

Guía de autocuidado

luego de un delito

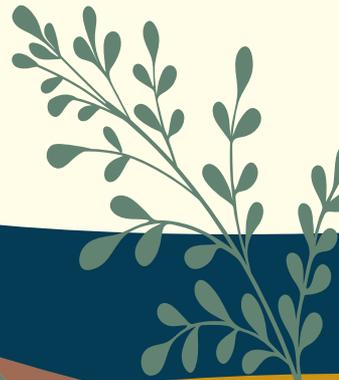


Tabla de contenidos

Autoras:

Caroline Gingras – CAVAC Centre du Quebec
Lyia Poulin-Paquette – CAVAC Centre du Quebec
Jessica Thibault – CAVAC Centre du Quebec

Agradecimientos a nuestro comité de correcciones:

Annie Courteau – CAVAC de Lanaudière
Hélène Skrotzky-Boisvert – CAVAC de l'Estrie
CALACS – La Passerelle
Centre de ressources pour hommes Drummond
La Rose des vents de Drummond

Infografía:

Marie-Kim Leclerc – Dylem infographie

Con la participación financiera del CIUSSS-MCQ

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

ISBN : 978-2-9819970-1-2

Depósito legal – Biblioteca y archivo nacional de Quebec, 2021

Preámbulo	4
Entender mejor el trauma	6
¡Cuando la ansiedad nos atrapa!	14
Cómo mantener una salud de vida óptima	22
1. El sueño	23
2. La alimentación	26
3. La actividad física	33
Caja de herramientas	38
Estrategias de autorregulación	38
Técnicas de respiración	39
Respiración pausada en 2-2-2	40
Coherencia cardíaca	41
Otras estrategias de autorregulación	43
Ejercicio de los 5 sentidos	43
La técnica de Jacobson	44
Meditación de conciencia plena	45
Pequeños placeres y otras herramientas	48
Para mayor información...	60
Conclusiones	62
Referencias	63

Preámbulo

La mayoría de las personas se verán expuestas de una manera u otra a un evento traumático por lo menos una vez en sus vidas. Si usted está leyendo esta guía, es probable que se encuentre en esa situación.

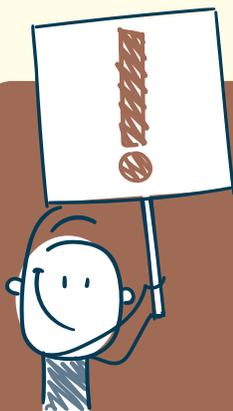
Puede que sienta que esto lo desestabiliza mucho o hasta le genere pánico. Incluso puede que sienta perder el control de su vida porque no entiende sus propias reacciones y ya no se reconoce.

Esta guía busca ayudarle a entender mejor lo que le está sucediendo y darle las herramientas adecuadas para que pueda manejar, o incluso reducir, algunas dificultades relacionadas con el evento traumático.

En las páginas siguientes encontrará información variada y herramientas prácticas que podrá implementar por cuenta propia.

Esperamos que esta guía pueda ayudarle a retomar un poco el control de su vida. **La guía nunca podrá reemplazar una consulta con un profesional especializado**, pero sí complementarla.

¡Que disfrute su lectura!



Advertencia:

Si la lectura de esta guía aumenta sus síntomas y dificultades en cualquier momento, déjela a un lado y consúltelo con su trabajador(a) social o cualquier otro profesional especializado(a).

Un paso a la vez...





Entender mejor el trauma

¿Qué es un evento traumático?

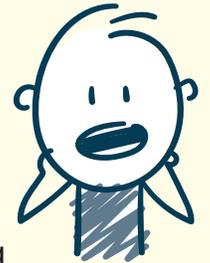
Según el manual Mini DSM-5¹, la exposición a la muerte, a amenazas de muerte, a lesiones graves o a violencia sexual constituyen eventos potencialmente traumáticos. Las consecuencias del trauma pueden manifestarse si usted ha estado expuesto a un suceso de esa índole en alguna de las formas siguientes:

- Si usted mismo vivió el evento;
- Si usted fue testigo directo del evento;
- Si usted se entera de que un evento de este tipo le sucedió a un miembro de su familia cercana o a un amigo cercano;
- Verse expuesto de manera continua o extrema a los detalles del evento (no aplica la exposición por medios electrónicos, a menos que usted esté en contacto con estos por su entorno laboral).

¹DSM-5: Critères diagnostics des troubles mentaux de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría. Este título es la herramienta principal de referencia que permite a los diferentes profesionales de la salud mental el manejo un lenguaje común.

Posibles reacciones ante un evento traumático

Existen tres tipos de reacciones cuando se está expuesto a un evento traumático: **huir, luchar o paralizarse.**



Quizá esto le sorprenda, pero la mayoría de las personas se paraliza durante un suceso traumático. No podemos hacer nada. Nuestro cerebro funciona de tal manera que, si nuestro instinto de supervivencia considera que es preferible no hacer nada para asegurar nuestra seguridad o incluso nuestra subsistencia, nos paralizaremos. No es una reacción racional sino puramente instintiva. En medio de este tipo de situaciones de peligro, nuestro instinto es más fuerte que nuestra razón.



Lo que usted debería tener en mente luego de haber estado expuesto a un evento traumático es que sus reacciones son **¡NORMALES!** El evento en sí es ANORMAL.

Posibles consecuencias

Vivir un suceso de esta índole inevitablemente le perturbará e impactará todos los ámbitos de su vida. Para algunas personas, los efectos negativos durarán unos pocos días, mientras que para otras se extenderán mucho más, incluso por años.

También es posible que al ser víctima de un delito, incluso si no se trata de un evento traumático según la definición médica, usted podría sufrir algunas de las siguientes dificultades:

En los minutos y las horas luego del evento, no es raro encontrar reacciones tales como:

- Estado de shock
- Confusión
- Miedo, inseguridad
- Sentimiento de asco
- Impresión de ser diferente, de tener reacciones extrañas
- Pensamientos o sueños intrusivos en relación con el evento



En los primeros días y las primeras semanas:

- Recuerdos repetitivos e involuntarios del evento
- Impresión de volver a vivir el evento («flashbacks»)
- Incapacidad de sentir emociones positivas, incluso estar más irritable e iracundo
- Incapacidad de recordar algún aspecto importante del evento
- Impresión de perder la noción del tiempo
- Fuerte deseo de evitar todo lo que pudiera recordarnos el evento (lugar, olor, emoción característica física, etc.)
- Problemas de sueño
- Hipervigilancia (impresión de estar siempre en alerta)
- Dificultades de concentración y de memoria
- Pérdida de apetito
- Ansiedad
- Tensión muscular



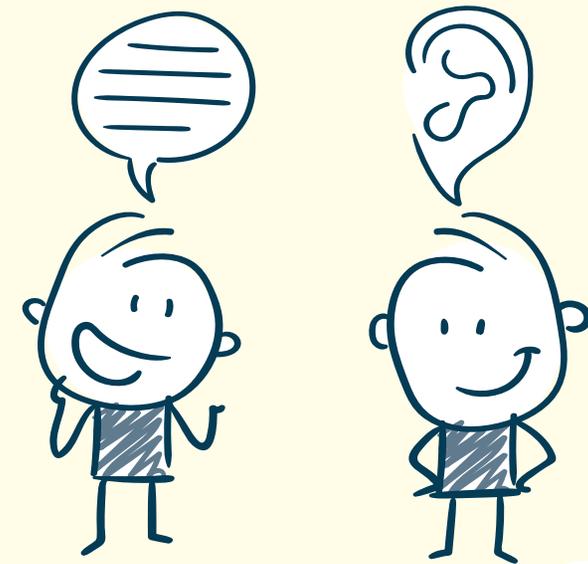
En general, el primer mes después de un evento traumático es el peor. Después, la mayoría de las personas será capaz de vivir una vida bastante parecida a la que tenía antes del evento. Esas personas no desarrollarán trastornos de estrés postraumático. Para otros, algunas dificultades persistirán o incluso se intensificarán. Pueden surgir diversos problemas en aquellas víctimas cuya recuperación es más larga. A continuación algunos ejemplos:

- **Trastorno de estrés postraumático (TEPT)**
- **Abuso de sustancias (alcohol, drogas, medicamentos...)**
- **Depresión**
- **Trastornos de ansiedad**
- **Dolor crónico**
- **Problemas de salud físicos**

Por otra parte, algunas personas tendrán pocas reacciones después del evento; otras no las tendrán jamás, y otras puede que reaccionen en un futuro. A veces pueden pasar semanas o años entre el momento en que suceden los acontecimientos y cuando surgen las reacciones de tipo postraumático. Cuando eso sucede, las dificultades aparecen a menudo como consecuencia de un evento detonante.

