener una pequeña concesión al principio de las negociaciones.
 - **Tenga una estrategia concreta.** Sepa cuáles son sus necesidades e inquietudes, y anticipe cómo responderá el otro. ¿Qué tan fuerte es su propia posición y situación? ¿Qué tan importante es el problema? ¿Qué tan importante será mantener su posición?
 - **Considere la situación de la otra persona.** Reúna información sobre los intereses y metas del otro. ¿Cuáles son las necesidades reales versus los deseos? ¿Cuál es su estrategia?
 - **Aborde problemas, no personalidades.** Evite la tendencia a atacar a la otra persona personalmente. Si se lo amenaza, defenderse hará más difícil resolver el problema.
 - **Mantenga un estado de ánimo encaminado a la meta.** Si la otra persona le ataca personalmente, no deje que lo atrape en una reacción emocional. Deje que la otra persona se desahogue sin tomarlo como algo personal. Intente comprender el problema detrás de la ira.
 - **Enfatice soluciones de ganancia mutua.** Incluso en situaciones que parecen de ganar y perder, a menudo hay soluciones beneficiosas para todos. Busque una solución que incluya las necesidades de cada persona. Cree alternativas adicionales, como concesiones de "bajo costo" que puedan tener un alto valor para la otra persona. Busque alternativas que le permitan a la otra persona sentir que se han cumplido sus necesidades.
 - **Use un criterio claro.** Negocie sobre principios y resultados, no emociones o presión. Trate de encontrar criterios claros que ambas partes puedan usar para evaluar alternativas.
- **Llame a un consejero para obtener ayuda.** Si sus reacciones continúan o aumentan, comuníquese con este programa u otro para obtener más ayuda.

Dificultades del Sueño

Lo que debe saber

Muchas personas tienen dificultades para dormir después de un desastre, como problemas para conciliar el sueño o quedarse dormidos o despertarse demasiado temprano. Para empeorar las cosas, la forma en que se comporte y piense puede desencadenar un ciclo que continúa con los problemas para dormir. El ciclo comienza con la preocupación de que no está durmiendo lo suficiente y de que no podrá superar el día. Una vez que comience a preocuparse, tendrá aún más dificultad para dormir.

¿Qué puede ayudar?

- **Use estrategias calmantes.** Intente calmar su cuerpo y mente con estrategias como ejercicios de respiración, meditación, estiramientos, yoga, oración o escuchar música tranquila.
- **Cambie sus comportamientos y rutinas a aquellos que promueven el sueño regular.** Por ejemplo:
 - Despierte a la misma hora todos los días. No "se quede adormilado" por más de una hora después.
 - Permita un tiempo para tranquilizarse antes de dormir. Pase 30 minutos haciendo algo que no sea estresante ni estimulante (apague su televisor y su computadora).
 - Tenga una rutina a la hora de acostarse que le recuerde a su cuerpo que es hora de acostarse, como bañarse, escuchar música tranquila o leer un libro.
 - Use su cama solo para dormir y actividad sexual.
 - No se quede en la cama si no se puede dormir. Si no puede conciliar el sueño en aproximadamente 20 minutos, levántese y vaya a otra habitación hasta que sienta sueño, luego intente de nuevo.
 - Evite la cafeína. No tome café, té, cacao o bebidas de cola después de las 4 p.m.
 - Evite la nicotina y el alcohol. Ambos pueden interferir con ciclos de sueño más profundos.
 - Evite las pastillas para dormir.
 - Evite hacer ejercicio tres horas antes de acostarse.
- **Practique el pensar efectivamente.** Esté alerta contra los pensamientos inefectivos que pueden interferir con el sueño, tales como: "Si no duermo lo suficiente, no podré hacer nada mañana" o "No dormir realmente no es saludable". Reemplace estos pensamientos por otros nuevos. Como "me irá bien; me las he arreglado antes con poco dormir" y "si me relajo y dejo de pensar de esta manera, podré dormir más".
- **Considere hablar con un médico u otro profesional de la salud.** Le podrían ayudar si el uso de estas estrategias no mejora su sueño.

Reacciones al Estrés Crónico

Lo que debe saber

Los desastres a menudo crean estrés que dura semanas y meses. Las reacciones a este estrés pueden incluir:

- Frustración y preocupación
- Tensión e irritabilidad
- Sentimientos de tristeza y desmoralización
- Sentirse abrumado por los cambios significativos en la vida

¿Qué puede ayudar?

- **Aumente el autocuidado y la higiene del sueño.** Asegúrese de cuidar su salud física. Trabaje para comer una dieta saludable, hacer ejercicio regularmente, beber mucha agua e intentar dormir lo suficiente. Comience por cambiar sus hábitos en un área, luego trabaje en otra, y así sucesivamente.
- **Practique ejercicios de relajación.** Agregue descansos cortos de "relajación mental" y ejercicios de respiración a su vida diaria. Encuentre tiempo cada día para usar estas destrezas.
- **Haga uso de períodos de estrés reducido.** Aproveche los momentos en los que tiene menos estrés o una carga de trabajo más ligera para reintroducir actividades positivas o significativas en su vida, incluidas actividades de pareja / familia, tiempo con amigos, ejercicio o pasatiempos.
- **Organice sus pensamientos y sentimientos.** Puede escribir en un diario o escribir una carta a un familiar o amigo para ayudarlo a aclarar sus pensamientos y sentimientos. No tiene que enviar la carta. Puede conservarla por un tiempo hasta que decida qué hacer con ella, romperla o agregarla a un diario para recordar qué estaba pensando y sintiendo en este momento tan difícil.
- **Obtenga una perspectiva amplia.** Si te sientes mal contigo mismo o con tu vida, haz una lista de tus fortalezas y éxitos personales, como ser un padre trabajador y amoroso, haber ayudado a un amigo en necesidad, o haber regresado a la escuela para aprender nuevas destrezas. Use esta lista para encontrar "opiniones de sí mismo" positivas y útiles para reemplazar cualquier sentimiento negativo de sí mismo.
- **Ayude a otros.** Tómese un descanso de sus propios problemas. Ayudar a otras personas necesitadas o trabajar en su comunidad puede distraer su mente de sus propios problemas, ponerlos en perspectiva y hacer que se sienta mejor consigo mismo.

Estado de ánimo deprimido

Lo que debe saber

Después de un desastre, aunque es común estar triste, es posible que su tristeza se vuelva severa o duradera. Puede sentirse deprimido, triste por algún tiempo. Puede perder interés o placer en las actividades que solía disfrutar. Puede notar un aumento o disminución en el apetito, lo que resulta en pérdida o ganancia de peso. Puede tener problemas para dormir o dormir demasiado. Algunas personas informan agitación física o nerviosismo, mientras que otras informan que se sienten "en cámara lenta". Puede encontrar que tiene problemas para concentrarse o tomar decisiones. A veces las personas informan sentirse inútiles o culpables. El síntoma más grave y peligroso de la depresión involucra pensamientos de muerte o planificación de suicidio. Si tiene pensamientos suicidas, incluso si nunca llegara a intentarlo, comuníquese con su médico o terapeuta para que pueda desarrollar un plan de seguridad para usar en caso de que sus pensamientos sobre el suicidio aumenten a un nivel peligroso.

¿Qué puede ayudar?

- **Practique estrategias calmantes.** El estado de ánimo deprimido a veces puede estar relacionado con la ansiedad y la preocupación. Para reducir la preocupación y la ansiedad que contribuyen a sentirse deprimido, practique estrategias calmantes como la respiración, la oración, la meditación y el yoga.
- **Acérquese a otros para obtener apoyo, o apoye a otros.** Pasar tiempo con otras personas o ayudarlas a menudo puede mejorar el estado de ánimo o ayudarlo a reemplazar hábitos y pensamientos negativos por otros más positivos.
- **Programe deliberadamente actividades más positivas o significativas en su vida.** Elija actividades que lo energicen, lo distraigan de sus problemas y pensamientos tristes, le den más sentimientos positivos o lo hagan sentir mejor consigo mismo. Planifique una o más de estas actividades a la semana, incluso si no tiene ganas.
- **Cambie sus pensamientos inefectivos por otros más efectivos.** Observe sus pensamientos. ¿Son negativos e inefectivos? Si es así, pueden estar causándole sentimientos de malestar. Desarrolle un plan para sustituir pensamientos inefectivos. Por ejemplo, si se encuentra pensando, "No puedo soportar esto", intente cambiarlo por algo así como: "Este sentimiento no durará para siempre" o "Está bien que todavía me sienta mal; hago todo lo que puedo para sentirme mejor". Recuerde que es común sentirse deprimido después de un desastre, así que trate de no juzgarse a sí mismo por sentirse así. Ser duro consigo mismo solo le hará sentirse peor.
- **Cúidese.** Un estado de ánimo deprimido puede mejorarse cuidando mejor de su cuerpo. Coma alimentos saludables, haga ejercicio, beba mucha agua y duerma lo suficiente. Considere hacer algo bueno para usted que normalmente no haría, como tomarse un tiempo para tomar un baño caliente, recibir un masaje, leer un libro divertido o salir a caminar.

Miedos después del desastre

Lo que debe saber

Puede tener dificultades para lidiar con las tensiones adicionales causadas por el desastre, temer que no tendrá la calidad de vida que alguna vez tuvo o preocuparse de que ocurra otro desastre. Esos temores y preocupaciones pueden causar angustia considerable e interferir con sus actividades diarias. La exposición a los recordatorios del desastre, como las réplicas después de un terremoto o los vientos y la lluvia después de un huracán o un tornado, pueden intensificar estos temores y preocupaciones posteriores al desastre.

¿Qué puede ayudar?

