



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
2

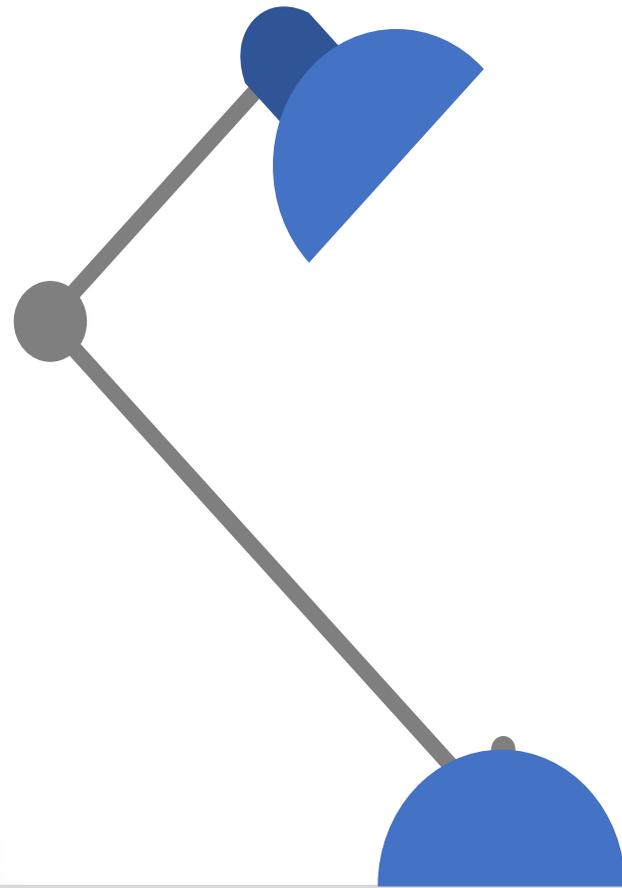
CONECTO CON MIS EMOCIONES



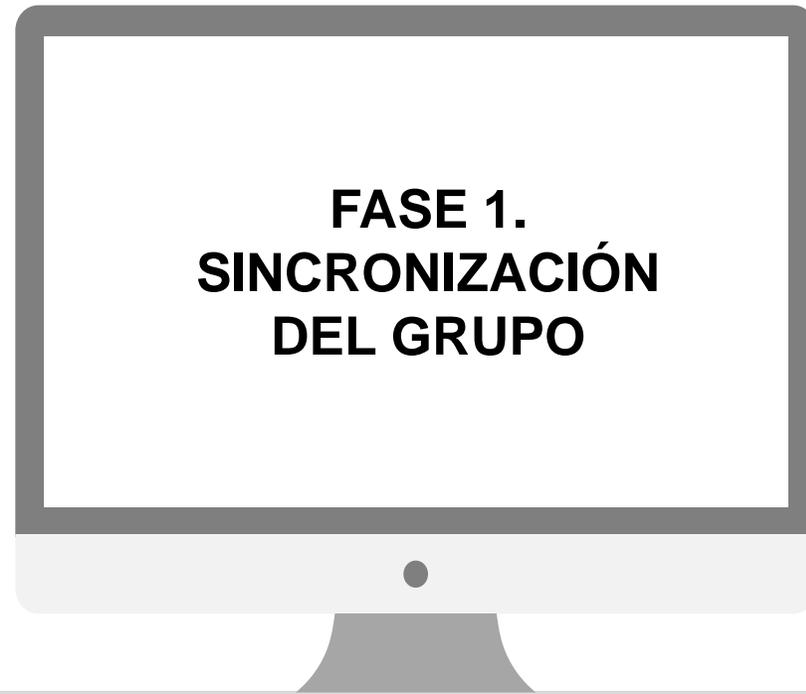
OBJETIVO

El propósito es que las personas puedan expresar, de manera asertiva, las emociones generadas por la pérdida, favoreciendo su integración y trabajando aspectos como la aceptación y la gratitud.





**FASE 1.
SINCRONIZACIÓN
DEL GRUPO**



“SINCRONICEMOS NUESTRO RITMO”



NUESTROS ACUERDOS PARA EL PROCESO



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

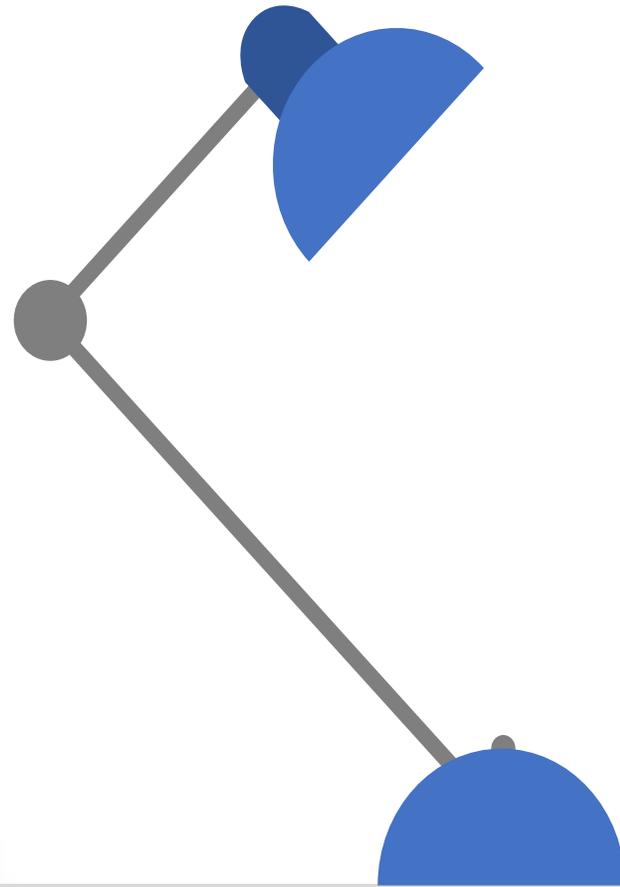
Empatía

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.



