



Introducción a la Encuesta Devereux de la Resiliencia en Adultos (DARS por sus siglas en inglés)

La encuesta DARS, creada por Mary Mackrain, es una lista de chequeo reflexiva de 23 ítems que proporciona a los adultos información sobre sus fortalezas personales. Esta información puede ser utilizada para ayudar a las personas a desarrollar estas fortalezas, como la creatividad y el establecer límites, para que puedan enfrentar mejor la adversidad y las tensiones de la vida diaria.

El análisis estadístico demuestra que la encuesta DARS es una excelente herramienta para brindar a los adultos la oportunidad de obtener ideas valiosas, especialmente 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 cómo percibimos nuestra efectividad para tomar acciones en la vida.

- **Iniciativa**

- La capacidad de tomar decisiones y elecciones positivas, y llevarlas a cabo.

- **Autocontrol**

- La capacidad de experimentar una variedad de emociones y expresarlas utilizando las palabras y acciones que la sociedad considera apropiadas.

El propósito de la encuesta DARS no es comparar las puntuaciones de los individuos con la población, sino brindar a los adultos, específicamente a aquellos que cuidan de niños pequeños, la oportunidad de tomar conciencia de sus fortalezas personales y áreas de necesidad. Al completar la Encuesta Devereux de la Resiliencia en Adultos, se anima a las personas a usar el diario "Construyendo Tu Resiliencia: Estrategias Sencillas para un Tú Resiliente." Este diario sugiere estrategias que se ha demostrado que apoyan la resiliencia, para fortalecer los factores protectores de los adultos.

Se requiere una cantidad considerable de reflexión y práctica para cambiar cualquier pensamiento negativo que podamos tener e integrar nuevos comportamientos que nos sean beneficiosos. ¡Tú vales la pena! Incluso si ya eres una persona fuerte y feliz, querrás seguir fortaleciéndote para mantener o aumentar tu nivel de bienestar.

¡Nuestros mejores deseos en tu viaje personal!



Encuesta Devereux de la Resiliencia en Adultos (DARS por sus siglas en inglés)

Por Mary Mackrain, M.Ed.

Esta encuesta fue creada para apoyar a los adultos mientras reflexionan sobre cómo promover la capacidad de resiliencia en sí mismos. Tómate el tiempo para reflexionar y completar cada ítem en la encuesta que se presenta a continuación. ¡No hay respuestas correctas! Una vez que hayas terminado, reflexiona sobre tus fortalezas y luego comienza poco a poco y planifica una o dos cosas que sientas que son importantes para mejorar. Para ideas divertidas y prácticas sobre cómo fortalecer tus factores protectores, utiliza los capítulos de "Construyendo Tu Resiliencia: Estrategias Sencillas para un Tú Resiliente."

Items	Casi Siempre	A veces	Aún no
Relaciones			
1. Tengo buenos amigos que me apoyan			
2. Tengo un mentor o alguien que me guía.			
3. Brindo apoyo a los demás.			
4. Soy empático con los demás.			
5. Confío en mis amigos cercanos.			
Creencias Internas			
1. Mi papel como cuidador es importante.			
2. Tengo fortalezas personales.			
3. Soy creativo(a).			
4. Tengo creencias sólidas.			
5. Tengo esperanza hacia el futuro.			
6. Soy capaz de ser amado.			
Iniciativa			
1. Me comunico eficazmente con quienes me rodean.			
2. Intento muchas formas diferentes de resolver un problema.			
3. Tengo un pasatiempo en el que participo.			
4. Busco nuevos conocimientos.			
5. Estoy abierto(a) a nuevas ideas.			
6. Me río con frecuencia.			
7. Puedo decir que no.			
8. Puedo pedir ayuda.			
Autocontrol			
1. Expreso mis emociones.			
2. Establezco límites para mí mismo(a).			
3. Soy flexible.			
4. Puedo calmarme.			

Ejemplos y Reflexión

Encuesta Devereux de la Resiliencia en Adultos (DARS por sus siglas en inglés)



Por favor, utiliza el espacio adicional proporcionado para reflexionar aún más sobre ejemplos para cada ítem de la encuesta DARS.

Relaciones	EJEMPLOS
1. Tengo buenos amigos que me apoyan	
2. Tengo un mentor o alguien que me guía.	
3. Brindo apoyo a los demás.	
4. Soy empático con los demás.	
5. Confío en mis amigos cercanos.	
Creencias Internas	EJEMPLOS
1. Mi papel como cuidador es importante.	
2. Tengo fortalezas personales.	
3. Soy creativo(a).	
4. Tengo creencias sólidas.	
5. Tengo esperanza hacia el futuro.	
6. Soy capaz de ser amado.	
Iniciativa	EJEMPLOS
1. Me comunico eficazmente con quienes me rodean.	
2. Intento muchas formas diferentes de resolver un problema.	
3. Tengo un pasatiempo en el que participo.	
4. Busco nuevos conocimientos.	
5. Estoy abierto(a) a nuevas ideas.	
6. Me río con frecuencia.	
7. Puedo decir que no.	
8. Puedo pedir ayuda.	
Autocontrol	EJEMPLOS
1. Expreso mis emociones.	
2. Establezco límites para mí mismo(a).	
3. Soy flexible.	
4. Puedo calmarme.	

