



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

3

TRASCENDIENDO MI EXPERIENCIA

Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+

SANOS, SEGUROS Y FELICES



OBJETIVO

El propósito es continuar facilitando la resolución del proceso de duelo, creando un espacio para que los integrantes puedan identificar algo positivo y los aprendizajes que haya dejado la experiencia. A partir de esto, podrán generar una acción concreta que trascienda lo sucedido hacia un bien no solo individual, sino también colectivo, que impacte positivamente su entorno y honre a su ser querido, en caso de que el duelo sea por fallecimiento.

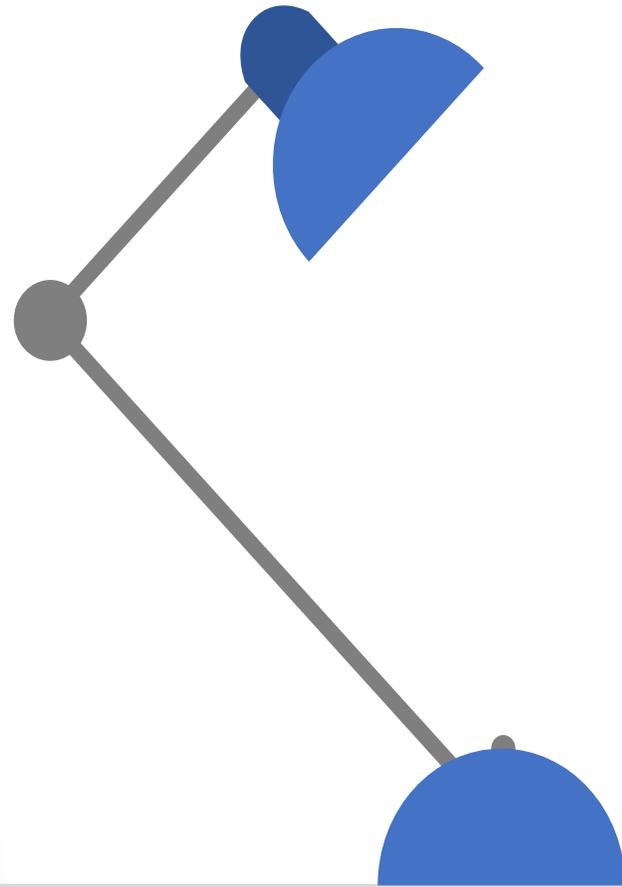


Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

POSITIVAMENTE MÁS

SANOS, SEGUROS Y FELICES



**FASE 1.
SINCRONIZACIÓN
DEL GRUPO**



COMPARTO MIS EXPERIENCIAS CON EL GRUPO DESPUÉS DE LOS MICROCICLOS ANTERIORES



“SINCRONICEMOS NUESTRO RITMO”



NUESTROS ACUERDOS PARA EL PROCESO



ACUERDOS SUGERIDOS

+POSITIVAMENTE MÁS+

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

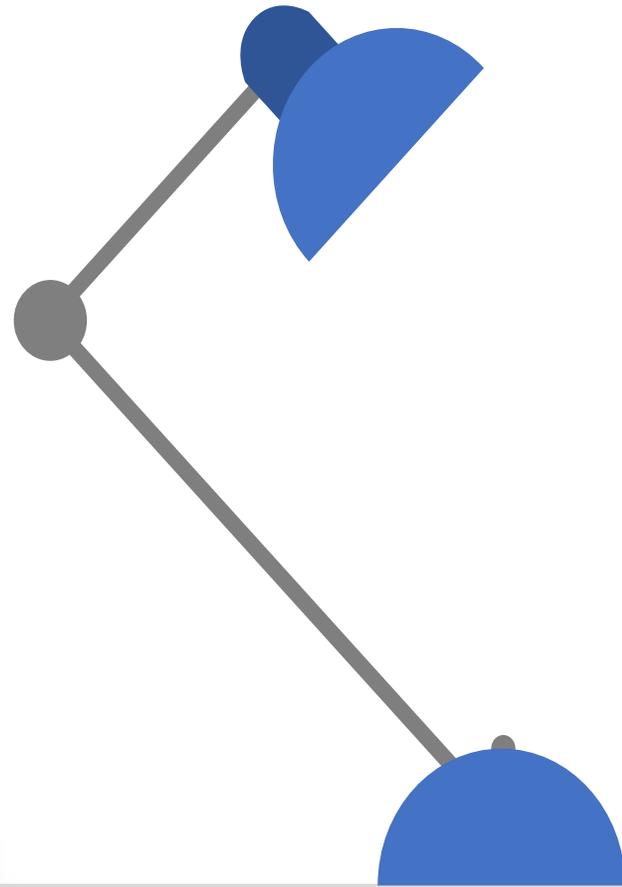
Empatía

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. IDENTIFICO
MIS HERRAMIENTAS**



La identificación de las herramientas de afrontamiento emocional que has utilizado en el pasado te permite construir una base sólida de experiencia y aprendizaje.