- **Practique formas de manejo de reacciones.** Pruebe estrategias de relajación, como ejercicios de respiración, escribir sobre sentimientos y pensamientos, meditación, ejercicio, estiramientos, yoga, oración, escuchar música tranquila o pasar tiempo al aire libre. Estas actividades pueden mejorar su estado de ánimo y reducir su miedo. Haga un plan para identificar situaciones estresantes o aquellas cosas que desencadenan su miedo, y formas de manejarlas antes, durante y después.
- **Haga actividades divertidas o significativas.** Distráigase de sus reacciones participando en pasatiempos, ayudando a otros, restableciendo las rutinas familiares y participando en actividades satisfactorias.
- **Pase tiempo con otros.** Estar con familiares, amigos u otras personas en su comunidad puede ayudar a reducir su sensación de aislamiento, obtener la ayuda práctica que pueda necesitar para manejar su miedo y brindar la oportunidad de contribuir al bienestar de los demás.
- **Practique el pensar efectivamente.** Observe sus pensamientos. ¿Son negativos e inefectivos? Si es así, pueden estar causando sus sentimientos de malestar. Desarrolle un plan para sustituirlos por pensamientos efectivos. Por ejemplo, si se encuentra pensando: "No puedo manejar lo que está sucediendo ahora" o "No puedo manejar lo que podría suceder en el futuro", desafíese con preguntas como las siguientes:
 - "¿Es verdad que no puedo manejarlo?"
 - "¿SIEMPRE es así?"
 - "¿Bajo qué circunstancias PODRÍA manejarlo?"
 - "¿Podría manejarlo si tuviera algo de ayuda?"

Elija sustituir deliberadamente un pensamiento inefectivo. En este caso, podría decirse a sí mismo: "Con la ayuda adecuada, puedo superar esto".

- **Utilice la solución de problemas.** Si sus temores están relacionados con las tensiones posteriores al desastre, utilice la solución de problemas para encontrar información actualizada sobre el estado de la recuperación de desastres, qué recursos pueden estar disponibles (es decir, asistencia financiera, de empleo o de vivienda) y cómo puede obtener ayuda con sus problemas
- **No use alcohol o drogas para lidiar con sus miedos.** El alcohol y otras drogas, aunque parezcan ayudar a corto plazo, siempre empeoran las cosas a largo plazo. Si es necesario, inscríbese en un programa de tratamiento de alcohol o drogas.
- **Hable con su médico sobre sus miedos.** Su médico puede cuidar mejor su salud física si conoce sus temores. Los médicos pueden recetar medicamentos que pueden reducir los pensamientos temerosos, o referirlo a usted para obtener ayuda más especializada.
- **Llame a un consejero para obtener ayuda.** Si sus temores continúan o aumentan, comuníquese con este programa u otro para obtener más ayuda o consulte a su médico.
- **Planifique con anticipación.** Si tiene miedo de futuros desastres, obtenga más información sobre el tipo de desastre que ocurrió, incluidas las señales de advertencia y lo que puede esperar que ocurra después. Reúna un kit de preparación para emergencias para su familia, tome medidas para que su casa o escuela sea más segura, y desarrolle y practique un plan de seguridad familiar. Haga que sus hijos ayuden, si pueden, con algunos de los preparativos.

Reacciones de duelo

Lo que debe saber

Si un ser querido ha muerto, puede sentir que todo su mundo se ha puesto patas para arriba. Necesitará un período de ajuste antes de que se sienta mejor. La cantidad de tiempo que le llevará a su duelo dependerá de las circunstancias de la muerte, la naturaleza de la relación y sus necesidades personales. Si bien el duelo no es igual para todos, hay una serie de similitudes entre las personas afligidas después de un desastre:

- Al principio, puede pasar mucho tiempo pensando acerca de la persona que murió, anhelando y, tal vez, la busca.
- Es probable que experimente fuertes sentimientos de tristeza y soledad, miedo y ansiedad, e incluso resentimiento e ira. Puede evitar pensar en su pérdida, mientras que en otros momentos puede hacer esfuerzos especiales para recordar o incluir al ser querido en su vida.
- A medida que comience a seguir con su vida sin el amigo o familiar, normalmente sentirá disminuir la intensidad del dolor. Comenzará a aceptar la muerte, se reconfortará con recuerdos positivos e incluso sentirá que puede mantener un sentido de conexión con la persona que murió. Sin embargo, puede tener un retorno de breves períodos de tristeza, aun cuando el intenso dolor disminuya.
- A medida que comience a volver a involucrarse en actividades y relaciones, puede sentirse culpable por haberlo hecho, como si hubiera traicionado a la persona que murió. Esta culpabilidad es una parte común del proceso de duelo que normalmente disminuirá a medida que continúe lidiando con la pérdida.

Algunas formas de pensar pueden mantenerlo atrapado en el dolor, particularmente cuando la muerte es repentina o inesperada. Los signos comunes de este **duelo complicado** son:

- Problemas para aceptar la muerte
- Incapacidad para confiar en los demás
- Entumecimiento y desprendimiento
- Agitación excesiva, amargura o enojo
- Sintiéndose muy incómodo de seguir adelante con la vida
- Sentir que la vida está vacía o sin sentido
- Creer que el futuro será sombrío

¿Qué puede ayudar?

- **Busque apoyo social.** Hable con alguien de confianza acerca de su pérdida. Haga una lista de algunos familiares afectuosos, amigos u otras personas con quienes pueda hablar. Comience a acercarse a ellos.
- **Busque ayuda religiosa o espiritual.** Puede descubrir que esto puede ayudarlo a obtener una visión más amplia, tener la sensación de que usted y sus seres queridos están cuidados y sentirse conectados con un poder superior.
- **Encuentre una manera de honrar al difunto.** Escribir o crear un ritual puede ayudarlo a sentirse conectado con la persona, darle sentido a su vida y permitirle vivir de una manera que honre y reafirme su relación, en lugar de cortar las ataduras, "superarlo" y seguir con su vida
- **Cuídese.** Haga ejercicios de relajación, encuentre buenas maneras de distraerse, practique buenos hábitos de sueño y planee actividades divertidas o significativas. Trate de no sentirse culpable por dejar de pensar o recordar a su ser querido por un momento. Cuidar de sí mismo reconstruirá su fortaleza y le permitirá seguir recordando y honrándole.

- **Practique el pensar efectivamente.** Aunque no tenga control sobre la muerte, cambiar sus pensamientos al respecto puede ayudarlo a sentirse mejor. Use la tabla a continuación para obtener ideas de pensamientos efectivos en los que pueda concentrarse, luego practique concentrándose en ellos siempre que surjan pensamientos inefectivos.

Pensamiento Inefectivo	Le hace sentir	Pensamiento Efectivo	Le hace sentir
"Debería haber podido salvarla. Es mi culpa". "¿Por qué sobreviví, mientras que ella no?"	Culpable	"Si hubiera hecho las cosas de manera diferente, podría no haber cambiado nada". "Esa elección pertenece a un poder superior".	Realista Aceptación Entendimiento
"No hay nadie que pueda ayudarme a soportar mi dolor". Nunca acabará ". "Mi dolor nunca terminará. No hay nada que pueda hacer para detenerlo ". "Perderé personas cercanas a mí".	Desesperanza Impotencia Temor	"Si hablo con alguien sobre mi dolor, podría ayudarme a sentirme mejor". "Puedo obtener ayuda. Algunas personas lo entenderán". "Las probabilidades de que pierda a todas las personas a las que me acerco son bastante escasas. Aún hay Todavía personas en mi vida como antes".	Aceptación Esperanza

- **Busque consejería adicional.** La consejería puede brindarle el apoyo y la orientación necesaria para aprender a pensar efectivamente, encontrar estrategias de manejo positivas y obtener un sentido y una visión más amplia de la muerte. La consejería puede ayudarlo a encontrar maneras de honrar y mantener recuerdos positivos del difunto, trabajar para aceptar la muerte, manejar emociones como la ira o la evitación, reanudar la vida cotidiana normal y tener esperanza de un futuro mejor.

Dar apoyo a alguien después de un desastre

Lo que debe saber

Ser buen amigo de alguien que ha estado expuesto a un desastre o la muerte de un ser querido requiere empatía, paciencia, persistencia y una buena disposición para escuchar y estar disponible cuando el amigo / ser querido lo necesite. Puede que necesite hablar o ser apoyado inmediatamente, y luego no querer hablar en absoluto por meses o años. Intente observar, escuchar y seguir su ejemplo sobre cuándo y dónde puede proporcionar el tipo de apoyo que será más tranquilizador. El estrés y las pérdidas traumáticas, en contraste al estrés regular, pueden afectar a una persona durante años o incluso décadas. Cuando una persona tiene una reacción a un recordatorio, no importa cuánto tiempo después del evento, él / ella necesita paciencia y empatía. Es como la diferencia entre tener un músculo tenso que responde bien al estiramiento y el ejercicio versus un cartílago desgarrado que necesita un poco de soporte y apoyo durante un período de tiempo antes de que pueda estirarse (empatía, comprensión, tiempo de sanar).

¿Qué puede ayudar?

- **Edúquese.** Los consejos que podemos dar en respuesta a las tensiones comunes pueden no ser útiles en estas situaciones. Por ejemplo, algunas de las cosas inefectivas que podríamos decir son "no hay mal que por bien no venga" o "hay que seguir pa' lante". Incluso insinuar que alguien debe seguir hacia delante, puede hacer que una persona que ha experimentado un desastre o una muerte se sienta invalidada y como si otros no comprenden la profundidad de la tragedia.
- **Sea paciente.** Sea tolerante con las reacciones de estrés y las emociones fuertes y permanezca empático a medida que pasa el tiempo.
- **Sea comprensivo.** Si su amigo / ser querido quiere hablar, escuche atentamente, apóyelo, consuélolo y acéptelo; intente comprender lo mejor que pueda, reflexione sobre lo que ha escuchado y demuestre empatía (intente apreciar lo difícil que debe ser, lo difícil que debe haber sido).
- **Haga preguntas.** Si no sabe qué decir o hacer en respuesta a una conversación, puede compartir que no está seguro de cómo puede ser útil, pero quiere serlo. Pregunte lo que necesita en este momento. Adapte su apoyo a las necesidades, capacidades y deseos de su amigo / ser querido.
- **Sea realista.** Si descubre que no es la mejor persona para dar apoyo por alguna razón, conecte a su amigo con otro apoyo social más apropiado.
- **Sea persistente.** Encuentre maneras de acercarse y conectarse con él / ella, a pesar de que puede estar retirándose del contacto con los demás.
- **Ayude con las necesidades prácticas.** Use la solución creativa de problemas y ayúdelo con sus necesidades prácticas.
- **Comprenda el impacto de los factores desencadenantes.** Comprenda que hay muchos recordatorios que pueden desencadenar reacciones en su amigo / ser querido, incluso mucho después del desastre. Si su amigo o ser querido reacciona ante un recordatorio, sea solidario, comprensivo y hágale saber que no hay un "límite de tiempo" para las reacciones, y no hay un límite de tiempo para su disposición a apoyarlo.
- **Honre al difunto.** Si su amigo o ser querido está afligido por la muerte de un ser querido, anime los recuerdos positivos del difunto y respete el significado y la importancia de la relación. También puede participar en rituales o tradiciones culturales.
- **Fomente el autocuidado.** Anime a su amigo / ser querido a tomarse un descanso del duelo para actividades de cuidado personal, como la relajación, el ejercicio y la mejora de los hábitos de sueño.
- **Apoye la obtención de ayuda.** Aliente una consulta con un médico o consejero si su amigo / amado todavía tiene dificultades significativas con el funcionamiento en la vida diaria después de varios meses.
- **Cuidese.** Encuentre maneras de cuidarse si las reacciones de su ser querido / amigo le pesan.

