

Desarrollo de un plan de acción y una hoja de trabajo:

Las personas que experimentan una pérdida pueden tener dificultades para idear una estrategia general para reducir el estrés, especialmente si se sienten abrumadas. Para reducir los continuos factores estresantes relacionados con el duelo, a menudo es necesario dividir un objetivo grande en partes más pequeñas y alcanzables. El uso de una hoja de trabajo en un plan de acción puede ayudarles a aplicar estrategias sencillas para lidiar con nuevos factores estresantes.

Instrucciones

Pida al paciente que piense en los objetivos que le gustaría alcanzar. Si el paciente necesita ayuda, los facilitadores pueden hacerle algunas preguntas aclaratorias para ayudarle a pensar en uno o más objetivos. Los objetivos productivos de esta intervención pueden ser, por ejemplo, identificar y reconocer los sentimientos de duelo utilizando estrategias de atención plena; reducir el estrés relacionado con el duelo usando la respiración abdominal profunda y/o estrategias de atención plena; mejorar su cuidado personal; aumentar el apoyo social; participar en actividades agradables; realizar actividades reconfortantes relacionadas con el duelo y ser más asertivo en satisfacer sus necesidades.

Si uno de esos objetivos es demasiado amplio, intente concentrarse en una parte específica. Haga que los objetivos sean razonables porque los facilitadores deben preparar a los pacientes para que tengan éxito. Comenzar con cosas pequeñas que el paciente puede lograr le brinda un refuerzo positivo para continuar logrando sus objetivos.

Si es necesario, ayude al paciente a dividir el objetivo en partes más pequeñas. Anime al paciente a completar todas las partes de la hoja de trabajo con tantos detalles como sea posible. Continúe hasta completar todos los pasos.

Pídale al paciente que lea en voz alta su objetivo y los pasos a seguir. Pregúntele cómo se siente acerca de su objetivo y los pasos a seguir. Pregúntele cómo se sentiría utilizando estos métodos en su vida diaria.

Hoja de trabajo para el Plan de acción

1. Identifique su objetivo.
2. Elija una actividad que le ayude a alcanzar su objetivo.
3. Elabore un plan de acción para lograrlo

Objetivo (p. ej.: hablar con alguien para pedirle apoyo):

Actividad (p. ej.: llamar a alguien por teléfono para pedirle apoyo):

Plan de acción (p. ej.: Identificar a alguien con quien se sienta cómodo hablando. Escoger un día y hora para llamar y definir cuántos minutos).

Puede que sea necesario dividir las tareas en partes más pequeñas o manejables para realizarlas con éxito. Dividir las tareas grandes en pequeños pasos manejables hace que el objetivo general sea más alcanzable.

Paso 1: _____

Paso 2: _____

Paso 3: _____

Paso 4: _____

Paso 5: _____

Respiración abdominal profunda, guion e instrucciones

Podemos utilizar la respiración abdominal profunda para ralentizar las inhalaciones y exhalaciones mientras alguien lee un guion. (O su paciente puede grabarse a sí mismo leyendo el guion y luego reproducirlo mientras realiza el ejercicio). A veces, es difícil concentrarse en un ejercicio de respiración cuando estamos comenzando. La mayoría de las personas han escuchado que respirar profundo es útil para disminuir el estrés, la ansiedad y mejorar el estado de ánimo, pero a muchas no les enseñan una forma efectiva de hacerlo para sentir los beneficios positivos.

Para realizar una respiración abdominal profunda se debe empujar el aire hacia abajo a medida que inhalamos, de manera que el vientre se expanda y el pecho permanezca relativamente inmóvil. Haga una demostración pidiéndole al paciente que se coloque una mano en el centro del pecho y la otra en el abdomen. Pídale que se relaje y respire, dejando que su abdomen se expanda y se contraiga con su respiración mientras que su pecho permanece casi quieto.

Explique que para muchos esta es una manera diferente de respirar a la que están acostumbrados, por lo que puede requerir práctica para poder hacerlo y sentirse cómodo haciéndolo.

Esta hoja de trabajo proporciona instrucciones para los principiantes.

Instrucciones

Lea el guion al menos una vez antes de reunirse con el paciente. Antes de enseñar esta respiración, pídale al paciente que califique su estado de ansiedad en una escala del 1 al 10, donde 10 es el mayor grado de ansiedad que ha sentido.

Lea el guion en voz alta y suave. Practique los pasos con el paciente. Recuérdele al paciente que su mente puede divagar, pero que vuelva a prestar atención a su respiración. Asegúrese de mantener un ritmo relativamente lento, para que el paciente pueda experimentar cada respiración.

Después de completar el ejercicio, pídale al paciente que califique nuevamente su estado de ansiedad en una escala del 1 al 10. Pregúntele cómo se sintió al hacer el ejercicio. Si es necesario, pídale al paciente que lea el guion en la sesión para practicar cómo usarían la técnica en casa.

Guion para respiración abdominal

Utilice este guion como herramienta para practicar la respiración abdominal. Respirar profundo puede ayudar a reducir la sensación de estrés. Puede leer el guion en voz alta o en voz baja.

