Habilidades para el Cambio

REVISTA GRATUITA MENSUAL

Salud Mental

Septiembre 2021

Volúmen XXIII

CONTENIDO

HABLEMOS DE DUELO

CÓMO AYUDA LA TERAPIA A LOS ADULTOS MAYORES

AMOR SALUDABLE VS DEPENDENCIA EMOCIONAL

¿CUÁL ES EL COSTO DEL PERFECCIONISMO?

TRANSITAR UN DUELO COMPLICADO

CLAVES PARA POTENCIAR TU CREATIVIDAD

LA DANZA COMO RECURSO PARA LA REGULACIÓN DE NUESTRO SISTEMA NERVIOSO

HIGIENE DEL SUEÑO

EL EQUIPO

Habilidades para el Cambio

PRESIDENTA: Psicóloga Laura Flynn
VICEPRESIDENTA: Ana Flynn
COORD. GRAL: Lic. Natalia Díaz
SECRETARIA: María José Holgado

TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL ONLINE Y PRESENCIAL

SEDE CAPITAL FEDERAL:
- Coordinadora: Micaela Laurito
- Lic. María Belén Kaucher
- Lic. Marcos Maggi
- Lic. Andrea Biondi Folco
- Lic. Vanina De Janin
- Lic. Oriana Rojas Saccone

SEDE ZONA OESTE - GBA:
- Coordinadora: Lic. Natalia Díaz
- Lic. Soledad Díaz
- Lic. Paula Analía Puig
- Lic. Noelia Sologuren
- Lic. Anabella Lejzurowicz
- Lic. María Laura Tamagnone
- Lic. Mayra Orellana
- Lic. Alina Buis
- Lic. Viviana Gonzalez Siciliano
- Psiq. Gisele Herrera Martinez

SEDE ZONA SUR - GBA:
- Coordinadora Lic. Marcela Gomez
- Lic Sofía Stancanelli
- Lic. Valeria Andolina
- Lic. Georgina Raimondi
- Lic. Elizabeth Bello
- Lic. Florencia Paredes
- Lic. Florencia González Palomino
- Lic. Mariela Borgio

SEDE NEUQUÉN:
- Lic. María Florencia Rach
- Lic. Ariana Martínez
- Lic. Guadalupe Alarcón
- Lic. María Elena de Vargas
- Lic. Tania Castillo
- Lic. Beatriz Elizabeth Fernández

SEDE ANDINA:
- Coordinadora: Lic. Marcela Gil García
- Lic. Carolina Argentno
- Lic. Alejandra Pavón
- Lic. Andrés Sosa Perea

SEDE NOA:
- Lic. Daniel Pellerito
- Lic. Tatiana Amado
- Lic. Gabriel Gordillo
- Lic, Carlos Alberto Morón

SEDE CÓRDOBA:
- Lic. Belén Giménez
- Lic. Sofía Vico
- Lic. Paula Sánchez

TERAPIA DIALÉCTICO CONDUCTUAL (DBT) ONLINE

- Coordinadora: Lic. Laura Digerardis
- Psiq. Virginia Janet Romarión Benitez
- Lic. Josefina Mainardi
- Lic. Ani Voskanyan
- Lic. Mariano Bilbao
- Lic. Sofía Vico
- Nutricionista. Elizabeth Acuña

SUPERVISIÓN

- LIc. Belén Kaucher
- LIc. Soledad Díaz
- Liz Mariana Gonzalez

HABLEMOS DE DUELO

POR LIC. MARÍA BELÉN KAUCHER (SEDE CABA)

A menudo, cuando pensamos en el duelo, pensamos en la pérdida de un ser querido, un amigo o un familiar. **El duelo es un proceso doloroso ante una pérdida significativa.** La experiencia es una reacción universal, natural, dinámica, individual y atravesada por factores culturales, siendo inherente a la vida.

Especialmente **durante la pandemia, nos vimos atravesados por numerosas pérdidas y fallecimientos.** Asimismo, debido a las restricciones, muchos **no pudimos asistir a funerales**, siendo muy duro para muchas personas. Los funerales son rituales que ofrecen la oportunidad para despedirse de los nuestros, de apoyarnos los unos a los otros, de conectarnos con la experiencia y suelen ser de ayuda para transitar el dolor. Siento por todos aquellos que no tuvieron esta oportunidad. Ha habido otros tipos de pérdidas durante el Covid 19 como la pérdida de trabajos, de parejas, de amistades, de oportunidad para experimentar el fin de la secundaria, de viajes programados para visitar familiares, pérdidas como abortos espontáneos, entre otros.

Mi experiencia con el duelo me recuerda que la pérdida está ahí para mostrarnos lo que valoramos "¿Qué te dice tu dolor de lo que es verdaderamente importante para ti?" Puede ser reconfortante recordarnos que estos sentimientos están vinculados a lo que es

significativo para nosotros. **Si duele es porque nos importaba mucho. El duelo es una nueva oportunidad para conectarnos con lo que es importante para poder seguir haciendo las cosas que le dan sentido a nuestra vida.** Si respondemos a este proceso de manera saludable, podemos salir de esta experiencia más comprometidos con la vida.

