

LEER

Pasar de una perspectiva basada en el problema a una perspectiva consciente del trauma y basada en la resiliencia.

Perspectiva basada en el problema: “¿Qué está mal?”

Perspectiva consciente del trauma: “¿Cuáles son las causas posibles?”

LEGITIMIZAR

Perspectiva basada en la resiliencia: “¿Cuáles son las fortalezas?”

EVALUAR

Pasos a ejecutar: “¿Qué puedo hacer?”

Ejecutar

Repetir una vez más

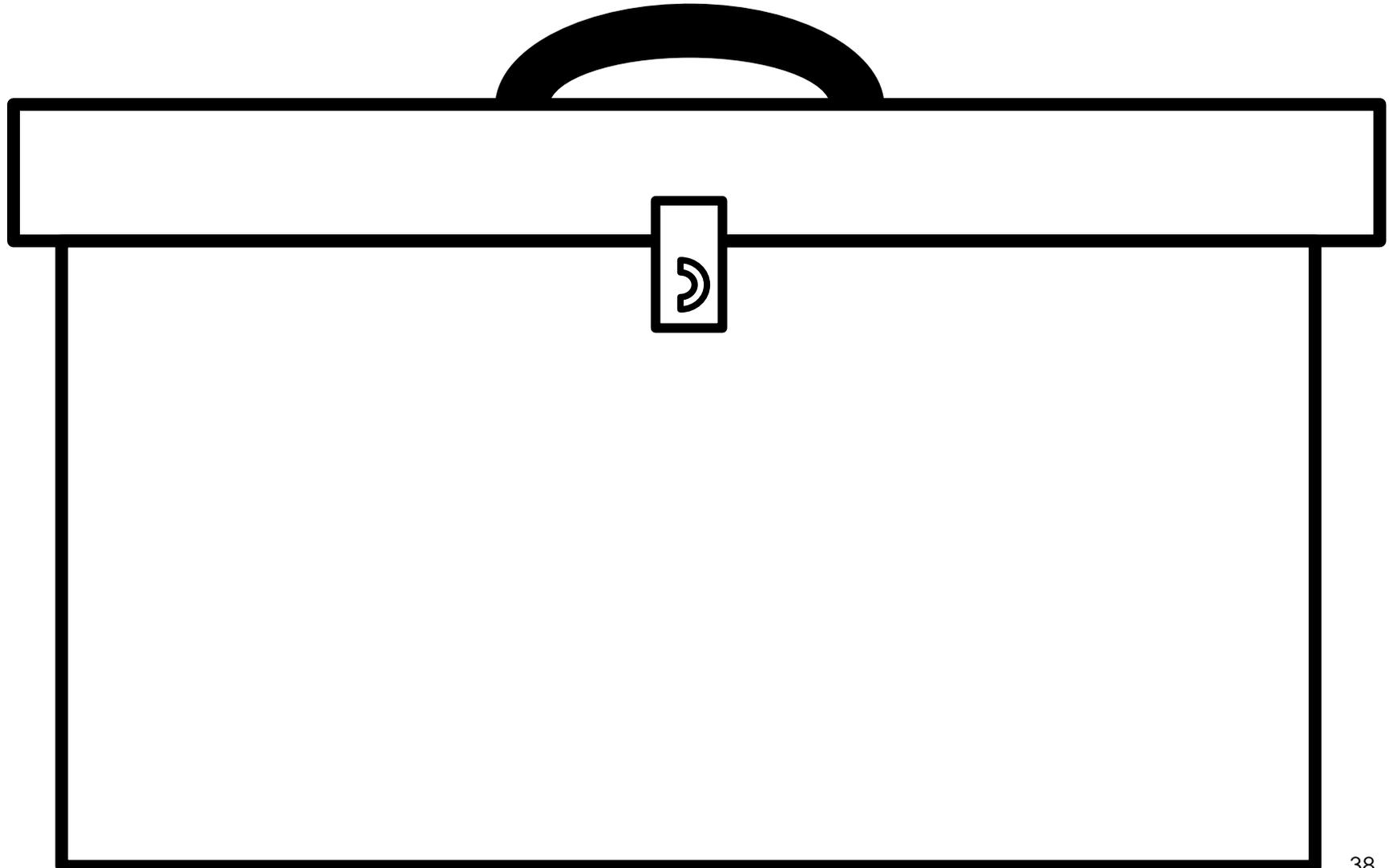
Cuidado propio

Encuentre inspiración para cuidarse usando las siguientes ideas.

