

Programa de apoyo psicológico de FEKOOR



El apoyo psicológico ayuda a reorientar los objetivos vitales a la nueva situación.

El Programa de Apoyo Psicológico de FEKOOR, ofrece acompañamiento terapéutico de la mano de una psicóloga, a las personas socias y a sus familiares para afrontar la vivencia de la discapacidad orgánica y/o física. Esta vivencia varía mucho, según se trate de una discapacidad congénita, adquirida, y/o degenerativa, y en función de las características personales, en cuanto a estilos de pensamiento, expresividad emocional, y vivencia corporal.

En todo caso, supone un ejercicio continuo de adaptación a la nueva situación que se presenta, y aún en el caso de discapacidades como las congénitas, la interiorización de la vivencia varía en función del propio curso de la discapacidad, de factores personales como la edad, el sexo, o el momento vital, y de otros de tipo social.

En el proceso de aceptación y adaptación a su situación, podemos hablar de varias fases que experimenta cada persona. "Estas etapas no son lineales, y el proceso se puede reactivar cada vez que aparece algún cambio, bien vital o bien relacionado con la discapacidad, que se vive como elemento de estrés. Transitar por el camino del dolor que nos provoca la pérdida de la salud no es fácil, y precisa de cambios en los estilos de afrontamiento personales", explica Macu Durán Palacios, Psicóloga de FEKOOR y responsable del programa.

Cuando acontece una discapacidad adquirida, se inicia un proceso de duelo que durante un tiempo indeterminado mantiene a la persona luchando entre el deseo de que no le esté sucediendo y lo que le ocurre en realidad.

Es probable que en este momento aparezcan emociones como la angustia, confusión e incredulidad (esto no me está pasando a mí es un mal sueño, una pesadilla, han equivocado el diagnóstico, no puede ser verdad...). Nuestra mente, busca la manera de encajar la noticia, pero antes necesita ganar tiempo negando la realidad.

"Tras esta etapa inicial suele manifestarse rabia, frustración e impotencia, acompañadas de pensamientos recurrentes del tipo ¿por qué a mí?, ¿por qué la vida me trata así?, etc. posibilitando que sintamos que todo lo que nos está pasando es una tremenda injusticia", añade la especialista,

“Me sentía incomprendida por los problemas de salud, de autoestima, de estrés, y depresión... Por eso acudí al programa, que me ha ayudado a sentirme con más confianza en mí misma, viendo las cosas desde otro punto de vista y sobre todo levantando mi moral”



porque “el mundo cambia radicalmente y tenemos que aprender nuevas destrezas para desenvolvernos en entornos discapacitantes, que en la mayoría de los casos no facilitan este tránsito vital”.

Entonces aparece el miedo a no ser capaces de seguir adelante, el miedo a la vida que se vuelve de pronto un lugar incierto, inseguro, incontrolable e impredecible, y sobre todo el miedo a un futuro incierto, y a la pérdida de autonomía. En esta fase, el aislamiento irrumpe como un mecanismo de defensa, tratando de endurecer la piel para protegernos, y puede ocurrir que creemos una barrera que nos aísla y solo conduce a la soledad.

“Cuando llegué al programa, lo único que yo quería era encontrarme mejor. Me encontraba mal, deprimido y sin saber a dónde ir ni cómo avanzar. No tenía ganas de salir de casa, de verme a mí mismo, ni de relacionarme con la gente que lo hacía habitualmente. Todo era nuevo y todo me parecía malo”, explica una de las personas que han recibido apoyo del programa.

El apoyo psicológico ayuda a tomar conciencia del momento actual, y a aceptar los cambios que van apareciendo, desde una mirada comprensiva sobre cada persona, y guiándola a expresar las diferentes respuestas emocionales que pueden aparecer en el proceso.

Esta mirada de aceptación también contempla nuestra imagen corporal que va variando, y la idea que tenemos sobre lo que somos. Además de la aceptación de las limitaciones y los nuevos apoyos que necesita cada persona, recalca Durán, lo que más ayuda es enfocarnos en lo que sí podemos seguir haciendo, e incluso en las nuevas oportunidades que se presentan. Se trata de reorientar los objetivos vitales y planteamientos de futuro a la nueva situación.

La respiración consciente y la relajación, facilitan vivir más plenamente en el aquí y ahora, y ayuda a manejar la ansiedad y temores ante el futuro. Tras este itinerario vital, y con ayuda de terapia, se presenta una gran oportunidad para descubrir todas las potencialidades y afrontar los retos de cada día, desde la conexión con las necesidades actuales.

Como resume muy bien otra de las personas que ha logrado avanzar en el proceso de afrontamiento de su discapacidad, “con la terapia fui aceptando mi nueva situación, y empecé a disfrutar otra vez de la familia y amistades, del ocio, de las actividades al aire libre. Aprendí que para estar bien, también hay que hacer un pequeño esfuerzo. Disfruto del presente y hago nuevos planes para mi futuro. En muchos aspectos soy más feliz que antes porque he encontrado recursos para afrontar la vida que antes no tenía”. ■

ZAINDUZ

Desde el Programa de Apoyo Psicológico se dinamiza también el Grupo de Autoapoyo, compuesto por personas que comparten sus experiencias, inquietudes, dificultades, proyectos e ilusiones, y que desarrollan la capacidad del apoyo mutuo, basada en la escucha, comprensión y empatía.

También se coordina el Programa Zainduz, para personas cuidadoras de personas con discapacidad física y/u orgánica.

Para participar en el Programa, ponerse en contacto con la Psicóloga, Macu Durán Palacios, a través del teléfono: 944024746, o correo electrónico: psicologia@fekoor.com.