



O ENCUENTRO UN CAMINO,
O LO HAGO.
RECONSTRUIR LA VIDA.

MANUEL ANTONIO RIVERA ACEVEDO, ED. D., CPL, NCC



*Aut viam inveniam,
aut faciam.*

ANÍBAL;
SEGUNDA GUERRA PÚNICA; ± 218 AC
IMPOSIBILIDAD DE CRUZAR LOS ALPES CON LOS ELEFANTES

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

“Tía sucedió alguna vez como que la sendas se tían perdío y las cosas familiares se transforman extrañas, ¿no?”



(Enrique Laguerre, *La ceiba en el tiesto*)

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

La vida como colección de eventos:

normativos

imprevistos

deseados

no deseados

más allá de toda expectativa, aunque no de toda explicación

que forman parte de la narrativa personal

que forman parte de la narrativa familiar/grupal inmediata

que forman parte de la narrativa colectiva

que forman parte de las narrativas de otras personas

que exigen un ajuste o una reorganización, a veces con carácter de urgencia

Todos tienen precio, incluso los aparentemente buenos.

Eventos que crean caos.

**Caos:
desestabilización
de los sistemas;
necesidad
de reorganización;
surgimiento de algo
nuevo.**

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

Eventos con secuelas:

físicas (ritmo cicardiano)

emocionales (ansiedad, depresión)

espirituales (las pruebas)

económicas

combinación de cualquiera de las anteriores

Eventos con consecuencias (a corto y a largo plazo):

fáciles de identificar y manejar

fáciles de identificar, pero difíciles de manejar

difíciles de identificar, pero **relatiivamente** fáciles de manejar

difíciles de identificar y manejar

Interrumpen/descarrilan/reorientan el curso de la vida.

LA ILUSIÓN DEL CONTROL

EL DESORDEN COMO
PARTE DE LA VIDA

SENSACIÓN DE ANGUSTIA

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.



O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.



O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

“A muchos nos pasa.”
A TODOS

Pero no con la misma intensidad; o con los mismos recursos y destrezas de afrontamiento.

Por eso las respuestas no pueden ser las mismas para todos.

“Me siento mal porque no me siento bien.”

Crisis en los referentes (Irma, María, Erin y San Felipe. JSF, LUMA).

No somos los únicos con problemas.

Nuestros problemas no son únicos.

El error de generalizar problemas y soluciones.

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

Hacer sentido (entender) ≠ crear significado:

La neutralidad de los eventos.

Después de un evento traumático: búsqueda **frenética** de *normalidad* vs. estabilidad.

Evento traumático ≠ crisis

Inventario: precariedad

Proceso de duelo

La falacia del “¿Todo bien?”. ¿Miedo a descubrir una verdad incómoda?

Albert Ellis: Sentirse bien no es lo mismo que estar bien.

Explicaciones limitadas a un tiempo específico

Canalizar: tiempo, espacio, costos

“No le duele, porque no entiende.”

Incorrecta interpretación de entereza (vs resiliencia).

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

Hacer sentido (entender): Abrirse a la posibilidad del dolor.

Freud y lo insidioso.

Ausencia o confusión de los caminos posibles.

Teoría del Caos:

- Cambio más que discreto

- Turbulencia y Oasis

- ¿Sistematizar el caos?

- Reorganización (Otros planetas)

 - La solución no siempre está en nuestras manos.

- Entender el desorden

- Lo mismo, pero distinto

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

Lo que hay:

El País está pasando por un proceso de reconstrucción polimórfico y polisémico. No es igual para todos. No todos lo explican igual.

Se están poniendo a prueba los recursos personales, sociales e institucionales. No siempre responden como se espera.

Muchas personas están llegando al límite en el uso de sus destrezas de afrontamiento y manejo. Este repertorio de respuestas es limitado.

Hay necesidad de atender la carencia, la pérdida (separación definitiva), la pérdida ambigua/indefinida, las frustraciones y los miedos (distinguir de ansiedad).