Trate de respirar lentamente contando hasta cuatro al inhalar (uno-dos-tres-cuatro) y luego cuente hasta cuatro lentamente al exhalar. También es útil hacer una pausa breve al final de cada inhalación.

Inhale 1, 2, 3, 4 ... pausa ... exhale 1, 2, 3, 4
Inhale 1, 2, 3, 4 ... pausa ... exhale 1, 2, 3, 4

Inhale por la nariz y exhale por la nariz. Si tiene dificultad para exhalar por la nariz, puede exhalar por la boca.

Inhale 1, 2, 3, 4 ... pausa ... exhale 1, 2, 3, 4
Inhale 1, 2, 3, 4 ... pausa ... exhale 1, 2, 3, 4
Inhale 1, 2, 3, 4 ... pausa ... exhale 1, 2, 3, 4

Observe su respiración ¿A dónde va el aire una vez que está dentro de su cuerpo? ¿El aire está entrando en su pecho? ¿O desciende a su abdomen?

Inhale 1, 2, 3, 4 ... pausa ... exhale 1, 2, 3, 4
Inhale 1, 2, 3, 4 ... pausa ... exhale 1, 2, 3, 4
Inhale 1, 2, 3, 4 ... pausa ... exhale 1, 2, 3, 4

Trate de llevar el aire a la parte baja de sus pulmones hasta el abdomen. Puede ponerse la mano en el abdomen. Al respirar profundo en su abdomen, su mano debe subir y bajar a medida que inhala y exhala.

Inhale 1, 2, 3, 4 ... pausa ... exhale 1, 2, 3, 4

Al respirar profundo, el aire llega hasta el fondo de sus pulmones y lleva oxígeno fresco y rejuvenecedor a los músculos de todo su cuerpo.

Inhale 1, 2, 3, 4 ... pausa ... exhale 1, 2, 3, 4

Continúe inhalando lentamente y exhalando lentamente.

Inhale 1, 2, 3, 4 ... pausa ... exhale 1, 2, 3, 4

Haga diez respiraciones abdominales lentas y completas. Trate de mantener una respiración suave y regular sin tomar grandes bocanadas de aire al inhalar ni exhalar todo el aire de golpe.

DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL
BURÓ DE SERVICIOS DE PREVENCIÓN – PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN TEMPRANA

Participar en actividades reconfortantes relacionadas con el duelo y hoja de trabajo:

Además de las actividades que dan alegría a las personas, existen las actividades reconfortantes relacionadas con el duelo. Estas son actividades que hacemos para recordar, conectarnos u honrar al difunto, para darle sentido a la pérdida. Estas actividades relacionadas con el duelo también pueden ser reconfortantes.

La lista de “Actividades reconfortantes relacionadas con el duelo” es una lista de sugerencias de algunas actividades reconfortantes relacionadas con el duelo que las personas pueden hacer.

Hay varias razones para completar estas listas. Participar en actividades placenteras reduce el estrés y el riesgo de contraer enfermedades. Participar en actividades para recordar, honrar y ayudarnos a conectarnos con el difunto puede ser reconfortante porque son formas en las que los pacientes pueden respetar sus sentimientos hacia el difunto.

Hoja de trabajo de actividades relacionadas con el duelo

<input type="checkbox"/> Dese tiempo para experimentar sentimientos de dolor	<input type="checkbox"/> Participe en servicios conmemorativos
<input type="checkbox"/> Comuníquese con su familia, amigos, ancianos o colegas	<input type="checkbox"/> Involúcrese en una causa o acción social que era importante para el fallecido o para usted
<input type="checkbox"/> Acaricie un animal	<input type="checkbox"/> Cree una beca o caridad en nombre del fallecido
<input type="checkbox"/> Acérquese a la mascota del fallecido	<input type="checkbox"/> Escriba una carta a esa persona pidiéndole consejo
<input type="checkbox"/> Plante un árbol	<input type="checkbox"/> Elabore una carta de despedida
<input type="checkbox"/> Dígale a la gente lo mucho que amaba, admiraba o se preocupaba por el fallecido	<input type="checkbox"/> Comparta historias y fotos de su amado
<input type="checkbox"/> Abraze a alguien	<input type="checkbox"/> Ayude y dé su apoyo a otros que están en duelo
<input type="checkbox"/> Siéntase cómodo diciendo: “no quiero que me toquen”	<input type="checkbox"/> Tenga fotos de esa persona a su alrededor
<input type="checkbox"/> Comparta su historia con quienes la aprecien	<input type="checkbox"/> Honre a su ser querido dejando una silla libre en la mesa en ocasiones especiales
<input type="checkbox"/> Vea el atardecer que solían disfrutar	<input type="checkbox"/> Imagine qué consejo le daría su ser querido cuando tome decisiones difíciles
<input type="checkbox"/> Haga la caminata que antes hacían juntos	<input type="checkbox"/> Dese tiempo para reconocer que su ser querido habría estado orgulloso de alguno de sus logros
<input type="checkbox"/> Mantenga el jardín de la persona que amaba	<input type="checkbox"/> Termine un proyecto que comenzó su ser querido
<input type="checkbox"/> Cuide de sus seres queridos o hijos	<input type="checkbox"/> Viaje a un lugar al que siempre quiso ir su ser querido
<input type="checkbox"/> Escríbale una carta a la persona que falleció	<input type="checkbox"/> Comience un pasatiempo que disfrutaba esa persona
<input type="checkbox"/> Lea libros sobre cómo sobrellevar la pérdida	<input type="checkbox"/> Planee algo personal o un evento por el aniversario de su muerte
<input type="checkbox"/> Visite la tumba o sitio conmemorativo	<input type="checkbox"/> Quédese con algo significativo que le perteneció a su ser querido
<input type="checkbox"/> Visite lugares que le gustaban a la persona	<input type="checkbox"/> Prepare o coma la comida favorita de su ser querido
<input type="checkbox"/> Celebre ocasiones especiales	Otros: <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Participe en vigiliass	
<input type="checkbox"/> Vaya a monumentos públicos	
<input type="checkbox"/> Participe en prácticas religiosas, culturales o espirituales relacionadas al duelo	
<input type="checkbox"/> Asista a misas <input type="checkbox"/> Participe en un velatorio <input type="checkbox"/> Haga Shiva <input type="checkbox"/> Celebre el Día de Muertos <input type="checkbox"/> Visite un santuario conmemorativo <input type="checkbox"/> Participe en círculos de conversación <input type="checkbox"/> Ore	