Encuesta Devereux de la Resiliencia en Adultos (DARS por sus siglas en inglés) *Plan de Acción*



Una vez que haya completado la encuesta, reflexione sobre sus fortalezas e identifique algunas metas. Cree un plan sencillo con acciones específicas para uno o dos ítems que considere importante mejorar. Verifique regularmente su progreso y luego revise nuevamente su DARS para evaluar sus avances.

Fortalezas

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

Metas

Revise sus respuestas a la DARS y escoja una o dos metas que le gustaría establecer. Sus metas pueden ser ítems bajo la categoría de "A Veces" o "Aún No" que le gustaría fortalecer.

Estrategias

Escoja las estrategias que le puedan ayudar a alcanzar sus metas. Siéntase en libertad de utilizar diversas fuentes para identificar estrategias.



Estrategias sencillas para el Adulto Resiliente

Tomado de *Construyendo tu Resiliencia: Estrategias Sencillas para un Tú Resiliente* (adaptado)

• Relaciones

- Encuentra un mentor: Un mentor es alguien que te ofrece apoyo y ánimo en un área específica de tu vida. Elegir un mentor requiere pensamiento cuidadoso. Necesitamos saber lo que 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. Permitir que otros nos ayuden y nos apoyen es un regalo tanto para nosotros como para ellos. Piensa en las personas en tu vida que te rodean de consuelo. Estas son las personas a las que debes acercarte y pasar más tiempo con ellas.
- Círculo de confianza: Piensa en las personas en tu vida a quienes puedes contarles cualquier cosa, aquellos que escuchan sin ofrecer demasiados consejos no solicitados y que siempre están ahí para ti. Dibuja un círculo, coloca los nombres de estas personas en el círculo y cuélgalo en algún lugar de tu hogar para recordarte que te pongas en contacto con ellos con más frecuencia. ¡Tú también puedes ser un apoyo para ellos!

• Creencias Internas

- Tengo fortalezas personales: Para la mayoría de nosotros es fácil pensar en todas las cosas que nos gustaría cambiar sobre nosotros mismos y perder de vista las cosas buenas que llevamos dentro. Al reconocerlas, podemos fortalecernos y usar esas fortalezas para resolver nuestros problemas. Intenta escribir tus múltiples talentos y dones, y comprométete a practicar esos talentos y dones durante toda tu semana.
- Contando los elogios: ¡Los elogios cuentan! Di a ti mismo algo bonito sobre ti todos los días. Intenta escribirlo en una nota adhesiva y colgarlo en un espejo. También puedes intentar estar consciente de los elogios que recibes cada día de otras personas, y anotarlos donde puedas leerlos para ti mismo.
- Cultiva tu gratitud: La gratitud nos ayuda a notar todos los momentos cotidianos que suceden cada día y que son especiales y gratificantes. Cuando nos sentimos agradecidos por las muchas cosas buenas que experimentamos, nos llenamos de alegría. Intenta mantener un diario de gratitud y registrarlo varias veces cada semana.



Estrategias sencillas para el Adulto Resiliente [cont.]

Tomado de *Construyendo tu Resiliencia: Estrategias Sencillas para un Tú Resiliente* (adaptado)

• **Iniciativa**

- Escucha tu voz interior: Cuando pienses en un desafío, presta atención a los mensajes que te estás enviando a ti mismo. ¿Cuántas veces tu voz dijo: "Sí puedo"? ¿Cuántas veces escuchaste: "No puedo" u otras declaraciones negativas y autodestructivas? Si descubres que utilizas mucho diálogo interno negativo, utiliza esta conciencia para realizar mejoras practicando mensajes más positivos.
- Abre tu mente a nuevas ideas: Si siempre haces lo que siempre has hecho, siempre obtendrás lo que siempre has obtenido. Intenta abrir nuevas puertas. Cuando giras el pomo y abres la puerta, permites que entre la luz del sol. Piensa en un momento en el que resististe un cambio. ¿Puedes pensar en formas en las que podrías haber intentado manejarlo de una manera novedosa?
- Aprende a decir No: Somos ineficaces y nos sentimos estresados cuando asumimos más de lo que podemos manejar. Es importante conocer tus límites y expresarlos con amor a los demás. Solo 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 les darás una respuesta posterior. Esto te brinda tiempo para considerar si es algo que realmente puedes hacer de manera realista.

• **Autocontrol**

- Asígnale un nombre: Puede ser muy útil reconocer y **nombrar** nuestras emociones mientras las experimentamos. Presta atención a tu cuerpo y a las formas en que tu cuerpo experimenta diferentes emociones. Nombrar un sentimiento nos ayuda a entenderlo mejor y a manejarlo mejor.
- Tu lugar seguro: Intenta identificar un lugar en el que te sientas protegido, calmado... el lugar al que te gustaría ir cuando las cosas se ponen difíciles. Trata de pasar tiempo allí tan seguido como puedas y reflexiona sobre tus sentimientos. Si no puedes llegar a tu lugar seguro, cierra los ojos por un momento y viaja mentalmente allí cuando lo necesites.
- Practica la respiración profunda: La respiración profunda puede ayudarte a regresar a un estado de calma. Es importante seguir las técnicas adecuadas para asegurarte de obtener el máximo beneficio:
 - Siéntate cómodamente
 - Inhala lentamente y profundamente por la nariz o la boca; cuenta hasta tres
 - Exhala lentamente el aire por la boca
 - Repite varias veces