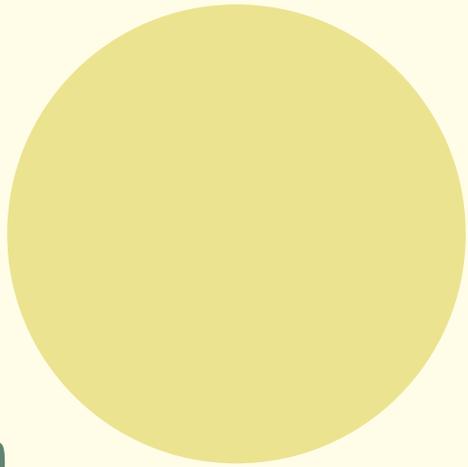
Además, muchos factores pueden afectar la duración de las consecuencias o síntomas. Esto significa que aunque muchas personas experimenten un mismo suceso simultáneamente, la duración y la naturaleza de las consecuencias pueden variar en gran forma

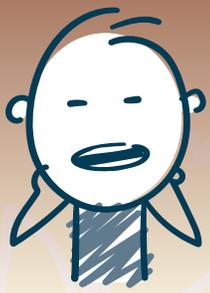
de un individuo al otro. Aunque la ciencia actual no permite predecir con exactitud quién desarrollará o no un trastorno psicológico después de un evento traumático, se reconoce que, en general, cuanto antes consulte una persona después del evento traumático, más disminuye su riesgo de desarrollar un TEPT u otros trastornos psicológicos.



Por otra parte, es importante saber que, incluso con la mejor terapia, es imposible que después de haber vivido un trauma volvamos a ser exactamente la misma persona que éramos antes. Este tipo de eventos cambia necesariamente algo en nosotros. Lo que se busca al asistir rápidamente a consulta es reducir al máximo las consecuencias del evento. Es como cuando nos hacemos una herida física profunda. La herida dejará una cicatriz, incluso después de varios años. Sin embargo, si aplicamos los mejores cuidados lo antes posible, la cicatriz será mucho más discreta.

*Cada paso
cuenta*





¡Cuando la ansiedad nos atrapa!

Nadie puede jactarse de nunca sentir estrés. Nuestro estilo de vida norteamericano hace que el estrés sea casi inevitable. Además, una cierta dosis de estrés puede incluso ser beneficiosa y útil. Sin embargo, si usted ha sido víctima de un delito, es posible que sienta mucho más estrés de lo normal. También puede experimentar ansiedad.

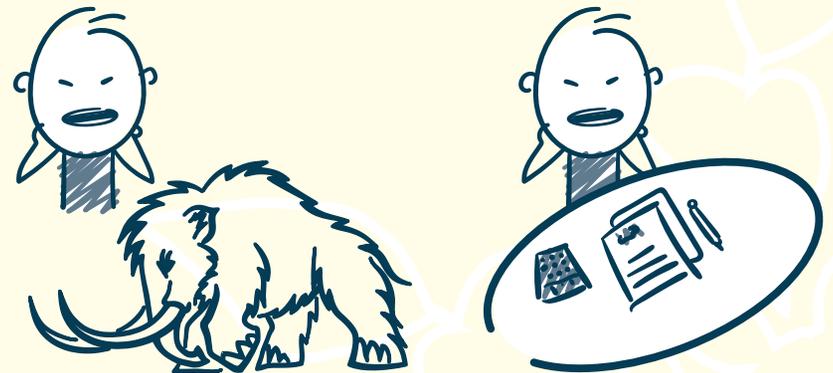
Cuál es la diferencia entre el estrés y la ansiedad?

El **estrés** es un fenómeno normal al estar en presencia de un factor estresante. Imaginémosnos que nos encontramos delante de un feroz mamut. Cuando nuestro cerebro detecta esa amenaza, se detiene para preparar a nuestro cuerpo a combatirla o a huir de ella. Nuestro cerebro envía un mensaje a nuestras glándulas suprarrenales para que produzcan hormonas del estrés, como la adrenalina y el cortisol. Esas hormonas envían la energía que requieren nuestros músculos para luchar, paralizarnos o huir a toda velocidad del mamut.

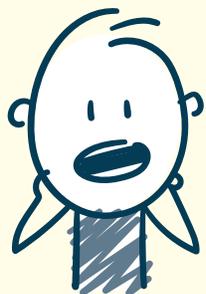
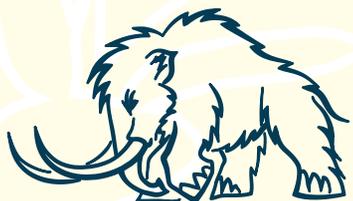
Pero si ya no hay mamuts en la tierra, ¿por qué estamos estresados? En efecto, los factores estresantes absolutos, es decir, los que son interpretados como peligrosos por la mayoría de las personas, como un temblor, un incendio, un tsunami (o los mamuts), son

bastante raros en nuestra vida. ¡Y menos mal! No obstante, estamos rodeados de factores estresantes relativos: una entrevista de trabajo, un examen, el tráfico, un primer encuentro amoroso, etc. Todos estos son ejemplos de situaciones que pueden hacer que nuestro cuerpo reaccione como si estuviese ante un peligro real, aunque nuestra vida no esté realmente en riesgo.

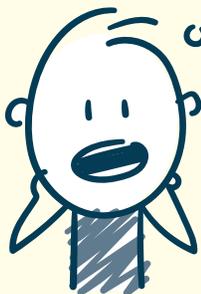
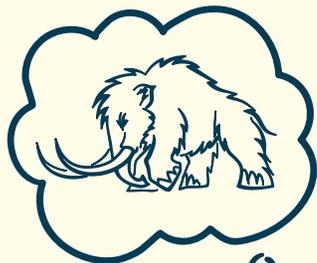
Pero, ¿por qué nuestro cuerpo reacciona de la misma forma ante un factor estresante absoluto o uno relativo? Porque nuestro cerebro no diferencia entre los dos tipos de factores estresantes. ¡Así que siempre se prepara para lo peor!



Estrés



Ansiedad



Sin embargo, sentir estrés a diario y/o varias veces al día es muy desagradable e incluso puede tener graves consecuencias para la salud física y mental. La buena noticia es que existen diversas formas de disminuirlo o de gestionarlo mejor. Le invitamos a revisar la sección de **“Caja de herramientas”** dentro de esta guía para descubrir varias técnicas de manejo de estrés.

Por otra parte, **ansiedad** es anticipar que una amenaza futura podría ocurrir. Consiste en generarse estrés y crearse escenarios cuando el riesgo de que estos realmente ocurran es variable y a veces nulo. Por ejemplo, preocuparse por no tener noticias de alguien después de algunas horas o algunos días. Pensar que le sucedió algo o que está molesto con nosotros. Sin embargo, la ansiedad se considerará problemática si

esos pensamientos se hacen tan presentes e intrusivos que afectan el funcionamiento de una persona. En el ejemplo anterior, una ansiedad problemática podría ser llamar a la persona varias veces al día hasta que responda, no poder concentrarse en el trabajo o no poder dormir porque pensamos constantemente en lo que hubiese podido pasarle. Incluso podría llegar a la generalización: «¡Es que nadie me quiere!».