A continuación, comparto algunas pequeñas ideas y recomendaciones sobre como podemos afrontar el dolor de una pérdida significativa, inspirado en material de Russ Harris (entrenador australiano en Terapia de Aceptación y Compromiso):

- En primer lugar, permítete **abrirle la puerta a las emociones y pensamientos que lleguen a visitarte**. Quizás esto incluya estar abierto a la tristeza, la irá, o la soledad. Lo que sea que sientas, obsérvalo, nómbralo, y permite que esté allí, hazle lugar.

- **Acepta que habrá momentos en los que te sentirás abrumado**. Por momentos las emociones pueden elevarse como una ola que llega muy grande y nos revuelcan. Recuerda que las olas vienen y van. Quizás sea útil recordarse el dicho: "Esto también pasará".

- Practica habilidades de atención plena que permitan anclarte en el momento presente cuando lleguen las olas. Puedes practicar estas habilidades de atención cuando lo desees, notando lo que puedes oír, tocar y diferentes superficies y texturas, llevar la atención a lo que puedes oler, o incluso orientar la vista hacia lo que ves. La **práctica de la atención** puede ser entrenada por todos y en el momento que lo desees.

- Practica la autocompasión: ser **amables con nosotros mismos** suele ser una tarea difícil, por lo que puedes preguntarte: ¿qué le dirías a un amigo que está pasando por lo que estás pasando?

- Ten **cuidado con las historias que te cuentas como si fueran reglas de vida** tales como: "Fue mi culpa", "nunca voy a

- Recuerda el **poder de los rituales y las ceremonias** para marcar momentos significativos. Podemos invitar a personas que nos importan a compartir con nosotros, encender una vela, escribir en un diario, escribir un poema, pintar y dibujar algo que nos recuerde al pasado y nos transmita esperanzas para el futuro. Quizás sea una manera de transitar el dolor armar una caja de recuerdos en un lugar especial, o quemar de manera segura algunas cosas, tal vez escribamos unas palabras con buenas intenciones para guardar en algún lado seguro para cuando las necesitemos.

- Considera como puedes **crecer a partir del dolor de la pérdida**. ¿Qué hay en esta experiencia para aprender acerca del perdón, la compasión, la sabiduría, el dejar ir o la aceptación? Quizás sea una oportunidad para redescubrir la importancia de mantener relaciones saludables, o para que nos volvamos conscientes del paso del tiempo. También podemos encontrar formas concretas de desacelerar, conectarnos y hacer tiempo para estar con aquellas personas valiosas para nosotros. En estos momentos, el dolor puede convertirse en un trampolín para actuar de acuerdo con nuestros valores.

Para concluir, comparto unas palabras que nos regala Steven Hayes (2013): "*los seres humanos demuestran un enorme valor, una profunda compasión y una notable capacidad para salir adelante incluso con la más complicada de las historias personales. Aun a sabiendas de que pueden salir heridos, los seres humanos son capaces de amar a otras personas. Aun sabiendo que han de morirse, los seres humanos se preocupan por el presente y por el futuro. Aun enfrentándose al sinsentido, los seres humanos son capaces de abrazar ideales. A veces, da la sensación de que los humanos son capaces de estar totalmente vivos, presentes y comprometidos*"

CÓMO AYUDA LA TERAPIA A LOS ADULTOS MAYORES

POR PSIQ. LAURA FLYNN
(SEDE NEUQUÉN)

Según la OMS la esperanza de vida de los seres humanos ha aumentado considerablemente, cada vez vivimos más. Se torna fundamental poner el foco y ocuparnos de nuestro mayores ya que la salud mental y el bienestar emocional tienen la misma importancia en esta franja etaria como en cualquier otro periodo de la vida.

Es cada vez más frecuente ver adultos mayores deprimidos. A diario se presentan personas mayores que refieren sentirse excesivamente tristes, con problemas para dormir, angustiados y con pérdida en la capacidad de disfrutar de cosas que anteriormente disfrutaban, el cambio en su rutina diaria los afectó negativamente. Algunos afirman que al no trabajar se sienten inútiles y desganados. Otros, se sienten solos y con pocas o casi ninguna actividad que realizar.

¿Qué es la depresión? Es un trastorno del estado de ánimo muy común, pero grave, que afecta tanto a hombres como a mujeres, siendo estas últimas las que más lo padecen. Dicho trastorno genera un estado de **desesperanza y tristeza profunda.**

La eficacia de la terapia cognitivo-conductual para el tratamiento de personas mayores con depresión, puede cosechar muy buenos resultados logrando la disminución de la sintomatología depresiva, que los pacientes recuperen una vida productiva y emocionalmente satisfactoria así como conseguir dar un sentido a la vida.

Terapia Cognitiva Conductual, una tendencia que crece.

La demanda de la terapia cognitiva conductual se ha ido incrementando en los últimos años. ¿Qué ofrece este tipo de terapia? ¿Por qué las personas se están volcando a las terapias breves, focalizadas y centradas en el presente?

La terapia cognitiva busca aliviar las tensiones psicológicas mediante la corrección de las concepciones erróneas y auto-señales. Al corregir las creencias erróneas, podemos terminar con las reacciones excesivas.

