



NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de Promoción y Prevención

PROGRAMA SOBRE EL MANEJO DEL DUELO “CERRANDO CICLOS HACIA UN NUEVO COMIENZO”

Guía del facilitador



MICROCICLO

1

¿CÓMO ENTIENDO EL DUELO?

Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+

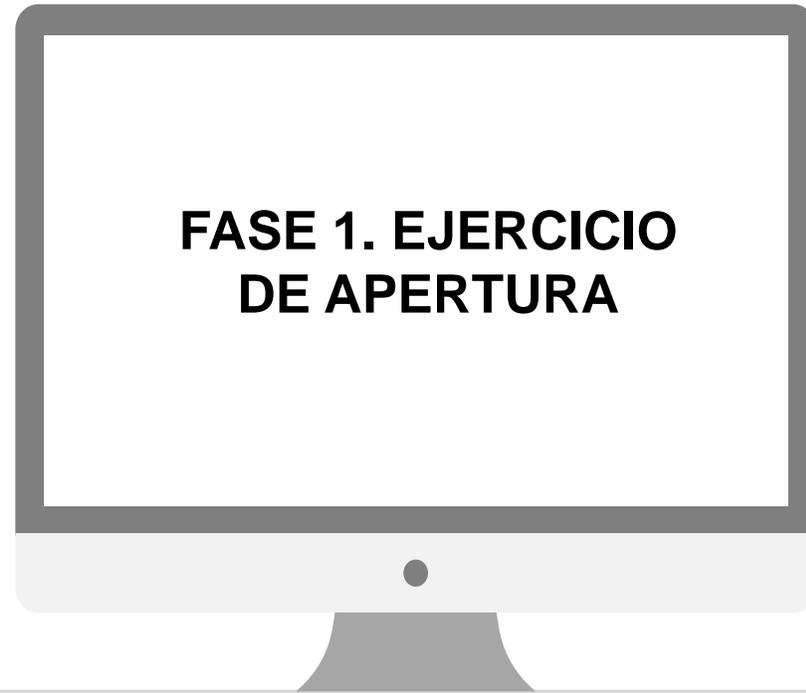
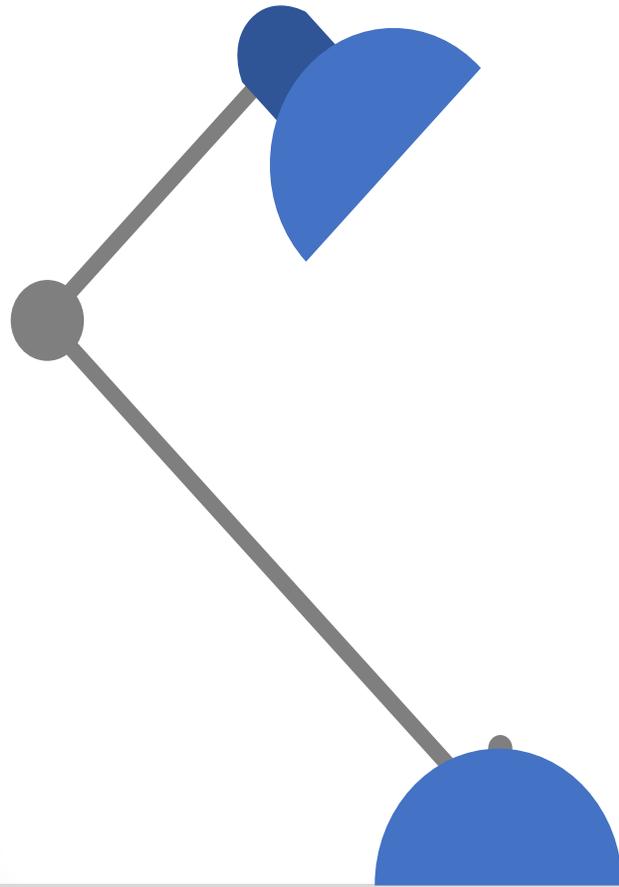
SANOS, SEGUROS Y FELICES



OBJETIVO

Nuestro propósito es que los participantes comprendan qué es un proceso de duelo, cómo se manifiesta, los mitos y realidades sobre el duelo, y cómo se desarrollan sus etapas. Además, se proporcionarán pautas de autocuidado en las diferentes dimensiones del ser humano que favorecen la resolución del duelo. También se hablará sobre los signos que pueden indicar un duelo complicado, haciendo énfasis en la importancia de expresar las emociones y gestionarlas adecuadamente durante el proceso.