Esto no solo mejora tu capacidad para manejar crisis actuales y futuras, sino que también te empodera al brindarte una mayor conciencia de ti mismo, facilitando así un crecimiento personal continuo.



BENEFICIOS DE IDENTIFICAR TUS HERRAMIENTAS

Reconocimiento de fortalezas:

Al identificar las herramientas que has utilizado en el pasado, puedes reconocer tus fortalezas y capacidades para manejar situaciones difíciles. Este reconocimiento refuerza tu confianza en tu habilidad para superar el presente, recordándote que has enfrentado y superado desafíos antes.



BENEFICIOS DE IDENTIFICAR TUS HERRAMIENTAS

Estrategias probadas:

Las herramientas que han funcionado en el pasado han sido probadas y ajustadas según tu experiencia personal. Saber qué estrategias te han ayudado anteriormente te permite aplicarlas de manera más efectiva en el presente, lo que reduce la incertidumbre y el estrés asociados con la búsqueda de nuevas formas de afrontamiento.

BENEFICIOS DE IDENTIFICAR TUS HERRAMIENTAS

Prevención de malas prácticas:

- Revisar tus herramientas de afrontamiento también te ayuda a identificar qué estrategias no fueron útiles o incluso contraproducentes.
- Evitar repetir patrones negativos o ineficaces te protege de complicaciones adicionales y te dirige hacia métodos más saludables y efectivos.

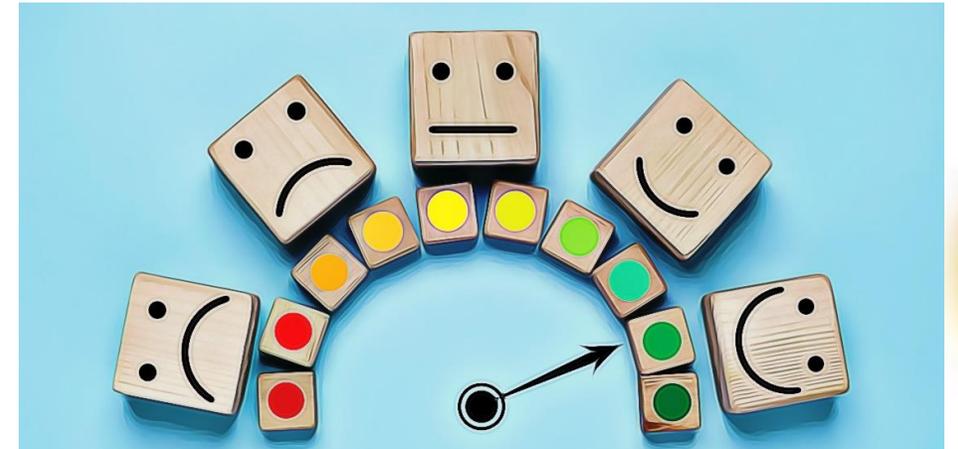


BENEFICIOS DE IDENTIFICAR TUS HERRAMIENTAS

Adaptación y Evolución:

Cada crisis o proceso difícil es una oportunidad para aprender y evolucionar. Al reflexionar sobre las herramientas pasadas, puedes adaptarlas a las circunstancias actuales, mejorando y perfeccionando tus métodos de afrontamiento.

Esto te permite ser más flexible y resiliente frente a nuevos desafíos.



BENEFICIOS DE IDENTIFICAR TUS HERRAMIENTAS

Auto-observación y conciencia:

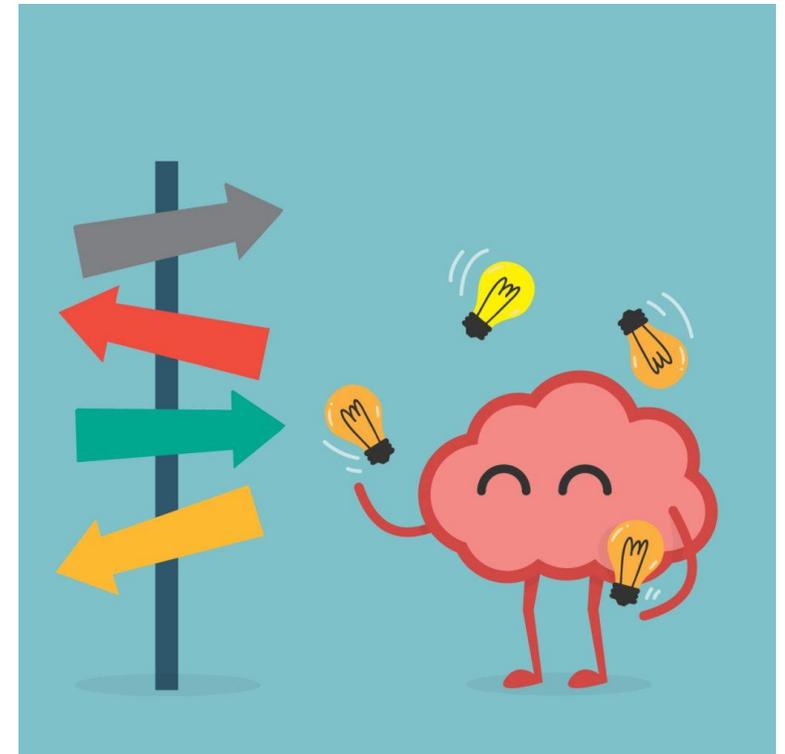
- Identificar y reflexionar sobre tus herramientas de afrontamiento fomenta la autoobservación y la conciencia emocional.
- Ser consciente de cómo respondes al estrés o a la adversidad te permite anticipar tus reacciones emocionales y gestionarlas de manera proactiva, en lugar de reactiva.