¿Por qué se requiere de estimulación cognitiva?

El ser humano requiere de la estimulación necesaria para aumentar sus potencialidades y disminuir las deficiencias que presente.

Los adultos mayores requieren de estimulación, la cual le permita aumentar sus potencialidades y no permitir el avance de déficits cognitivos o físicos que presenten.

La terapia cognitiva conductual (TCC) es una forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que lo rodea, y cómo lo que uno hace afecta a sus pensamientos y sentimientos. **La TCC le puede ayudar a cambiar la forma cómo piensa ("cognitivo") y cómo actúa ("conductual") y estos cambios le pueden ayudar a sentirse mejor.** La TCC se centra en problemas y dificultades del "aquí y ahora", busca maneras de mejorar su estado anímico ahora. Se ha demostrado que es útil tratando: ansiedad, depresión, pánico, agorafobia y otras fobias; fobia social, bulimia, trastorno obsesivo compulsivo, trastorno de estrés postraumático, esquizofrenia, entre otros.

La terapia cognitiva conductual es cada vez más popular en Argentina. Esto puede deberse a que esta tipo de terapia basado en la evidencia científica ayuda a afrontar y resolver una gran cantidad de problemas.

La terapia cognitiva postula que la forma en que las personas piensan sobre situaciones de sus vidas influye en cómo se sienten y en lo que hacen. Asimismo es práctica, de breve duración en la mayoría de los casos, activa y orientada principalmente al presente y al futuro.

Centro de Capacitación Online

WWW.CURSOSDEPSICOLOGIA.COM.AR

Cursos creados por profesionales de Habilidades Para el Cambio, organización que brinda servicios de salud mental y formación en terapias psicológicas basadas en la evidencia. Se caracteriza por su orientación en Terapia Cognitivo Conductual y Terapias Contextuales

AMOR SALUDABLE VS DEPENDENCIA EMOCIONAL

POR PSICÓLOGA MARCELA GIL GARCÍA (SEDE ANDINA)

Cuando pensamos en el amor de pareja hablamos de amor romántico, amor libre, auténtico o de un gran amor, amor erótico, amor platónico e incluso de poliamor. El concepto de amor nos atraviesa de diferentes formas a lo largo de la vida, representa la base fundamental de nuestra existencia. Comencemos por entender lo esencial en el amor de pareja para poder diferenciarlo del "no amor", amor patológico o dependencia emocional.

El amor de pareja no se encuentra, se construye, y esta construcción una vez iniciada nunca puede darse por finalizada, necesita un constante mantenimiento y renovación porque de no hacerlo puede desmoronarse. En palabras de Erich Fromm **«El amor es la preocupación activa por la vida y el crecimiento de la persona que amamos»**, este autor justamente piensa al amor como un arte y un acto de creación.

¿Cómo se construye un amor basado en la libertad? ¿Cómo una pareja crea un amor saludable? **Una pareja saludable, un amor**

saludable implica dar y recibir. En generaciones anteriores estaba normalizada la idea de amor incondicional, dar sin esperar o recibir nada cambio no funciona. Ambos tienen que alimentar y dar vida al vínculo. Un amor sano se construye en base a: deseo propulsor de momentos de intimidad y acercamiento; propósito común, es decir mirar en la misma dirección, hacer planes y materializarlos juntos; admiración y apoyo; y valores comunes (los valores reflejan nuestras convicciones más importantes) es fundamental que coincidan con los de la pareja.

Al comienzo de las relaciones de pareja puede producirse un estado de enamoramiento, este estado se caracteriza por una pérdida relativa de contacto con la realidad. En esta primera etapa se proyectan las propias necesidades y deseos a la persona amada, tanto que ésta es idealizada y se minimizan aquellas características que quizás no coinciden con las expectativas, es decir uno ve en el otro lo que quiere ver. La pareja demanda poco pero obtienen todo, ya que el compañero está en la misma situación, dá todo y pide nada. El cambio necesario para la construcción de un vínculo saludable consiste cuando este enamoramiento inicial cae, entonces empiezan a percibirse a sí mismos con base en sus propias características reales, más que en función de las necesidades del compañero. De no producirse este cambio, cada uno dá menos y pide más, en la medida que aumentan las necesidades de la vida cotidiana y los problemas cada uno espera más del compañero, creándose así un grado de dependencia en el que simultáneamente aumentan las expectativas y conflictos. De ninguna forma esta es una manera de amor saludable.

