

Autocuidado de los Líderes Religiosos

“El autocuidado implica la necesidad de desarrollar una visión para la vida de uno mismo y luego desarrollar un plan que le permita a uno vivir esa visión. Implica “cuidar el todo”: cuerpo, mente y espíritu. Significa entender que antes de que podamos ser efectivos en el cuidado de los demás, debemos ser efectivos en el cuidado de nosotros mismos”.



El autocuidado comienza antes de que ocurra un desastre. La vida diaria normal de los líderes religiosos puede ser muy estresante, y durante las épocas de desastre, las responsabilidades y presiones se multiplican. Los líderes religiosos tendrán que cuidar de la familia, los feligreses, el personal y otras personas de la comunidad que probablemente se enfrenten a pérdidas, trastornos y caos. A menudo, este es un esfuerzo muy gratificante pero también desafiante y agotador, especialmente considerando que la recuperación de desastres puede durar años. La falta de autocuidado puede perjudicar su capacidad de tomar decisiones y de hacer frente a la situación. Conocer las herramientas y prácticas de autocuidado antes de que ocurra un desastre puede ayudar a su bienestar general y a su salud en el día a día.

OBSTÁCULOS COMÚNES PARA EL AUTOCUIDADO Y EL BIENESTAR

- Falta de tiempo para centrarse en el bienestar personal.
- Pérdida de tiempo para la oración personal y el estudio teológico.
- Abuso de sustancias.
- Participación en relaciones violentas o abusivas.
- Falta de energía, cansancio.
- Falta de dinero para los recursos.
- Culpa - sentir que los demás son más importantes.
- La creencia de que el autocuidado no funcionará, no se puede hacer.
- Falta de conocimiento.
- Miedo.
- Sensación de debilidad.
- Ego.

ELABORAR UN PLAN DE AUTOCUIDADO Y PRACTICARLO A DIARIO

Desarrolle un plan de autocuidado que pueda aplicar diariamente y que incluya la identificación de herramientas y rutinas que funcionen para usted. Estas herramientas y rutinas estarán a su disposición en momentos de desastre y le ayudarán a manejar los altos niveles de estrés.

Uno mismo y la familia

- Mejore la conciencia de sí mismo.
- Conozca sus áreas de fortaleza y vulnerabilidad.
- Aprenda a reconocer los signos de estrés en usted mismo, en su familia y en los demás.
- Busque signos de fatiga de compasión.
- Identifique las técnicas de manejo del estrés que le funcionen.
- Siga una dieta saludable y haga ejercicio regularmente.
- Ayude y cuide a su familia. Cuidar de su familia y asegurar que sus necesidades sean satisfechas le ayudará a cuidarse mejor a sí mismo y a sus feligreses. La familia puede incluir a las personas que amamos y con las que vivimos, así como a las personas que están cerca de nuestras vidas, ya sea una familia tradicional, un colega o un compañero de piso.
- Desarrolle estructuras de apoyo en su vida.
 - Hable con otros líderes religiosos y desarrolle el apoyo mutuo.
 - Comparta las emociones cuando sea apropiado y comuníquese abiertamente con sus amigos, familia y colegas.
- Evite comportamientos arriesgados: practique un estilo de vida equilibrado.
- Controle el uso de conductas autocomplacientes (es decir, el consumo de alcohol, cafeína, cigarrillos y alimentos).
- Evite el uso prolongado o excesivo de sustancias, que pueden agravar el estrés si se abusa de ellas.

Vida profesional

- Adquiera habilidades en la reconciliación y la resolución de conflictos, y también técnicas de manejo del estrés y del tiempo.
- Limite las horas de trabajo, establezca límites y tómese tiempo libre.
- Defina propósitos y objetivos claros.
- Cuide de su propia vida espiritual.
- Un líder espiritual debe manejar las expectativas de los demás y de sí mismo:
- Sea realista sobre lo que puede y no puede hacer.
- Reconozca los diferentes papeles que la gente espera que usted desempeñe en tiempos de desastre.

*Ausma O. Mursch (ex director ejecutivo del Centro de Asesoramiento Luterano de Nueva York).

Vida profesional (Continuación)

- Evalúe sus capacidades administrativas y de cuidado espiritual.
- ¿Cuáles son sus competencias y conocimientos?
- ¿Qué tipo de atención está capacitado para proporcionar?
- ¿Tiene alguna característica física, emocional o cognitiva que pueda afectar a su trabajo?