Hay un clima generalizado de frustración e incertidumbre que afecta e interfiere con la toma de decisiones.

No se ha planificado a largo plazo. No se piensa a largo plazo.

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

Lo que hay:

Necesidad de modelos (personas y entes) que ayuden a interpretar y responder adecuadamente a los eventos que marcan significativamente nuestra vida.

¿Dónde están esos modelos? ¿Cuán reales son? (Peligro de la sonrisa Golgate)

Los modelos personales también se sienten abrumados, tanto por lo que están viviendo como por lo que reciben de otras personas, particularmente niños, ancianos y personas/grupos con necesidad.

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

Gerard Manley Hopkins:

Inscape: El diseño distintivo que da a cada cosa su singularidad, diferenciándola de otras (“momentos” de Emerson; “epifanías” de Joyce).

Instress: La energía que mantiene al *Inscape* unificado; cómo el *Inscape* llega hasta la mente del observador y es experimentado por éste. Las *fuerzas de **gravedad***.

Por eso las cosas NUNCA serán o significarán lo mismo para todos.

Tomás Merton: Dios no se repite a sí mismo.

Necesidad de *Contemplación*

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

Errores en la interpretación

Entender la vida como un producto acabado.

Entender la vida como un recorrido sin problemas.

Incertidumbre

Indefensión

Impotencia

Recetarios

Formularios

La vida continúa

Toma de decisiones:

Individuales

Grupales

Por otros (Las más difíciles)

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

Lo que hay que hacer:

Un alto en el camino para una puesta en común de:

nuestras vivencias,

emociones,

sentimientos,

pensamientos

y conductas

contribuirá a identificar y hacer el mejor uso de nuestras fortalezas individuales y colectivas.

Entonces, y sólo entonces, encontraremos el(los) camino(s).

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.



O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

El estrés nuestro de cada día:

Estrés: Una respuesta general del organismo ante demandas internas o externas que en un principio resultan amenazantes, consistiendo básicamente en una movilización de recursos fisiológicos, psicológicos y **espirituales** para afrontar (atender y manejar) tales demandas.

Distrés: Valoración subjetiva de que los recursos personales o colectivos no son suficientes para afrontar adecuadamente el evento/problema/situación. Sociedad distrésica.

Eustrés: Conciencia de sí mismo, salir de la zona de confort y **correr ciertos riesgos** que no son peligrosos sino que ayudan a mejorar el desarrollo personal y a crecer. (¿*Instress*?)

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

Tipos de estrategias para atender y manejar eventos:

Dependerán de lo que se desea alcanzar.

1. Basadas en la negación

2. Basadas en la evitación

3. Basadas en la distorsión

4. Basadas en las emociones

5. Basadas en creencias o expectativas

6. Basadas en el evento/problema o la situación

7. Basadas en la solución (aunque cueste)



Predictores de eventos
postraumáticos

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

Afrontamiento: La capacidad de integrar y manejar emociones, pensamientos, afectos y conductas para atender y manejar una situación dada.

NO TODOS LOS EVENTOS SON AVERSIVOS. Todos tienen precio.

Aprender a manejar eficazmente los eventos estresantes.

Pasos (NO RECETAS UNIFORMES O INVARIABLES):

1. Definir/precisar el evento/problema/situación: causas y posibles consecuencias.
2. Valorar lo que está pasando: búsqueda de significado.
3. RESIGNIFICAR: ≠ negar la historia.
4. Separar una cosa de la otra (No todo tiene el mismo peso)
5. Producir, implantar y revisar una(s) respuesta(s).

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.



Dimensión:
fisiológica,
cognitiva,
emocional,
social,
conductual,
espiritual

Conocimiento, valoración e integración de estas dimensiones

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

Interacciones sociales
inmediatas y directas.

