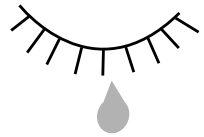


CRISIS

DUELO



Cartilla de Autoayuda

CRISIS

DUELO



Cartilla de Autoayuda

En el Marco del Proyecto *"Fortalecimiento de la Resiliencia Personal, Familiar y Comunitaria frente a la crisis"*, ejecutado por el Grupo Social CÉSAP, con el apoyo del Fondo Canadiense para Iniciativas Locales, se ha elaborado este manual o cartilla de autoayuda, con el propósito de brindar una herramienta didáctica que sirva como apoyo psicosocial a aquellas personas que están pasando por situaciones de crisis, dolor y duelo; y también un material educativo para compartir con otros en nuestras familias, comunidades, escuelas, oficinas, etc. De igual modo contamos con el apoyo técnico de Psicólogos sin Fronteras Venezuela en la producción del contenido.

CRISIS

Las Crisis plantean un desequilibrio entre un antes y un después.

Es una amenaza de pérdida que produce angustia en distintas áreas de la vida personal: económica, social, familiar, profesional, religiosa, psicológica, etc.

La crisis, además, se vive en un tiempo relativamente breve, con un inicio y un final a corto plazo. Cuando permanece en el tiempo, ya no hablamos de crisis sino de situaciones estresantes.

Características comunes a toda crisis (Caplan, 1964)

Lo que determina la aparición de la crisis es el desequilibrio entre la dificultad del problema y los recursos que el individuo dispone para afrontarla. Por eso situaciones que objetivamente no son graves, pueden producir una gran crisis.

Durante la crisis, la persona siente la necesidad de ser ayudado y se hace vulnerable a la influencia de otros.

La asistencia psicológica en momentos de grandes crisis facilita la adaptación y ayuda a recuperar el equilibrio.

- La vivencia de la crisis es única y personal, por eso, ante un mismo acontecimiento, una persona puede hacer crisis y otra no.
- Recordemos que la crisis se vive en un tiempo breve.

Todas las crisis tienen la misma secuencia:

1

Conflicto

La crisis siempre supone un conflicto que implica tensión entre diferentes aspectos, también lleva la semilla del cambio. Es una interrupción de la cotidianidad que nunca pasa inadvertida para la persona. Ninguna crisis es neutra, siempre implica avances o retrocesos.



2

Desorden

Esa ruptura produce un desorden que genera angustia y sufrimiento de la persona en crisis. Algunas situaciones comunes generadoras de crisis son por ejemplo: los rompimientos de relaciones de pareja, pérdida de trabajo, diagnóstico de enfermedades graves, la muerte de un ser querido, entre otras. La crisis siempre plantea por lo menos dos opciones incómodas, obliga al cambio a través de una decisión posterior.



3

Adaptación
(o desadaptación)

La adaptación ante ese cambio se logra a través de una decisión que favorezca la sensación de equilibrio personal. Una decisión adecuada requiere reconocer las propias posibilidades y límites, así como el efectivo aprovechamiento de los recursos que ofrece el entorno.

Respuestas psicológicas ante la crisis

En situaciones de crisis solemos asumir alguna de estas respuestas:

Respuesta confusa o negadora:

Implica negar los acontecimientos que generan la crisis y/o la no comprensión de lo que ocurre. Por ejemplo:

"no sé por qué me está pasando esto"



*"no entiendo nada"
"no lo puedo creer"*

Respuesta culpabilizadora:

Supone que "otros" son responsables de la crisis, negando la propia responsabilidad. Por ejemplo:

*"me rasparon"
"la tiene tomada conmigo"*



*"por culpa de él"
"por culpa de eso"*

Respuesta depresiva:

Implica que la persona se siente incapaz de superar la crisis. Por ejemplo:

*"No puedo con eso"
"soy un desastre"*



*"por mi culpa"
"lo hago todo mal"*

Respuesta adecuada:

la persona revisa las posibles causas relacionadas con la crisis y favorece una mejor decisión. Por ejemplo:

"no me preparé bien y además la materia era difícil"



"no guardé las llaves en su lugar y no las encuentro"

Beneficios de la crisis

La crisis no es deseable, pero si aparece, la podemos convertir en una oportunidad:

Las crisis nos impulsan a ser creativos buscando soluciones novedosas.

La crisis nos posibilita otro camino: *"Si no hubiera perdido aquel empleo no me habría atrevido a montar mi propia empresa"*

En las crisis aprendemos a apreciar, valorar y agradecer los dones que tenemos en la vida: salud, fe, familia, etc.

El sufrimiento vivido en la crisis propicia una mayor comprensión de la vivencia de otras personas en la misma situación (empatía).

Con las crisis se revelan nuestras limitaciones y surge la oportunidad de pedir ayuda identificando

Recomendaciones durante las crisis

1 "No metas todo en un mismo saco":

Separa los problemas que vives en diferentes áreas de tu vida en este momento. Haz una lista de los hechos que más están impactando tu cotidianidad y ordénalos de acuerdo a la urgencia y al área a la que pertenecen (económica, familiar, laboral, salud, etc.)