Esta etapa del enamoramiento no necesariamente tiene que estar al inicio de una relación de pareja, en cambio lo que sí es indispensable para la construcción de una **relación saludable es la «presentación sucesiva de estos tres niveles de atracción:**

física, intelectual y afectiva» A su vez es fundamental que cada uno tenga la capacidad de captar las necesidades, deseos y motivaciones del otro, pudiendo ejercer una comunicación empática, comprensiva. Es de importancia que cada uno mantenga su propia identidad y respeto hacia el otro. En este sentido **la relación de pareja sería un espacio para crecer tanto individualmente como con el otro.**

En contraposición a la idea de amor saludable **la dependencia emocional es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja.** Es una adicción que genera una necesidad desmesurada del otro, en la que el sujeto pierde su libertad, por este motivo si hay dependencia no hay amor. Lo fundamental de este cuadro son los comportamientos de sumisión, los pensamientos obsesivos en torno a la pareja, sentimientos intensos de miedo al abandono y lo central es la necesidad afectiva extrema de una persona hacia su pareja. Poseen baja autoestima, son personas que se rechazan a sí mismas, no se valoran. **El dependiente emocionalmente concibe la vida siempre al lado de alguien al que idealiza y que considera poderoso.**

El desequilibrio que se genera en este tipo vínculo entre la parte dominante y la sumisa, que idealiza y necesita del otro, es lo que produce el deterioro progresivo de la relación.

En las personas con dependencia emocional sus experiencias configuradoras de aspectos básicos de su personalidad han sido experiencias adversas, que tienen que ver con una grave carencia de afecto de los dependientes emocionales desde el principio de sus vidas, es decir la interacción con los otros significativos ha sido lo suficientemente adversa. Estas experiencias constituirán esquemas o patrones de interacción, que son formas que aprendemos de vincularnos con los otros.

El dependiente emocional interiorizará que las personas significativas son inalcanzables, que están en un plano superior de importancia, al buscarlas constantemente y no obtener lo que se espera de ellas, es la futura idealización que sentirán hacia sus objetos, a su vez se sienten a sí mimos con poca valía y se piensan como no merecedores de afecto. La gravedad de la dependencia emocional guardará relación con la magnitud de dichas carencias.

Las experiencias de la infancia son determinantes para nuestra autoestima, y nuestra autoestima influye a la hora de buscar y crear una relación de pareja sana. El amor de pareja implica aceptarse y dejar ser al otro quien es, de ninguna forma esforzarse en ser algo diferente para que el otro nos ame. El amor no responde a imposiciones, se construye, manteniendo cada uno su propia identidad y respeto hacia el otro. Al contrario lo que plantea el amor romántico o amor incondicional, congruentes con el estilo de creencias “tengo que esforzarme en hacer lo que él/ella desee para que me quiera”. A este tipo de creencias tienden a adherir los dependientes emocionales constituyendo en algunos casos relaciones enfermas, donde uno de los dos asume el papel de sumisión, desvalorizándose, generándose un desbalance en la relación entre la parte dominante y la sumisa, que idealiza y necesita del otro, generando un paulatino deterioro de la relación, retroalimentando aún más el decrecimiento del autoestima del dependiente emocional que hace todo por aferrarse al otro haciendo lo que sea con tal de no perder la relación.

Si bien la historia infantil influye en nuestra forma de elegir no es determinante, ya que tomando conciencia de nuestros esquemas y patrones constituidos en las primeras etapas de nuestra vida, podemos tomar distancia de los mismos y elegir conscientemente que tipo de vínculos queremos establecer.

¿CUÁL ES EL COSTO DEL PERFECCIONISMO?

POR LIC. PAULA SÁNCHEZ (SEDE CÓRDOBA)

"Necesito que mi trabajo sea perfecto para quedar satisfecho", "soy muy organizadx", "pienso muy bien mis opciones antes de tomar una decisión", "me avergüenza equivocarme", "no suelo tomar decisiones inmediatas", "el error es sinónimo de fracaso "; entre otros pensamientos pueden ser aquellos que tengamos, respondiendo a la regla perfeccionista de nuestra mente .

Entre las múltiples definiciones que se encuentran en torno a este concepto, David Burns (1980) conceptualizó a las personas perfeccionistas como aquellos estándares de metas se encuentran más allá del alcance y la razón, por lo que se fuerzan de manera compulsiva y crónica a conseguir metas poco posibles. La consecuencia de ello, es que miden sus propios méritos en relación a su productividad y sus logros. Es así como, el perfeccionismo ha sido definido como la tendencia a **establecer altos estándares de desempeño**, en combinación con una **evaluación excesivamente crítica de los mismos y una creciente preocupación por cometer errores.**

Y en torno al mismo, existen tres tipos de estilos perfeccionistas:

- Perfeccionismo **orientado a uno mismo** (tendencia del individuo a marcar estándares elevados autoimpuestos y asociados a una elevada autocrítica, que imposibilita la aceptación de errores y fallas).

- Perfeccionismo **asociado a**

- **los demás** (orientado a exigir que los demás cumplan los estándares elevados personales).

- **Perfeccionismo prescrito socialmente** (tendencia a presentar una creencia exagerada, de que los demás tienen expectativas imposibles de cumplir sobre uno mismo)

(Hewitt y Flett, 1990)

Independientemente del estilo que pueda adoptar la persona, se observa un **patrón de comportamiento guiado por una excesiva preocupación por los errores, altos estándares personales** (ya sea de tareas, metas y acciones), **dudas en cuanto a pautas de actuación, necesidad de organización constante, así como también la posibilidad de haber recibido expectativas parentales altas en cuanto a su persona u lo contrario, excesivo criticismo parental.**

En relación a este punto y en términos de principios del aprendizaje, resulta valioso indagar sobre la historia evolutiva personal, ya que podemos encontrar la adquisición de rasgos perfeccionistas en ciertas pautas conductuales, recibidas de nuestro contexto más cercano. De esta forma, puede haber sido:

- A través de **recompensa/refuerzo** (por ejemplo, haber sido recompensado en ocasiones por ser perfeccionista)

- **Castigo** (por ejemplo, haber recibido críticas por no esforzarme siempre al máximo en ámbitos educativos)

- **Imitación** (por ejemplo, observar la conducta de otras personas e intentar hacer algo similar)

- **Información e instrucción** (por ejemplo, el haber crecido en un contexto expuesto a un medio perfeccionista, conversaciones o cualquier otra forma de intercambio de información que propicie a la misma).

