

TALLER 2: APRENDER DE LAS PÉRDIDAS



 Junta
de Andalucía

Consejería de Universidad,
Investigación e Innovación

Andalucía Emprende
Fundación Pública Andaluza



1 CUIDARME ES MI SÚPERPODER

¿QUÉ ES UNA PÉRDIDA?

Carencia o privación de algo que se tenía.

TODOS VAMOS A VIVIR PÉRDIDAS, FORMAN PARTE DE NUESTRA VIDA

Si no aprendemos a gestionar las pérdidas, nos es muy complicado avanzar...

La visión que tenemos del pasado condiciona nuestro presente.

Las heridas hay que tratarlas y el dolor tiene que ser transformador.



Hay muchos tipos de pérdidas.

*Una de las primeras
pérdidas es la
infancia...*



Hacernos responsables del niño/a que fuimos nos ayuda a gestionar las pérdidas futuras.

El dolor emocional es genuino, natural, es una reacción necesaria en nuestra naturaleza. El dolor nos fortalece, nos hace más fuerte.

DOLOR

El dolor es temporal, el sufrimiento eterno. Cuando sientes dolor, ¿te lo permites sentir y aprendes a afrontarlo? O, por el contrario, ¿te resistes y huyes de él?

SUFRIMIENTO

El sufrimiento es creado por nosotros, surge cuando nos resistimos al dolor. El sufrimiento nos esclaviza, nos inmoviliza y nos destruye.

Todo cambio implica una pérdida, del mismo modo que cualquier pérdida es imposible sin el cambio.