Familia
Nuclear
Pareja/hijos

Extendida

Comunidad



MICROSISTEMA(S)

Escuela

Trabajo

¿Iglesia?



O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

Relaciones entre
los microsistemas

Estructuras
de poder

MESOSISTEMA(S)

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

Relaciones indirectas
entre la persona
y los sistemas
y entre los demás
miembros
de los sistemas.
Atención a los
Intermediarios.



EXOSISTEMA(S)

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

La(s) cultura(s)

Narrativas:

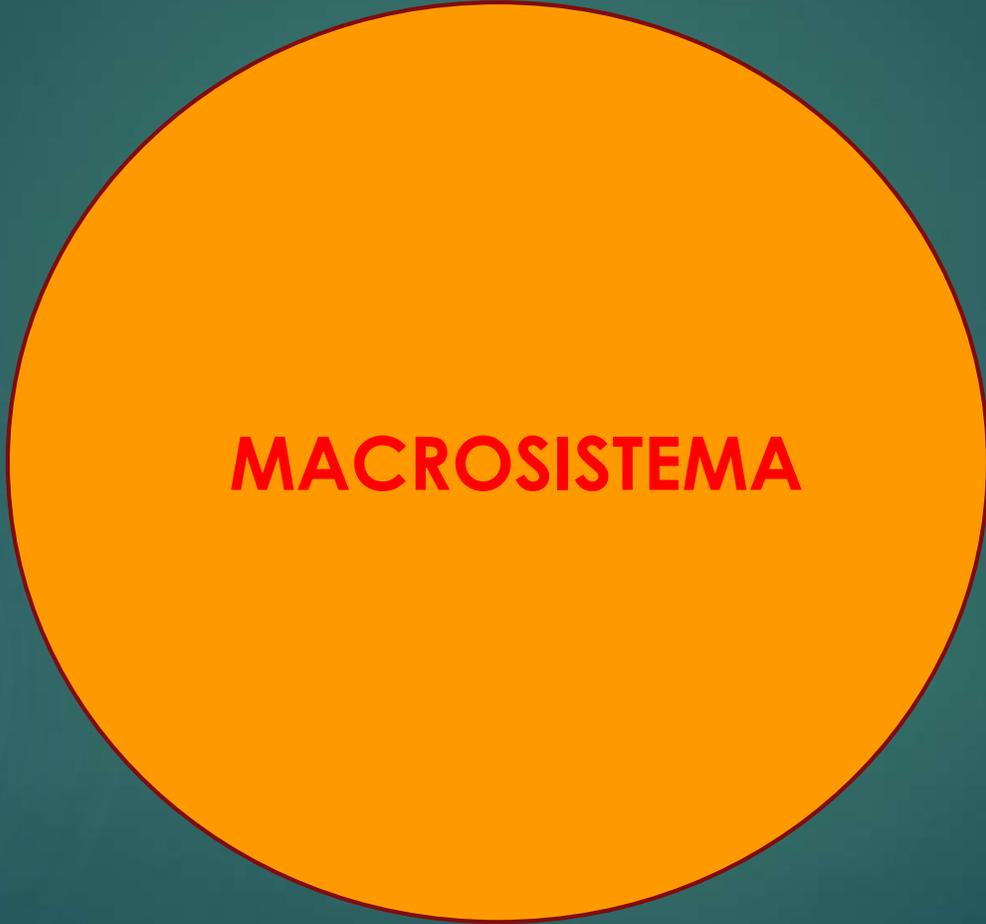
dominantes

silenciadas

negadas

suprimidas

oprimidas



MACROSISTEMA

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

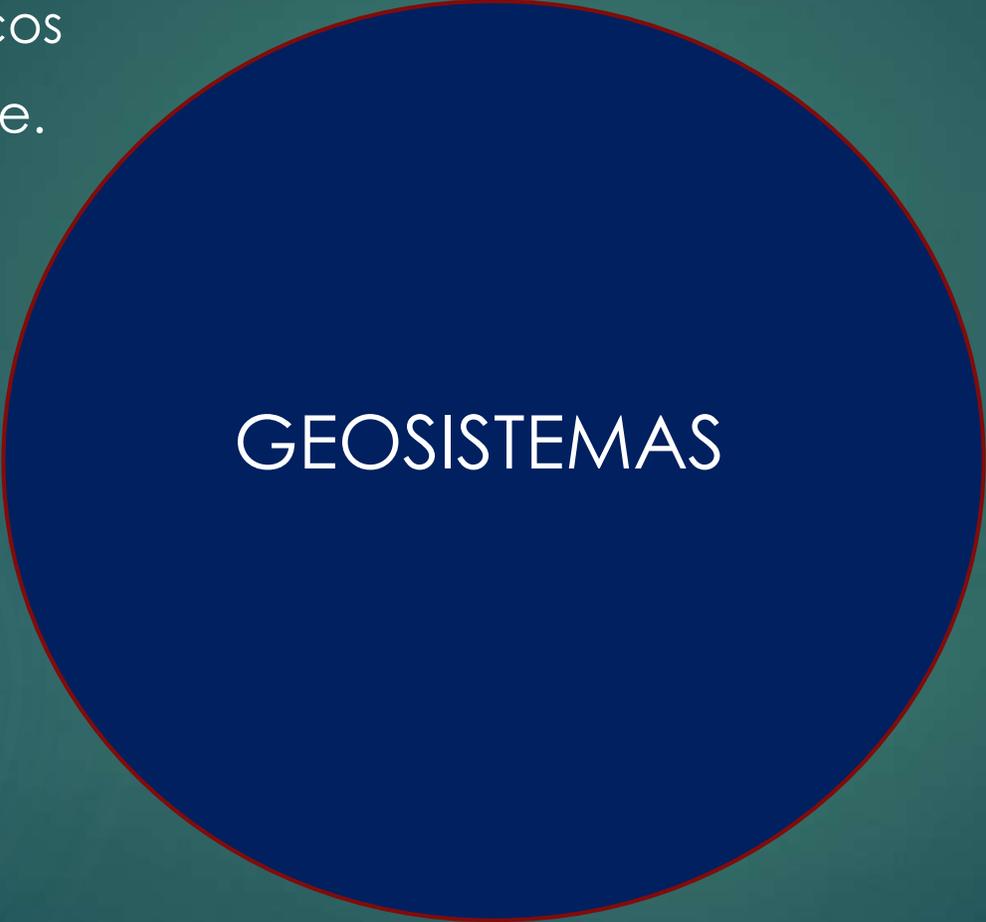
El tiempo en que se vive.



CRONOSISTEMA(S)

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

Los espacios físicos
en los que se vive.



GEOSISTEMAS

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

Los lenguajes usados.



LOGOSISTEMAS

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

**CONCIENCIA
PLANETARIA**

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

“Y seguirás pasando por eso, pero no te dé desasosilio.

Cuando las sendas de la vida se le **turban** a uno, hay que tener **calma**, ¿mintiende?”

Nunca tendremos TODA la información necesaria.

Nunca tendremos todos los recursos necesarios.

Nunca tendremos la misma voluntad necesaria.

Nunca tendremos las mismas prioridades.

Múltiples sistemas (acogidos) a un mismo tiempo.

Pueden ser probados más allá de sus límites.

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

Reorganización: Inteligencia y voluntad.

Inteligencia: La capacidad de hacer abstracciones, actuar sobre ellas y ser conscientes de lo que se está haciendo.

Voluntad: La intención, disponibilidad y decisión de actuar.

Cognición: Procesamiento de información

Afecto: El poder de los valores y las creencias

Fisiología: Autocuidado; humor; meditación.

Dimensión social

Dimensión espiritual

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

Tiempo:

La medida del cambio.

