Cultivando la resiliencia en nuestro personal

Mira Yusef, MSW, MA
Monsoon United Asian Women of Iowa & National Org of API Ending Sexual Violence (Mujeres Asiáticas Monsoon Unidas de Iowa y Organización de Isleñ@s del Pacífico Asiático para Erradicar la Violencia Sexual)

EJERCICIO PARA AUTOCUIDADO

Pal Dan Gum es una serie de ejercicios ancestrales de la China y Corea utilizados desde hace miles de años para promover la salud, fortaleza, longevidad y conciencia espiritual.

Los ejercicios descargan tensión y equilibran los canales de energía o meridianos del cuerpo. Si se practican regularmente purifican y recargan los órganos internos y los meridianos, mejoran la circulación de la sangre y de los fluidos corporales, promueven la flexibilidad y resiliencia de los músculos y articulaciones, mejoran la postura y eliminan muchas enfermedades crónicas. La mañana es un buen tiempo para practicar Pal Dan Gum como una manera de iniciar el día con concentración y energía. Estos ejercicios son excelentes para que personas con ansiedad, dolor crónico, depresión o tensión traumática los usen a diario.

OBJETIVOS

- Discutir la importancia de desarrollar la resiliencia del personal
- Discutir buenas prácticas
- Discutir los retos para implementar buenas prácticas
- Brindar soluciones para superar los retos en la implementación

Los monjes Shinto de Ise, Japón, tienen una curiosa costumbre. Cada veinte años desde el año 772 han desmantelado su templo central para luego reconstruirlo desde cero. Al hacerlo trasladan de una generación a la siguiente el conocimiento de sus técnicas sagradas de construcción. También es una manera efectiva de que los monjes participen con entusiasmo en la transitoriedad de la vida, en vez de meramente resignarse a ella. Practican el arte de la muerte y del renacimiento no sólo en la meditación sino también a través de un ritual práctico a largo plazo.

¿Puedes pensar en una costumbre análoga que podrías crear para que tu personal la use?

La resiliencia es comúnmente descrita como la capacidad de una persona de hacer frente a los cambios y retos y ‘volver a levantarse’ durante tiempos difíciles.

- **Una persona que es resiliente tiene probabilidades de**
  - reconocer y manejar sus propios sentimientos y comprender los de otras personas;
  - tener un sentido de independencia y valor personal;
  - formar y mantener relaciones positivas y mutuamente respetuosas con otras personas;
  - ser capaz de resolver problemas y tomar decisiones informadas;
  - tener un sentido de propósito y metas para el futuro.
- Niñas, niños y jóvenes que son resilientes tienen una mejor preparación para resistir el estrés y la adversidad, hacer frente a los cambios y la incertidumbre, así como recuperarse más rápida y completamente de sucesos o episodios traumáticos.

Usualmente desarrollamos la resiliencia de sobrevivientes, pero ¿qué hay del personal?

¿Centrada en defensoras/es o centrada en sobrevivientes?

Conexión de ambas...

No es un cisma...

Interconexión...

La persona sobreviviente

La comunidad

El personal

La organización

¡Buenas prácticas!

- Políticas centradas en el personal:
  - Horas flexibles
  - Seguro de salud
  - Días para la salud mental
  - Desarrollo del personal
  - Reuniones informativas
  - Días feriados escogidos por el personal con base en sus propias tradiciones culturales
  - Promoción del bienestar – físico, mental y espiritual
  - Proyecto – liderado por el personal
  - Programas culturalmente específicos
  - Miembros de la familia que son parte del personal (pero esto puede ser un reto; por ejemplo, problemas con los límites)
  - Resoluciones de conflictos

¿Qué hay respecto a buenas prácticas de tu programa / organización para desarrollar la resiliencia del personal?

Retos y soluciones

- ¿Qué hacer si la Junta Directiva / el/la directora/a no está anuente a implementar políticas que desarrollen la resiliencia del personal?
- ¿Qué puedes hacer tú?
- ¿Otros retos?

Escribe una carta a la persona que serás dentro de un año. Dile a TU FUTURA PERSONA que has hecho la promesa de realizar tres proezas para entonces. Anota por qué estas proezas son más importantes para ti que cualquier otra cosa. Descríbelas. Piensa en posibilidades de lo que harás para lograr que sucedan. Haz dibujos o collages que capten tu emoción respecto a esas proezas.

Nunca te rindas

Información para contacto: Mira Yusef

mirayusef@muawi.org

www.muawi.org

www.napiesv.org