



Encuesta de Devereux Sobre la Resiliencia del Adulto

(DARS por sus siglas en inglés): UNA INTRODUCCIÓN

¡Gracias por su interés en la Encuesta de Devereux sobre la Resiliencia del Adulto!

Escrito por Mary Mackrain, el "DARS" es una lista de registro reflexiva con 23 puntos, la cual le proporciona a los adultos con información sobre sus fortalezas personales. La información puede ser utilizada para ayudar a los individuos a edificar sobre estas fortalezas, como la creatividad y el establecer límites, para que así ellos puedan lidiar mejor con la adversidad y los estresores de la vida diaria.

Un análisis estadístico muestra que "DARS" es una excelente herramienta la cual le proporciona a los adultos con una oportunidad para obtener perspectivas valiosas, particularmente en estas cuatro áreas:

- **Relaciones**
 - El vínculo mutuo, duradero y recíproco que tenemos con otra persona en nuestras vidas.
- **Creencias Internas**
 - Los sentimientos y pensamientos que tenemos sobre nosotros mismos y nuestras vidas, y que tan efectivos pensamos que somos con respecto a tomar medidas en la vida.
- **Iniciativa**
 - La habilidad de poder hacer elecciones y tomar decisiones positivas, y de ponerlas en práctica.
- **Auto-Control**
 - La habilidad de experimentar un rango de sentimientos, y expresarlos utilizando palabras y acciones que la sociedad encuentra apropiados.

El propósito de DARS no es el de comparar el puntaje de los individuos a los de la población, sino el de darle a los adultos, más específicamente aquellos que cuidan a niños pequeños, la oportunidad de tomar conciencia de sus fortalezas personales y las áreas en donde hay necesidades. Una vez que se haya completado la Encuesta de Devereux Sobre la Resiliencia del Adulto, se alienta a los individuos a que utilicen el diario de resiliencia del adulto de *Como Edificar Su Recuperación: Estrategias para un Usted más Resiliente*. Este diario proporciona sugerencias sobre las estrategias para fortalecer los factores de protección del adulto los cuales se ha mostrado que apoyan a la resiliencia.

Toma una buena cantidad de reflexión y práctica para cambiar cualquier pensamiento negativo que podamos tener, e integrar nuevos comportamientos que sean buenos para nosotros. ¡Usted vale la pena! Aunque usted ya sea una persona fuerte y feliz, usted quiere continuar construyéndose a sí mismo(a) para mantener o incrementar su nivel de bienestar.

¡Los mejores deseos en su trayectoria personal!

Encuesta de Devereux Sobre la Resiliencia del Adulto (DARS)

Esta encuesta fue creada para apoyar a los adultos mientras que reflejan en cómo van a promover la capacidad de resiliencia dentro de ellos mismos. Tome un tiempo para reflexionar y completar cada uno de los puntos a continuación. ¡No existen respuestas correctas ni erróneas! Una vez que usted haya terminado, reflexione con respecto a sus fortalezas, y entonces comience moderadamente y planee en mejorar una o dos cosas que usted crea que son importantes. Para su diversión, y para ideas prácticas de cómo puede usted fortalecer sus factores de protección, utilice los capítulos sobre Como Edificar Su Recuperación: Estrategias para un Usted más Resiliente.

Puntos	Casi Siempre	A Veces	Aún No
Relaciones			
1. Tengo buenos amigos que me apoyan.			
2. Tengo un guía o alguien que me enseña el camino.			
3. Apoyo a los demás.			
4. Tengo empatía hacia otras personas.			
5. Confió en mis amigos cercanos.			
Creencias Internas			
1. Mi papel de cuidador es importante.			
2. Tengo fortaleza personal.			
3. Soy creativo(a).			
4. Tengo creencias fuertes.			
5. Tengo esperanza hacia el futuro.			
6. Soy capaz de ser amado.			
Iniciativa			
1. Me comunico efectivamente con aquellos que me rodean.			
2. Intento varias maneras diferentes de solucionar un problema.			
3. Tengo un pasatiempo en el cual participo.			
4. Procuero adquirir nuevo conocimiento.			
5. Estoy abierto a ideas nuevas.			
6. Me rio a menudo.			
7. Soy capaz de decir "no."			
8. Puedo pedir ayuda.			
Auto-Control			
1. Puedo expresar mis emociones.			
2. Me pongo límites.			
3. Soy flexible.			
4. Puedo calmarme.			