BENEFICIOS DE IDENTIFICAR TUS HERRAMIENTAS

Mejor toma de decisiones:

- Conocer tus herramientas de afrontamiento te proporciona una base sólida para la toma de decisiones en situaciones de crisis.
- Saber lo que te ha funcionado en el pasado te permite elegir opciones más acertadas y evitar decisiones impulsivas o mal informadas.



BENEFICIOS DE IDENTIFICAR TUS HERRAMIENTAS

Reducción del estrés y la ansiedad:

- La familiaridad con tus herramientas de afrontamiento reduce la ansiedad ante lo desconocido.
- Saber que tienes recursos emocionales y estratégicos a tu disposición te brinda un mayor sentido de control y calma en medio de la tormenta emocional.



BENEFICIOS DE IDENTIFICAR TUS HERRAMIENTAS

Desarrollo de nuevas habilidades:

- Al reflexionar sobre las herramientas de afrontamiento que has utilizado, también puedes identificar áreas en las que podrías necesitar desarrollar nuevas habilidades o estrategias.
- Esto te abre la posibilidad de aprender y adoptar nuevos métodos de afrontamiento que pueden ser más adecuados para la situación actual.



BENEFICIOS DE IDENTIFICAR TUS HERRAMIENTAS

Facilita el proceso de apoyo:

Conocer tus herramientas de afrontamiento también te permite comunicar mejor tus necesidades y estrategias a quienes te rodean, facilitando el apoyo de amigos, familiares o profesionales.

Cuando los demás entienden cómo enfrentas las crisis, pueden ofrecerte un apoyo más efectivo y alineado con tus métodos.



BENEFICIOS DE IDENTIFICAR TUS HERRAMIENTAS

Conexión con la resiliencia:

Identificar y utilizar tus herramientas de afrontamiento es un acto de resiliencia en sí mismo.

Te conecta con tu capacidad para adaptarte y recuperarte de la adversidad, fortaleciendo tu espíritu y preparándote para futuras dificultades.



ACTIVIDAD “IDENTIFICO MIS HERRAMIENTAS”

Duelo que superé	Qué emociones sentí durante el proceso	Qué pensamiento o interpretación me ayudó a superarlo	Qué persona o redes de apoyo me ayudaron	Qué acciones me ayudaron a sentirme mejor	Qué aprendí de la experiencia

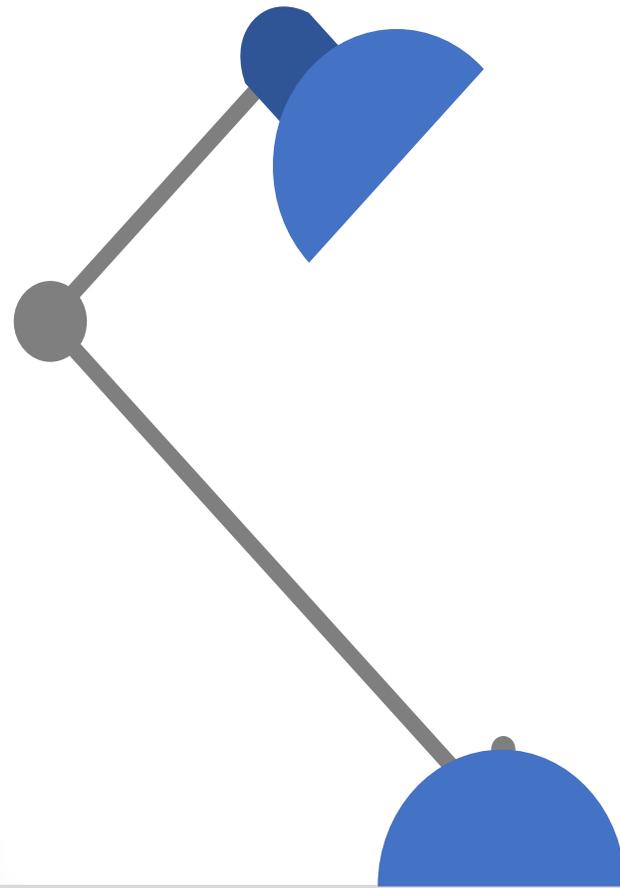
LECTURA “CARTA A SI MISMO”



La que se escribió en el primer microciclo

COMPARTAMOS LA EXPERIENCIA





**FASE 3. “QUÉ
CONTINÚA VIVO EN
MÍ O QUE
APRENDÍ”**



ACTIVIDAD “QUÉ CONTINÚA VIVO EN MÍ”



Reconocer lo que continúa vivo en ti después de una pérdida te ayuda a mantener un sentido de continuidad, encontrar significado en medio del dolor y fortalecer tu capacidad para sanar y prosperar.

