

TIPOS DE CRISIS

Dra Eleana Oyarzún N.

Dra. Isabel Segovia D.

Tanto el individuo como la familia van cambiando y desarrollándose progresivamente a través del tiempo debido a cambios que se operan en su interior, y por el contexto más amplio en que se desenvuelven. Esta evolución como ya hemos visto se da a través de etapas que forman un ciclo de desarrollo. Se pueden identificar logros o tareas que deben ser alcanzados en cada etapa y que posibilitan el paso a la etapa siguiente.

Hay situaciones de tensión y conflicto en el individuo o familia que son crisis esperables o normativas propias del momento por el cual se está pasando.

Crisis normativas: son aquellas crisis esperables en el ciclo de la vida y la superación de ellas es parte de todo proceso de crecimiento y desarrollo. También llamadas crisis del desarrollo son universales, y por lo tanto previsible, debieran ser manifiestas, pero en algunos casos pueden poseer algunos rasgos encubiertos. Pueden dar lugar a cambios permanentes en el estatus y función de los miembros de la familia, aunque a veces, tienen un carácter temporal.

Las crisis normativas tienen relación con las etapas del ciclo vital individual y familiar, en este último abarcan el matrimonio, el nacimiento de los hijos, el comienzo de la edad escolar de éstos, la adolescencia, la edad media de los padres, el nido vacío, la jubilación, etc. Algunos de estos cambios evolutivos son sutiles y graduales, otros son abruptos y dramáticos. Algunos son determinados por las diversas etapas biológicas, otros por condicionamientos de la sociedad.

En el matrimonio hay crisis de desarrollo más sutiles. Una es producida por el enfriamiento del amor romántico que ocurre durante el primer año de la vida en pareja a medida que cada uno va viendo al otro más claramente; la luna de miel termina y es reemplazada por una convivencia mucho más madura.

Alrededor de los cuarenta años los hombres se vuelven más conscientes de las pautas de éxito o fracaso de su carrera y replantean sus metas, a las mujeres profesionales les ocurre lo mismo. Las que han centrado su vida en la crianza de los hijos sus mucho más propensas a la crisis cuando llega la etapa del nido vacío.

De la misma forma, durante la crianza de los hijos se producen sutiles crisis normativas. Los hijos cambian a medida que crecen, a los dos años los niños aprenden a decir "no", a los diez años se esfuerzan por complacer y a los catorce hacen caso omiso de sus padres y buscan, en cambio, la inalcanzable seguridad que les brindan sus pares.

En cada etapa del desarrollo ocurre una crisis de algún tipo y la familia debe adaptarse a la cambiante capacidad funcional o al estado emocional de la persona que entra en la nueva etapa del desarrollo. La respuesta natural de la familia es demorar el cambio o incluso evitarlo y también puede ocurrir que algún miembro de la familia desee que los cambios propios del desarrollo sean más rápidos o más pronunciados.

Las crisis normativas se pueden clasificar de acuerdo a si la situación desencadenante implica:

- Adición de uno o más miembros a la estructura familiar: ejemplo de ello es un embarazo, nacimiento, adopción.
- Abandono o pérdida de miembros de la familia, amigos, trabajo, casa u otros: tales como alejamiento de los hijos, pérdida de rol por enfermedad, muerte de familiares o amigos mayores.
- Cambio del sistema de valores o de estatus del grupo familiar o de algún miembro: por ejemplo transición del ciclo vital individual, promoción laboral, jubilación.

El modelo del ciclo familiar con sus crisis sirve a las familias porque, entre otras cosas, el saber que otros pasan por problemas similares tranquiliza y ayuda a sentirse capaz de enfrentar la crisis. También permite al equipo de salud situar cada crisis del ciclo familiar y tener una visión más completa, contextualizada y evolutiva para el momento de planificar una intervención. De la misma manera permite una labor preventiva, guías anticipatorias, educación y entrega de información. Sirve para "normalizar" a las familias y sus problemas.

Crisis no normativa o situacional: Se refiere a la ocurrencia de eventos inesperados o accidentales en la vida de un individuo o familia. Ej.: enfermedad física o mental de algún miembro, separación conyugal, pérdida material, etc. McCubbin y Figley la definen como " Un evento inesperado, que representa una amenaza a la supervivencia familiar y que debido a las circunstancias en que se presenta deja a quienes la experimentan con una sensación de intenso desvalimiento. " Se caracteriza por ser un estado temporal de trastorno psicológico caracterizado por ansiedad, confusión y desorganización, causado por un suceso inesperado que es vivenciado como amenaza o pérdida y que resulta insuperable con los mecanismos habituales de la persona para enfrentar problemas.

Lo sobresaliente de estas crisis es que son completamente impredecibles, no tienen relación con la etapa del desarrollo y pueden afectar a cualquiera en cualquier momento.

Las personas en crisis presentan frecuentemente síntomas, como ansiedad, sentimientos de desamparo, confusión, inadecuación y cansancio, diferentes síntomas físicos, y también desorganización en el funcionamiento de sus relaciones y actividades familiares, laborales y sociales.

