

¿Qué es “Skills for Psychological Recovery” (Habilidades para la recuperación psicológica)?

Skills for Psychological Recovery (SPR) es un programa para asistir a los sobrevivientes en la reducción de socorro post-desastre para así seguir adelante con sus vidas. SPR utiliza folletos y hojas de cálculo para asistir en la enseñanza de las habilidades del SPR. Mientras que los sobrevivientes pueden utilizarlos por su cuenta, los folletos de la SPR son más útiles cuando se utilizan en reuniones con consejeros. El consejero puede proveer apoyo y dar sugerencias para manejar cualquier situación que pueden aparecer mientras el sobreviviente aprende y practica las habilidades en los folletos.

El SPR enseña cinco habilidades principales:

- **La construcción de habilidades para resolver problemas.** Sobrevivientes tienen problemas continuos y adversidades continuas resultando del desastre que pueden aumentar considerablemente su nivel de estrés, distraer la atención de auto cuidado y aumentar las reacciones traumáticas de estrés. Usted aprenderá nuevas habilidades para hacer frente a los problemas actuales o previstos. Las habilidades para resolver problemas son una herramienta para romper estos problemas en partes más manejables, le dan una amplia gama de formas de responder, y le ayudan a decidir cuidadosamente las acciones a tomar.
- **Promover Actividades Positivas.** Después de un desastre, es muy común para las personas dejar de hacer las cosas que solían ser agradable, gratificante o personalmente significativas. Las personas a menudo se deprimen o se retiran cuando ya no participan en actividades placenteras. Usted hará un plan para incrementar las actividades significativas y positivas en su horario, para construir su capacidad de recuperación y para traer realización y el disfrute en su vida.
- **Manejando Reacciones.** Cuando las personas han sido expuestas a estrés extremo y miedo y por resultado a un desastre, sus cuerpos están a menudo en estado de alerta y preparados para el peligro. Hasta relajar su cuerpo lo puede hacer sentir vulnerable. En la ausencia de peligro real, estas reacciones son innecesarias y pueden tener efectos negativos en su estado de salud, humor y relaciones. Vas a aprender herramientas para gestionar mejor la angustia física y las reacciones emocionales y como ponerlas en práctica en la vida diaria para reducir la ansiedad y el estrés. Usted también aprenderá a pensar a través de algún recuerdo que son especialmente preocupantes, para que así lo entienda mejor y lo domine con más éxito.

- **Promover el Pensamiento Útil.** Después del desastre, los pensamientos de las personas sobre el mundo y sobre ellos mismos cambian. Es muy común para las sobrevivientes ver el mundo como peligroso que tengan dificultad confiando en otras personas o se ven a sí mismos incapaces de hacer frente. A fin de que algunas personas cambien sus reacciones emocionales, necesitan cambiar la manera en que piensan sobre las cosas que le suceden. Usted aprenderá como sus pensamientos influyen sus emociones, tomarán conciencia de las cosas que tú estás diciendo a ti mismo y reemplazaras tus pensamientos negativos con pensamiento más útiles (que te llevarán a emociones más positivas).
- **La Construcción de Relaciones Sociales Más Saludables.** El apoyo social es uno de los factores protectores identificados más consistentes en los estudios de sobrevivientes a desastres. A menudo la mejor manera de hacer frente es hacer que otras personas hablen y hacer cosas con eso. Los desastres pueden resultar en las personas sentirse solas y aisladas. Puede sentirse imposible hacer nuevas relaciones, incluso restablecer relaciones existentes. Este módulo te ayudará a aprender a como buscar y dar soporte a otros efectivamente.

El objetivo de SPR es enseñarte nuevas maneras de hacer frente a todos los cambios resultantes del desastre explorando nuevas acciones, pensamientos y maneras de responder. Aun si no puedes cambiar tu situación, una vez hayas aprendido las habilidades de SPR puedes cambiar la manera en la cual piensas, como reaccionas, reducir el sufrimiento y mejorar su capacidad de recuperación. Si te reúnes con tu consejero más de una vez, este puede sugerir que puedas practicar tus nuevas habilidades entre medio de las visitas. Practicando tus nuevas habilidades te ayudará a sentirte mejor más rápido. Durante sus visitas de seguimiento, podrás comprobar con su consejero sobre cualquier cosa que parece difícil o necesite ajuste.

