

Taller de Duelo y Manejo del Estrés

Parte I: Duelo

1. Nociones generales o conceptos intuitivos

- Dolor o pesar por la muerte de alguien
- Sensación de pérdida de algo importante

2. Concepto formal

Sentimiento de tristeza que se experimenta debido a la muerte de un ser querido, o al fracaso o ruptura de una relación interpersonal estrecha (enamorado, novio, cónyuge, amigo muy cercano) u otras situaciones en las que se pierde algo importante (ciertos bienes muy estimados, mascota, proyectos, reputación) en la vida de una persona.

3. Análisis del concepto formal: principios en los que se basan y consecuencias prácticas que se derivan de ellos

- Sentimiento: estado afectivo del alma producido por causas (acontecimientos, pensamientos, palabras, etc) que la impresionan fuertemente.
- Tristeza: estado de abatimiento del ánimo en el que se experimenta aflicción y pesadumbre.
- Muerte: es la cesación de las funciones orgánicas básicas (concepto biológico). Considerando integralmente el ser del hombre, la muerte es la separación del cuerpo y el alma.
- Ruptura: deterioro profundo en el trato de dos o más personas, y que lleva al distanciamiento espiritual y/o físico entre ellas.

Es normal que experimentemos mucho dolor cuando fallece un ser querido o experimentamos una pérdida importante en nuestra vida (fracaso sentimental, ruptura matrimonial, etc). Lo que no es normal es que nos quedemos encerrados en la tristeza por un periodo de tiempo que se prolongue varios meses. En general, se considera que el duelo no debe exceder las 8 semanas. Lógicamente esto no es una regla fija pero nos sirve de referencia para el promedio de las personas.

Cuando hablamos de vivir bien el duelo, lo que estamos queriendo decir es esto: aceptar y asimilar la pérdida, es decir superar la fuerte experiencia que hemos tenido. Pero hemos de tener claro que superar no quiere decir dejar de experimentar dolor o hacernos insensibles ante lo vivido, sino ser dueños de nosotros mismos mediante la paciencia. Es decir, ser capaces de recobrar el sentido

positivo ante la vida y sufrir sosegadamente lo que aún estemos padeciendo, sin dejar que el dolor nos robe la paz interior ni nos paralice.

Además de la paciencia (virtud humana), las virtudes sobrenaturales (Fe, Esperanza y Caridad) son las que más nos ayudan a aceptar y asimilar las pérdidas importantes que experimentemos en el vida. Cuando el ser humano se cierra voluntariamente a aceptar la existencia de Dios y la trascendencia de la vida humana, la muerte se presenta ante sus ojos como una realidad terriblemente dolorosa que pone fin irremediamente a la entera existencia del hombre.

En cambio, cuando el ser humano tiene su corazón abierto a reconocer su propia trascendencia y la existencia de Dios, la muerte se presenta como una realidad exigente pero que no es fin de todo sino el término de la vida terrena y el inicio de la otra vida (la eterna). Esto permite que veamos la muerte como lo que es: una separación física dolorosa pero no el final de todo. Esta verdad es en sí misma un consuelo, pues nos permite ver (en el corazón) una realidad buena para nuestros familiares difuntos y para nosotros mismos, cuando nos llegue la hora de partir de este mundo.

Finalmente, hemos de recordar que como el ser humano es un ser corporal y espiritual al mismo tiempo, es necesario también que procuremos -además del ejercicio de las virtudes señaladas- estar en condiciones físicas, ambientales y sociales que favorezcan nuestro bienestar integral y nos proporcionen cierto consuelo material. En el próximo apartado, propondremos algunas recomendaciones generales acerca de las condiciones físicas o de nuestro entorno que suelen favorecer la superación del duelo.

4. Recomendaciones prácticas para vivir bien el Duelo

- Tener siempre presente que el único dueño absoluto de la vida es Dios.
- Asumir una actitud de humilde aceptación de la realidad. En lugar de preguntarnos: ¿por qué murió ese ser querido? Deberíamos más bien reflexionar en torno al sentido que puede tener ese acontecimiento en nuestra vida, y procurar poner en práctica las enseñanzas que nos dejaron quienes ya se fueron de este mundo.
- Procurar, en la medida de nuestras posibilidades, tomar unos días de descanso y cambiar de ambiente (a lo mejor un viaje corto a un lugar que nos agrade).
- Buscar con mayor frecuencia el trato con amigos y conocidos que sean particularmente alegres y optimistas.
- Dirigir con frecuencia nuestro pensamiento hacia cosas que nos resulten agradables y nos ocupen sanamente el tiempo.