“SINCRONICEMOS NUESTRO RITMO”



NUESTROS ACUERDOS PARA EL PROCESO



ACUERDOS SUGERIDOS

A

Confidencialidad

Todo lo compartido en este espacio es confidencial. Respetemos la privacidad de los demás y mantengamos la confianza dentro del grupo.

B

Respeto

Escuchemos activamente y sin interrupciones cuando alguien esté compartiendo. Evitemos juzgar o criticar las experiencias de los demás.

C

Empatía

Mostremos comprensión y apoyo mutuo. Reconozcamos que cada persona tiene su propia experiencia y proceso de sanación.

D

Uso del tiempo

Respetemos el tiempo asignado para cada actividad y para la intervención de cada persona. Esto nos permitirá aprovechar al máximo la sesión.

**¡HABLEMOS SOBRE LAS EXPECTATIVAS
DEL PROCESO QUE VAMOS A INICIAR!**

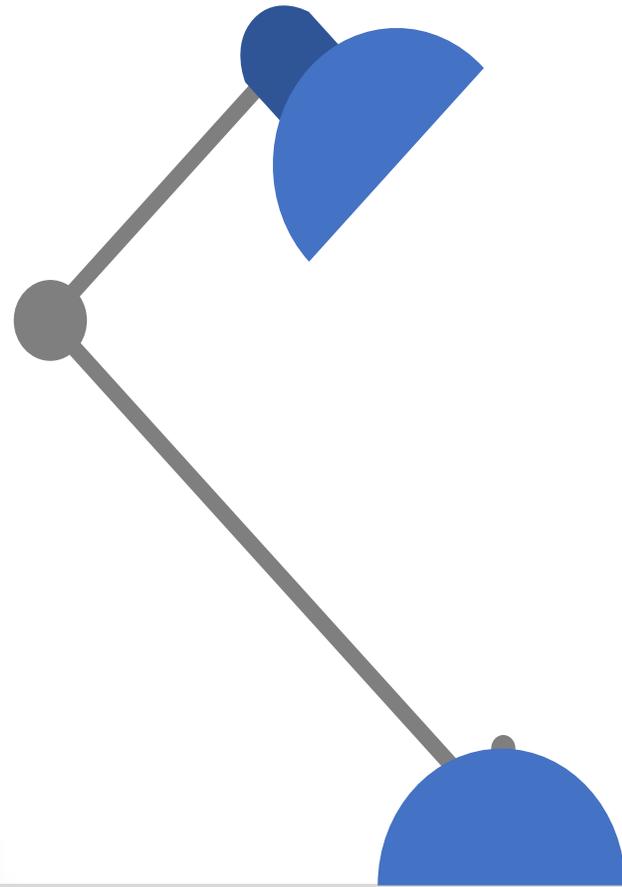


¿QUÉ ESPERO
APRENDER?

¿QUÉ
APLICACIÓN
TIENE EL TEMA
EN MI VIDA?

¿CÓMO
DEFINIRÍAS EL
ÉXITO AL FINAL
DE ESTOS
MICROCICLOS?

¿HAY ALGO QUE
TE PREOCUPE O
QUE TE
GUSTARÍA
EVITAR DURANTE
ESTE PROCESO?



**FASE 2. ABORDAJE
CONCEPTUAL**



¿QUÉ ES EL DUELO?

El duelo es un proceso emocional y psicológico que experimentamos cuando perdemos a alguien o algo significativo en nuestras vidas. Es un proceso complejo que involucra emociones, pensamientos y comportamientos tras la ocurrencia de una pérdida. Esto puede incluir la pérdida de un ser querido, una mascota, un trabajo, una relación, la salud, el cierre de un ciclo o de una etapa, o cualquier otra situación que genere un profundo sentido de pérdida.

REACCIONES FRENTE AL DUELO

Dimensión física

Molestias físicas como la sensación de "vacío" en el estómago, un nudo en la garganta, sequedad en la boca, alteraciones en el sueño y la alimentación, sensación de opresión en el pecho, palpitaciones, falta de energía, entre otras.