(SPR) Las Habilidades para la Recuperación Psicológica

Información General y Revisión de las Habilidades

Habilidad	Metas	Razón Fundamental	Pasos
<p>Recopilando Información y Dando Prioridad a la Asistencia</p>	<p>*Recopilar información para determinar si hay una necesidad para un referido inmediato dentro de nuestras agencias u otros servicios.</p> <p>*Entender las necesidades y preocupaciones más urgentes</p> <p>* Dar prioridad y planificar intervenciones estratégicas de SPR</p>	<p>En el periodo posterior a un desastre, los sobrevivientes a menudo tratan con estrés continuo y quizás necesiten asistencia inmediata y ayuda médica o de salud mental a largo plazo, se enfrentan a una serie de dificultades y adversidades, tienen preocupaciones sobre la seguridad y dificultades para la interacción interpersonal y desempeño de su papel. Recopilar información es el primer paso en asistir sobrevivientes para identificar y dar prioridades a sus necesidades y preocupaciones y así hacerle frente.</p>	<p>Después de explicar la razón fundamental para recolectar información:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica necesidades y preocupaciones corrientes 2. Dar prioridad a las áreas a tratar. 3. Haz un plan de acción.
<p>La Construcción de Habilidades para Resolver Problemas</p>	<p>Ayudar a los sobrevivientes a dar prioridad y resolver dificultades y problemas</p>	<p>Los desastres a menudo crean muchas dificultades que pueden hacer que los sobrevivientes se sientan impotentes o incluso inmovilizados en el rostro de numerosos problemas. El estrés constante y la presión de hacer algo pueden hacer que sea difícil dar un paso hacia atrás y pensar efectivamente acerca de la mejor manera de manejar una situación. Tener una forma sistemática de</p>	<p>Después de explicar los fundamentos de la resolución de problemas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Define el problema/toma titularidad 2. Establece una meta 3. Piensa en ideas 4. Evalúa y decide las mejores soluciones

		<p>resolver los problemas puede ayudar a los sobrevivientes a tomar una dirección más eficaz, recuperar un sentido de auto-control y aumentar su auto-eficacia.</p>	
<p>La Promoción de Actividades Positivas</p>	<p>Ayudar a planificar a los sobrevivientes y participar en actividades positivas y placenteras, o significativas para mejorar su estado de ánimo y recuperar un sentido de control.</p>	<p>Los desastres a menudo interrumpen las rutinas normales y las actividades que proporcionan un sentido de propósito, control y placer. Cuando los sobrevivientes identifican, programan y participan en actividades positivas y placenteras, o significativas, les ayuda a restablecer las rutinas, mejorar su estado de ánimo y restaurar un sentido de control.</p>	<p>Después de explicar la justificación de la participación en actividades positivas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica y planifica una o más actividades 2. Programa las actividades en un calendario
<p>Manejando Reacciones</p>	<p>*Mejorar las habilidades para calmar las reacciones físicas y emocionales.</p> <p>*Aprender nuevas estrategias para hacer frente a las reacciones o situaciones estresantes incluyendo los recordatorios.</p> <p>*Poner en palabras las experiencias difíciles de comprender para mejor entenderlas y manejar el sufrimiento.</p>	<p>Los sobrevivientes de desastres pueden experimentar reacciones físicas y emocionales que surgen a menudo en la confrontación de experiencias relacionadas con el desastre y los recordatorios de la catástrofe, así como el 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. El aprendizaje de habilidades para enfrentar y manejar estas reacciones pueden ayudar a proteger la salud física y mental,</p>	<p>Después de explicar la razón para aprender a cómo manejar reacciones angustiosas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica reacciones angustiosas y sus factores desencadenantes 2. Enseñar habilidades para hacer frente a las reacciones angustiosas 3. Crear un plan para manejar la reacción

		<p>mejorar la autoestima, mejorar el funcionamiento interpersonal y su rol funcional, y reducir los intentos de hacer frente a desadaptativos.</p>	
<p>La Promoción del Pensamiento Útil</p>	<p>*Ayudar a los sobrevivientes identificar lo que están diciendo a sí mismos acerca de su experiencia de desastres o de su situación actual.</p> <p>*Ayudar a los sobrevivientes a elegir formas menos dolorosas de pensar.</p> <p>*Nota: El pensamiento útil no es el pensamiento positivo (“El gobierno nos ha decepcionado.”), pero estos pensamientos son propensos a crear impotencia y la angustia en vez de pensar en cosas más útiles (“La vida no es justa, pero puedo sobrellevarlo con algo de ayuda.”).</p>	<p>Muchos de los sobrevivientes luchan con angustiosos pensamientos relacionados con el desastre, ya que trata de adaptarse a publicar las circunstancias del desastre. Estos pensamientos negativos ayudan a mantener las emociones negativas como el miedo, la desesperanza, la ira, la ansiedad, la tristeza y la culpa. Identificar y practicar formas más útiles de pensar pueden mejorar el humor y reducir la intensidad de angustiosas reacciones físicas y emocionales.</p>	<p>Después de explicar la razón para el pensamiento útil:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica pensamientos negativos 2. Identifica pensamientos positivos 3. Ensaya pensamientos positivos 4. Asigna la práctica de pensamientos positivos
<p>La Construcción de Relaciones Sociales Saludables</p>	<p>Aumentar las conexiones a las relaciones positivas y de apoyo comunitario.</p>	<p>El apoyo social de familiares, amigos y miembros de la comunidad de recuperación mejorada después de un desastre, ayudando a los sobrevivientes a satisfacer sus necesidades emocionales.</p>	<p>Después de explicar la razón para relaciones sociales saludables:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar un mapa de las conexiones sociales 2. Revisar el mapa de las conexiones sociales 3. Hacer un plan de apoyo social