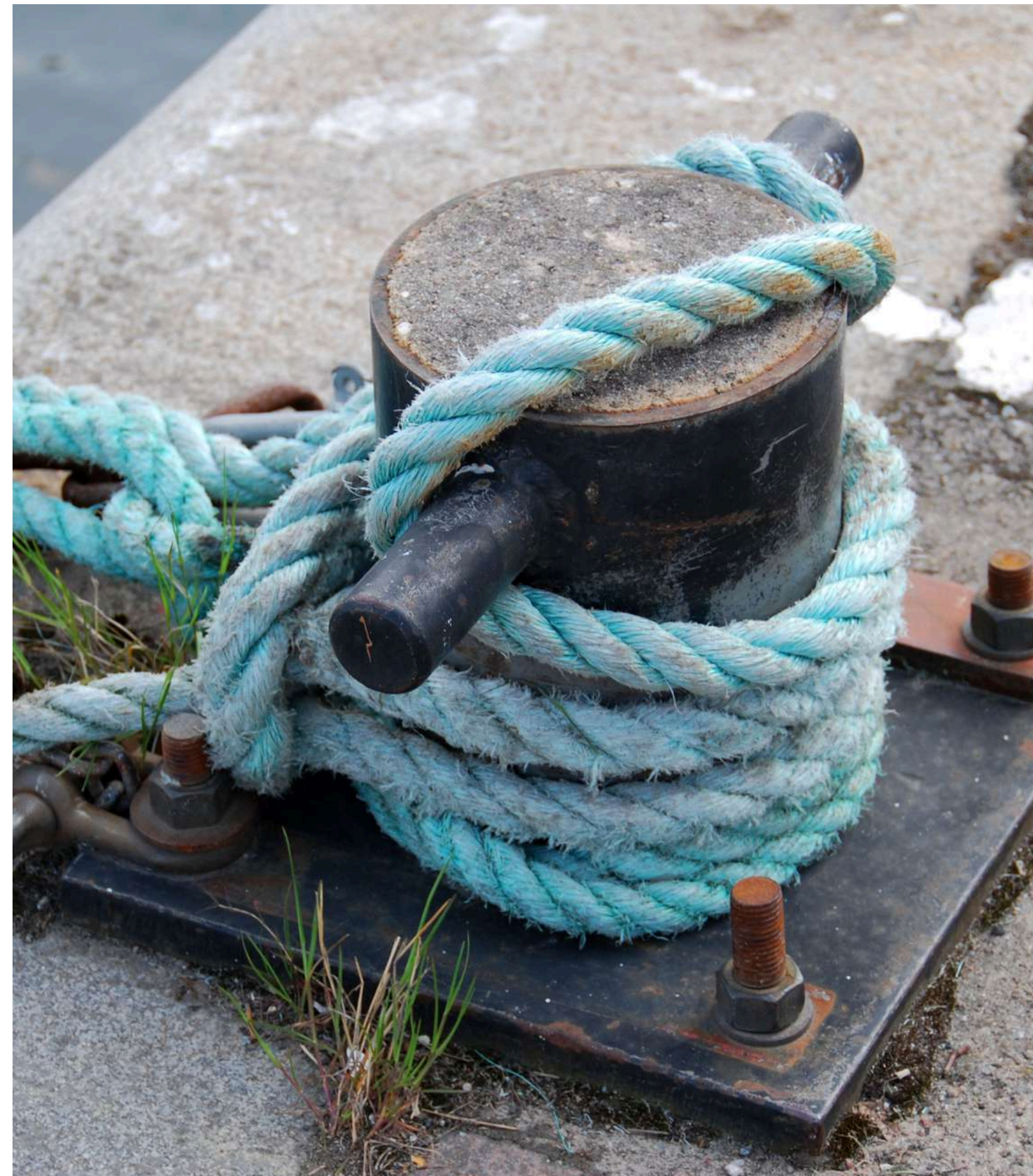


No hay que prepararse para las pérdidas y los cambios. Se aprende cuando se viven.

1. *Tomarse en serio las pequeñas pérdidas.*

Cuanto más apegada estoy a las cosas y personas más me cuesta aprender de las pérdidas.

**PORQUE LA PERSONA SE QUEDA
CENTRADA EN LO QUE NO TIENE**



TRASTORNO POR ACUMULACIÓN

Este trastorno fue descrito por Frost y Hartl en 1996. Se señala una prevalencia del mismo de entre el 1.3% y el 5.8% según diferentes estudios.

Los criterios para considerar a una persona acumuladora compulsiva se sintetizan en:

- Excesiva adquisición de objetos.
- Dificultad en la eliminación de los mismos, independientemente de su valor actual y asociada al estrés que origina su eliminación
- Significativa acumulación y desorden que comprometen el uso para el que están destinados los espacios habitables de la vivienda.
- La acumulación origina estrés, alteración en el comportamiento social, ocupacional y en otras importantes áreas del funcionamiento.
- El trastorno no es atribuible a otra condición médica y no resulta explicable por los síntomas de otro trastorno mental.

Para los pacientes con trastorno por acumulación todos los objetos tienen un valor intrínseco - sentimental, práctico-, una utilidad. Existe tal apego a sus pertenencias que no se puede desprender de nada, nada se puede tirar.

La adquisición de manera compulsiva (recabando en la calle o comprando) añadido al hecho de no tirar nada, termina ocupando prácticamente todo el espacio de su vivienda, lo que impide el uso al que estaban destinadas las estancias de su domicilio. Almacenan un “mar de cosas” sin objeto.

EJERCICIO: DEJAR IR



La idea principal es tirar cada día una cosa.



Se hace de la siguiente manera: la miro, le doy las gracias por el tiempo compartido y por su utilidad y la tiro.

2. Tomarse tiempo para sentir.

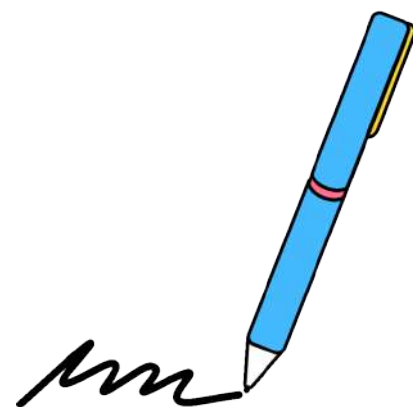
Los deberes diarios nos impiden muchas veces enfrascarnos en nuestras reflexiones privadas, pero es necesario encontrar momentos íntimos con nosotros mismos.

ESCRIBIR NOS AYUDA BASTANTE EN ESTA TAREA



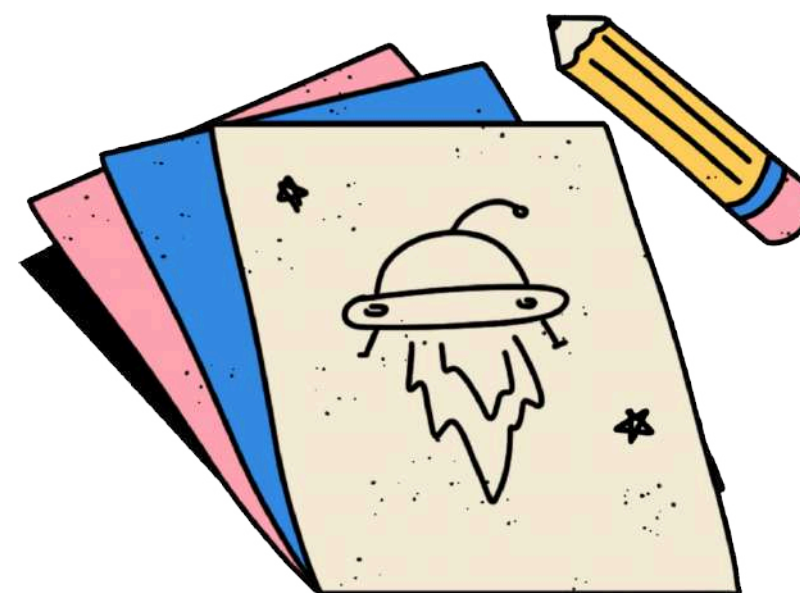
HERRAMIENTAS:

ESCRIBIR UNA CARTA



DIBUJAR

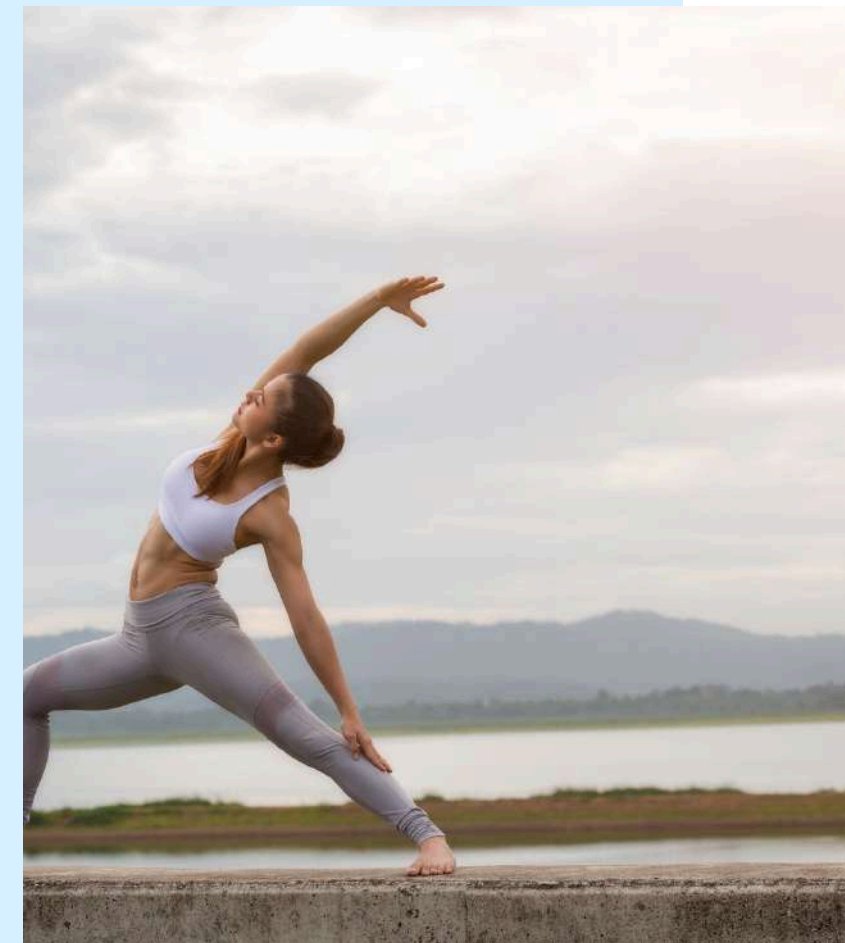
ESCRIBIR UN DIARIO



3. Encontrar formas sanas de descargar el estrés.

Las pérdidas provocan mucho estrés y ansiedad. Lo fundamental es buscar maneras sanas de canalizarlo.

YOGA, MEDITACIÓN, PASEAR, DEPORTES, ORACIÓN...



4. Dar sentido a la pérdida

No te la quites de la cabeza.
Intentando desterrar imágenes
dolorosas conseguimos darle
más poder.

DAR UNA NARRATIVA COHERENTE



HERRAMIENTA



Confiar en alguien

**El dolor compartido
es menos pesado.**

LAS PERSONAS NO SABEN GESTIONAR EL DOLOR AJENO

Saber a quién le voy a contar mi
preocupación

No esperar ayuda

Es sentirse escuchada/o

5. No resistirse al cambio

Abrazar los cambios y nuestro crecimiento a través de ellos.

DAR UNA NARRATIVA COHERENTE



**COSAS QUE NO SE DEBEN HACER PARA
AYUDAR A UNA PERSONA QUE HA
SUFRIDO UNA PÉRDIDA**



Obligar a la persona que ha sufrido la pérdida a que haga un papel.

