

HUDUMA ROHO

UN DIARIO GUÍA PARA
CUIDADORES INTERNACIONALES



Cuidar a menudo nos
llama a descansar en el
amor que no sabíamos
que era posible.

~ Tia Walker



Estad quietos, y conoced que yo soy Dios

Para nuestros cuidadores internacionales:

Nos encanta que se entreguen de manera sacrificada para satisfacer las necesidades de las personas vulnerables. Gracias por abrir sus corazones al mundo y al mal que existe. Trabajar en todo el mundo en áreas que han sido muy afectadas por guerras, traumas y violaciones impactará intensamente nuestras almas. Mientras caminamos con personas que están heridas física y emocionalmente, inevitablemente llevamos su dolor en nuestro corazón. En muchos casos, se ha sentido atraído a cuidar a otros debido a su propio dolor o historial. A Dios le agrada que estemos dispuestos a mostrar compasión a los demás por la compasión que Él nos ha mostrado (2 Corintios 1: 3-4).

Él nos pide que vayamos a Él con nuestras cargas y hallemos descanso para nuestra alma (Mateo 11: 28-30). Puede resultar confuso en un mundo que tiene tantas necesidades saber cómo cuidarnos física, emocional y espiritualmente. Esperamos que pueda utilizar este diario para cuidar su alma antes, durante y después de su viaje internacional.

Este diario se divide en tres secciones: preparación, participación y recuperación. También tiene un amplio espacio para que pueda tomar notas, escribir en un diario, colorear y dibujar. No importa cómo use este diario, sabemos que hay una gran sabiduría en identificar y expresar nuestras emociones en una variedad de formas para mantener nuestra alma sana.

Gracias por comprometerse a ser las manos y los pies de Jesús para un mundo que sufre.

Con amor,

CÓMO USAR ESTE DIARIO

Este es su diario. Hemos incluido muchas opciones diferentes para mejorar las formas de aprendizaje individualizados. ¿Es escritor? Escriba todo lo que quiera; ¡nos aseguramos de que tenga mucho espacio para hacerlo! ¿O le gusta hacer garabatos? Haga garabatos en todas partes y en cualquier lugar: hay espacios en blanco en cada página. ¿Colorear es lo suyo? Traiga lápices de colores o crayones. Hemos incluido muchas imágenes para que las coloree. ¿Es una esponja, absorbiendo todo lo que le rodea? Escriba lo que ve, oye, huele en ese momento. Siéntase libre de pegar imágenes o fotografías para personalizar su diario. Sin importar su estilo, use este diario sin filtros ni juicios. Siéntalo y escríbalo.

Escritura

Escribir lo mantiene alerta, involucra su mente, enfatiza y organiza la información y crea una narrativa de su experiencia.

