

Guía de ayuda en el manejo de ansiedad y estrés

Para sobrevivientes del conflicto armado colombiano



Castaño Loaiza, Laura Ximena

Guía de ayuda en el manejo de ansiedad y estrés para sobrevivientes del conflicto armado colombiano / Laura Ximena Castaño Loaiza; editado por Laura V. Obando Alzate. -- Manizales : UAM, 2020

81 páginas, ilustraciones, gráficas [Colección Salud; Serie Cartillas]

ISBN: 978-958-5558-13-7

1. Estrés [Psicología] – Guías. 2. Ansiedad – Guías. 3. Calidad de vida – Guías. 4. Trastorno de estrés postraumático. TEPT – Guías. 5. Víctimas de la violencia – Guías

I. Obando Alzate, Laura V., ed. II. Gallego Ospina, Carol Dayana III. Reyes Gualtero, Reynaldo Andrés IV. López Echeverri, Yessica Paola [y otros ocho]

UAM 155.418 C346

CO-MaBABC

Fuente: Biblioteca Alfonso Borrero Cabal, S.J.

© Editorial UAM -

Universidad Autónoma de Manizales

Antigua Estación del Ferrocarril

E-mail: editorial@autonoma.edu.co

Teléfono: [56+6] 8727272 Ext. 166

Manizales-Colombia

vaarboleda81249@umanizales.edu.co

santiago.loizab@autonoma.edu.co

cardonakelly11@gmail.com

jfergarcia@autonoma.edu.co

francia46@gmail.com

maryorrego@autonoma.edu.co

Miembro de la Asociación de Editoriales
Universitarias de Colombia, ASEUC

Manizales, octubre de 2020

ISBN: 978-958-5558-13-7

Título: Guía de ayuda en el manejo de ansiedad y estrés para sobrevivientes del conflicto armado colombiano

Edición y coordinación editorial: Laura V. Obando Alzate

Diseño y Diagramación: Sebastián López Ubaque / estratosferadesign.com

Ilustraciones: Ana María García Bedoya

Colección: Salud

Serie: Cartillas

Comité Editorial:

Iván Escobar Escobar, Vicerrector Académico UAM.
Nancy Liliana Mahecha Bedoya Mg., Vicerrectora Administrativa y Financiera. María del Carmen Vergara Quintero PhD., Coordinadora Unidad de Investigación. Laura V. Obando Alzate, Editora y Coordinadora Editorial UAM. Francy Nelly Jiménez García PhD., representante de la Facultad de Ingenierías. Mónica Naranjo Ruiz Mg., representante de la Facultad de Estudios Sociales y Empresariales. Dora Cardona Rivas PhD., representante de la Facultad de Salud. Juliana López de Mesa PhD., Editora de la Revista *Ánfora*. Luisa Fernanda Buitrago Ramírez Mg., Directora Revista *Araña que Teje*. Wbeimar Cano Restrepo Mg., Coordinador de la Biblioteca.

Autores: Laura Ximena Castaño Loaiza / Carol Dayana Gallego Ospina / Reynaldo Andrés Reyes Gualtero / Yessica Paola López Echeverri / Vanessa Martínez Díaz / Ana María Durango Gómez / Viviana Andrea Arboleda Sánchez / Santiago Loaiza Betancur / Kelly Yojanna Cardona Londoño / Jhonny Fernando García Aguirre / Francia Restrepo de Mejía / Mary Orrego Cardozo

Correos electrónicos:

laura.castanol@autonoma.edu.co

carol.gallegoo@autonoma.edu.co

reynaldo.reyesg@autonoma.edu.co

yessica.lopeze@autonoma.edu.co

vmartinez@autonoma.edu.co

ana.durangog@autonoma.edu.co

Nota al lector

Estimado sobreviviente:

Con esta cartilla queremos brindarle herramientas para ayudarlo a identificar las características de los trastornos mentales causados por la violencia y ofrecerle algunas estrategias de autocuidado que contribuyan a la recuperación integral de su salud mental y física.

¡Esperamos que sea de gran utilidad!



Contenido

Introducción - **6**

Comprender la ansiedad - **9**

Trastorno por estrés
postraumático (TEPT) - **17**

¿Cómo cuidar la
salud mental? - **25**

Herramientas de arte para el
cuidado de la salud mental - **41**

¿Cuándo es necesario buscar
ayuda profesional? - **61**

Ruta de atención en salud
integral del PAPSIVI - **69**

Referencias - **77**



Introducción

El conflicto armado en Colombia ha sido un acontecimiento de violencia que ha marcado la historia del País. Sus más de 50 años de duración lo posicionan como un evento con repercusiones políticas, sociales y económicas de alto impacto en la nación. Los resultados de esta historia de violencia son miles de víctimas, directas e indirectas, que actualmente presentan secuelas físicas y psicológicas.

Las personas que han padecido la violencia y han vivido experiencias traumáticas durante el conflicto armado colombiano, pueden ver afectada su salud mental debido al miedo y a la ansiedad generados ante la posibilidad de sufrir lesiones, por haber visto amenazada su vida o la de sus familiares. Las situaciones traumáticas han propiciado la aparición de enfermedades como los trastornos depresivos, los trastornos de ansiedad o el trastorno por estrés postraumático (TEPT), las cuales ocasionan alteraciones psicológicas y físicas que interfieren en los ámbitos: personal, familiar, social, académico y laboral de las personas afectadas.

Los diagnósticos de trastorno de ansiedad y TEPT, y las intervenciones psicosociales han sido limitados por factores como el miedo a la revictimización y las dificultades en la aplicación de las políticas públicas. Estas realidades son preocupantes, más aún si se pone en consideración la discapacidad

asociada a los trastornos mencionados y las más de siete millones de víctimas que están en los registros nacionales [Unidad para la Atención y la Reparación Integral a las Víctimas, 2020].

Teniendo en cuenta lo anterior, los principales objetivos de esta cartilla son *crear conciencia sobre los síntomas de ansiedad y de trastorno por estrés postraumático ocasionados por eventos relacionados con el conflicto armado colombiano y ofrecer estrategias para el manejo de los síntomas de estrés y ansiedad*. En este sentido, se hace entrega de una herramienta de apoyo para los sobrevivientes del conflicto armado en Colombia, en la que se presentan de forma divulgativa las definiciones de ansiedad y TEPT, al igual que sus manifestaciones más frecuentes, y se incluye un material de ayuda sencillo e interactivo elaborado con base en diversos estudios científicos, para afrontar algunos síntomas de estos trastornos, sin buscar ser un sustituto clínico.



El presente trabajo hace parte de los productos de apropiación social del conocimiento del proyecto *Identificación de marcadores moleculares sanguíneos de estrés y, polimorfismos y niveles de metilación en el gen del transportador de serotonina en víctimas del conflicto armado colombiano* del grupo de investigación Neuroaprendizaje de la Universidad Autónoma de Manizales. Producto financiado por MINciencias, a través del contrato 736 de 2018.





Dibujo realizado por sobreviviente del conflicto armado

Capítulo 1

Comprender la ansiedad





Cuestionario inicial

Diga con sus propias palabras ¿qué es la ansiedad?

¿Cree que se producen cambios en el organismo ante un episodio de ansiedad?

Sí___ No___

Si su respuesta es Sí, describa estos cambios



Objetivo

El propósito de este tema es aprender a identificar los síntomas físicos y mentales que se presentan cuando se tiene ansiedad.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una reacción normal que experimentan las personas, y se describe como las respuestas mentales y físicas que se producen ante situaciones de peligro. Si la ansiedad se prolonga durante mucho tiempo, se convierte en un trastorno que se caracteriza por tener miedos infundados [que no hay razón para tenerlos] y no realistas [Carlson, 2006]

¿Cómo se siente la ansiedad?

Las personas pueden sentir de manera diferente la ansiedad; algunas veces pueden presentarse cambios físicos, otras veces cambios mentales y en ocasiones pueden presentarse ambos. Los cambios físicos se conocen como síntomas físicos y los cambios mentales se conocen como síntomas mentales. A continuación, podrán observarse algunos ejemplos de síntomas físicos y de síntomas mentales.

Tabla 1. Síntomas asociados a la ansiedad.

Síntomas físicos	Síntomas mentales
<ul style="list-style-type: none"> • Agitación en el estómago • Mareos • Dolores de cabeza • Latidos o palpitaciones cardíacas rápidas y fuertes • Sudoración o calor • Problemas para dormir • Náuseas • Vértigo • Debilidad • Cambios en el deseo sexual 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentirse tenso, nervioso o incapaz de relajarse • Tener miedo o temer lo peor • Sentir que no puede dejar de preocuparse o que cosas malas sucederán si se deja de preocupar • Querer mucha tranquilidad de otras personas o preocuparse porque los demás estén enojados o molestos • Pensar mucho en las malas experiencias o pensar en una situación una y otra vez • Preocuparse mucho por las cosas que podrían suceder en el futuro • Tener miedo a ataques de pánico futuros

Fuente: Adaptado de Mind for better mental health, 2008.

Los síntomas de ansiedad pueden aparecer en algunas ocasiones, pero, cuando una persona tiene un trastorno de ansiedad con frecuencia tiene preocupaciones y miedos intensos que se vuelven excesivos y constantes (American Psychological Association, 2020b). Estas sensaciones de miedo, terror o pánico pueden causar problemas en las actividades diarias y se vuelven difíciles de controlar (Personal de Mayo Clinic, 2018).



Cuestionario final

Lo invitamos a reflexionar sobre lo aprendido y a contestar las siguientes indicaciones y preguntas.