Dimensión emocional

Sentimientos de tristeza, enojo, miedo, culpa, soledad, ansiedad, impotencia, añoranza, desesperanza, alivio, liberación, amargura, entre otros.

Dimensión cognitiva

Dificultad para concentrarse, falta de interés por las cosas, confusión, entre otras.



REACCIONES FRENTE AL DUELO

Dimensión conductual

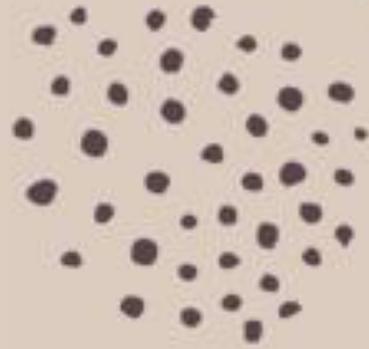
Cambios en el comportamiento con respecto al patrón previo, como el aislamiento social, la hiperactividad, el retraimiento o el aumento en el consumo de tabaco o alcohol.

Dimensión social

Aislamiento y rechazo hacia los demás.

Dimensión espiritual

Se replantean las propias creencias y la idea de trascendencia. Se puede llegar a cuestionar a sí mismo y pensar “¿Por qué a mí?”



Mitos del Duelo



MITO 1

El duelo se resuelve aproximadamente en un año.

El duelo es un proceso complejo y muy personal, por lo que el periodo de tiempo para "resolverlo" satisfactoriamente varía en función de múltiples factores. En cualquier caso, dura tanto como cada persona lo necesite.

MITO 2

El duelo es como una depresión.

De hecho, son términos prácticamente sinónimos. El duelo no es una enfermedad. Aunque ambos comparten en ocasiones ciertas manifestaciones (abatimiento, desilusión, tristeza profunda, llanto, desapego de la vida, apatía), es importante recordar que la depresión es una enfermedad mental con sus propias causas y criterios diagnósticos. El duelo, por su parte, es una reacción normal y adaptativa ante la pérdida de algo o alguien significativo.

MITO 3

Dentro de los diferentes tipos de muerte, hay unas que son peores que otras.

El duelo no es una competencia para determinar quién ha tenido la peor desgracia o quién está sufriendo más. Nadie puede estar dentro de la mente o el corazón de otro para comprobar cuánto importaba lo que se ha perdido.

MITO 4

Cuando la muerte es "natural", sobre todo de una persona mayor, no genera duelo. En el duelo, lo que realmente importa es la relación que se tenía con la persona que se ha perdido. ¿Qué significaba para uno mismo? ¿Por qué se necesitaba a esa persona? Una muerte puede ser "natural", pero aun así estar acompañada de ciertos factores de riesgo que, en algún momento, podrían complicar el proceso de duelo.

MITO 5

Los hombres lo llevan mejor, para ellos es diferente, se recuperan antes.

Durante años se ha hablado del duelo "en hombres" y del duelo "en mujeres". Sin embargo, independientemente del género, cada persona afronta su pérdida como puede y organiza su experiencia de la mejor manera que sabe para poder sobrellevarla.

MITO 6

Quien más llora es quien más dolor tiene. El duelo es un proceso complejo y misterioso, en el que están presentes muchas emociones intensas y mezcladas, como en una explosión o ebullición desordenada.

No debemos reducir el duelo a la tristeza y el llanto. En el duelo también pueden estar presentes la culpa, la rabia, el miedo y la vergüenza. El llanto es solo una forma más de expresar el dolor, y puede ser mal interpretado, ya que una persona que llora no necesariamente siente más que una persona que no lo hace.

MITO 7

Las personas jóvenes lo llevan mejor.

Ser joven no significa ser más feliz, de la misma manera que ser hombre no implica ser más fuerte, ni ser mujer implica ser más sensible. Todos los seres humanos experimentan el dolor de manera diferente; cada persona siente el dolor de forma individual.

MITO 8

Lo mejor que puede hacer una persona en duelo (y cuanto antes) para recuperarse es pasar página y orientarse a la vida. "Centrarse en la pérdida es de depresivos".

No debemos olvidar que el duelo es un proceso individual, muy complejo y en ocasiones misterioso. Cuando aparece, parece invadirlo todo y ocupar toda la vida. Existen momentos para centrarse en el dolor y momentos para orientarse hacia la vida, ambos son necesarios.