Ejemplos y Reflexión

Encuesta de Devereux Sobre la Resiliencia del Adulto (DARS)

Por favor utilice el espacio extra que fue proporcionado para reflejar en los ejemplos de cada uno de los puntos de la DARS.

Relaciones	EJEMPLOS
1. Tengo buenos amigos que me apoyan.	
2. Tengo un guía o alguien que me enseña el camino.	
3. Apoyo a los demás.	
4. Tengo empatía hacia otras personas.	
5. Confió en mis amigos cercanos.	
Creencias Internas	EJEMPLOS
1. Mi papel de cuidador es importante.	
2. Tengo fortaleza personal.	
3. Soy creativo(a).	
4. Tengo creencias fuertes.	
5. Tengo esperanza hacia el futuro.	
6. Soy capaz de ser amado.	
Iniciativa	EJEMPLOS
1. Me comunico efectivamente con aquellos que me rodean.	
2. Intento varias maneras diferentes de solucionar un problema.	
3. Tengo un pasatiempo en el cual participo.	
4. Procuero adquirir nuevo conocimiento.	
5. Estoy abierto a ideas nuevas.	
6. Me rio a menudo.	
7. Soy capaz de decir "no."	
8. Puedo pedir ayuda.	
Auto-Control	EJEMPLOS
1. Puedo expresar mis emociones.	
2. Me pongo límites.	
3. Soy flexible.	
4. Puedo calmarme.	

© 2013 La Fundación de Devereux. Todos los Derechos Reservados. El Centro Para Niños Resilientes de Devereux (DCRC por sus siglas en inglés) da autorización para reproducir copias del "DARS" para propósitos educativos.

Plan de Acción

Una vez que usted haya completado la encuesta, reflexione sobre sus fortalezas, e identifique algunas metas. Cree un plan simple, con pasos específicos para las acciones, para uno o dos de los puntos que usted considere que son importantes para mejorar. Verifique regularmente su progreso y entonces vuelva a examinar la DARS.

Fortalezas

Destaque aquí algunas de sus respuestas de "Casi Siempre."
Reconozca y celebre algunas de las maneras en las que usted ya está siendo resiliente.

Metas

Revise sus respuestas en la DARS y decida en una o dos metas que usted quiere ponerse. Sus metas pueden ser puntos bajo las categorías de "A Veces," o "Aún No," las cuales a usted le gustaría fortalecer.

Estrategias

Decida que estrategias tomar que puedan ayudarlo(a) a alcanzar sus metas. Siéntase con la libertad de identificar estrategias que provengan de varias fuentes.



Estrategias Simples para el Adulto Resiliente

Tomado de "Construyendo tu Rebote": *Estrategias Simples para un Tú Resiliente (adaptado)*

• Relaciones

- Encuentra un Mentor: Un mentor es alguien que te ofrece apoyo y aliento en un área específica de tu vida. Elegir un mentor requiere un pensamiento cuidadoso. Necesitamos saber qué queremos y por qué lo queremos. ¡Elige a alguien que te inspire!
- Buenos amigos: Reconocer y apoyar a las personas buenas y positivas que te rodean ayuda a crear una red de seguridad para ti mismo. Dejar que otros nos ayuden y nos apoyen es un regalo para nosotros y para ellos. Piensa en las personas de tu vida que te rodean de consuelo. Estas son las personas que deberías estar contactando y con las que deberías pasar más tiempo.
- Círculo de confianza: Piensa en las personas de tu vida a las que puedes decirle cualquier cosa: las que escuchan sin ofrecer demasiado consejo no solicitado, y siempre están ahí para ti. Dibuja un círculo, pon los nombres de estas personas en el círculo y colócalo en algún lugar de tu casa para recordarte que te acerques a ellos más a menudo. ¡También puedes ser un apoyo para ellos!