**FASE 2.
CONECTANDO Y
EXPRESANDO MIS
EMOCIONES**





Expresar las emociones durante un proceso de duelo es esencial, ya que funciona como un canal de liberación y sanación. Al enfrentar la pérdida, las emociones pueden resultar abrumadoras y complejas, abarcando desde una profunda tristeza hasta la ira o la confusión.

Reprimir estos sentimientos nos expone al riesgo de que se conviertan en cargas silenciosas, afectando nuestra salud emocional, mental e incluso física.

Afectaciones físicas:

- **Problemas cardiovasculares:** El estrés emocional no expresado puede elevar la presión arterial y el ritmo cardíaco, incrementando el riesgo de padecer enfermedades cardíacas como la hipertensión o los infartos.
- **Dolores crónicos:** Las emociones reprimidas pueden manifestarse en el cuerpo en forma de dolores de cabeza, migrañas, dolores musculares y molestias gastrointestinales. La tensión acumulada tiende a reflejarse como dolor físico.



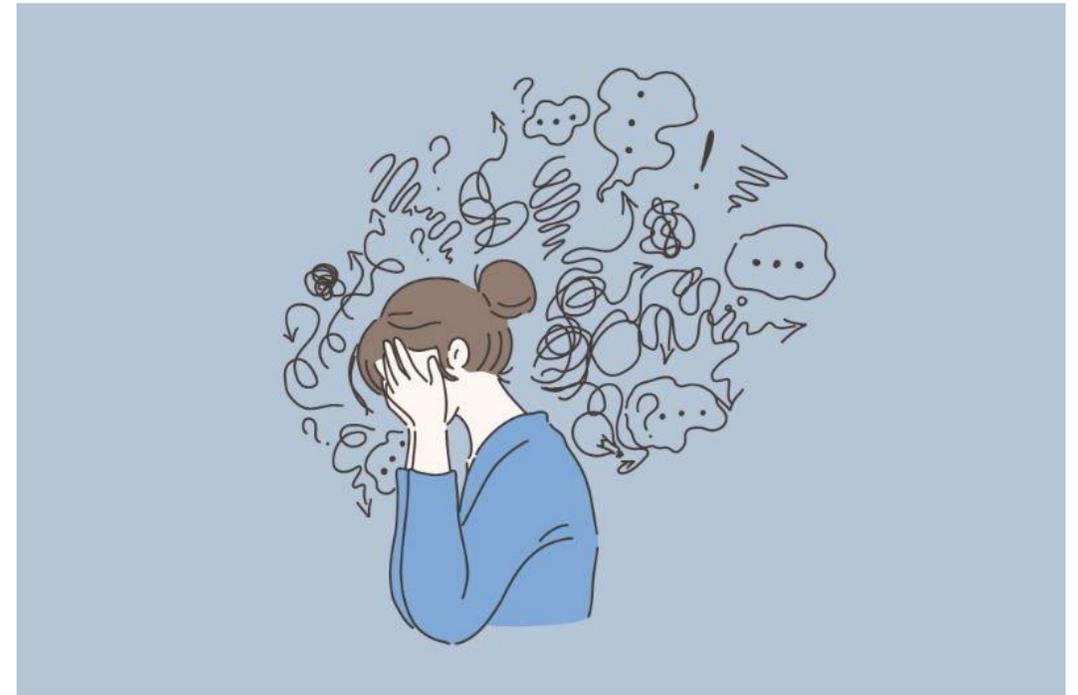
Afectaciones físicas:

- **Debilitamiento del sistema inmunológico:** El estrés prolongado, causado por emociones no expresadas, puede debilitar el sistema inmunológico, volviendo al cuerpo más vulnerable a infecciones y enfermedades.
- **Alteraciones del sueño:** La acumulación de emociones no procesadas puede provocar insomnio o dificultades para mantener un sueño reparador, lo que a su vez afecta la regeneración física y mental.



Afectaciones mentales:

- **Ansiedad y depresión:** No expresar las emociones puede intensificar sentimientos de ansiedad, desesperanza y tristeza, lo que podría evolucionar hacia trastornos de ansiedad o depresión clínica.
- **Estrés postraumático:** Reprimir el dolor puede hacer que las emociones resurjan de manera inesperada, lo que podría desencadenar un trastorno de estrés postraumático (TEPT), en el que la persona revive la pérdida de forma intensa y repetida.