Problemas de drogas y alcohol

Lo que debe saber

Después de un desastre, algunas personas aumentan su consumo de alcohol u otras sustancias. Si bien no hay nada de malo en el consumo responsable de alcohol, el aumento en el consumo de alcohol o drogas podría generar problemas. Algunos usan sustancias para evitar pensar en lo que sucedió o para embotar los sentimientos de ansiedad, tristeza, culpa o enojo. Si bien el uso de drogas y alcohol puede ayudarlo a escapar en el corto plazo, pueden empeorar las cosas a largo plazo. Para aquellos que usan alcohol o drogas para problemas de sueño, estas sustancias pueden ayudar; sin embargo, pueden interferir con la capacidad del cuerpo para dormir de forma natural y crear más problemas para dormir. Por muchas razones, las personas recurren al alcohol o las sustancias para tratar de reducir las reacciones negativas, pero el efecto a largo plazo suele ser negativo.

¿Qué puede ayudar?

- **Preste mucha atención a cualquier cambio en su uso de alcohol y / o drogas.** Anote la cantidad y la frecuencia de su uso para determinar el alcance de cualquier problema.
- **Use todos los medicamentos recetados y de venta libre como se indica.** Pregúntele a su médico sobre los medicamentos que está tomando, sus efectos y cómo interactúan.
- **Cuídese.** Al comer alimentos saludables, hacer ejercicio, beber mucha agua y dormir lo suficiente, obtendrá fortaleza para evitar los hábitos no saludables.
- **Practique formas de manejar las reacciones.** Si la ansiedad es un desencadenante para beber o tomar drogas, intente respirar profundamente, anotar sentimientos y pensamientos, meditación, ejercicio, yoga, oración, música tranquila o pasar tiempo al aire libre. Estas estrategias calmantes pueden mejorar su estado de ánimo y reducir su ansiedad. Haga un plan para manejar situaciones estresantes que desencadenan el uso de alcohol / sustancias.
- **Practique el pensar efectivamente.** Observe sus pensamientos. Si son negativos e inefectivos, pueden causar sentimientos que lo lleven a beber o usar drogas. Planee cómo puede sustituir pensamientos inefectivos. Por ejemplo, si piensa: "No puedo calmarme sin alcohol", intente reemplazarlo por "Este sentimiento no durará para siempre" o "Puedo hacerlo un día a la vez".
- **Pase tiempo con quienes le apoyen.** Pasar tiempo con amigos y familiares que apoyan su recuperación puede ayudarlo a sentirse mejor, olvidar sus antojos, recordarle que desea estar saludable y realizar actividades positivas que no impliquen el consumo de alcohol o drogas.
- **Haga uso de los recursos de la comunidad.** Existen recursos para problemas de alcohol y drogas en la mayoría de las comunidades, muchos de ellos gratuitos, como Alcohólicos Anónimos (AA).
- **Hable con un médico o consejero.** Si cree que tiene un problema grave con las sustancias, hable con un consejero o un médico al respecto. Si es apropiado, puede ayudarlo a encontrar un tratamiento para el abuso de sustancias.

Para niños: Aprendiendo a manejar tus miedos

Lo que debes saber

Cuando pasas por un evento aterrador, puedes sentir miedo por días o semanas o incluso más tiempo. Puede que te cueste entender que tus sentimientos de malestar provienen de la experiencia realmente desagradable que atravesaste. Parece raro que lo que estás sintiendo en este momento sea debido al evento aterrador que sufriste hace días o semanas o meses. Pero puede ser, y es bastante común.

¿Qué puede ayudar?

- **Sigue haciendo tus actividades diarias.** Come con tu familia, ve a la escuela y a las actividades después de la escuela, y pasa tiempo con tus amigos, incluso si es difícil en este momento.
- **Trata de pasar más tiempo con tus padres, otros adultos o amigos.** Elige aquellos que te han ayudado o hecho sentir mejor. Averigua cuándo y cómo llegar a ellos.
- **Diles a tus padres, o a un adulto en quien confíes, que tienes miedo o estás preocupado.** Juntos pueden descubrir por qué te sientes de esa manera y cómo manejar esos sentimientos.
- **Recuerda que las personas a menudo tienen miedo.** Después de un evento aterrador, muchas personas todavía sienten miedo incluso cuando el peligro ha terminado.
- **Toma algunas respiraciones lentas y relajantes.** Para ayudar a tu cuerpo a calmarse y detener el pánico, practica la respiración lenta de esta manera:
 1. Pon tu mano sobre tu estómago cuando inhales y observa cómo sobresale como un globo lleno de aire. Inhala lentamente mientras cuentas hasta tres: uno. . . dos. . . tres. Piensa en tu color favorito y todas las cosas buenas que son de ese color.
 2. Cuando exhalas, siente que tu estómago se contrae nuevamente, como cuando un globo pierde aire. Respira lentamente mientras cuentas hasta cinco: uno. . . dos. . . tres . . . cuatro . . . cinco. Piensa en el color gris y en todos los sentimientos perturbadores que salen de tu cuerpo.
 3. Haz esto unas cuantas veces más. También puedes practicar la respiración lenta soplando burbujas.

Para padres: Ayudar a los niños a manejar sus miedos

Lo que debe saber

Después de que los niños pasan por un evento aterrador, pueden sentir temor por días o semanas o incluso más. A menudo tienen dificultades para conectar sus sentimientos de malestar con las experiencias perturbadoras que tuvieron anteriormente. Esto es perfectamente comprensible y predecible. Cuando están molestos, puede recordarles a sus hijos el vínculo entre lo que están sintiendo ahora y el evento aterrador que tuvieron que pasar. Aquí hay algunos consejos más para ayudar a sus hijos a manejar sus miedos.

¿Qué puede ayudar?

- **Anime a los niños a hacer sus actividades cotidianas.** Cumpla con las rutinas de su familia, coman juntos, asistan a la escuela y actividades después de la escuela, y pasen tiempo con amigos.
- **Pase tiempo extra con sus hijos.** Hacer las cosas que hizo antes del desastre ayudará a consolarlos ahora. Léale historias, juegue con ellos o vaya a caminar.
- **Aliente a sus hijos a que le digan a usted, o a un adulto que conozcan bien y en quien confíen, cuando tengan miedo o estén preocupados.** Dígales a sus hijos que puede ayudarlos a descubrir por qué se sienten de esa manera y ayudarlos a que se sientan mejor.
- **Recuérdelos a los niños que a veces las personas sienten miedo.** Después de un evento aterrador, muchas personas sienten miedo incluso cuando ya no están en peligro.
- **Recuérdelos a los niños que están seguros ahora.** Dígale al niño lo que usted o la comunidad están haciendo para mantenerlos a salvo. Si el peligro aún no se ha resuelto (escombros en las calles, tendido eléctrico caído), dígale a su hijo qué hacer para mantenerse a salvo.
- **Enséñeles a sus hijos a tomar algunas respiraciones lentas y relajantes.** Esto ayuda a sus cuerpos a calmarse y detener el pánico. Siga estos pasos:
 1. "Pon tu mano sobre tu estómago cuando inhales y observa cómo sobresale como un globo lleno de aire. Inhala lentamente mientras cuentas hasta tres: uno. . . dos. . . tres. Piensa en tu color favorito y todas las cosas buenas que son de ese color".
 2. "Cuando exhalas, tu estómago debe contraerse nuevamente, como cuando un globo pierde aire. Respira lentamente mientras cuentas hasta cinco: uno. . . dos. . . tres . . . cuatro . . . cinco. Piensa en el color gris y en todos los sentimientos molestos que salen de tu cuerpo".
 3. "¡Genial! Ahora haz esto unas cuantas veces más".

Haga que la práctica sea divertida haciendo que sus hijos hagan burbujas o actúen una historia en la que el personaje principal use la respiración lenta y relajante. A los niños también les gusta ser el experto; después de que dominen esta destreza, pueden enseñársela a otro miembro de la familia.

Para padres: Ayuda para los problemas de sueño de los niños

Lo que debe saber

Cuando los niños han experimentado algo muy perturbador, a menudo cambian sus hábitos de sueño. Pueden resistirse a acostarse o quedarse dormidos para evitar pensamientos y sueños aterradores. Pueden despertarse con pesadillas y tener problemas para volver a dormirse. Cuando los niños no duermen, sus padres tampoco pueden dormir. Es frustrante para los padres cuando sus hijos no pueden explicar lo que están pensando y sintiendo. Cuando los niños tienen dificultades a la hora de acostarse, le están mostrando a sus padres que están preocupados y atemorizados.

¿Qué puede ayudar?