El CINE (referencia de S. Lupien)

Se pueden identificar con rapidez las situaciones que pueden llevarnos a sentir estrés. De hecho, si al menos uno de los elementos CINE está presente, se sentirá el estrés. También es posible que muchos elementos CINE estén presentes en una misma situación, por lo que el estrés será probablemente más intenso.

¿Qué es CINE? Se trata de unas siglas que nos ayudarán a recordar las cosas específicas que nos hacen sentir estrés. En primer lugar, cuando nos parece tener poco control sobre una situación, vamos a sentir estrés. Si un suceso imprevisible ocurre, vamos a sentir estrés. Lo mismo sucede cuando nos enfrentamos a algo nuevo o cuando nuestro ego está amenazado.



Tomemos el ejemplo de una persona que acaba de empezar un nuevo empleo:

- C** *No controlo mi nuevo equipo de trabajo. ¿Lograré apreciarlos y ellos me querrán?*
- I** *Quizá me hicieron un contrato de seis meses sin saber si lo renovarán.*
- N** *Ambiente de trabajo nuevo, responsabilidades nuevas, equipo nuevo. ¡Todo es nuevo!*
- E** *Quizá ya tengo experiencia dentro en este tipo de empleo, pero debo aceptar que no conozco todo y que debo empezar a conocer las particularidades del entorno. Puede que me equivoque o que cometa errores.*

When a red cap becomes as terrifying as a mammoth

Todos hemos oído la expresión «aprendemos mejor cuando nos divertimos». Evidentemente, no es un decir sino un hecho. Lo anterior se explica, entre otros factores, porque el hipocampo y la amígdala (la que está en nuestro cerebro y no la que tenemos al fondo de la garganta) están pegados en nuestro cerebro. El hipocampo juega un rol importante en el aprendizaje y almacenamiento de la información, mientras que la amígdala está más bien implicada en la respuesta emocional. En lo particular, como están pegados, cuando uno de los dos se activa, el otro también lo hará. Si nos estamos divirtiendo, la amígdala se activa y activará también al hipocampo, por lo que recordaremos mejor la información. Interesante, ¿no?

Lo que no es tan interesante, es que el mismo mecanismo también se produce con las emociones negativas fuertes. Así, un gran temor activará nuestra amígdala y, en consecuencia, estimulará el hipocampo, que recordará mucho mejor los detalles de aquello que nos da miedo. Es un fenómeno que no podemos controlar y que puede producirse cuando hemos sido víctimas de un delito.

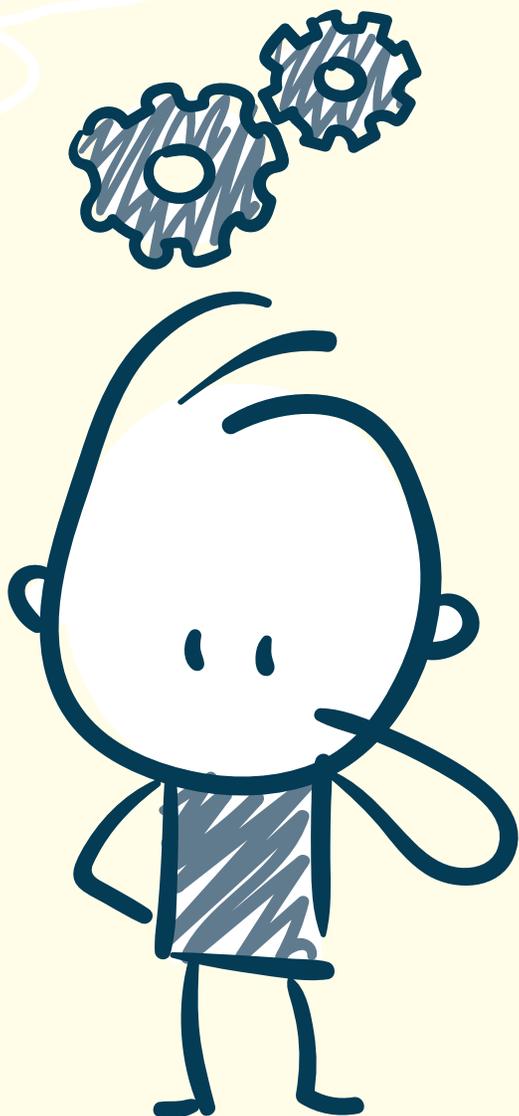
Entendemos entonces que nuestro cerebro puede asociar así el miedo a algunos detalles que no son peligrosos por sí mismos. Por ejemplo, si presencio un robo a mano armada y el ladrón lleva una gorra roja, es posible que mi cerebro haya asociado ese detalle, una gorra roja, al miedo que sentí en ese momento. Entonces, mi cerebro interpretó y recordó que las gorras rojas son peligrosas. ¿Qué piensa usted que sucederá cuando vuelva a ver a una persona con gorra roja? Claro, como nuestro cerebro desafortunadamente no diferencia entre los riesgos absolutos (aquellos que son realmente peligrosos, como el arma que utilizó el individuo para el robo a mano armada) y los riesgos relativos (la gorra roja), mi cuerpo reaccionará exactamente como si estuviera nuevamente en peligro real, con todas las reacciones fisiológicas que acabamos de explicar.

Ahora que entendemos mejor en qué consiste el estrés y la ansiedad y que



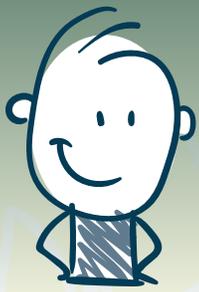
¡Cuando la ansiedad nos atrapa!

sabemos que es imposible evitarlos por completo, ¿qué podemos hacer? Las siguientes secciones de este impreso le proporcionarán diversas herramientas y estrategias para ayudar a calmar el estrés y disminuir sus efectos negativos.



*Usted es siempre
más fuerte de la
que cree*





Cómo mantener una salud de vida óptima

En la próxima sección, descubriremos varias formas de cuidarnos, de mantener una salud de vida óptima. Estos hábitos son importantes, en particular luego de haber sido víctima de un delito. Hay que cuidarse mucho más que nunca para encontrar cierto equilibrio después de haber vivido un acontecimiento fuera de lo normal. Cuando nuestra vida va bien, a menudo olvidamos cuidarnos o sentimos menos esa necesidad. Sin embargo, después de experimentar un evento de este tipo, es esencial volver a lo básico.

Aquí encontrará información sobre cómo satisfacer sus necesidades básicas. Esto puede parecer a veces simplista, pero son los primeros pasos esenciales hacia la recuperación.

En resumen:

- Promover el buen sueño
- Beber agua regularmente y en cantidades suficientes
- Buscar una alimentación sana y equilibrada

- Evitar comidas reconfortantes con alto contenido de azúcar o grasas
- Tener precaución con la cafeína, el alcohol y el cannabis
- Hacer actividad física

Tómese el tiempo de leer la presente sección para entender mejor estas indicaciones. Aquí encontrará información, trucos y consejos.

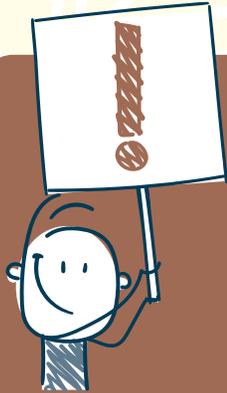
Si lo prefiere, por el momento, puede ir directamente a la sección, “Caja de herramientas”.

EL SUEÑO

El sueño es esencial para nuestra salud psicológica y física. Sin embargo, luego de un delito, muchos factores pueden perturbar el sueño (ansiedad, pesadillas, etc.) Por esta razón, una buena higiene del sueño puede ser de gran ayuda. Aquí encontrará algunos consejos.