Afectaciones mentales:

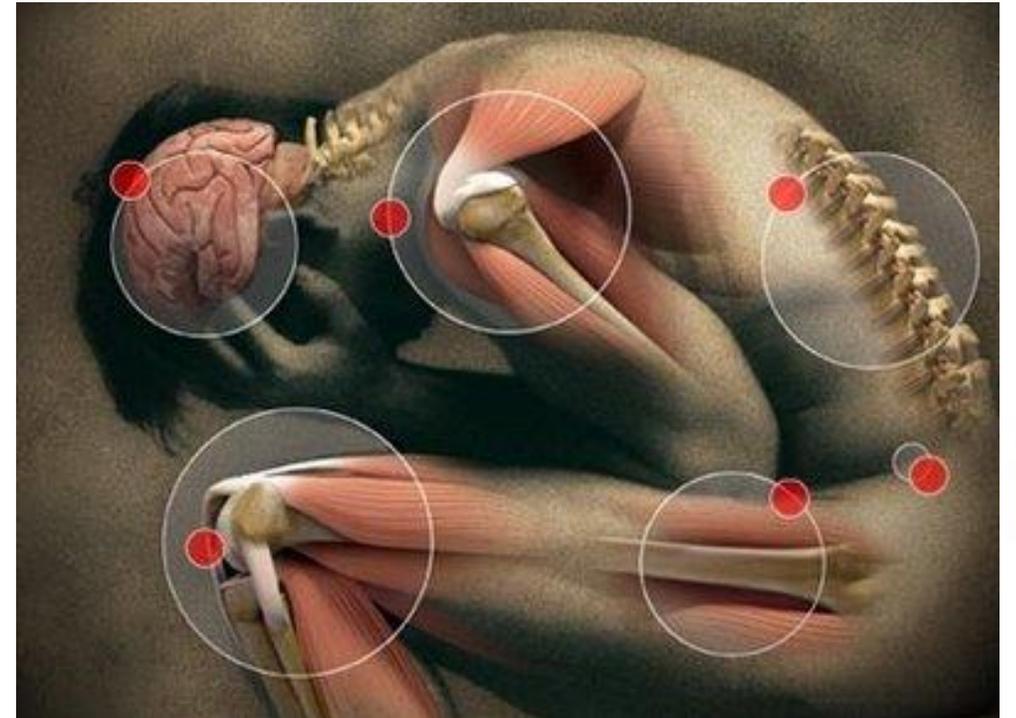
- **Dificultades cognitivas:** La acumulación de emociones no expresadas puede afectar la concentración, la memoria y la capacidad de tomar decisiones, ya que la mente está constantemente ocupada lidiando con el dolor no procesado.
- **Aislamiento social:** No expresar las emociones puede llevar a un retraimiento social, donde la persona se aísla por temor a mostrarse vulnerable o porque siente que nadie puede comprender su dolor, lo que agrava la sensación de soledad.



CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO

Somatización:

Las emociones no expresadas pueden manifestarse en el cuerpo como enfermedades psicósomáticas, donde el cuerpo muestra síntomas físicos sin una causa médica aparente, pero que están directamente relacionadas con el estado emocional. Inclusive se dice que el 90% de las enfermedades tienen un origen emocional.



CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO

Desarrollo de hábitos nocivos:

Algunas personas pueden recurrir a mecanismos de afrontamiento poco saludables, como el consumo excesivo de alcohol, drogas o alimentos, en un intento de mitigar el dolor emocional no expresado.



CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO

Relaciones dañadas:

La incapacidad de expresar el dolor puede afectar las relaciones con los seres queridos, ya que la persona puede volverse irritable, distante o incapaz de comunicarse de manera efectiva, lo que puede generar conflictos o distanciamiento.



Expresar las emociones durante un proceso de duelo no solo es fundamental para la sanación emocional, sino también para mantener la salud física y mental.

La expresión emocional permite procesar la pérdida, evitar que el dolor se somatice en el cuerpo y facilita el camino hacia la recuperación y la adaptación a la nueva realidad.

**ESCOGE UNA PAREJA DEL GRUPO CON LA QUE
SIENTAS QUE TE PUEDES EXPRESAR LIBREMENTE**



Cuando un miembro de la pareja esté hablando, la otra persona solo escuchará y podrá hacer algunas preguntas de profundización si así lo desea, sin invadir la intimidad ni presionar por obtener más información de la que la persona que está hablando quiere otorgar.

ACTIVIDAD

“CONECTANDO Y EXPRESANDO MIS EMOCIONES”



- ¿Qué sucedió? (Cuenta los detalles que deseas.)
- ¿Cómo me hizo sentir?
- ¿Cómo me siento ahora respecto a lo que sucedió?
- ¿Qué cambios han ocurrido en mi vida a partir de lo sucedido?
- ¿Cómo interpreto ahora lo que sucedió?

JUEGO DE ROLES

Dado que el cerebro no distingue completamente entre realidad y fantasía, el juego de roles ofrece una oportunidad única para procesar y sanar el duelo de manera efectiva.

Al activar las mismas áreas del cerebro que se utilizarían en situaciones reales, este método permite a las personas experimentar, expresar y resolver emociones de forma segura, contribuyendo significativamente al proceso de sanación y adaptación.

- **Reprocesamiento emocional:** El juego de roles permite a la persona revivir y expresar emociones relacionadas con la pérdida en un entorno controlado. Aunque el escenario sea imaginario, las emociones que se despiertan son reales. Este proceso facilita que el cerebro y el cuerpo liberen emociones reprimidas, lo que puede aliviar la carga emocional y reducir el estrés asociado con el duelo.
- **Resolución de conflictos internos:** Durante el duelo, es común que las personas experimenten conflictos internos, como culpa, arrepentimiento o ira. A través del juego de roles, la persona puede confrontar estos sentimientos en un espacio seguro, hablando con la "versión imaginaria" de la persona o aspecto perdido/a o enfrentando situaciones hipotéticas. Esto puede ayudar a resolver esos conflictos internos, llevando a una mayor paz y aceptación.