Describe los síntomas físicos que puede tener una persona en un episodio de ansiedad

Mencione algunos síntomas mentales que se pueden presentar cuando una persona tiene ansiedad

¿Reconoce ahora algún síntoma que antes no conocía?

Sí___ No___ ¿Cuál (es)?

Dibujo realizado por
sobreviviente del
conflicto armado



Capítulo 2

Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT)





Cuestionario inicial

¿Sentir estrés es bueno?

Sí _____ No _____

¿Por qué?

¿Todas las personas sufren trastorno por estrés postraumático?

Sí _____ No _____

¿Por qué?



Objetivo

El propósito de este capítulo es aprender a identificar las causas y los síntomas del trastorno por estrés postraumático.



Introducción

La palabra estrés se ha utilizado para referirse a la reacción fisiológica del cuerpo causada por la percepción de situaciones amenazadoras o dañinas. Los estímulos o situaciones que generan

estrés se llaman estresores y lo generado por los estresores se conoce como respuestas de estrés [Carlson, 2006].

Estar bajo presión o ante situaciones tensas es parte normal de la vida y puede ayudar en la toma de decisiones, a sentir más energía y a lograr metas. En estas circunstancias el estrés puede ser positivo, porque motiva a terminar las tareas pendientes [American Psychological Association, 2013a].

Mientras que sentir niveles muy altos de estrés, con mucha frecuencia, puede generar problemas en la salud física, emocional y mental [American Psychological Association, 2013b]. Cuando se está expuesto a un estrés desmedido, ocasionado por eventos traumáticos, se puede generar un tipo de trastorno denominado trastorno por estrés postraumático [TEPT], del cual se hablará a continuación.

¿Qué es el TEPT?

Es una condición mental que padecen algunas personas después de haber vivido o presenciado una experiencia o evento traumático y puede persistir durante mucho tiempo [NIMH, 2018]. Se caracteriza porque se presentan sentimientos de ira, recuerdos desagradables y síntomas como palpitaciones, sudoración, pesadillas relacionadas con la vivencia, aislamiento social, pensamientos negativos respecto al futuro e incapacidad para sentir felicidad o tristeza [Carlson, 2006].



¿Cuáles son las causas del TEPT?

Las situaciones traumáticas vividas por las personas pueden ser diferentes. A continuación, se mencionan algunos eventos traumáticos que pueden causar TEPT:

- Accidentes automovilísticos
- Ser atacado violentamente
- Ser agredido sexualmente [violaciones]
- Ser abusado, acosado o intimidado
- Ser secuestrado o retenido como rehén
- Ver a otras personas heridas o muertas
- Presenciar violencia extrema o guerra, incluido el combate militar
- Sobrevivir a un ataque
- Sobrevivir a un desastre natural, como inundaciones o terremotos
- Ser diagnosticado de una enfermedad mortal
- Perder a un familiar o amigo

¿Cuáles son los síntomas relacionados con el TEPT?

La experiencia de cada individuo con TEPT es única. Dos personas pueden haber experimentado el mismo tipo de trauma, pero verse afectadas de forma diferente.

Los síntomas que padecen las personas con TEPT incluyen sueños y recuerdos repetitivos del acontecimiento traumático, sensaciones de que el evento traumático va a suceder nuevamente y malestar psicológico intenso. Estos síntomas hacen que las personas afectadas pierdan interés en las actividades sociales, tengan sentimientos de desapego hacia los demás y consideren que el futuro es desolador y vacío. Los niños pueden presentar pérdida de capacidades del lenguaje o incapacidad para controlar los esfínteres y alteraciones orgánicas como dolor de cabeza o dolor de estómago [Carlson, 2006].

Cuestionario final



¿Qué situaciones de estrés considera que pueden ser buenas para la vida de una persona y por qué?

Explique las diferencias que encuentra entre estrés y trastorno por estrés postraumático

Dibujo realizado por
sobreviviente del
conflicto armado



Capítulo 3

¿Cómo cuidar la salud mental?





Cuestionario inicial

¿Además del trabajo y las labores del hogar, dedica tiempo para entretenerse en otras actividades?

Sí ___ No ___ ¿Por qué?

¿Realiza alguna actividad que le ayuda a sentirse tranquilo (la) y contento (ta)?

Sí ___ No ___ ¿Por qué?



Objetivo

Esta parte de la cartilla está dedicada a brindar algunas estrategias que le serán útiles para el autocuidado de la salud mental, realizando actividades al alcance de todos.



Introducción

Relajarse es una habilidad que requiere práctica. Si es constante, podrá hacerlo "en un periodo muy corto de tiempo y eficazmente" [Servicio Andaluz de Salud, 2013].

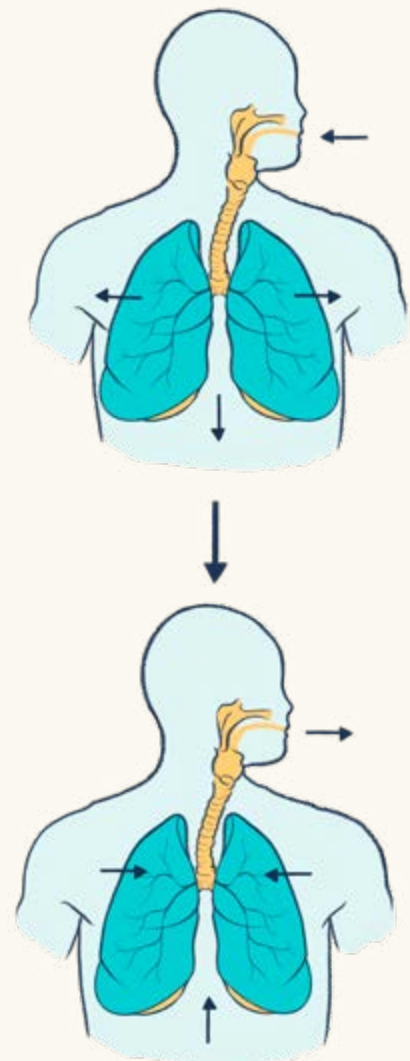
Existen distintas formas de relajarse, como hacer ejercicio físico, dibujar, escribir, escuchar música, leer, visitar a un amigo. Sin embargo, para alcanzar una relajación más profunda, se pueden realizar algunas actividades que se proponen a continuación.

Técnica de respiración profunda

Cuando se está ansioso, se tiende a respirar más rápido, lo que puede provocar sensación de mareo. Esta situación pone a las personas más nerviosas y, en consecuencia, continúan con la respiración más acelerada, aumentando sus síntomas de ansiedad.

La respiración normal requiere del uso del diafragma, un músculo ubicado entre el abdomen y el tórax. Cuando se inhala aire, el abdomen se expande; y al salir el aire, el abdomen se contrae. Con el tiempo, las personas olvidan cómo respirar adecuadamente y usan principalmente el tórax y hombros, lo que lleva a tener respiraciones cortas y superficiales, incrementando las sensaciones de estrés y ansiedad. Aprender a respirar profundamente con el diafragma, puede ser un mecanismo que ayude a disminuir estas sensaciones desagradables (Ma et al., 2017).

A continuación, se detallan los pasos a seguir para practicar la respiración profunda:



1. Encuentre un lugar tranquilo sin distracciones. Acuéstese en el piso o siéntese en una silla. Descanse sus manos en las piernas o en los brazos de la silla.
2. Luego de estar cómodo, coloque una mano sobre la parte superior del pecho y la otra sobre el estómago. Tome aire [inhale] profundamente contando hasta tres, pero asegurándose de que su abdomen se eleve, mientras que la mano en su pecho no debe moverse.
3. Después de una pausa, elimine el aire [exhale] lentamente mientras cuenta hasta tres. Su estómago debe caer hacia adentro [contraerse] mientras exhala.
4. Durante el proceso mencionado en los pasos anteriores [inhalar y exhalar aire] puede pensar en distintas imágenes o situaciones que sean de su agrado y le generen tranquilidad en cada momento de la respiración; esto aumenta el efecto relajante.

Realice esta rutina de respiración entre cinco y diez minutos hasta que se sienta relajado [Cuncic, 2019].



Recomendaciones

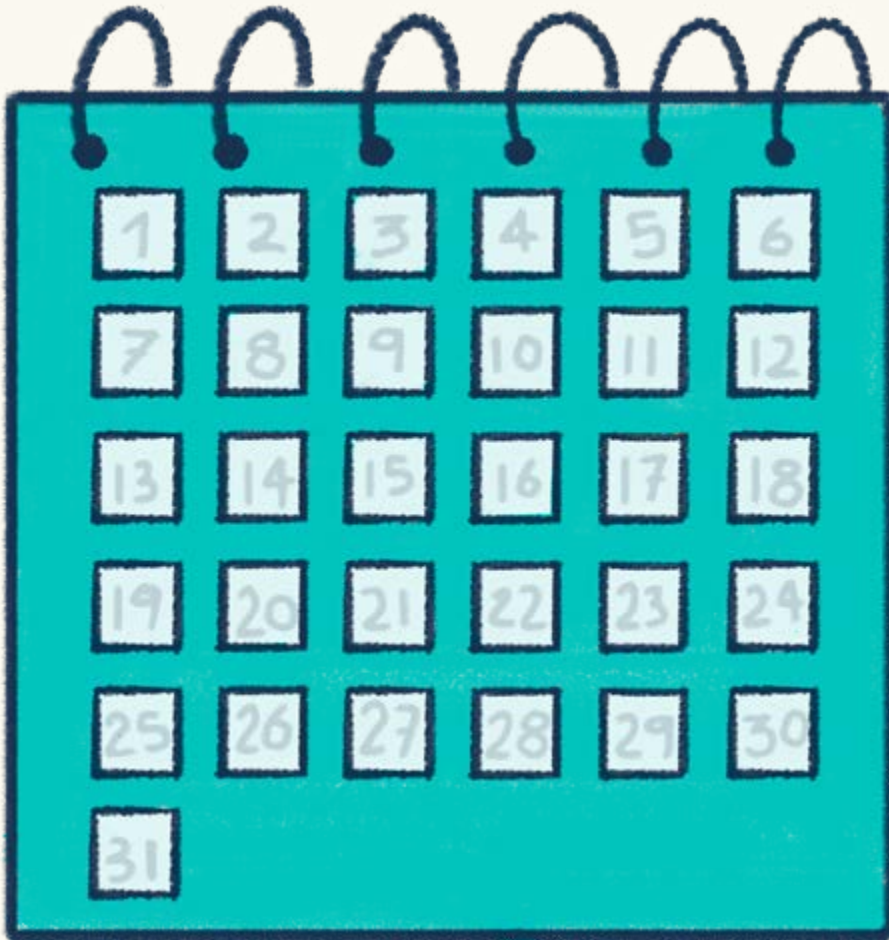
- **Como entrenamiento inicial:** realice estos ejercicios tres veces al día durante 10 minutos cada vez.
- **Como estrategia de control de ansiedad:** realice todo el ejercicio en el momento en el que aparezcan los primeros síntomas.

