



Departamento de UTP
Liceo Particular Avenida Recoleta
Psicología

Infografía: Contención en crisis para adultos

Dado al contexto que nos encontramos a nivel país, es muy probable que como adultos sintamos una elevada carga emocional la cual nos afecta y nos involucra tanto como individuo, como integrantes de una comunidad. Nos encontramos ante un escenario con distintas dificultades, sin embargo, con la posibilidad de poder adaptarnos de forma exitosa a la adversidad, e ir de a poco avanzando, aprendiendo como individuos y como sociedad. Esperamos que las siguientes recomendaciones y sugerencias puedan ser útil para volver a un estado funcional, desarrollando así nuestro potencial humano.

Introducción

Como todos ya sabemos, nos vemos enfrentados a la crisis sanitaria más importante de nuestra historia dentro de los últimos 100 años. Para entender como nos comportamos en este tipo de situaciones, es importante saber ¿qué es una crisis?

¿Que entendemos por crisis?

La crisis es una condición inestable, que se presenta en el curso de un proceso. Por lo tanto, tiene una organización de carácter inestable y transitoria.

¿Como definimos una crisis en psicología?

Se entiende como una situación transitoria de estrés, cuya resolución requiere de decisiones estructurantes, y en la que el sujeto tiene conciencia de sus recursos los cuales se ven limitados dado a la alta exigencia de la tarea crítica.

Ejemplo: estar en cuarentena y en aislamiento social puede resultar como un evento estresante, ya que rompe con estructuras y hábitos que anteriormente solíamos hacer a diario (en lo cotidiano) y que hoy en día debimos modificar por un bien mayor, lo que no significa que sea una tarea fácil a la cual nos debamos adaptar rápidamente.

¿Como nos comportamos en eventos críticos?

La respuesta conductual y emocional a la crisis puede variar: según la personalidad del sujeto, experiencias pasadas, historial de vida (traumas), entorno sociocultural y del tipo de situación que gatilla la crisis (en este caso: sanitaria).

Sin embargo, en esta situación es muy probable que surjan emociones intensas asociadas al evento crítico, posiblemente por la incertidumbre y la diversidad de posibilidades que surgen del escenario actual, lo cual aumenta la **sensación de riesgo y responsabilidad**.

En consecuencia, es posible que surja lo siguiente:

- Pueden surgir imágenes o recuerdos recurrentes sobre eventos desagradables, de forma involuntaria.



Departamento de UTP
Liceo Particular Avenida Recoleta
Psicología

- Puede que se intente evitar a toda costa pensamientos o emociones vinculados al evento, sin embargo, fracasar en el intento.
- Pensamientos y humor negativo de forma persistente.
- Sentimientos de culpa irracional (sentimiento de culpa por contagio a los demás o por haber sobrevivido).
- Emociones persistentes negativas conectadas al trauma (por ejemplo, sentir miedo, horror, rabia, culpa, vergüenza; durante mucho tiempo, incluso cuando la situación parece mejorar).
- Dificultades para dormir y o problemas de alimentación (tendencia no conciliar el sueño, tener pesadillas, despertar varias veces en la noche. También tendencia a comer a des horas, tener una alimentación alta en azúcares, grasas saturadas, etc.)
- Disminución del interés a actividades que antes parecían interesantes o agradables.
- Vivencia de incapacidad, sensación de ser superado por la situación, que puede acabar en desorganización de las capacidades de adaptación y defensa

La dinámica familiar en un contexto de crisis:

Como mencionamos anteriormente, existen importantes diferencias individuales en la aparición, duración y la intensidad de las reacciones, por lo que cada integrante familiar puede percibir y darle expresión emocional a esta crisis de forma subjetiva, como también tener una forma de reacción conductual distinta. Algunos pueden ser más adaptativos y otros pueden resultar más desadaptativos. Los últimos necesitarán de más apoyo para poder regular sus emociones, conductas y/o pensamientos.

Definamos los roles y funciones dentro del hogar:

Las pautas de interacción tienen que ver en como la conducta se adecua según el sujeto y el rol que cumple dentro del sistema familiar, por **ejemplo: la forma en que se relaciona una madre con su hijo. Esta relación e interacción**, es asimétrica ya que la madre representa una figura de autoridad dentro del sistema familia en comparación a la relación que tiene el hijo con sus pares. Dicho lo anterior, en el caso de una crisis, existe un **cambio importante en las pautas de interacción** entre los individuos que conforman el sistema familiar. Esto quiere decir que se cambian las viejas pautas de interacción por otras nuevas que posibilitan, el desempeño de **nuevas funciones en sus roles**. Por ejemplo: si anteriormente la madre solía cocinar y hacer el aseo de la casa, hoy en día esta pauta puede ser modificada, lo cual posibilita que los hijos participen del aseo y de la cocina del hogar.

Gracias a estas nuevas pautas, se puede desarrollar la identidad familiar y la individualidad personal. Sin embargo, es importante **esforzarse en la reorganización familiar** (cambiando la estructura) y principalmente en **ser flexible** ante los nuevos escenarios que se presentan.

Que podemos hacer



Departamento de UTP
Liceo Particular Avenida Recoleta
Psicología

- Lo primero que podemos hacer es saber identificar y reconocer nuestras emociones, necesidades, herramientas, recursos y dificultades.
- Permitir el surgimiento de las emociones, estas son naturales y cumplen con la función de conectarnos y adaptarnos con lo que esta nos ocurriendo.
- Comunicar y darles expresión a nuestras emociones, siempre es una forma sana de descargar la tensión emotiva
- El respeto entre nosotros es esencial. Al igual que respetar las emociones de los demás pese a ser diferentes e incomprensibles a las nuestras.
- El aislamiento social no significa que estemos solos. Recordemos que somos parte de un sistema y de una organización mayor la cual puede sostenernos y contenernos en estos momentos.
- Establecer una rutina, hábitos, definir roles nos ayudara a reestablecer una estructura, la cual es importante para predecir nuestro comportamiento.
- Saber cómo y a quien pedir ayuda en caso de necesitarla (puedes buscar a alguien de confianza y sabiduría dentro de tu hogar). Existen redes de apoyo disponibles para estos casos y depende de ti saberlas aprovechar.
- Crear un plan: hacer un plan para mejorar el funcionamiento familiar y lograr una mejor satisfacción de las necesidades individuales y familiares.

La otra cara de las crisis

Una de las cualidades de la crisis, es que puede surgir como una oportunidad para fortalecer y mejorar un proceso, marcando un antes y un después. Por lo que es importante recordar que **toda crisis es un riesgo, pero también una oportunidad**. Oportunidad que entrega un valor positivo, que **implica maduración, desarrollo y crecimiento del sistema familiar**. Las crisis son motores impulsores de los cambios y la familia en crisis no es necesariamente una familia disfuncional o problemática. El hecho de vivir en crisis no es necesariamente la causa de disfunción familiar, sino **el modo de cómo se enfrenta** una crisis.

Recuerda:

El significado de como percibimos esta crisis depende de cada uno de los integrantes de la familia. Tanto la significación, como los recursos pueden hacer variar la dimensión y el sentido de la crisis.