Es un acto de afirmación de la vida que te permite honrar tanto a la persona o el aspecto que perdiste, como a ti mismo, en tu camino hacia la recuperación.

BENEFICIOS DE IDENTIFICAR LO QUE CONTINÚA VIVO

Reconexión con la identidad personal:

Después de una pérdida, es común sentirse desorientado o desconectado de uno mismo. Al reconocer lo que sigue vivo en ti, como tus valores, creencias y pasiones, reafirmas tu identidad y encuentras un ancla que te ayuda a mantener tu sentido de ser en medio del cambio.



BENEFICIOS DE IDENTIFICAR LO QUE CONTINÚA VIVO

Transformación del dolor en crecimiento:

Identificar las partes de ti que han permanecido intactas o que incluso se han fortalecido a través de la experiencia del duelo te permite transformar el dolor en una fuente de crecimiento personal. Esta transformación puede ayudarte a encontrar un nuevo propósito o significado en la vida, a pesar de la pérdida.



BENEFICIOS DE IDENTIFICAR LO QUE CONTINÚA VIVO

- **Fortalecimiento emocional:** Identificar los aspectos que siguen vivos, como valores, creencias o relaciones, proporciona un ancla emocional. Esto permite que la persona se sienta más resiliente y capaz de enfrentar futuros desafíos.
- **Reconexión con la vida:** Focalizarse en lo que sigue presente fomenta un sentido de gratitud y conexión con la vida. Este enfoque ayuda a canalizar el dolor en una dirección constructiva, promoviendo la sanación y la reactivación de intereses y proyectos.

BENEFICIOS DE IDENTIFICAR LO QUE CONTINÚA VIVO

- **Crecimiento personal y espiritual:** El proceso de duelo puede convertirse en una oportunidad para el crecimiento interior. Al identificar lo que permanece, se abre espacio para desarrollar nuevas perspectivas, alcanzar una mayor comprensión de uno mismo y profundizar en la espiritualidad.

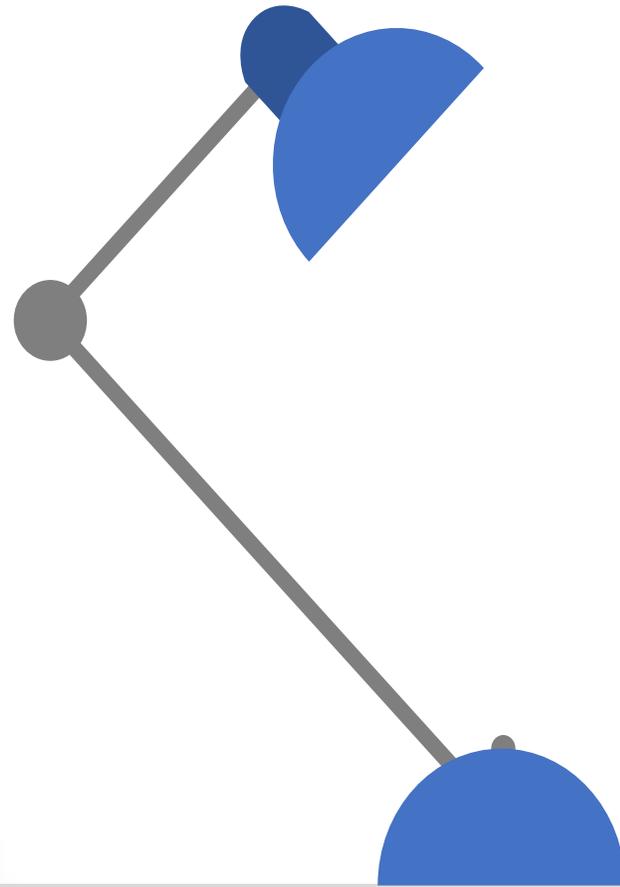
BENEFICIOS DE IDENTIFICAR LO QUE CONTINÚA VIVO

- **Mantenimiento de vínculos significativos:** Reconocer lo que sigue vivo incluye mantener y honrar los recuerdos y el legado de la persona o situación perdida. Esto ayuda a conservar una conexión simbólica y significativa, que puede proporcionar consuelo y continuidad emocional.
- **Facilitación de la adaptación:** Al identificar las fortalezas y recursos internos que permanecen, se facilita la adaptación a una nueva realidad, permitiendo a la persona encontrar un nuevo equilibrio y sentido de propósito.