Meditación de atención plena guiada (imágenes)

Instrucciones:

Cierre los ojos.

Es preferible que inhale y exhale por la nariz. Sin embargo, nuevamente, haga lo que le resulte más cómodo. Le invito a respirar profundamente utilizando el abdomen siempre que pueda.

Inhale, preste mucha atención a la sensación del aire que entra por el borde de sus fosas nasales, entra por su nariz, baja por la garganta, le llena los pulmones; sienta cómo se expande su vientre.

Exhale, sienta cómo se contrae el vientre, cómo se desinflan los pulmones y cómo el aire sube por la garganta y sale por la nariz.

Su atención se desviará y su mente se inundará de pensamientos. Cuando esto suceda, note que está pensando y vuelva a enfocarse en la respiración.

Deje que su mente consciente se extienda por todo su cuerpo, sienta sus pies en el suelo, sus piernas, sus glúteos y su espalda contra la silla donde esté sentado, su columna. Note todas las sensaciones en su cuerpo. Trate de no juzgar ninguna sensación como buena o mala, solo note todo lo que sienta.

Ahora, imagine que su mente es como un gran cielo espacioso y abierto. Trate de imaginarse con detalle lo que se sentiría si fuera este cielo.

Todos sus pensamientos, sentimientos y sensaciones, e incluso las imágenes y sonidos que pudiera escuchar a su alrededor, todas las experiencias que pueda tener son como nubes flotando en este cielo. Las nubes pueden ser oscuras o blancas y tener muchas formas y tamaños diferentes. Algunas “nubes” nos gustan más que otras. Algunas nubes parecen interminables, aun así, son solo una pequeña mancha en comparación con este cielo inmenso.

Al igual que las nubes, todos nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones vienen, se quedan un tiempo y luego cambian, desaparecen por completo o siguen adelante. A veces tratamos de alejar nuestros pensamientos, sentimientos o sensaciones porque son incómodos y eso tiene sentido. Solo queremos sentirnos a salvo, cómodos y felices. Pero, por alguna razón, cuando intentamos alejar nuestros pensamientos, sentimientos o sensaciones, podemos provocar que se queden por más tiempo. Sin embargo, el cielo abierto y espacioso, no intenta apartar las nubes. Hay suficiente espacio para todas las nubes. Mediante esta práctica de atención plena podemos ponernos en contacto con esta parte abierta y extensa de nosotros mismos que no se ve abrumada por nada, que tiene espacio para todo.

Ahora, siga respirando profundo, vuelva siempre a enfocarse en su respiración si su atención se desvía demasiado, utilícela como un ancla para su atención. Observe sus pensamientos, sentimientos y sensaciones moviéndose a través de su mente como nubes en el cielo. Cuanto más se conecte con este lugar, más fácil será acceder a él.

DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL
BURÓ DE SERVICIOS DE PREVENCIÓN – PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN TEMPRANA

Hoja de trabajo mis herramientas para el duelo

Esta hoja de trabajo incluye una lista de sugerencias de diferentes formas de afrontar el duelo y un espacio para anotar las estrategias que el paciente ha descubierto que funcionan bien para afrontar el duelo u otros factores de estrés que no consten en esta guía. Esta lista hace referencia a las diferentes herramientas cubiertas en esta intervención, incluidas cosas como: participar en actividades agradables y que sean reconfortantes durante el duelo, practicar habilidades de relajación como la respiración abdominal profunda o la regulación de las emociones mediante una estrategia de atención plena, estrategias de autocuidado como ocuparse de la salud de uno mismo y estrategias como aumentar el apoyo social y mejorar la asertividad. Por lo general, no es reconfortante ir al dentista. Sin embargo, es importante para nuestra salud en general, lo que ayuda a protegernos contra los problemas de salud que causa el estrés.