Las áreas proclives en las cuales el perfeccionismo se encuentra presente y comienza a interferir en dirección a metas valiosas de las personas son: el rendimiento laboral/educativo/académico, limpieza y estética, organización y orden, redacción, habla, apariencia física, salud e higiene corporal. En términos de conducta se puede observar: comprobación excesiva y búsqueda de certezas, repetir y corregir de forma constante, organización excesiva, dificultad en la toma de decisiones, en ciertos casos desidia, no saber cuándo parar, darse por vencido demasiado pronto, lentitud para actuar, dificultad para delegar, evitación o intentos de modificar la conducta de los demás (De rosa et al., 2012).

Cuando estas reglas de comportamiento, se rigidizan y la calidad de vida de las personas se encuentra afectada es importante contar con ayuda profesional para observar más de cerca este patrón de comportamiento.

Es por ello que, **desde la terapia cognitivo conductual, se trabaja en pos de observar esos pensamientos e ir en búsqueda de una flexibilización de los mismos**, propiciando formas de pensar alternativas y un modo diferente de relacionarnos con dichos pensamientos (De rosa et al., 2012).

De esta manera, se ayuda al consultante en primer lugar a identificar los pensamientos perfeccionistas: es decir, ante conductas perfeccionistas, puede ser útil en su caso hacerse las siguientes preguntas ¿Estoy pensando como una persona perfeccionista? ¿Qué me diría alguien en quien yo confío si le hiciera esta pregunta? Luego, se enumeran posibles pensamientos alternativos: en este paso del tratamiento se ayudará a considerar creencias o pensamientos alternativos posibles ante las creencias perfeccionistas, identificadas en el paso anterior. Entre las **preguntas que permiten una toma de perspectiva distinta a su pensamiento perfeccionista** se

se encuentran las siguientes: ¿Cómo podría otra persona considerar esta situación? Si le preguntara a mi esposo, mi amigo, mi jefe, mi hija o a mi padre sobre esta situación ¿Cómo la verían o qué pensarían? A continuación, se consideran las ventajas y desventajas de las creencias perfeccionistas identificadas y de los pensamientos ¿Cuál es la evidencia a favor y en contra de esta creencia? ¿Cuál es la evidencia a favor y en contra de su pensamiento alternativo: "No se puede ser perfecto en nada"? ¿Cuál es el efecto de mantener la creencia "Debo hacer todo a la perfección"? ¿Cuál es el efecto de modificar esta creencia?

En última instancia, se elige una manera más equilibrada o útil de considerar la situación. Lo importante, es lograr tomar contacto con estos pensamientos y creencias de una manera diferente, comprendiendo también que **son solo pensamientos y no necesariamente la realidad** y que a su vez también, perseguirlos tiene un costo para nuestras metas y nos aleja de aquellos valores de vida importantes para nosotros.

De esta forma, concluyo preguntándoles ¿Cómo se llevan con la perfección en sus días? ¿Qué tan posible es que podamos aprender a habitar el error como parte de la vida y motor de cambio? ¿Cómo te llevas con vos mismo cuando te equivocas?

TRANSITAR UN DUELO COMPLICADO

POR LIC. LIC. BELÉN GIMÉNEZ
(SEDE CÓRDOBA)

La pérdida de un ser querido suele ser uno de los acontecimientos vitales más estresantes de la vida. Tras la misma, es habitual que se dé un proceso de duelo, limitado en el tiempo, que suele tener una evolución favorable. No obstante, una pequeña parte de las personas experimentando un duelo complicado.

La palabra duelo (del latín dolium, dolor, aflicción) hace referencia a la reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo; y también, a la reacción emocional y conductual que surge cuando un vínculo afectivo se rompe.

Podemos hablar de distintas respuestas ante la pérdida de un ser querido. Esta respuesta va a dependiente de varios factores: el vínculo con el fallecido, la edad del fallecido y del doliente, el rol que ocupaba en la familia, las características de la muerte. Asimismo, son factores de riesgo que el doliente haya afrontado otras pérdidas de forma pasiva y que padezca alguna enfermedad física o mental.

En contraposición, **existen factores protectores que harán menos probable la aparición de un duelo complicado: la espiritualidad, la comunicación, la habilidad para resolver conflictos, la flexibilidad mental, el autocuidado y la capacidad para encontrar un sentido a la experiencia.**

Las muertes no esperables y las muertes violentas tienen mayor probabilidad de provocar complicaciones en el duelo. Suelen acompañarse de menor capacidad de aceptación de la pérdida, pensamientos de remordimiento, venganza y miedo recurrentes. La causa de muerte más perturbadora es el homicidio, seguida del suicidio, accidentes, muerte natural repentina y muerte natural anticipada.

