CRUZ ROJA COLOMBIANA · SECCIONAL VALLE · CHARLA 3 DE 3

Mi plan para cuando no hay ganas

Tristeza, duelo y cómo volver a construir después del terremoto · Cara 1: lo que practicamos hoy

Dra. María del Pilar Molano Vallecilla · Psicóloga clínica · @habitasentido_psicologia

1 *No es pereza: es un cuerpo en modo ahorro. Y el duelo es amor que sigue buscando lo que perdió.*

2 *El terremoto pudo cerrar destinos, no la brújula. Las ganas no llegan antes del paso: llegan después.*

1 Despertar el cuerpo

CADA MAÑANA · 1 MINUTO · ANTES DE PREGUNTARME SI TENGO GANAS

Calor	Froto las palmas hasta que se calienten y las pongo en la cara o la nuca.
Estirarme	Brazos arriba. Si sale un bostezo, lo dejo salir.
Mover	Abro y cierro las manos diez veces. Hombros hacia atrás.
Luz	En la primera hora del día, 5 a 10 minutos en la ventana o en la puerta. Si puedo, me tomo el tinto ahí.

Me levanto a una hora parecida todos los días, aunque haya dormido mal. De noche, luz baja.

¿Hoy estoy más acelerado que apagado? Solo el calor en las manos y tres exhalaciones largas (tomo aire en 4, lo suelto en 6).

POR QUÉ FUNCIONA · El cuerpo quieto le dice al cerebro "no hay energía, mejor ahorrar". El calor y el movimiento le dicen lo contrario, y la luz de la mañana le avisa que es hora de estar despierto.

2 Mi brújula

DE LO QUE PERDÍ, A LO QUE ME IMPORTA, A UN PASO PEQUEÑO

a **Una pérdida, en pocas palabras:**

b **¿Qué me importaba de eso? (mi brújula):**

c **Mañana, a las _____, voy a**

Si no encuentro mi paso, tomo uno de este menú (menos de 5 minutos):

PARA EL CUERPO *bañarme, un vaso de agua, abrir la ventana*	**CON LA GENTE** *un audio, saludar a la vecina, un café*
POR GUSTO *una canción, una planta, un dulce*	**DE LOGRO** *lavar una taza, tender la cama*

Si no lo hago, no me castigo: **lo achico.**

POR QUÉ FUNCIONA · Cuando no hay ganas, "¿qué quiero hacer?" casi siempre responde "nada". "¿Qué me importa?" sigue teniendo respuesta. La tristeza puede ir conmigo de pasajera; el timón lo llevo yo.

3 La herencia y el mensaje

UNA PERSONA, UNA CASA O UN LUGAR · LO QUE SE SIENTA BIEN HOY

Nombre:

Algo que me dejó y que todavía llevo conmigo:

Cómo lo mantengo vivo esta semana:

Un mensaje a alguien de mi gente, la de sangre o la elegida:

Pensé en ti. · ¿Cómo vas? · Me acordé de ti · un audio de 5 segundos

Si hoy no hay nadie a quien escribirle, es una buena razón para buscar un grupo de apoyo o llamar a la Línea 106.

POR QUÉ FUNCIONA · La pérdida no se lo llevó todo: una parte sigue en mí. El vínculo no se acaba, cambia de forma. Y estar conectados es de lo que más protege después de un desastre.

4 La voz del amigo y el permiso

PARA LA CULPA · NO ESCRIBO SOBRE LO QUE PASÓ, SOLO SOBRE LA FRASE

Lo que me dice mi culpa:

Lo que le diría a alguien que quiero, si me dijera esa misma frase:

Ahora cambio su nombre por el mío, y lo leo en silencio.

Me doy permiso de:

"Hoy sé cosas que ese día no sabía."

POR QUÉ FUNCIONA · Al hablarle a otro salgo del lugar del juez que ya sabe el final y entro en el de quien cuida. Si esto me mueve mucho, lo hago de día, no antes de dormir.

Esta hoja es suya. No tiene que mostrársela ni reportársela a nadie.

