

# El Diario Internacional para los Profesionales de Apoyo Directo

## Respondiendo Creativamente: Un Momento Pedido por el Distanciamiento

Por: Virginia Jahyu

“Sé que el mundo está herido y sangrando, y aunque es importante no ignorar su dolor, también es crítico rehusarse a sucumbir a su malevolencia. Como el Fracaso, el caos contiene información que lleva al conocimiento – incluso sabiduría. Como el arte.” – Toni Morrison

Eran las 8:00 pm en una noche de miércoles cuando recibí una llamada notificándome que mi abuelo, que vivía en un centro de cuidado a largo plazo, era positivo para COVID-19. Aún siento la impotencia que viví en ese momento. Por el distanciamiento físico no había forma de que alguien que reconociera como familia estuviera a su lado. Murió al día siguiente en la tarde. Estaba devastado y lloré la pérdida de mi abuelo y de los rituales tradicionales que no podíamos tener.

Tuve momentos de aturdimiento, de recordar, y grandes contemplaciones de existencialismo y mortalidad. Reconozco que reaccionaba de manera natural a la muerte de mi abuelo. Cuando algo pasa, nuestro cuerpo reacciona; es un instinto de supervivencia incrustado en la composición de ser humano. Con eso dicho, hay otra forma de procesar este sufrimiento, y es respondiendo a la situación. Me recuerdo que Reaccionar es instintivo y Responder es una elección consciente.

Editores: Dave Hingsburger, M.Ed.  
Angie Nethercott, M.A., RP



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca  
LeReseaudaideauxfamilles.ca



¿Qué entiende de la diferencia entre “reaccionar” y “responder”?  
¿Cómo sabe la diferencia al vivirlo?

Reaccionar a mi situación fue sentir una profunda tristeza, y escogí *responder* recuperando algo de control en mi vida. Sentir compasión por mí mismo y saber que estas emociones son parte del proceso natural de duelo y pérdida, escogí darme descansos de la tristeza. Una forma de ayudarme a responder a la situación es escoger tomar un respiro; lo llamo distracciones sanas.

El distanciamiento físico ha roto nuestra experiencia de vida social y pública; las distracciones sanas pueden ser una forma de lidiar con lo que viene con la pandemia que todos estamos viviendo.

Las distracciones son vistas como algo que evita que alguien de toda su atención a algo más; con esta definición, las distracciones a menudo se consideran desfavorables. Sin embargo, el riesgo de conducir distraído o usar la distracción para evitar lidiar con la vida es diferente de la distracción sana.

La distracción sana puede romper ciclos. Lo saca de su forma habitual de pensar de forma negativa e inconsciente. Reduce la intensidad de la emoción negativa, facilitando lidiar con ella y permitiéndole tomar una pausa consciente. Eso no significa que niega o escapa de emociones difíciles. Después, volverá a la emoción y la procesará cuando esté en una mejor posición para inventar una resolución creativa.

Parece apropiado como terapeuta de artes expresivas reconocer la experiencia actual durante el distanciamiento físico. En mi trabajo clínico con gente con discapacidades intelectuales, temas de estrés y ansiedad – específicamente, irritabilidad, aislamiento, miedo, y desesperación – entre los que viven con discapacidades aumentan en estos momentos. Han circulado muchos artículos y recursos sobre todas las formas en que podemos mantenernos sanos; esto puede incluir cosas sociales que se hacen a distancia: clases en línea, webinars, entrenamiento, series de conciertos, programas, por nombrar algunos. Es importante mantener conexiones sociales en este tiempo de mayor estrés.

Este artículo busca dar herramientas prácticas en forma de avisos y “Cajas de ayuda” para responder creativamente a la pandemia que estamos viviendo. El propósito de estas “Cajas de ayuda” es ofrecer al lector oportunidades de escribir o explorar una pregunta o afirmación. Esto puede servir como una herramienta de reflexión para usted, su equipo, o la gente que apoya.

Es aun más importante ahora, unirse como comunidad de profesionales de apoyo directo e imaginar juntos como responder creativamente a esta situación, en servicio propio y de otros. Los efectos de la pandemia actual han cambiado la vida de todos. Puede que nos sintamos solos, pero no es así. Todos tenemos acceso y herramientas creativas para lidiar con adversidades y hemos demostrado resiliencia de varias formas en el pasado. Empecemos viendo lo mismo que ha “ayudado” en el pasado como recursos para el presente y futuro. Con la compañía de las artes, podemos formar, esperar y construir resiliencia.

**Piense en un momento de su vida cuando lidió con una situación difícil.  
¿Qué lo ayudó a superarlo?**

La *imaginación* es el poder de la creatividad que se activa y desarrolla en nuestro interior. Es una herramienta poderosa que usamos cada día. Al mirar al cielo y ver imágenes aparecer en las nubes, es nuestra imaginación trabajando. Al oír música en nuestra cabeza sin que esté sonando, es nuestra imaginación trabajando. Cuando el cuerpo se mueve, balancea, y baila por la música, es nuestra imaginación trabajando. El poder crear imágenes en su cabeza con

descripciones también es por imaginación y creatividad. La creatividad puede verse en las tareas diarias, como escoger qué atuendo usaremos, con qué color queremos pintar, o cómo nos gustaría decorar nuestros cuartos.

**Liste 5 formas en que ejerce su creatividad.**

Usar soluciones creativas incluye trabajar con la imaginación. A veces esto significa intentar nuevas formas de hacer cosas viejas o salir de lo que parece obvio. Como profesionales de apoyo directo, es parte de nuestro trabajo ser creativo e ingenioso. Adaptarse se trata de creatividad. Recuerde que usted ya posee estas habilidades.

