

RECURSOS PARA SUPERVIVENCIA A CRISIS

¿Cómo sabes que estás en una crisis?

1. Estás en una crisis cuando te encuentras en una situación muy estresante y de corto plazo. Quizás sientas que estás a punto de derrumbarte bajo la presión, como si las paredes se cerraran a tu alrededor.
2. Tienes un dolor (emocional) intenso que no se puede aliviar de inmediato.
3. Tienes la necesidad de actuar según tus emociones, pero sabes en tu mente que eso empeorará las cosas.
4. Te estás ahogando en la mente emocional.
5. Estás abrumado, pero tienes cosas que hacer.
6. Estás ansioso, pero el problema no se puede resolver de inmediato

Dily Salgado

PSICÓLOGA CLÍNICA



Herramienta 1: STOP

Usar STOP en el momento en que entras en una crisis puede volverse automático con la práctica.

1. Detente

No reacciones, congélate en el momento antes de reaccionar.

2. Da un paso atrás

Haz una pausa, déjate llevar, respira profundamente.

3. Observa

¿Qué está pasando dentro y alrededor de ti? ¿Qué estás pensando y sintiendo? ¿Qué están haciendo los demás?

4. Procede con atención

Avanzando, actuando con conciencia y desde una Mente Sabia.

5. Recuerda tus objetivos

¿Qué te ayudará a acercarte a ellos? ¿Qué acciones podrían alejarte más de ellos?

Dily Salgado

PSICÓLOGA CLÍNICA



Herramienta 2: AUTO CALMARSE

Las habilidades son en su mayoría técnicas físicas que utilizan diferentes sentidos del cuerpo.

Están destinados a usarse cuando te sientes angustiado, cuando las emociones se sienten abrumadoras o cuando sientes que las situaciones no puedes soportarlas más.

En lugar de hacer algo que te haga daño, prueba algo que te proporcione placer y consuelo.

Experimenta con estas técnicas hasta que encuentres alguna que te resulten cómodas y útiles. Y cuando las encuentres, practícalas incluso cuando no estés en apuros.

Auto-regularse tiene que ver con consolarse, cuidarse y ser amable consigo mismo. Una forma de pensar en esto es pensar en formas de calmar cada uno de tus cinco sentidos.

Dily Salgado

PSICÓLOGA CLÍNICA

VISIÓN

Camina por una bonita zona. Mira la naturaleza que te rodea. Ir a un museo con arte hermoso. Compra una flor y ponla donde puedas verla. Siéntate en un jardín. Enciende una vela y observa la llama. Mire un libro con hermosos paisajes o bellas artes. Mira una película o un vídeo de viajes.

AUDICIÓN

Escucha música hermosa o relajante, o cintas del océano u otros sonidos de la naturaleza. Escucha a alguien cortando leña. Escucha tu respiración. Deja que los sonidos vayan y vengan.

OLER

Huele el desayuno preparado en casa o en un restaurante. Observa todos los diferentes olores que te rodean. Respira los olores de la naturaleza. Enciende una vela aromática o incienso. Hornea algo y disfruta de todos los olores.

GUSTO

Disfruta de un capricho especial y cómelo lentamente, saboreando cada bocado. Cocina una comida favorita. Beba una bebida relajante como té de hierbas o chocolate caliente. Deja que el sabor corra por tu lengua y baje lentamente por tu garganta.

TOCAR

Toma un baño de burbujas. Acaricia a tu perro o gato o abraza a un bebé. Ponte una camisa o blusa suave y siente su suavidad y tersura. Sumérgete en una cama realmente cómoda. Flota o nada en una piscina y siente el agua acariciar tu cuerpo.

Dily Salgado

PSICÓLOGA CLÍNICA

RECUERDA

Muchos de nosotros podemos sentir que no merecemos estas comodidades y puede que nos resulte difícil darnos placer de esta manera. Algunos de nosotros también podemos esperar que este alivio provenga de otras personas, o no querer hacerlo por nosotros mismos.

Es posible que te sientas culpable por tratarse a ti mismo de esta manera amable. Puede que necesites algo de práctica para permitirte experimentar estos placeres. Estos son placeres humanos, realmente simples a los que todos tenemos derecho y que nos brindarán algunas buenas herramientas para usar cuando nos sintamos mal.

PRACTICA

Prueba al menos uno de estos ejercicios relajantes esta semana. Es posible que desees elegir un grupo completo de cosas, decir todas las cosas visuales, o tal vez quieras elegir una sola cosa para probar. Mientras haces lo que has elegido, hazlo con atención. Respira suavemente y trata de vivir plenamente la experiencia.

A medida que empieces a superar tus sentimientos de que quizás no lo mereces y empieces a disfrutar de una o más de estas actividades, aprenderás herramientas muy útiles que te ayudarán a lidiar con sentimientos negativos y situaciones difíciles.

Dily Salgado

PSICÓLOGA CLÍNICA



Herramienta 3: DEAR MAN

El acrónimo DEAR MAN describe una estrategia para comunicarse de forma eficaz. Esta estrategia te ayudará a expresar necesidades y deseos de una manera respetuosa contigo mismo y con los demás.

Recuerda DEAR MAN:

Describe
Express
Assert
Reinforce

Mindful
Appear Confident
Negotiate

DESCRIBE (Describir)

Describe de forma clara y concisa los hechos de la situación, sin ningún juicio.

Ejemplo:

EN VEZ DE: "Obviamente no quieres escuchar lo que estoy diciendo", "Obviamente no te importo". "Bueno, es obvio que lo que tengo que decir no te importa", "Obviamente piensas que soy estúpido".