Cuando sus hijos acuden a usted por la noche, molestos e incapaces de estar solos, puede ayudarlos de la mejor manera haciendo lo siguiente:

- **Tómese unos segundos para calmarse.** Cuando sus hijos tienen problemas para dormir, puede sentirse triste, impotente o molesto. Al mantener la calma (o al menos pretender hacerlo), ayuda a su hijo a calmarse. No agregue al drama. Sea cálido, pero práctico.
- **Calme a su hijo.** Dependiendo de las necesidades de sus hijos, puede sostenerlos, masajear sus espaldas, sentarse tranquilamente con ellos o guiarlos para que respiren lentamente.
- **Lleve a su hijo de regreso a su habitación.** Diga que se quedará hasta que se sienta un poco mejor. No enciendas todas las luces, pero deje que entre luz en la habitación.
- **Anime a su hijo a hablar sobre sus pensamientos temerosos.** Ayúdelo a encontrar palabras para los pensamientos perturbadores ("Sé que tienes problemas para dormir. ¿Te sientes preocupado o ansioso? ¿Qué te preocupa / asusta?"). Ayude a su hijo a descubrir la diferencia entre lo que lo hizo sentir inseguro y temeroso durante el evento y ahora. Señale cómo y por qué está a salvo ahora.
- **Siéntese con su hijo junto a su cama.** A través de sus palabras y su tacto, recuérdale a su hijo su presencia y su capacidad para mantenerlo a salvo.
- **Diga tranquilamente que volverá a su cama.** Cuando su hijo se haya relajado por unos minutos, dígame buenas noches y asegúrele que está cerca y que él / ella está a salvo.
- **Dígale tranquilamente a su hijo que lo revisará en unos minutos (y hágalo).** Si su hijo protesta y parece afligido, dígame que debe irse a la cama pronto, pero puede sentarse unos minutos más.

Otros consejos útiles para dormir

- Alentar a un niño pequeño a dormir con un muñeco de peluche familiar (incluso con el que ya no duerme) puede ayudarlo a sentirse seguro nuevamente. No se preocupe de que esto sería "retroceder". Una vez que se sienta más cómodo, descartará el juguete por sí mismo.
- Mantener la calma es la mejor manera de mostrarle a su hijo que, mientras comprende por qué se siente temeroso, sabe que no hay peligro y que está seguro de que la familia está a salvo.
- Los problemas de sueño de su hijo y la necesidad de ayuda adicional pueden durar varios días. Cuanto más pueda cumplir con las horas de acostarse y los rituales regulares, mejor.
- Desempeña un papel importante para que su hijo aprenda de usted que puede recuperarse del miedo. Usted lo está ayudando a recuperar el dominio de irse a dormir que fue interrumpido por los eventos de miedo.

Para padres: Pensamientos intrusivos (no deseados) y recordatorios traumáticos en los niños

Lo que debe saber

A menudo, cuando los niños han experimentado eventos abrumadores y difíciles, les resulta difícil parar de pensar a cerca de ellos. Cuando hacen todo lo posible para no pensar en el desastre, recuerdos inquietantes pueden aparecer en sus mentes. Los niños pueden sentir como si el evento sucediera nuevamente. Volver a experimentar sentimientos, pensamientos o recuerdos horribles es aún peor cuando parecen surgir de la nada. Cuando los niños sienten que no tienen control sobre sus pensamientos y sentimientos, pueden sentir la misma impotencia que sintieron durante el desastre en sí. A veces es posible que ni siquiera estén al tanto de las cosas que desencadenan los recuerdos aterradores. Enseñar a su hijo acerca de esos desencadenantes y recordatorios es el primer paso para ayudarlo a recuperar el control de esos pensamientos y sentimientos.

¿Qué puede ayudar?

- **Esté consciente de cómo se siente.** Si está molesto, enojado o angustiado, tómese un tiempo para calmarse antes de responder a su hijo. Mientras esté molesto o irritable, no podrá calmarlo ni apoyarlo.
- **Recuérdelos a los niños la conexión entre su comportamiento y sus sentimientos.** El mejor momento para hacer la conexión es cuando no están angustiados o comportándose mal. Elija un momento de tranquilidad, pero no antes de acostarse, para sugerir que tal vez un mal comportamiento o berrinche que sucedió más temprano en el día fue debido a recordar el evento.
- **Mantenga las rutinas que su familia tenía antes del desastre.** Los niños se sienten más seguros cuando hay orden y estabilidad.
- **Identifique desencadenantes / recordatorios.** Si su hijo parece ansioso o especialmente nervioso en determinados momentos, intente ayudarlo a pensar en lo que hizo, vio, olió o sintió antes de que comenzara la sensación. Aquí hay algunas preguntas para ayudar a identificar desencadenantes y recordatorios:
 - ¿Hubo un pensamiento o recuerdo que entró en tu cabeza en ese momento?
 - ¿Te recordó algo el evento?
 - ¿Las imágenes o sentimientos parecen venir en momentos específicos del día?
 - ¿Aparecen los recuerdos alrededor de personas o lugares en particular?
 - ¿Notas olores, imágenes o sonidos en el momento en que aparecen los recuerdos?
 - ¿Los recuerdos parecen aparecer cuando estás hablando de ciertas cosas, escuchas a otras personas hablar sobre ciertas cosas, oyes ciertas historias, miras ciertos tipos de programas de televisión o películas?

Una vez que haya identificado los factores desencadenantes / recordatorios, ayude a su hijo a identificar algunas cosas que puede hacer cuando esto sucede, como hablar con usted, dibujar o escribir en un diario, o hacer algo divertido para distraerse del recuerdo preocupante.

- **Ayude a su hijo a reemplazar el pensamiento** o la memoria intrusiva o no deseada con un pensamiento o una memoria positiva y más agradable. La memoria positiva puede ser cualquier cosa: un momento especial, como anotar un gol, obtener una buena calificación en un examen o proyecto, o dar un paseo en un parque de diversiones. No importa cuál sea la memoria, siempre y cuando funcione.
- **Ayúdelo a practicar un ejercicio de respiración controlado y relajante.** Si en el momento de un pensamiento o recuerdo intrusivo, su hijo se pone ansioso, intente decir:
 1. "Pon tu mano sobre tu estómago cuando inhales y observa cómo sobresale como un globo lleno de aire. Inhala lentamente mientras cuentas hasta tres: uno. . . dos. . . tres. Piensa en tu color favorito y todas las cosas buenas que son de ese color".

2. "Cuando exhalas, siente que tu estómago se contrae nuevamente, como cuando un globo pierde aire. Respira lentamente mientras cuentas hasta cinco: uno. . . dos. . . tres . . . cuatro . . . cinco. Piensa en el color gris y en todos los sentimientos molestos que salen de tu cuerpo".
3. "¡Genial! Ahora haz esto unas cuantas veces más".

Cuando sabe que algo anda mal, pero su hijo no puede decirle

En ocasiones, es posible que sepa que su hijo tiene pensamientos o recuerdos intrusivos y no deseados sobre el evento, y que no puede o tiene miedo de discutirlos con usted. Él / ella puede parecer retraído, espaciado o en silencio, agitado. Si esto ocurre, intente estas sugerencias:

1. **Participe en una actividad relajante o agradable con su hijo.** Hacer algo tranquilizador o divertido con usted puede ayudar a reorientar a su hijo al momento presente y dejar de pensar en lo que le molesta.
2. **Ofrezca a su hijo un masaje en el hombro o la espalda.** El tacto puede ayudar a reorientar a un niño a lo que está sucediendo aquí y ahora.
3. **Ofrezca una bebida fría o caliente (cualquiera que prefiera).** El sabor y el olor pueden ayudar a recordarle a su hijo que él / ella está a salvo y que el desastre no está ocurriendo realmente.
4. **Si hay un aroma que le gusta a su hijo, intente que lo huelga** (algo para cocinar, incienso, detergente para la ropa, producto para el baño). Los aromas también pueden ayudar a reorientar a los niños.
5. **Haga el ejercicio de respiración controlada y relajante** descrito anteriormente.
6. **Discuta posibles desencadenantes** como se describe arriba.

Para los padres: La ansiedad en los niños (cuando evitan, se aferran, o temen)

Lo que debe saber

Cuando los niños tienen miedo, necesitan recuperar el control de sus sentimientos. Es posible que no entiendan que su miedo actual está relacionado con el desastre. Recuérdeles que no tenían fuertes sentimientos de miedo antes del evento y que los sentimientos no serán fuertes para siempre. Además, señale que el evento ha terminado y que el peligro del evento ya no está presente. Ayudar a su hijo a comprender la conexión entre los sentimientos de miedo que está teniendo y las formas ansiosas en que se está comportando puede llevarlo a tomar el control de sí mismo.

¿Qué puede ayudar?

- **Mantenga rutinas diarias.** No acepte evitar lugares y actividades que forman parte de la vida diaria de su hijo. Esto no ayudará a su hijo a superar la ansiedad.
- **Hable con los maestros de su hijo cuando se resista a ir a la escuela.** Pídale a los maestros que sean comprensivos, pero firmes, cuando deje al niño por la mañana.
- **Involucre a los niños en actividades que promuevan la confianza.** Recuérdele a su hijo sobre su competencia y capacidades asignando tareas especiales en casa.
- **Esté atento a nuevas áreas de ansiedad o comportamiento ansioso.** Ayude a sus hijos a hablar sobre la preocupación que impulsa el comportamiento y analice maneras de ayudarlo a sentirse mejor.
- **Dé a los niños un recordatorio de la realidad.** Recuérdeles que su situación actual es segura (por ejemplo, mamá y papá estarán a salvo cuando el niño no los vea, las habitaciones de la casa están a salvo).
- **Recuérdeles a los niños la conexión entre sus comportamientos y sentimientos.** Luego, hable sobre los sentimientos durante el desastre y las nuevas preocupaciones que se han desarrollado desde el evento.

Cuando los niños se ponen extremadamente nerviosos o entran en pánico

- **Ayúdelos a calmarse.** Si son jóvenes o desean ser abrazados, hágalo. Si están llorando y sin aliento, dídeles que respiren lentamente con usted.
- **Practique respiración lenta y relajada:**
 1. "Pon tu mano sobre tu estómago cuando inhales y observa cómo sobresale como un globo lleno de aire". Inhala lentamente mientras cuentas hasta tres: uno. . . dos. . . tres. Piensa en tu color favorito y todas las cosas buenas que son de ese color".
 2. "Cuando exhalas, siente que tu estómago se contrae nuevamente, como cuando un globo pierde aire. Respira lentamente mientras cuentas hasta cinco: uno. . . dos. . . tres . . . cuatro . . . cinco. Piensa en el color gris y en todos los sentimientos molestos que salen de tu cuerpo".
 3. "¡Genial! Ahora haz esto unas cuantas veces más".