El dormitorio debe ser un lugar relajante que favorezca el sueño. Además, es importante utilizar la cama

solo para dormir y para tener relaciones sexuales. Es importante que evite resolver los problemas en la cama. Propicie la relajación con una habitación oscura, cómoda y que lleve a la calma.



Importante:

Si está acostado desde hace 20 minutos y aún no se duerme, levántese y haga otra cosa: un crucigrama, leer, etc. Cuando le vuelva a dar sueño, regrese a la cama.

Siesta: Si realmente siente la necesidad de hacer una siesta en el día, la misma debería durar menos de 30 minutos y hacerse antes de las 3 de la tarde.

• Qué hacer

Tener una rutina de sueño (apagar las pantallas una hora antes de acostarse, leer, irse a la cama a la misma hora, etc.)

Hacer actividades de relajación antes de irse a la cama: yoga, leer, respiración, darse un baño, escuchar música, etc.

Irse a la cama al sentirse cansado

Tener una hora regular para acostarse y para levantarse (incluso los fines de semana)

Exponerse a la luz solar

• Qué evitar

Consumir alcohol, drogas, nicotina, café, bebidas energéticas

Hacer actividad física intensa antes de dormir

Ver televisión, celular, o cualquier tipo de pantalla: impide la secreción de melatonina (hormona del sueño)

Ingerir comidas pesadas: deberían pasar 2 a 3 horas entre la cena y la hora de acostarse.

Es importante destacar que establecer una rutina de sueño eficaz lleva algo de tiempo. ¡No funcionará de inmediato la primera noche! Hay que perseverar en la rutina para ver finalmente sus beneficios.

Diario de sueño

Puede ser útil llevar un diario de sueño en el que pueda anotar información importante sobre sus hábitos de sueño. Por ejemplo:

- *La hora y la duración de sus siestas*
- *Herramientas para promover el sueño*
- *Hora de acostarse y de levantarse*
- *Tiempo que tardó en dormirse*
- *Cuántas veces se despertó y su duración*
- *Percepción sobre la calidad de sueño*

Y usted, ¿qué rutina de sueño tiene? Si es necesario, utilice la plantilla de diario que le proponemos en la "Caja de herramientas".

Suplementos naturales y medicamentos

Sin importar el tipo de medicamento o suplementos disponibles para ayudar con las dificultades de sueño, es importante consultar con su farmacéutico y/o su médico antes de utilizarlos. En la consulta, se le aconsejará sobre las alternativas que más le convengan.

LA ALIMENTACIÓN

¿Ha notado alguna vez los efectos de su estado de ánimo sobre su apetito o sobre la calidad de los alimentos que consume? En épocas de depresión o estrés intenso, por ejemplo, algunas personas ven disminuir considerablemente su apetito, mientras que a otras les ocurre lo contrario y tienden a comer más... ¡y no necesariamente de forma saludable!



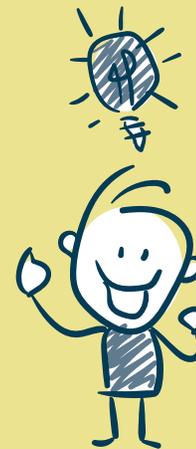
La alimentación es a nuestro cuerpo lo que la gasolina (o la electricidad) a nuestro vehículo: es la fuente de energía para funcionar. De la misma forma en que no podemos echar cualquier líquido en el depósito de nuestro vehículo si queremos que funcione bien, las decisiones alimenticias que tomamos pueden influir en nuestro nivel de funcionamiento, tanto para nuestra energía física como para nuestra capacidad de concentración y para el manejo de emociones.

Aunque las investigaciones indican que no existen alimentos milagrosos que puedan por sí mismos disminuir el estrés o mejorar el estado de ánimo, hay ciertas cosas que se pueden hacer para, al menos, evitar que la situación empeore. Los siguientes consejos son aplicables en cualquier momento y especialmente en los momentos más difíciles.

¡Tome agua!

¡Un pequeño gesto muy simple que puede hacer una gran diferencia! Las mujeres adultas deberían consumir unos dos litros de agua por día, y los hombres, tres. Estar bien hidratado contribuye, entre otras cosas, al funcionamiento de nuestro cerebro (donde se manejan las emociones) y evita los bajones de energía.

Lo bueno es que todas estas bebidas a pueden contabilizarse en la cantidad diaria: agua (gasificada



Consejos:

¡No espere a tener sed para beber! Si siente sed es que ya ha empezado a deshidratarse. Ya sabemos que un ligero estado de deshidratación influye negativamente en nuestro estado de ánimo, por lo que es mejor prevenir. Para ayudarse, lleve siempre una botella de agua reutilizable y beba regularmente, aunque no sienta sed.

o no, aromatizada o no), jugos de verduras, leche, tizanas, te, café (ver información sobre el café más adelante).

Buscar una alimentación sana y equilibrada

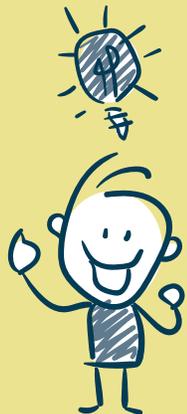
Si usted tiene esta publicación entre sus manos, es posible que tenga pocas ganas de cocinar y le resulte tentador recurrir a alimentos más reconfortantes o que no requieran preparación. Sin embargo, estos alimentos generalmente no le aportan lo que su organismo necesita para funcionar de manera óptima o para ayudarlo superar este mal momento. El estrés agota su energía y sus reservas de nutrientes. Por lo tanto, en estos momentos es aún más importante

prestar atención a su alimentación para no acentuar los efectos negativos del estrés.

Una alimentación variada es aún más importante en momentos de estrés. Trate de comer frutas y verduras, cereales integrales y proteínas variadas (carne y aves de corral, pescado, leguminosas, tofu, nueces y granos). Si necesita inspiración, consulte la guía de alimentación canadiense en el sitio web: www.guide-alimentaire.canada.ca.

Los multivitamínicos o suplementos vitamínicos

Desmontemos el mito de inmediato: ¡las vitaminas no dan energía! La energía física proviene de las calorías que contienen los alimentos, pero las vitaminas no



Consejos:

- Pregunte si algún conocido puede prepararle algunos platos para que usted solo tenga que recalentarlos.
- Si tiene poco apetito, ingiera comidas que le gusten. Si le gusta el «pâté chinois», ¡cómaselo! Pero, en pocas cantidades y a menudo. No pasa nada por comer lo mismo durante varios días si es lo único que le apetece.
- Comer más a menudo durante el día pero en menos cantidad es una buena forma de dar a su cuerpo lo que necesita cuando tiene menos apetito.

- Si tiene algo de energía para cocinar, duplique la receta y congélela o guarde el resto para el día siguiente.
- Algunos alimentos requieren poca preparación pero siguen siendo nutritivos: huevos, humus con galletas integrales, crudités, frutas, pan tostado con mantequilla de cacahuete u otras nueces, mezcla de nueces, yogur, etc.
- Cuando pueda, tómese el tiempo a la hora de comer para sentarse a la mesa con personas agradables para compartir una comida que le guste.

aportan esa energía. Salvo algunas excepciones, para mantener una buena salud, se recomienda más una dieta variada y equilibrada que tomar suplementos. Si le resulta difícil llevar una dieta de este tipo, es recomendable acudir a su médico o farmacéutico para evaluar la necesidad de tomar suplementos vitamínicos.

Pequeños placeres... ¡que es mejor evitar!

Alimentos altos en azúcar o grasa

¡Ah! Esos pequeños placeres para el paladar... Son tan tentadores en momentos de estrés o cuando la moral no está en su mejor momento.

¿Por qué? Porque liberan endorfinas y estas dan una sensación de bienestar. Sin embargo, su efecto es efímero y existe el peligro de querer repetir ese placer regularmente para mantener sus efectos. No obstante, adquirir el hábito de ingerir alimentos poco nutritivos para ayudarnos a lidiar con nuestro estrés o nuestras emociones puede traer riesgos y provocar otros problemas de salud indeseables. Por ende, estos alimentos deben consumirse con moderación.

