

SEGUROS



RESILIENCIA

¿QUÉ ES Y CÓMO SE APLICA EN MOMENTOS DE COYUNTURA?

[#AsegúrateDeCambiarTusHábitos](#)

INTRODUCCIÓN

En 1982 Gabriel García Márquez, escritor colombiano, decía en su discurso de aceptación del Nobel que “**ni los diluvios ni las pestes, ni las hambrunas ni los cataclismos, ni siquiera las guerras eternas a través de los siglos y los siglos han conseguido reducir la ventaja tenaz de la vida sobre la muerte**”; la muerte como invitada ineluctable en momentos de crisis y la vida como la luz que queda una vez se dispersa la niebla.

No todos estamos preparados para perder a un ser querido, ni en la más larga agonía y mucho menos, como ocurre en las emergencias producto de epidemias o pandemias, de la manera más inesperada.

La PhD. Katherine C. Nordal, de la American Psychological Association, dice que todos reaccionamos de forma diferente a la muerte y utilizamos nuestros propios mecanismos para sobrellevar el dolor que esta puede producir.

Algunas investigaciones indican que el paso del tiempo les permite a la mayoría de las personas recuperarse de la pérdida si cuentan con apoyo de su entorno social, mantienen hábitos saludables y utilizan recursos y estrategias de afrontamiento personales. No hay una duración “normal” de duelo, pues cada persona tiene un tiempo particular. Tampoco se debe anticipar que hay que pasar por “fases de duelo”, pues investigaciones recientes han concluido que la mayoría de las personas no pasan por estas fases de forma progresiva.

¿Cómo ser resilientes en tiempos de crisis? ¿Cómo mantener el salud mental estable después de hechos traumáticos?

Hablemos de ello.

RESILIENCIA: ¿CÓMO FORTALECERLA EN UN PROCESO DE DUELO?



Podríamos definir el duelo de una manera sencilla: es el proceso de adaptación emocional que sigue a cualquier pérdida: un amigo, un familiar, la pareja, los hijos, una mascota. Todo aquel con el que se ha establecido un vínculo emocional.

Según la costarricense Rosa Elena Vargas, médico forense, la forma en que los seres humanos lo expresamos está estrechamente relacionada con la cultura a la que pertenecemos, las situaciones que rodean una pérdida, la edad de la persona que fallece, si dicha muerte fue anticipada, (en el caso de personas enfermas) o si fue de manera repentina.

En este punto, Sigmund Freud, neurólogo austriaco, abre el abanico a las posibilidades de experimentar ese duelo y trata de desmarcarlo del sentimiento de melancolía. Para Freud es la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces: la patria, la libertad o un ideal. No lo considera un estado patológico.

No obstante, esto ha cambiado. El psicólogo chileno Jorge Rubio Espíndola, en su texto *Duelo normal o patológico*, considera que la elaboración del duelo o trabajo de duelo se entiende como la serie de procesos psicológicos que, comenzando con la pérdida, termina con la aceptación de la nueva realidad. Es un proceso complejo donde se intenta deshacer los vínculos establecidos, elaborar el dolor de la pérdida y establecer nuevos vínculos. Cuando no se resuelve el duelo se pueden generar problemas psicológicos importantes que ocasionan emociones disfuncionales como la angustia, ansiedad, depresión, u otras.

¿EXISTEN DIFERENTES TIPOS DE DUELO?



El psiquiatra estadounidense, Mardi Horowitz, del UCSF Weill Institute for Neurosciences, ha identificado cuatro versiones en sus estudios:

- **Duelo crónico:** aquel que tiene una duración excesiva, nunca llega a una conclusión satisfactoria y la persona que lo sufre es muy consciente de que no consigue acabarlo.
- **Duelo retrasado:** también llamado inhibido, suprimido o pospuesto. En él, la persona tiene una reacción emocional insuficiente en el momento de la pérdida, que puede obedecer a la falta de apoyo social, a la necesidad de ser fuerte por alguien más, o a sentirse abrumado por la cantidad de pérdidas. En algún momento del futuro la persona puede experimentar los síntomas del duelo, a veces por una pérdida posterior, y los síntomas pueden ser desproporcionados con respecto a la pérdida.
- **Duelo exagerado:** la persona experimenta la intensificación de un duelo normal, se siente desbordada, recurre a una conducta desadaptativa y es consciente de que sus síntomas están relacionados con una pérdida. Este duelo puede provocar trastornos mayores como la depresión clínica posterior a una pérdida, la ansiedad en forma de ataques de pánico o conductas fóbicas, el abuso de alcohol u otras sustancias y el trastorno de estrés postraumático.
- **Duelo enmascarado:** la persona puede experimentar síntomas y conductas que le causan dificultades, pero no se da cuenta ni reconoce que están relacionados con la pérdida. Pueden aparecer como síntomas físicos (enfermedades psicosomáticas), o conductas desadaptativas (depresión inexplicable, hiperactividad, entre otras).

