

“La vida en crisis”

Francisco García López
Psicólogo especialista en Psicología Clínica

Cuáles son los factores relacionados con el estrés psíquico, cómo pueden afectarnos y qué maneras tenemos de protegernos.

1. Qué es una crisis

Es común hablar de momentos críticos en la vida, de edades o situaciones en las que es más fácil que una persona atraviese una crisis. **Podemos entender las crisis como momentos decisivos, de cambio, de evolución o duda y también como situaciones difíciles o complicadas.** Como se ve la definición da cabida a un amplio abanico de situaciones: “crisis de pareja, crisis de nervios, crisis de los 40...” Aunque tendemos a identificar las crisis como algo negativo o doloroso, no necesariamente tiene que ser así. Todos los adultos han sido adolescentes, la etapa paradigmática de cambio, y sin embargo la mayoría han sabido evolucionar y adaptarse a las exigencias y situaciones propias de la edad adulta.

2. Cómo son las crisis, cómo funcionan

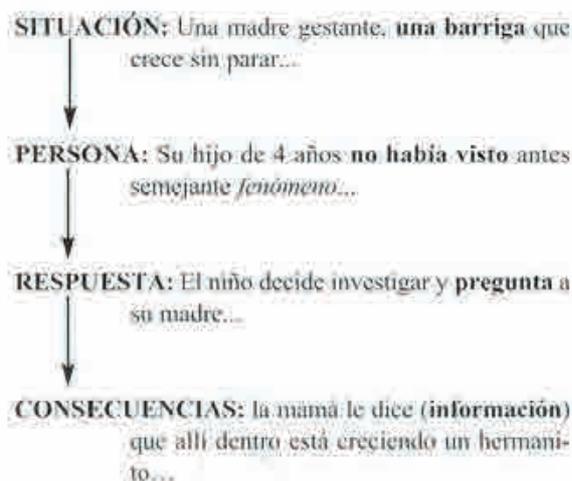
No todas las crisis afectan de igual manera a todas las personas. ¿Por qué ante un mismo acontecimiento reaccionamos de forma diferente? Incluso una misma persona puede reaccionar de manera distinta ante la misma situación en diferentes momentos. ¿De qué depende entonces nuestra conducta? No basta que una situación sea difícil o, como decimos últimamente estresante, los factores personales tienen un papel importante.

El siguiente esquema puede ayudarnos a resumir el funcionamiento de las crisis:



Cada situación, dependiendo de sus características particulares (agradable, desagradable, sencilla, compleja, etc.), afecta a cada persona de una forma peculiar, en función de varios factores: la edad, el estado físico, la experiencia previa, sus creencias, etc. En función de esta afección, cada persona reacciona de una forma particular. A su vez esta respuesta tiene unas consecuencias que pueden afectar o no a la situación previa y por tanto volver a influir en la persona.

Un ejemplo típico de cambio para ilustrar el anterior esquema es el siguiente:



Naturalmente la cadena de situaciones/respuestas no acaba aquí, la influencia de esta información (nueva **situación**) puede ser múltiple: el niño (**persona**) puede sentir aún más curiosidad y preguntar más detalles (**respuesta**) sobre el embarazo materno, puede sentir miedo (**otra posible respuesta**) de que sus papás se olviden de él y quieran más al hermano, etc.

Se sugiere el siguiente EJERCICIO para practicar en clase o en la escuela de padres:

Esquematizar según el esquema expuesto (**situación** → **persona** → **respuesta** → **consecuencias**) la siguiente situación (puede hacerse desde la perspectiva del niño y/o de la madre): Una madre pasea con su hijo pequeño cerca de la hora de comer. El niño mira un kiosco y le pide a la madre que le compre golosinas. La madre sabe por experiencia que si le compra golosinas, el niño querrá comerlas enseguida y eso le quitará el apetito. La madre le explica al niño el motivo de la negativa. El niño protesta y exige las golosinas.

Otras posibles situaciones a trabajar son: problemas de conducta en el aula, problemas de relación personal, etc.