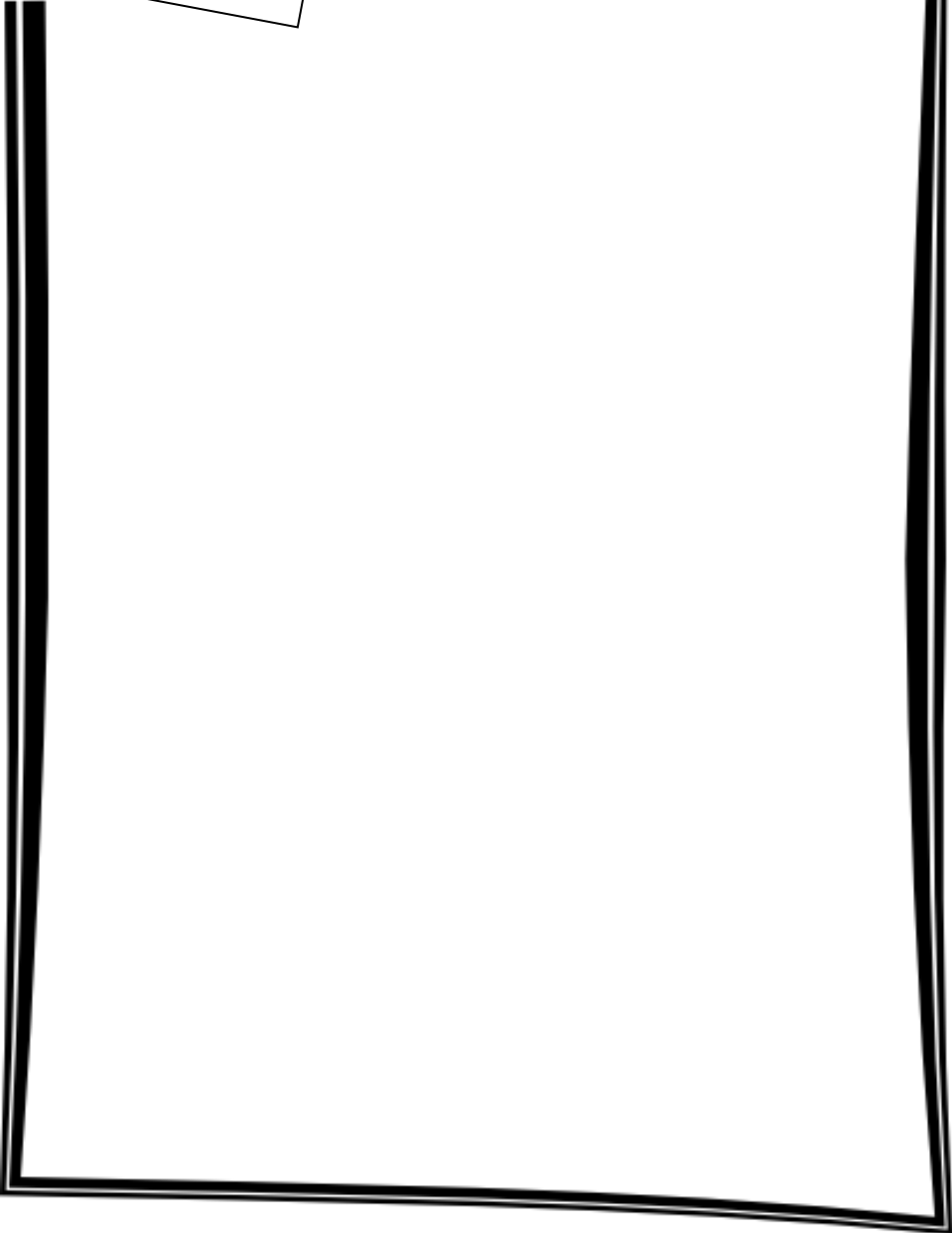
Garabatear

Hacer garabatos ayuda a las personas a mantenerse concentradas, comprender nuevos conceptos y retener información.

Colorear

Colorear nos permite desconectar nuestro cerebro de otros pensamientos y concentrarnos en el momento. También sirve como salida para las emociones.

Amor es...