2 Enfrenta un día a la vez:

No te angusties por los problemas que tendrás que enfrentar mañana, no te culpabilices por situaciones del pasado que no podrás cambiar. La mayoría de las situaciones que te preocupan del futuro, no ocurrirán hoy.

3 Atiende a la imagen que tienes de ti mismo:

Revisa tu verdadero potencial, evalúa en tu historia de vida los recursos y herramientas que te han sido útiles en situaciones similares.

4 Pide ayuda si la necesitas:

Busca personas confiables que tengan más experiencia o conocimiento y que puedan ser más objetivas en la percepción del problema y sus posibles soluciones. Se perseverante en ello.

5 Aprende a ser flexible y a tolerar un poco de incomodidad:

Los cambios son parte de la vida, anticipáte, infórmate y prepárate para las distintas situaciones que tendrás que enfrentar durante la crisis.

DUELO



¿Qué es el duelo?

El duelo es la respuesta emocional, cognitiva y de conducta que surge luego que vivimos una pérdida importante (muerte de un ser querido, una mascota, una condición de salud, las mudanzas, migración de un familiar cercano, rupturas de pareja, pérdida de un proyecto de vida, pérdida del trabajo, etc.).

El proceso de duelo lleva tiempo y las heridas se sanan gradualmente.

FACTORES QUE AFECTAN LA VIVENCIA DEL DUELO:

- Cercanía y dependencia con lo perdido: cuanto más cercano el vínculo, será más difícil la vivencia del duelo.
- Forma en que se produce la pérdida: gradual o repentina, con o sin violencia.
- Edad de la persona que vive la pérdida: la vivencia del duelo es muy distinta en niños, adolescentes, adultos y ancianos.
- Condiciones que rodean la pérdida: problemas económicos, de salud, de pareja, entre otros.

Etapas del Duelo

Aturdimiento y
choque (horas
a semanas)



Reconocimiento
de la pérdida.
Desorganización



Recuperación -
Reorganización



Transformación
-Crecimiento y
Trascendencia

- Incredulidad, sensación de anestesia.
- Dificultad por asumir la pérdida.
- Confusión, trastornos de memoria.
- Síntomas físicos (náuseas, inapetencia, trastornos de sueño, dolores musculares, e.o.).

- Usamos los recursos que tenemos para evitar el dolor y los sentimientos desagradables.
- Progresivamente vamos reconociendo la ausencia en nuestra vida.
- Sentimos y expresamos emociones desagradables asociadas a la pérdida (tristeza, rabia, culpa, miedo, intolerancia, impaciencia, soledad, desgano, impotencia, e.o.).

- Gradualmente se va aceptando la pérdida.
- Se identifican cambios significativos para la vida que surgen con la ausencia.
- Se reorganiza la cotidianidad sin las actividades relacionadas con lo perdido.
- Progresivamente nos vamos reincorporando a nuestras obligaciones.
- Reconocimiento de la nueva realidad.
- Aumentan los recuerdos positivos y los vínculos espirituales.

- Se produce una re-significación de lo perdido creando vínculos basados en las ganancias de lo vivido.
- Se generan nuevas maneras de ver la vida desde el valor positivo de la pérdida.
- Surge un nuevo sentido de la vida.

Reacciones del duelo:

En lo emocional:

Tristeza, rabia, miedo, culpa, pérdida de ilusión, desgano, añoranza, aprehensión, sensación de vacío, ansiedad ante la nueva situación, soledad, miedo, alivio -en caso de una larga enfermedad-, ambigüedad, agradecimiento.

En el pensamiento:

Mala memoria y falta de atención, negación a la realidad de la pérdida, confusión, pensamientos repetitivos, inquietud, sensación de ver, escuchar, oler a la persona fallecida (sentido de presencia), búsqueda del sentido de la pérdida (¿por qué?), sensación de impotencia.

En lo físico:

Fatiga, sueño alterado, dificultad para tragar y para hablar, náuseas, falta de aire, suspirar, falta de energía, hipersensibilidad al ruido y a la luz, molestias gástricas, boca seca, opresión de pecho y garganta, pérdida del apetito sexual, mayor riesgo de enfermarse.

En lo espiritual:

Búsqueda del sentido de la vida, cuestionamiento de las creencias, búsqueda de Dios (rebeldía o apego), sensación de vacío existencial.

Tareas del Duelo



El duelo no es proceso pasivo que se cura sólo con el pasar del tiempo. El trabajo del duelo comienza con el deseo de superar el dolor y requiere del permiso personal para realizar 4 tareas, que se describen a continuación:

1ª tarea:
Aceptar la realidad
de la pérdida

Esta tarea implica reconocer la pérdida, (por ejemplo, que nuestro ser amado murió y aceptar que no podremos volverlo a ver, al menos en esta vida). Esta es una tarea difícil porque involucra a todo nuestro ser, aceptando su ausencia en nuestra razón, en nuestro cuerpo y en nuestra emoción.