ACOMPañEMOS LA EXPERIENCIA CON MÚSICA

- **Natalia Doco, Respira:**
https://youtu.be/Qllt27_Golg?si=IO_kiYsAE1MglEmv
- **Renace la fuerza:**
<https://youtu.be/pZejLr6-0RM?si=Pj4-lz5--lcXfq9->
- **Impermanencia:**
https://youtu.be/1hpXXM0_uLY?si=zcz241f59Cyn0lbQ
- **Sana corazón:**
<https://youtu.be/hSWn3FnnKJI?si=Tq89RDlZzx6vpbj0>
- **Remamos**
<https://youtu.be/hug1NLbLymM?si=4IKQfznNnyfTuVNX>



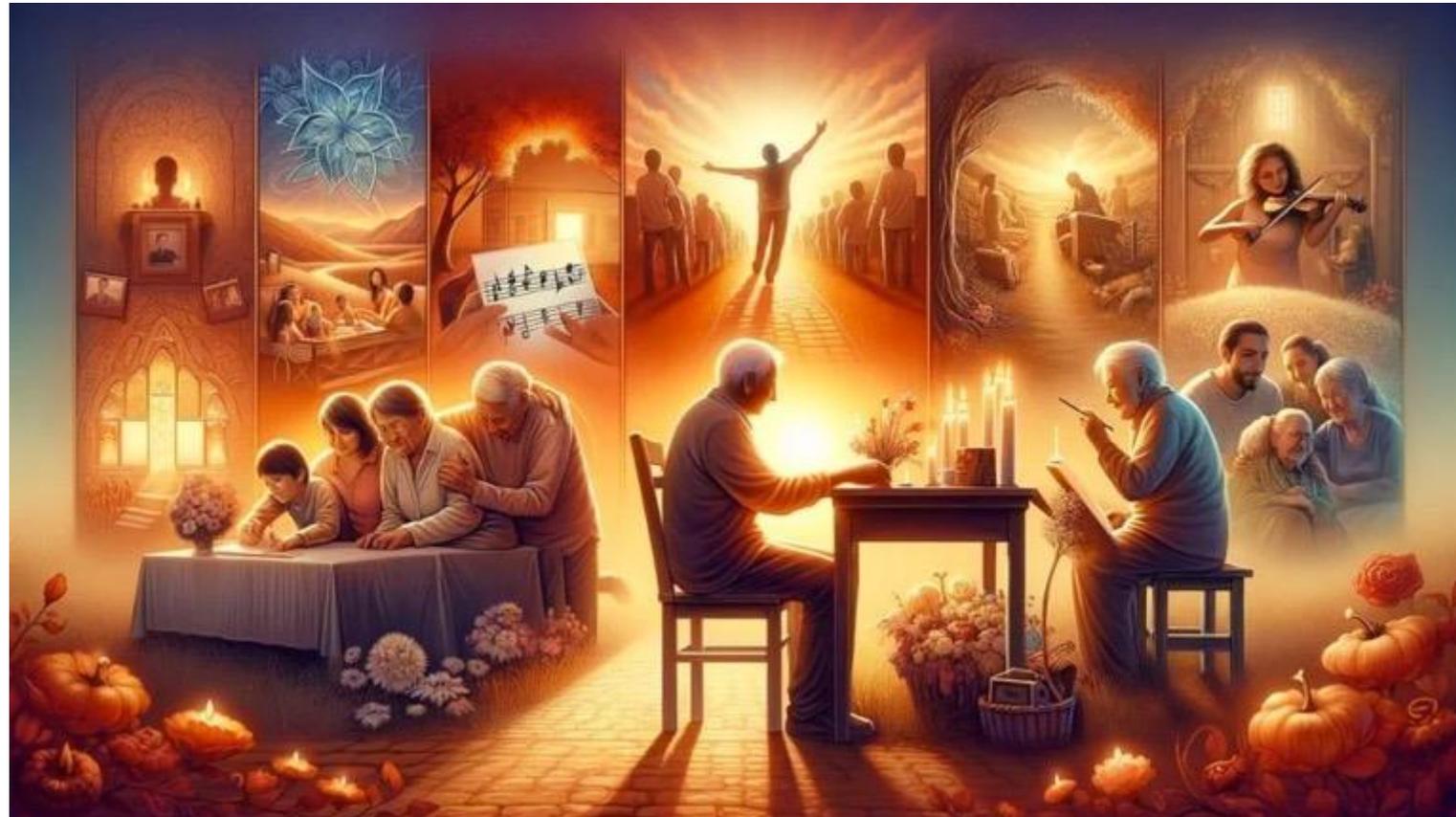


**FASE 4. “¿CÓMO VOY
A HONRAR LA
MEMORIA O EL
APRENDIZAJE QUE
TUVE?”**



ACTIVIDAD

“¿CÓMO VOY A HONRAR LA MEMORIA O EL APRENDIZAJE QUE TUVE?”



Honrar la memoria ante una pérdida es un acto de amor y respeto que facilita la sanación, preserva la esencia de lo perdido y permite que la vida continúe con un nuevo sentido de propósito y conexión.