Que una situación sea crítica para una persona viene determinado por distintos factores:

- A. Por la **naturaleza de la situación**. Una situación estresante tiene más posibilidades de desbordarnos cuanto mayor sea la **gravedad** de la situación. No es lo mismo una discusión verbal que otra que termina en agresión física. Cuanto mayor sea la **duración** del problema. Las discusiones diarias tienen efectos mucho peores que una discusión aislada. Si el estrés era **previsible** o no; un suspenso esperado desespera menos que uno inesperado.
- B. Por la **personalidad**, actitudes, aptitudes y experiencia previa del afectado/a (si he sufrido varios desengaños amorosos es más probable que desconfíe en la siguiente relación). La **confianza en uno mismo**, la **resistencia a la frustración**, en general **el tipo de persona que somos** determina nuestra respuesta al estrés. (Una persona introvertida puede tener más dificultades para adaptarse a otra cultura en caso de emigrar).
- C. Por las **circunstancias vitales** de la persona como la **edad**, para un niño de 8 años es más grave el fallecimiento del padre que para un joven de 25. Cuanto más **apoyo** se tenga mejor se llevan los problemas. Las personas que tienen amigos, pareja, etc., sobrellevan mejor las crisis que los que están solos.
- D. Por la **posibilidad de influir** sobre los desencadenantes de la crisis, la posibilidad **real** de influir y la posibilidad que **percibimos**. Cuantas menos posibilidades de resolver el problema veamos, más fácil es deprimimos.

Propuesta de ACTIVIDAD EN CLASE

1. **Trabajo individual: Definir** (describir y analizar) situaciones vividas, relatadas por otros o percibidas en los medios de comunicación sobre situaciones de crisis. (Se pueden utilizar los ejemplos que se citan más adelante). **Emplear el esquema** SITUACIÓN → PERSONA → RESPUESTA → CONSECUENCIAS para identificar las situaciones, personas, respuestas y consecuencias relevantes en la crisis. **Enfatizar** el apartado de "respuestas" ante la crisis: ¿qué harías tú en esa situación?, ¿qué haría otra persona conocida? ¿Cuál es la mejor alternativa?
2. **Trabajo en grupo: Exponer** consecutivamente varios de los casos trabajados individualmente. Revisar los casos expuestos: ¿hemos identificado correctamente los diversos factores?, ¿falta alguno?, ¿el análisis es correcto? **Conclusiones**, ¿tiene el análisis algo que enseñarnos?, ¿nos ha enriquecido personalmente?, ¿hemos aprendido algo?

3. Cuando se dan las crisis

Una crisis puede sobrevenir en cualquier momento, pero es cierto que **determinadas situaciones o edades de la vida pueden constituir situaciones de riesgo**. Son momentos en los que las vivencias, los acontecimientos o situaciones a las que se enfrenta el ser humano son de una naturaleza diferente a las experimentadas con anterioridad. Esto exige que la persona movilice habilidades y conductas que anteriormente "no ha practicado" o aprendido.



La siguiente no es una lista exhaustiva, ni supone que dichas situaciones tengan por necesidad que provocar crisis: recuérdese que la respuesta a una situación está modulada por muchos factores.

Situaciones vitales estresantes: El inicio de la guardería, el instituto, la universidad... La pubertad-adolescencia. Las relaciones con los demás, casarse, el embarazo. El primer trabajo. La jubilación, las enfermedades crónicas, etc.

Problemas familiares: La muerte de un miembro de la familia. La separación de los padres. Los malos tratos, sobreprotección... Conflictos con los hermanos, el nacimiento de un hermano, etc.

Problemas relativos al ambiente social: La pérdida de un amigo, vivir solo. La emigración, sufrir discriminación, etc.

Problemas relacionados con la enseñanza: los suspensos, los conflictos con profesores o compañeros de clase, etc.

Problemas laborales: El paro, tener un trabajo estresante, la insatisfacción laboral, los cambios de trabajo, tener conflictos con el jefe o los compañeros de trabajo, etc.