- Tomar una taza de té.
- Jugar con su mascota.
- Apreciar a sus seres queridos.
- Estirarse.
- Meditar.
- Hacer ejercicio.
- Hacer jardinería.
- Orar.
- Reír.
- Tomar un baño largo
- Recibir un masaje.
- Ver una película.
- Leer un libro.
- Cocinar su comida favorita.
- Comer un postre.
- Desconectarse de la tecnología.
- Disfrutar al aire libre.
- Hacer artesanías.
- Tomar una siesta.
- Planear un picnic.
- Perdonar.
- Ser agradecido.
- Disfrutar de un descanso.
- Hacer un acto de bondad.
- Escuchar música.
- Unirse a un grupo social.
- Hacer su actividad favorita.
- Observar un acuario.
- Mirar un álbum de fotos.
- Mirar las estrellas.
- Bailar.
- _____

Mi Caja de Herramientas para Mi Bienestar

Complete esta caja de herramientas con estrategias que usted puede utilizar para su propio bienestar. Puede escribirlas o dibujarlas.



¿Qué necesito?

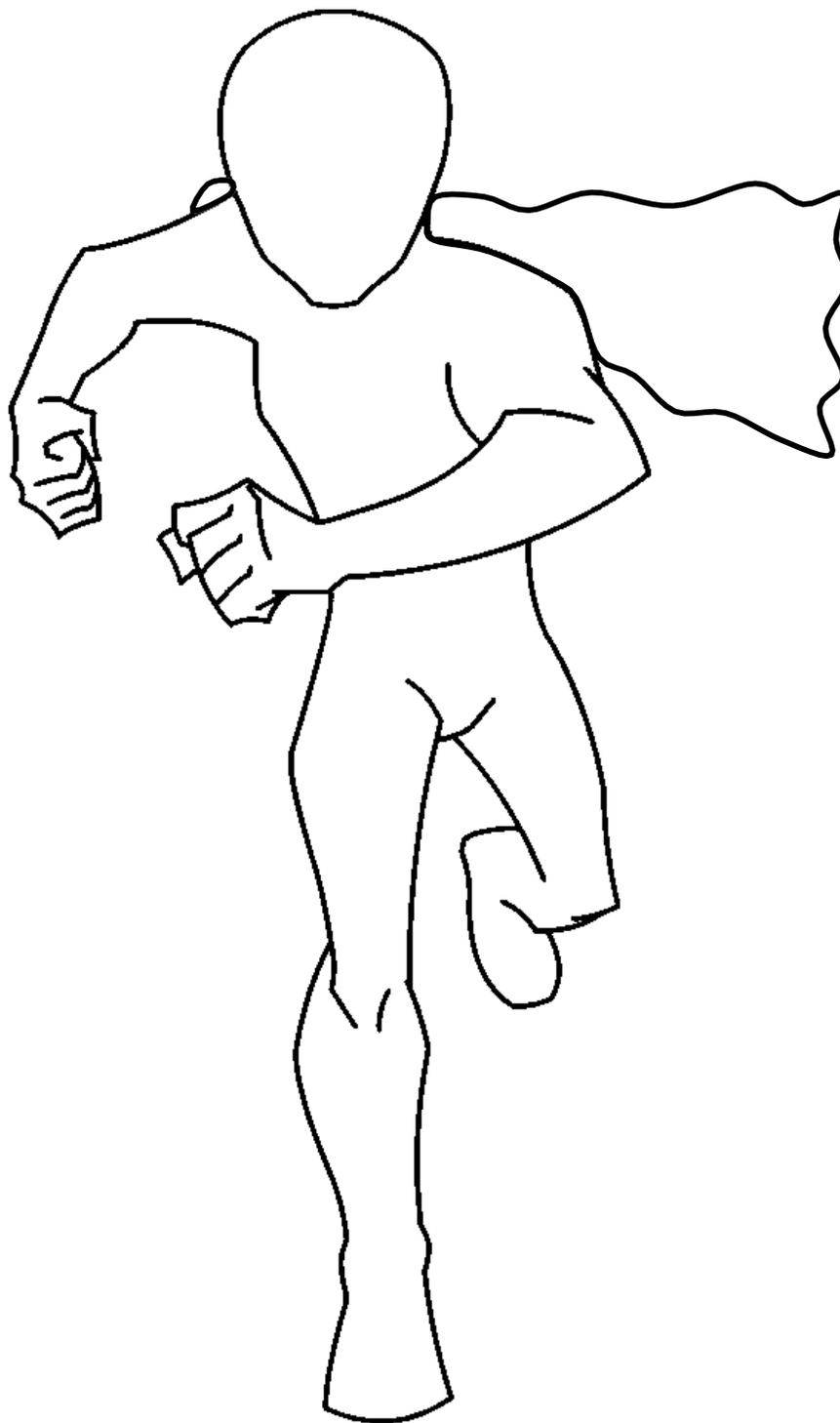
¿Cuáles son las cosas principales con las que necesita ayuda ahora mismo? Por favor, marque con un círculo la casilla correspondiente.