CARA 2 · PARA HACER EN CASA

Mi plan de 7 días para volver a construir

Tres momentos del día · las tres charlas del ciclo en un solo plan

☀ Mañana
CIMIENTOS

- ☐ Me levanto a una hora parecida.
- ☐ Un minuto de despertar el cuerpo.
- ☐ Luz de día en la primera hora.

◷ Durante el día
BRÚJULA Y COMPAÑÍA

- ☐ El paso de mi brújula, a la hora que elegí.
- ☐ Anoto el termómetro antes y después.
- ☐ Un mensaje a alguien de mi gente.

☾ Noche
DE SEPTIEMBRE, OCTUBRE Y HOY

- ☐ Bajo luces y dejo noticias y videos del terremoto.
- ☐ 3 a 5 exhalaciones largas (4 y 6) o el tarareo.
- ☐ Anoto una cosa que **sí** hice hoy.

Si me despierto en la madrugada: no miro el celular · me pregunto "¿estoy en peligro ahora mismo?" · me digo "ahora mismo estoy aquí" · respiro suave.

Mi termómetro ¿Cuánto ánimo tengo, de 0 a 10? Lo anoto justo antes de mi paso, y otra vez después.

Día	Mi paso	Antes	Después	Una cosa que sí hice
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

0 · nada · 10 · mi mejor día

Día 7: en ____ de 7 días, el "después" fue igual o mayor que el "antes".

Cómo leer mi termómetro lo leo yo

- **La mayoría de los días el "después" fue igual o mayor:** las ganas están llegando después. Sigo, y hago el paso un poquito más grande.
- **Casi siempre quedó igual:** es normal al principio. Sigo otra semana y pruebo otro paso.
- **Bajó varios días seguidos, o casi siempre estuve entre 0 y 2:** no es señal de esforzarme más. Es señal de pedir ayuda profesional.

Según el día

Día bueno	Hago el plan completo.
Día regular	Hago la mañana y un paso más pequeño.
Día muy malo	Hago una sola cosa y busco a alguien.

La hoja no se vence. Si lo dejo, vuelvo a empezar por el paso más pequeño. Volver a empezar no es empezar de cero.

Para reconstruir Como en una obra: primero los cimientos.

1 Cimientos
Dormir, comer a horas, luz, moverme, menos alcohol.

2 Dos orillas
Un rato para el dolor y otro para la vida. Reírme no es olvidar.

3 Brújula, no ganas
Pasos pequeños hacia lo que me importa, cada semana un poco más grandes.

4 No a solas
Pido ayuda y la acepto. Ayudar a otro también reconstruye.

5 Crecer alrededor
No es volver a como era: la vida se hace más grande alrededor del dolor.

Si van a demoler mi casa o mi edificio: yo decido si voy o no, y las dos opciones están bien. Si voy, voy acompañado. Me despido a mi manera: una foto, una oración, guardar algo pequeño. **El dolor no es un concurso:** lo mío también merece ser llorado.

Busco ayuda profesional (por mi EPS) si...

por más de dos semanas, casi todos los días: estoy triste o vacío, o ya nada me gusta; duermo o como muy distinto; me siento inútil o culpable de más; me cuesta funcionar; uso alcohol o pastillas para aguantar; mi termómetro se queda entre 0 y 2; o siento que una parte de mí murió con quien perdí y el dolor no se mueve nada con los meses. **Pedir ayuda no es rendirse.**

Si tengo pensamientos de no querer vivir, de hacerme daño o de irme con quien murió, la ayuda es para hoy.

106 Gratuita, confidencial, 24 horas. En Cali también por WhatsApp 316 245 8423. En otro municipio: pregunto en mi EPS o alcaldía.

123 Si hay riesgo inmediato.

No necesito tener ganas para dar el siguiente paso. Solo necesito saber hacia dónde, y que el paso sea lo suficientemente pequeño.

xiruela CENTRO DE EDUCACIÓN CONTINUA · hiki · Cruz Roja Colombiana Seccional Valle del Cauca · Instituto de Educación · HABITA SENTIDO Un espacio para habitar tu proceso