- **Integración de la pérdida:** El juego de roles facilita la integración de la pérdida en la vida de la persona en duelo. Al ensayar diálogos o situaciones, el cerebro puede comenzar a aceptar la realidad de la pérdida, ya que el proceso imaginativo ayuda a simular la experiencia real de enfrentar la ausencia, lo que suaviza el impacto emocional en la vida cotidiana.
- **Reconstrucción de la identidad:** La pérdida de un ser querido a menudo implica una reconstrucción de la propia identidad. A través del juego de roles, la persona puede explorar nuevas formas de ser y actuar sin la presencia de la persona perdida. Al practicar diferentes roles, el individuo puede experimentar cómo sería su vida en distintos escenarios, facilitando la adaptación a la nueva realidad y la reconstrucción de su identidad.

- **Refuerzo de la resiliencia:** El cerebro responde a las experiencias simuladas casi de la misma manera que lo haría en la vida real. Por lo tanto, al practicar la superación de situaciones difíciles o dolorosas en un juego de roles, la persona puede desarrollar una mayor resiliencia, sintiéndose más preparada para enfrentar los desafíos emocionales en la vida real.
- **Cierre emocional:** Muchas personas en duelo sienten que les falta un cierre, especialmente si la pérdida fue repentina o traumática. El juego de roles permite la creación de un "encuentro" simbólico donde pueden decir cosas no dichas, expresar amor, pedir perdón o dar un adiós final. Aunque esto ocurre en el plano imaginativo, el cerebro procesa este cierre como si fuera real, lo que puede aliviar el dolor emocional.

Siéntense uno frente al otro para iniciar un juego de roles en el cual la pareja representará a la persona o la situación de pérdida que se está trabajando. La persona que tenga el turno hablará y desahogará todo lo que quiera decir a la persona o situación que perdió:

- Qué agradece y qué perdona.
- Sobre qué pide perdón.
- Qué cosas faltaron por decir o hacer.

Entre otras cosas que consideres que necesitas desahogar.



HABLEMOS EN EL GRUPO SOBRE LA ACTIVIDAD



«Y entonces se dio cuenta de que su cuerpo era demasiado frágil para soportar el peso que llevaba. Si las lágrimas podían escapar, ella también lo haría. Quiso volar con ellas. Evaporarse. Llegar a algún lugar muy lejano... Cerró los ojos, sintió el viento en la cara, dejó caer unas últimas lágrimas, puso los pies en puntillas, respiró hondo y...

– Deja que se vayan, Lucía – dijo la abuela desde algún lugar.

– ¿Quiénes?

– ¡Las lágrimas! A veces parece que son tantas que sientes que te vas a ahogar con ellas, pero no es así.

– ¿Crees que un día dejarán de salir?

– ¡Claro! – respondió la abuela con una sonrisa dulce.

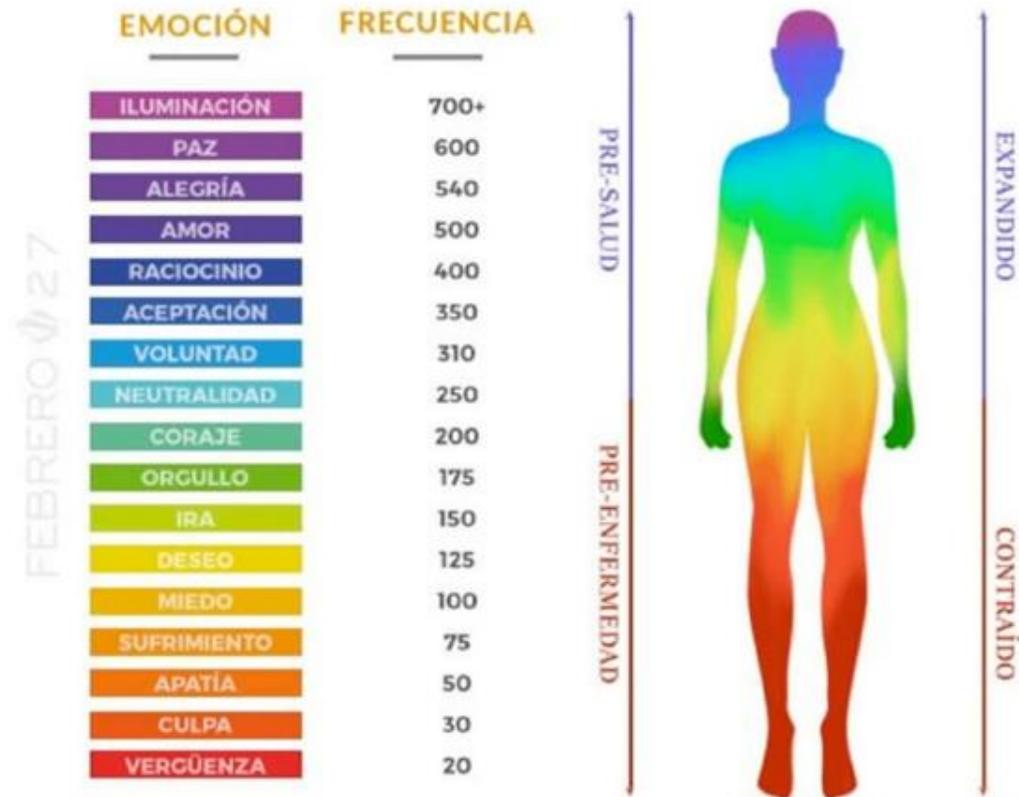
– Las lágrimas no se quedan demasiado tiempo, cumplen su trabajo y luego siguen su camino.

– ¿Y qué trabajo cumplen?

– ¡Son agua, Lucía! Limpian, aclaran... Como la lluvia. Todo se ve distinto después de la lluvia.

Extracto de «La lluvia sabe por qué» de María Fernanda Heredia.