Algunos ejemplos de estos alimentos adictivos son: chocolate, caramelos, papas fritas (chips), barritas de nueces comerciales, galletas, etc.



La cafeína

Probablemente usted ya lo sepa, pero la cafeína es un estimulante. Un estimulante da una sensación de mayor energía o concentración. Lo cual



es cierto... en cantidades moderadas. Los efectos negativos de la cafeína se notan rápidamente cuando se exceden algunas cantidades diarias. La cafeína puede impedirnos sentir cansancio y retrasar la necesidad de dormir. Digamos que si ya tiene insomnio debido al estrés, la cafeína no le ayudará en absoluto.

También son posibles otros efectos menos interesantes al consumir cafeína en grandes cantidades: palpitaciones, aceleración de la respiración, dolores de cabeza, cafeísmo (temblores, crisis de ansiedad, irritabilidad, agitación y trastornos del sueño). Si usted sufre de ansiedad, probablemente ya esté experimentando esos síntomas. Por ende, la cafeína podría intensificarlos.



Advertencia:

Si consume mucha cafeína y lo ha hecho a diario durante años, no podrá dejarla por completo de la noche a la mañana. Puede sentirse muy mal. Sin embargo, puede reducir su consumo gradualmente si desea ver los beneficios que ello podría traerle.

El alcohol

Es cierto que, en pequeñas cantidades, el alcohol puede ayudarle a relajarse. Sin embargo, se sabe que el alcohol es un depresor del sistema nervioso central. Cuando se toma en cantidades excesivas, además de los efectos nocivos para la salud, el alcohol puede también repercutir en su comportamiento:

incrementar su agresividad o sus síntomas depresivos. Si tiene este documento entre sus manos, claramente querrá evitar esos efectos negativos. Por lo tanto, la moderación tiene cabida aquí.

El cannabis

El cannabis es una sustancia psicoactiva, clasificada como perturbadora del sistema nervioso central. En consecuencia, las capacidades cognitivas de sus consumidores pueden verse afectadas a los pocos minutos de su consumo. El cannabis se utiliza a menudo por sus efectos eufóricos y relajantes, entre otros. Es normal querer relajarse cuando uno se encuentra en situaciones difíciles y puede ser tentador recurrir al cannabis para atenuar el impacto que puede haber causado un delito. Sin embargo, los resultados de las investigaciones actuales son inciertos en lo relativo al cannabis medicinal y el tratamiento del estrés postraumático.



Por lo tanto, no hay que descartar los riesgos asociados al consumo de cannabis. Si consume cannabis, debe hablarlo con su médico, ya que esta sustancia puede interactuar con ciertos medicamentos y provocar síntomas no deseables, como síntomas depresivos o ansiedad.

¡No se automedique!

LA ACTIVIDAD FÍSICA

Se sabe y ya se han demostrado los enormes beneficios que tiene la actividad física en nuestra salud en general, y particularmente en la reducción de síntomas de depresión y ansiedad. Por supuesto, es normal que no le provoque o no tenga energía para hacer actividad física después de haber vivido un trauma. Respete su propio ritmo. No obstante, es importante imponerse una disciplina, porque es moviéndose como recuperará su energía. Comience por caminar 5 o 10 minutos en lugar de 30 y aumente la duración de manera gradual. No espere la motivación para hacer ejercicio y disfrute de él.

A continuación algunos beneficios de la actividad física:

Beneficios biológicos:

- Aumento del nivel de energía
- Activación hormonal y de neurotransmisores
- Efecto ansiolítico (relajante) y antidepresivo (energizante)
- Reducción de la tensión nerviosa
- Aumento de la condición física y mejora de la salud en general
- Reducción de los trastornos de sueño

Beneficios psicológicos:

- Cambios en la forma de pensar
- Regulación emocional
- Mejora de las funciones cognitivas (concentración, memoria, resolución de problemas)
- Aumento de la autoestima
- Desarrollo de un sentido de autoeficacia
- Reducción del riesgo de desarrollar trastornos mentales

Beneficios sociales:

- Mantenimiento de interacciones sociales
- Ruptura del aislamiento
- Relación con el prójimo o con un grupo

Algo de ciencia

Cuando estamos activos físicamente, nuestro cuerpo segrega monoaminas y endorfinas. Las monoaminas son conocidas por sus efectos antidepresivos y por regular el estado de ánimo. La secreción de endorfinas, por su parte, tiene un efecto analgésico: reduce el dolor, procura una sensación de euforia y, en consecuencia, reduce los efectos nocivos del

estrés. También incrementa la temperatura corporal y favorece un mejor flujo sanguíneo a nivel del cerebro. Estos efectos influyen directamente en la regulación hormonal, reduciendo la reactividad fisiológica al estrés.

Si su cuerpo se lo permite, a continuación encontrará algunos consejos que le ayudarán a mantenerse activo:

- **Escoja una actividad que le guste. Déjese guiar por sus preferencias: actividad en solitario o en grupo, en interiores o al aire libre, con horario fijo o variable, etc**
- **Establézcase una meta: relajarse, corregir su postura, bajar de peso, superar un reto personal, etc..**
- **Asegúrese de tener la capacidad física y financiera para realizar la actividad elegida.**
- **Incorpore la actividad física a sus traslados, por ejemplo, camine o maneje bicicleta.**



Recuerde:

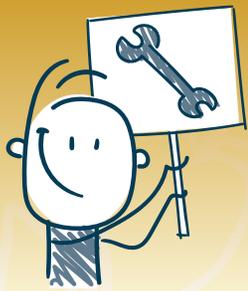
Si tiene una discapacidad o limitación física, es mejor que consulte a su médico antes de comenzar una nueva actividad física.

En resumen, es evidente que todos estos consejos no son suficientes por sí solos para salir de un período de estrés o de depresión. Sin embargo, tomar medidas para avanzar hacia estos buenos hábitos puede, sin duda, ayudar a evitar que se agraven las dificultades que está viviendo.



*Después de
cada tormenta,
llega la calma*

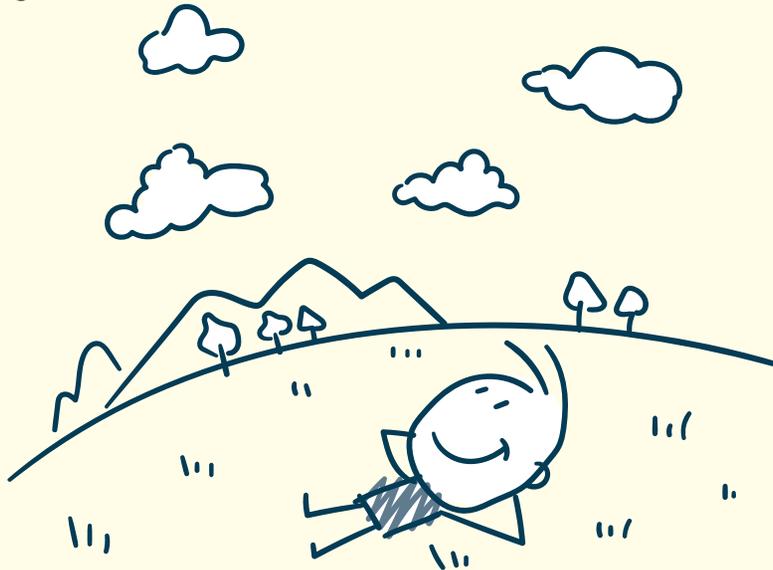




Caja de herramientas

ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN

Las técnicas de regulación tienen como objetivo recuperar un estado de tranquilidad, calmar la activación del sistema nervioso y restablecer el equilibrio. La incorporación de este tipo de prácticas a la vida cotidiana también tendría beneficios en la calidad del sueño de las personas que sufren estrés postraumático, y les ayudaría a controlar los síntomas. También se han observado efectos positivos en cuanto a la irritabilidad, la autoestima y el sistema nervioso en general.



