

¿Qué son las “Habilidades para la recuperación psicológica”?



Las Habilidades para la Recuperación Psicológica (Skills for Psychological Recovery, SPR) es un programa que ayuda a los sobrevivientes a reducir el estrés postraumático y continuar con sus vidas. El programa SPR utiliza los folletos y hojas de trabajo para asistir en la enseñanza de las habilidades SPR. Si bien los sobrevivientes pueden usarlos por su propia cuenta, los folletos del SPR son más útiles cuando se usan en reuniones con un consejero. El consejero puede proporcionar apoyo y sugerencias para manejar cualquier problema que surja mientras el sobreviviente aprende y practica las habilidades del folleto.

El programa SPR enseña cinco habilidades principales:

- **Crear habilidades para la resolución de problemas.** Los sobrevivientes tienen problemas continuos y adversidades constantes a raíz de un percance, lo que puede aumentar significativamente su nivel de estrés, hacer que descuiden su cuidado personal e incrementar las reacciones de estrés postraumático. Aprenderá nuevas habilidades para afrontar cualquier problema actual o previsto. Las habilidades de resolución de problemas le brindan herramientas para transformar estos problemas en partes más manejables, le ofrecen una variedad de formas para responder y lo ayudan a reflexionar en las medidas que deba tomar.
- **Promover actividades positivas.** Después de un desastre, es muy común que las personas dejen de hacer cosas que solían ser divertidas, gratificantes y personalmente significativas. Con frecuencia, las personas se deprimen o se aíslan cuando ya no se involucran en actividades placenteras. Usted elaborará un plan para incrementar las actividades positivas y significativas en su programa, para restablecer su capacidad de resiliencia y para traer más alegría y satisfacción a su vida.
- **El control de las reacciones.** Cuando alguien se expone a un nivel extremo de estrés y temor a raíz de un desastre, con frecuencia su organismo se coloca en estado de alerta y preparado para el peligro. Incluso relajar su cuerpo puede hacerlo sentir demasiado vulnerable. Si no existe un peligro verdadero, estas reacciones son innecesarias y pueden incidir en su salud, estado de ánimo y relaciones. Aprenderá herramientas para manejar mejor las reacciones angustiantes físicas y

emocionales y cómo ponerlas en práctica en su vida diaria para reducir la ansiedad y el estrés. También puede aprender a cómo meditar en algún recuerdo especialmente problemático, para entenderlo mejor y dominarlo.

- **Promover el pensamiento útil.** Después de un acontecimiento desafortunado, a menudo cambian los pensamientos de las personas sobre el mundo y ellas mismas. Es común que los sobrevivientes vean el mundo como un lugar peligroso, les cueste confiar en los demás o se vean a sí mismos como incapaces de afrontar las situaciones. Para que las personas cambien sus reacciones emocionales, deben cambiarla forma de pensar sobre las cosas que les suceden. Usted aprenderá cómo sus pensamientos influyen en sus emociones, ser consciente de lo que se dice a sí mismo y reemplazar pensamientos negativos con pensamientos útiles (lo cual generará más emociones positivas).
- **Crear conexiones sociales saludables.** El apoyo social es uno de los factores de protección que se identifican más en los estudios acerca de los sobrevivientes de desastres. A menudo, la mejor forma de afrontar las situaciones es tener a otras personas con quienes hablar y realizar actividades. Los desastres pueden causar que las personas se sientan aisladas y solas. Se puede sentir que es imposible crear relaciones nuevas o restablecer las existentes. Este módulo le enseñará cómo buscar apoyo de forma más efectiva y *brindar apoyo* a otras personas.

La meta del SPR es enseñarle nuevas formas de afrontar todos los cambios que surgen del desastre, al explorar nuevas medidas, pensamientos y formas de responder. Aunque no sea capaz de cambiar su situación, una vez que haya aprendido las habilidades SPR, puede modificar la forma de pensar y reaccionar a dicha situación, reducir su angustia y mejorar su resiliencia. Si se reúne con un consejero más de una vez, este le sugerirá que practique sus nuevas habilidades después de cada sesión. Practicar nuevas habilidades puede ayudarlo a sentirse mejor más rápido. Durante las sesiones de seguimiento, puede verificar con su consejero cualquier aspecto que parezca o que necesite un ajuste.