Instrucciones

Entregue la lista al paciente y quédese con una copia. Lea la lista en voz alta o pídale al paciente que la lea. Luego, pídale al paciente que marque o haga un círculo sobre las cosas de la lista que creen que podrían usar. Luego, converse sobre los elementos que marcó el paciente. ¿Cuáles eligió y por qué? ¿Cómo los usará? Invite al paciente a agregar sus propias ideas a la lista. A continuación, le damos un guion de ejemplo para iniciar esta conversación.

*“Dígame qué cosas marcó que pueden ayudarle a mejorar su bienestar general.
¿Cuándo cree que podría empezar a practicarlas?”*

Mis herramientas para el duelo

¿Qué estrategias usa para ayudarle a sobrellevar el duelo? Cada sección a continuación le da algunas ideas para comenzar. Escriba sus propias estrategias en las líneas en blanco.

Participar en actividades agradables:	Participar en actividades reconfortantes relacionadas con el duelo:
• Beber una taza de té	• Encender velas en honor del fallecido
• Hablar de intereses en común con familiares	• Preparar la comida favorita del fallecido
• Jugar con su mascota	• Ir a un lugar al que solía ir con el fallecido
• Estirarse	•
•	•
•	•
•	•

Práctica de habilidades:	Cuidado personal:	Otras herramientas:
• Practique la respiración profunda como estrategia de relajación para controlar el estrés	• Duerma bien	•
• Practique la técnica de atención plena para sobrellevar el duelo	• Coma de forma saludable	•
• Use estrategias de asertividad para expresar lo que quiere y establecer límites	• Ejercítese con regularidad	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•

Hoja de trabajo de mis necesidades para reducir la angustia del duelo

Instrucciones

Este formulario tiene una lista de varios factores de estrés relacionados con el duelo y la pérdida que pueden afectar al paciente. Los facilitadores pueden revisar el formulario con el paciente o dejar que el paciente lo llene por su cuenta. Tenga en cuenta las barreras de alfabetización o idioma.

Una vez que el paciente haya llenado el formulario, repáselo con él. Asegúrese de que el paciente haya respondido las preguntas 5 y 16 si marcó “sí” o “tal vez”. Haga preguntas adicionales cada vez que el paciente haya contestado “sí” o “tal vez” hasta que sienta que tiene suficiente conocimiento sobre los problemas relacionados con el dolor y la pérdida del paciente.

Si es necesario, converse con el paciente sobre las derivaciones a otros especialistas, de ser el caso, antes de iniciar el contacto.

Haga una copia o conserve la hoja de trabajo original para consultarla durante el programa de prevención. Devuelva la hoja de trabajo al paciente en la sesión final.

Mis necesidades para reducir la angustia del duelo

¿Con qué partes de su vida (relacionadas con el duelo) necesita ayuda en este momento? Marque la casilla correspondiente.

1. ¿No está seguro de si su experiencia de duelo es “normal”?	Sí	No	Tal vez
2. ¿Siente tensión, ansiedad o preocupación que se interpone en las cosas que solía hacer, como su cuidado personal o conexión con los demás?	Sí	No	Tal vez
3. ¿Tiene dificultades para expresar sus sentimientos de dolor?	Sí	No	Tal vez
4. ¿Necesita ayuda con su cuidado personal? Por ejemplo: atención médica de rutina, visitas médicas, tomar sus medicamentos, buena nutrición, ejercicio, buen sueño	Sí	No	Tal vez
5. ¿Tiene alguien con quien hablar?	Sí	No	Tal vez
6. ¿Puede pedirles a los demás lo que necesita o establecer límites con los demás?	Sí	No	Tal vez
7. ¿Le gustaría realizar actividades más placenteras?	Sí	No	Tal vez
8. ¿Le gustaría realizar más actividades reconfortantes relacionadas con el duelo? Por ejemplo, preparar una receta que le gustaba a su ser querido	Sí	No	Tal vez
9. ¿Necesita ayuda para planificar o realizar actividades?	Sí	No	Tal vez
10. ¿Le gustaría explorar sus sentimientos más profundamente a través de una orientación profesional para el duelo?	Sí	No	Tal vez
11. ¿Le gustaría participar en un grupo de apoyo para el duelo y la pérdida?	Sí	No	Tal vez

** No podremos ayudarle con algunas de estas cosas ahora y es posible que necesitemos darle derivaciones externas. Sin embargo, es importante que conozcamos estos problemas porque nos permitirán comprender mejor el estrés que está experimentando debido a su pérdida...*

Hoja de trabajo para encontrar sus fortalezas:

Esta es la primera hoja de trabajo en la que los pacientes enumeran cinco fortalezas y cinco cosas en las que deben trabajar. El objetivo es que los pacientes practiquen ver las cosas positivas en ellos.

