

GUÍA DE AUTOCUIDADO Y BUENAS PRÁCTICAS DIRIGIDA A FAMILIARES Y ALLEGADOS DE PERSONAS DESAPARECIDAS



Guía de autocuidado y buenas prácticas dirigida a familiares y allegados de personas desaparecidas

PÍLDORA 1:

Manejo de la incertidumbre ante la desaparición de un ser querido. Estrategias de afrontamiento.

La incertidumbre genera un gran estrés que, prolongado en el tiempo, puede ocasionar un gran desgaste físico y mental. Familiarizarse con estrategias para su afrontamiento y poner en práctica las siguientes pautas recomendadas, ayudará a manejar las consecuencias que provoca:

- Centrarse en aquello que podemos controlar.
- Manejar el estrés.
- Establecer hábitos y rutinas.
- Rodearse de personas que nos hagan sentir tranquilos y seguros.
- Intentar suavizar los momentos de esperanza/desesperación.
- Confiar en fuentes fiables.
- Apoyarnos en aquello en que creemos.
- Procurar, al final del día, identificar y reconocer todo aquello que hemos logrado pese al esfuerzo que nos haya podido suponer.
- Dosificar la energía.
- Cuidarnos para seguir buscando.

Pulsa si deseas ver el vídeo formativo:



Guía de autocuidado y buenas prácticas dirigida a familiares y allegados de personas desaparecidas

PÍLDORA 2:

Manejo emocional: ansiedad, miedo y rabia. Pautas de gestión de la activación fisiológica

Las desapariciones provocan un fuerte impacto psicológico que se multiplica por la incertidumbre. Puede sentirse inseguridad, impotencia, indefensión, miedo, bajo estado de ánimo y otras emociones que pueden causar gran malestar.

No existen emociones negativas, todas ellas tienen una función. Es fundamental:

- Identificar, entender y validar tus emociones.

Algunas herramientas de gestión emocional para aprender a manejarlas adecuadamente son:

- Para manejar la ansiedad: técnicas de respiración, relajación y distracción atencional. En el vídeo podrás visualizar la técnica de la respiración cuadrada para practicar.
- Para manejar el miedo: estrategias de desactivación que ayuden a regularlo.
- Para manejar la rabia: técnica del semáforo.

Otra estrategia general que ayudará a regularnos es la expresión emocional. Nos permitirá desahogarnos y evitar que las emociones que nos causan dolor se queden encerradas y las procesemos, a sentirnos más comprendidos y a recibir el apoyo de los demás.

Pulsa si deseas ver el vídeo formativo:



Elena Herráez Collado
Psicóloga experta en intervención psicológica en desapariciones.

Guía de autocuidado y buenas prácticas dirigida a familiares y allegados de personas desaparecidas

PÍLDORA 3

Manejo emocional: la culpa. Pautas de gestión de los pensamientos negativos y preocupaciones.

La culpa es un sentimiento desagradable que sentimos cuando creemos que hemos hecho algo mal, que somos responsables de lo ocurrido y que podríamos haberlo evitado. Pueden provocar pensamientos rumiativos e intrusivos de forma incontrolable.

La culpa tiene una función adaptativa, gracias a ella las personas movilizan estrategias para la mejora interpersonal y el cambio. El problema se genera cuando en lugar del cambio la persona la utiliza como autocastigo llegando a pensar que el sufrimiento constante es lo merecido cayendo en la trampa de la culpa.

Técnicas para tratar la culpa: aceptación del sentimiento de culpa; identificar cuándo y qué sentimos; identificar el mensaje; acciones de colaboración o ayudas; externalizar mensaje (carta); establecer horarios para la atención plena del autocuidado; delimitar el tiempo de atención a los pensamientos; parada de pensamiento; tareas distractoras; auto instrucciones positivas.

Si el manejo de la culpa te desborda, acude a un profesional de la psicología para que te ayude durante el proceso.

Pulsa si deseas ver el vídeo formativo:



Guía de autocuidado y buenas prácticas dirigida a familiares y allegados de personas desaparecidas

PÍLDORA 4

Manejo emocional: la tristeza. Pautas para la mejora del estado de ánimo.

La tristeza es una emoción natural que experimentamos ante situaciones de dolor emocional, decepción o pérdida de algo o alguien importante. Tiene una función adaptativa que nos motiva a reflexionar y aumentar los recursos personales. Se manifiesta generalmente en llanto, sensación de vacío, cambios en los hábitos de sueño y alimentación. Cada persona experimenta la tristeza de forma única.

El desapego emocional se refiere a una sensación de distanciamiento o desconexión emocional de las personas, situaciones o experiencias.