CONOCER LA FATIGA DE COMPASIÓN Y RECONOCER LOS SIGNOS

Las personas que están en profesiones de ayuda son particularmente susceptibles a la "fatiga de compasión".* Esto ocurre en el caso de quienes se ocupan del cuidado de personas y están constantemente expuestos al sufrimiento de los demás. Proviene del estrés secundario o de la experiencia de un trauma al escuchar el sufrimiento de otros. Algunos de los signos de fatiga de compasión incluyen:

- Perturbaciones del sueño.
- Irritabilidad.
- Ansiedad.
- Falta de atención durante las prácticas de culto/estudio/espirituales.
- Pensamientos intrusivos.
- Dificultad para separar la vida laboral de la personal.
- Depresión.
- Evitar la intimidad o buscar una intimidad/expresión sexual excesiva o inapropiada.
- Aumento de comportamientos ineficaces y/o autodestructivos.
- Disminución del sentido de propósito/disfrute de la vocación.
- Disminución del funcionamiento en situaciones no profesionales.
- Pérdida de la esperanza.

BUSCAR AYUDA

Busque consejo profesional cuando sea necesario. Las reacciones normales al estrés a menudo se reducen después de días o semanas tras el desastre. Sin embargo, si los síntomas de estrés persisten durante más de un mes y empiezan a interferir con las actividades diarias normales, esto puede ser un signo de una reacción traumática sostenida, y puede ser necesario que usted busque servicios profesionales de salud mental, para usted mismo o para aquellos a los que está sirviendo. Además, su comunidad religiosa puede proporcionar capellanes o personal de atención pastoral para apoyar a los líderes religiosos.

La mayoría de las comunidades y estados ofrecen una línea de crisis. En NYC, la Línea de Ayuda Para Los Afectados Por Catástrofes (administrada por SAMHSA) esta disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana, y todo el año. Es gratuito (pueden aplicarse tarifas estándar para los mensajes de datos y SMS). Están a cargo de consejeros capacitados para tratar situaciones de crisis. Para mas información, visita www.disasterdistress.samhsa.gov/espanol. Para hablar con un consejero capacitado:

- Llámenos : 1-800-985-5990, oprime 2
- Envíenos un SMS: Hablanos a 66746

OTROS RECURSOS

- Centros para el Control de Enfermedades (CDC) — Sobrellevar los desastres y los traumas: <https://bit.ly/2ISe6Dz>
- Church World Service — Emotional/Spiritual Care Webinar: <https://cwsqglobal.org/emotional-next-webinar-is-march-10/>
- NVOAD — “Ilumina nuestro camino: *Una guía para el cuidado espiritual para voluntarios, socorristas y planificadores en tiempo de desastres*” que ofrece mucha información y recursos adicionales. Mucha de la información de esta hoja de consejos fue adaptada de esta guía: <https://bit.ly/2FeUzvF>
- National Disaster Interfaiths Network — Hojas de consejos para líderes religiosos de EE.UU.: www.n-din.org
- National Disaster Interfaiths Network — Formación de Capellanes en caso de desastres www.n-din.org
- Hoja de consejos de NYDIS: "Cuidado espiritual en caso de desastre" y "Comunidades religiosas y salud mental en caso de desastre"
- NVOAD— Puntos de Consenso sobre el Cuidado Emocional y Espiritual: <https://bit.ly/3kewhB9>
- NYDIS (New York Disaster Interfaith Services) — “El manual de NYDIS para líderes religiosos: Atención espiritual y salud mental para la respuesta a los desastres en la ciudad de Nueva York”: <https://bit.ly/3m5hNFK>
- ICISF — COVID-19 Resources: <https://icisf.org/covid19-resources/>
- Vibrant Emotional Health— Staying in Balance: Healthy Solutions for Managing Workplace Stress: <https://bit.ly/3m8NHRk>
- Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud: <https://www.samhsa.gov/dtac>

Gracias al Fondo de Salud Pública de la Ciudad de Nueva York y al Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York por apoyar la adaptación de este recurso. Adaptado con permiso de Ready Congregation Tip Sheets, desarrollado y protegido por derechos de autor por National Disaster Interfaiths Network.