El duelo entonces, no es sencillamente tratar de sobrellevar una pérdida, es un proceso que puede comprometer la salud desde sus componentes físico, mental y financiero, por lo que es importante identificar las emociones, acudir a nuestro sistema de apoyo y, si es necesario, manejarlo con ayuda profesional.

LAS FASES DEL DUELO



Si bien se habla de siete etapas del duelo, diferentes científicos han propuesto varias fases del mismo. Así como el concepto ha evolucionado desde Freud hasta nuestros días, también podemos hablar de otras formas de trasegar por este proceso.

Es posible dividir el proceso de duelo normal en tres etapas, tal como lo hace el psiquiatra J. T. Brown:

1. La fase 1 o de "Shock":

La persona suele presentar aturdimiento, nudo en la garganta, llanto, desconfianza, negación (comportarse como si la muerte no se hubiera producido), sentido de irrealidad, vacío en el estómago.

2. La fase 2 o de "Preocupación":

Se pueden observar en esta fase síntomas como ira, insomnio, tristeza, agotamiento, debilidad, anorexia (pérdida de apetito y de peso), anhedonia (desinterés en las actividades placenteras), introversión, pensamientos sobre la persona fallecida, culpa, problemas para concentrarse o sueños con la persona que ya no está.

3. La fase 3 o de "Resolución":

La persona puede recordar el pasado con tranquilidad, recupera el interés por otras actividades y establece nuevas relaciones.

Es importante tener en cuenta que, como sucede en casi todas las situaciones de la existencia humana, estas fases y la manera en que son asumidas pueden variar entre hombres y mujeres, y de acuerdo con otros factores como el nivel educativo, cultural, socioeconómico, etcétera.

¿CÓMO SER MÁS RESILIENTES ANTE UNA PÉRDIDA?



Algunas recomendaciones

Es inevitable reconocer que durante todo el tiempo de nuestra vida estamos expuestos a las pérdidas, es una condición esencial de nuestra existencia. Como lo hemos mencionado anteriormente cada persona transita las pérdidas de una manera diferente de acuerdo también a su propia historia, a los recursos individuales y sociales.

Cuando perdemos a alguien – especialmente en situaciones inusuales como las crisis de salud pública- no solo se producen grandes cambios emocionales, sino que también se modifican las rutinas e incluso los rituales para despedir al ser fallecido.

¿Qué hacer entonces para acompañar a quien ha perdido a un ser querido y ayudarlo a ser más resiliente?

- La pérdida del otro también es importante. Intenta comprender el momento complejo por el que atraviesa esa persona.
- Incentiva a esa persona a no aislarse. Poco a poco y sin presiones, encontrará un nuevo proyecto de vida.
- Ponte a disposición para cuando esa persona quiera hablar y expresar sus pensamientos y emociones. Esto puede ayudarlo a resolver mejor su angustia.
- Sé comprensivo y escucha. Es quizá lo mejor que se puede hacer por alguien que pasa por un proceso de duelo.
- Ofrece tu ayuda para aquellos que la persona afectada deba hacer con urgencia y, por su estado, no pueda (diligencias, compras, entre otros).
- Aunque la compañía es reconfortante, también es importante comprender si esa persona quiere más privacidad. No dejes de estar pendiente, pero respeta su espacio.

- Finalmente, si se te hace difícil regular tus emociones, los pensamientos o los comportamientos, lo mejor es pedir apoyo, sea a su red de apoyo familiar, social e incluso, a profesionales de la salud como médicos, psicólogos, trabajadores sociales o psiquiatras, ya que a través de su asesoría se podría asumir mejor este proceso.