MITO 9

El duelo es un proceso lineal de cinco fases (shock, negación, negociación, depresión y aceptación). Se cree que se avanza de una fase a otra hasta llegar a la quinta y, una vez ahí, todo habrá terminado. Durante décadas, se ha consolidado la creencia de que todo duelo tiene cinco fases por las que todo el mundo debe pasar. Sin embargo, lo cierto es que el duelo es un proceso dinámico, con alguna forma de fases o etapas, pero no todos atraviesan por todas ellas ni en el mismo orden.

¿Qué otros mitos identificas?



**ETAPAS DE UN PROCESO
DE DUELO FUNCIONAL**



NEGACIÓN

1



RABIA

2



NEGOCIACIÓN

3



**TRISTEZA
DESESPERANZA
MIEDO**

4



**ACEPTACIÓN
PERDÓN**

5

NEGACIÓN

En esta etapa inicial, la persona afectada por la pérdida puede experimentar una negación de la realidad. Puede rechazar la idea de que la pérdida ha ocurrido, buscando explicaciones alternativas o evitando enfrentar la verdad.

Esta negación puede ser una forma de amortiguar el impacto emocional abrumador de la pérdida.



EN EL CONTEXTO DEL DUELO, LA NEGACIÓN PUEDE MANIFESTARSE DE DIVERSAS FORMAS:

Negación de la realidad

La persona puede negarse a creer que la pérdida ha ocurrido, incluso cuando existen pruebas evidentes de ello. Puede rehusarse a hablar sobre la pérdida o evitar enfrentar los hechos de manera directa.



EN EL CONTEXTO DEL DUELO, LA NEGACIÓN PUEDE MANIFESTARSE DE DIVERSAS FORMAS:

Negación emocional

La persona puede intentar bloquear o suprimir sus emociones relacionadas con la pérdida, evitando sentir dolor o tristeza.

Puede actuar como si todo estuviera bien o como si la pérdida no la afectara emocionalmente.



EN EL CONTEXTO DEL DUELO, LA NEGACIÓN PUEDE MANIFESTARSE DE DIVERSAS FORMAS:

Negación del impacto

La persona puede minimizar el impacto de la pérdida en su vida o en la de los demás, intentando restar importancia a la situación o enfocándose en aspectos positivos para evitar enfrentar la realidad.



IRA

A medida que la negación comienza a desvanecerse, la persona puede experimentar sentimientos de ira. Esta ira puede dirigirse hacia la situación misma, hacia quienes la rodean, hacia sí misma o incluso hacia la persona que ha fallecido. Puede surgir una sensación de injusticia y resentimiento por lo sucedido.



NEGOCIACIÓN

Puede ser una forma de intentar recuperar el control sobre la situación o de encontrar sentido en medio del dolor. Los individuos pueden negociar consigo mismos, buscando una manera de aceptar la pérdida o de minimizar su impacto emocional.

Pueden establecer condiciones o reglas internas que, si se cumplen, creen que les permitirán manejar mejor la situación. También pueden buscar apoyo y comprensión en amigos, familiares o profesionales, tratando de encontrar formas de mitigar su dolor o soluciones prácticas para lidiar con la pérdida.

DEPRESIÓN

A medida que la realidad de la pérdida se hace más evidente, es común que la persona experimente una profunda tristeza y desesperanza. Puede sentirse abrumada por la sensación de pérdida y la ausencia del ser querido. La depresión en esta etapa puede manifestarse en forma de llanto, apatía, falta de interés en actividades cotidianas y una sensación general de desesperanza.



ACEPTACIÓN

En la etapa final del proceso de duelo, la persona comienza a aceptar la realidad de la pérdida. Esto no significa necesariamente que esté "bien" con lo sucedido, pero ha llegado a un lugar de resignación y comprensión de que la pérdida es una parte inevitable de la vida. Puede empezar a encontrar formas de seguir adelante, integrando la pérdida en su experiencia y buscando la reconstrucción emocional.