El duelo complicado, patológico o crónico, es una forma de duelo caracterizada por un persistente e intenso anhelo por la persona fallecida, pudiendo presentarse algunos de los siguientes síntomas: pensamientos e imágenes intrusivas, aplanamiento emocional, enojo, culpa, tristeza, sensación de vacío , impotencia, confusión, alteraciones del sueño, de la alimentación, llanto, falta de aire o energía y respuestas reactivas ante el entorno. **La persona que transita un duelo complicado puede llegar a evitar a personas ya lugares asociados a la pérdida.** Es esperable que presente dificultades para redefinirse a sí misma, experimentando complicaciones para encontrar nuevas relaciones satisfactorias o para involucrarse en actividades gratificantes.

La evitación en el duelo complicado.

Es muy frecuente que la persona en duelo refiera querer tener control sobre sus sentimientos y pensamientos, y desee ya no estar triste o dejar de recordar constantemente a la persona fallecida. Esto puede llevar a cabo a cabo a que prefiera evitar hablar o recordar al fallecido y que evite experimentar algunas emociones (como la tristeza). Sin darse cuenta, esto implica un desgaste emocional, cognitivo y físico muy alto, pues limita su capacidad de acción y obstruye su capacidad de manejarse libremente en su vida.

Se ha demostrado que entre más se intenta ocultar los pensamientos y sentimientos derivados de la pérdida, más aumenta su frecuencia e intensidad.La evitación y los intentos de control no sólo no consiguen neutralizar los contenidos angustiosos, sino que a prolongar el curso del duelo.

Algunos ejemplos para identificar la evitación son:

- La persona intenta mantener una fuerte conexión con la persona fallecida. Por ejemplo, constantemente habla de la persona o ve fotografías o recuerdos.

- La evitación puede observarse en la inactividad, cuando la persona se abstiene de realizar actividades sociales, laborales y recreativas.

Una alternativa a la evitación.

Desde la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), se intenta que el paciente haga contacto directo con la experiencia vivida. En este sentido, la aceptación se entiende como la voluntad de experimentar con plenitud los pensamientos, sentimientos y sensaciones.

Así, la primera meta en la terapia será combatir los intentos de control y evitación con el objetivo de promover la salud psicológica y de poder vivir una vida significativa. **Se buscará que reconozca la pérdida, pueda permanecer en contacto con todo aquello que sea importante para la persona y pueda encontrarle todavía un significado a la vida.**

CLAVES PARA POTENCIAR TU CREATIVIDAD

POR PSICÓLOGA LAURA FLYNN
(SEDE NEUQUÉN)

Creatividad es la capacidad de inventar algo nuevo como asociaciones entre conceptos ya existentes o nuevas ideas.

Esta capacidad, entre otras, es la que no ha permitido crear y construir la humanidad tal como la conocemos hoy en día.

El proceso creativo no es privativo de algún área o disciplina sino que puede estar en todas las actividades de la vida. Se puede ser creativo en el arte al inventar un nuevo estilo de pintura, como también en acciones de la vida cotidiana como por ejemplo en la cocina la hora de combinar ingredientes y crear una nueva receta.

Todos valoramos la creatividad sin embargo nuestro estilo de vida en los tiempos que corren se transforman en una barrera para el libre desarrollo de esta capacidad.
Algunas de las barreras para el desarrollo del proceso creativo son la hiperactividad y el exceso de trabajo.

La creatividad se dificulta por no dedicar tiempo al OCIO en nuestras vidas. Es sabido que las nuevas ideas necesitas tiempo de reflexión ya que surgen en la etapa de "incubación". La mayoría de los genios creativos desarrollaron su obra fuera de sus trabajos, en su tiempo de ocio.

Necesitamos de vez en cuando salir de la rutina para dar paso a la imaginación. Una de las claves para el desarrollo de la creatividad es darnos tiempo para "soñar despiertos", permitirnos imaginar otros mundos posibles. Esto no será posible si estamos las 24 horas del día trabajando sin cesar.

¿Qué podemos hacer para ser más creativos?

Según Graham Walls el proceso creativo se puede dividir en 5 pasos. La clave está en conocer este proceso y saber cómo transitarlo para la creación de lo nuevo. Pasos del proceso creativo:

Preparación
Es el momento en el que la persona comienza a analizar posibles formas de resolver el problema. Para poder llevar adelante este proceso es fundamental dar rienda suelta a la imaginación y permitirse soñar despierto

Incubación
Esta instancia es interna e inconsciente, implica que uno se desconecte del problema. El consejo es relajarse, dejarse fluir y que el inconsciente trabaje en este momento, acá no hay censuras ni tiene lugar la mente racional con lo cual todas las asociaciones de ideas son posibles.

Iluminación
Cuando aparece la tan ansiada respuesta. Es un momento de alegría y euforia ya que las ideas se ordenan y aparece la solución al problema.