Para que tenga un control de los días en los que practica los ejercicios propuestos, puede llevar un control de hábitos que se encuentra en la figura del lado.



Mes

Habito a cumplir





Es importante que marque en el calendario las prácticas que está realizando, ya que esto puede ser útil para motivarlo y crear buenos hábitos.

¡Recuerde!

Practicar todos los días hasta crear una rutina y un hábito, para que ante cualquier situación estresante logre aplicarla con éxito.

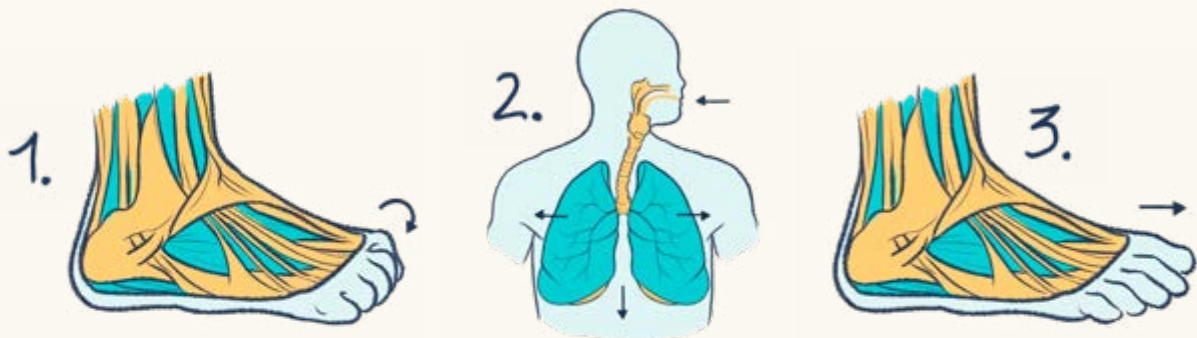
Si los síntomas de ansiedad son recurrentes y más intensos, se recomienda usar otros medios de relajación, como la *relajación muscular* que encontrará a continuación.

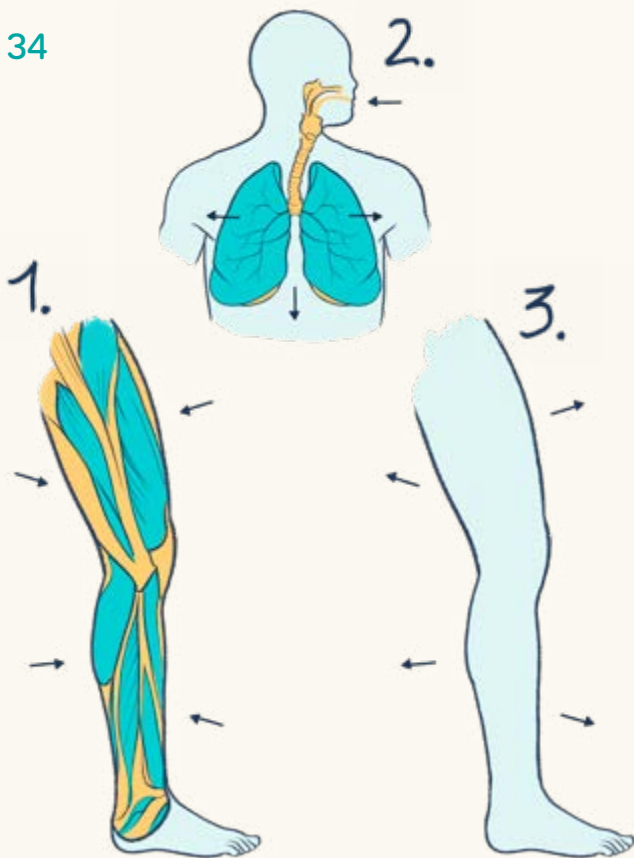
Técnica de relajación muscular

La relajación muscular progresiva puede ser un método efectivo para disminuir el estrés y la ansiedad [Blanaru et al., 2012]. Estos ejercicios le serán útiles para mejorar los síntomas físicos comunes en los trastornos de ansiedad: la tensión muscular y la respiración acelerada [Servicio andaluz de Salud, 2013]. Los ejercicios consisten en apretar y relajar los músculos del cuerpo.

Músculos de los pies

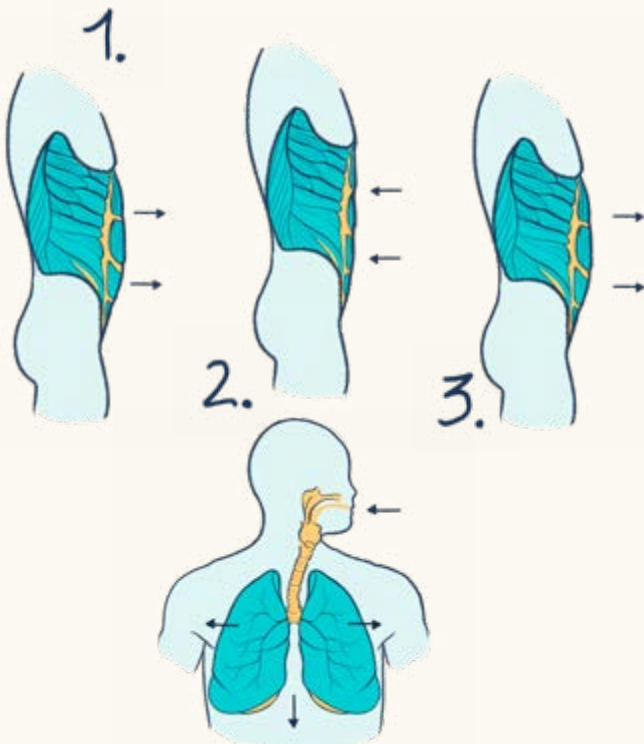
1. Flexione por completo los dedos de los pies y manténgalos así con firmeza.
2. Tome aire profundamente y cuente hasta tres, mientras mantiene los dedos flexionados.
3. Relaje los dedos y expulse todo el aire.
4. Respire normalmente y sienta cómo se relajan los músculos de los pies.





Músculos de las piernas y de los muslos

1. Tense los músculos de las piernas y de los muslos.
2. Inhale aire profundamente y cuente hasta tres, mientras mantiene los músculos de las piernas y de los muslos tensionados.
3. Relaje los músculos y suelte todo el aire.
4. Respire normalmente y sienta cómo se relajan los músculos de las piernas y de los muslos.

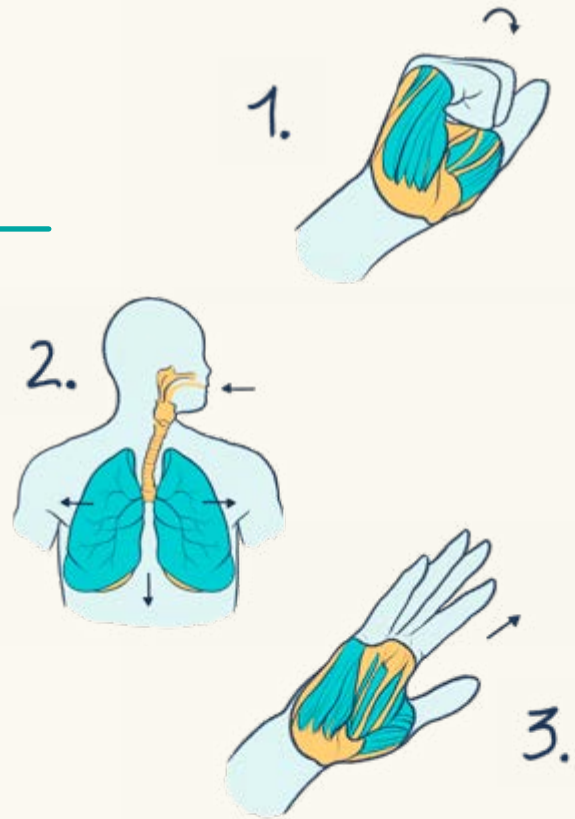


Músculos del abdomen

1. Relaje los músculos del abdomen.
2. Inhale profundamente tensionando el abdomen y cuente hasta tres.
3. Relaje nuevamente los músculos y suelte todo el aire.
4. Respire normalmente y sienta cómo se relajan los músculos del abdomen.