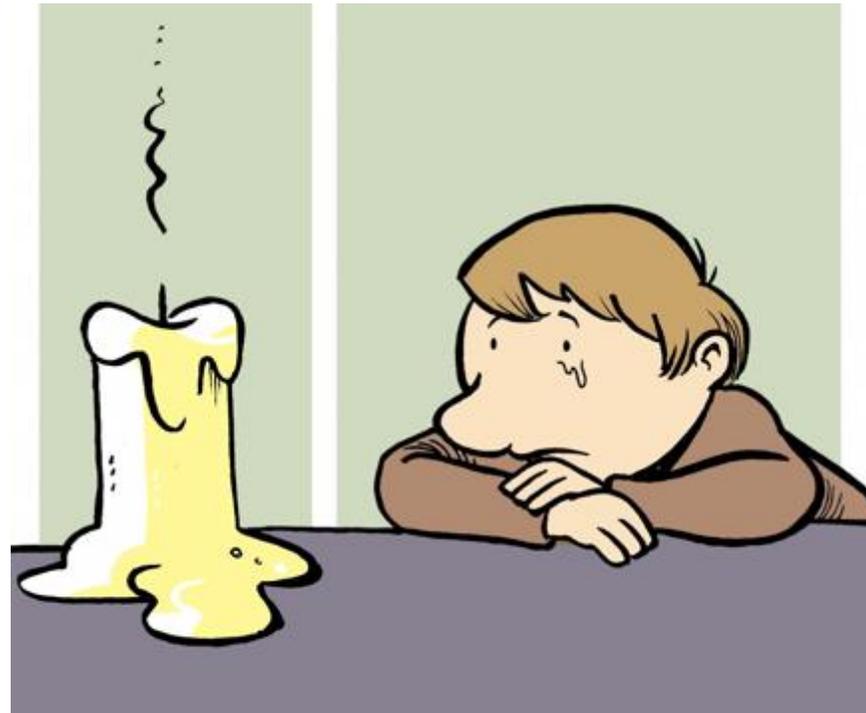


Es importante recordar que estas etapas no necesariamente ocurren en un orden lineal, y pueden superponerse o repetirse. Además, no todas las personas pasarán por todas las etapas, y la duración e intensidad de cada una puede variar significativamente de una persona a otra. El proceso de duelo es altamente individualizado y puede estar influenciado por una variedad de factores.



SIGNOS DE DUELO COMPLICADO

Si, desde la muerte, al menos uno de los siguientes síntomas está presente la mayor parte de los días y persiste durante 12 meses en adultos en duelo, o durante 6 meses en niños en duelo.



Malestar reactivo a la muerte

- Importante dificultad para aceptar la muerte.
- Experimentar incredulidad o anestesia emocional en relación con la pérdida.
- Dificultades para recordar de manera positiva al fallecido.
- Amargura o rabia en relación con la pérdida.
- Valoraciones desadaptativas acerca de uno mismo en relación con el fallecido o su muerte (por ejemplo, culparse a uno mismo).
- Evitación excesiva de los recuerdos de la pérdida (por ejemplo, evitar personas, lugares o situaciones asociadas con el fallecido).

Alteración social / de la identidad

- Deseos de morir para poder estar con el fallecido.
- Dificultad para confiar en otras personas desde el fallecimiento.
- Sentimientos de soledad o desapego de otros individuos desde la muerte.
- Sentir que la vida no tiene sentido o está vacía sin el fallecido, o creer que no se puede funcionar sin él.
- Confusión acerca del propio papel en la vida o una disminución del sentido de identidad (por ejemplo, sentir que una parte de uno mismo murió con el fallecido).
- Dificultad o reticencia para mantener intereses (amistades, actividades) o hacer planes de futuro desde la pérdida.



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

+POSITIVAMENTE MÁS+

TIPOS DE DUELO COMPLICADO

Duelo reprimido: El sujeto no se aflige por la pérdida e incluso a veces se vanagloria de su autocontrol, como si rehusara sentir dolor por el fallecimiento de un ser querido.

Duelo aplazado: El sujeto no exterioriza ningún tipo de sentimiento relacionado con su pérdida, pero, tras cierto tiempo, debido a una pérdida diferente e incluso menos importante, reacciona con manifestaciones de aflicción bastante exageradas, que están motivadas realmente por la primera pérdida

Duelo crónico: El sujeto manifiesta un duelo intenso durante un tiempo más prolongado de lo que se considera normal.

Idealización: El sujeto recuerda únicamente las características positivas del difunto y, a veces, establece comparaciones entre este y otras personas, en las que estas últimas siempre salen en desventaja.