ESCALA VIBRACIONAL DE EMOCIONES



La tristeza y la rabia son emociones naturales en un proceso de duelo, y es importante manifestarlas.

Las emociones son energía, y es esencial dejarlas salir. Para ello, se pueden utilizar diferentes mecanismos, como hablar, realizar algún tipo de actividad artística, entre otros.

ENERGÍA DE LAS EMOCIONES



Escritura terapéutica:

- **Diario personal:** Mantén un diario donde puedas volcar tus pensamientos y sentimientos cada día. Escribir sobre tu dolor, tus recuerdos y tus esperanzas puede ser una forma poderosa de procesar el duelo.
- **Cartas:** Escribe cartas a la persona que has perdido, expresando todo lo que te hubiera gustado decirle. Estas cartas pueden ser guardadas, quemadas o simplemente escritas como un ejercicio de liberación emocional.



MECANISMOS DE EXPRESIÓN QUE ME PUEDEN SERVIR

+POSITIVAMENTE MÁS+

Arte terapéutico:

- **Dibujo y pintura:** Expresar tus emociones a través del arte puede ser una forma catártica de liberar el dolor. No necesitas ser un artista para usar el arte como terapia; lo importante es dejar que los sentimientos fluyan a través de los colores y las formas.
- **Escultura o modelado:** Trabajar con arcilla u otros materiales similares te permite moldear y transformar tus emociones en algo tangible, lo que puede proporcionar una sensación de control y liberación.



MECANISMOS DE EXPRESIÓN QUE ME PUEDEN SERVIR

+POSITIVAMENTE MÁS+

Movimiento corporal:

- **Danza libre:** La danza es una forma poderosa de expresar emociones que, en ocasiones, no pueden ser puestas en palabras. Permítete mover tu cuerpo al ritmo de la música que refleje tu estado emocional, ya sea tristeza, ira o incluso alegría por los recuerdos compartidos.
- **Yoga o Thai Chi:** Estas prácticas combinan el movimiento con la respiración consciente, ayudándote a liberar el estrés y las emociones acumuladas en el cuerpo.



MECANISMOS DE EXPRESIÓN QUE ME PUEDEN SERVIR

Trabajo manual:

- **Tejer, coser o bordar:** Estas actividades repetitivas y meditativas pueden ayudar a calmar la mente y proporcionar un espacio para la reflexión interna.
- **Jardinería:** Cuidar plantas o crear un jardín en memoria de la persona que has perdido puede ser una forma simbólica y sanadora de canalizar tu dolor en algo que crece y florece.



Terapia de sonido y música:

- **Música terapéutica:** Escuchar o tocar música que refleje tu estado emocional puede ayudarte a conectarte con tus sentimientos más profundos. Cantar o tocar un instrumento puede servir como una vía de desahogo emocional.
- **Canto o grito:** Cantar o incluso gritar en un lugar seguro puede ser una forma liberadora de soltar emociones reprimidas.



MECANISMOS DE EXPRESIÓN QUE ME PUEDEN SERVIR

+POSITIVAMENTE MÁS+

Terapia de conversación:

- **Terapia grupal o individual:** Hablar con un terapeuta o un grupo de apoyo te brinda un espacio seguro para expresar tus emociones sin juicio y recibir el apoyo de otros que están atravesando experiencias similares.
- **Amigos o familiares:** Conversar abiertamente con personas de confianza sobre tus emociones puede aliviar la carga del duelo.



MECANISMOS DE EXPRESIÓN QUE ME PUEDEN SERVIR

Expresión a través de la naturaleza:

- **Caminatas o paseos:** Pasar tiempo en la naturaleza puede ser muy terapéutico. La tranquilidad del entorno natural te permite reflexionar y liberar emociones mientras te conectas con el mundo exterior.
- **Caminatas de consciencia:** Caminar en silencio, centrándote en cada paso y en la respiración, puede ayudarte a procesar el duelo de manera consciente y presente.