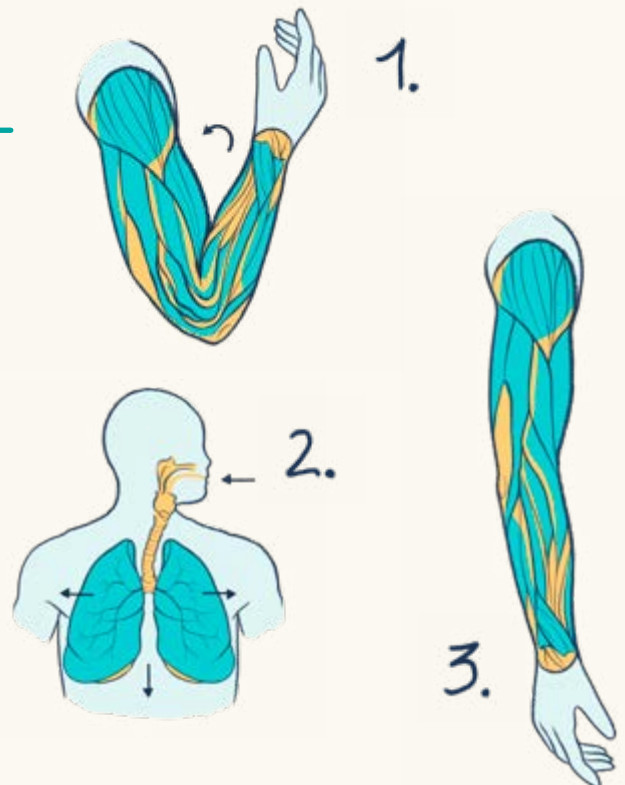
Músculos de las manos

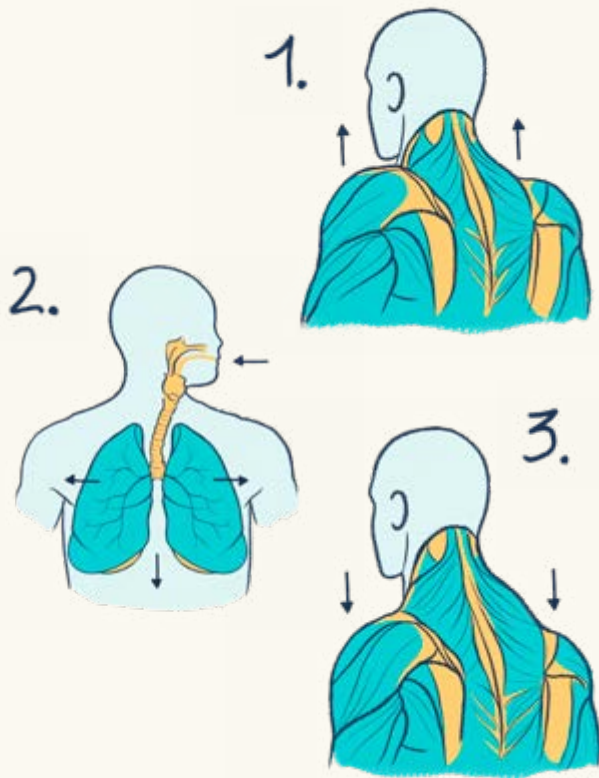
1. Apriete los puños.
2. Inhale profundamente y cuente hasta tres, mientras mantiene los puños apretados.
3. Relaje sus manos, estírelas y expulse todo el aire.
4. Respire normalmente y sienta cómo se relajan los músculos de las manos.



Músculos de los brazos

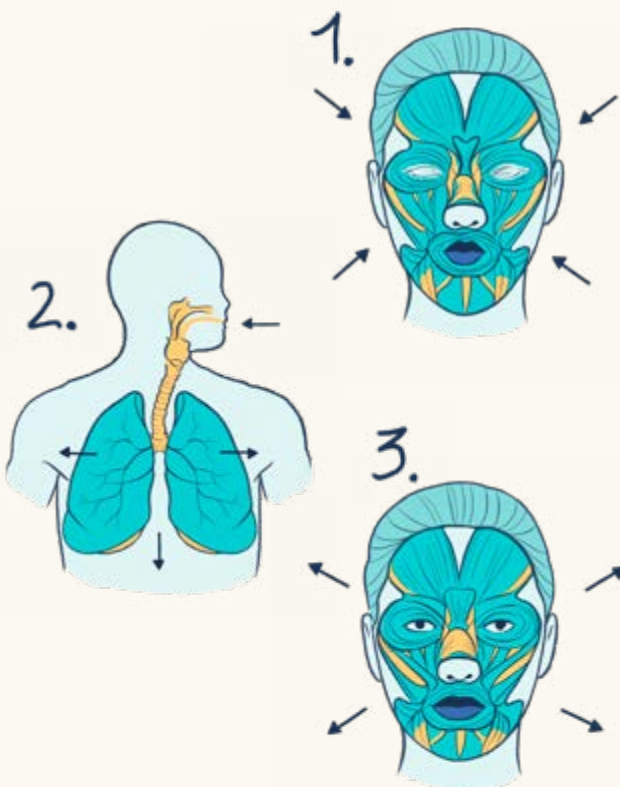
1. Flexione los brazos y apriételes firmemente.
2. Inhale profundamente y cuente hasta tres, mientras mantiene los brazos flexionados y los músculos tensionados.
3. Relaje los músculos, estire los brazos y suelte todo el aire.
4. Respire normalmente y sienta cómo se relajan los músculos de los brazos.





Músculos de los hombros

1. Encoja los hombros hasta donde alcance.
2. Inhale profundamente y cuente hasta tres, mientras mantiene los hombros encogidos.
3. Relaje los hombros y suelte todo el aire.
4. Respire normalmente y sienta cómo se relajan los músculos de los hombros.

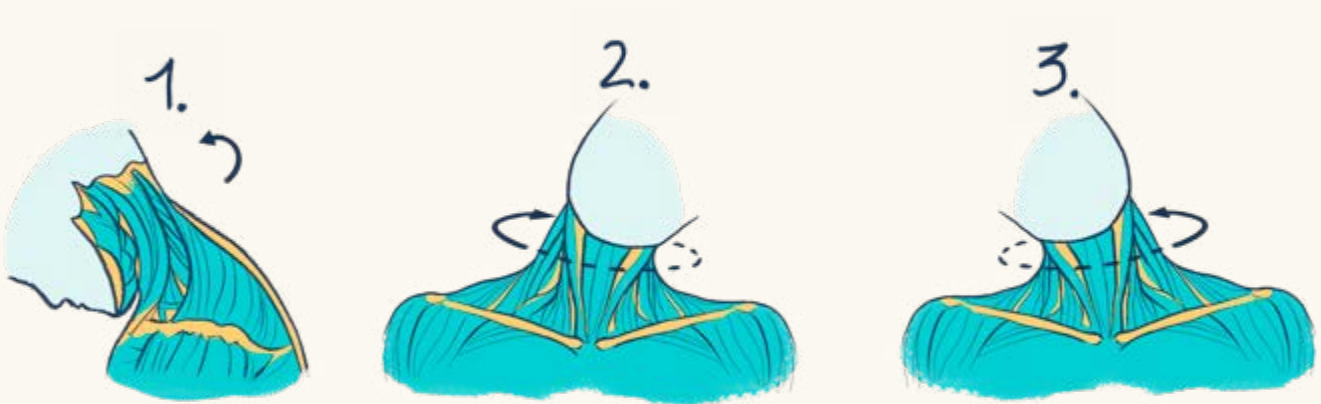


Músculos de la cara

1. Frunza todos los músculos de la cara.
2. Inhale profundamente y cuente hasta tres, mientras mantiene los músculos de la cara fruncidos.
3. Relaje los músculos de la cara y suelte todo el aire.
4. Respire normalmente y sienta cómo se relajan los músculos de la cara.

Músculos de cabeza y cuello

1. Baje lentamente el mentón hacia el pecho y, a medida que va respirando, gire la cabeza en el sentido de las agujas del reloj, con lentitud para impedir posibles mareos. Repítalo tres veces.
2. Luego vuelva a empezar, pero en la dirección contraria. Repítalo tres veces.
3. Vuelva la cabeza al centro.



Los ejercicios anteriores pueden ser de utilidad si tiene angustia, agitación, tensión y nerviosismo, ya que pueden ayudar a recuperar un estado de tranquilidad [Céspedes-Báez, González & Vargas, 2014].

Ejercicio físico

Realizar algún tipo de ejercicio físico le ayuda al cerebro a concentrarse en actividades agradables y puede ser útil como estrategia de afrontamiento positiva para momentos de mucha tensión (Mind for better mental health, 2018). Por ello, realizar ejercicio físico como: caminar, correr, hacer yoga, nadar, entre otros, puede ayudar en el cuidado de la salud mental.



Recomendaciones

- Practicar cuatro veces por semana la actividad física preferida y adecuada a las condiciones de salud.
- Buscar ayuda para guiarse en la actividad física adecuada

Cuestionario final



¿Ya conocía estas herramientas para calmar los estados de ansiedad y las había utilizado antes?

Después de practicar la respiración profunda y las técnicas de relajación muscular, ¿con cuál se sintió más relajado(a) y por qué?

Si antes había realizado ejercicios de respiración profunda y relajación muscular, ¿encuentra diferencias en la manera como lo hizo siguiendo la guía de esta cartilla?

Capítulo 4

Herramientas de arte para el cuidado de la salud mental





Cuestionario inicial

¿Conoce otras actividades que pueden servir para calmar o aliviar situaciones de estrés?