Identificación: el sujeto manifiesta comportamientos, síntomas y actitudes que imitan los del difunto, como si pretendiera mantenerlo “vivo”.

Euforia: en ocasiones, no se reconoce la ocurrencia de la pérdida, o se experimentan sentimientos persistentes de que el difunto está presente. En otros casos, quien experimenta la pérdida afirma que esta le resulta gratificante.

Pautas prácticas de autocuidado para superar el duelo



FÍSICO-SOMÁTICO

NO ABANDONARSE

COMER E HIDRATARSE

DORMIR ADECUADAMENTE

ESCUCHA EL CUERPO



HACER EJERCICIO

**HACER UNA ACTIVIDAD FÍSICA
CREATIVA**

REALIZARSE MASAJES

**EVITAR CONSUMIR ALCOHOL,
TABACO Y DROGAS**

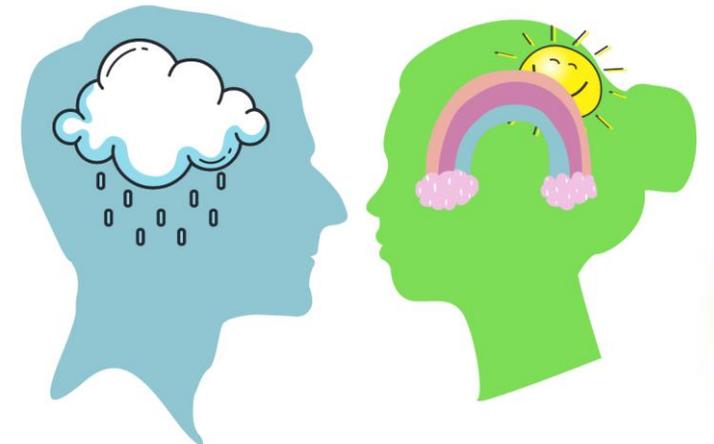
EMOCIONAL-RELACIONAL

+POSITIVAMENTE MÁS+

- **Entender y aceptar sus sentimientos:** Es normal sentir tristeza, rabia, frustración e incluso agotamiento. Reconocer estos sentimientos ayuda a comprenderlos y trabajar para encontrar alivio.
- **Expresar emociones:** Si resulta muy difícil hablar sobre ellas, se puede escribir, dibujar o realizar una manualidad que logre representar la emoción. Ser creativo puede ayudar a plasmar lo que se siente.
- Conversar con otros.



- **Red de apoyo:** Se puede hacer una lista de personas con quienes se pueda contar y conectarse a través de alguna plataforma virtual.
- **Momento de soledad:** Es importante respetar este sentimiento, sin caer en el aislamiento. Es diferente tomarse un tiempo para uno mismo, para meditar o expresar emociones en privado, pero sin que esto signifique aislarse de los demás.
- Escoger momentos para recibir llamadas.
- Consultar con un profesional de salud mental calificado.