Técnicas de respiración

Hay una gran variedad de técnicas de respiración que pueden ser efectivas según la frecuencia con la que se practiquen. De hecho, para sentir los beneficios, los ejercicios de respiración deben practicarse con regularidad. No es una varita mágica que eliminará instantáneamente la ansiedad en un momento en que es intensa. Sin embargo, si se practican con regularidad, estos ejercicios le proporcionarán descansos beneficiosos y pueden ayudarle a largo plazo a tolerar mejor la ansiedad y el estrés cuando se produzcan.

Es imposible hacer un inventario completo de las diversas técnicas de respiración. Le proponemos dos, pero también puede utilizar las que ya conoce o buscar en internet. Lo importante es elegir las estrategias de su preferencia.

Consejos generales:

- Vaya poco a poco. No lo fuerce.
- Algunas personas pueden sentir ligeros mareos cuando empiezan a practicar la respiración profunda. Este efecto es causado por el oxígeno adicional al que su organismo no está acostumbrado.

Respiración pausada en 2-2-2

Póngase cómodo. Mantenga los ojos abiertos.

- Haga el ejercicio durante 5 minutos, dos veces al día.
- Inhale en 2 cuentas (cuente mentalmente: 1 elefante... 2 elefantes...)
- Aguante la respiración durante 2 cuentas.
- Exhale en 2 cuentas.

Etapa 1

Sentado en un entorno tranquilo.

Etapa 2

De pie en un entorno tranquilo.

Etapa 3

Sentado en un entorno ajetreado.

Etapa 4

De pie en un entorno ajetreado.

Asegúrese de practicar cada etapa el tiempo suficiente hasta que se vuelva fácil antes de pasar a la próxima etapa.

Una vez que domine el ejercicio, puede aplicarlo a situaciones más estresantes. Puede aumentar gradualmente el tiempo de pausa hasta un máximo de 4 cuentas. La inhalación y la exhalación se deben mantener siempre en 2 cuentas.

Coherencia cardíaca

Se trata de una técnica de respiración rítmica conocida por su capacidad para regular el ritmo cardíaco. Esta técnica también podría restaurar un estado de energía cuando estamos cansados, e inducir a un estado de calma cuando estamos más ansiosos. Consiste en respirar de manera cíclica a un ritmo de cinco segundos en la inhalación y cinco segundos en la exhalación. Se recomienda practicar la coherencia cardíaca durante unos cinco minutos, tres veces al día.

El número a recordar: ¡365!

3

Tres veces al día

6

Seis respiraciones por minuto

5

Por cinco minutos

3

Tres veces al día, pues los beneficios de la práctica solo duran pocas horas (3 a 6). En consecuencia, se recomienda esperar unas cuatro horas entre cada práctica. La primera sesión es la más importante y se debe hacer al levantarse, ya que le ayudará a sobrellevar el estrés del día. Realice la segunda sesión cuatro horas más tarde para aliviar los acontecimientos de la mañana y prepararse para la digestión de la siguiente comida. La tercera sesión debería ser a mediados o finales de la tarde.

6

Seis respiraciones por minuto, ya que es la frecuencia que permite un aumento óptimo de la amplitud de la variabilidad cardíaca. Es simple fisiología. Cinco segundos de inhalación y cinco segundos de exhalación, utilizando una inspiración abdominal por la nariz y expirando por la boca, de forma suave y continua.

5

La duración es de cinco minutos porque es suficiente para lograr los resultados fisiológicos deseados y evita los pensamientos intrusivos que suelen llegar después de cinco minutos.

365

También se debe realizar a diario los 365 días del año ya que la práctica traerá enormes beneficios a largo plazo sobre la salud física.

Se recomienda hacer esta práctica en posición sentada con la espalda recta dado que, por razones anatómicas y fisiológicas, la coherencia cardíaca no funciona bien al estar acostado.

Existen diversas aplicaciones para guiar los ejercicios de coherencia cardíaca.

Por ejemplo:
Respidetente y Respirelax+ (en francés)



Otras estrategias

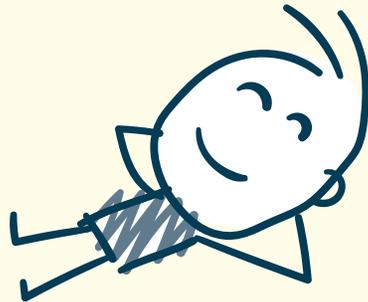
Ejercicio de los 5 sentidos

Esta técnica de anclaje permite volver a centrarse en el momento presente durante períodos de ansiedad o angustia. Incluso puede ayudarle cuando tenga flashbacks o dificultades para dormir. Además, no es necesario cerrar los ojos. Consiste simplemente en nombrar y describir con el mayor detalle posible, utilizando los cinco sentidos, lo que le rodea como si lo describiera a una persona que no estuviese allí con usted.

-  • **Vista:** Describa los objetos, colores y formas que ve en su entorno.
-  • **Oído:** Describa los sonidos que le rodean.
-  • **Olor:** Describa los olores que percibe.
-  • **Gusto:** Describa los sabores que degusta.
-  • **Tacto:** Toque un objeto o una superficie a su alcance y describa sus formas, sus texturas, su temperatura, etc.

La técnica de Jacobson

El método Jacobson consiste en contraer y relajar los músculos del cuerpo. Es posible que haya notado tener mayor tensión muscular en momentos de mayor estrés o ansiedad. Al inducir la tensión muscular y luego concentrarse en las sensaciones producidas por el relajamiento, podrá eliminar el exceso de tensión y reducir considerablemente su estrés. Como resultado, alcanzará un estado de mayor relajación general, tanto física como mental.



Recuerde que una técnica de relajación no se aprende a la primera. Hará falta repetir los ejercicios varias veces antes de lograr relajarse con facilidad y eficacia.

Ubíquese en un lugar cómodo y tranquilo. Puede mantenerse sentado o acostado. Para mayor comodidad, apoye la cabeza sobre un cojín o una almohada. También puede arrojarse con una manta ligera, ya que la temperatura corporal tiende a descender al alcanzar el estado de relajación.

En el vínculo siguiente, encontrará una cápsula auditiva en francés de unos 20 minutos que lo guiará en su ejercicio: <https://www.telug.ca/site/infolettre/articles/relaxation-progressive-de-jacobson.php>. Aproveche bien este tiempo. Esto le permitirá retomar sus actividades más adelante con mayor energía y concentración.

Meditación de conciencia plena

La meditación es una herramienta extraordinaria para cuidar nuestra salud mental, fortalecer nuestra atención y sacar lo mejor de nosotros. Lo interesante de la meditación es que podemos practicarla en cualquier momento y lugar. Podemos meditar así dispongamos de cinco minutos o una hora, en la casa o en la oficina, en el autobús o en el metro, sentados, levantados o acostados. Lo más importante en la práctica de la meditación es la regularidad, por lo que algunos autores recomiendan meditar a la misma hora todos los días.

No hay un límite específico ni un requisito mínimo de tiempo para la meditación. Si está empezando, se recomienda comenzar con sesiones cortas de cinco o diez minutos al día. Con el tiempo, podrá progresar a sesiones más largas. Quince minutos diarios de meditación son suficientes para ver el impacto positivo en su estado mental y físico.

Además, contrario a lo que se cree, no se trata de detener nuestros pensamientos o intentar despejar nuestra mente. Meditar en conciencia plena significa observar, sin juzgar, el funcionamiento de nuestra mente para identificar y liberarnos de aquellos pensamientos que perjudiquen nuestra paz interior. Es normal si su mente divaga o se distrae con un pensamiento, una sensación o un sonido. Simplemente vuelva a observar su respiración, sin juzgar.