Es normal que ante la desaparición de un ser querido sientas tristeza y la sensación de desapego emocional. Es importante aprender a reconocer, aceptar y gestionar estas reacciones emocionales de una manera saludable. No se trata de eliminarlas, sino de convivir con ellas.

Técnicas para gestionar la tristeza: activación conductual; expresar lo que sentimos; planificar actividades agradables, realizarlas y tomar conciencia de ello; focalización positiva; expresar gratitud; atención plena y focalización en el presente; relacionarse con el entorno; mantener un diálogo interno agradable, comprensivo con nosotros mismos; dar muestras de generosidad; conecta con tu música favorita.

Pulsa si deseas ver el vídeo formativo:






PÍLDORA 5

Gestión del estrés y consecuencias asociadas. Pautas de autocuidado y promoción de hábitos saludables.

La desaparición de un ser querido puede provocarnos una reacción de estrés al valorar que no podemos afrontar todo lo que hay que hacer o se espera de mí. De forma general, la activación produce estrés positivo porque nos permite ponernos en marcha, sin embargo, cuando la reacción es muy intensa o se prolonga en el tiempo, se puede manifestar como estrés negativo generando ansiedad y bajo estado de ánimo, con afectación del sueño, la alimentación, la actividad física y la gestión del tiempo. Pautas para el autocuidado:

- Pautas para las alteraciones del sueño: horarios regulares de descanso; cenas ligeras; rutinas tranquilas y relajantes una hora antes de irse a dormir evitando pantallas; manejar los pensamientos negativos; cuidar las condiciones ambientales de temperatura, ruido y luz; evitar ir a la cama sin sueño.
- Pautas para una correcta alimentación: mantener una dieta equilibrada para aportar energía y mejorar el estado de ánimo; evitar la ingesta de comida hipercalórica; regular los horarios y mantener una ingesta regular de alimentos.
- Pautas para el mantenimiento de la actividad física: el deporte fomenta la segregación orgánica de sustancias que mejoran el estado de ánimo.
- Organización del tiempo de forma realista permitiendo espacios de descanso y de acompañamiento.

Pulsa si deseas ver el vídeo formativo:



Guía de autocuidado y buenas prácticas dirigida a familiares y allegados de personas desaparecidas

PÍLDORA 6

Manejo de las alteraciones a nivel cognitivo. Atención, concentración y memoria

De forma general, la cognición es la capacidad de recoger y analizar la información de lo que nos rodea de manera adecuada y adaptativa. Durante un proceso de afrontamiento por desaparición es normal que se deteriore la capacidad cognitiva y nos provoque conductas desadaptativas debido principalmente a las alteraciones de estrés y presión que provoca la incertidumbre. Los síntomas más comunes que pueden presentarse son: falta de concentración, fallos de memoria, desorientación, despistes, deterioro en la relación con otras personas por la interpretación errónea de los mensajes, accidentes, etc. Herramientas para el manejo de las alteraciones cognitivas:

- Estrategias: mantener un estilo de vida saludable; alimentación equilibrada y la práctica de ejercicio. Además, hacer ejercicios mentales para mejorar la memoria, la concentración y la atención, consiguiendo realizar las tareas diarias de manera más rápida y fácil. Algunos ejemplos prácticos pueden ser: planear la ropa que nos pondremos al día siguiente, poner la mesa en el mismo orden, establecer rutinas diarias o aprender otro idioma.
- Técnicas: Técnica del *pomodoro*; Técnica *flowtime* o tiempo de flujo; ejercicios de Pausa activa; Gestión del tiempo y Resolución de problemas.

Es importante detectar lo antes posible cualquier alteración en las habilidades cognitivas para ponerle freno y mejorarlas utilizando las estrategias y técnicas recomendadas.

Pulsa si deseas ver el vídeo formativo:



Guía de autocuidado y buenas prácticas dirigida a familiares y allegados de personas desaparecidas

PÍLDORA 7

Estrategias para la gestión de conflictos en el entorno cercano

El afrontamiento de decisiones motivadas por la desaparición de un ser querido puede llegar a suponer la acentuación del dolor y generar un ambiente de tensión que puede conllevar discusiones y desencuentros que, con frecuencia, se dan en el propio entorno familiar. Pautas de comunicación eficaz:

- Disponer de tiempo suficiente y elegir un espacio tranquilo sin interrupción.
- Mantener una comunicación abierta y respetuosa.
- Cuidar los aspectos no verbales para transmitir empatía y escucha activa.
- Identificar y comprender las emociones de los demás.
- Comunicar vuestro punto de vista con asertividad con estrategias como la técnica del sándwich, describir la conducta que nos genera malestar, plantear nuestra necesidad de cambio o preguntar por otras alternativas.
- Técnica del sándwich.
- Disco rayado.
- Ser receptivos.
- Facilitar una adecuada toma de decisiones y solución de problemas.