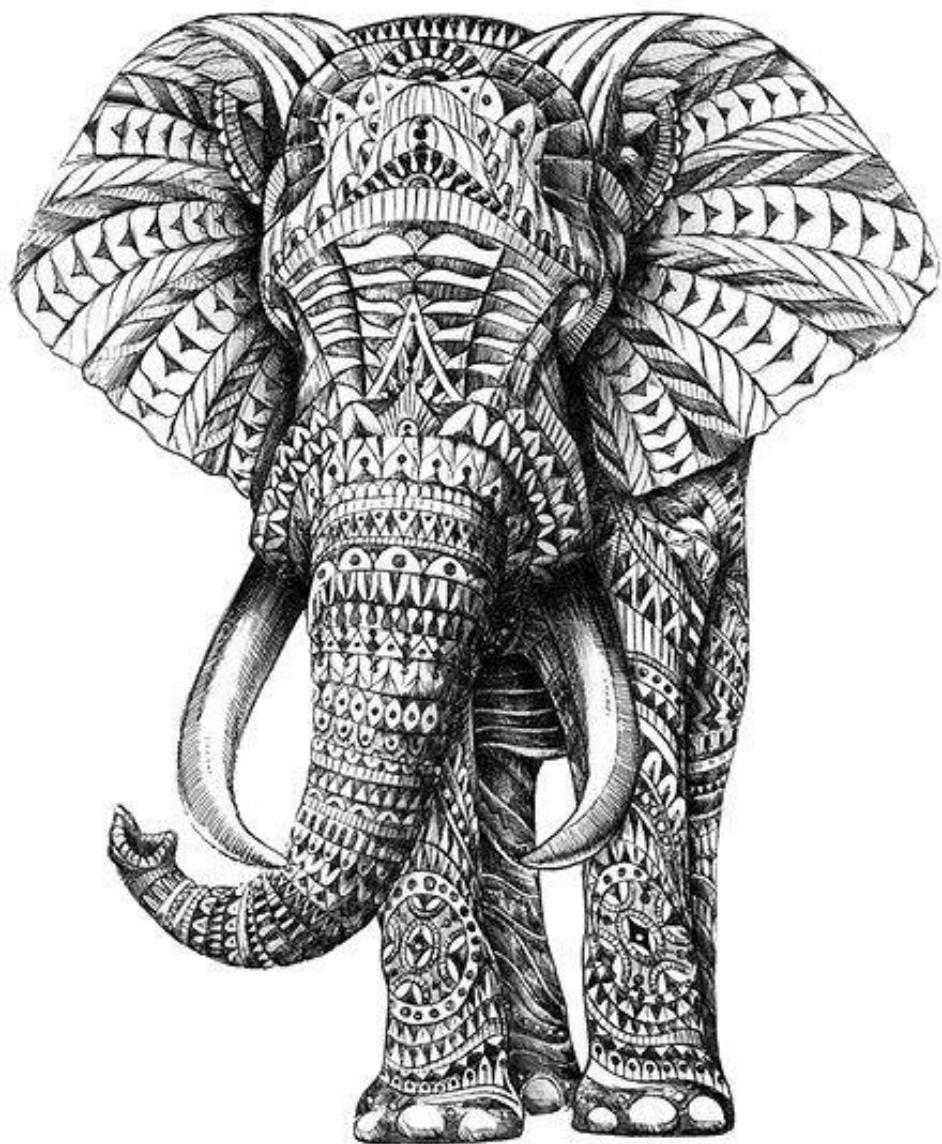




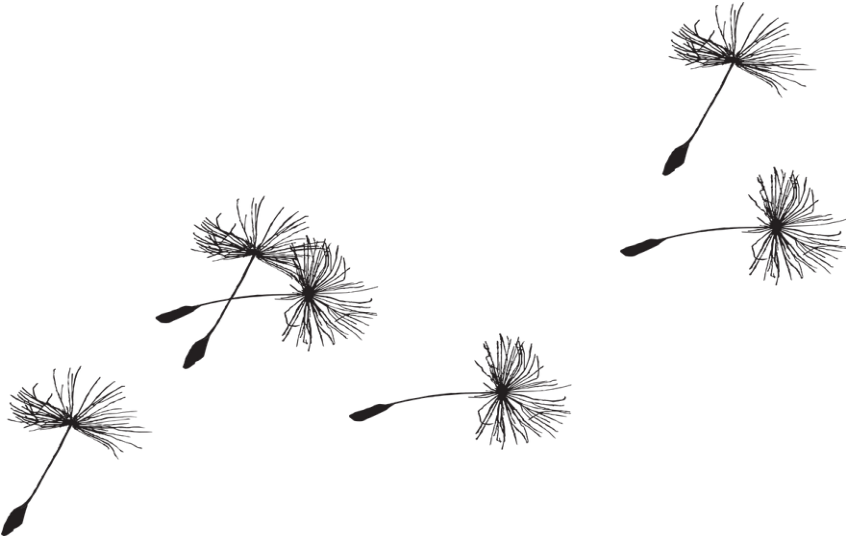
*"Vuelve, oh alma mía, a tu reposo,
Porque Jehová te ha hecho bien.*

*Pues tú has librado mi alma de la muerte,
Mis ojos de lágrimas, y mis pies de resbalar.
Andaré delante de Jehová en la tierra de los vivientes."*

—Salmos 116:7-9



YO ESTOY ESPERANDO ...



El hecho de que usted lidere y ayude a otros no significa que siempre vaya a estar sano en su interior. En todo caso, la presión al influenciar a otros aumenta las tendencias no saludables de nuestras almas. Si no tenemos cuidado, nos puede llevar a estar a la defensiva y aislados. En lugar de buscar ayuda cuando la necesitamos, suponemos que ya lo tenemos todo.

~ Judah Smith

CAPÍTULOS DE UN DIARIO GUÍA

CAPÍTULO 1: PREPARACIÓN

El mes antes de su viaje internacional es un momento esencial para preparar su corazón y su mente. Esta sección incluye instrucciones para desarrollar completamente su propio plan de cuidado personal.