2ª tarea:
Reconocer las
emociones y el
dolor de la pérdida

Esta tarea requiere trabajar el impacto emocional que nos produce la pérdida, identificando y expresando las emociones y sentimientos que afloran en nosotros, exteriorizando también sentimientos de culpa, soledad, angustia...

3ª tarea:
Readaptarse al
mundo

Cualquier pérdida significativa implica cambios que necesitamos reconocer para reorganizar nuestra vida y adaptarnos. En el caso de la muerte de un ser querido necesitamos identificar los cambios externos e internos que hemos de vivir tras su partida:

Cambios externos: hacer cosas que antes no hacíamos, dejar de hacer tareas que hacíamos, cambiar roles, aprender a hacer cosas que son nuevas para nosotros y que surgen como obligaciones tras la pérdida.

Cambios internos: las pérdidas cuestionan la definición de nuestra vida, nos hace preguntarnos ¿Quién soy ahora?, ¿En qué soy diferente? El duelo implica no solo la pérdida de una persona significativa sino también la sensación de pérdida de sí mismo. En esta tarea ayuda redefinir las metas de la vida y los vínculos con las personas que nos rodean.

4ª tarea:
Recolocar
emocionalmente
al fallecido y
reconectarse con
la vida

Esto no significa olvidar al ser querido, sino aprender a sentirlo dentro de nosotros, transformando su presencia física en una presencia espiritual llena de todo lo significativo que ese ser nos entregó. Este cambio nos deja espacio para poder relacionarnos con otras personas y abre la posibilidad de plantearnos nuevos sueños y metas.

Recomendaciones durante el Duelo

- Cada persona reacciona distinto ante la pérdida. Debemos procurar no comparar el sufrimiento ni la forma de vivir el duelo.
- Disimular nuestro dolor no conduce a nada positivo; bloquea la comunicación con otros familiares que pueden estar sintiendo lo mismo que nosotros.
- Tras la muerte de un ser querido es normal que el mundo se vuelva caótico e inseguro. Necesitas darte tiempo y darte el permiso de aceptar progresivamente la pérdida y los cambios que traerá a tu vida.
- Durante el duelo debe seguirse un control médico periódico para prevenir, tratar a tiempo o controlar ciertas enfermedades que pueden aparecer o empeorar.
- Es sano expresar las emociones que surgen tras la pérdida a través de las palabras, el llanto, la escritura y el contacto físico.
- Es importante recuperar nuestras actividades cotidianas en la medida de lo posible. Esto permite tomar conciencia de que nuestra vida después de la pérdida continúa y podemos reconectarnos con la vida.
- Cuida el lenguaje y el trato a los demás. El malestar y el dolor del duelo no nos da el permiso de lastimar a otros.
- Sé paciente contigo mismo y con los demás.
- La elaboración del duelo requiere un esfuerzo y el deseo de sanar usando todos nuestros recursos internos y externos, buscando información, expresando y compartiendo el dolor, reaprendiendo el amor y encontrando nuevos propósitos para la vida.



¿Cuándo necesitas buscar ayuda con psicólogos especialistas en duelo?

A algunas personas les cuesta mucho aceptar la pérdida o se le hace muy difícil vivir las emociones que surgen tras la pérdida. A esto se le conoce como duelos complicados. Algunos indicadores son:

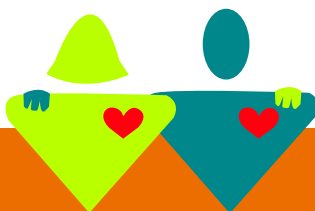
- Incapacidad de aceptar la pérdida y continuar con la vida después de haber transcurrido mucho tiempo.
- Sentir molestias físicas prolongadas, tales como, la pérdida del apetito, desgano, fatiga, trastorno de sueño, trastornos digestivos, agitación, dificultad para concentrarse, pérdida de interés por la vida, apatía, entre otros.
- Expresar repetidamente emociones relacionadas con la culpa y/o pensamientos suicidas.
- Consumo frecuente de alcohol y otras drogas.
- Dificultad o gran esfuerzo para realizar las actividades cotidianas.



Activity supported by the
Canada Fund for Local Initiatives
Activité réalisée avec l'appui du
Fonds canadien d'initiatives locales

Canada 

ACOMPAÑANDO EN EL DOLOR



CESAP. Final Av. Baralt Norte. San José del Ávila a San Isidro.
Al lado de la Abadía San José. Edificio Grupo Social CESAP.
Caracas. Distrito Capital. VENEZUELA
0212 862 74 23 /860 38 85

www.gruposocialcesap.org

twitter: @cesap_ac

facebook: Grupo Social CESAP