

### **MODULO 3**

#### **Como abordar La tristeza y elaborar las pérdidas.**

**El tema que trataremos en esta oportunidad es cómo abordar la tristeza, elaborar las pérdidas y volverlas funcionales.**

Nuestra tarea es acompañar a la gente y conocer las dinámicas de la estructura psíquica para encontrar, proporcionar herramientas que llevan a la funcionalidad.

**La tristeza suele traer confusión**, impide el acceso de los demás a la vida de la persona que la sufre. La persona con tristeza no suele pedir ayuda, los que tienen miedo o ira si suelen pedirla, sin embargo el que esta triste no.

**La tristeza es una emoción muy útil.** Pero hace que la persona se proteja, se encapsule, evita el contacto con el exterior, bajando los decibeles.

Puedo abandonar la tristeza? A veces parece una especie de aliada, y lo es, el problema es cuando quiere establecerse y se vuelve un estorbo.

**Siempre debemos preguntarnos sobre la funcionalidad de los demás,**

La persona que estoy ayudando es funcional?

Tiene una vida social funcional? O es solo funcional para vivir?

En el acompañamiento de las personas debemos definir esto.

**La tristeza forma tanta parte de la vida como la alegría.**

***Es una emoción educable, nosotros decidimos el limite de las emociones.***

#### **Recordemos el modelo ABC,**

A: acontecimiento

B: valoración

C: emoción (en este caso la tristeza)

Cuando alguien sufre de tristeza tenemos que ver cual es el acontecimiento que desata el estado emocional.

Por ejemplo una pérdida de el esposo. La valoración, es catastrófica, esa catástrofe la deja en una posición mala para el futuro.

La persona que sufre tristeza siempre valora que es catastrófico el futuro.

La persona no puede ver el futuro como algo bueno.

Nosotros debemos cambiar el modelo de valoración, eso no se puede tratar de hacer diciéndole que no es grave, ni darle una positividad absurda al acontecimiento, sino nuestro propósito como instructor es que la persona pueda cambiar el cuadro de valoración frente al acontecimiento real, y frente al futuro.

No solo sufre la pérdida sino que sufre el caer de sus sueños, y cree que el futuro no tiene nada, todos vivimos porque tenemos expectativas del futuro, pero cuando una pérdida se mete en el camino trae tristeza, es una emoción, un estado desagradable, trae una caída del ánimo, (hipo-timia) la caída del ánimo puede traer una depresión, no es lo mismo caída del ánimo que una depresión patológica, ya que no es lo mismo un trastorno depresivo mayor sino una caída de ánimo, cuando el ánimo se deprimió.

Tenemos que trabajar expectativas, las cuales no las podemos construir nosotros, porque tenemos valoraciones propias, tenemos que acompañar en el proceso del cambio, debemos aprender a enseñar.

### **La base de la educación emocional es la educación.**

La tarea del instructor emocional es instruir a otros, explicarles cada cosa como lo aprendimos, no tratar de ser psicólogos.

Por qué la tristeza afecta de tercera edad? porque se pierde el propósito, creen que son estorbos y cambiar su función social.

En los jóvenes hay una crisis mundial de identidad que va desde el género hasta la profesión.

Por qué se deprime la gente en edad productiva? Generalmente por pérdida familiar o laboral.

Hay personas con mas perfil de depresión por que miran mal el futuro.

### **“Miran el futuro con herramientas del pasado”.**

Por qué aparece la tristeza?

Es una emoción necesaria.

Como llegamos a la tristeza?

Pasando primero por una pérdida, **puede ser real o imaginaria**, no importa como sea porque el cerebro la toma como tal y el cerebro genera estrés agudo, hiper actividad mental de resolución, lleva a un aumento de la energía psíquica producido por la pérdida que necesita frenar o terminará en depresión con crisis emocional muy grande, y nuestro sistema baja todos los decibeles mentales donde nosotros re polarizamos la energía y nos lleva a acostarnos, meditar, a pensar en el pasado, ver lo que hicimos bien y lo que hicimos mal, a llorar, a hacer catarsis, etc., los que no lo elaboran así quedan acelerados mentalmente, y terminan en procesos fisiológicos psíquicos como pérdida de la memoria, pánicos, alteraciones emocionales, etc. como un estrés no resuelto, porque **siempre la pérdida va a producir una instancia de estrés**, de

agotamiento psíquico con lo cual el organismo necesita frenar para volver a energizar las neuronas y que vuelvan a reaccionar.

**Cuando alguien entra en tristeza no debemos intentar sacarlos de ese lugar, hay tristezas fisiológicas, que sirven como duelo, ya sea que se pierda un familiar, un trabajo, una relación, etc., luego de eso se necesita una tristeza fisiológica para elaborar, eso no es patológico, es necesario.**

Si pretendemos que la gente no se ponga triste nos salteamos el proceso de la restauración neuronal, es como pedir a alguien que no descanse.

### **La tristeza definitivamente es útil**

La función de la tristeza es la re polarización, y también la reconstrucción neuronal y psíquica, si saltamos ese proceso no podremos seguir con la reconstrucción de la realidad.

La reconstrucción de la realidad es cuando la persona comienza a vivir dentro de su cabeza la nueva realidad donde está la pérdida presente.

Cuando en la mente tenemos una idea y en la realidad otra producimos una crisis mental, esa crisis se elabora y construye por medio de la tristeza una nueva realidad interna.