Al activar la imaginación, los individuos crean nuevas experiencias propias, que abren puertas a un nuevo entendimiento y provee nuevas formas de vivir la vida. En este tiempo, la esperanza parece no bastar en nuestra comunidad. La imaginación es sobre acceder posibilidades y, de esta forma, puede ayudar a restaurar nuestra esperanza.

A veces, es difícil o imposible expresar los sentimientos solo con palabras. Es duro articular emociones y, a menudo, las palabras no parecen decir todo lo que significan. Hacer arte puede ser muy beneficioso en circunstancias donde emociones complejas o abrumadoras deben ser expresadas. El proceso de hacer arte puede ayudar a la gente a confrontar emociones, superar la depresión, integrar experiencias traumáticas, y encontrar alivio y resolución.

**Dieciséis sugerencias diarias para probar y explorar:**

1. Enumere cinco cosas buenas que pasaron hoy.
2. Escriba una carta a su yo poético.
3. Nombre diez (10) personas que le han dejado una marca positiva.
4. ¿Cuáles son sus esencias favoritas?
5. Enumere libros, películas, y juegos que lo relajen.
6. Enumere sus cosas favoritas de su gente favorita.
7. ¿Qué poder mágico tendría si fuera posible?
8. Escriba, dibuje o hable de la cosa más divertida que le haya pasado.
9. Dibuje o haga una lista de sus cosas favoritas de su casa.
10. Nombre tres (3) personas que le molestan, luego dos (2) cosas buenas de ellos.
11. Mire a la ventana y enumere o dibuje lo que vea.
12. Si fuera un árbol, ¿cómo se vería?
13. ¿Cuál es su estación favorita? ¿Qué disfruta en esa estación?
14. Enumere algunas personas que le gustaría ver en este momento.
15. Escriba un poema de 3 líneas sobre la salida o puesta del sol.
16. Invente cinco (5) sugerencias diarias.

Escoger sugerencias que resuenan con usted hará más divertido el proceso — adáptelas como vea necesario y sáltese las que no quiere hacer. Puede imprimir estas sugerencias y sortearlas diariamente para hacerlas en grupo o independientemente

### **Ejercicio de visualización y artes “Explorando el Otro Lado”:**

1. Imagine una puerta. Note los detalles. Dibújela.
2. ¿A dónde lleva esta puerta? Ábrala y vea lo que hay. Dibújelo.
3. ¿El otro lado de la puerta es acogedor y seguro?
  - Si no lo es ¿qué necesita para serlo?
  - Si lo es, ¿Qué le dice que lo es?

Me topé con un meme que decía: “Si no puede ir afuera, vaya adentro.” Creo que es un maravilloso recordatorio de que todos tenemos muchos recursos en nuestro interior para disfrutar una vida de calidad. Ir adentro, llegar profundo, darse cuenta de cosas que hemos puesto en pausa y cuidarlas.

**Tome un momento para reflexionar en una parte de su vida que merezca su atención, que merezca ser cultivada porque ha sido ignorada. Escriba esto seguido de una acción simple que tomará para honrar esta parte ignorada de su vida.**

Con las cosas cambiando rápidamente, hay algo que sigue igual: nuestro deseo innato y necesidad de ser visto, oído, y pertenecer. Sabemos que priorizar las conexiones y alegría mejoran la salud, bienestar y sentido de propósito y pertenencia. Con la incertidumbre de cuando termine el distanciamiento físico, muchos encontrarán este proceso estresante. Y es importante como profesionales de apoyo directo continuar siendo flexibles y creativos al responder al distanciamiento físico. Por tanto, las distracciones sanas y actividades creativas pueden ser muy útiles y calmantes.

Si pudiera hablar en el lenguaje de gestos, sería algo así: una mano protegiendo mi corazón y la otra en el aire, saludando. A todos nos afecta la pandemia, y estamos juntos en ella incluso cuando nos sentimos solos. Tal vez esta experiencia ayudará a que refinemos y entendamos lo que es más importante para nosotros y restaurar la esperanza que vive en nosotros.

Y cuando la prohibición de distancia se acabe, espero con ansias los rituales para honrar a mi abuelo. Que él y la gente que han perdido sus vidas por esta pandemia descansen en paz.

### **Sobre el autor**

Virginia Jahyu, M.A., es una terapeuta de artes expresivas y terapeuta cofundadora de la Clínica de Trauma a Confianza donde trabaja con gente con discapacidades que han experimentado traumas. Su trabajo se centra en relaciones, usando las artes y el diálogo para el cambio positivo y la transformación. Usa una variedad de modalidades artísticas: música,

poesía, artes visuales, movimiento, y juego para envolver y empoderar el espíritu creativo y voz expresiva del individuo. Su pasión por las artes, accesibilidad y equidad es una guía continua en su trabajo.

## A Preguntas y Respuestas Frecuentes (FAQ) sobre este diario

1. Este periódico está destinado a ser ampliamente distribuido; usted no necesita permiso para compartirlo. Si por el contrario usted necesitara permiso para publicarlo en un boletín de noticias o revista u otro medio.
2. Para suscribirse a este diario, usted se puede enviar un correo electrónico a la siguiente dirección: [dhingsburger@vitacls.org](mailto:dhingsburger@vitacls.org) \*Suscripción gratuita
3. Estamos actualmente aceptando contribuciones para ser publicadas en este diario. Envíe sus propuestas por correo electrónico a [dhingsburger@vitacls.org](mailto:dhingsburger@vitacls.org) o [anethercott@handstfhn.ca](mailto:anethercott@handstfhn.ca)
4. Cualquier comentario o sugerencia sobre los artículos publicados en este diario será bienvenido.