• Creencias internas

- Tengo Fortalezas Personales: Es fácil para la mayoría de nosotros pensar en todas las cosas que nos gustaría cambiar acerca de nosotros mismos y perder de vista las cosas buenas que tenemos dentro. Al reconocer nuestras fortalezas, podemos construirnos y usar estas fortalezas para resolver nuestros problemas. Intenta escribir tus muchos talentos y dones, y haz el compromiso de practicar esos talentos y dones a lo largo de tu semana.
- Contando los Halagos: ¡Los halagos cuentan! Dite algo bonito sobre ti mismo todos los días. Intenta ponerlo en una nota adhesiva y colgarlo en un espejo. También puedes tratar de ser consciente de los cumplidos que recibes cada día de los demás, y escribirlos donde puedas leértelos a ti mismo.
- Haz Crecer tu gratitud: La gratitud nos ayuda a notar todos los momentos cotidianos que ocurren cada día que son especiales y gratificantes. Cuando nos sentimos agradecidos por las muchas cosas buenas que experimentamos, estamos llenos de alegría. Trata de llevar un diario de gratitud y de escribir en él varias veces cada semana.



Estrategias Simples para el Adulto Resiliente [continuación]

Tomado de "Construyendo tu Rebote":
Estrategias Simples para un Tú Resiliente (adaptado)

• **Iniciativa**

- Escucha Tu voz interior: Cuando pienses en un desafío, escucha los mensajes que te estás auto enviando. ¿Cuántas veces dijo tu voz, " Yo puedo"? ¿Cuántas veces escuchaste "No puedo" u otras declaraciones negativas y autodestructivas? Si encuentras que usas mucha auto plática negativa, utiliza este conocimiento para hacer algunas mejoras practicando mensajes más positivos.
- Ábrete a nuevas ideas: Si siempre haces lo que siempre has hecho, ¡siempre obtendrás lo que siempre has conseguido! Intenta abrir nuevas puertas. Cuando giras la perilla y abres la puerta, permites que entre la luz del sol. Piensa en una época en la que te resististe a un cambio. ¿Puedes pensar en maneras en las que podrías haber intentado manejarlo de una forma distinta?
- Aprende a decir que no: Nos tornamos ineficaces y estresados cuando abordamos más de lo que podemos manejar. Es importante conocer tus límites y expresarlos con amor a los demás. Sólo porque alguien nos pida algo no significa que siempre tengamos que hacerlo. A veces es útil esperar antes de responder a una solicitud, y decirle a la persona que preguntó que responderás mas tarde. Esto te da tiempo para considerar si es algo que puede hacer de manera realista.

• **Autocontrol**

- Ponle una etiqueta: Puede ser muy útil reconocer y nombrar nuestras emociones a medida que las experimentamos. Presta atención a tu cuerpo y a las formas en que tu cuerpo experimenta las distintas emociones. Ponerle nombre a un sentimiento nos ayuda a entenderlo y a manejarlo mejor.
- Tu lugar seguro: Intenta identificar un lugar donde te sientas protegido, calmado ... el lugar donde te gustaría ir cuando las cosas se ponen difíciles. Trata de pasar tiempo allí tan a menudo como puedas y reflexiona sobre tus sentimientos. Si no puedes encontrar tu lugar seguro, cierra los ojos por un momento y trasládate allí en tu mente cuando lo necesites.
- Practicar Respiración Profunda: La respiración profunda puede ayudarte a volver a un estado de calma. Es importante seguir las técnicas adecuadas para asegurarse de obtener el máximo beneficio:
 - Ponte cómodo
 - Inhala aire lenta y profundamente a través de la nariz o la boca; cuenta hasta tres
 - Exhala el aire lentamente a través de la boca
 - Repite varias veces