SABER AFRONTAR EL DUELO



Este es un momento coyuntural para la humanidad, que puede generar angustia, incertidumbre o ansiedad. Pero es también la mejor oportunidad para fortalecernos y afrontarlo con objetividad, siendo conscientes de nuestras emociones y poniendo en práctica estrategias que nos ayuden a redescubrir nuestra fuerza interior y retornar a nuestra esencia.

SIENTES QUE EL DOLOR SUPERA TU CAPACIDAD DE AFRONTARLO



Sobreponernos a situaciones difíciles o adversas y recuperar el control de nuestra vida y emociones es ser resilientes; en esta guía te compartimos algunas recomendaciones que te ayudarán a lograrlo para que puedas trascender este momento fortaleciendo tu espíritu y recuperando tu equilibrio emocional.

1. Reconoce tus emociones

Quizás te encuentres **atravesando por un momento de fragilidad**; puede que sientas tristeza, frustración, angustia, enojo, culpa, desespero, miedo, incertidumbre... Reconoce que estas emociones son coherentes con la situación que enfrentas y que posiblemente otras personas como tú también las estén sintiendo; por ello, te invitamos a:

Buscar un lugar que te dé privacidad, donde experimentes en algún momento una sensación de tranquilidad; puedes estar solo(a) o en compañía de alguien que te sirva de soporte. Busca el silencio, abraza un cojín (o almohada o un peluche), aférrate a este objeto mientras inicias un proceso de regulación de tu respiración y logras que cada vez sea más profunda y lenta (tomando aire por la nariz y soltando por la boca).



Permite que el silencio de ese espacio te lleve a concentrarte más en ti y en lo que sientes; cierra tus ojos y trata de reconocer cada emoción por la que atraviesas, descúbrela, menciónala, háblale, es parte de ti y de lo que experimentas. Puedes decirte a ti mismo(a): Me siento de esta manera..., las emociones que tengo son..., todas ellas son parte de la realidad que vivo en este momento presente...

La finalidad de este ejercicio es reconocer que estás **atravesando por un proceso de duelo** y con ello vivenciarás su fase de acuerdo con lo que tu ser interior vaya elaborando frente al ajuste de la pérdida de ese ser.

2. Expresa tus emociones

Todos tenemos una **manera distinta de manifestar lo que pensamos y sentimos**: unos prefieren llorar o gritar; otros, escribir, pintar, dibujar, hablar. No sabes lo importante que es que cada emoción sea reconocida y expresada; por ello, te invitamos a que las transites:

Cada vez que sientas la necesidad de manifestar tus emociones, hazlo con la naturaleza que la sientes; procura mantener el equilibrio para que estas no se exageren ni se sobreactúen, sino que coincidan con la respuesta a lo que estás sintiendo. No te cohibas de llorar, hacerlo es beneficioso; no intentes ser fuerte, el llanto nos facilita gestionar las emociones y nos libera de otras tensiones que acumulamos cuando afrontamos la pérdida.



Escribir es otra excelente recomendación porque te permite poner en palabras comprensibles y objetivas esa vivencia personal por la que estás **atravesando**. Habla con otros; a veces sentirse escuchado es fundamental en la elaboración y superación de esa experiencia de duelo.

Permítete confrontar esa expresión emocional con la realidad objetiva; vas a notar que cada día que lo hagas la intensidad de la emoción disminuye porque comienzas a percibir un sentido de mayor control de tu capacidad de gestionar lo que te causa dolor o sufrimiento.

3. Comienza a cuidar tu salud

Estos días de ausencia de tu ser querido pueden hacer que descuides tu bienestar físico y poner en riesgo tu propia salud; por tanto, hay que estar atento a cada necesidad de tu cuerpo. Retoma las indicaciones y recomendaciones clínicas que te han hecho y sigue con tus controles y chequeos médicos. Te invitamos a tener en cuenta las pautas que encontrarás a continuación.

Puede que el apetito varíe frente a lo que estabas acostumbrado(a), pero intenta comprometerte contigo mismo(a) y buscar alimentos que te nutran; come más frutas y verduras, mantente hidratado(a), prepara alimentos de tu lista de preferencia que te aporten beneficios.



El sistema inmune puede debilitarse cuando estamos con estados emocionales negativos; puede que comas menos cantidad, pero hazlo de forma más frecuente; quizás incrementes la ingesta de alimentos (azúcares, carbohidratos, etc.), así que trata de buscar estar ocupado en otras actividades para que disminuya la ansiedad por comer.