Implica:

un antes, un ahora y un después;

mirar más allá de los eventos y otorgarles significado;

mirarme, mirarnos, mirar

TIEMPOS (*Cien años de soledad*)

La dimensión mágica del tiempo.

No somos seres lineales, aunque tenemos la impresión de serlo. Esto mismo es una ventaja: creatividad

Elementos que contribuyen al afrontamiento y manejo de las crisis:

1. Elementos personales
2. Elementos que predisponen: creencias, experiencias pasadas, aprendizaje
3. Elementos inmediatos al evento:
Sensibilidad a las condiciones iniciales
4. Elementos posteriores al evento:
Mentalidad del refugiado
5. Elementos de protección:
 1. Cambiar expectativasAtención a lo fortuito (*happenstance*)
El peligro de la improvisación.
El peligro de una normalidad pretendida/forzada.
¿Y cuando el evento es único y no hay modelos?

O ENCUENTRO
UN CAMINO,
O LO HAGO.

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

Elementos que contribuyen al afrontamiento y manejo de la crisis :

El desorden tiene una razón de ser. Es real y no aparente.

Dar espacio al dolor/frustración/malestar/coraje/ansiedad.

Prestar atención a la singularidad de cada interpretación.

No confundir resiliencia con resistencia.

Distinguir entre dificultad, obstáculo e imposibilidad.

Saber hasta qué punto se debe/puede resistir.

Eliminar el deseo de control.

Ver el tiempo de manera distinta.

Superar la teoría de las deberizaciones.

Evitar reiteraciones innecesarias o dañinas.

Convertir el duelo en inventario.

Modificar las expectativas.

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

RECONSTRUCCIÓN:

Reformulación de metas y estrategias

Inventario: oasis de lo **seguro**; peligro del estancamiento

Variables interventoras (la política...)

Metas a LARGO y a CORTO plazo.

¿Qué queremos lograr?

¿Cuál es el propósito/objetivo?

¿Por qué ahora? ¿Se sostienen?

¿Qué sucedería si...? Nuevos imprevistos

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

RECONSTRUCCIÓN:

Riesgos y Peligros:

Cambio en la coreografía diaria

Regreso a la “normalidad” (No es lo mismo para todos.)

Ilusión de control

Caos ≠ Complejidad (Orden; hacer MÁS sencillo)

Entender los contextos > Contextualizar

Conductas irregulares/inesperadas, pero no imposibles de darse o de determinar.

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

RECONSTRUCCIÓN:

El imaginario colectivo no puede ignorar o descuidar al individuo.

El individuo no puede desentenderse del colectivo.

Soluciones fáciles ≠ soluciones inmediatas ≠ soluciones

Peregrina (Sequía),vecinos, Navidad adelantada

Crisis (Vacío de significado y sentido). Ver las estrellas.

Diversión (Hastío)

Calendarios en conflicto

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

PLAN DE INTERVENCIÓN/HOJA DE RUTA

Sencillo (\neq fácil)

Alcanzable

Medible

Inmediato

Comprometedor

Creativo

Flexibilidad/Libertad

Anclado en la realidad:

El mundo como es.

Construido socialmente.

Los mundos como son.

(NO “Las cosas como son”.)

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

RECONSTRUCCIÓN:

El producto final nunca estará asegurado.

Puede ser totalmente diferente a lo esperado.

Factorizar las contingencias... y la impotencia.

Inconformidad: característica humana

Planificación(es): a dónde queremos llegar... con lo que tenemos a la mano.

O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

“Tía sucedió alguna vez que las sendas se tían perdío y las cosas familiares se tiafiguran extrañas, ¿no?”

A muchos nos pasa.

Seguirás pasando por eso, pero no te dé desasosilio.

Cuando la sendas de la vida se le turban a uno,

hay que tener calma, ¿mintiende?

No seas belitre que acabarás de salir de la noche y el espanto.”



O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.



O ENCUENTRO UN CAMINO, O LO HAGO.