Evaluación
Las ideas son evaluadas y verificadas. En esta instancia se decide si seguirá su curso para la ejecución o si por el contrario, serán desechadas

Ejecución
En esta instancia las ideas se materializan en acciones. Probablemente la etapa más larga de todo el proceso.

Tres **tips para desarrollar la creatividad**:

1.S**oñar despierto:** dedicar algunos minutos del día a soñar despierto. Según algunas investigaciones esta acción es fundamental para potenciar la creatividad ya que en el estado de ensueño podemos visualizar distintas perspectivas sobre un problema o unir ideas que parecen opuestas.

2.**Evite el entretenimiento pasivo**: intentar no llenar su tiempo libre con el uso de su teléfono, revisando las redes sociales, mirando la tv, ya que estas acciones entorpecen nuestra habilidad para crear ideas nuevas y creativas

3.**Cuaderno de notas**: tener a mano un cuaderno de notas, es muy útil para registrar todas las ideas que se nos van ocurriendo. El pensamiento creativo no es lineal con lo cual es importante volcar todas las ideas, aunque puedan parecer absurdas ya que más tarde podrán unirse dando lugar a lo nuevo y creativo.

LA VIDA DANZADA

LA DANZA COMO RECURSO PARA LA REGULACIÓN DE NUESTRO SISTEMA NERVIOSO

POR LIC. MARÍA LAURA TAMAGNONE (SEDE OESTE GBA)

Hace unos meses tome la iniciativa de comenzar una experiencia de danza consciente, por recomendación de algunos colegas. La propuesta consistía en compartir un espacio virtual (por los tiempos que corren) de danza (también llamada Terapia corporal) donde once mujeres comenzamos la aventura de la ronda bailarina con danzas solitarias, de a dos, grupales… que fueron la invitación a sentir el aquí y ahora desde otro lugar…

Marisu, nuestra guía (psicóloga bailarina, amable, amorosa y abierta). Ponía a todo volúmen sus variadas y pensadas

.

"playlist" musicales que llamaban a moverte por un espacio de arabescos y vueltas que permitían a las emociones manifestarse, incluso a veces de formas impresionantes.

Si hubo algo que aprendí de esta experiencia es que: **el cuerpo sabe, siempre sabe… incluso desde antes que el pensamiento se anoticie en la cabeza.** Luego de dejarlo fluir libremente podemos corroborar que **en él no hay un "debe ser"** por el contrario cuando liberamos el cuerpo "todo es tal como es". Sentir y permitir que el ritmo corporal empuje todo. A través de movimientos fundamentales que son visibilizados por la danza

consciente, como los vehículos por excelencia para la tramitación emocional. Estos movimientos fundamentales son: el enraizar, el centrar, sentir la conciencia espacial, activar/ calmar, expandir y contraer, acercarnos y alejarnos, soltar, disolver, vectorizar y pausar.

Cada uno de ellos tienen un gran efecto sobre la energía que manejan las emociones. Y es curioso porque, para quienes trabajamos con emociones en un consultorio, es sabido lo difícil y limitante que es abordar algunas emociones solo a través de la palabra. Sobre todo, si se trata de emociones activadas por situaciones de trauma. **¡Cuánto nos falta aprender sobre emociones y cuanto nos falta enseñar sobre emociones!** Los pacientes a veces tienen tremendas dificultades para discernirlas, identificarlas, reconocerlas y ni hablar de aceptarlas. Cuando en la terapia se comienza a compartir información sobre las mismas y se manifiesta la importancia de darle curso a TODAS las emociones respetando su curva de aparición, pico y extinción, eso tiene un efecto muy aliviador en los pacientes. Pueden permitirse ser personas emocionales, se vuelven menos retentivos de las emociones "positivas" o menos resistentes de las emociones "negativas". Empiezan a verlas como lo que realmente son: MENSAJERAS de estados internos que se activan a partir de la relación con el entorno. Y cuando se aprende que es importante el mensaje, se vuelve importante también: parar y escucharlo. **Es una información poderosa la que trae la emoción para entendernos mejor, para elegir mejor y para desactivar los patrones automáticos que muchas veces comandan nuestras conductas.**

Bailar al ritmo de la música con atención plena es una meditación en movimiento que nos conecta con el mundo interno, nos ayuda a sentir nuestros ritmos emocionales, nuestro clima interior. Tenemos más registro de las sensaciones corporales y lo que ellas indican. Y esto a su vez ayuda a habitarnos más a conciencia. Es trabajar haciendo espacio a lo que sentimos, entrenando nuestra capacidad de aparecer y manifestar nuestro sentir a través del cuerpo que danza. Es un fuerte ejercicio de exposición primero con nosotros mismos y con los otros.

Marisu nos contaba que "*La investigación muestra que las personas que bailan crecen más flexibles, confidentes, capaces de intimidad, y son más ágiles de cara a los cambios. Cuando nos movemos juntos, creamos comunidad que se cuida entre todos, en el espacio de la danza y en la vida en total*".