Instrucciones

Lea las instrucciones en voz alta o haga que el paciente las lea. Es posible que quiera pedirle a su paciente que escriba su nombre en esta hoja de trabajo porque es importante reforzar el vínculo entre ellos y sus fortalezas. Pregúntele al paciente si tiene alguna duda. Si no tiene dudas, pídale que empiece a escribir sus fortalezas y las áreas que necesitan trabajo. Anime al paciente a que se desafíe a sí mismo a completar las cinco líneas de cada sección.

Si nota que el paciente tiene dificultades para escribir algo, ofrézcale ayuda. Pregúntele qué cosas lo hacen sentirse positivo o qué cosas lo hacen sentirse bien cuando las hace. Por ejemplo, alguien podría decir que se siente bien cuando dibuja, podemos considerar eso una fortaleza. No importa si el paciente cree que dibuja bien. La fortaleza está en afirmar que es bueno expresándose a través del arte.

Además, aunque los pacientes pueden decir que otras personas les dicen que son buenos en algo, trate de ayudarlos a reformular esas afirmaciones como cosas que el paciente ve como positivas.

Cuando el paciente termine, pídale que lea la lista en voz alta. ¿Cómo se siente el paciente luego de leer su lista de fortalezas?

Encuentre sus fortalezas

Identifique cinco fortalezas que ya tenga y que puedan ayudarle a sobrellevar el estrés de la pérdida. Luego piense en formas razonables para desarrollar esas fortalezas.

Enumere las cinco principales fortalezas que ve en usted

1.
2.
3.
4.
5.

Hoja de trabajo para identificar una red de apoyo social:

Esta hoja de trabajo es una forma útil de identificar posibles fuentes de apoyo social para el paciente.

Guion:

“Me gustaría tener una idea de su círculo social, incluyendo amigos y familiares con quienes podría pasar tiempo y que podrían ayudar a darle consuelo durante estos momentos de estrés en su vida. Esta es una herramienta visual muy útil para identificar a las personas que están disponibles para usted. Escriba hasta 10 nombres de personas de su círculo social en los cuadros según qué tan cercanos sean para usted”.

Consulte las hojas de trabajo “Lo que necesito” y “Mis necesidades para reducir la angustia del duelo” para corroborar si el paciente ya ha indicado que necesita apoyo social. Para ayudar al paciente a determinar las posibles personas que puede contactar y las formas en que pueden brindarle apoyo, usted, el facilitador, debe ayudar al paciente a llenar la hoja de trabajo haciendo preguntas como las siguientes:

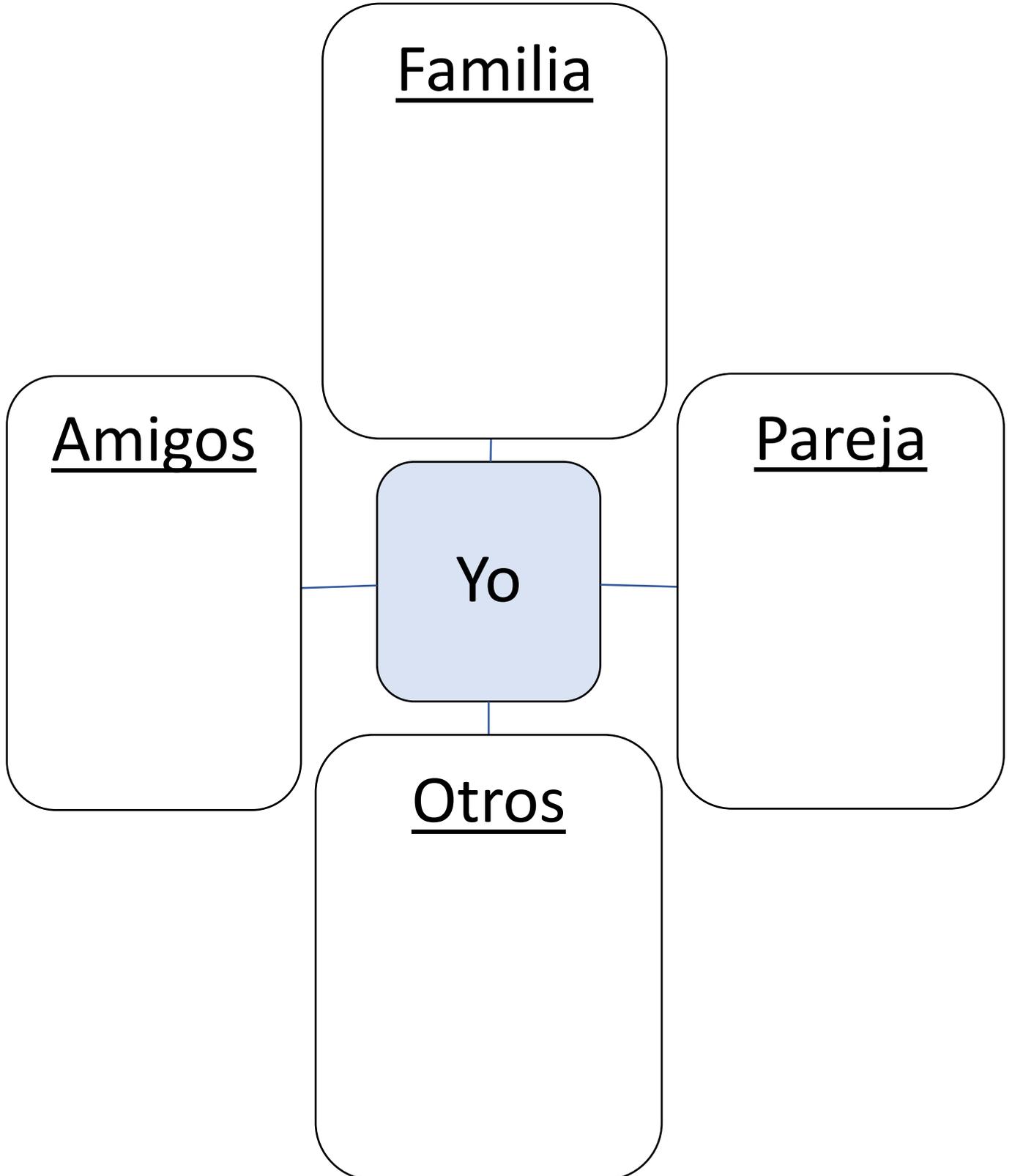
1. ¿Se siente cómodo comunicándose con alguien?
2. ¿Quiénes son las personas más importantes en su vida?
3. ¿Cómo describiría su sistema social?
4. ¿A quién recurre cuando necesita ayuda?
5. ¿Cómo recibe el apoyo de la gente?

