

Libreta Personal de Prevención.

Actividad 6. Traumas

ACTIVIDAD 6. RECUPERARSE DE LAS EXPERIENCIAS ADVERSAS Y TRAUMAS

La siguiente ficha de trabajo tiene como objetivo el afrontamiento personal de experiencias difíciles o traumáticas. Se refiere a situaciones concretas que nos han impactado y que nos siguen afectando. El procedimiento para realizarlo es muy sencillo, se te presentarán una serie de preguntas a las que debes responder de manera personal con tus impresiones. Estas preguntas pretenden hacer una reflexión ordenada para tratar de descubrir aspectos en los que no habíamos reparado y que nos pueden ayudar a convivir con determinadas experiencias. Tómame tu tiempo para pensar en ellas y escribir tu respuesta en el espacio reservado para ello. Esto te supondrá un esfuerzo y debes hacerlo con calma, sin prisa, utilízalo a tu ritmo.

Al final de la actividad podrás completar un resumen que se elaborará a partir de tus propias respuestas.

** Esta actividad es una adaptación del programa de ayuda de Ben Furman (Helsinki brief therapy institute) que puedes encontrar en http://www.benfurman.com/selfhelper/ordeal_en/letgo-100.php*

1. Escriba una breve descripción de su experiencia difícil.

2. Léelo de nuevo, y si es necesario añada algo o cambie algo.

3. Una experiencia difícil en la vida, probablemente te ha afectado de diversas maneras. ¿Qué problemas o sufrimientos dirías que te ha causado?

Libreta Personal de Prevención.

Actividad 6. Traumas

4. La recuperación de las experiencias difíciles de la vida es un proceso que lleva tiempo. Este proceso, sin embargo, se inicia inmediatamente después de la experiencia.

Si piensas en tu recuperación como un camino, donde 1 representa la situación inmediatamente después del evento, y 10 es sinónimo de una recuperación total, ¿Por qué parte del camino dirías que te encuentras ahora mismo?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Hasta el momento, ¿Quiénes te han apoyado o ayudado en tu recuperación y qué han dicho o hecho que ha sido útil para ti?

6. Cuando esto sucedió, ¿Qué hiciste en esa situación, o durante ese tiempo, que era racional y prudente y de lo que puedes estar orgulloso/a?

7. ¿Qué has pensado o hecho después, que te ha ayudado a seguir adelante, y ha servido para llegar al punto de la escala en el que te has colocado anteriormente?

8. Si te imaginas que el número 10 representa una recuperación completa. ¿Qué número de la escala podría ser "suficientemente bueno" para ti, de tal modo que aunque no estés completamente recuperado/a, estarías satisfecho/a?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Libreta Personal de Prevención.

Actividad 6. Traumas

9. ¿YCuál sería para ti un indicador, un signo concreto, de que has avanzado un punto en tu recuperación?

10. ¿Qué personas crees que se darán cuenta de que estas avanzando en tu recuperación, y que crees que te dirán o pensarán?

11. ¿Qué crees que se puede hacer para dar sólo un paso adelante en este proceso de recuperación?

12. Todas las experiencias que tenemos en la vida, buenas y malas, pueden enseñarnos algo valioso acerca de la vida. ¿Qué has aprendido tú de esta experiencia de vida y que te gustaría transmitirle a tus hijos o alguien importante para ti?

13. Si además de ti, otra persona hubiera aprendido algo sobre esta experiencia difícil ¿Quién sería? ¿Qué esperas que haya aprendido? (puede haberlo hecho o no pero nos interesa tu opinión)

Libreta Personal de Prevención. Actividad 6. Traumas

14. A pesar del sufrimiento, con el tiempo incluso las malas experiencias pueden ser fuente de aprendizaje. Para algunas personas son momentos en que aprenden sobre ellas mismas o les ayuda a valorar las cosas importantes de la vida ¿Qué aprendizajes puedes haber extraído de esto que ha pasado o para qué esperas que sirva esto que ha sucedido?

Has respondido a todas las preguntas. A continuación podrás revisar tus respuestas para hacer un resumen.

¿Cuál fue tu experiencia?

¿Qué problemas o sufrimiento te ha causado?

¿Donde sientes que estás ahora en tu recuperación en una escala de 1 a 10?.....

¿Quien, haciendo qué, ha ayudado o apoyado en tu recuperación?.....

Libreta Personal de Prevención. Actividad 6. Traumas

¿De lo que pensaste o hiciste, de que crees que se puede estar orgulloso/a y que probablemente también ha contribuido a tu recuperación?.....

¿Qué has hecho después del evento, que te ha ayudado a progresar?.....

¿Hasta que puntuación quieres llegar en tu recuperación?.....

¿Cuál sería una señal de que te has movido un paso más en tu recuperación?

¿Cuál sería un indicador para otras personas que te conocen, que has dado un paso adelante en tu recuperación?

¿Qué podrías hacer para avanzar un paso más en tu recuperación?

Libreta Personal de Prevención. Actividad 6. Traumas

¿Cómo podrían ayudarte o apoyarte otras personas? ¿Quiénes serían?

¿Qué parte “de aprendizaje” puede haber traído a tu vida esta experiencia? (Para que puede haber servido).....

¿Qué has aprendido de este acontecimiento que te gustaría transmitir a otra persona?