“Lo estás haciendo muy bien”

Las pérdidas no se hacen bien o mal, se viven y se experimentan.



Decirle a la persona
que ha sufrido la
pérdida lo que tiene
que hacer

Esto refuerza la sensación de
incapacidad de la persona y, en el
peor, nuestro consejo puede ser
“contraproducente”.



Decir “llámame si necesitas algo”

Los ofrecimientos indefinidos suelen declinarse. Es necesario ser más explícitos.



Sugerir que el tiempo
cura todas las heridas.

El tiempo por sí solo no ayuda. El
duelo de cualquier pérdida es un
proceso activo.



Utilizar frases del tipo
“Los caminos del Señor
son insondables”... “Sé
como te sientes”...

El tiempo por sí solo no ayuda. El duelo de cualquier pérdida es un proceso activo.

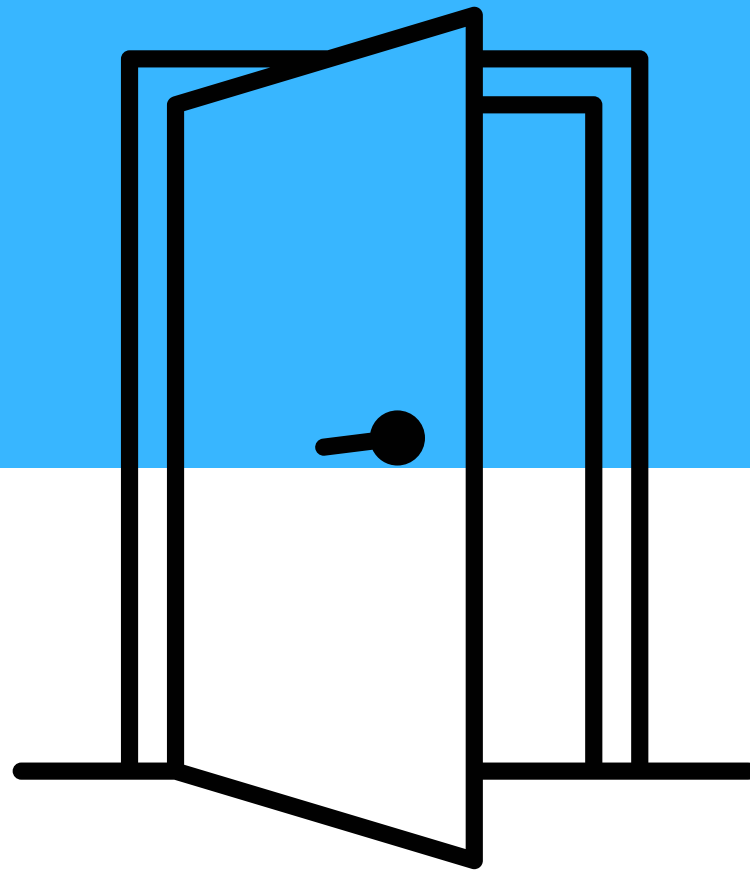


Intentar que la persona se de prisa en superar su dolor animándola a ocupar su tiempo.

Las pérdidas no tienen un tiempo establecido.

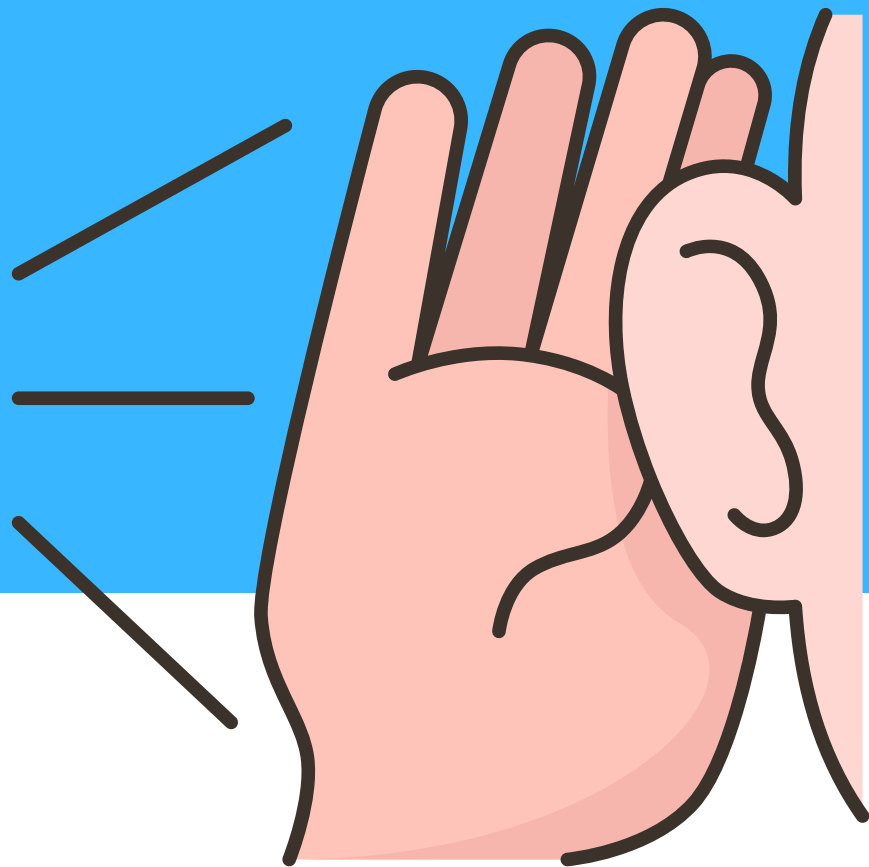
**COSAS QUE SI SE DEBEN HACER PARA
AYUDAR A UNA PERSONA QUE HA
SUFRIDO UNA PÉRDIDA**