Sí ___ No ___

Si su respuesta es **si** explique en qué consisten esas actividades



Objetivo

En este capítulo se brindarán herramientas relacionadas con actividades de arte que son útiles para el manejo de la ansiedad y del estrés y, por lo tanto, contribuirán al mejoramiento de la salud mental.



Introducción

Existen muchas formas de incorporar el arte como herramienta de bienestar y crecimiento emocional; algunas de estas alternativas son: dibujar, pintar, escuchar música o bailar [Dumas & Aranguren, 2013]. Este tipo de actividades ayudan a prevenir, reducir o gestionar el estrés. Al poner la atención en el presente, la mente se distancia de las preocupaciones.

Este tipo de actividades también son útiles en la expresión de sentimientos y emociones. Aunque depende de la personalidad de cada quien, algunas personas no encuentran las palabras adecuadas para poner nombre a aquello que les ocurre a nivel interno; en estos casos, herramientas como dibujar, crear manualidades o bailar pueden ayudar a expresar emociones [Jiménez Gómez, 2015].

En esta sección se proponen diferentes actividades que le ayudarán a gestionar sus emociones y también a conocerse un poco más.

Escritura

La escritura narrativa está basada en la narración repetida de un evento traumático por escrito; este tipo de técnica tiene como objetivo seguir instrucciones o tareas específicas para la realización del ejercicio de escritura. Su eficiencia como tratamiento para algunos trastornos, entre ellos los trastornos de ansiedad y el TEPT, ha sido investigada mediante varios métodos como terapia de escritura estructurada, escritura expresiva y terapia narrativa. Se ha demostrado la eficacia de este tipo de escritura como una nueva forma de intervención en estos trastornos [Sloan, Sawyer, Lowmaster, Wernick & Marx, 2015].

El método de terapia de escritura estructurada o terapia de interacción normalmente se realiza a través de Internet. El proceso se lleva a cabo durante 10 sesiones de escritura de 45 minutos y se realiza de la siguiente manera: en la primera etapa, la persona escribe con detalle sobre el evento traumático experimentado y sus pensamientos y sentimientos respecto al evento; En la segunda fase, brinda consejos alentadores a un amigo hipotético que experimentó un evento traumático similar; específicamente, le enseña al amigo a considerar lo que podría aprender del evento traumático que podría tener un resultado positivo en su vida. En la tercera fase, la persona comparte con alguien cercano detalles sobre el evento que vivió [Sloan, Sawyer, Lowmaster, Wernick & Marx, 2015].

En el método de escritura expresiva o divulgación escrita, las personas escriben sobre un evento traumático o estresante durante 20 minutos, en tres ocasiones distintas. Las instrucciones varían ligeramente: el primer día se sugiere escribir un relato detallado del evento, junto con los pensamientos y sentimientos tenidos durante

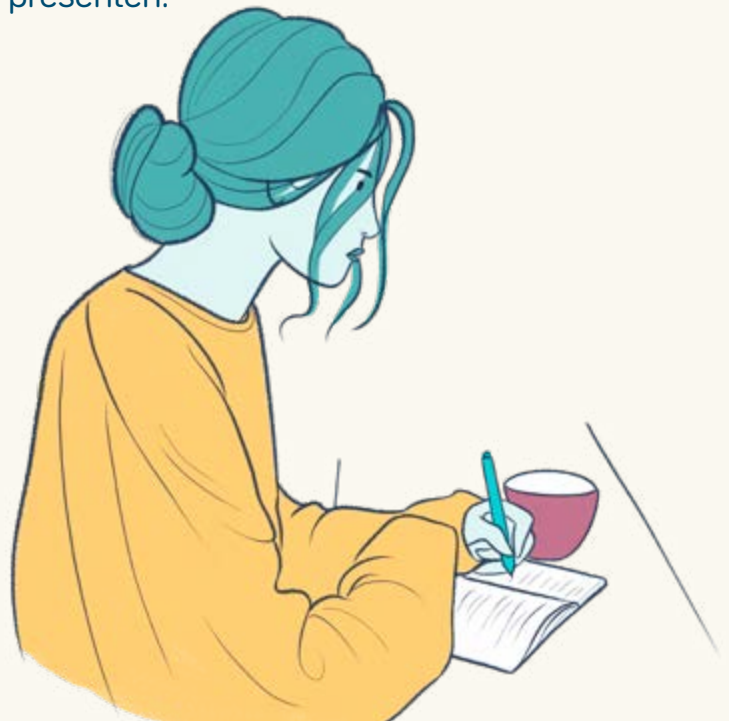


e inmediatamente después del evento; en la segunda sesión se recomienda escribir sobre los detalles del evento y realizar una descripción del impacto generado en la vida; en la tercera y última sesión, se solicita un "resumen" del trauma, de la descripción de los sentimientos y de la forma como cree que el futuro se verá afectado por el evento. Escribir sobre el mismo evento traumático en cada sesión disminuye significativamente la gravedad de los síntomas [Sloan, Sawyer, Lowmaster, Wernick & Marx, 2015].

El método de terapia narrativa o de exposición narrativa es conocido como terapia del testimonio. Está diseñado específicamente para tratar múltiples acontecimientos traumáticos y consiste en construir un relato de la vida desde el nacimiento hasta el presente, en el que sean incluidos de forma cronológica los recuerdos traumáticos vividos por el sobreviviente. El número y la duración de las sesiones es variable [Sloan, Sawyer, Lowmaster, Wernick & Marx, 2015].

Aplicar los diferentes tipos de escritura, cuando se están haciendo actividades terapéuticas de carácter psicológico, contribuye a que personas con síntomas de ansiedad y estrés puedan superar sus dificultades [Alejandra, s.f.]. Escribir puede ayudar a disminuir síntomas de TEPT, como recuerdos desagradables o pesadillas, así como a manejar la tensión y el enojo [Ullrich & Lutgendorf, 2002].

A continuación, encontrará unos ejercicios de escritura que le podrán ayudar a mejorar sus síntomas de estrés y su respuesta ante los problemas que se le presenten.



Actividad 2: Escriba una historia en la que uno de los actores perdió a sus padres cuando era pequeño y logró ser un gran empresario, dueño de una empresa de telefonía. Resalte en el actor las cualidades y bondades para lograr el éxito que alcanzó.



Actividad 3: Narre la historia del día más feliz que usted haya tenido en la vida.



Recomendaciones

Tener una herramienta (como un diario o una libreta de notas) en la que se pueda expresar, tiene como propósito darle a cada día de su vida una intención y ayudarle a plasmar sus pensamientos y sentimientos de la mejor forma. Otros beneficios de llevar un diario es dar claridad, equilibrio y serenidad a sus estados emocionales y permitirle reflexionar en la forma de regularlos adecuadamente [Sloan et al, 2015; Tull, 2020].



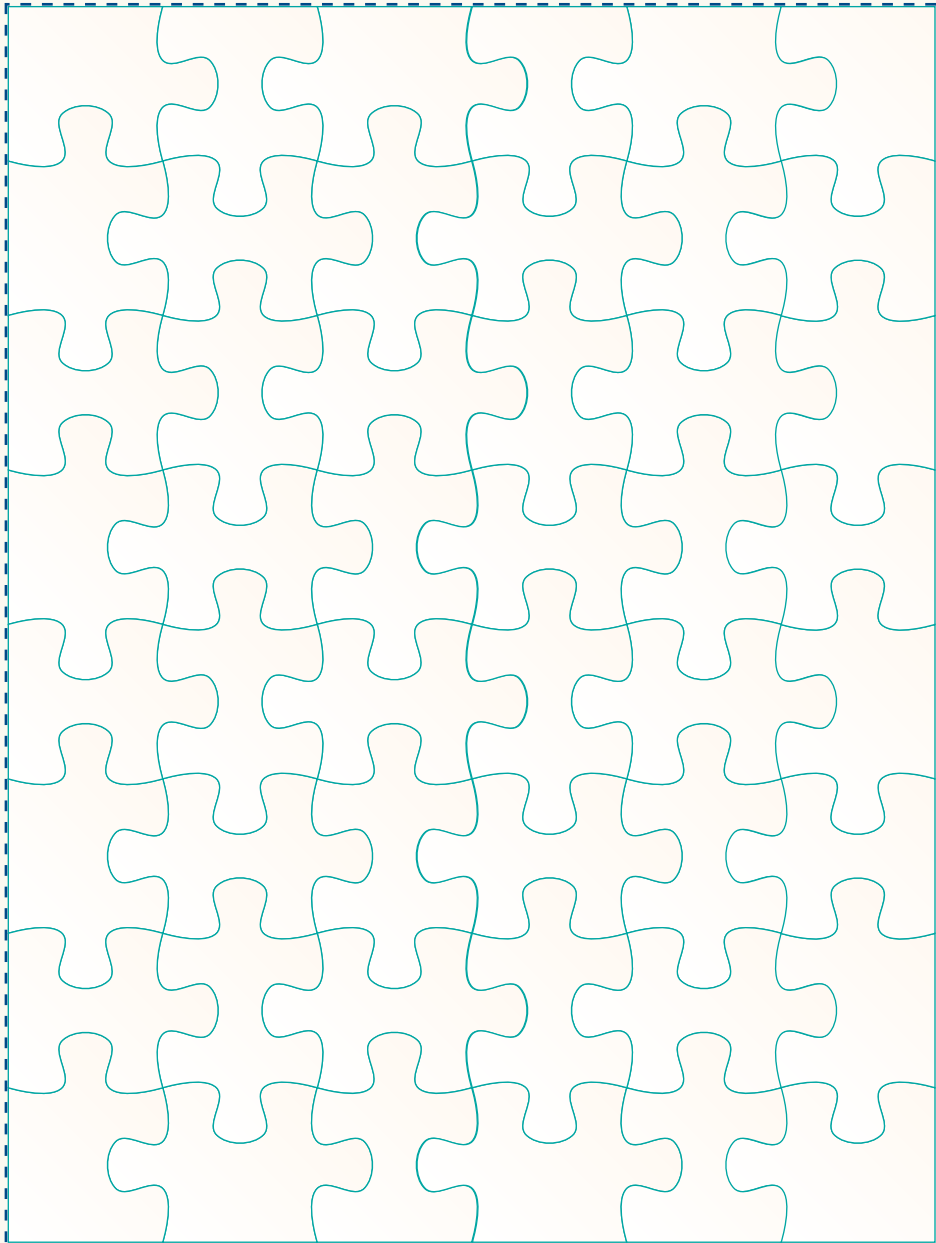
Rompecabezas

Este es un espacio para que deje volar su imaginación. Sugerimos hacer las siguientes actividades:

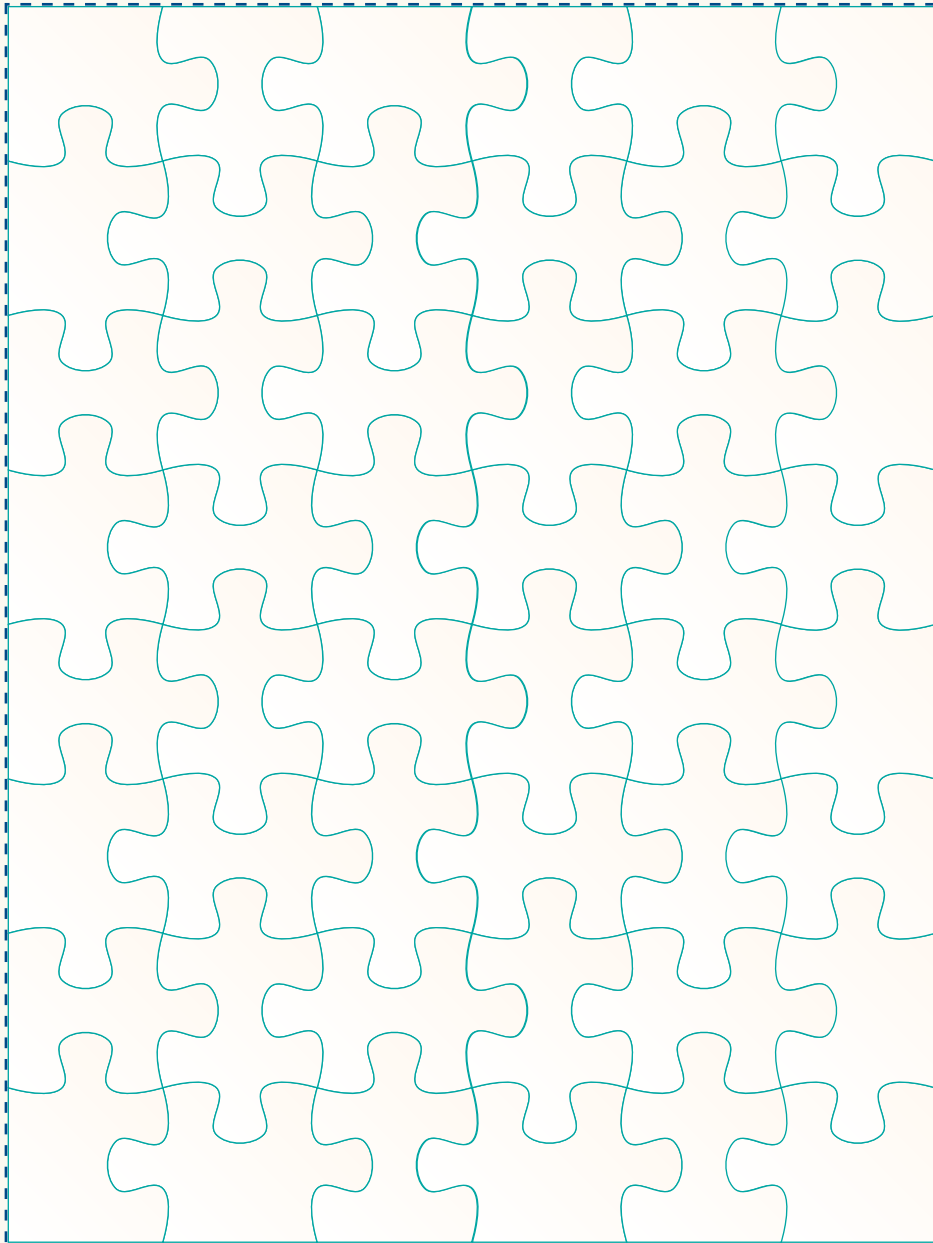
Actividad 1: Dibuje sobre las plantillas de los rompecabezas que aparecen a continuación los siguientes temas propuestos:

- **Rompecabezas 1:** Un lugar donde se sienta seguro [a]
- **Rompecabezas 2:** Un recuerdo que lo [a] haga muy feliz
- **Rompecabezas 3:** Una experiencia en la que hizo algo importante por usted mismo [a] o por los demás [ayudar a un ser querido, regalarse algo que siempre soñó]

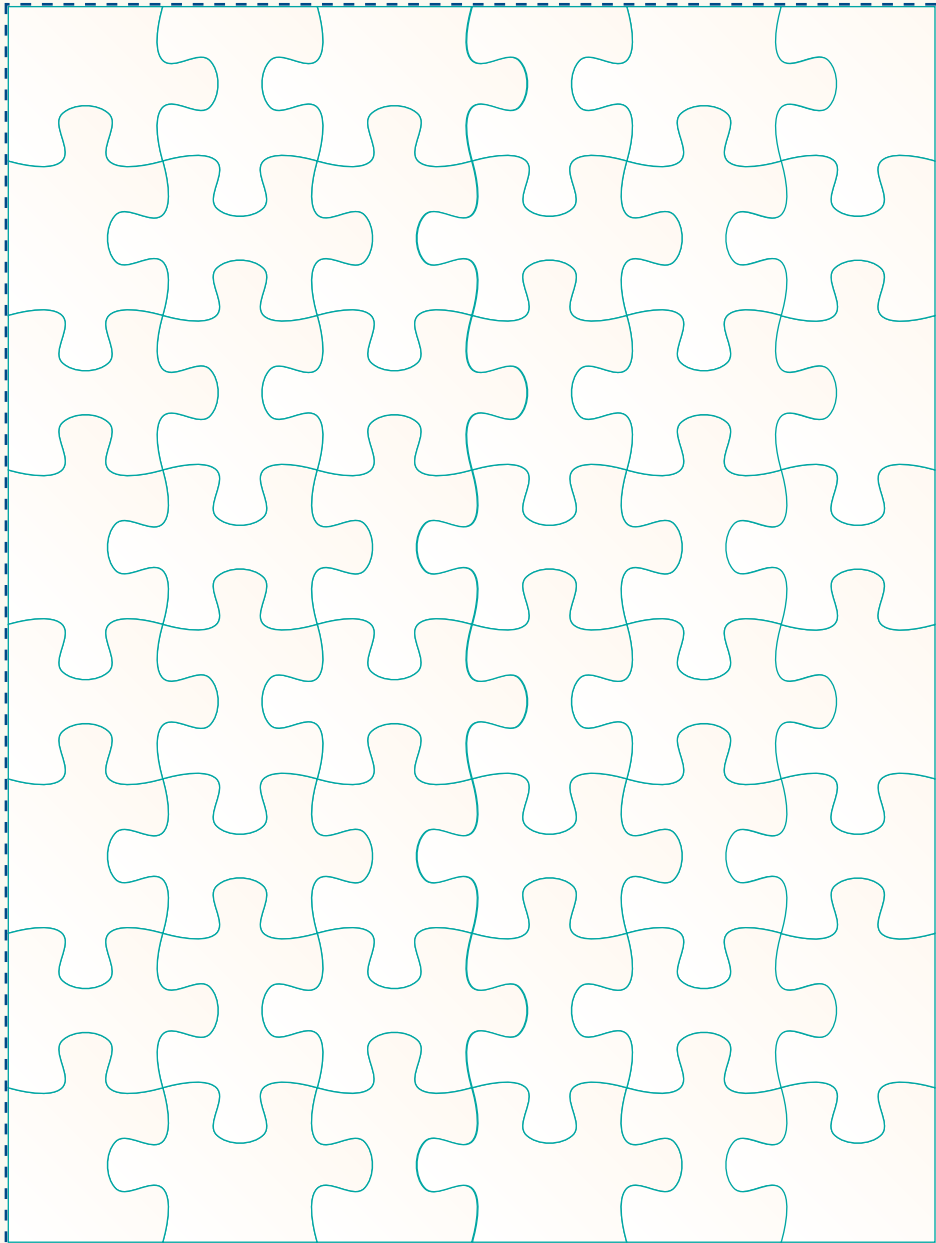
Rompecabezas 1



Rompecabezas 2



Rompecabezas 3



Actividad 2: Pinte con colores los dibujos que hizo sobre las plantillas de los rompecabezas.

Actividad 3: Recorte con unas tijeras las piezas de los rompecabezas y guárdelas en bolsas de plástico

Actividad 4: Arme los rompecabezas cuando desee. ¡Ahora cuenta con agradables juegos para divertirse!

Gracias a esta actividad podrá conocerse un poco más. Lo importante es que pueda visualizar y conectarse con los dibujos propuestos y que recuerde que puede armar cada vez que quiera esta herramienta que acaba de crear, la cual le ayudará en esos momentos en los que se sienta abrumado [a].