- Evitar quedarnos prolongadamente en recuerdos que nos causan gran dolor por la pérdida que hemos sufrido. Más bien, desviar esos recuerdos hacia las experiencias positivas que vivimos con ese ser querido, de modo que la memoria se habitúe a evocar aquello que nos alegra y no lo que nos entristece.
- Realizar breves paseos (de algunas horas) que nos despejen la mente.
- Procurar tener pequeños detalles de servicio con quienes nos rodean, así saldremos un poco de nosotros mismos (y de nuestros recuerdos y nuestro dolor) y experimentaremos la alegría de vivir la caridad con nuestros hermanos.
- Realizar algunos cambios en nuestro hogar (modificar la ubicación de algunos muebles o cuadros), de modo que disminuyan los detalles de la casa que nos traen más recuerdos de nuestros difuntos.
- Rezar por el eterno descanso de las almas de nuestros difuntos (ofrecer sufragios). Al pedir por ellos, nuestro corazón experimenta un doble consuelo: por una parte, sentimos la alegría de contribuir a su bienestar espiritual; y por otra, nos unimos más al Señor y de esa forma se nos hace más fácil aceptar Su voluntad y gozamos también de Sus consuelos. La oración es una de las mayores fuentes de paz para nuestro corazón.
- Dar gracias a Dios por todas los momentos que vivimos junto a aquellas personas que tanto estimamos y que ya han partido hacia la eternidad.
- Tener la clara conciencia de que el Señor, en su infinita Sabiduría, dispone los acontecimientos como mejor convienen, o al menos los permite y nos otorga todas las gracias necesarias para superarlos (incluso si se trata de hecho trágicos o de grandes injusticias que lleguemos a sufrir por parte de algunas personas). Recordemos la frase de San Pablo (Romanos 8,28): “para los que aman a Dios, todas las cosas cooperan para bien”.
- Si no superamos la crisis inicial generada por la pérdida de un ser querido luego de transcurrido un periodo razonable (2 meses o más), acudamos a algún profesional de la salud mental (sea psicólogo, orientador familiar o psiquiatra) para que nos ayude a lograrlo. No nos dejemos llevar por el pesimismo ni creamos que nuestra situación no podrá ser superada, ¡claro que sí podrás! Y recuerda que buena parte del logro depende de ti mismo.

5. Sesión de preguntas, aclaratorias o aportes al tema que se viene tratando

En esta parte del taller, se deja plena libertad a los participantes para que hagan sus preguntas, sus aportes, aclaren inquietudes, etc. Para esta sección debe disponerse de un tiempo prudentemente prolongado, ya que es de particular importancia la participación activa de los asistentes y la resolución de sus dudas o inquietudes.

6. Examen personal para evaluar si estamos viviendo o no de acuerdo a estos principios

Aquí se volverán a pasar las láminas correspondientes a las recomendaciones o tips para vivir bien el duelo, de modo que los participantes vayan haciendo examen mientras las leen. Es recomendable que cada quien tome notas en esta parte del taller, para que les sirva de ayuda en la siguiente apartado.

7. Propuesta personal para comenzar a vivir los principios aprendidos o practicarlos mejor de lo que ya lo hacemos

Se invitará a los participantes a que se propongan 1 ó 2 aspectos para vivir bien algún duelo que aún no hayan aceptado y superado, o bien a manera de preparación para sucesos futuros.

Parte II: Manejo del Estrés

1. Nociones generales o conceptos intuitivos

- Controlar la ansiedad
- Saber superar las situaciones tensas de la vida sin dejar que los nervios nos dominen

2. Conceptos formales

Estrés: es la tensión provocada por situaciones exigentes de la vida, que pueden llegar a originar reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos leves, moderados o graves.

Manejo del Estrés: es el conjunto de medidas que podemos y debemos tomar para superar las tensiones que experimentamos en la vida, de tal manera que no lleguemos a desarrollar enfermedades psicósomáticas ni trastornos psicológicos graves.

3. Análisis del concepto formal: principios en los que se basan y consecuencias prácticas que se derivan de ellos

- Enfermedad Psicósomática: aquella que tiene su origen en un trastorno de la psiquis (mente) y que, sin embargo, termina generando daño en un órgano o sistema del cuerpo. Por ejemplo: personas que no canalizan adecuadamente sus tensiones y que, luego de un determinado tiempo, terminan generando una gastritis.
- Trastorno Psicológico: deterioro del estado mental de una persona, que puede ser leve, moderado o grave.

De acuerdo a la personalidad de cada individuo, las diversas situaciones de la vida pueden generar mayor o menor estrés en ellas. Es decir, una misma realidad puede ser poco estresante para una persona mientras que para otra resulta fuertemente agobiante. Cuando una persona se estresa intensamente ante realidades cotidianas, y que por lo general son muy poco estresantes para la mayoría de la gente, es porque faltan madurez personal y desarrollo de virtudes humanas, o bien porque se padece algún tipo de trastorno en la percepción de los acontecimientos.

El Auto-conocimiento (tema visto la semana pasada) nos permitirá determinar aquellas situaciones que nos estresan, así como poder juzgar si el nivel de estrés que nos generan es razonable (proporcional) respecto a la importancia real de dichas situaciones. Por su parte, el Auto-dominio nos ayudará a tomar las medidas necesarias para la superación del estrés antes de que lleguen a producirse enfermedades psicósomáticas o trastornos psicológicos graves.