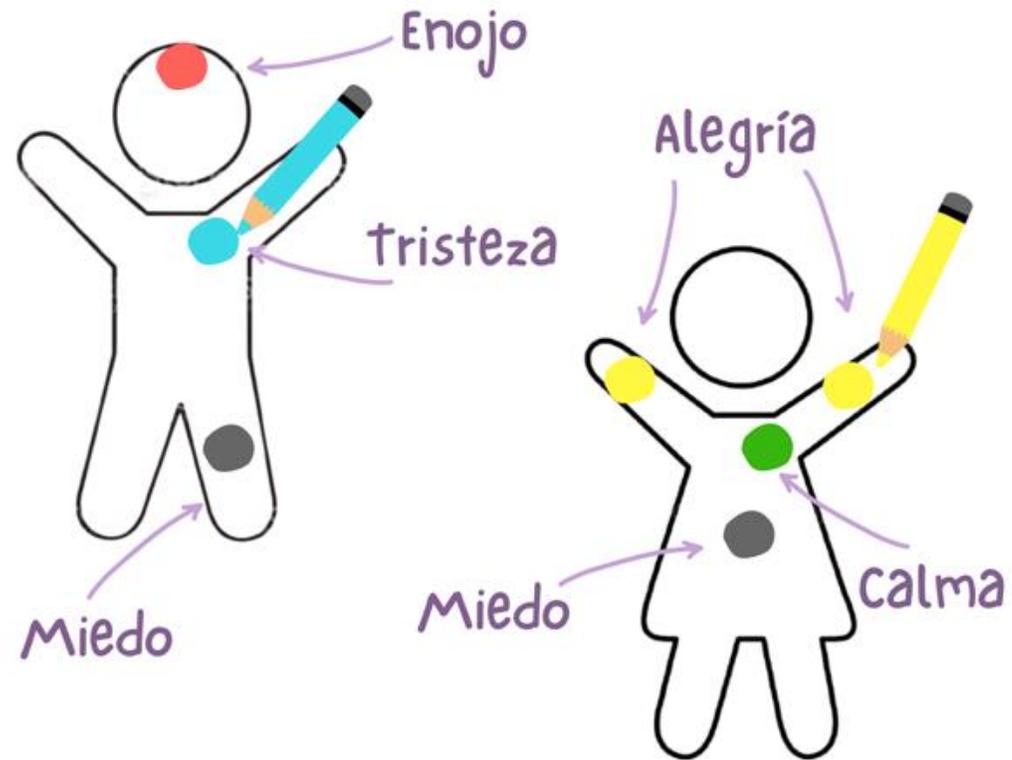
MECANISMOS DE EXPRESIÓN QUE ME PUEDEN SERVIR

Rituales personales:

- **Ceremonias o ritos:** Crear tus propios rituales, como encender una vela en honor a la persona perdida o realizar un acto simbólico en su memoria, puede ofrecerte una estructura para canalizar y expresar tus emociones.
- **Visitar lugares significativos:** Ir a lugares que tengan un significado especial para ti y la persona que has perdido puede ayudarte a conectar con tus emociones y expresar lo que sientes en esos momentos.



Identifiquen si hay alguna emoción que estén sintiendo en ese momento relacionada con la pérdida que están trabajando, y localicen en qué parte del cuerpo la sienten con más intensidad, así como el color que le asignarían.



PARTE DE LA CONSCIENCIA EMOCIONAL ES:
UBICAR EN EL CUERPO LAS SENSACIONES RELACIONADAS A
UNA EMOCIÓN.

LIBEREMOS ENERGÍA EMOCIONAL RESIDUAL

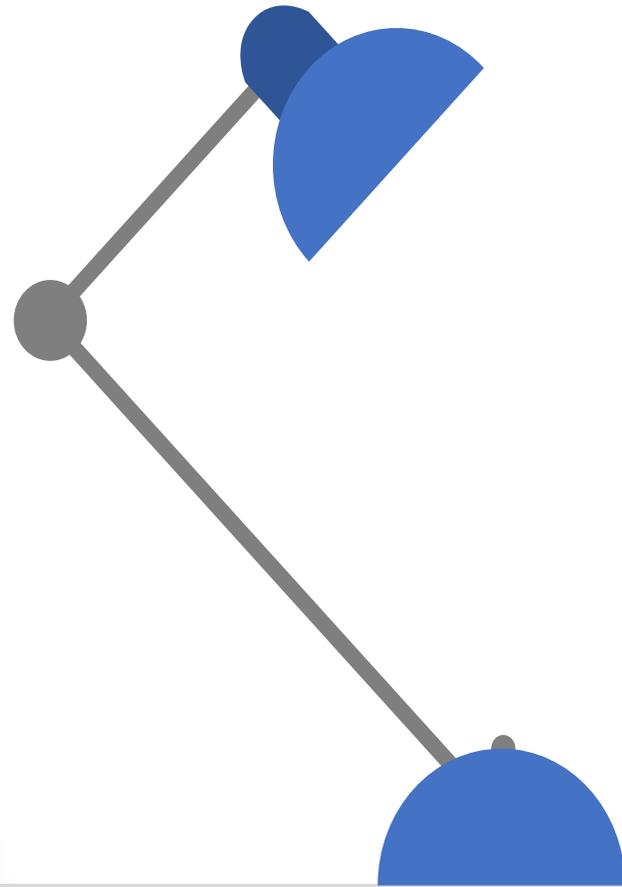


**¿SIENTES
ANSIEDAD?**

PRACTICA
TÉCNICA
El abrazo de la
MARIPOSA



En el siguiente enlace se puede encontrar una demostración de la técnica:
<https://youtu.be/hkKEWtxhZQI?si=QFTF06c4BHAbDnrR>



**FASE 3. EJERCICIO
SIMBOLICO DE
DESPEDIDA**



ACTIVIDAD “EJERCICIO SIMBOLICO DE DESPEDIDA”



MASAJE EN EL TIMO



PASO A PASO MASAJE DEL TIMO

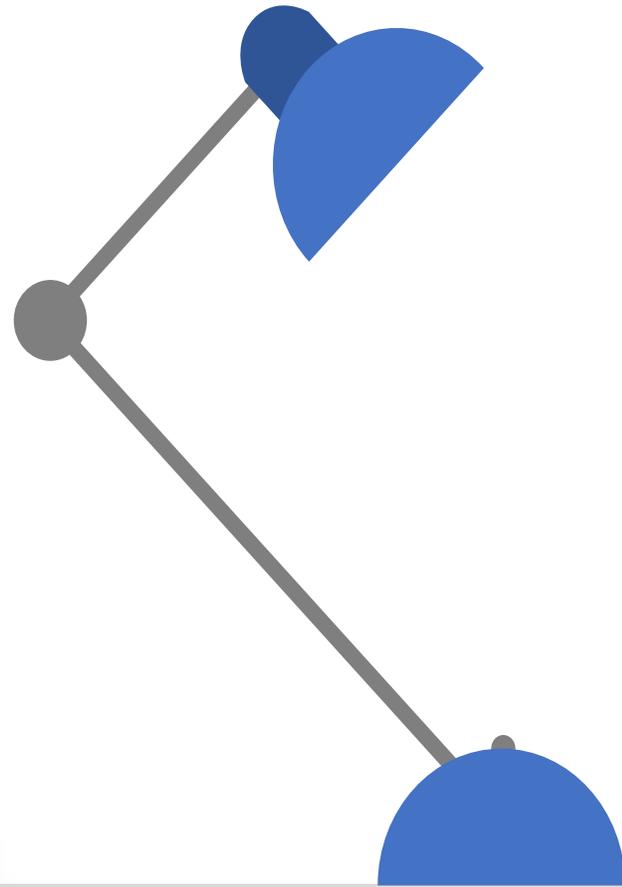
Ubica el timo: El timo se encuentra en el centro del pecho, justo detrás del esternón, entre los dos pulmones, y aproximadamente a la altura del corazón (en medio de los dos pezones, es un punto que, al presionarlo, puede generar dolor).