Manualidades

Escriba un poema o una historia del tema que más le guste y luego realice un dibujo o una escultura que represente este escrito. Una sugerencia es realizar este dibujo o escultura con material reciclable, como botellas de plástico, rollos de papel de cocina, cartón de huevo, entre otras.

El objetivo de esta actividad es expresar lo que siente a nivel escrito y de forma manual; que el resultado le recuerde un momento que se dio para usted y que esta sea una forma práctica para acordarse de que puede sentirse pleno [a] en momentos difíciles.



Cuestionario final

¿Cuál actividad fue más útil para sentirse tranquilo (a) y por qué?

De manera general, describa para qué le sirven las actividades realizadas en la cartilla

Capítulo 5

¿Cuándo es necesario buscar ayuda profesional?





Cuestionario inicial

En relación con el siguiente planteamiento, justifique en cada caso por qué lo hace o por qué no lo hace.

Cuando se siente intranquilo, estresado o tiene pensamientos negativos busca ayuda en

Familiares:

Sí ___ No ___ ¿Por qué?

Amigos:

Sí ___ No ___ ¿Por qué?

Médicos:

Sí ___ No ___ ¿Por qué?

Psicólogos:

Sí ___ No ___ ¿Por qué?

Objetivo

El propósito de esta unidad es aprender a identificar situaciones que requieran ayuda profesional y a buscar esa ayuda sin temor ni vergüenza



Introducción

La ansiedad, el estrés y TEPT provocan síntomas que la mayoría de las personas intentan solucionar por sus propios medios.

Algunas veces esos síntomas se pueden controlar sin ayuda profesional, es decir, empleando estrategias de afrontamiento que hacen parte de los recursos personales, como hablar con un familiar o un amigo,



realizar actividad física diaria, desarrollar algún talento, participar activamente en actividades recreativas o sociales. Pero en otras ocasiones, las emociones y los sentimientos negativos sobrepasan la capacidad de afrontamiento de la persona, volviéndose necesario consultar a un profesional del área de la salud.

Acudir por ayuda profesional puede producir miedo, vergüenza o inseguridad, pero recuerde que este puede ser el primer paso para empezar a sanar, crecer y recuperarse. La ayuda profesional es necesaria en los siguientes casos:

- Si tiene una sensación constante y prolongada de sentirse indefenso y triste, y si los problemas no parecen mejorar a pesar de todos sus esfuerzos y de la ayuda de sus familiares y amigos.
- Si al presentar pensamientos o recuerdos perturbadores sobre la experiencia vivida, se encuentra muy triste o tiene problemas para dormir.
- Si presenta dificultades en las actividades cotidianas. Por ejemplo, ya no puede concentrarse en funciones propias del trabajo o estudio como antes y, como resultado, el desempeño en las actividades se ve afectado.
- Si no encuentra razones para hacer sus actividades favoritas, no le emociona compartir con sus familiares o amigos y prefiere quedarse solo [a] en casa.
- Si está excesivamente preocupado [a] por las cosas, espera lo peor para el futuro o se siente nervioso todo el tiempo.
- Si sus acciones son nocivas para usted o para los demás. Por ejemplo, toma demasiado alcohol, abusa del consumo de otras drogas o se ha vuelto excesivamente terco [a], polémico [a] o agresivo [a].
- Si se ha automedicado para sentirse más relajado [a] o menos triste.
- Si ha tenido ideas o planes para hacerse daño o ha pensado que es mejor estar muerto [a].

Si presenta uno o varios de los síntomas enumerados anteriormente, es necesario acudir a un profesional médico o a un especialista en salud mental, pues éste evaluará su caso y desarrollará un proceso de intervención pensado en sus necesidades. Igualmente, responderá todas sus inquietudes y le indicará el manejo que debe seguir [American Psychological Association, 2020a].

Cuestionario final

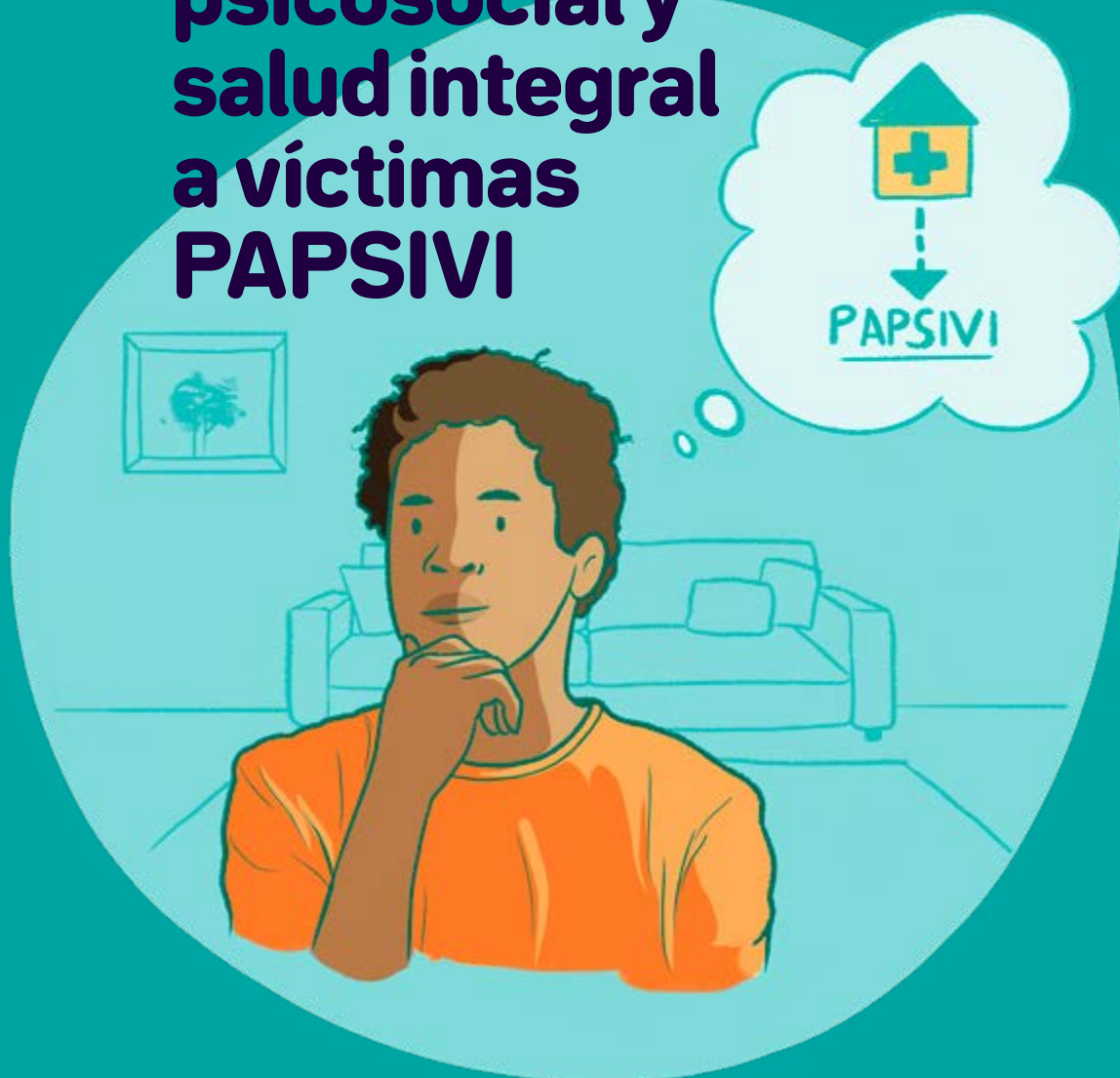


Reconozco situaciones en las cuales debo buscar ayuda profesional y menciono al menos 4 a continuación

Reflexiono sobre la importancia de buscar apoyo profesional cuando es necesario y le cuento esta importancia a mis amigos de la siguiente manera

Anexo

Ruta de atención en salud integral del programa de atención psicosocial y salud integral a víctimas PAPSIVI





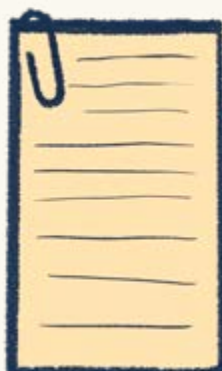
Cuestionario inicial

¿Puede contarle a amigos o conocidos la ruta que deben seguir para pedir ayuda en caso de sufrir un evento traumático?
¿Cómo lo haría?



Objetivo

el objetivo de esta parte de la cartilla es facilitar la comprensión de la ruta de atención en salud integral del PAPSIVI.