CAPÍTULO 2: PARTICIPACIÓN

Durante el viaje, es importante que reserve tiempo para identificar y expresar sus pensamientos y emociones, así como para orar y reflexionar sobre la obra de Dios en su corazón y en el viaje.

CAPÍTULO 3: RECUPERACIÓN

Después del viaje, puede incorporar con éxito sus experiencias mientras reflexiona sobre sus descubrimientos sobre usted mismo, los demás y Dios.



Nuestra esperanza
es un **ANCLA** firme
y confiable para el alma.

HEBREOS 6:19 (NTV)

CAPÍTULO 1

PREPARACIÓN

METAS:

Construir relaciones dentro de los equipos para incrementar la percepción de la fatiga por compasión, y elaborar un plan de cuidado personal.

SECCIONES:

- Lugar y ambiente seguros
- Anclas
- Definiciones útiles
- Elaborar un plan de cuidado personal / Plan de cuidado del alma
- Plan de cuidado personal
- Flexibilidad o adaptabilidad (resiliencia)

PREPARE: UN LUGAR Y AMBIENTE SEGURO

UN LUGAR SEGURO Y CÓMODO

Imagine un lugar donde se sienta tranquilo, en paz y relajado. Tal vez sea un lugar donde puede estar en el momento sin preocupaciones ni ansiedades, completamente cómodo con usted mismo. Concéntrese en las imágenes que ve en su mente, la temperatura, los sonidos, la sensación en su piel y los olores. Respire profundamente unas cuantas veces mientras se concentra en este cómodo lugar hasta que pueda visualizarlo y notar que su cuerpo se siente como si estuviera allí. Una vez que note que se siente relajado y pueda describir el lugar, elija una palabra que le recuerde este lugar. Escriba aquí alguna descripción sobre este lugar seguro y cómodo y escriba la palabra que se lo recuerda: _____

RECIPIENTE

Imagine un recipiente que está destinado a contener material angustioso o perturbador, uno que usted ha creado y es exclusivamente suyo. Es posible que desee que el recipiente sea lo suficientemente fuerte como para contener lo que ponga en él. Es posible que también usted desee tener una forma de abrirlo y cerrarlo y tener alguna opción sobre cómo y cuándo hacerlo. Puede imaginarse una cerradura, manija, puerta o tapa. En su mente, imagine este recipiente. ¿Cómo se ve? ¿De qué material está hecho? ¿Qué tipo de diseño o etiqueta tiene por fuera? ¿Cómo se ve el interior?. ¿Es lo suficientemente cómodo como para que las cosas angustiantes permanezcan adentro hasta que usted esté listo para sacarlas? Una vez que tenga una imagen completa y tenga algunos sentimientos positivos sobre cómo sería posible usar este recipiente para guardar cosas angustiantes, elija una palabra que represente este recipiente. Puede escribir la descripción de su recipiente y la palabra que se lo recuerda aquí: _____

Incluya una foto o dibuje su lugar seguro y el recipiente

**LUGAR
SEGURO**

RECIPIENTE

PREPARACIÓN: ANCLAS

VERSÍCULO ANCLA

Tome tiempo para considerar el versículo ancla para su viaje. A lo mejor ya tiene alguno en mente o necesite tiempo para buscar uno. Cuando tenga el versículo, escríbalo aquí:

PERSONA ANCLA

Tome tiempo para recordar a una persona segura en su vida con quien le gustaría compartir las experiencias de este viaje. ¿Cuáles son las cualidades que usted disfruta de esta persona? Describa como usted se siente emocional y físicamente al ser comprendido y valorado por esta persona. Tome tiempo para escribir su experiencia aquí:

Usando colores, escriba su versículo ancla e incluya una foto de su persona ancla

PREPARACIÓN: DEFINICIONES ÚTILES

Fatiga por compasión

La fatiga por compasión puede describirse como el proceso de ruptura que se lleva a cabo mientras los recursos físicos, emocionales, y espirituales se agotan. (Mendenhall, 2006). Es la capacidad o el interés reducido del cuidador por ser empático o por “cargar el sufrimiento de los demás” (Adams, Boscarino, & Figley, 2006).

Vulnerabilidad Universal

La vulnerabilidad universal significa que todos somos susceptibles a la fatiga derivada por cuidar a los demás. Las mismas cualidades y rasgos que hacen a los cuidadores buenos en lo que hacen (dedicación, compasión, empatía), crean vulnerabilidad. La curación que se lleva a cabo cuando alguien es intensamente empático es profunda, pero puede ser costosa para el cuidador.

Empatía

La empatía es la opción de experimentar lo que otra persona está experimentando. La empatía facilita la conexión y la relación con los demás.

Resiliencia (Merriam-Webster)

La capacidad de volverse fuerte, saludable o exitoso nuevamente después de que sucede algo malo.

La capacidad de algo para volver a su forma original después de haber sido arrojado, estirado, presionado, o doblado.

Cuidado Personal

El cuidado personal y del alma es el tratamiento más eficaz para la fatiga por compasión, ya que reduce los síntomas no deseados originados por la prestación de cuidados, e incrementa la resiliencia. Sin embargo, para muchos cuidadores, la idea del auto cuidado suena egoísta. El cuidado personal es combustible para su tanque. Nadie se atrevería a hacer un largo viaje en un automóvil sin gasolina.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

¿Cómo saber si su trabajo le afecta negativamente o si experimenta fatiga por compasión? ¿Qué le indican esos signos/síntomas?

Piense en un momento en el que fue resiliente (flexible o adaptable). ¿Qué le ayudó a recuperarse?

SÍNTOMAS DE LA FATIGA POR COMPASIÓN

- Pesadillas o destellos de imágenes de historias que ha escuchado
- Vigilancia – Sentirse “en guardia” o anticipando que algo malo va a pasar
- Ansiedad – Tensión muscular, insomnio, corazón acelerado, irritabilidad
- Depresión, cinismo, desesperanza

Como cuidadores a menudo minimizamos nuestro propio dolor. Una reflexión cuidadosa y la consideración de nuestros propios pensamientos y sentimientos nos permitirá abordar y nutrir el dolor que pudiéramos sentir. Haciendo esto encontraremos el descanso emocional y espiritual que nuestras almas necesitan para correr el maratón que significa el cuidar a otros.

Recuerde algún momento en que pudo haber sentido uno o más de estos síntomas. ¿Qué lo sostuvo durante ese tiempo?



Comencemos
Tomando una
pequeña siesta
o dos

PREPARACIÓN: CONSTRUYENDO UN PLAN DE AUTO-CUIDADO / CUIDADO DEL ALMA

Emocional

- Reflexión
- Identificando y expresando los pensamientos y sentimientos
- Llevando un diario
- Procesando y trabajando las emociones

Relacional

- Hablando de sus experiencias con alguien mas
- Teniendo relaciones seguras
- Creando comodidad física en las relaciones
- Identificando comunidades de apoyo (familia, iglesia, grupo, clubes)

Físico

- Nutrición: Alimentación saludable
- Ejercicio – Haciendo ejercicio regularmente ayuda a modular los niveles de ansiedad, especialmente cuando se “absorben” historias y eventos traumáticos
- Dormir
- Atención a los mensajes del cuerpo

Espiritual

- Encontrarle sentido al sufrimiento y las experiencias
- Desarrollar y mantener la conexión con Dios
- Meditación y oración
- La naturaleza
- Experiencias vivificantes (pasar tiempo con los seres queridos, intencionalmente hacer las cosas que me ayuden a sentir más cerca de Dios)

REFLEXIONES SOBRE ESTRATEGIAS DE RESILIENCIA

Actualmente, ¿cuáles son las maneras positivas de enfrentar el estrés?

Actualmente, ¿cuáles son las maneras negativas o poco saludables que usa para enfrentar el estrés?

¿Cómo se trasladarían las estrategias de enfrentamiento o fortaleza ya mencionadas si estuviera en otro país? ¿Cuáles estrategias funcionarían? ¿Cuáles no funcionarían absolutamente a nivel internacional?

REFLEXIONES EMOCIONALES Y PSICOLÓGICAS

¿Cuáles son algunas maneras en las que usted reflexiona? ¿Tiene usted oportunidades en su vida para explorar lo que piensa y siente? ¿Si es así, de qué manera se expresa cuando reflexiona?

¿Si algo le preocupa u ocupa su mente justo antes de quedarse dormido por la noche, ¿cómo procesa lo que piensa en ese momento?

¿Qué le atrae de trabajar internacionalmente o del trabajar en trauma? ¿Es algo que nutre su ego, o es algo que alimenta su visión de sí mismo?
¿Hacer el trabajo de cuidar de otros, es un patrón de conducta de su niñez?
(Estas preguntas son bastante normales y a la vez esenciales para explorar mientras aprende mejores estrategias de autocuidado y de cuidado del alma, que ayudarán a mitigar el impacto de la fatiga por compasión.

REFLEXIONES RELACIONALES

¿Qué tan probable es que usted busque a alguien con quien hablar después de experimentar algo traumático o estresante? Si tiene a alguien con quien normalmente habla, ¿esa persona va a viajar con usted? ¿Esa persona está disponible todo el tiempo para hablar con usted? Si no es así, ¿Cuáles son algunas alternativas razonables para usted?

¿Le reconforta el contacto físico? ¿Es esa una fuente de consuelo que sería factible para usted en el equipo?

REFLEXIONES FÍSICAS

¿Cómo se verá afectada su dieta o manera de comer en el viaje? ¿Qué importancia tiene la comida para usted como estrategia para lidiar con la fatiga y afrontar contratiempos? ¿Qué podría hacer para prepararse para esto antes de emprender su viaje internacional?

¿Cómo se verá afectado su rutina de ejercicio por este viaje? Si hace ejercicio regularmente, ¿Cómo puede modificar su régimen para que el ejercicio siga siendo de beneficio para usted?

¿Cómo duerme usted en lugares desconocidos? ¿Cómo puede prepararse para cualquier dificultad que pueda tener en el viaje?

REFLEXIONES ESPIRITUALES

¿Cómo alimenta su alma en momentos de poco estrés? ¿Cómo alimenta su alma en momentos de mucho estrés?

¿Cómo le da usted sentido al trauma, a la maldad, y al sufrimiento? ¿Cómo su visión del mundo y su fe han sido impactados por los eventos en África? Al darse cuenta de las atrocidades, ¿cómo lidia con la información en relación con el impacto que esta tiene en su espíritu?

PREPARACIÓN: PLAN DE AUTOCUIDADO/CAUIDADO DEL ALMA

Emocional:

¿Cómo se conectará con sus pensamientos y sentimientos durante el viaje, y cuáles serán sus formas de expresión?

Relacional:

¿Con quién se conectará en el viaje? ¿Con quién se conectará en el equipo? Si su persona ancla no está en el viaje, ¿Cómo se mantendrá conectado con esa persona? ¿Cuáles son las necesidades de comodidad física en el viaje?

Físico:

¿Cuáles son sus planes para los cambios inevitables en su dieta, ejercicio, y patrones de sueño?

Espiritual:

¿Cómo alimentara su alma en el viaje? ¿Cómo fomentara su conexión con Dios? ¿Tiene idea de cómo lidiar o procesar eventos que sacudan su fe o su visión del mundo?

PREPARACIÓN: RESILIENCIA

Nombre alguna de las cosas que usted podría hacer para desarrollar resiliencia esta semana:

Nombre alguna cosa que usted podría hacer para desarrollar la resiliencia durante su viaje internacional

*Las tormentas
hacen que los
árboles echen
raíces más
profundas*





Admiremos el esplendor que nos rodea, y
veamos la belleza en las cosas ordinarias.

—Thomas Merton

CAPÍTULO 2

PARTICIPACIÓN

METAS:

Cuidar a los miembros de su equipo, implementar planes de autocuidado, establecer un tiempo de inactividad estructurado, continuar creando un ambiente de expresión y cuidado.

SECCIONES:

- Ideas para el diario
- Plan de autocuidado / cuidado del alma
- Páginas del diario

PARTICIPACIÓN: IDEAS PARA EL DIARIO

Escriba sus pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas del día.

Preguntas de reflexión:

¿Qué me sorprendió hoy?

¿Qué tocó mi corazón?

¿Qué me inspiró hoy?

¿Qué imágenes o personas me vienen a la mente?

Descríbalas o dibújelas en el diario.

Reflexione sobre su Escritura de Anclaje.

Busque un pasaje de las Escrituras que sea significativo para usted y cópielo en el diario.

Coloree con cualquier color que le guste y ayude a relajarse.

Revise su plan de cuidado personal / cuidado del alma y elija una cosa para hacer esta noche o mañana: escríbala en el diario.

PARTICIPACIÓN: PLAN DE AUTOCUIDADO / CUIDADO DEL ALMA

Emocional:

¿Cómo está identificando y expresando sus sentimientos en la forma que planeó hacerlo?