1. Atención médica	Sí	No	Quizás
2. Vivienda	Sí	No	Quizás
3. Ingresos (incluyendo situación laboral y/o beneficios)	Sí	No	Quizás
4. Estado migratorio	Sí	No	Quizás
5. Otros asuntos legales (<i>Por favor, escriba los asuntos específicos con los que necesita ayuda</i>)	Sí	No	Quizás
6. Atención a la salud mental (incluyendo terapia y/o medicación)	Sí	No	Quizás
7. Tratamiento de consumo de sustancias	Sí	No	Quizás
8. Recursos para la vejez y cuidado de ancianos	Sí	No	Quizás
9. Recursos educativos	Sí	No	Quizás
10. Recursos y/o habilidades para padres	Sí	No	Quizás
11. Violencia doméstica/relaciones abusivas	Sí	No	Quizás
12. Impulsos de autolesionarse o lastimar a otros	Sí	No	Quizás
13. Pruebas y/o recursos para el VIH o enfermedades de transmisión sexual	Sí	No	Quizás
14. Grupos de apoyo	Sí	No	Quizás
15. Actividades de ocio	Sí	No	Quizás
16. Otro (<i>por favor, escriba los asuntos específicos con los que necesita ayuda</i>)	Sí	No	Quizás

**Algunas de estas son cosas en las que no podremos ayudarle ahora y es posible que tengamos que darle referencias externas. De todas formas, es importante para nosotros saber sobre estos temas porque nos permitirá proporcionarle la mejor atención posible.*

Mis superpoderes

Todos tenemos un superpoder propio o algo que hacemos bien. Piense en todas las cosas que usted hace bien. Escríbalas o dibújelas en la figura de abajo.



Sus fortalezas

Para pasar de una perspectiva enfocada en los problemas a una perspectiva enfocada en sus fortalezas, identifique 5 fortalezas suyas.

Luego, piense en formas razonables de desarrollar esas fortalezas.

Enumere sus cinco principales fortalezas

1.
2.
3.
4.
5.

Piense en cinco formas en que puede desarrollar esas fortalezas

1.
2.
3.
4.
5.

Guía de respiración abdominal

Utilice esta guía como una herramienta para practicar la respiración abdominal. La respiración profunda puede ayudar a reducir la sensación de estrés. Lea la guía en voz alta o en voz baja para usted mismo.

Respire profundamente varias veces.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Inhale y exhale por la nariz. Si presenta dificultades al respirar por la nariz, puede exhalar por la boca.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Preste atención a su respiración. ¿A dónde va el aire una vez que entra a su cuerpo? ¿El aire entra a su pecho o baja a su abdomen?