BENEFICIOS DE HONRAR A LA MEMORIA

- **Conexión continua:** Honrar la memoria de alguien o algo perdido permite mantener una conexión emocional y simbólica con lo que ya no está presente físicamente. Esta conexión ayuda a sentir que la relación o experiencia sigue viva de alguna manera, brindando consuelo y un sentido de continuidad.
- **Preservación del legado:** Al honrar la memoria, se reconoce y celebra el impacto positivo que esa persona o experiencia tuvo en la vida propia y en la de otros. Esto ayuda a mantener vivos los valores, enseñanzas y recuerdos, transmitiendo ese legado a futuras generaciones o integrándolo en la propia vida.



BENEFICIOS DE HONRAR A LA MEMORIA

- **Creación de significado:** Honrar la memoria ayuda a dar sentido a la pérdida, permitiendo que el dolor se transforme en algo que enriquezca la vida en lugar de empobrecerla. Este acto de significado puede ser una fuente de inspiración y fortaleza para seguir adelante.
- **Comunidad y apoyo:** Honrar la memoria junto a otros, como en ceremonias o aniversarios, refuerza los lazos sociales y permite compartir el dolor, creando una red de apoyo vital para el proceso de duelo.



¿CÓMO HONRAR LA MEMORIA?

Rituales y ceremonias:

- **Servicios conmemorativos:** Organizar una ceremonia o un servicio religioso en honor de la persona perdida.
- **Aniversarios:** Conmemorar la fecha de nacimiento, fallecimiento o cualquier otra fecha significativa con una pequeña ceremonia o reunión familiar.

Memoriales:

- **Plantación de un árbol:** Plantar un árbol en memoria de la persona, lo que simboliza la vida que continúa creciendo.
- **Álbumes de recuerdos:** Crear un álbum de fotos o un libro de recuerdos donde familiares y amigos puedan compartir anécdotas y fotos.

¿CÓMO HONRAR LA MEMORIA?

Acciones y proyectos en su honor:

- **Voluntariado:** Participar en actividades benéficas o voluntariados que reflejen los valores o intereses de la persona perdida.
- **Donaciones:** Hacer donaciones a organizaciones o causas que eran importantes para esa persona.
- **Proyectos conmemorativos:** Iniciar un proyecto en su nombre, como una beca, una fundación o un evento anual.



¿CÓMO HONRAR LA MEMORIA?

Espacios de reflexión:

- **Jardines conmemorativos:** Crear un espacio de reflexión en un jardín o en casa, con plantas, flores y objetos que tengan un significado especial.
- **Viajes conmemorativos:** Viajar a un lugar que era significativo para la persona o que le hubiese gustado visitar.
- **Diario de gratitud:** Mantener un diario donde se escriban recuerdos y reflexiones sobre la influencia positiva de esa persona en la vida propia.



¿CÓMO HONRAR LA MEMORIA?

+POSITIVAMENTE MÁS+

Compartir historias y recuerdos:

- **Reuniones familiares:** Organizar reuniones donde se compartan historias y anécdotas sobre la persona perdida.
- **Grupos de apoyo:** Unirse a grupos de duelo donde se pueda hablar abiertamente sobre la pérdida y honrar su memoria colectivamente.
- **Redes sociales:** Crear un espacio en línea, como un grupo en redes sociales, donde amigos y familiares puedan compartir recuerdos y fotos.



¿CÓMO HONRAR LA MEMORIA?