La lista podría seguir: problemas económicos, de vivienda, desastres naturales...

4. Cómo salir bien parados de las crisis y prevenirlas

Es imposible hacer aquí un compendio de todos los recursos o técnicas que pueden ayudarnos a afrontar las situaciones críticas de la vida, pero estas son algunas de las cosas que podemos tener en cuenta.

La **autoestima** es la *pedra angular* de la personalidad. Si tenemos confianza en nosotros mismos, afrontaremos mejor las dificultades. Los padres pueden inculcar mucha seguridad y bienestar en los hijos, la mejor vacuna es el cariño, no solo los besos y abrazos, que se dan sobre todo a los más pequeños; la *cercanía psíquica*, la disponibilidad, "aquí estoy yo para lo que necesites".

"Fortalecer el yo", aprender, **desarrollar habilidades**.



Todos tenemos nuestras virtudes, y también nuestros "puntos débiles". ¡Aprendamos a hacer mejor aquello que más nos cuesta! Por ejemplo: la chica tímida a la que le cuesta o teme relacionarse con los demás: lo ideal es que aprenda a relajarse y programe contactos frecuentes con otros chicos/as para aprender a superar el temor, con lo que se sentirá más a gusto con los demás y consigo misma.

Resistir la frustración, no hace falta ser héroes, pero aprender a soportar las adversidades es un arte que nos puede ahorrar muchos sufrimientos. Tampoco se trata de ser pasivos, pero ¿qué necesidad tenemos de ser agresivos...? ¿Es tan importante lo que nos enfada...? Quien habla de forma educada y respetuosa, quien defiende sus derechos sin pisotear los de los demás, se comporta de forma asertiva. En definitiva: **ni pasivos ni agresivos, ¡asertivos!**

5. Cuando las cosas no van bien

Pedir ayuda cuando los problemas nos sobrepasan y solos no somos capaces de resolverlos. Un ejemplo es el de los niños que no consiguen controlar el pis y recurren a un psicólogo.

Pedir ayuda cuando es necesario **no es signo de debilidad**, es signo de inteligencia y sentido práctico, ya que de lo contrario seguiremos sufriendo las consecuencias del problema pudiendo resolverlo. No siempre hay que recurrir a un profesional para

que nos ayude en las crisis, a veces la familia es la mejor terapia, un apoyo insustituible. Los amigos, los compañeros, los profesores... ■

Para saber más

Varios Autores, "Guía práctica para superar el estrés: comprender el estrés para combatirlo con éxito: estrategias, relajación y pensamiento positivo". 1ª ed., 1ª imp. Año 2000. Barcelona. Plaza & Janés Editores, S.A.

De la colección "Método EOS (Gabinete de Orientación Psicológica) de refuerzo":

A. Antonio Vallés Arándiga y Consol Vallés Tortosa. "Programa de refuerzo de las habilidades sociales- III", para ESO, BUP, FP... 2ª ed., 1ª imp. 2003.

B. Antonio Vallés Arándiga. "Refuerzo de las habilidades sociales- II", 1ª. ed. 5ª. imp. 1998.

C. Antonio Vallés Arándiga. "Programa de refuerzo de las habilidades sociales- I", para 2º ciclo de primaria, 2ª ed., 1ª imp. 2004.

José Antonio Alcántara. "Cómo educar la autoestima". Ediciones CEAC, Barcelona. 2003. 1ª. ed., 2ª. imp. Colección Aula práctica primaria.

Con tu colaboración ayudas a que muchos niños tengan una educación.

113 millones de niños no van a la escuela. Gracias a ti podrán hacerlo y con su esfuerzo podrán tener un futuro digno. En Entreculturas llevamos 50 años haciendo posible que los más desfavorecidos tengan una educación de calidad. Porque la falta de educación significa la falta de oportunidades. Si quieres colaborar infórmate en el 902 444 844 ó en www.entreculturas.org

Colabora: Santander Central Hispano 0049 0001 54 221004001 BBVA 0182 5908 86 001008001

entreculturas
Educar es dar oportunidades
ONG. España