Prepárate: Siéntate o párate en una posición cómoda. Toma unas cuantas respiraciones profundas para relajarte.

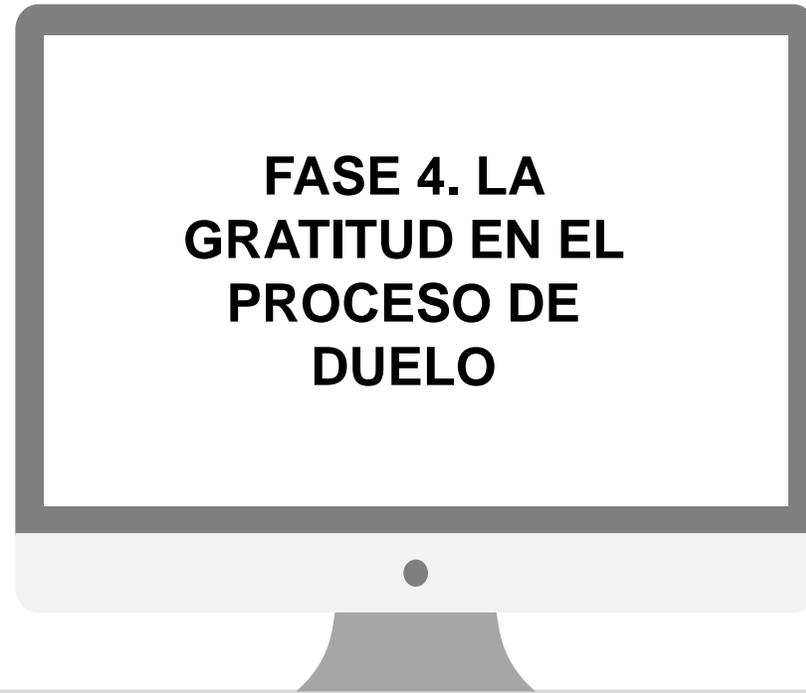
Masajea suavemente: Usa los dedos o la palma de la mano para golpear suavemente el área del timo. Puedes hacer movimientos circulares o dar golpecitos rítmicos. Asegúrate de no aplicar demasiada presión; el objetivo es estimular la glándula de manera suave.

Respira profundamente: Mientras masajeas el timo, respira profundamente y de manera lenta. Inhala por la nariz, llenando los pulmones de aire, y exhala por la boca, liberando cualquier tensión.

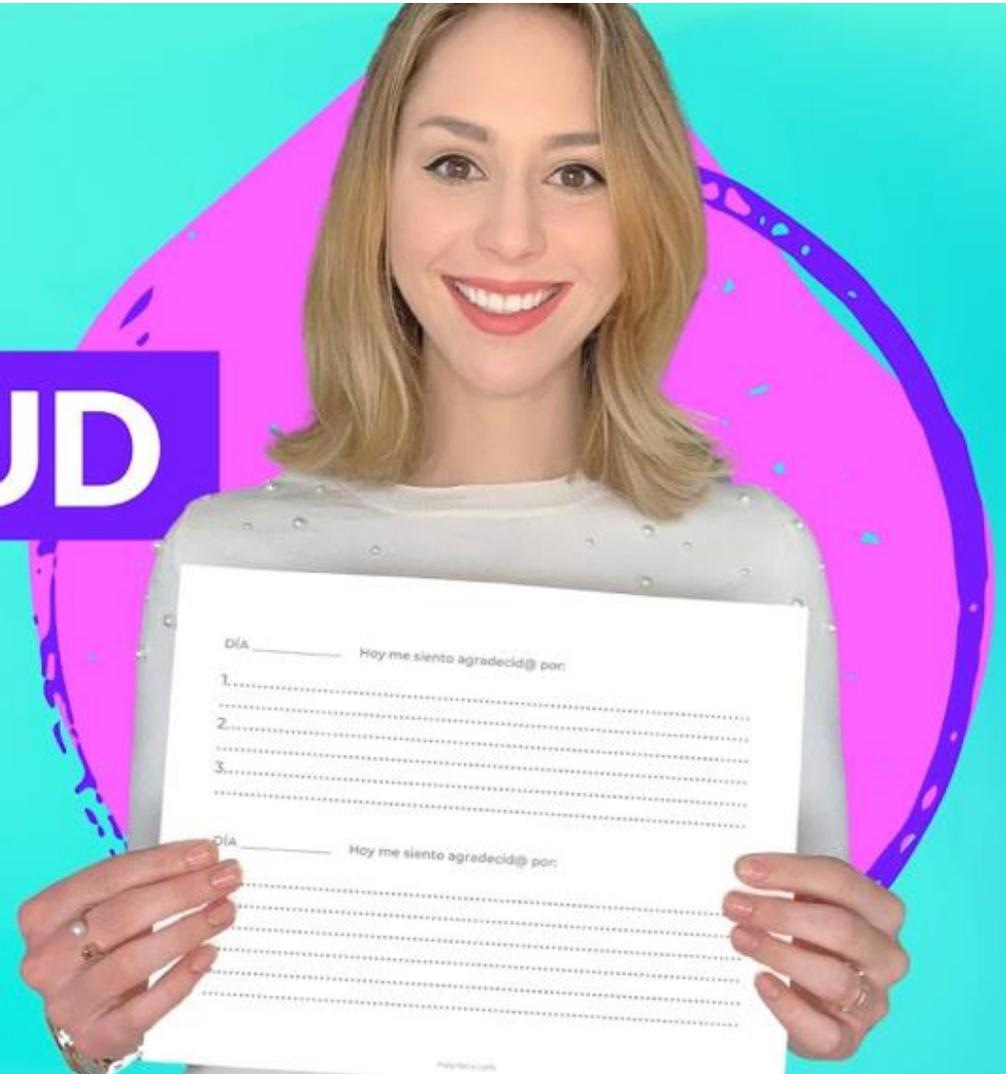
Visualiza: Mientras realizas el masaje, visualiza energía positiva o luz entrando en tu cuerpo a través del timo. Esto puede ayudar a potenciar los efectos relajantes del masaje.