INTENTA CON: "Es difícil tener una comunicación cuando hablo y te encuentras en el celular", "Es complicado que la conversación pueda seguir porque te he pedido que no hagas esto varias veces, y lo sigues haciendo"

Dily Salgado

PSICÓLOGA CLÍNICA

EXPRESS (Expresar)

Utiliza declaraciones en primera persona para expresar tus emociones. Observar, identificar y luego describir mis emociones y pensamientos.

Ejemplo:

EN VEZ DE: "¡Te odio!" "Cada vez que hablamos de esto, te pones a la defensiva", "¡Deja de ser condescendiente conmigo!"

INTENTA CON: "Lamento no poder hacer lo que quieres, pero me resulta difícil seguir discutiéndolo". "Se está volviendo muy incómodo para mí seguir hablando de esto, ya que no puedo evitarlo. Estoy empezando a sentirme enojado por eso". "Me siento abrumado por el trabajo extra que me han dado".

ASSERT (Afirmar)

Indica claramente lo que quieres o necesitas. Se específico al dar instrucciones o hacer solicitudes. Cuando una persona rechaza una solicitud, puedes sugerirle que posponga la conversación para otro momento. Dale a la otra persona la oportunidad de pensar en ello.

Ejemplo:

EN VEZ DE: "¿Te callarías?" "¡Deberías hacer esto!", "Realmente deberías calmarte y hacer lo correcto".

Dily Salgado
PSICÓLOGA CLÍNICA

INTENTA CON: "Necesito reanudar mi semana laboral habitual de 40 horas". "Por favor, no me vuelvas a preguntar. Mi respuesta no cambiará". "Está bien, dejemos de discutir esto ahora". "Vamos a tranquilizarnos un rato y luego nos reuniremos para resolverlo y encontrar una solución".

REINFORCE (Refuerza)

Recompensa (refuerza) a la persona con anticipación explicándole los efectos positivos de obtener lo que desea. Sonreír, decir "gracias" y otros gestos amables funcionan bien como refuerzo.

Ejemplo:

EN VEZ DE: "Si no haces esto por mí, nunca volveré a hacer nada por ti", "Si sigues preguntándome, obtendré una orden de restricción en tu contra", "Debes ser una persona terrible por no hacer esto/por pedirme que haga esto".

INTENTA CON: "Dejemos de hablar de esto ahora. No voy a cambiar de opinión y creo que esto va a resultar frustrante para ambos". "Está bien, veo que no quieres hacerlo".

"Veamos si se nos ocurre algo que te haga estar más dispuesto a hacerlo".

MINDFUL (Consciencia plena)

Ser consciente de tu objetivo significa no desviarte ni distraerte con otros temas. Mantén tu enfoque en lo que quieres, evitando distracciones. Vuelve a tu afirmación una y otra vez, como un "disco rayado". Ignora los ataques.

Dily Salgado

PSICÓLOGA CLÍNICA

APPEAR CONFIDENT (Parecer confiado)

Utiliza el lenguaje corporal para mostrar confianza, incluso si no lo siente. Párate derecho, haz contacto visual apropiado, habla con claridad y evita moverse inquieto.

Ejemplo:

Haz (y mantén) contacto visual. Utiliza un tono de voz seguro: no susurres, murmures ni te des por vencido y digas "lo que sea".

NEGOTIATE (Negociar)

Conoce los límites de lo que no estás dispuesto a aceptar, pero estás dispuesto a ceder dentro de ellos. Estamos dispuestos a DAR PARA RECIBIR. Pide la opinión de la otra persona. Ofrece soluciones alternativas al problema. Conoce cuándo "aceptar o no estar de acuerdo" y alejarte.

Ejemplo:

"Terminaré el trabajo extra esta semana, pero no podré realizar la misma cantidad de trabajo la próxima semana".

Dily Salgado

PSICÓLOGA CLÍNICA

ACTIVIDAD 1

Instrucciones: Elige un desafío interpersonal específico que estés enfrentando o que hayas enfrentado en el pasado. Responde las indicaciones de cada paso para crear un plan de comunicación sobre el problema.

Describe: ¿Cuáles son los hechos de la situación? No incluyas opiniones ni interpretaciones

Expresa: Escribe una declaración en primera persona para expresar tus sentimientos: "Me siento _____ cuando _____".

Afirma: ¿Cómo le dirás a alguien lo que necesitas? Responde con el lenguaje específico que utilizarás.

Refuerza: ¿Cómo recompensarás a la otra persona por responderte bien?

Mindfulness: ¿Cuál es el objetivo de tu interacción? ¿Qué otros temas podrían distraer la atención del objetivo?

Muestra confianza: describe la postura, el contacto visual y el tono de voz que utilizarás.

Negociar: ¿Cuáles son los límites de lo que estás dispuesto a aceptar?

ACTIVIDAD 2

Efectividad interpersonal: Declaración de Derechos

Tengo derecho a ser tratado con respeto.

Tengo derecho a tener mis propias opiniones.

Tengo derecho a expresar mis sentimientos.

Tengo derecho a defender mis valores.

Tengo derecho a no estar de acuerdo con los demás.

Tengo derecho a comprender una solicitud antes de aceptarla.

Tengo derecho a solicitar más información.

Tengo derecho a tomarme un tiempo para pensar en una solicitud, utilizando un descanso para el cuidado o un momento de atención plena.

Tengo derecho a decir no sin sentirme culpable.

Tengo derecho a pedir mis deseos y necesidades.

Tengo derecho a establecer límites saludables con los demás para mí.

Tengo derecho a ser una Mente Sabia antes de entrar en una discusión.

Tengo derecho a alejarme de un conflicto o de un problema.

AHORA TU...

Tengo derecho a.....

Dily Salgado

PSICÓLOGA CLÍNICA