Hay muchas formas de meditación. Algunas son silenciosas, otras se hacen repitiendo una palabra u observando una imagen, la llama de una vela, concentrándose en su respiración, un sonido de ambiente, los latidos de su corazón... Elija la que más le convenga.

Uno de los métodos más populares y accesibles es la meditación de conciencia plena, que se practica sentado. Lo importante es sentirse centrado y cómodo. Mantenga la espalda recta, la pelvis ligeramente inclinada hacia atrás y los hombros bajos. Relaje la mandíbula y retraiga un poco el mentón. Puede entrecerrar los ojos o cerrarlos por completo.

Haga tres respiraciones largas y profundas por la nariz relajando todos los músculos del cuerpo y luego respire normalmente. Esté lo suficientemente alerta para no dormirse, pero lo suficientemente relajado como para no generar tensión en su cuerpo. No intente detener sus pensamientos ni alcanzar un estado de vacío o de calma. Deje que sus pensamientos pasen por su cabeza y que sus emociones vayan y vengan. No intente alcanzar un estado específico. Naturalmente sentirá que el cuerpo libera sus tensiones y que la mente se calma, pero la práctica va más allá de una simple relajación. Esté presente simplemente en lo que está en su interior y a su alrededor. Hay que recordar que la meditación consiste en desarrollar un estado de apertura a todo lo que se presente. Por eso, cuando hablamos de meditación, hablamos también de **una actitud de bondad hacia uno mismo**.

Beneficios y dificultades de la meditación:

Beneficios

Alivio posible desde las primeras sesiones.

Su práctica regular mejora el bienestar general.

Ayuda a combatir el estrés, disminuir la ansiedad, soportar mejor el dolor, el insomnio y la depresión.

Dificultades

Dificultad para mantenerse quieto (incomodidad física o dolor en las articulaciones). Encuentre la posición más idónea.

Tendencia a querer despejar la cabeza por completo, cuando es normal tener pensamientos. Déjelos pasar con amabilidad, como nubes que llegan y se van.

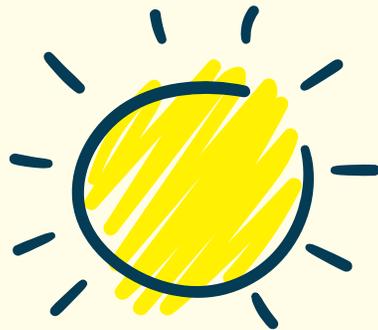
Por último, la meditación no es una varita mágica ni una solución milagrosa para hacer desaparecer todos nuestros problemas y nuestros males. Además, aunque la práctica de la meditación sea aparentemente sencilla, esto no quiere decir que sea fácil. Tampoco es una solución universal aplicable a todos. ¡Depende de usted probarlo!

PEQUEÑOS PLACERES Y OTRAS HERRAMIENTAS

En esta sección encontrará ideas de actividades y herramientas que podrían ayudarle mucho. ¡Póngase a prueba e intente algunas!

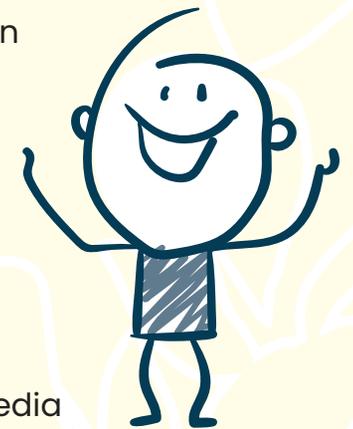
Lo que puedo hacer para dar brillo a mis días

- Hacer excursiones en montaña
- Hacer deporte: nadar, jugar bádminton, andar en bicicleta, entrenarme, etc.
- Ir al cine
- Ir a un espectáculo/concierto
- Tocar un instrumento musical
- Hacer creaciones artísticas: joyas, tejidos, entre otros
- Cocinar
- Ponerse como reto probar algo nuevo
- Ir a una conferencia
- Ir de pesca, hacer kayak
- Construir un objeto: una casa para aves
- Hacer crucigramas, sudokus, sopas de letras
- Reorganizar una habitación de la casa
- Organizar una noche entre amigos/familia
- Etc.



Actividades a bajo costo o gratuitas

- Alquilar un libro de la biblioteca: a bajo costo si tiene una tarjeta de miembro
- Acceso a las pistas de hielo interiores y exteriores de la ciudad
- Acceso a las piscinas interiores y exteriores de la ciudad
- Caminar en la naturaleza
- Sentarse bajo el sol
- Respirar aire puro
- Pasar tiempo con una persona que sea buena para usted
- Colorear / dibujar
- Hacer voluntariado
- Pasar tiempo al aire libre: cortar leña, arreglar el césped, barrer las hojas
- Meditación, yoga, respiración
- Jugar cartas
- Tomar un baño
- Jugar juegos de mesa
- Escribir en un diario
- Ver una película
- Hacer un picnic
- Ver un espectáculo de comedia
- Escuchar música de su agrado
- Etc.



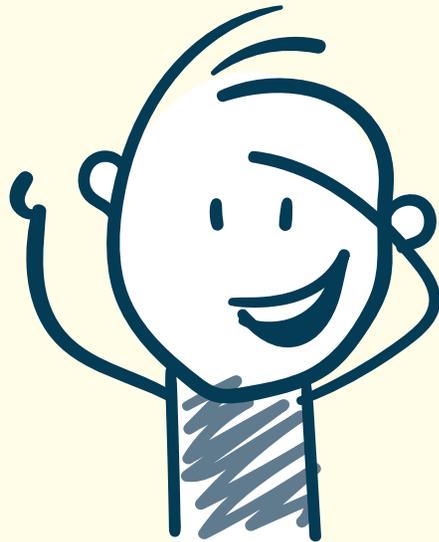
Inscribirse en una actividad

Consulte las actividades que organiza el centro comunitario de su zona (tarjeta «accès loisir»). ¡Allí encontrará muchas oportunidades para gastar energía, conocer nuevas personas o simplemente cuidarse! Algunos ejemplos de estas actividades son: taichi, yoga, hockey sobre césped, tenis, esquí de fondo, patinaje, bádminton, cursos de cocina, conferencias, cursos de inglés, cursos de música, creación artística, etc.

Una mirada centrada en lo positivo

El ser humano tiende a ser negativo y a centrarse en lo que no va bien. Este ejercicio le sugiere tomar unos cinco minutos al día para anotar en un cuaderno, en su celular o lo que sea, tres elementos que le hayan hecho sentir bien durante el día (saborear un buen café con leche frente a una serie de televisión, un cumplido de una amiga, haber terminado de construir un gallinero, etc.).

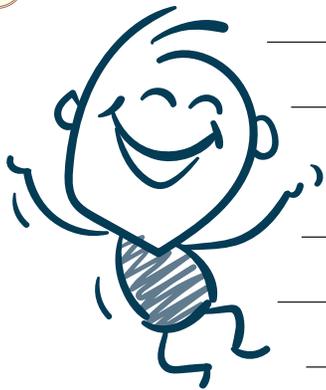
Intente hacer este ejercicio por varias semanas, ya que al repetirlo, entrenará su cerebro a centrar más su atención sobre las cosas positivas.