Las crisis no normativas, al igual que las crisis normativas se pueden clasificar de acuerdo a si la situación desencadenante según si implica:

1. Una adición de uno o más miembros a la estructura familiar.
2. Abandono o pérdida de miembros de la familia, amigos, trabajo, casa u otros.
3. Cambio del sistema de valores o de estatus del grupo familiar o de algún miembro.

Crisis en la vida familiar

Crisis normativas	Crisis no normativas
<p>Por adición</p> <p>Embarazo</p> <p>Nacimientos</p> <p>Adopción</p>	<p>Embarazo no deseado</p> <p>Llegada de alguien no planificada</p>
<p>Por pérdida</p> <p>Alejamiento de los hijos</p> <p>Perdida de rol por enfermedad</p> <p>Muerte de familiares o amigos mayores</p>	<p>Hijos que se fugan del hogar</p> <p>Accidentes, delitos en la familia</p> <p>Perdida del trabajo</p> <p>Hospitalización</p> <p>Deserción o separación de la pareja</p> <p>Muerte repentina</p>
<p>Por cambio de status</p> <p>Transición del ciclo vital individual</p> <p>Promoción laboral</p> <p>Jubilación</p>	<p>Alcoholismo, drogas</p> <p>Cesantía</p> <p>Prisión</p> <p>Expulsión escolar</p>

Estas crisis no normativas, inesperadas, son enfrentadas por él o los miembros afectados a través de etapas, llamadas las **etapas de afrontamiento**:

1. Mecanismo de negación y bloqueo durante la situación traumática:

Es la primera reacción, de huida o lucha. Se produce una parálisis emocional, con estupor y una negación del problema, de la realidad. Hay una no percepción en su totalidad de la magnitud del desastre o problema.

2. Repercusión emocional de la experiencia:

En esta segunda etapa se padece en su plenitud el dolor psíquico y el impacto objetivo del evento. Se producen flashbacks del acontecimiento, de la realidad, del problema, con una descarga emocional intensa. En esta etapa también puede haber rabia, y aparece la pregunta y el cuestionamiento "¿por qué yo?"

3. Elaboración de la crisis:

En esta etapa se produce la reconstrucción saludable de la experiencia, la aceptación de la realidad y la elaboración de la crisis.

Las crisis no normativas también se resuelven en forma positiva o negativa en un período de 4 a 6 semanas, pero en algunos casos puede prolongarse si el suceso desencadenante es muy severo, o si no existe una intervención adecuada, ya sea terapéutica o de los sistemas de apoyo social que rodean al sujeto. El éxito o fracaso en su resolución depende de varios factores:

- 1.** La percepción del problema, la comprensión cognitiva- emocional de la situación
- 2.** El estado o fortaleza del YO, o sea la capacidad de la persona para resistir el estrés y la ansiedad para mantener el equilibrio, el grado de realidad reconocido para enfrentar y resolver el problema o situación y el repertorio de efectivos mecanismos de superación de problemas.
- 3.** Los mecanismos de enfrentamientos conscientes e inconscientes, los mecanismos de defensa:

Negación: tratar los factores obvios de la realidad como si no existieran porque son intolerables conscientemente.

Proyección: atribuir inconscientemente a otros nuestras propias cualidades y emociones inaceptables.

Regresión: volver a un nivel anterior de desarrollo y organización emocionales.

Racionalización: tratar de justificar o de hacer conscientemente tolerable por medios factibles los sentimientos, comportamientos y motivos que de otra manera serían intolerables.

Fantasía: satisfacción de las necesidades mediante el "soñar despierto"

Desplazamiento: transferir los sentimientos inaceptables despertados por una situación u objeto a un sustituto más aceptable.

Conversión: la expresión inconsciente de un conflicto mental a través de un síntoma físico.

4. La red de apoyo familiar y social.

Límites familiares ambiguos, con ausencia psicológica y/o física, y la negación permanente de la existencia del suceso que produce la crisis son barreras familiares para afrontar y elaborar una crisis no normativa.

BIBLIOGRAFÍA

1. Hidalgo, Carmen; Carrasco, Eduardo: "Salud Familiar: Un Modelo de Atención Integral en la Atención primaria", Ediciones Universidad Católica de Chile, 1999
2. Eia Asen; Tomson, Peter: "Intervención familiar", Editorial Paidós
3. Aylwin, Nidia; Solar, M. Olga "Trabajo Social familiar", 2002, Ediciones Universidad Católica de Chile
4. Christie Seely, Janet: "Working with the family in primary care", Praeger Publishers, E.E.U.U., 1984
5. Florenzano Urzúa, Ramón: "Familia y salud de los jóvenes", Ediciones Universidad Católica de Chile, 1995
6. Mc Daniel, Campbell, Seaburn: "Orientación Familiar en Atención Primaria", Springer Verlag, España, 1998

7. De la Revilla, Luis: "Manual de Atención Familiar", Fundesfam, Andalucía, España