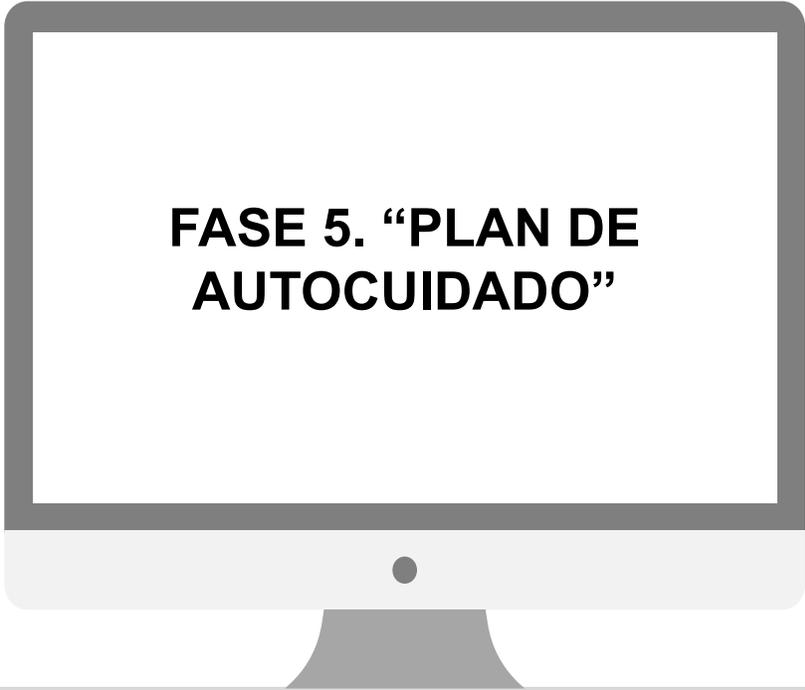
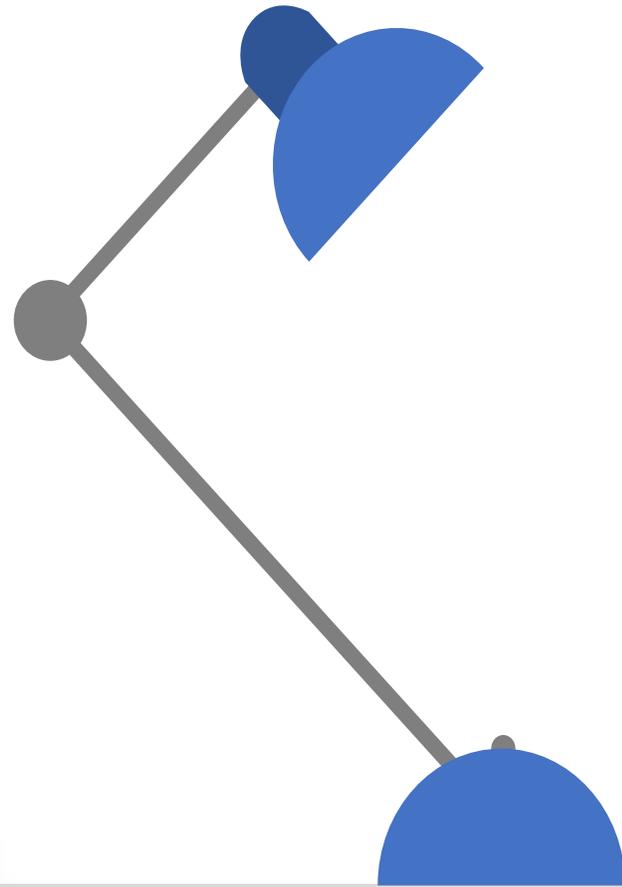
Vivir su legado:

- **Continuar su trabajo:** Seguir sus proyectos o causas, manteniendo vivo su legado a través de acciones concretas.
- **Adoptar sus valores:** Incorporar en la propia vida los valores o principios que esa persona promovía.
- **Honrar sus enseñanzas:** Aplicar y transmitir las lecciones y enseñanzas que esa persona dejó en vida.



OBSERVEMOS CON APERTURA



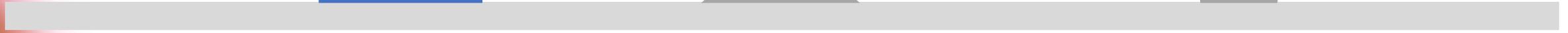
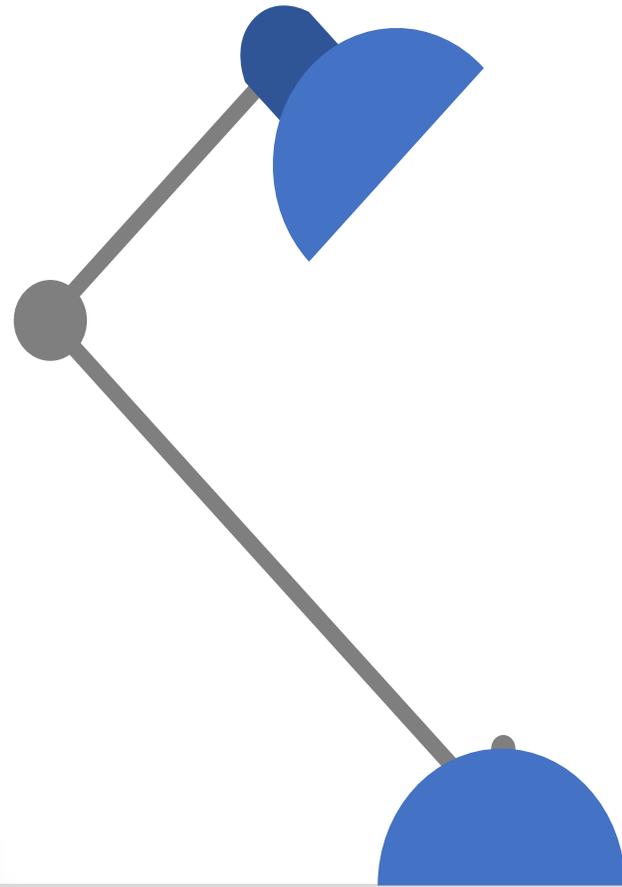


**FASE 5. "PLAN DE
AUTOCUIDADO"**



ACTIVIDAD “PLAN DE AUTOCUIDADO”