Introducción

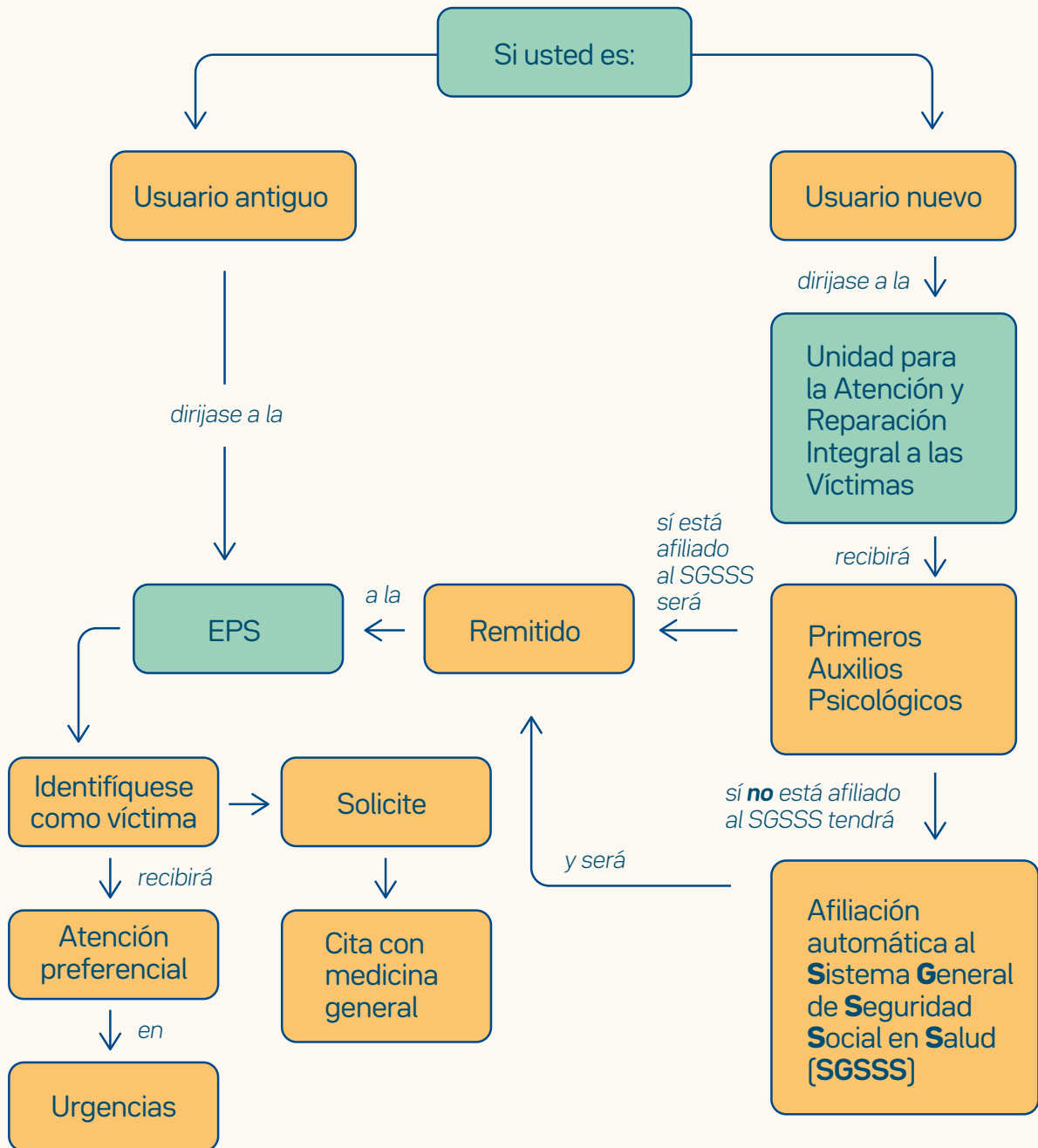
El estado ha diseñado rutas que integran entidades que deben prestar atención inmediata y acompañar el proceso de recuperación de la salud de los sobrevivientes del conflicto armado.

El **PAPSIVI** es el conjunto de actividades, procedimientos e intervenciones interdisciplinarias diseñado por el Ministerio de Salud y Protección Social para la atención integral en salud y atención psicosocial. Permite a las diferentes personas atender los impactos psicosociales y los daños en la salud física y mental de los sobrevivientes ocasionados por o en relación con el conflicto armado, en los ámbitos individual, familiar y comunitario, con el fin de calmar su sufrimiento emocional, contribuir a la recuperación física y mental, y a la reconstrucción del tejido social en sus comunidades [Ministerio de Salud y Protección Social, 2011].

En la figura 1 se ilustra la ruta resumida a seguir por parte del personal de atención a las víctimas cuando éstas se presentan ante la *Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas*.

Por lo tanto, la finalidad de mostrar esta ruta es que usted como sobreviviente esté enterado de la atención que debe recibir por parte de los entes de salud y gubernamentales [Unidad de Víctimas, Personería, Defensoría, Secretaría de Salud].

Figura 1. Ruta para la atención y reparación integral de las víctimas.



Fuente: Adaptada de Ruta de atención del PAPSIVI [Ministerio de Salud y la Protección Social, 2013].



Cuestionario final

Explique qué ruta debe seguir una persona que necesita ayuda después de haber sufrido un evento traumático en las siguientes circunstancias

- a)** Si se encuentra afiliado [a] al sistema de seguridad social en salud

b) Si no se encuentra afiliado (a) al sistema de seguridad social en salud



Dibujo realizado por sobreviviente del conflicto armado

Referencias



Alejandra, M. [n.d.]. *El agobio de la muerte traducido en poesía*.

American Psychological Association. [2013a]. Comprendiendo el estrés. Retrieved July 9, 2020, from American Psychological Association website: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-cronico>

American Psychological Association. [2013b]. Comprendiendo el estrés crónico. Retrieved July 10, 2020, from American Psychological Association website: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-cronico>

American Psychological Association. [2020a]. En búsqueda de ayuda: cómo elegir un psicoterapeuta. Retrieved February 26, 2020, from <https://www.apa.org/centrodeapoyo/elegir>

American Psychological Association. [2020b]. Trastornos de la ansiedad: el papel de la psicoterapia en el tratamiento eficaz. Retrieved February 26, 2020, from <https://www.apa.org/centrodeapoyo/tratamiento>

Blanaru, M., Bloch, B., Vadas, L., Arnon, Z., Ziv, N., Kremer, I., & Haimov, I. [2012]. The effects of music relaxation and muscle relaxation techniques on sleep quality and emotional measures among individuals with posttraumatic stress disorder. *Mental Illness*, 4(2), 59-65. <https://doi.org/10.4081/mi.2012.e13>

Carlson, N. R. [2006]. *Fisiología de la conducta*.

Céspedes-Báez, L. M., González, N. C., & Vargas, S. E. [2014]. Metodologías en el estudio de la violencia sexual en el marco del conflicto armado Colombiano. *Colombia Internacional*, 80, 19-56. <https://doi.org/10.7440/colombiaint80.2014.02>

Cuncic, A. [2019]. How Do I Practice Deep Breathing for Anxiety? Retrieved July 9, 2020, from verywellmind website: <https://www.verywellmind.com/how-do-i-practice-deep-breathing-for-anxiety-3024389>

- Dumas, M., & Aranguren, M. [2013]. Beneficios del arteterapia sobre la salud mental. *V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional En Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores En Psicología Del MERCOSUR*.
- Jiménez Gómez, M. C. [2015]. *Arteterapia aplicada al trastorno de estrés postraumático y al trauma*. 1-30.
- Ma, X., Yue, Z.-Q., Gong, Z.-Q., Zhang, H., Duan, N.-Y., Shi, Y.-T., ... Li, Y.-F. [2017]. The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults. *Frontiers in Psychology*, 8(JUN), 874. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874>
- Mind for better mental health. [2008]. Anxiety and Panic Attacks - Nutrition. *Mind for Better Mental Health*, 1-21. Retrieved from <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/anxiety-and-panic-attacks/anxiety-symptoms/>
- Mind for better mental health. [2018]. Posttraumatic Stress Disorder (PTSD). *Mind for Better Mental Health*, 86-93.e3. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-35868-2.00010-4>
- Ministerio de Salud y la Protección Social. [2013]. *PAPSIVI Programa de Atención Psicosocial y Salud Integral a Víctimas, VERSION PRELIMINAR 25 Febrero 2013* [p. 1]. p. 1. Retrieved from https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/Victimas_PAPSIVI.aspx
- Ministerio de Salud y Protección Social. [2011]. *Programa de atención psicosocial y salud integral a víctimas - PAPSIVI* [p. 1]. p. 1. Retrieved from https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/Victimas_PAPSIVI.aspx
- NIMH. [2018]. *Trastorno por estrés postraumático ¿Qué es el trastorno por estrés postraumático?* Retrieved from <http://www.nimh.nih>.
- Personal de Mayo Clinic. [2018]. Trastornos de ansiedad. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>

- Servicio andaluz de Salud. [2013]. *Guías de autoayuda. Aprenda a relajarse. Guía de Autoayuda Para La Depresión y Los Trastornos de Ansiedad*, pp. 3–20. Retrieved from <http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/saludmental>
- Sloan, D. M., Sawyer, A. T., Lowmaster, S. E., Wernick, J., & Marx, B. P. [2015]. Efficacy of Narrative Writing as an Intervention for PTSD: Does the Evidence Support Its Use? *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 45(4), 215–225. <https://doi.org/10.1007/s10879-014-9292-x>
- Tull, M. [2020]. 9 Healthy Ways of Coping With PTSD Anxiety. Retrieved July 10, 2020, from verywellmind website: <https://www.verywellmind.com/ways-of-coping-with-anxiety-2797619>
- Ullrich, P. M., & Lutgendorf, S. K. [2002]. Journaling about stressful events: Effects of cognitive processing and emotional expression. *Annals of Behavioral Medicine*, 24(3), 244–250. https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2403_10
- Unidad para la Atención y la Reparación Integral a las Víctimas. [2020]. Registro Único de Víctimas (RUV) | Unidad para las Víctimas. Retrieved February 26, 2020, from <https://www.unidadvictimas.gov.co/es/registro-unico-de-victimas-ruv/37394>

Dibujo realizado por
sobreviviente del
conflicto armado



**¡Esperamos que esta cartilla
haya contribuido a mejorar
sus dificultades de estrés
y ansiedad y que pueda ser
de gran ayuda para otras
personas sobrevivientes
del conflicto armado en
Colombia!**

Esta cartilla se terminó de imprimir
el mes de octubre de 2020 en Matiz
Taller Editorial.

Manizales, Caldas.