Las casillas en blanco de la hoja de trabajo son para las personas que forman parte del círculo social del paciente. Puede pedirle que las complete con los nombres de quienes podría contactar dentro de cada categoría.

Recomendamos que los facilitadores guarden una copia para usarla al crear un plan de acción para comunicarse con alguien. Si identifica a las personas, utilice la hoja de trabajo para el plan de acción, así podrá establecer un objetivo de pasar tiempo con dichas personas, incluyendo la hora y el lugar para encontrarse. Establecer un objetivo en la hoja de trabajo para el plan de acción aumenta las posibilidades de que el paciente participe en actividades sociales. Los siguientes consejos son útiles para ayudar al paciente:

- Asegúrese de que el plan sea factible.
- Pídale al paciente que identifique los posibles obstáculos.

Hoja de trabajo para la red de apoyo



Pasos para ser asertivo

1. El primer paso es identificar las situaciones problemáticas y determinar si es necesario ser asertivo con los demás para abordar el problema.
2. Identifique a las personas con las que el paciente necesita ser asertivo.
3. Haga su solicitud: cómo pedir lo que quiere.
 - Identifique las situaciones problemáticas y la persona a la que le pedirá algo o a la que le dirá “no”.
 - Revise/utilice su autoridad como persona para conocer sus derechos en esa situación.
 - Decida cómo comunicarse (teléfono, correo electrónico o en persona).
 - Realice su petición de forma específica, sencilla y directa. Hacer una petición de esta manera implica seguir los siguientes pasos:
 - Existen formas no verbales de ser asertivo como mirar directamente a la persona, adoptar una postura abierta en lugar de cerrada y evitar retroceder. Una postura cerrada puede parecer que la persona está a la defensiva o va a atacar, lo que puede ocasionar que la otra persona se ponga más a la defensiva y, por lo tanto, se resista a cambiar su comportamiento.
 - Evite culpar a otra persona.
 - Utilice expresiones con "yo" al hablar, en lugar de hacer exigencias. Esto incrementará las posibilidades de éxito.
 - Explíquelo a la persona cómo su comportamiento ha ocasionado que usted tenga que hacer una petición (por ejemplo: “Yo te he dicho que durante media hora al día me gustaría tener tiempo para pensar en _____. Cerré la puerta para indicar que no quería que me interrumpieran durante ese tiempo. Sin embargo, entraste a decirme algo. El problema es que cuando haces eso, no puedo concentrarme e interrumpes mi momento de silencio que necesito para recordar _____”).
 - Exprese cómo se siente, sin culpar, cuando se vulnera su derecho (por ejemplo: “Me frustra que se interrumpa mi tiempo de tranquilidad”).
 - Exprese cómo siente que las cosas pueden mejorar si la persona coopera. (“Si respetas mi necesidad de tener tiempo a solas, estaré más presente y seré un mejor compañero cuando pase tiempo contigo más tarde”).
 - Evite disculparse.
 - Evite pedir más de una cosa a la vez.
 - Escriba sus peticiones para dejarlas claras.
 - Practique/ensaye cómo ser asertivo con un compañero en un juego de roles.

Pasos para decir “No”

1. Repita la solicitud de la persona (“Lo que te escuché decir es...”). Hacer esto le indica a la otra persona que usted respeta lo que dice.
2. Explique directamente por qué está diciendo "no".
3. Diga "no".

Las estrategias anteriores no siempre funcionarán, pero usarlas aumenta las posibilidades de que el paciente pueda satisfacer sus necesidades. Es importante recordar que el hecho de que una estrategia no funcione no significa que las demás no funcionen. Por eso, si una estrategia no funciona, animelos a no darse por vencidos, en su lugar, pruebe varias estrategias para ver cuáles resultan mejor para ellos.