En general, se trata de determinar en qué virtudes debemos crecer para asimilar mejor lo que nos pasa y resolver las dificultades que se nos presentan. Es probable que las virtudes más importantes en el manejo del estrés sean: la paciencia, el orden y la templanza. Y entre las virtudes que más contribuyen a prevenir situaciones estresantes generadas por nuestra propia conducta y/o en las relaciones interpersonales, figuran: las tres señaladas, así como también la prudencia y la justicia.

Nos detendremos un poco a mencionar algunos aspectos relacionados con la virtud del orden, que seguramente nos serán de utilidad para el manejo del estrés, a saber:

1. Jerarquizar nuestras actividades (orden mental): tal como recomienda Stephen Covey en “Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva”, hemos de vivir el principio que dice: Primero lo primero, esto es establecer prioridades.
2. Exigirnos en vivir de acuerdo a las prioridades que establecimos (orden en el uso del tiempo): no basta con saber qué cosa es más importante que otra, sino hacer el esfuerzo por realizar primero las cosas importantes (aunque nos cuesten más) y luego aquellas que tienen menor importancia (aunque sean las que más nos gusten).

Una forma práctica de ordenar nuestras actividades en función de prioridades es ubicarlas en la matriz de administración del tiempo propuesta por Covey:

Matriz de la administración del tiempo

	Urgente	No Urgente
Importante	Cuadrante I	Cuadrante II
	Crisis Problemas apremiantes Proyectos cuyas fechas vencen	Prevención Actividades de Crecimiento Personal Luchar por vivir las virtudes Construir relaciones interpersonales Reconocer oportunidades Planificación y recreación
No Importante	Cuadrante III	Cuadrante IV
	Interrupciones, algunas llamadas Correos, algunos informes Algunas reuniones Cuestiones inmediatas, acuciantes Actividades populares	Trivialidades, ajetreo inútil Algunos correos, navegar en internet Algunas llamadas telefónicas Pérdidas de tiempo Actividades agradables

La idea al organizar nuestras actividades dentro de esta matriz es procurar realizar siempre las actividades del Cuadrante II, y tratar de minimizar el número de actividades del Cuadrante I.

Finalmente, a las actividades de los Cuadrantes III y IV son a las que menos tiempo vamos a dedicar.

4. Recomendaciones para lograr el Manejo del Estrés

- Llevar una dieta sana y balanceada. Consumir buenas cantidades de fibra, frutas y verduras, y evitar los excesos de grasas, frituras y gaseosas.
- Realizar algún tipo de actividad deportiva cada día, por un periodo de 30 minutos o un poco más (caminar, nadar, asistir a algún gimnasio, jugar tenis, etc). Caminar es una de las mejores actividades deportivas, y además resulta muy económica.
- Dormir las horas necesarias para que nuestro cuerpo recupere sus fuerzas (habitualmente unas 8 horas por la noche, y unos minutos de siesta a mediodía si es necesario).
- Dar importancia al cultivo y desarrollo de buenas amistades.
- Escuchar una o varias veces a la semana un rato de música que nos resulte agradable.
- Realizar una vez por semana algún pequeño paseo a un parque, una playa u otro lugar donde estemos en contacto con la naturaleza.
- Ampliar nuestra cultura adquiriendo el hábito de leer cada día unos minutos de un buen libro (clásicos de la literatura, algún libro de espiritualidad, las sagradas escrituras, etc).
- Procurar dedicar unos minutos diarios a la oración. En nuestro diálogo con Dios aprendemos a amarlo, recibimos sus consuelos, descansamos en Él y aprendemos a dominar nuestros impulsos y a querer más al prójimo.
- Elaborar un inventario de las situaciones o actividades que más comúnmente nos estresan, y ver qué virtudes deberíamos desarrollar para manejarlas mejor.
- Elaborar una matriz de administración del tiempo con nuestras actividades, de modo que tengamos una guía para organizarnos bien y alcanzar nuestras metas.

5. Sesión de preguntas, aclaratorias o aportes al tema que se viene tratando

En esta parte del taller, se deja plena libertad a los participantes para que hagan sus preguntas, sus aportes, aclaren inquietudes, etc. Para esta sección debe disponerse de un tiempo prudentemente prolongado, ya que es de particular importancia la participación activa de los asistentes y la resolución de sus dudas o inquietudes.

6. Examen personal para evaluar si estamos viviendo o no de acuerdo a estos principios

Aquí se volverán a pasar las láminas correspondientes a las recomendaciones para el manejo del estrés y el cuestionario del **Anexo 1** para determinar el propio nivel de estrés, de modo que los

participantes vayan haciendo examen mientras las leen. Es recomendable que cada quien tome notas en esta parte del taller, para que les sirva de ayuda en la siguiente apartado.

7. Propuesta personal para comenzar a vivir los principios aprendidos o practicarlos mejor de lo que ya lo hacemos

Se invitará a los participantes a que se propongan 1 ó 2 virtudes en las que deben crecer o actividades que deben realizar para manejar mejor su estrés.