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Intente mover el aire hacia el fondo de sus pulmones hasta llegar a su abdomen. Puede poner su mano en el estómago. Cuando respira profundamente y envía el aire hacia el abdomen, la mano en su estómago debe subir y bajar a medida que inhala y exhala.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Cuando respira profundamente, el aire llega a lo más profundo de sus pulmones y entrega oxígeno fresco y rejuvenecedor a los músculos del cuerpo.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Siga inhalando y exhalando lentamente.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Continúe respirando profundamente, enviando el aire a su abdomen, durante cinco veces más.

1

2

3

4

Hoja de trabajo para el plan de acción

Meta: _____

Paso 1 hacia la meta

.....

.....

Paso 2 hacia la meta

.....

.....

Paso 3 hacia la meta

.....

.....

Paso 4 hacia la meta

.....

.....

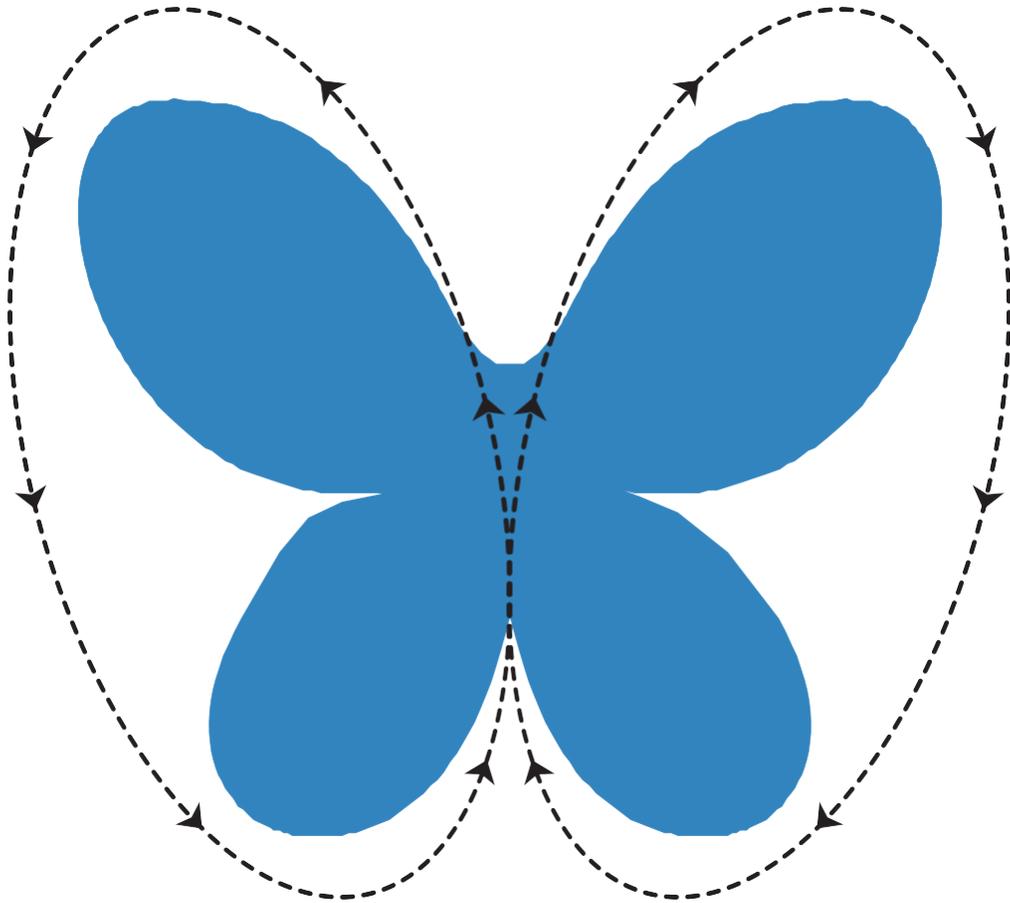
Paso 5 hacia la meta

.....

.....

Respiración mariposa

Las personas de cualquier edad pueden beneficiarse al aprender técnicas de respiración profunda como la “respiración mariposa”. Siga estas instrucciones para enseñarle a su hijo a tranquilizarse y a manejar las emociones difíciles a través de la respiración profunda y concentrada.