Relacional:

¿Cómo se está conectando con otros en este viaje?

Físico:

¿Cómo está manejando la dieta, el ejercicio y los patrones de sueño?

Espiritual:

¿Cómo está alimentando su alma durante este viaje? Describa su relación con Dios.

FECHA:

FECHA:

FECHA:

FECHA:

FECHA:

El ánimo del hombre soportará su enfermedad;
mas ¿quién soportará al ánimo angustiado?

Proverbios 18:14

FECHA:

FECHA:

FECHA:

FECHA:

FECHA:

FECHA:

FECHA:

FECHA:

FECHA:

Con alma, amor y
creatividad

FECHA:

FECHA:

FECHA:


FECHA:

FECHA:

Siempre que hablamos del alma humana,
estamos hablando del aliento de Dios.

~ Judah Smith

FECHA:



Aunque
el mundo
está lleno de
sufrimiento,
también
está lleno
de victorias
sobre el sufrimiento.

Hellen Keller

CAPÍTULO 3

RECUPERACIÓN

METAS:

Utilizar como fortaleza las relaciones con el equipo, evaluar el grado de fatiga por compasión, implementar planes de recuperación.

SECCIONES:

- Revisando la fatiga por compasión
- Ajustando el plan de cuidado personal / cuidado del alma
- Integrando la Experiencia
- Esperanza para el futuro

RECUPERACIÓN: REVISIÓN DE LOS SÍNTOMAS DE FATIGA POR COMPASIÓN

- Pesadillas o destellos de imágenes o historias que ha escuchado
- Vigilancia: sentirse "en guardia" o anticipando que algo malo va a pasar
- Ansiedad: tensión muscular, insomnio, corazón acelerado, irritabilidad
- Depresión, cinismo, desesperanza
- Irritación con la cultura estadounidense

Un mes después de mi viaje, he notado:

Seis meses después de mi viaje, he notado:

RECUPERACIÓN: PLAN DE AUTOCUIDADO / CUIDADO DEL ALMA

Emocional:

¿Cómo se está conectando con sus pensamientos y sentimientos después del viaje y cómo son expresados?

Relacional:

¿Con quién se está conectando después del viaje? ¿Tiene tiempo reservado intencionalmente con la persona ancla? ¿Pasará tiempo con personas que comprenden la complejidad del trabajo internacional?

Físico:

¿Cómo se está recuperando y reintegrando a la normalidad en su dieta, ejercicio y patrones de sueño?

Espiritual:


¿Cómo está alimentando su alma después del viaje? ¿Cómo es su conexión con Dios en este momento?

El impacto de mi viaje en mi vida actual:

Para recibir el amor de Dios, tenemos que reducir la velocidad a la que vamos. Sin hacerlo, corremos el riesgo de responder a imágenes antiguas de Dios que no corresponden a la realidad en la que nos encontramos.

~Ted Wueste

Teniendo en cuenta mi viaje internacional, mi esperanza para el futuro es:



... en la quietud
y en la
confianza
estará su
fortaleza



PARA SER DE UTILIDAD

La gente a quien más amo
se lanza al trabajo de cabeza
sin perder el tiempo en superficialidades
y nada con brazadas seguras hasta casi perderse de vista.
Parecieran convertirse en nativos de ese ambiente,
se parecen a las negras y brillantes cabezas de las focas
rebotando como pelotas medio sumergidas.

Amo a las personas que por sí mismas se comprometen,
como un buey a su carreta pesada, que jalan como búfalo,
con enorme paciencia,
que se esfuerzan en el barro y el lodo para avanzar las
cosas, que hacen lo que hay que hacer, una y otra vez.

Quiero estar con personas que se sumerjan en la faena,
que vayan al campo a cosechar y trabajen con otros y
pasen las bolsas, que no sean generales de salón ni
desertores de campo, sino que se muevan en un ritmo
común cuando llega la comida o para apagar el fuego.

El trabajo del mundo es común como el barro, chapucero,
mancha las manos, se deshace en polvo.

Pero lo que merece hacerse bien tiene una forma que
satisface, es limpio y evidente.

Las ánforas griegas para vino o aceite,
los jarrones Hopi* que contenían maíz se exhiben en los
museos, pero sabes que fueron hechos para ser usados.

El cántaro llora por agua para llevar,
y una persona . . . por un trabajo que sea real.

—M. Piercy

* de los indígenas nativos