En varias de las clases mientras compartíamos la ronda de danza y resonaban los tambores podía sentir esa energía ancestral, a través de la cual imaginaba cuantos seres humanos pudieron compartir a través de rondas y tambores sus sufrimientos y sus alegrías alrededor de un fuego, en comunidad. Cuantos habrán sanado en esas rondas, cuanto entretejido humano y danzante habrá sostenido en la adversidad del miedo, la tristeza y la incertidumbre de la vida. Y sobre todo cuantos rituales perdidos dejaron agujeros en nuestra manera de tramitar hoy las emociones. Cuanto trauma se acumula, cuando los poderes de sanar en comunidad a través de estas experiencias danzantes se pierden.

Cuando danzamos nos entrenamos en aparecer, en manifestarnos, en asumir y escuchar nuestra propia melodía. Nos exponemos a nuestro sentir y eso toma cuerpo. Esta es una forma poderosa de conexión con nosotros mismos. Al bailar sin coreografía hacemos la experiencia de notar la impermanencia, que en definitiva es lo único permanente. Con cada cambio de ritmo, uno se deja llevar. El cambio deja de ser algo tan temido para ser algo explorado desde la curiosidad y desde la confianza de que algo se desplegara. Que no será necesario saberlo de antemano.

"Las psicoterapias orientadas al cuerpo se basan en la creencia de que la relación del paciente consigo mismo, con los demás y el movimiento en el mundo son inherentemente

una experiencia de mente y cuerpo" (Bloch, Atefi y Smith). En mi opinión **incluir al cuerpo es la nueva premisa para aumentar la integración de la experiencia humana en su totalidad.** Este es el desafío de la psicología en la actualidad. Bajar de la mente y sumar al cuerpo. Dejar de priorizar los pensamientos y promover las experiencias.

En Open Floor (comunidad de danza y terapia corporal, con sedes en varios países del mundo) se sabe que "el movimiento consciente está surgiendo en todo el planeta porque es bueno para nosotros danzar. Las personas que danzan regularmente tienen mentes más compasivas, mayor inteligencia emocional y una presencia más calmada".

Que importante será entonces poder cultivar a través de la danza: conexión y compasión. Estás cualidades se vuelven fundamentales en nuestra sociedad actual. Ya que todos vivimos acelerados, en automático, desconectados de lo importante y movidos por la competencia y el consumo que promueve el sistema económico.

Hasta la Teoría Polivagal, que está tan en auge en la neuropsicología, reconoce a la danza como excelente recurso de regulación del Sistema Nervioso Autónomo. **Cuando danzamos aprendemos a confiar. Y si es en grupo podemos, además, coregularnos entre nosotros. Volvemos a jugar y todo se vuelve más liviano, porque las emociones atascada se disuelven, se reacomodan, se abren espacios, hay más lugar para todo lo que nos pasa.**

Danzando conectamos con la libertad del movimiento y nos abrimos a la experiencia presente tal como es. Conectamos con la maravilla del cuerpo y su sabiduría natural. El cuerpo sabe desde antes, lo que quizá ni siquiera se anotició como pensamiento. Bailar es aprender ese idioma, contar con ese saber, que hace al mundo un lugar más seguro y confiable, aunque no sepa exactamente qué pasará, aprendo a tener Fe, puedo soltar el control y descansar. La vida se vuelve algo danzado. La vida danzada, la danza de la vida…

HIGIENE DEL SUEÑO

POR LIC. MICAELA LAURITO (SEDE CABA)

1. **No tomar sustancias excitantes** como café, té, alcohol, tabaco, especialmente durante la tarde o al final del día.

2. Tomar una **cena ligera y esperar una o dos horas para acostarse**. No irse a la cama con sensación de hambre.

3. No realizar **ejercicio físico** durante las dos últimas horas antes de dormir.

4. **Evitar siestas prolongadas** (no más de 20-30 minutos), y nunca por la tarde-noche.

5. **Mantener horarios de sueño regulares**, acostándose y levantándose siempre a la misma hora.

6. Si no se consigue conciliar el sueño en unos 15 minutos salir de la cama y relajarse en otro lugar para **volver a la cama cuando aparezca el sueño**.

7. **Evitar la exposición a luz brillante** (celular, computadora), al menos una hora antes de acostarse.

8. No realizar en la cama tareas que impliquen **actividad mental** (leer, ver tv, usar la pc, etc.).

9. Es imprescindible mantener un **ambiente adecuado** que favorezca y ayude a mantener el sueño. Se debe procurar tener una temperatura adecuada, evitar ruidos, usar colores relajantes, una cama confortable etc. Evitar los ambientes no familiares o no habituales a la hora de dormir.

10. Si es necesario se puede realizar un **ritual antes de acostarse** que incluya conductas relajantes como escuchar música tranquila, lavarse los dientes, una ducha templada, etc.

11. **No beber alcohol** por lo menos dos horas antes de irse a la cama.

12. **No comer chocolate o** grandes cantidades de **azúcar**. **Evitar el exceso de líquidos.**

HABILIDADESPARAELCAMBIO.COM.AR

Sitio Web

¿TENÉS ALGUNA CONSULTA?

consultas@habilidadesparaelcambio.com.ar

www.habilidadesparaelcambio.com.ar
www.cursosdepsicologia.com.ar
www.instagram.com/habilidades.para.el.cambio
www.facebook.com/habilidades.para.el.cambio