Para los padres: Berrinches y mal comportamiento en los niños

Lo que debe saber

Involucrar a los padres en luchas de poder es una parte normal del desarrollo de cada niño. Si bien los niños pequeños son famosos por sus berrinches a gran escala, los argumentos y comportamientos de oposición de los niños y adolescentes en edad escolar pueden ser igual de dramáticos. Algunas veces estos comportamientos son difíciles de tratar. Cuando los niños tienen dificultades de comportamiento, los padres sienten que su autoridad está siendo desafiada. Muchos niños se comportan mal cuando se sienten inseguros acerca de su capacidad de cuidarse a sí mismos. Pueden protestar más fuerte cuando necesitan ayuda y los padres aumentan su uso de autoridad.

Cuando los niños han experimentado un desastre, a menudo sienten que han perdido el control de su mundo y de ellos mismos. Están abrumados por el miedo y pueden hacer todo lo posible para recuperar el poder y el control. Oponerse y luchar con los padres, maestros y amigos puede ser la manera más fácil de poder sentirse en control en vez de pequeño e indefenso. Después de un desastre, sus rabietas a menudo aumentan en frecuencia e intensidad. Sin embargo, cuando los niños logran atraer a los adultos a los berrinches, no solo continuarán sintiéndose pequeños, sino que también correrán el riesgo de perder el apoyo que necesitan. Nuestro trabajo es ayudar a los niños a frenar estas batallas improductivas y encontrar formas efectivas de lidiar con los sentimientos atemorizados e indefensos que surgieron del desastre.

¿Qué puede ayudar?

- **Esté consciente de cómo se siente.** Si está molesto, enojado o angustiado, tómese un tiempo para calmarse antes de responder a su hijo. Mientras esté molesto o irritable, no podrá calmarlo ni apoyarlo.
- **Recuérdelos a los niños la conexión entre su comportamiento y sus sentimientos.** Luego, hable sobre los sentimientos durante el desastre y las nuevas preocupaciones y sentimientos que surgieron desde el evento.
- **Mantenga las rutinas que tenía su familia antes del desastre.** Los niños se sienten más seguros cuando hay orden y estabilidad.
- **Dígales a los niños que están empezando una pelea que usted no desea tener.** Diga lo más tranquilo que pueda, "Lo que estás haciendo me está enojando. Puede que quieras pelear, pero yo no, porque no te ayuda y no te ayudará a sentirte mejor".
- **Si los niños continúan intentando involucrarlo en una confrontación, ofrezca tres opciones.** Diga: "Puedes (1) hacer lo que te he pedido, (2) hablar sobre lo que te molesta, o (3) ir a tu habitación y calmarte". Una vez que esté tranquilo, puede que el niño/niña esté listo para resolver las cosas.
- **La pelea debe detenerse primero.** En medio de una pelea o rabieta no es el momento para tratar de tener una discusión. Dele a su hijo el espacio que necesita para calmarse a sí mismo antes de tratar de resolver las cosas.
- **En un momento de calma, presente estas ideas:**
 - **Has notado cambios en el comportamiento.** Diga: "Desde el evento, has estado involucrado en muchas peleas sobre cosas que generalmente no son un gran problema. ¿Puedes decirme cómo te sientes desde que sucedió? "
 - **Pelear no ayuda.** Diga: "Pelear conmigo no te ayuda a sentirte mejor. Nos ponemos a los dos enojados, y cuando no puedes pararte y tengo que castigarte, ninguno puede sentirse bien".
 - **Estoy a cargo.** Diga: "Incluso cuando estás luchando con tus sentimientos sobre el evento, mi trabajo es ayudarte a parar [el comportamiento]. Si quieres hablar sobre tus sentimientos, estoy dispuesto a escuchar, pero aunque quieras o no, tu comportamiento es inaceptable".
 - **Habrán consecuencias.** Diga: "Si continúas [el comportamiento], entonces encontraremos formas de recordarte tus responsabilidades; habrá consecuencias". Elija una consecuencia que sea a corto plazo, que pueda aplicar sin dificultades y que dé resultados con su hijo. Siempre trate de dar una advertencia, que le da a su hijo la oportunidad de controlarse a sí mismo.

- **Cuando los niños reconocen la conexión entre la pelea y los sentimientos resultantes del desastre, pelearán menos.** Cuando comience la siguiente pelea, interrumpa anunciando: "Lo que hemos estado hablando está sucediendo nuevamente. . . ". Si el niño puede hablar con usted, eso puede calmar las cosas. De lo contrario, es posible que tenga que dar una advertencia de una consecuencia. Luego dé la espalda o aléjese, para darle a su hijo unos minutos para intentar recuperar el control.
- **Hable con un médico o consejero.** Si cree que las rabietas u otras conductas están empeorando, es posible que se necesite un tratamiento más extenso. Solicite una remisión a un especialista de la conducta que tenga experiencia en el tratamiento de niños luego de un desastre.

Para padres: Niños y el duelo- Información para familias

Lo que debe saber

Al igual que los adultos, los niños y adolescentes pueden sentir una intensa tristeza y pérdida cuando una persona cercana muere. Y, al igual que los adultos, los niños y adolescentes expresan su dolor, tanto emocional como físicamente, en sus acciones, sus palabras y sus pensamientos. Cada niño y padre se aflige de manera diferente y no hay manera correcta o incorrecta de expresar el luto o un tiempo correcto para la duración de la pena.

Los niños pueden mostrar su dolor de esta manera:

- Dormir o llorar más de lo normal
- Regresar a comportamientos anteriores (chuparse los dedos, hablar como un bebé, orinarse en la cama)
- Desarrollar nuevos miedos o problemas en la escuela
- Quejarse de molestias y dolores
- Enojarse e irritarse
- Retirándose y aislándose de familiares y amigos

Los niños afligidos pueden comportarse de maneras que no parecen estar conectadas con la tristeza o el dolor. Un niño generalmente tranquilo puede tener más pataletas, o un niño activo puede perder interés en las cosas que solía hacer. Un adolescente estudioso puede involucrarse en conductas de riesgo. Cualquiera que sea la edad de un niño, él / ella puede sentirse culpable por haber causado la muerte (incluso cuando él / ella no la tiene).

A veces los niños en duelo toman el papel de un adulto, preocupándose por su padre sobreviviente. Pueden preguntarse quién los cuidará si también pierden a ese padre.

Los niños que tienen reacciones normales de dolor harán cosas que los ayudarán a adaptarse a la muerte y a la vida sin esa persona. Los niños pequeños pueden representar la historia del evento en su juego. Los niños mayores y los adolescentes pueden crear rituales para llorar o honrar a la persona. Por lo general, el proceso normal de duelo ayuda a los niños a:

- Aceptar la realidad y la permanencia de la muerte
- Experimentar y hacer frente a las reacciones dolorosas a la muerte, como la tristeza, la ira, el resentimiento, la confusión y la culpa
- Ajustarse a los cambios en sus vidas y su papel en la familia como resultado de la muerte
- Desarrollar nuevas relaciones o profundizar las relaciones existentes como una forma de enfrentar las dificultades y la soledad derivadas de la pérdida
- Encontrar nuevas actividades
- Mantener un vínculo continuo y apropiado con la persona que murió a través de actividades tales como recordar y conmemorar
- Dar sentido a la muerte, quizás llegar a un entendimiento de por qué la persona murió
- Continuar a través de las etapas normales de desarrollo de la infancia y la adolescencia

Cuando los niños han perdido a un ser querido repentinamente, pueden experimentar un "dolor traumático", donde el impacto de la muerte crea síntomas de trauma que interfieren con la capacidad del niño para superar el proceso típico de duelo. Incluso los pensamientos felices de la persona fallecida les recuerdan a los niños la manera traumática en que murió. Otras características del dolor traumático incluyen:

- Intrusión de recuerdos sobre la muerte: pesadillas, sentirse culpable, culparse a sí mismo o pensar en la forma horrible en que murió la persona.
- Señales de aislamiento y adormecimiento: alejarse, actuar como si no estuviese molesto y evitar los recordatorios de la persona, la forma en que murió o el evento que condujo a la muerte.
- Síntomas físicos o emocionales de aumento de la excitación ("agitación"): irritabilidad, enojo, dificultad para dormir, falta de concentración, disminución de las calificaciones, dolores de estómago, dolores de cabeza, mayor vigilancia (estar atento de todo) y temores sobre su propia seguridad o la de los demás.

¿Qué puede ayudar?

- **Proporcione una sensación de seguridad.** Siempre que tenga que ir a algún lugar, dígales a los niños a qué hora regresará y regrese en ese momento. Cumpla las rutinas y actividades de su familia. Mantenga la calma al recordar que la mala conducta de su hijo puede estar relacionada con el dolor.
- **Sea paciente.** El comportamiento y las necesidades de los niños pueden ser más desafiantes, especialmente cuando está afligido usted mismo. Recuerde buscar y elogiar el buen comportamiento y dar abrazos adicionales.
- **Preste atención a las palabras y los comportamientos.** Escuche lo que sus hijos le dicen. Debido a que algunos niños no pueden hablar sobre lo que están pasando, observe los cambios en el comportamiento y escuche las quejas físicas.
- **Fomente la expresión de los sentimientos.** Sugiera dibujar, escribir, jugar, actuar y hablar. Describa a los niños los pensamientos y sentimientos que muestran por su comportamiento, para que puedan aprender las palabras. No tenga miedo a los sentimientos de tristeza o enojo, pero establezca límites a las conductas inseguras.
- **Sepa que las reacciones de duelo pueden interactuar con otros sentimientos y comportamientos.** Cada niño tiene su propia forma de duelo. Puede que no esté claro si un comportamiento se trata de su dolor o de alguna otra cosa. Si las reacciones o el comportamiento se vuelven más intensos o continúan con el tiempo, busque ayuda adicional.