**FASE 4. LA
GRATITUD EN EL
PROCESO DE
DUELO**

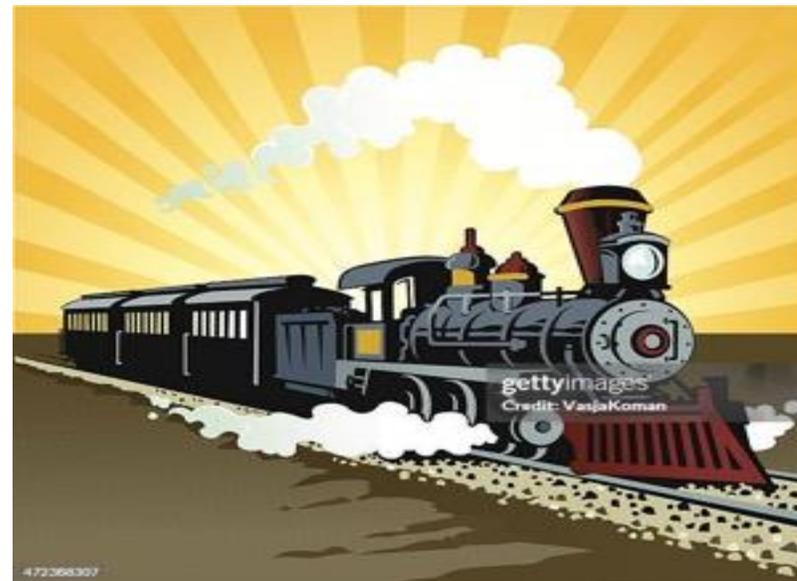


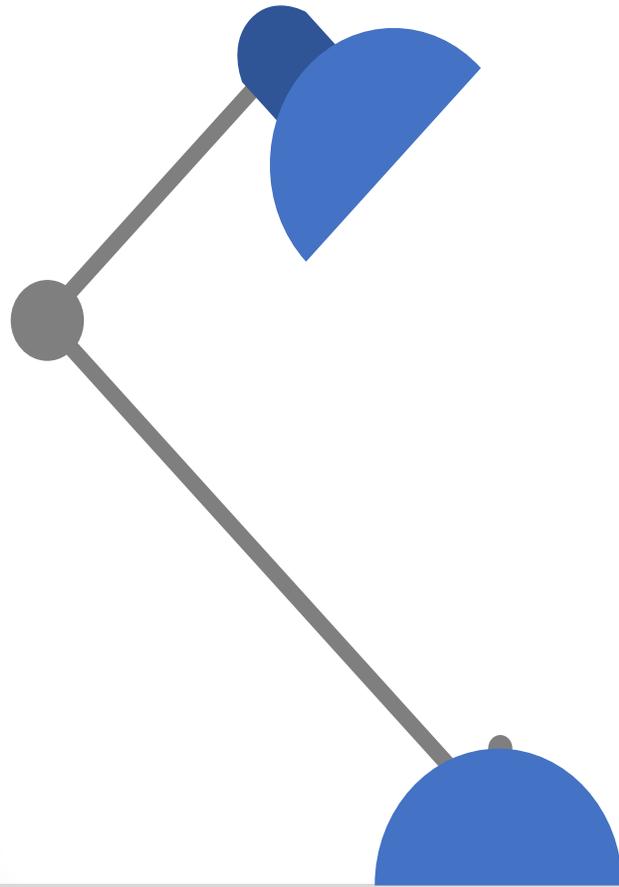
EJERCICIO DE GRATITUD



“La vida es como un viaje en tren. Algunos comienzan el viaje junto a ti, otros se suben a mitad del camino, muchos se bajan antes de llegar, pero muy pocos son los que permanecen hasta el final. Sin embargo, cada una de esas personas deja algo en tu corazón que recordarás a lo largo de este hermoso viaje de la vida. Baja las ventanas y disfruta del viaje...”

(Desconocido)





En el duelo, encontramos el dolor de la pérdida, pero también la oportunidad de recordar con gratitud lo que fue, honrando cada momento compartido y cada lección aprendida.

(Desconocido)

CIERRE, PREGUNTAS Y CONCLUSIONES







Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

POSITIVAMENTE MÁS

SANOS, SEGUROS Y FELICES