Siga con su dedo la mariposa. Empiece desde el centro e inhale profundamente.
A medida que cruza al otro lado de la mariposa, exhale lentamente. Continúe respirando alrededor de la mariposa hasta que su mente y su cuerpo se calmen.

CALMA

Contrólese:

Mantenga la calma y no esté a la defensiva. Preste atención a su comunicación no verbal.

Activamente realice una Lectura de la situación:

Escuche atentamente, haga algunas preguntas generales, empaticé y resuma las inquietudes.

Manifiéstese con amabilidad:

Considere las inquietudes de las personas, bríndeles validación y responda con comprensión.



Distorsión del pensamiento cognitivo

Las distorsiones del pensamiento son errores en nuestra forma de pensar que pueden hacer que nos comportemos de forma negativa o inútil, pueden llevarnos a interactuar con otros de maneras que crean conflictos o distanciamiento y nos impiden avanzar o realizar cambios.

Previsión Asumir que el futuro tendrá resultados negativos y estar convencido de que así será.

Este proyecto está destinado a fracasar.

Lectura de mentes Asumir que la otra persona piensa o reacciona de forma negativa hacia usted sin comprobar su percepción.

Todos me culpan a mí.

Filtro negativo Enfocarse en un solo evento negativo y descalificar cualquier experiencia positiva o prueba al contrario.

Como mis compañeros de trabajo están frustrados conmigo, significa que soy malo en mi trabajo.

Pensamiento todo o nada Ver las cosas de forma extrema. Es esto o aquello. No hay término medio.

Me siento triste ahora, así que nunca podré volver a ser feliz.

Razonamiento emocional Creer que algo es verdad porque siente que así lo es.

Siento que no le caigo bien a mi jefe, así que estoy seguro de que me detesta.

Pensamiento catastrófico Exagerar la importancia de un evento o resultado.

Mi familia es un desastre porque tuvimos una discusión.

Declaraciones de "debería" Tener un conjunto rígido de reglas sobre cómo uno debe comportarse o pensar.

Debería estar más preparado.

Personalización Verse a sí mismo como la causa de un evento negativo externo del que no era el principal responsable.

No nos habríamos perdido si yo fuera más organizado.

Mi caja de herramientas

¿Qué estrategias guarda en su caja de herramientas de bienestar? Cada sección a continuación le brinda algunas ideas para que comience a hacer su caja. Escriba sus propias estrategias en las líneas correspondientes.

Para empezar

- Escriba notas de agradecimiento o de reflexión positiva para usted mismo
- Tenga un buzón de correo para correos electrónicos felices, notas de agradecimiento u otros mensajes positivos.
- Establezca contraseñas con recordatorios positivos.
- Hable con amigos y colegas.
- _____
- _____

Práctica de habilidades

- Establecer metas inspiradoras y realistas.
- Practicar la reflexión.
- Practicar técnicas de autoconciencia.
- Establecer y gestionar límites efectivos.
- Practicar el optimismo
- Tomar descansos.
- Comprobar su estado de ánimo regularmente.
- Practicar la identificación y regulación de emociones.
- Pedir ayuda o consulta (si es necesario)
- _____
- _____

Transiciones

- Recordar su valores y prioridades personales y lo que es importante para usted.
- Intentar dejar lo laboral en el trabajo.
- Permitirse un tiempo de inactividad.
- Permitirse un tiempo de transición y/o ritual de transición como cambiarse de ropa, ducharse, escuchar música u otras actividades transicionales.

Factores de estilo de vida

- Dormir adecuadamente.
- Practicar hábitos alimenticios saludables.
- Ejercitarse regularmente.
- Mantener conexiones sociales.
- Crear un sentido de significado y propósito.
- Tener una práctica regular de gratitud.
- Practicar la meditación o autoconciencia de forma regular.
- Consumir sustancias con moderación (o no consumirlas)
- Asistir a las citas regulares de salud física, dental y mental (según sea necesario).

Otras actividades

- _____
- _____