Hoja de trabajo de “Cuidado individual”

Esta hoja de trabajo es una herramienta para ayudar al paciente a identificar actividades agradables para hacer. El facilitador debe ayudar al paciente a identificar y marcar en las casillas las actividades de la hoja de trabajo y agregar aquellas que no estén en la lista pero que hayan sido agradables para el paciente en el pasado.

El propósito de la hoja de trabajo de “Actividades placenteras” es alentar a los pacientes a hacer cosas que sean agradables, que les den alegría y les ayuden a autotranquilizarse. La “autotranquilización” puede definirse como la capacidad de calmarse uno mismo en momentos de angustia emocional, pero también se puede considerar como ser amable con uno mismo. Si bien muchas personas recurren a fuentes externas de consuelo en momentos de angustia, hay momentos en los que no hay nadie disponible. Ser capaz de calmarse cuando se está en estado de angustia emocional es fundamental para poder abordar situaciones emocionales con calma.

La hoja de trabajo de “Cuidado individual” es una lista de sugerencias de algunas actividades agradables que las personas pueden hacer.

Instrucciones

Pasos:

1. Consulte la hoja de trabajo "Lo que necesito"; si el paciente ha respondido “sí” o “tal vez” en “actividades recreativas”, entonces será importante que el paciente haga este ejercicio con regularidad.
2. Entregue la lista de “Actividades placenteras” y la lista de “Actividades reconfortantes relacionadas con el dolor” al paciente y guarde una copia de ambas para usted. Lea las listas en voz alta o haga que el paciente las lea.
3. Haga que el paciente marque las actividades de ambas listas que crea que podrían usar, elija una actividad de la hoja de trabajo "Cuidado individual" y/o una actividad de la hoja de trabajo "Actividades reconfortantes relacionadas con el duelo" o indíquele al paciente que escriba sus propias actividades.
4. Luego, analice las casillas que marcó el paciente. ¿Cuáles eligió y por qué? ¿Cómo las usará? Invite a los pacientes a agregar sus propias ideas a la lista también. A continuación, encontrará un guion de muestra sobre cómo puede iniciar esta conversación.
5. Puede ser necesario que el paciente llene la hoja de trabajo del plan de acción que se analiza más adelante en esta guía para hacer un plan para participar en actividades placenteras. Sería recomendable ayudar al paciente a llenar la hoja de trabajo del plan de acción.
 - Asegúrese de que el plan sea factible
 - Pídale que identifiquen posibles obstáculos
 - Divida el plan en partes más pequeñas si es necesario para maximizar las posibilidades de éxito

“Dígame qué cosas marcó que sería agradable o reconfortante hacer ¿Cuándo cree que sería una buena idea utilizar esta lista?”

Cuidado individual

Seleccione algunas de las actividades a continuación o escriba las que desee.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Beber una taza de té | <input type="checkbox"/> Dormir una siesta |
| <input type="checkbox"/> Jugar con su mascota | <input type="checkbox"/> Planear un picnic |
| <input type="checkbox"/> Apreiciar a sus seres queridos | <input type="checkbox"/> Practicar el perdón |
| <input type="checkbox"/> Estirarse | <input type="checkbox"/> Practicar ser agradecido |
| <input type="checkbox"/> Meditar | <input type="checkbox"/> Tomarse un descanso |
| <input type="checkbox"/> Ejercitarse | <input type="checkbox"/> Hacer un acto de bondad |
| <input type="checkbox"/> Hacer jardinería | <input type="checkbox"/> Escuchar música |
| <input type="checkbox"/> Rezar | <input type="checkbox"/> Unirse a un grupo social |
| <input type="checkbox"/> Reír | <input type="checkbox"/> Practicar su pasatiempo favorito |
| <input type="checkbox"/> Tomar un baño largo | <input type="checkbox"/> Ir a un acuario |
| <input type="checkbox"/> Recibir un masaje | <input type="checkbox"/> Ver un álbum de fotos |
| <input type="checkbox"/> Ver una película | <input type="checkbox"/> Observar las estrellas |
| <input type="checkbox"/> Leer un libro | <input type="checkbox"/> Bailar |
| <input type="checkbox"/> Cocinar su plato favorito | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Comer postre | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Desconectarse de la tecnología | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Disfrutar el aire libre | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Hacer manualidades | |

Conectarse con su cuerpo y lista de sentimientos de duelo

En la última sección hablamos sobre cómo los sentimientos de duelo pueden ser abrumadores y angustiantes para sus pacientes a medida que intentan manejar las exigencias de la vida diaria. Las personas a menudo suelen estar concentradas en sus preocupaciones e inquietudes diarias, lo cual puede distanciarlas de sus sentimientos. El siguiente ejercicio les ayudará a cambiar el enfoque y concentrarse en sus cuerpos:

Conectarse con su cuerpo le ayudará al paciente a identificar los sentimientos que están debajo de la superficie:

Pasos: Dígale al paciente:

1. Relájese utilizando la técnica de respiración abdominal profunda que vimos anteriormente.
2. Pregúntese "¿Qué estoy sintiendo ahora mismo?"
3. Trate de prestar atención en qué parte de su cuerpo lo siente. Espere y no juzgue. Observe, espere y vea si hay algún sentimiento esperando salir a la superficie.
4. Si esto no funciona, indique al paciente que puede usar la estrategia de respiración abdominal profunda nuevamente para relajarse más.
 - ¿En qué parte de mi cuerpo está este sentimiento?
 - ¿Qué forma tiene este sentimiento?
 - ¿De qué tamaño es el sentimiento?
 - Si este sentimiento tuviera un color, ¿cuál sería?
5. Si el paciente aún no logra descifrar cuál es el sentimiento que tiene, muéstrole la lista de sentimientos de duelo que se presenta en la página siguiente y pídale que vea si alguna de las palabras coincide con el sentimiento que está experimentando en su cuerpo.

Lista de sentimientos de duelo

Asustado	Solitario
Enojado	Entumecido
Ansioso	Comer en exceso
Apenado	Abrumado
Culpa	Dolor
Confundido	Pánico
Deprimido	Impotente
Incrédulo	Ira
Desconectado	Arrepentimiento
Avergonzado	Libertad
Fatiga	Alivio
Miedo	Resentimiento
Frustración	Inquietud
Culpa	Tristeza
Odio	Shock
Indefenso	Sorpresa
Herido	Terror
Impaciente	Vulnerable
Irritable	Anhelo
Celoso	

Hoja de trabajo sobre las necesidades del paciente (“Lo que necesito”)

Esta hoja de trabajo tiene como finalidad ser una herramienta útil para comprender qué cosas contribuyen al estrés y las dificultades en la vida del paciente. Si bien el papel del facilitador no es resolverle el problema al paciente, es importante que el facilitador sepa con qué está lidiando el paciente. Por ejemplo, una persona puede sufrir estrés laboral, lo cual puede extenderse hasta su hogar, convirtiéndola en una persona más ansiosa e irritable. Si bien es posible tratar la ansiedad sin abordar el factor estresante, será más eficaz si la persona aprende a manejar su estrés laboral directamente. Es importante adaptar las sesiones para reflejar las circunstancias del paciente.

Además, existen grandes factores de estrés (como problemas de vivienda) que pueden necesitar una intervención directa de gestión de casos. Esta hoja de trabajo puede ayudar a los facilitadores a tener una idea de si es necesario derivar al paciente para poder ayudarlo. Por favor, tenga en cuenta si el paciente es capaz de cumplir con las derivaciones. Cuando derive a un paciente, asegúrese de darle pasos concretos con lugares o números de teléfono específicos para que se comunique. A menudo es buena idea hacer la primera llamada con el paciente para fomentar su confianza y ayudarlo si se traba.

Instrucciones

Los facilitadores pueden revisar el formulario con el paciente o dejar que el paciente lo llene por su cuenta. Tenga en cuenta las barreras de alfabetización o idioma.

Una vez que el paciente haya terminado de llenar el formulario, repáselo con él. Haga preguntas adicionales sobre cualquier respuesta que haya marcado como “sí” o “tal vez” hasta que sienta que comprende suficientemente los problemas.

Si es necesario, converse con el paciente sobre las derivaciones que le gustaría hacer, de ser el caso, antes de iniciar el contacto.

Haga una copia o conserve la hoja de trabajo original para consultarla durante el programa de prevención. Devuelva la hoja de trabajo al paciente en la sesión final.

Lo que necesito

¿Cuáles son algunas de las cosas más importantes con las que necesita ayuda en este momento? Por favor, encierre en un círculo la casilla que corresponda.

1. Atención médica	Sí	No	Tal vez
2. Vivienda	Sí	No	Tal vez
3. Ingresos (Incluyendo situación laboral y/o beneficios)	Sí	No	Tal vez
4. Estado migratorio	Sí	No	Tal vez
5. Otros problemas legales (por favor, escriba los problemas específicos con los que necesita ayuda)	Sí	No	Tal vez
6. Atención médica de salud mental (Incluyendo terapia y/o medicación)	Sí	No	Tal vez
7. Tratamiento por abuso de sustancias	Sí	No	Tal vez
8. Recursos para personas mayores	Sí	No	Tal vez
9. Recursos educativos	Sí	No	Tal vez
10. Recursos/educación para padres	Sí	No	Tal vez
11. Violencia doméstica/relación abusiva	Sí	No	Tal vez
12. Impulso de herirse o herir a otros	Sí	No	Tal vez
13. Pruebas o recursos para VIH/ETS	Sí	No	Tal vez
14. Grupo(s) de apoyo	Sí	No	Tal vez
15. Actividades recreativas	Sí	No	Tal vez
16. Otro (por favor, indique los problemas específicos con los que necesita ayuda)	Sí	No	Tal vez

** Algunas de estas son cosas con las que no podremos ayudarle ahora y es posible que necesitemos darle derivaciones externas. Sin embargo, es importante que conozcamos estos problemas porque nos permitirán brindarle la mejor atención posible.*