Haz ejercicio ante la contingencia de estar en casa; busca tutoriales para hacer yoga, mindfulness, aeróbicos o desempolva esa bicicleta estática que tienes en el cuarto útil; es tiempo de ocuparte de ti y cuidar tu salud. Intenta dormir de manera consecutiva de 7 a 9 horas. Haz rutinas de higiene para el sueño, busca técnicas de relajación y meditación para dormir (<https://www.segurossura.com.co/documentos/comunicaciones/covid19/sueno-saludable.pdf>). A veces la oración, cuando nos da paz y tranquilidad, nos ayuda a entrar en una mejor preparación para el sueño.

4. Restablece la rutina de tu día a día

Sabemos que al pasar los días la vida te va poniendo en un panorama de diversos desafíos, pero que con tu actitud y el acompañamiento de tus amigos y familiares volverás poco a poco a las rutinas porque se rompió parte de la cotidianidad al estar ausente tu ser querido. Si lo vas haciendo gradualmente y teniendo en cuenta las necesidades de lo que va presentándose en el día a día, te darás cuenta de que vas enfrentando una serie de que tomar muchas decisiones; por ello, te invitamos a hacer lo siguiente:

Levántate de tu cama o sillón, haz actividad física, muévete por tu casa, saca a pasear a tu mascota, haz estiramientos, retoma la rutina del ejercicio que prefieras, prepara tus alimentos, mantén prácticas de autocuidado como la higiene personal, la atención a tu imagen, el dormir bien y la alimentación saludable.



Mantén tu conexión con la familia y los amigos, evita aislarte; puedes hacerlo por teléfono o con una videollamada preferiblemente. Cuéntales a otros de tus progresos o comunícales tus necesidades, así sabrán cómo pueden ayudarte.

En estos tiempos de estar en casa, si no haces teletrabajo, ordena cada día algo de tu hogar, saca la ropa que no deseas usar, organiza el álbum de fotografías que tenías pendiente, dibuja, colorea mandalas, escribe, verás que la escritura es distinta ahora que han pasado los días.

5. No te aisles

En estos tiempos, todos debemos estar más unidos que antes: la familia, los amigos, los compañeros de trabajo, todos aquellos cercanos que nos den tranquilidad y capacidad de escucha, que nos cuenten otras historias, que nos pongan en contexto de otras situaciones y realidades que a veces no captamos. Hacer lo siguiente te ayuda a lograrlo.

Llama a esas personas con las que el diálogo es positivo, los que aportan nuevas ideas. Por el tiempo de contingencia, usa las redes sociales para encuentros de familia, de verte y conectarte desde la virtualidad para contar las historias divertidas, recordar los mejores momentos, orar juntos, conversar de sueños, rememorar los valores que ese ser nos dejó y los aprendizajes que están siendo importantes para cada uno. Tú estás sintiendo la ausencia de tu ser querido, puede que otras personas también la sientan y la manifiesten de distinta manera.



Permítete reconstruir esa historia de vida; te sugerimos hacer tributos, homenajes, compartir con otros los recuerdos y aprendizajes que tenemos de quienes han fallecido, para que nos aporten a un buen vivir y nos faciliten el duelo desde una experiencia de amor.

6. Busca ayuda

Puedes sentir que la situación está sobrepasando tus propias capacidades de afrontarla, por ejemplo teniendo pensamientos recurrentes de muerte, de explicación de lo que pasó, cómo pasó, por qué pasó, qué hubiera hecho, qué dejé de hacer; esto puede generarte sentimientos de culpa y sensaciones de angustia, temores, sufrimiento, entre otros.

En esa situación o cuando tienes comportamientos como excesos en el consumo de energizantes, cafeína, alcohol, drogas y adicciones al juego, busca la ayuda de los profesionales expertos que puedan atender tus necesidades y enseñarte a afrontar esta situación de vida. Recuerda que ellos están para acompañarte.



LA SALUD ES RESPONSABILIDAD DE TODOS.
¡CONSERVEMOS LA CALMA, ACATEMOS Y AUMENTEMOS
LAS MEDIDAS SANITARIAS!
ENTRE TODOS, PODEMOS SUPERARLO.

Para más información visita
www.segurossura.com/covid19

[#aseguratedehacertuparte](https://twitter.com/aseguratedehacertuparte)