CONGNITIVO-MENTAL

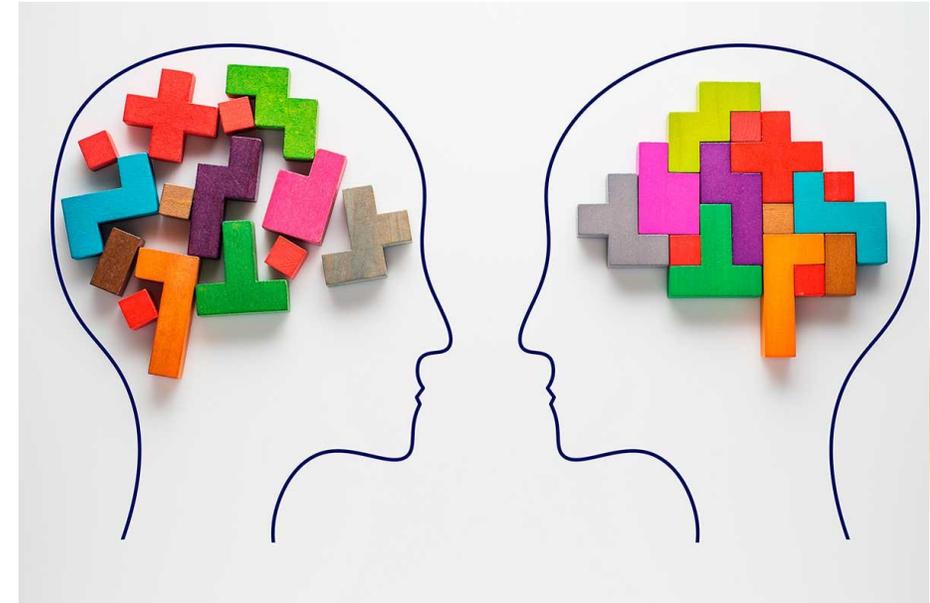
+POSITIVAMENTE MÁS+

- No exigir demasiado a nivel intelectual.
- **Evita lo que contamina la mente:** Aléjate de la realidad nacional o mundial, la economía, ruidos y experiencias que te hacen daño (violencia, negativismo, estridencias).
- **Rodéate de cosas, sonidos e imágenes que sientas beneficiosos para ti:** Informarse está bien, pero no es recomendable sobreexponerse a las noticias.
- **Redacta objetivos a corto plazo:** Establece metas sencillas que te ayuden a mantener una estructura y coherencia. Mantén una rutina diaria con horarios para las actividades del hogar, ejercicio físico, tiempo de TV, descanso, entre otros.



CONGNITIVO-MENTAL

- **Tómate el tiempo necesario para decidir qué te gustaría hacer con los objetos que pertenecían al ser querido:** Al principio, estos objetos representan la parte física que se puede tener cerca: cosas que se pueden tocar, oler, besar o abrazar, y que ayudan a conectar físicamente con el recuerdo, permitiendo canalizar las emociones que se deben enfrentar ahora.
- **Informarse sobre los procesos de duelo:** Leer libros sobre duelo, ver películas, series o documentales puede ayudar a entender y normalizar el proceso de duelo.
- **Realizar un diario:** Escribir sobre este cambio de vida o pérdida puede ser una forma útil de expresar sentimientos y reflejar la importancia de la pérdida..



La espiritualidad es una dimensión humana universal. Hay personas que son religiosas y otras que no, pero todos y todas son espirituales en algún sentido.



- **Crear un espacio especial:** destina un lugar donde colocar objetos de recuerdo, que simbolizen un espacio para recordar y conectar. Decóralo a tu gusto con flores, velas, libros o fotos, convirtiéndolo en un rincón donde puedas “darte permiso para sentir y expresar tus emociones”.
- **Realiza una práctica de silencio diariamente:** esto te ayudará a ser más consciente de ti mismo y de tus emociones, permitiendo aliviar síntomas como la angustia o el miedo.
- **Busca cosas que nutran espiritualmente:** meditar en las creencias personales te ayudará a enfrentar la pérdida y a fortalecer tu crecimiento personal.

ESPIRITUALIDAD

- **Otras actividades:** La lectura, la música, los rituales espirituales y la pintura son ejemplos de actividades que potencian la creatividad artística. Dibujar, tocar música, bailar o escribir pueden ayudar a expresar las emociones, mantenerte ocupado/a y darle un sentido al proceso de duelo.
- **Rememorar y celebrar la vida del ser querido:** Puedes enmarcar fotos de momentos felices que compartiste con esa persona o plantar un jardín en su memoria. La elección es personal; solo quien está en el proceso de duelo sabrá cuál es la forma más significativa de honrar esa relación única.
- **Rituales:** Realizar un ritual es una forma de recordar y honrar al ser querido fallecido. Estos rituales pueden estar vinculados a tradiciones culturales o a algo personal que conecte con su memoria.