Cúidese

- **Duerma, haga ejercicio y dedique tiempo suficiente para usted.** Debe cuidarse a sí mismo para cuidar de sus hijos. Les asegura a los niños que planea mantenerse saludable. Cuando da ejemplo del autocuidado, también los ayuda a aprender a cuidarse bien a sí mismos.
- **Mantenga a los adultos atentos, familiares e importantes cerca.** Los abuelos, parientes, amigos especiales y vecinos pueden apoyarlo y brindarle estabilidad y la "diversión" y la atención que sus hijos pueden desear.
- **Dé ejemplo de un afrontamiento saludable.** Los niños a menudo toman sus señales sobre cómo reaccionar de los adultos que ven. Si está triste o molesto frente a sus hijos, está bien. Explique brevemente que los adultos también se sienten tristes. Luego muéstrelas a los niños a través de sus palabras y acciones que, incluso cuando está enojado, puede manejar sus sentimientos y cuidarlos.
- **Busque consejería.** Los padres y cuidadores a veces sienten que deben manejar todo por sí mismos. Experimentar la muerte de un ser querido es extraordinariamente doloroso, incluso abrumador, y no necesariamente mejora por sí solo. Busque el consejo, la orientación y el apoyo de personas que conocen la aflicción y puedan responder sus preguntas sobre lo que está pasando, para que pueda apoyar a sus hijos en lo que están pasando.

Apéndice E:

Hojas de Trabajo y Folletos de Pensar Efectivamente



Materiales	Página
<u>Pensar efectivamente Hoja de</u>	-
Para niños: Hoja de trabajo de pensar efectivamente	145
Hoja de trabajo de pensar efectivamente	147
Para niños: Hoja de trabajo de pensar efectivamente/Entrenador bueno, entrenador malo	149
Hoja de trabajo de la matriz de compensación	151

Folleto de Pensar efectivamente

Después de un desastre, puede desarrollar formas extremas, categóricas, de verse a usted mismo y al mundo, como considerarse "completamente" incapaz de manejar su situación o ver el mundo como "totalmente" inseguro. Aunque es comprensible, estos hábitos pueden hacer que su situación sea aún más difícil de manejar al sentirse abrumado o desesperado. Rara vez nos tomamos el tiempo para examinar lo que estamos pensando, por lo que los pensamientos inefectivos simplemente continúan sucediendo más o menos automáticamente.

Puede que le resulte útil tomar más conciencia de estos pensamientos inefectivos y considerar si hay pensamientos más **efectivos** en que enfocarse para que sea más fácil manejar su situación. Si bien sus pensamientos pueden ser bastante precisos (por ejemplo, es probable que ocurra otra inundación en algún momento en el futuro), la suposición tácita de que no podrá manejar la próxima inundación es la parte inefectiva del pensamiento. A continuación, hay categorías de pensamientos inefectivos que son comunes después de un desastre, y cómo estos pensamientos pueden hacer que se sienta, así como también pensamientos más efectivos con los cuales reemplazarlos. Una vez que identifique algunos de los pensamientos, **la clave del pensamiento efectivo es practicar pensamientos efectivos a menudo** durante su vida diaria.

Pensamientos Inefectivos Comunes	Emoción Resultante	Pensamientos Efectivos Alternativos	Nueva Respuesta Emocional
Afrontamiento			
"Debería manejarlo mejor".	Inútil Incompetente Temeroso	"El hecho de que viniera hoy demuestra que me las estoy arreglando un poco". "Hablar con un consejero me ayuda a lidiar mejor". "La mayoría de la gente tendría problemas después de un evento como este".	Menos temeroso Más esperanzado Menos indefenso Más fuerte Competente Abierto a buscar apoyo/ayuda
"Mis reacciones significan que me estoy volviendo loco". "Algo debe estar realmente mal conmigo".	Temeroso Sin valor Pesimista	"Estas reacciones son solo temporales". "La mayoría de las personas tiene estas reacciones después de un desastre".	Tranquilo Capaz Esperanzado
"Otras personas están lidiando con esto mejor que yo, entonces, ¿qué pasa conmigo?" "Solo las personas débiles reaccionan de la manera que yo lo hago".	Sin valor	"La mayoría de la gente reacciona de esta manera por un tiempo". "Mi reacción refleja cuán grande fue este evento, no cuán débil soy".	Tranquilo Capaz Más fuerte

Pensamientos Inefectivos Comunes	Emoción Resultante	Pensamientos Efectivos Alternativos	Nueva Respuesta Emocional
Impotencia y Control			
“Las cosas nunca serán igual otra vez”.	Triste Arrepentido Desesperanzado	“Sentirse realmente mal en general no dura para siempre”. “Pensar así hace que sea difícil planificar para el futuro”. “No todo será como antes. Pero algunas cosas son iguales ahora”.	Abierto al futuro Esperanzado Aceptación
“No tengo control sobre nada”.	Inútil Indiferente, resignado Confundido Frustrado	“Puedo controlar algunas decisiones sobre mi futuro”. “Hacer cosas me da una mayor sensación de control”. “Hablar con un consejero muestra que tengo cierto control”.	Intencionado Esperanzado, competente Abierto a establecer metas, tomar pasos Menos inútil
Seguridad			
“El mundo es un lugar peligroso”.	Temeroso Preocupado Desconfiado	“El mundo puede ofrecer buenas posibilidades”. “El mundo no siempre es peligroso”. “Hay personas buenas y malas en el mundo”. “La mayoría de las veces estoy a salvo”.	Esperanzado Abierto a un futuro mejor Confiado que la gente ayudará Más tranquilo
“No puedo confiar en nadie”.	Solo Retraído Sospechoso Triste	“Confiar en las personas me ha llevado a obtener ayuda”. “No necesito desconfiar de todos”. “Puedo elegir a algunas personas para confiar”.	Más confiado, menos sospechoso Esperanzado Optimista
“No estoy seguro”.	Preocupado Temeroso Inseguro	“Sentirse inseguro no es lo mismo que <i>estar</i> inseguro”. “Esto malo ha sucedido, pero no significa que volverá a suceder”.	Más relajado Confiado, competente Más seguro

Pensamientos Inefectivos Comunes	Emoción Resultante	Pensamientos Efectivos Alternativos	Nueva Respuesta Emocional
Remordimiento			
"Soy una mala persona por permitir que esto suceda".	Remordimiento	"Una mala persona no se sentiría culpable por esto".	Inocente
	Sin Valor		Digno
	Autodesprecio	"Es porque me importa tanto que me siento mal por lo que les sucedió a las personas que amo".	Aceptarse uno mismo
"Debería haber evitado esto".	Remordimiento	"Nadie hubiera podido evitarlo".	Aceptarse uno mismo
	Sin valor, culpando		Digno, inocente
	Frustrado Molesto	"No siempre puedo proteger a los demás/ a la familia".	
"Debería haber hecho más".	Remordimiento	"En ese momento, hice lo mejor que pude".	Más capaz de avanzar
	Frustrado		Menos angustiado
	Molesto	"No esperarí que nadie más haya hecho más de lo que hice".	Aceptarse uno mismo
Culpa y Enojo			
"Es injusto".	Enojado	"Esto podría haberle pasado a cualquiera".	Comprensivo
	Vengativo	"A veces pasan cosas malas a la gente buena".	Realista Aceptación
"Es su culpa que esto haya sucedido".	Enojado	"Culpar a las personas no cambia mi situación".	Aceptación
	Frustrado		Optimista
	Vengativo	"Puede que otros sean los culpables, pero necesito enfocar la energía en mí y mi familia".	Más confiado
	Culpando Desconfiado		Más capaz de avanzar

Para niños: Folleto de pensar efectivamente

Aprender a identificar los pensamientos dañinos que crean sentimientos negativos es una destreza importante. Es muy difícil detectar pensamientos dañinos porque ocurren casi automáticamente, como respirar. Sin embargo, si prestas atención a tu aliento, puedes controlarlo. Es lo mismo con pensar; si te das cuenta de lo que estás pensando y de cómo te hace sentir, puedes entender tus pensamientos y desarrollar la capacidad de controlarlos.

Este folleto enumera las categorías comunes de pensamientos inefectivos que pueden ocurrir después de un desastre, y cómo estos pensamientos pueden hacer que te sientas, así como también pensamientos más efectivos para reemplazarlos. Una vez que identifiques algunos de los pensamientos, la clave del pensamiento efectivo es practicar los pensamientos efectivos a menudo.

Pensamientos Inefectivos Comunes	Emoción Resultante	Pensamientos Efectivos Alternativos	Nueva Respuesta Emocional
“Las cosas siempre serán así”. “Las cosas nunca mejorarán”. “Mi futuro es no tiene esperanza”.	Desesperanzado Triste Asustado	“Veo lo que otros están haciendo para mejorar la comunidad”. “Puede llevar tiempo, pero mi comunidad se reconstruirá”. “Con algunos cambios, aún puedo lograr mis metas”.	Con esperanza de que las cosas puedan mejorar Más feliz Más fuerte
“No tengo a nadie a quien acudir si necesito ayuda”. “No puedo hacer nada para ayudar a mi familia”. “No puedo manejar esto por más tiempo”.	Asustado Solo Frustrado	“Tengo a mis padres, mis maestros y mis amigos que pueden ayudarme”. “Puedo hacer los quehaceres o recoger mis juguetes para ayudar a mi familia”. “Sé que parece difícil ahora pero mejorará”.	Más fuerte Más feliz Más tranquilo Con esperanza de que las cosas puedan mejorar
“Si compartiera cómo me siento con los demás, no les importaría”. “Mi nueva escuela no me quiere”. “Nunca me identificaré con estos niños”.	No amado Solo Triste Frustrado	“Mis padres están dispuestos a escuchar y ser un apoyo”. “Me acostumbraré a mi nueva escuela”. “Haré nuevos amigos que compartan mis mismos intereses”.	Amado Más feliz Con esperanza de que las cosas puedan mejorar
“Siempre me pasan cosas malas”. “El mundo es un lugar peligroso”. “No estoy seguro”.	Triste Asustado Sin esperanza	“También me pasan cosas buenas”. “El mundo no siempre es peligroso”. “Sentirse inseguro no es lo mismo que ser inseguro”.	Más feliz Más fuerte Con esperanza de que las cosas puedan mejorar

Hoja de trabajo de pensar efectivamente

La forma en que pensamos sobre nosotros mismos y las cosas que nos han sucedido influye cómo nos sentimos y cómo nos comportamos. Aunque no puede cambiar lo que sucedió, puede cambiar sus pensamientos de maneras que lo ayuden a sentirse más esperanzado y menos abrumado. Al centrarse en los pensamientos efectivos en lugar de perturbadores, puede mejorar su estado de ánimo y hacer frente de manera más efectiva.

1. Identificar pensamientos inefectivos

Escriba una breve descripción de la **situación** en la que se encuentra cuando surjan los pensamientos inefectivos.

Pensamientos: _____

Sentimientos: _____

2. Identificar pensamientos efectivos

Pregúntese: "¿Cuáles serían los pensamientos más efectivos?"

Nuevos pensamientos: _____

Nuevos sentimientos: _____

3. Practique los pensamientos efectivos

Decida cómo practicará enfocándose en pensamientos nuevos y efectivos. Por ejemplo, trate de imaginar la situación que describió anteriormente, y practique diciendo los pensamientos efectivos en voz alta. Dedique un poco de tiempo todos los días para practicar enfocarse en pensamientos efectivos.

Para niños: Hoja de trabajo de Pensar efectivamente/ Entrenador bueno, entrenador malo

La forma en que pensamos sobre las cosas cambia **la forma en que nos sentimos** sobre las cosas. Los pensamientos en tu cabeza son como tener tu propio entrenador personal. Un entrenador malo dice cosas inefectivas que hacen que los jugadores se sientan y jueguen peor. Un buen entrenador ayuda a los jugadores a sentirse y hacerlo mejor al decir cosas esperanzadoras.

1. Entrenador malo = Pensamientos inefectivos

Te ha sucedido algo realmente malo. ¿Cuáles son algunos de esos pensamientos inefectivos que estás teniendo sobre lo que sucedió? Escribe los pensamientos que suenan como un entrenador malo.

Haz un círculo alrededor de cómo te sientes cuando tienes pensamientos inefectivos.

Asustado Triste Enojado Inútil Solo Desesperanzado

Otro:

2. Entrenador bueno = Pensamientos efectivos

Cambiamos las cosas e imaginemos que tienes un buen entrenador que te dice cosas efectivas. ¿Qué tipo de pensamientos efectivos diría un buen entrenador?

Haz un círculo alrededor de cómo te sientes cuando tengas pensamientos efectivos.

Valiente Feliz Seguro Fuerte No tan solo Esperanzado

Otro:

3. Practica con el entrenador bueno

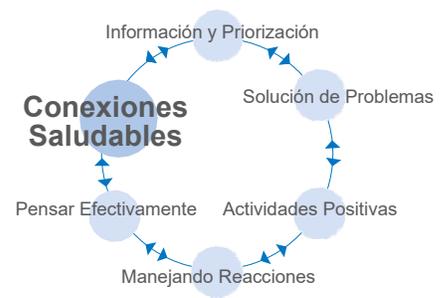
¡Ahora es el momento de **despedir al entrenador malo** y **contratar al entrenador bueno!** Concéntrate en escuchar solo al buen entrenador. Al igual que practicar un deporte, **se necesita práctica** para acostumbrarse a pensar pensamientos efectivos. No es tan fácil como parece. Enumera algunas veces cuando puedes practicar usando pensamientos efectivos.

Hoja de trabajo de la matriz de compensación

	Mantenga el pensamiento	Cambie el pensamiento
Ventajas (Pros)	¿Cómo sostener un pensamiento hace que su vida parezca más manejable, más segura o fácil de controlar? ¿El pensamiento le proporciona una percepción de control, seguridad o predictibilidad?	¿Cómo podría mejorar su vida con cambiar su pensamiento? Considere si cambiar su pensamiento reduciría los sentimientos negativos y le liberaría de las preocupaciones sobre eventos pasados.
Desventajas (Contras)	¿Cómo sostener un pensamiento hace que su vida sea más difícil? Considere los efectos del pensamiento sobre los sentimientos negativos que le impiden hacer las cosas que le gustaría hacer.	¿Cuáles son las posibles desventajas o costos de cambiar su pensamiento? ¿Cambiar el pensamiento lo llevaría a sentir menos control, seguridad o predictibilidad?

Apéndice F:

Hojas de Trabajo y Folletos de Creando Conexiones Sociales Saludables



Materiales	Página
Lista de conexiones sociales	
Hoja de trabajo de conexiones sociales	
Para niños: Hoja de trabajo de conexiones sociales	
Hoja de trabajo de tipos de apoyo social	
Obtener apoyo social en seis pasos	
Dar apoyo social en seis pasos	

Lista de conexiones sociales

¿Quién está disponible para ti ahora?

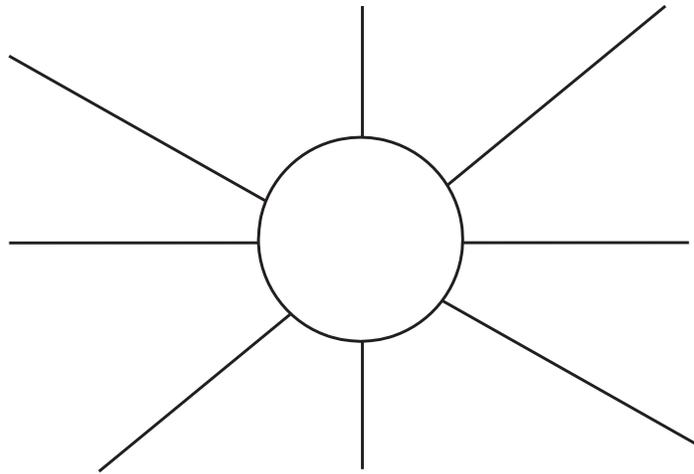
Personas	¿Disponible?
Madre y/o padre	<input type="checkbox"/>
Otros cuidadores importantes	<input type="checkbox"/>
Esposo/esposa/pareja	<input type="checkbox"/>
Otras personas significativas/Los seres queridos más cercanos	<input type="checkbox"/>
Hermanos	<input type="checkbox"/>
Hijos	<input type="checkbox"/>
Otros miembros de la familia	<input type="checkbox"/>
Compañeros de trabajo	<input type="checkbox"/>
Profesionales religiosos	<input type="checkbox"/>
Terapeuta/Curador	<input type="checkbox"/>
Médico de atención primaria	<input type="checkbox"/>
Maestros/Mentores	<input type="checkbox"/>
Técnicos	<input type="checkbox"/>
Amigos/Compañeros de vivienda	<input type="checkbox"/>
Apoyo confiable	<input type="checkbox"/>
Mascotas	<input type="checkbox"/>
Miembro de grupos comunitarios/sociales/recreativos	<input type="checkbox"/>
Agencias comunitarias y proveedores individuales (por ejemplo, YMCA, servicios sociales, Meals-on-Wheels, hospicio)	<input type="checkbox"/>

Hoja de trabajo de conexiones sociales

Tener conexiones saludables con familiares, amigos y otras personas es muy útil para las personas que se recuperan después de un desastre. Sin embargo, las personas a menudo tienen reacciones emocionales y físicas que pueden afectar sus relaciones con familiares, amigos y otras personas cercanas a ellos. El desastre puede haberle separado físicamente, dificultando la comunicación y creando muchos problemas que requieren su tiempo y energía. Puede tomar medidas simples y concretas para reconstruir sus conexiones sociales y llegar a las personas en su vida a quienes es posible que no haya pensado como apoyo.

1. Desarrollar un mapa de conexiones sociales

Escriba su nombre en el centro del círculo y luego escriba los nombres de personas, mascotas, profesionales u organizaciones que forman parte de su red social. Agregue más líneas según sea necesario.



2. Revise el mapa de conexiones sociales

Parte A: Diferentes personas y relaciones brindan diferentes tipos de apoyo. Revise su Mapa de conexiones sociales para ayudar a responder las siguientes preguntas.

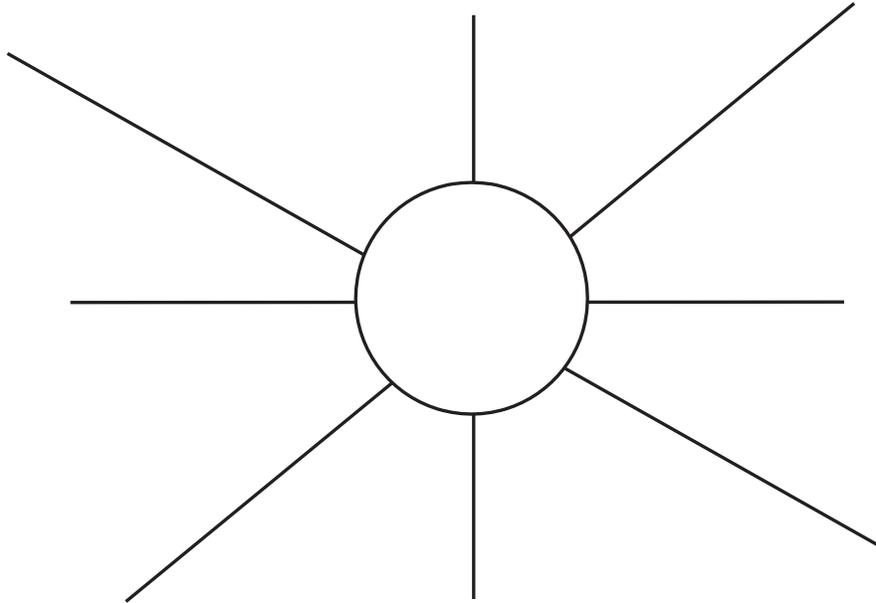
¿Quiénes son sus conexiones más importantes en este momento?	_____
¿Con quién puede compartir sus experiencias o sentimientos?	_____
¿De quién puede obtener consejos para ayudar con su recuperación?	_____
¿Con quién quiere pasar el tiempo socialmente en las próximas semanas?	_____
¿Quién podría ayudarlo con tareas prácticas (mandados, papeleo, tarea)?	_____
¿Quién podría necesitar su ayuda o apoyo en este momento?	_____

Para niños: Hoja de trabajo de conexiones sociales

A veces, después de un desastre, los niños pueden sentirse aislados. Puede que ya no vivas cerca de tus amigos. Puedes sentirte diferente de los otros niños a tu alrededor. Tal vez tu familia no tenga tanto tiempo para divertirse juntos. Esta hoja de trabajo te ayudará a encontrar maneras de sentirte más cerca de las personas.