Por eso es necesario elaborar de a poco hasta que finalmente logramos compatibilizar la realidad interna con la externa y así desaparece la tristeza. No es de la noche a la mañana.

Identificar que hay que cambiar la valoración interna para que funcione en la realidad externa.

**La tristeza disfuncional empuja para no llegar a la meta.**

### **La reconstrucción de la realidad se le llama duelo**

El cual consta de Tres etapas

- 1- Negación
- 2- Ira, enojo
- 3- Elaboración

Debemos saber si la persona que acompañamos esta dispuesta a hacer un duelo.

A veces la persona simplemente quiere estar triste y la tristeza suele ser atractiva, con estado morbosos de dolor, casi adictivo porque los mantiene en el placer de la melancolía, de vivir el pasado en el presente,

se conectan con el placer de un pasado, y se destruye cuando se enfrentan a la nueva realidad.

Saben que recordar lo que fue, les hace mal, pero un pedacito de ese pasado aun causa placer.

La tarea es ayudar a que aproveche la tristeza para reconstruir la realidad externa.

Generalmente hay una negación, la persona trata de negar el dolor, no quieren hablar del tema, solo dicen querer salir para adelante, no niegan el acontecimiento pero niegan el sentir dolor.

No podemos forzarlo a que le duela, porque se enojara, y cuando eso sucede trae un sentimiento de injusticia, y esto lo puede llevar a la verbalización.

Nuestro trabajo comienza en la etapa de elaboración.  
Debemos darle enseñanzas sobre la educación emocional, pero es en la elaboración, porque antes no tienen capacidad psíquica de absorber lo que le estas entregando.

**Nuestra tarea es acompañarlo en la verbalización, tiene que hablar.  
Cuanto mas hable mas construye y consolida la realidad externa.**

A veces es bueno que recuerde, no reforzar el pasado, sino conectarlo al presente.

En el dialogo nos permitimos preguntar a acerca de cómo era el pasado y como es ahora. En eso ayudamos.  
Sin que se le vaya la emoción puede reconstruir la realidad interna, aunque llore nos quedamos al lado, nunca debemos abandonar a una persona en llanto o con ideas de muerte , tenemos que conectarlos a vivir bien el presente.

Vamos a enfocarnos en la elaboración aprovechando como herramienta la ira, ya que mientras este en la negación, solo nos querrán evitar.  
Cuando hay negación no quieren ayuda, si lo abordamos tiene que ser desde donde él quiera.

Pero en la ira podemos ayudarlos por medio de preguntas y ayudar a que verbalice.

Elaboración= Construcción

**Cuales son los tipos de perdidas?**

- 1-Las pérdidas están asociadas a situaciones con carga afectiva, pueden ser expectativas de situaciones gratificantes en el futuro.
- 2-La pérdida de seres queridos, se rompe los lazos de afectividad
- 3-Pérdidas de propósito, aburrimiento.

*A grandes rasgos, vamos a ver la diferencia entre tristeza y depresión.*

La depresión patológica tiene que ver con el agotamiento de los neurotransmisores, y daño en los receptores, productos de estrés y ansiedad avanzada que termina en daño psicobiológico y no recibe estímulos externos, y todo lo que antes le gustaba y antes quería ya no. Son resistentes a la medicación, resistentes a cambios de acontecimientos. La depresión ya se vuelve somática. Y generalmente se medica.

Mientras solo sea psíquica se puede ayudar con acompañamiento.

### **Como sabemos si es depresión o simple tristeza?**

La depresión tiene un cuadro de disfuncionalidad severo, el depresivo entra en periodo hasta de pérdida para comer, trabajar, cuidar hijos, etc., todo lo que era motivacional pasa a dejar de serlo.

Siempre debemos revisar tres instancias:

- Identificar que no tenga ideas de muerte
- Que no tenga ideas de matar a alguien
- Que quiera seguir este proceso de acompañamiento

**Estas tres cosas se deben chequear.**

Si el abordaje que le damos no alcanza podemos pedir ayuda a un profesional (como un psicólogo).

Algunos síntomas que deben alertarnos para evitar caer en pozos profundos de depresión:

Tristeza profunda, llantos y ensimismamiento, desesperación, irritabilidad. Aislamiento, retraimiento, pensamientos negativos recurrentes.

Como ayudar a revertir la tristeza?(estado de animo)

-Darnos el tiempo suficiente de reposo para elaborar la pérdida y pensar como vamos a vivir de aquí en adelante, aunque nos cueste, elaborarlo.

-Dejar de mirar como eran las cosas.

-Acordarse pero no recordarse (esta ultima es intencional)

-Evitar procesos de recuerdo.

-Darse tiempo.

¿Qué hacemos cuando el pasado nos sigue provocando tristeza?

Dialogar hasta que se agote, es una opción.

Sino enseñar a cambiar de canal. Hacerle una pregunta que lo saque de el pensamiento obsesivo.

Cambiar el ámbito, los lugares. Estimular cambios externos.

No quedarse acostado mucho tiempo, que abran las ventanas, ver el sol, escuchar melodías con buenos mensajes. Pasar tiempo con amigos, salir a caminar. Contacto con la naturaleza, comer saludablemente, no resolver problemas que pueden esperar.

Preparar ambientes saludables en el hogar.

Dormir bien, ya que allí se produce el reacondicionamiento celular.

Estas instancias son fundamentales.