*Sea amable
consigo
misma*



Mis canciones favoritas



Mis platos favoritos





*Ser valiente no es la
ausencia del miedo, sino
la capacidad de vencerlo.*





Para mayor información

A continuación encontrará algunas referencias:

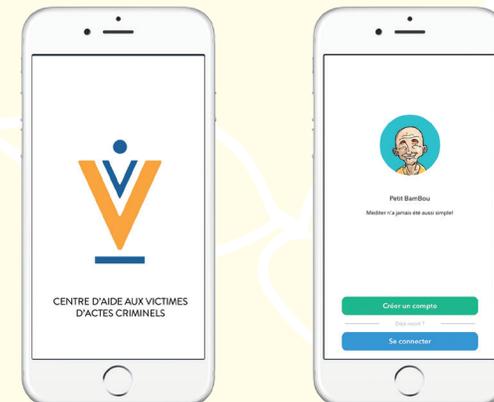
- André, C. (2011). Méditer, jour après jour: 25 leçons pour vivre en pleine conscience (incluye CD). París: Éditions de l'Iconoclaste. ** Libro destinado al público en general. Presenta varias técnicas sencillas de meditación para que las aplique a diario y viene con un CD para guiar las meditaciones. **
- Brillon, P. (2017). Se relever d'un traumatisme: Réapprendre à vivre et à faire confiance. Montreal: Les Éditions Québec-Livres.
- Marquis, S. (2011). Pensouillard le Hamster: petit traité de décroissance personnelle. Montreal: Éditions Transcontinental. ** Libro corto de difusión general sobre la conciencia plena. Redactado por un médico quebequense. **
- O'Hare, D. (2013). 5 minutes le matin: Exercices simples de méditation pour les stressés, très pressés. Vergèze: Éditions Thierry Souccar. ** Este libro fue escrito por un médico de familia francés para ayudar a las personas a integrar la relajación a su vida cotidiana. **

- Centre d'études sur le stress humain. « L'anxiété: banale ou anormale? »; Mammouth Magazine, No. 18, otoño 2018. Disponible en línea: <https://www.stresshumain.ca/item/mammouth-magazine-numero-18-automne-2018/>

Aplicación de CAVAC

Disponible en la tienda Apple y Google Play

Aplicación de meditación Petit Bambou (en francés) (la versión gratuita puede ser suficiente)



Conclusiones...

Esperamos que la lectura de esta guía le haya ayudado a comprender mejor su estado y a equiparse para tranquilizarse.



No olvide que, después de un delito, es importante consultar cuanto antes a un profesional especializado para recibir el apoyo que necesita para seguir adelante, pero también para conocer otros recursos y sus derechos y ayudas disponibles.

*Sanar no significa que el
daño nunca haya existido;
significa que ya no controla
nuestras vidas.*

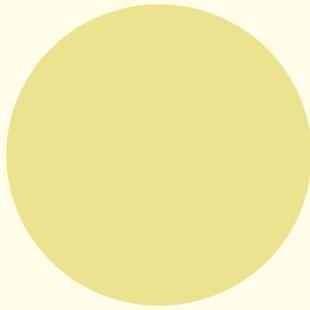
- Lab TRACE -

Referencias

- L'Agence canadienne des médicaments et des technologies de la Santé. (2018). *En bref: Examen de la marijuana médicinale utilisée dans le traitement de l'état de stress post-traumatique* [En ligne]. Récupéré de: https://www.cadth.ca/sites/default/files/pdf/htis/2018/RC0838%20Medical%20Marijuana%20In%20Brief_f.pdf
- American Psychiatric Association. (2016). *Mini DSM-5: Critères diagnostiques*. France: Éditions Elsevier Masson
- Bond, S. (2019). *Les événements traumatiques: des conséquences pour les victimes, leurs proches et la société*. Dans S. Bond, G. Belleville & S. Guay (Eds). *Les troubles liés aux événements traumatiques: Guide des meilleures pratiques pour une clientèle complexe*. (p.14-38). Québec: Presses de l'Université Laval.
- Bond, S. (2019). *Techniques d'autoapaisement pour diminuer l'activation et la détresse chez les victimes de trauma*. Dans S. Bond, G. Belleville & S. Guay (Eds). *Les troubles liés aux événements traumatiques: Guide des meilleures pratiques pour une clientèle complexe*. (p. 500-510). Québec: Presses de l'Université Laval.
- Bordeleau, N. (2020). *Méditation 101*. Récupéré de: <https://www.nicolebordeleau.com/meditation/>
- Brillon, P. (2011). *Comment aider les victimes souffrant de TSPT [communication orale]*. Québec, Qc, Canada.
- Brillon, P. (2017). *Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique: Guide à l'intention des thérapeutes*. Montréal: Les Éditions Québec-Livres. 456 p.
- Brillon, P. (2017). *Se relever d'un traumatisme: Réapprendre à vivre et à faire confiance*. Montréal: Les Éditions Québec-Livres. 270 p.
- Centre d'étude sur le stress humain. (2019). *Comprendre son stress* [En ligne]. Récupéré de <https://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/source-du-stress/>

- Centre d'étude sur le stress humain. (2019). Qu'est-ce que le stress? [En ligne]. Récupéré de <https://www.stresshumain.ca/le-stress/quest-ce-que-le-stress/historique-du-stress/>
- Centre hospitalier de l'Université de Montréal. (2018) L'insomnie [En ligne]. Récupéré de <https://www.chumontreal.qc.ca/sites/default/files/2019-01/229-1-Insomnie.pdf>
- Extenso: Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal. (2012). Autres: Caféine. [En ligne]. Récupéré de <https://extenso.org/article/cafeine/>
- Extenso: Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal. (2014). Femmes d'aujourd'hui: 5 habitudes alimentaires pour rester zen. [En ligne]. Récupéré de <https://www.extenso.org/article/5-habitudes-alimentaires-pour-rester-zen/>
- Extenso: Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal. (2014). Suppléments: Je dois prendre des suppléments de vitamines et de minéraux. [En ligne] Récupéré de <https://www.extenso.org/article/je-dois-prendre-des-supplements-de-vitamines-et-de-mineraux/>
- Extenso: Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal. (2017). Manger sainement: Les aliments et l'humeur. [En ligne]. Récupéré de <https://www.extenso.org/article/les-aliments-et-l-humeur/>
- Extenso: Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal. (2019). Manger sainement: Le stress a-t-il une influence sur votre assiette? [En ligne]. Récupéré de <https://www.extenso.org/article/le-stress-a-t-il-une-influence-sur-votre-assiette/>
- Fondation sommeil. (2019). Les 10 bonnes habitudes à adopter [En ligne]. Récupéré de <https://fondationsommeil.com/les-10-bonnes-habitudes-adopter/>
- Gouvernement du Québec. (2020). Le cannabis. Récupéré de <https://encadrementcannabis.gouv.qc.ca/le-cannabis/consequences-negatives-possibles-sur-la-sante-de-la-consommation-reguliere-de-cannabis/>

- Gouvernement du Québec. (2020). Améliorer sa santé grâce à l'activité physique. Récupéré de <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/activite-physique/ameliorer-sa-sante-grace-a-lactivite-physique/>
- Institut national de santé publique du Québec (2015). Bouger pour être en bonne santé... mentale! [En ligne]. Récupéré de https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/2037_bouger_sante_mentale.pdf?utm_source=phplist195&utm_medium=email&utm_content=HTML&utm_campaign=SRP+PACA++Plan+d%27action+Population+g%C3%A9n%C3%A9rale
- Lambin, M. (2010). Formation sur la PNL [communication orale adaptée pour le CAVAC Centre-du-Québec]. Québec, Qc, Canada.
- Lupien, S. (2014). Le stress: Faut pas trop stresser avec ça! [Conférence grand public via Livestream]. Québec, Qc, Canada.
- O'Hare, D. (2012). Cohérence cardiaque 365: Guide de cohérence cardiaque jour après jour. Vergèze: Thierry Souccar Éditions.
- Poirel, E. (2017). Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale. Santé mentale au Québec, 42 (1), 147–164. <https://doi.org/10.7202/1040248ar>
- Tétreault, M. (2017). L'hygiène du sommeil c'est pour tout le monde! L'inhalo, 34 (2), 7–9. Récupéré de https://www.opiq.qc.ca/wp-content/uploads/2016/10/Hygiene_sommeil_pour_tout_monde_VF.pdf
- Université TÉLUQ. (2020). Relaxation progressive de Jacobson. [En ligne]. Récupéré de <https://www.teluq.ca/site/infolettre/articles/relaxation-progressive-de-jacobson.php>



Cuide de sí mismo
como cuidaría de un
ser querido