1. Haz un Mapa de Conexiones Sociales

Escribe su nombre en el centro del círculo y luego escriba los nombres de personas, mascotas, profesionales o grupos que forman parte de tu red. Agrega más líneas si es necesario.



2. Revisa el mapa de conexiones sociales

¿Con quién puedes hablar sobre tus sentimientos? _____

¿Quién puede aconsejarte o ayudarte con problemas? _____

¿Con quién quieres jugar? _____

¿Quién puede ayudarte con cosas como tareas de la casa o la escuela? _____

¿Quién quieres que te ayude a sentirte mejor? _____

Hoja de trabajo de tipos de apoyo social

Nombre	Descripción	Cómo conseguirlo y darlo	¿Necesito?	¿Puedo dar?
Consuelo emocional	Sentirse "escuchado", entendido, aceptado y amado o cuidado	Escuchar (sin dar consejos ni juicio), dar un abrazo o un "hombro para llorar"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertenencia social	Sentirse como si encajara, perteneciera y tuviera cosas en común con otras personas	Pasar tiempo con amigos y familiares, participar en actividades divertidas o recreativas con otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sentirse necesitado	Sentir que es importante y valorado por los demás	Palabras de aprecio o gratitud, mostrar a alguien que disfruta de su compañía	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autoestima	Sentir que es un miembro valioso y apreciado de una familia, grupo u organización y que sus contribuciones hacen la diferencia	Palabras o actos de agradecimiento por sus destrezas, conocimientos, talentos y contribuciones; se le pide que ayude o participe; retroalimentación que ha enfrentado y manejado los desafíos bien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apoyo confiable	Sentir que tiene personas de las que puede depender para que le ayuden si lo necesita	Estar disponible para ayudar a alguien cuando necesite o pida ayuda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consejo, información y solución de problemas	Tener a alguien que pueda ofrecerle buenos consejos, mostrarle cómo hacer algo, brindarle información o ser su mentor	Dar información sobre cómo obtener el servicio o los artículos que uno necesita; ayudarlo a pensar en las opciones que tiene o maneras de solucionar un problema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asistencia física	Tener personas que lo ayuden a realizar tareas físicas o realizar mandados	Ayudar a alguien a hacer algo que necesita, como la reparación de su casa o automóvil, papeleo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asistencia material	Tener personas que le den asistencia tangible	Dar elementos como comida, ropa, medicamentos, materiales de construcción o un préstamo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Obtener apoyo social en seis pasos

Tendrá que planificar con anticipación para aumentar el tiempo y la conexión con las personas de apoyo más importantes. Utilice estos seis pasos para ayudarle a elegir la mejor manera de pedir ayuda y conectarse con las personas que identificó en su Mapa de conexiones sociales.

1. Pregunte: "¿Quiénes son mis conexiones sociales más importantes en este momento?"

Calcule a quién quiere conectarse utilizando su Mapa de Conexiones Sociales. Piense en las personas con las que desea compartir más (¡o menos!) tiempo.

2. Piense: "¿Qué quiero?"

Decida lo que realmente quiere o necesita de sus conexiones sociales. Por ejemplo, a veces quiere que le entiendan y a veces quiere consejos. Aborde esto de dos maneras:

- a. **Mira fuera de usted mismo.** ¿Qué tipo de problema estoy enfrentando? ¿Qué tipo de apoyo me ayudará a sobrelvarlo? ¿Debo tomar una decisión importante (y necesito un buen consejo)? ¿Necesito a alguien que me ayude a hacer algo? ¿Necesito algo de alguien?
- b. **Mire dentro de usted mismo.** ¿Qué estoy sintiendo por dentro? ¿Qué tipo de apoyo me ayudará a sobrelvarlo? ¿Quiero que alguien me escuche y entienda por lo que estoy pasando? ¿Quiero que alguien me abrace o sostenga? ¿Quiero ánimo en el manejo de una situación difícil? ¿Quiero que alguien me ayude a dejar de pensar en mis problemas?

3. Elija: "¿A quién debería preguntar?"

¿Quién sería una buena fuente para lo que quiero? En el pasado, ¿quién me ha dado este tipo de apoyo? ¿De quién puedo depender para este tipo de apoyo? ¿Con quién debería pasar el tiempo?

4. Planifique: "¿Cuándo es el momento correcto? ¿Cuál es el lugar correcto? "

Estará hablando de algo que le importa, por lo que quiere que la persona tenga tiempo suficiente para escuchar. Pregúntele cuál sería el mejor momento y hágale saber que espera poder compartir al menos una hora. Asegúrese de que el lugar de reunión sea cómodo, seguro y tenga privacidad.

5. Solicitud: Con un Mensaje "Yo"

Una vez que haya decidido qué tipo de apoyo desea y a quién le preguntará, y haya encontrado un buen momento para hablar, use un mensaje "Yo" para hablar sobre cómo se siente, su situación y lo que la persona que escucha puede hacer para ayudar. Por ejemplo, podría decir: "Estoy realmente enojado (molesto, frustrado, triste) por lo que sucedió hoy en la escuela, y me pregunto si podríamos hablar de ello".

6. Dar gracias a la persona.

Termine la conversación agradeciendo a la persona que escucha por su ayuda. Diga exactamente lo que la persona hizo que usted apreció, de modo que en el futuro sabrá cómo ayudarle.

Dar apoyo social en seis pasos

A veces le gustaría ayudar a alguien, pero sabe que no es prudente asumir sus problemas. Puede ser útil pensar y decidir qué puede hacer que realmente pueda ayudar, sin dañar las conexiones que ha construido para usted y su familia. Use estos seis pasos cuando aprenda a apoyar a otros:

1. **¿Qué tipo de problema enfrenta la persona?**
Piense cuidadosamente sobre el tipo de problema que enfrenta la persona. ¿Se siente triste o desanimado? ¿Necesita ayuda para hacer algo, como reparar algo que está roto? ¿Necesita a alguien que pueda ayudar a limpiar algo o hacer un mandado?
2. **¿Qué tipo de apoyo puedo brindar para ser útil?**
Piense en los tipos de apoyo que podría dar, o hacer que otros den, que ayude a la persona. ¿Ayuda directamente con el problema (como ayudar a cargar algo o arreglar algo)? ¿Le ayuda a distraerse saliendo a caminar, viendo una película o haciendo algo juntos? Al pensar en esto, evite asumir más de lo que puede manejar. Invite a otras personas a unirse a usted si el problema es difícil.
3. **Encuentre el momento adecuado.**
Como hablará con la persona sobre algo que le importa, busque un momento para hablar cuando pueda escucharlo ("¿Tiene tiempo para hablar en este momento?").
4. **Encuentre el lugar/espacio correcto.**
Asegúrese de que su lugar de reunión le permita a su amigo y a usted comodidad, seguridad y privacidad. Al elegir un lugar conveniente, considere el tiempo de viaje de su amigo.
5. **Ofrezca ayudar.**
Una vez que haya encontrado un buen momento para hablar, dígame que le importa y que le gustaría ayudar. No le haga sentir incómodo al insinuar que no está manejando bien las cosas.
6. **Proporcione ayuda de una manera sensible.**
Si la persona acepta recibir apoyo, sea sensible. Preste atención al tipo de ayuda que está solicitando o deseando recibir, y cuándo y cuánta ayuda quiere. Sea gentil; si él / ella se lo agradece, entonces diga "de nada".

Apéndice G:

Múltiples Sesiones

Hojas de Trabajo

Materiales	Página
Hoja de trabajo para Prevención de contratiempos	167

Hoja de Trabajo: Prevención de Contratiempos

A medida que continúe practicando sus destrezas en los próximos meses, recuerde que la recuperación es un proceso gradual y los contratiempos son comunes. Durante un día festivo o una ocasión familiar especial, extrañar a un ser querido que falleció puede hacerlo sentir más triste. Se pueden evocar sentimientos fuertes y los miembros de la familia pueden estar ansiosos porque las rutinas habituales se trastoran. Use esta hoja de trabajo para identificar estos días difíciles y las maneras de enfrentarlos.

1. Identifique "Señales de alerta temprana" o días difíciles. Escriba tres situaciones estresantes o desencadenantes (cambio de empleo o escuela, problemas financieros, informes de noticias sobre un desastre similar, el aniversario del evento) que espera en el futuro.

2. ¿Qué puede hacer para ayudar a sentirse mejor? Enumere las destrezas que lo ayudarán antes, durante y después de estos días difíciles o situaciones estresantes.

3. Otras cosas a tener en cuenta en estos días difíciles:

- **Use sus hojas de trabajo y folletos.** Revise los materiales para recordarle las destrezas que aprendió y lo que ha logrado.
- **Aumente el autocuidado.** Mantenga rutinas saludables, como las rutinas normales de dormir, comer y hacer ejercicio.
- **Pase tiempo con otros.** Hágales saber a sus amigos o familiares cómo pueden ser de apoyo antes, durante y después de estos días o situaciones difíciles.
- **Haga actividades divertidas o significativas.** Distráigase participando en pasatiempos, ayudando a otros y participando en actividades satisfactorias.
- **Cuidado con el consumo de alcohol o drogas.** El alcohol y otras drogas, aunque parecen ayudar a corto plazo, siempre empeoran las cosas a largo plazo.
- **No sea demasiado duro consigo mismo.** Recuerde que todo el mundo tiene un mal día y que "mi progreso NO está completamente destruido".
- **Llame a un consejero para pedir ayuda.** Si sus reacciones continúan o aumentan, comuníquese con el programa para obtener más ayuda.