Abrir las puertas a la comunicación



Si no sabes qué decir, pregunta: He estado pensando en ti, ¿te apetece hacer algo?

Escuchar un 80% y hablar un 20%



Hay muy pocas personas que se toman el tiempo para escuchar las preocupaciones más profundas del otro. Sé tu una de ellas.

Ofrece ayudas concretas



Ten iniciativas, ten ideas

Ofrece ayudas concretas



Ten iniciativas, ten ideas



Establece un contacto físico adecuado

Poniendo el brazo sobre el hombro
o dándole y abrazando cuando faltan
las palabras.

Ser paciente con la historia de la persona.



Permitirle compartir sus recuerdos. Sostener el dolor.

INTENSOS
SENTIMIENTOS DE
CULPA



IRA
INCONTROLADA

VENGANZA

DESESPERACIÓN
EXTREMA

IDEAS DE SUICIDIO,
SENSACIÓN DE NO PODER
RECUPERAR NUNCA LA
ILUSIÓN POR VIVIR

¿CUÁNDO DEBERÍA
BUSCAR AYUDA?

INCAPACIDAD PARA
EL
FUNCIONAMIENTO
NORMAL

SÍNTOMAS
FÍSICOS
CONSTANTES

PÉRDIDA O AUMENTO DE PESO EXAGERADO

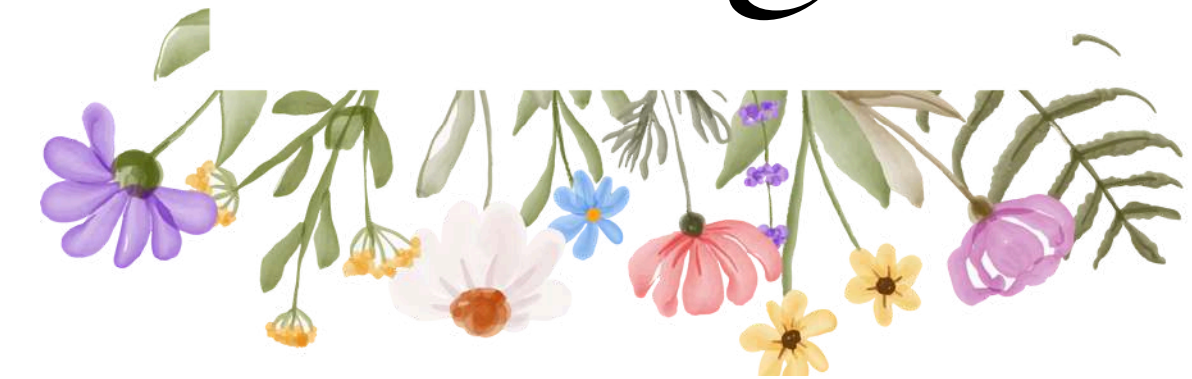
El dolor que acompaña a una
pérdida no es anormal, pero si
presenta estos síntomas es
necesario que se plantee acudir a
un profesional de la psicología.

ABUSOS DE
SUSTANCIAS

*Lo que importa no es lo que
la vida te hace, sino*



Muchas gracias



- Ester Redolosi
- eredolosi@gmail.com
- 625136968
- www.esterredolosi.com



Nos vemos en el próximo taller el
20 de enero
“Como llevarme bien con mi
adolescente”