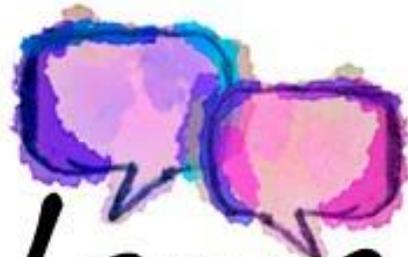


La muerte: Un amanecer



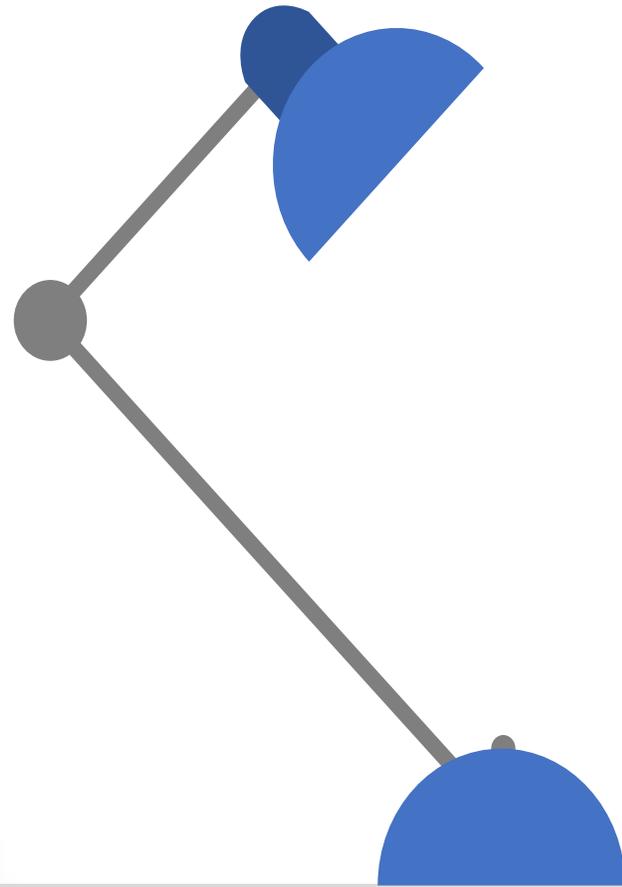
Elisabeth Kübler-Ross

<https://youtu.be/JhUEyDaMqUk?si=hOueYGohBtURH-cn>



Hablemos de ...

Las diferentes formas en las que el duelo puede manifestarse y cómo afecta a las emociones, de acuerdo con tu experiencia personal.

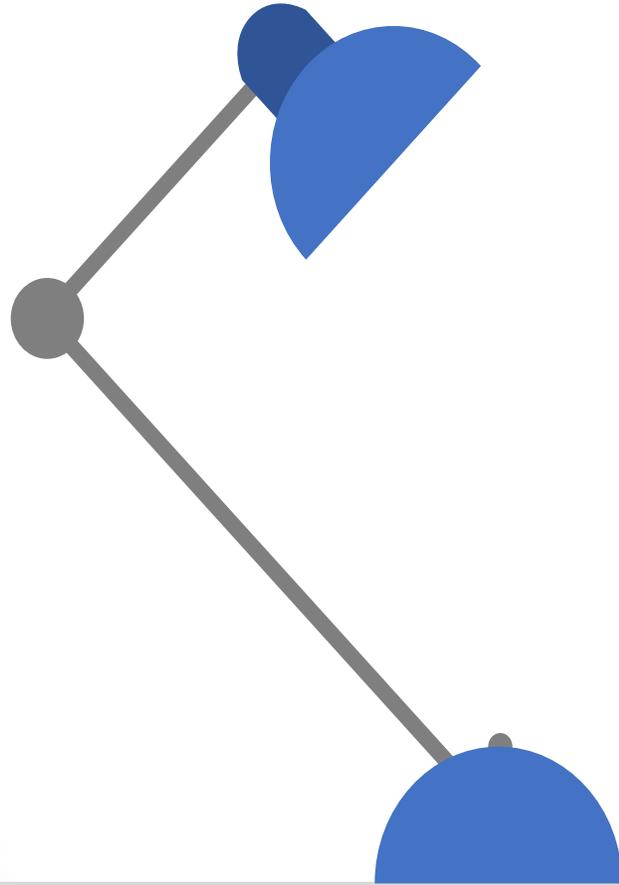


**FASE 3. CARTA A SI
MISMO**



ACTIVIDAD AUTORREFLEXIVA “CARTA A SI MISMO”





CIERRE, PREGUNTAS Y CONCLUSIONES



"Las etapas del duelo son como un viaje interior: desde la negación hasta la aceptación, cada paso es un recordatorio de que el dolor, aunque profundo, es un puente hacia la sanación y el reencuentro con uno mismo."

Autor: Desconocido



Gracias





Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

POSITIVAMENTE MÁS

SANOS, SEGUROS Y FELICES