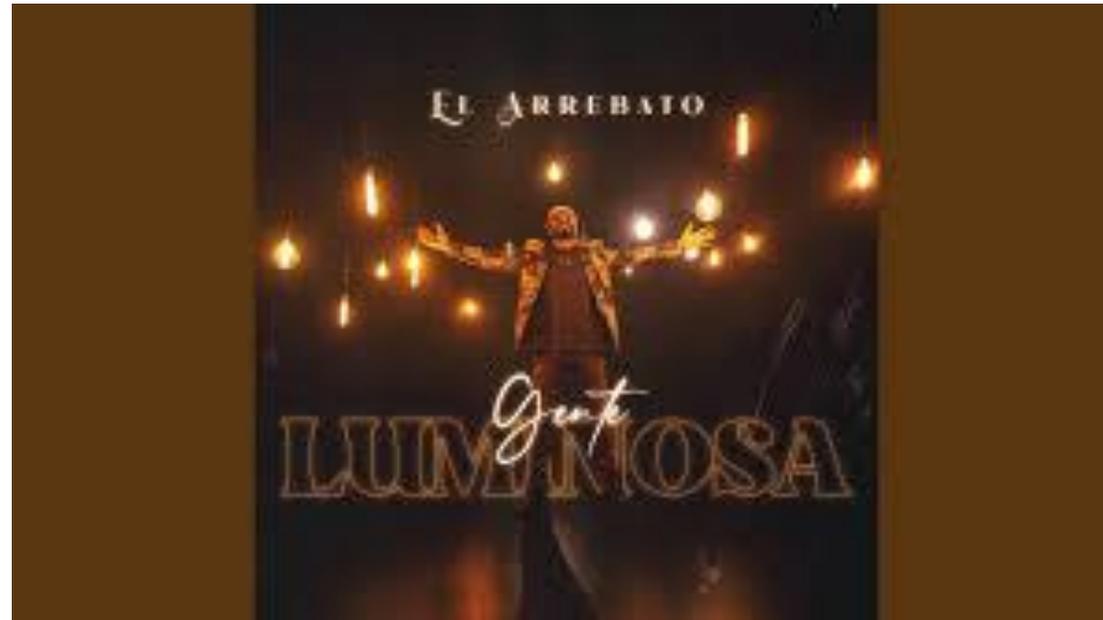
¿Qué voy a hacer?	¿Cómo lo voy a hacer?	¿Cuándo lo voy a hacer?	¿Qué necesito para hacerlo?



ACTIVIDAD “RITUAL DE CIERRE”

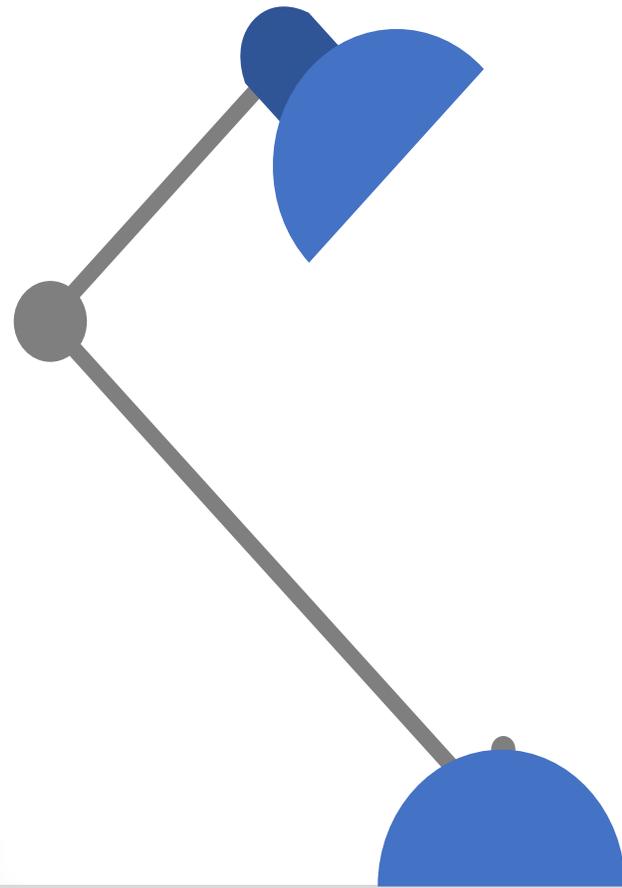


ACOMPañEMOS LA EXPERIENCIA CON MÚSICA



El arretrato- Gente Luminosa:

<https://youtu.be/uASWI4LdZIo?si=3rBiP5fJlv0oXzlf>



**FASE 7. “Socialización
grupal de aprendizajes
y conclusiones”**



CIERRE, PREGUNTAS Y CONCLUSIONES



“El duelo es el despertar de un propósito más profundo; nos guía a redescubrir el sentido de la vida al transformar el dolor en una fuerza que impulsa nuestro crecimiento y la búsqueda de un nuevo camino”.

Autor: Desconocido





Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

POSITIVAMENTE MÁS

SANOS, SEGUROS Y FELICES