Es fundamental intentar mejorar la comunicación entre todos, para poner en marcha la posible solución que promueva el bienestar emocional en la familia y una buena relación.

Pulsa si deseas ver el vídeo formativo:



Guía de autocuidado y buenas prácticas dirigida a familiares y allegados de personas desaparecidas

PÍLDORA 8

Comunicación y gestión de la desaparición de un ser querido con personas vulnerables

La comunicación dirigida a las personas vulnerables debe gestionarse por personas de su confianza para minimizar el impacto emocional. Algunas recomendaciones:

- Partirán de lo que conocen de lo sucedido, sus miedos y preocupaciones. Comunicarán de manera clara, con un lenguaje sencillo y de forma escueta.
- Tendrán en cuenta que, en casos de niños de corta edad, puede existir un pensamiento mágico que les haga pensar que algo de lo que han dicho, hecho o pensado ha podido influir en la desaparición. Se debe adecuar el lenguaje a su edad y necesidades, teniendo en cuenta que:
 - La información deberá ser simple y concreta, centrada en lo que sabemos y conocemos en el momento presente.
 - Se transmitirá manteniendo el contacto ocular para detectar si nos presta atención y quiere seguir hablando de ello.
 - Es muy importante transmitirles seguridad con mensajes claros.
- Tendrán en cuenta que, en los casos en los que se dirijan a personas mayores y/o personas con algún tipo de discapacidad, lo más importante es adaptarse a su edad y circunstancias; tratar con ellos de forma pausada, tranquila; invitarles a que realicen alguna actividad de ocio que les guste hacer solos o acompañados.

Pulsa si deseas ver el vídeo formativo:



Guía de autocuidado y buenas prácticas dirigida a familiares y allegados de personas desaparecidas

PÍLDORA 9

Afrontamiento de los cambios asociados a la desaparición de un ser querido

El afrontamiento de un presente para el que nadie nos ha preparado puede presionarnos e influir en nuestra vida social, familiar y laboral, tanto a nivel individual como en las relaciones con los demás. Algunas de las siguientes estrategias pueden ayudarnos.

Afrontamiento de los cambios a nivel personal:

- Ante la pérdida de un ser querido puede cambiar nuestro autoconcepto, la imagen que tenemos de nosotros mismos y la sensación de valía personal. También se pueden dar cambios a nivel afectivo sexual.

Afrontamiento de los cambios a nivel familiar y entorno cercano:

- Reorganización de las tareas gestionadas por la persona desaparecida.
- Decidir la forma para mantener la imagen y el recuerdo de la persona desaparecida.

Afrontamiento de los cambios a nivel social:

- Situar a la persona desaparecida, al menos de forma simbólica.
- Asumir cambios a nivel laboral cuando la persona desaparecida es el sustento principal de la familia.
- Compatibilizar la búsqueda con las obligaciones laborales.

Pulsa si deseas ver el vídeo formativo:



Guía de autocuidado y buenas prácticas dirigida a familiares y allegados de personas desaparecidas

PÍLDORA 10

Estrategias de comunicación con el entorno social

Relacionarse con el entorno y colaborar con las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad implicados en los dispositivos de búsqueda, exigen altas dosis de flexibilidad y adaptación para controlar reacciones normales como la irritabilidad y no agotarse demasiado pronto.

Pautas útiles para desenvolvernarnos mejor con el entorno social de una manera apropiada:

- Diferenciar la comunicación presencial, telefónica, online, redes sociales y otras comunicaciones que tengamos con las personas del entorno.
- Comunicación telemática o electrónica: limitar el tiempo; escribir un mensaje general; no dar demasiados detalles y no responder preguntas malintencionadas o culpabilizadoras; hablar siempre de manera amable y educada.
- En los intercambios de comunicación presenciales es importante tener en cuenta que el entorno comunitario puede ser acogedor, pero también asfixiante.
- Con medios de comunicación podremos delegar en otros si no deseamos intervenir. Es recomendable seleccionar los medios que ofrezcan garantías de seriedad y que traten la desaparición con delicadeza.
- No exponer determinados detalles que nos puedan desbordar emocionalmente.
- Valorar la posibilidad de recibir apoyo de los demás, en el presente o el futuro.
- Conocer qué nos ayuda a cada uno en cada ocasión para tener recursos.

Pulsa si deseas ver el vídeo formativo:

