

VI Congreso sobre Duelo
Duelos difíciles y patológicos

Duelos difíciles y patológicos
"Más corazón en las manos"

¡Invitados especiales!

En línea

5 y 6 Noviembre 2021

Analizar las pérdidas y el proceso de duelo en el contexto actual, sus complicaciones y patologías, para construir respuestas oportunas en el acompañamiento

	Viernes 5	Sábado 6
Conferencias	8:00 – 8:30 hrs Apertura	9:00 a 10:30 hrs El Duelo por Abandono Mtro. Psic. Cliserio Rojas
	8:30 – 10:00 hrs La Patología en el Duelo Infantil Dra. Consuelo Santamaría	10:30 a 12:00 Las Siete Tareas de la Espiritualidad en el Duelo Dr. José Carlos Bermejo
	10:00 a 12:00 hrs La Fenomenología del Duelo P. Arnaldo Pangrazzi	12:00 a 14:00 hrs La Pastoral del Duelo P. Mateo Baulista
	12:00 a 14:00 hrs La Motivación: el deseo de sanar Pbro. Silvio Marinelli	14:00 a 16:00 hrs RECESO
	14:00 a 16:00 hrs RECESO	16:00 a 19:00 hrs TALLERES (MISMOS TALLERES DEL VIERNES)
	16:00 a 19:00 hrs TALLERES (se escoge una taller por día)	
	<ol style="list-style-type: none"> Factores de Riesgo Suicida Mtra. Psic. Erika Gonzalez La Espiritualidad como Recurso en el Duelo Lic. Beatriz Lujambio Acompañamiento en el Duelo por Abandono Mtro. Psic. Cliserio Rojas El Trabajo del Duelo Dra. Paty Medina La Patología en los Apegos y el Duelo Mtra. Psic. Paulina González Decir Adiós y Cerrar Círculos Mtra. Psic. Yolanda Sierra Intervención en Crisis por Muerte Mtra. Psic. Emmanuelle Desreux 	
Talleres	 INFORMES E INSCRIPCIONES PARA EL CONGRESO OFICINA: (+52) 333640 4090 email: cursos@camilos.org.mx https://www.camilos.org.mx WHATSAPP: Coordinación académica (+52) 332257 4747 Informes y comunicación (+52) 333258 2168 Administración (+52) 333959 3089	
	Cuarta recuperación	

TALLER EL TRABAJO DEL DUELO

PATRICIA MEDINA SEGURA

DUELO

Proceso adaptativo normal de desvinculación de un ser que ha sido significativo

Produce reacciones humanas comunes

La expresión dependerá de las normas y expectativas de cada cultura.

FACTORES IMPORTANTES DEL DUELO

CIRCUNSTANCIAS ALREDEDOR DE LA MUERTE. Muerte repentina o inesperada. Pérdida ambigua. Muertes traumáticas (suicidio, asesinato, etc.). Pérdidas múltiples. Muerte de un niño, de un joven.

RELACIÓN CON LA PERSONA FALLECIDA. **Tipo de vínculo**

PERSONALIDAD, ANTECEDENTES Y CARACTERÍSTICAS DEL DEUDO. Pérdidas previas no resueltas, deudo niño o adolescente, antecedentes de depresión y otros trastornos psicológicos, falta de habilidades sociales, baja autoestima.

CONTEXTO SOCIOFAMILIAR. Ausencia de red social de apoyo, problemas económicos, hijos pequeños que cuidar.



VÍNCULO AFECTIVO

- **Capacidad humana de establecer lazos afectivos con otros seres humanos.**
- **Lazos que se construyen y mantienen mediante las emociones.**
- **Estimulados con la presencia o ausencia del otro, con la disponibilidad o indisponibilidad del otro.**
- **Implica las construcciones mentales que se derivan de la interacción con los demás.**
- **El duelo es desencadenado por la pérdida de una figura apego no por cualquier pérdida**



EL APEGO

TIPOS DE APEGO

Apego seguro

Apegos
Inseguros:

Ansioso
ambivalente

Huidizo
evitativo

Inseguro
desorganizado

APEGO SEGURO

- MADRE: fácilmente disponible, atenta a las señales del niño, respondiendo en sincronía al estado emocional y preparada a responder a sus necesidades
 - Capaz de visualizar las necesidades del niño en sí mismas, y no como necesidades propias o ataques a su integridad.
 - Dedicación exclusiva en ciertos momentos centrándose en atención, afecto, normas y límites claros.
- NIÑOS que aprenden a sentirse seguros y queridos, confiar en los demás y saberse valiosos. Saben reconocer y expresar sus emociones.

Le gusta compartir tiempo con su pareja pero también sabe darle su espacio

No vive con la preocupación de que su pareja vaya a dejarle

Disfruta de la intimidad y cercanía de una relación



SEGURO

Se siente correspondido en el amor y la relación

En caso de separación acepta la ruptura aunque duela

 R.S.

REPARADOR
DE SUEÑOS
5521851182



APEGO INSEGURO HUIDIZO - EVITATIVO

- **Madre: no atiende la parte emocional de su hijo**
 - Se relaciona con una mezcla de angustia, rechazo, repulsión y hostilidad, que se expresa en **actitudes controladoras, intrusivas y sobreestimulantes.**
 - Reacciona sintiéndose **amenazada** por los lloros o necesidades insatisfechas del bebé, no controla la situación para actuar en consecuencia.
Poco contacto físico
 - **Favorece en exceso la autonomía del niño. Fomenta una autoestima baja**
-
- **Niños:** han aprendido que **no pueden contar con sus figuras de apego. No expresan ni entienden las emociones de los demás, evitan el contacto emocional.**
 - Tendencia a la **autosuficiencia, con una ausencia casi total de expresiones de miedo, malestar o rabia**
 - **Adultos inseguros.** Les cuesta estar solos, necesitan que los "complementen", presentan miedos y dudas.
 - **Necesitan aprobación, confirmaciones continuas y comunicaciones frecuentes, no confían en los demás. La contención, el control y hasta la frialdad emocional es su forma de evitar la intimidad.** Puede conducir a una desvinculación afectiva.

Le cuesta trabajo
expresar sus emociones

Teme al compromiso

Da mucha importancia a
la independencia y
autonomía personal

La pareja no suele ser
su prioridad



EVITATIVO

Suele tener relaciones
superficiales

Distante y frío

 R.S.

REPARADOR
DE SUEÑOS

5521851182



APEGO
INSEGURO
ANSIOSO
AMBIVALENTE

Interpreta todo lo que
hace o dice la pareja de
manera negativa

Tiene miedo a ser
abandonado

Siente que la pareja no la
ama como debería
hacerlo



Necesita estar
constantemente con
la pareja

Basa su felicidad en la
relación

ANSIOSO

Gasta su energía
emocional en pensar
en la relación

 R.S.

REPARADOR
DE SUEÑOS
5521851182



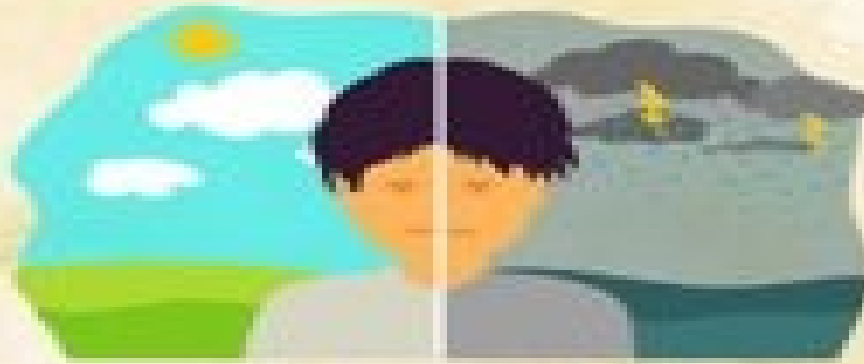
APEGO INSEGURO
DESORGANIZADO -
INDISCRIMINADO

Relaciones conflictivas y
dramáticas

A veces parece que
no existe conexión
entre lo que hace y
siente

Relaciones de
amor/odio

Basa su felicidad en
la relación



Inestabilidad
emocional

DESORGANIZADO

Teme ser abandonado, pero
a su vez le cuesta trabajo
demostrar afecto

OR.S.

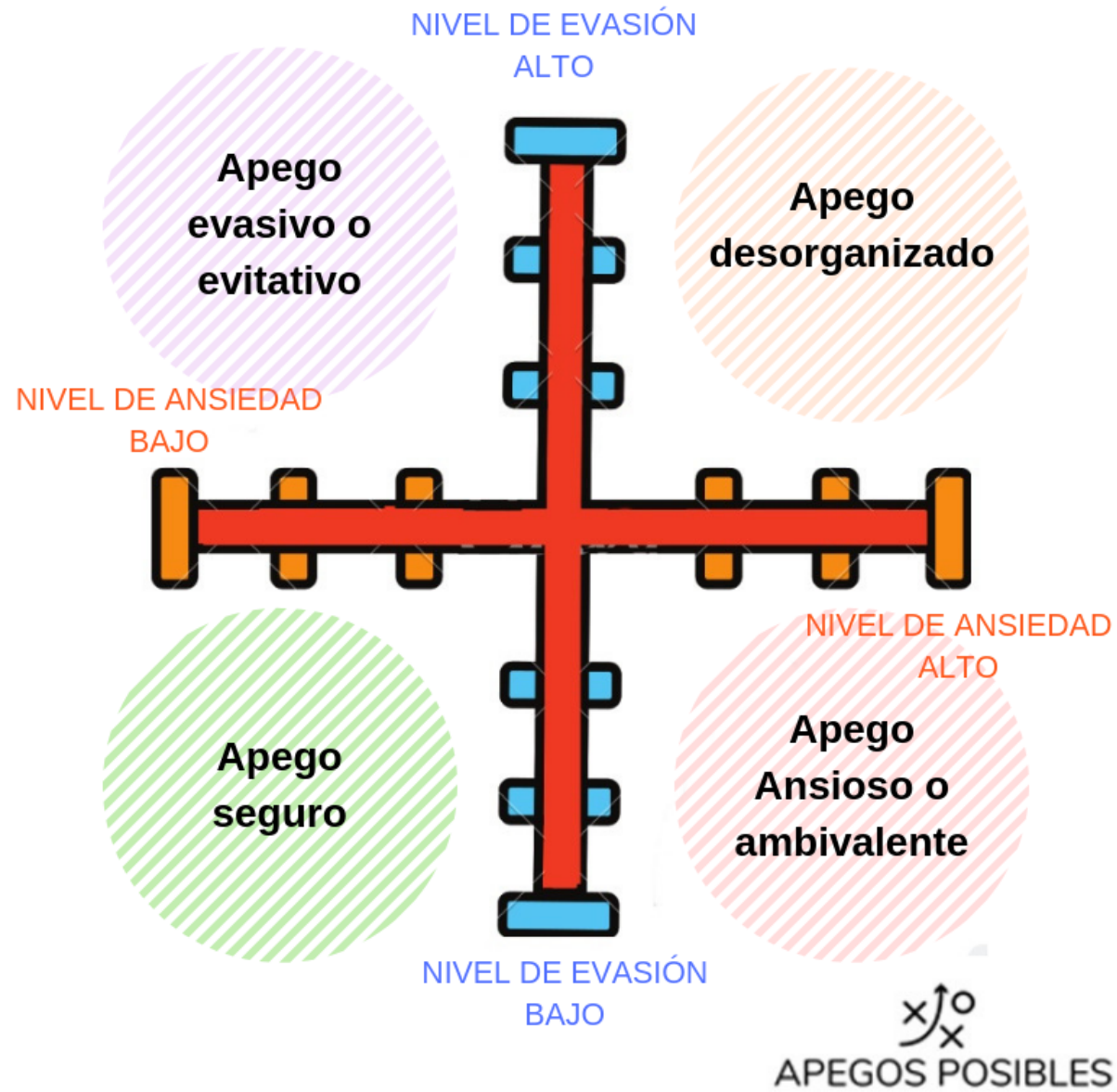
ESPAÑOL DE
CARRERA
UNIVERSIDAD



¿CUÁL ES MI TIPO DE APEGO?

- SEGURO
- INSEGURO EVITATIVO
- INSEGURO ANSIOSO
- INSEGURO DESORGANIZADO





MANIFESTACIONES Y FASES DEL DUELO

- Conocer las manifestaciones y las fases del duelo
- **le aporta sentido de dominio a la persona en duelo.**
- tienen una utilidad práctica, para saber en qué situación se encuentra la persona en su proceso de duelo.



PROCESO DE DUELO

INDIVIDUAL cada experiencia es única y personal, (manera característica de pensar, sentir, actuar).

LENTO, LARGO Y DOLOROSO. **No tenemos control.** No basta con que el tiempo pase, rol **activo** del doliente (decisión, voluntad y movimiento) para la resolución del mismo.

NO ES LINEAL, HAY RETROCESOS **fechas especiales.**

La intensidad de las emociones, la duración del proceso y la resolución normal o no del mismo depende de múltiples factores.

Cuando no se elabora adecuadamente: repetición y cronificación del sufrimiento (situaciones patológicas).

NO SE VUELVE AL ESTADO EXISTENCIAL ANTERIOR (transformación interior y exterior).





Evento familiar



EXPERIENCIA PERSONAL

AFECTA DE MANERA INTEGRAL:

FÍSICA

EMOCIONAL

CONDUCTUAL

COGNITIVA

SOCIAL

ESPIRITUAL

FÍSICAS: vacío en el estómago, opresión en el pecho y/o garganta, hipersensibilidad al ruido, falta de aire, sequedad de boca, cefalea, debilidad muscular, agotamiento, palpitaciones, mayor propensión a enfermedades.

EMOCIONALES: shock, anestesia, emocional, tristeza, apatía, ansiedad, irritabilidad, frustración, rabia, culpa y auto reproches, soledad, impotencia e indefensión, anhelo, emancipación y/o alivio

COGNITIVAS: incredulidad- irrealidad, confusión, preocupación, sentido de presencia, alucinaciones visuales y/o auditivas, dificultades de concentración, atención y memoria, pensamientos e imágenes recurrentes, obsesión por recuperar lo perdido, incapacidad de tomar decisiones, distorsiones cognitivas.

CONDUCTUALES: Trastornos del sueño y alimentarios, conducta distraída, soñar con el fallecido, evitar recordatorios del fallecido, llorar y/o suspirar, buscar y llamar en voz alta, llevar y atesorar objetos, visitar lugares que frecuentaba, hiper / hipo actividad.

SOCIALES: resentimiento hacia los demás, aislamiento social, sensación de no pertenencia, elaboración de una nueva identidad

ESPIRITUALES: crisis de valores y de fe, confrontación con los propios límites y la finitud, necesidad de encontrarle un significado a la muerte, revisión de las imágenes que se tienen de Dios.

¿CUÁLES SON LAS MANIFESTACIONES QUE PRESENTO?

- FÍSICAS
- EMOCIONALES
- COGNITIVAS
- CONDUCTUALES
- SOCIALES
- ESPIRITUALES





DUELO

- Duelo - Dolus - dolor.
- dolor físico y ante todo, es **un dolor emocional.**
- Para elaborar la pérdida necesario elaborar el dolor emocional.
- El doliente necesita **vivir la pérdida, sentirla, y expresar su dolor.**

¿EN DÓNDE SIENTE TU CUERPO LAS EMOCIONES?



EMOCIONES

- "Emoción : proceso que se activa cuando el organismo detecta algún **peligro, amenaza o desequilibrio** con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación" (Fernández -Abascal 1999)
- Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta.
- Se caracterizan por ser **intensas, bruscas y de muy corta duración** (*cuando termina el estímulo desaparecen*).

+

•

○

LAS EMOCIONES

- **EMOCIONES PRIMARIAS**

Son innatas: Alegría, Tristeza, Ira, Miedo, Asco o aversión y Sorpresa.

- **FUNCIONES**

- BÁSICAS DE LAS EMOCIONES:**

- Adaptativa** - ajustar

- el organismo a las nuevas condiciones del entorno o prepararlo para la acción

- Social** - forma de comunicarnos, influenciar en otros,

- Motivacional** tienen la capacidad de motivar y dirigir la conducta

- **EMOCIONES SECUNDARIAS -**

Son resultado de fusiones o mezclas de las primarias: vergüenza, culpa, orgullo, entusiasmo, satisfacción, desprecio, complacencia, placer...

SENTIMIENTOS

- Los sentimientos son estados afectivos que se generan a partir de una emoción.
- Se caracterizan por ser duraderos, no necesitan de un estímulo para aparecer, solo los **sostiene el pensamiento**.
- **EMOCIÓN + PENSAMIENTO**





"EL PODER DEL AHORA"
Cuando dos patos pelean,
al separarse nadan en
direcciones opuestas.
Después, los dos baten las
alas con fuerzas varias
veces para descargar el
exceso de energía
acumulada durante la
pelea. Una vez que han
sacudido las alas se van
nadando pacíficamente
como si no hubiera pasado
nada.
Si el pato tuviera mente
humana, mantendría viva
la pelea en sus
pensamientos, tejiendo
historias. Eckart Tolle



TRABAJO EN GRUPOS

- GRUPO 1 TRISTEZA
- GRUPO 2 ENOJO
- GRUPO 3 MIEDO
- GRUPO 4 CULPA
- GRUPO 5 ANSIEDAD
- GRUPO 6 ENVIDIA
- GRUPO 7 VERGÜENZA
- Investigar sobre la emoción encomendada: tipo de emoción, funciones, manifestaciones fisiológicas...
- Breve resumen para compartir con todo el grupo



FASES DEL DUELO

- Duelo - **proceso que sigue unas fases o etapas**, que van desde el inicio a la resolución del mismo.
- No siguen una secuencias o etapas fijas, **existen fluctuaciones entre ellas**.
- Los **aniversarios y las fechas especiales** suelen ser momentos de revivir el duelo, pero una vez pasan puede haber una mejora del humor y la energía.
- Modelo de Colin M. Parkes



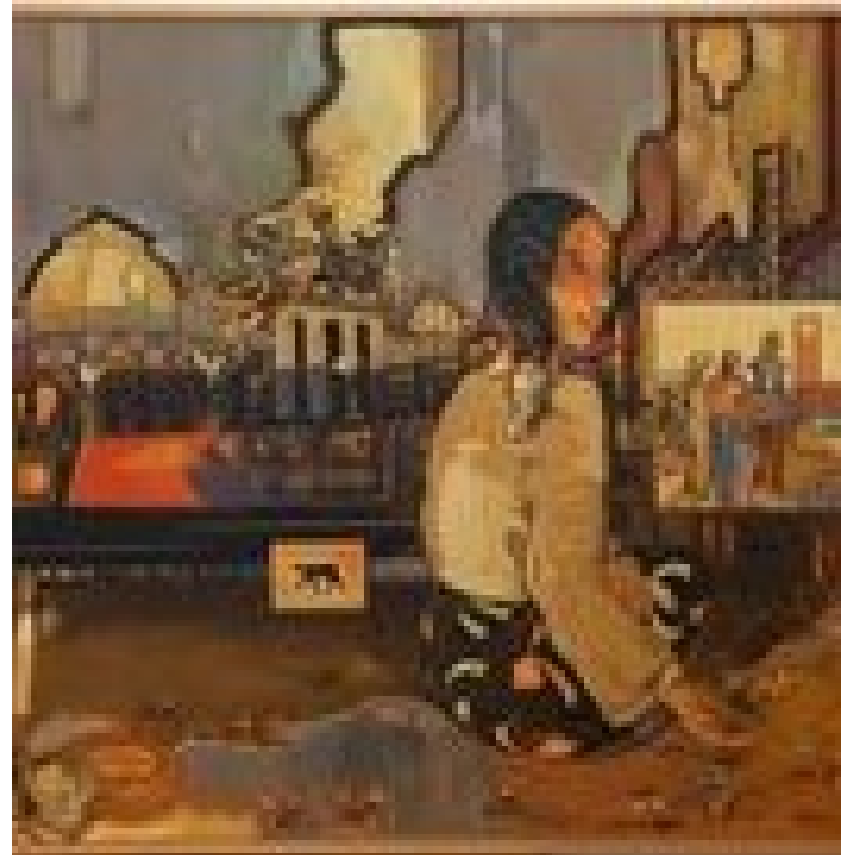


FASE DE ENTUMECIMIENTO Y EMBOTAMIENTO O ETAPA DE SHOCK

- Sentimiento de **incredulidad**; hay un gran **desconcierto**. La persona puede funcionar como si nada hubiera sucedido. Otros, en cambio, se paralizan y permanecen inmóviles e inaccesibles.
- **Pena y dolor.**
- **Shock mecanismo protector:** tiempo y oportunidad de abordar la información recibida, es una especie de evitación de la realidad.

FASE DE ANHELO Y BÚSQUEDA

- **Inquietud física y pensamientos permanentes sobre el fallecido. Intensos accesos de llanto y congoja,**
- **Anhelos de un reencuentro con el muerto,** (buscarle en lugares que frecuentaba, confundir a una persona en la calle, soñar que está vivo), **alucinaciones visuales y auditivas.**
- Se alternan la **búsqueda ansiosa y la esperanza intermitente,** con el **desengaño, el llanto y la rabia,** puede haber **culpa e inseguridad.**
- En ocasiones **“museos familiares”.**



FASE DE DESORGANIZACIÓN Y DESESPERACIÓN

- Marcados **sentimientos depresivos y falta de ilusión por la vida.**
- Va tomando **conciencia de que el ser querido no volverá.**
- **Tristeza profunda, accesos de llanto incontrolado.**
- Sentimientos de **vacío y una gran soledad.**
- **Apatía, tristeza y desinterés, aislamiento social.**



FASE DE REORGANIZACIÓN Y RECUPERACIÓN



Disminuyen los aspectos más dolorosamente agudos del duelo, se “recoloca” la imagen de la persona fallecida dentro de sí mismo.

Se van adaptando nuevos patrones de vida sin el fallecido, y se van poniendo en funcionamiento todos los recursos de la persona.

El deudo comienza a establecer nuevos vínculos.



¿EN QUÉ FASE ESTOY?

- DE ATURDIMIENTO O SHOCK
- ANHELO O BÚSQUEDA
- DESORGANIZACIÓN Y DESESPERANZA
- MAYOR O MENOR REORGANIZACIÓN



ACOMPANAMIENTO

DURACIÓN DEL DUELO

- ES INDIVIDUAL.
- Cada sociedad, establece un tiempo normativo para el duelo.
- Etapa aguda del duelo: dos a seis meses, incluso hasta un año. teniendo un pico durante los primeros seis meses, con períodos de recrudescimiento en fechas significativas.
- El proceso de recuperación completa puede durar de dos a tres años.



PANDEMIA



- COVID 19
- Ha impactado duramente en nuestra manera de vivir y de afrontar la muerte.
- La imposibilidad de acompañar al familiar durante la enfermedad en los últimos momentos.
- La gran velocidad de los acontecimientos, no permite prepararse para este proceso.
- La falta de los rituales tradicionales dificulta el poder compartir la despedida con todos los familiares y amigos.



"ÉCHALE GANAS, LA VIDA SIGUE"



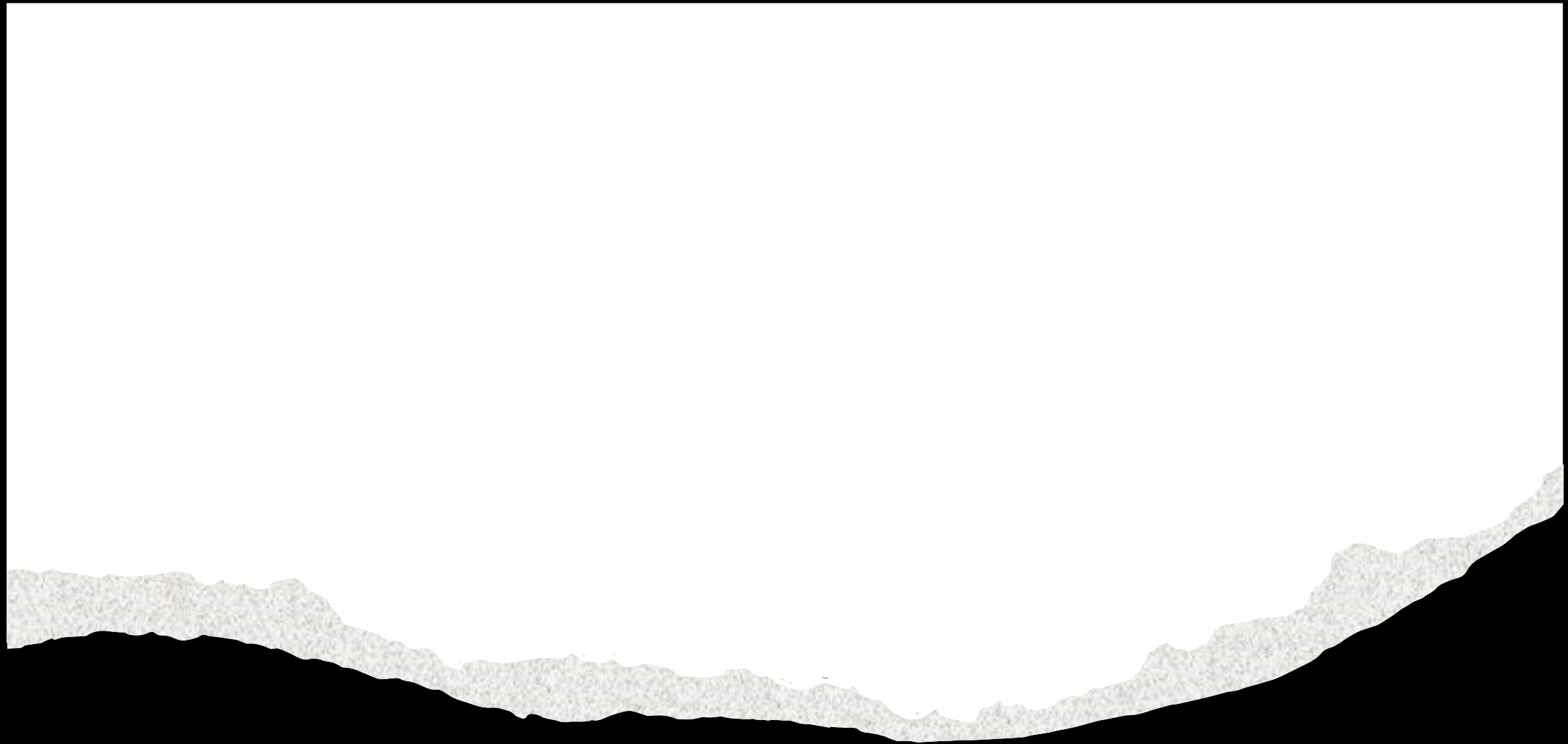
TAREAS DEL DUELO

Tarea I: ACEPTAR LA REALIDAD DE LA PÉRDIDA.

Tarea II: TRABAJAR LAS EMOCIONES Y EL DOLOR DE LA PÉRDIDA.

Tarea III: ADAPTARSE A UN MEDIO EN EL QUE EL FALLECIDO ESTÁ AUSENTE.

Tarea IV: RECOLOCAR EMOCIONALMENTE AL FALLECIDO Y SEGUIR VIVIENDO.



TRABAJO DE DUELO

- Incluye no solo a la persona muerta, sino también a todas las ilusiones y fantasías,
- las expectativas no realizadas que se tenían para esa persona y la relación con ella.



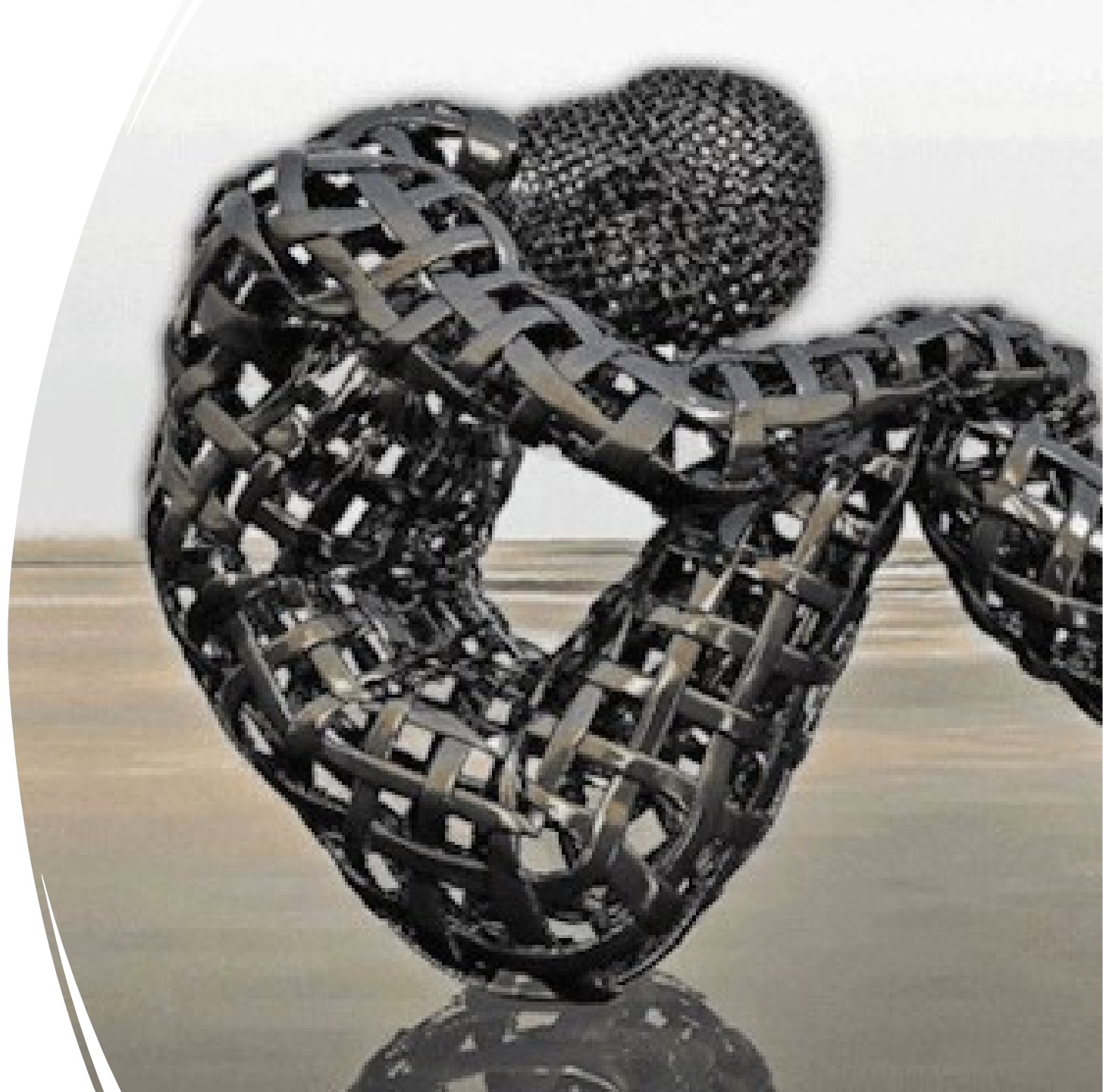
ACEPTAR LA REALIDAD DE LA PÉRDIDA

- *Muerte sensación de irrealidad*
- Asimilar completamente lo que implica la muerte.
- Nivel Racional (sé que la persona ha muerto y no va a volver).
- Nivel Emocional (sé que ha muerto y lo acepto).



PROTECCIONES

- Protecciones cognitivas: racionalización, justificación, negación, evasión...
- Coraza emocional: Enojo continuo que me ayuda a estar fuera de mí, evitando la tristeza que hace que me repliegue
- Coraza corporal: posturas de ensanchamiento valor o de depresión replegarse.
- Cuando se prolongan mucho pueden generar problemas, cuando se convierten en rasgos de carácter, pierde la alegría de la vida.
- Medicación, protección externa, hay personas que la requieren y es bueno que la tomen, evitarla cuando no es necesaria. se patologiza algo que es normal por el amor que se ha tenido al fallecido





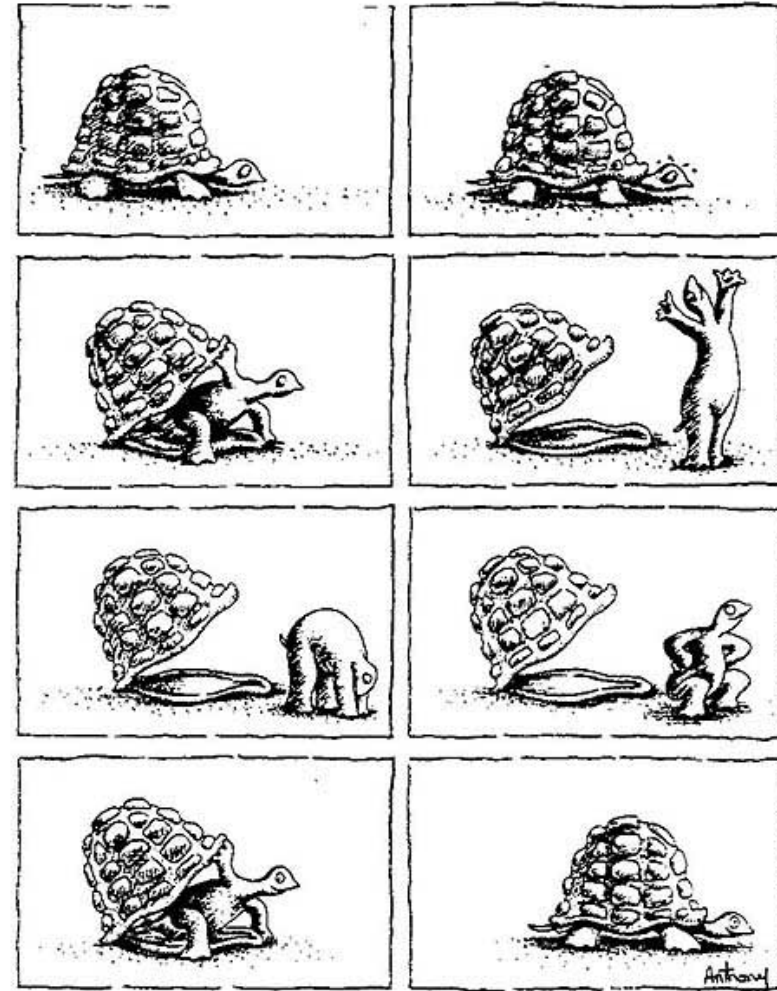
CORAZAS

- La rigidez del cuerpo puede tener que ver con la forma de percibir la vida estructuradamente
- la contención de la ira rigidiza las zona de la nuca, el cuello y las escápulas,
- las mandíbula en contracción puede ser causa de la inhibición del llanto y la rabia.

DESBLOQUEAR

- Derretir o flexibilizarla, ayudará a restablecer el equilibrio físico y emocional.
- Dejando surgir emociones estancadas
- Sensibilizar zonas anestesiadas para ser capaces de sentir, sostener y conectar con emociones más expansivas como el placer.

"BIOSNERGETIC ANALYSIS"



ACOMPañAMIENTO

- CERCANÍA FÍSICA ofrecer un hombro para llorar (abrazar).
- NO UTILIZAR FRASES HECHAS
- RECORDAR TODO LO SUCEDIDO que la persona narre los últimos momentos de la vida de su ser querido (causa de la muerte, funeral...)
- Ayudar a evitar la negación de manera muy gentil
- FACILITAR EXPRESIÓN SANA DE EMOCIONES
- CUIDADOS PERSONALES





CRISIS DE ANSIEDAD

- Respira profundamente, tratando de hinchar tu abdomen, inhalando en 3 tiempos y exhalando en 6, siempre por la nariz.
- Lentamente mira a tu alrededor y encuentra:
 - 5 cosas que puedas mirar.
 - 4 cosas que puedas tocar.
 - 3 cosas que puedas escuchar.
 - 2 cosas que puedas oler (o dos olores que te gusten!).



Durante el duelo, es vital fomentar el autocuidado, no te abandones.

¿CÓMO PUEDES HACERLO?

Físico: Duerme una siesta, come sano, date un baño reparador, sal a caminar, toma agua, visita al médico.

Psicológico: Dibujar, pintar, escribir un diario, leer un libro, pedir ayuda.

Emocional: Llorar, demostrar tu amor, pedir perdón (hacia ti mismo y los demás) ser agradecido por los momentos de amor que viviste con tus difuntos.

Espiritual: Contacto con la naturaleza, meditar, cantar, ser voluntario.

Personal: Hacer un tablero de visualización, encontrar alternativas, cocina, pasar tiempo con tu familia.

Profesional: Pon límites, pide ayuda, aprende a delegar, ponte cómodo y asigna horarios.

Diseña tu proyecto personalizado de autocuidado
Te tienes a ti mism@, y eso no es poca cosa.

Trabajaren ti, vale, **PORQUE
LO VALES**

CUIDADOS PERSONALES

ALIMENTACIÓN -
DESCANSO -
SUEÑO - EJERCICIO

IR AL MÉDICO
(enfermedades
existentes)

"TENER UNA
OREJA" (recuerdos,
emociones,
necesidades)

EVITAR TOMAR
DECISIONES
IMPORTANTES

DARSE EL TIEMPO
NECESARIO PARA
ELABORAR EL
DUELO

EVITAR
SITUACIONES
PELIGROSAS

DARSE ÁNIMOS
(progresos, arreglo
personal, salidas...)

ABRIRSE A LOS
CAMBIOS



TRABAJAR LAS EMOCIONES Y EL DOLOR DE LA PÉRDIDA

- Identificar los matices de sus sentimientos y expresarlos.
- Aceptar el dolor, sentirlo y saber que va a pasar.

TRABAJAR SENSIBILIZANDO LAS EMOCIONES



- **IDENTIFICARLAS:** ponerle el nombre exacto a lo que estoy sintiendo.
- **ACEPTARLAS SIN JUICIOS NI VALORACIONES MORALES:** no hay emociones buenas ni malas.
- **INTEGRARLAS:** ponerlas en contacto con mi parte espiritual para expresarlas de la mejor manera
- **EXPRESARLAS:** sin hacerme daño ni a los demás.



Si te duele, conviértelo en música,
en pintura, en libro, en danza, en
abrazos, en llantos... pero jamás
permitas que el dolor se quede
adentro.



De qué COLOR es
tu **RECUERDO**



PACO ORTEGA



DE QUE COLOR PINTO MIS EMOCIONES

- TRISTEZA
- ANSIEDAD
- ENOJO
- CULPA
- VERGÜENZA
- MIEDO
- ENVIDIA
- SORPRESA
- ASCO...

Técnicas para canalizar el enojo

Escribir sin pausas todo aquello que te mantiene enojado. No importando si tiene sentido, buena ortografía, o coherencia. El chiste es sacar de tu cuerpo este enojo de una forma adaptativa.



Psicología y Terapias

REFLEXIÓN

¿Qué desencadena mi enojo?
¿En quién me convierto cuando me enojo?

Técnica "Reptil"

Sonidos guturales (ruidos desde la garganta) + movimientos del cuerpo = liberación.

Caminar o ejercitarse.

Tomando un tiempo y distancias considerables de la fuente de tu enojo.





"Abuela, ¿cómo se enfrenta el dolor?"

- Con las manos, cariño. Si lo haces con la mente, el dolor en lugar de suavizarse, se endurece aún más.

- ¿Con las manos abuela?

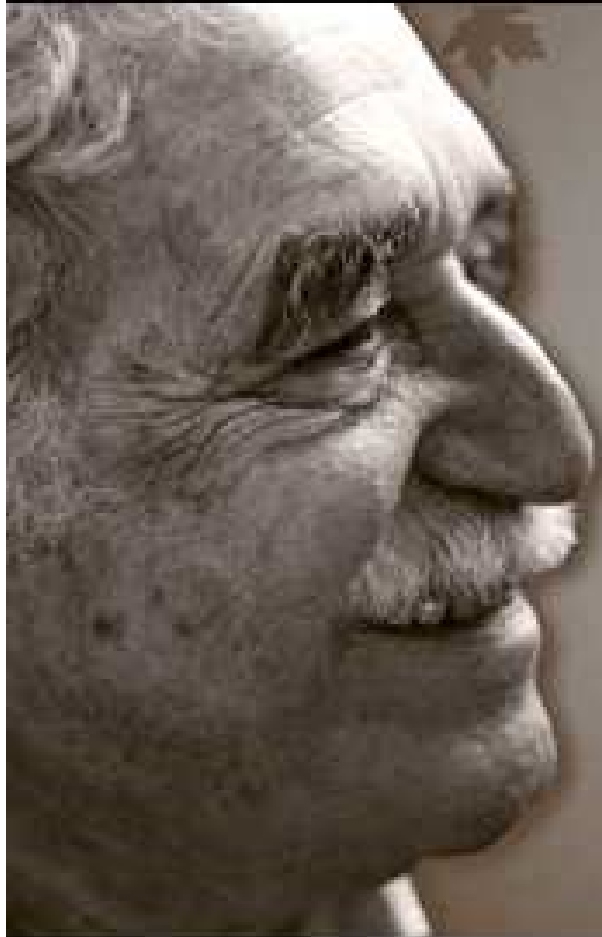
- Sí. Nuestras manos son las antenas de nuestra alma. Si las haces mover cosiendo, cocinando, pintando, tejiendo, tocando o hundiéndolas en la tierra, éstas envían señales de amor a la parte más profunda de ti. Y tu alma se tranquiliza porque le estás prestando atención. Así ya no necesita enviarte dolor para hacerse notar.

Muévelas mi bebé, empieza a crear con ellas y todo dentro de ti se moverá. El dolor no pasará. Pero se convertirá en la mejor obra maestra. Y ya no dolerá más. Porque habrás logrado bordar su esencia".



EL PERDÓN Y EL AUTOPERDÓN

"Te fuiste sin decirme adiós, sin darme oportunidad a cerrar heridas, a decirte palabras que nunca te regalé en voz alta. Aún así, tu recuerdo es esa llama indeleble que no se apaga y que alumbra mi presente, acompañándome, envolviéndome..."



que ya lo sabes.

Siempre hay
un mañana
y la vida nos da
otra oportunidad
para hacer
las cosas bien,

EL PESO DEL RENCOR



Suele aparecer como preguntas o imposiciones que nos llevan a pensar en escenarios que evitaran la muerte de nuestro ser querido.



Normalmente va disminuyendo a medida que avanza el duelo y puede volver a aparecer cuando se empieza a reorganizar la vida para seguir adelante.



Puede ser:

Culpa Racional

Cuando realmente somos responsables de una determinada situación en la que de forma deliberada actuamos y causamos algún daño y ahora tenemos la oportunidad de pedir disculpas y remediarlo

Culpa Irracional

Causada por los pensamientos que nos dicen que pudimos haber controlado los acontecimientos y evitado los resultados en un intento por explicar la pérdida, sin embargo, no responden a hechos que realmente estuvieran en nuestro control



1

Analizar nuestros comportamientos



No siempre somos responsables de todo lo que ocurre. Podemos hacer **una lista** de esos asuntos que nos hacen sentir culpa y analizar **cuáles son situaciones que estaban o están bajo nuestro control real**, de forma que podamos visualizar nuestras responsabilidades en cada evento.



2

Actividades para pedir perdón



Si la causa de la culpa puede subsanarse en alguna medida mediante actos físicos o materiales, es buena idea poder llevar a cabo acciones, como algún tipo de ritual en el que solicitamos el perdón del ser querido pueda aliviar. Por ejemplo, escribir una carta o conversaciones en el cementerio o altares; aunque sea culpa irracional, a veces se vale sanarlas pidiendo perdón.



3

Ser compasivos con nosotros mismos



Ser cálidos y comprensivos con nosotros mismos en vez de criticarnos cuando estamos sufriendo. Podemos tomar unos minutos al día en donde reconozcamos y nos permitamos sentir y vivir todos estos sentimientos y emociones; donde podamos escribir o decir las muchas cosas positivas de cada uno, las cosas que si pudieron hacer con ese ser querido y reconocer que fueron realizadas con las mejores intenciones y amor.





EL PROCESO DEL PERDÓN

- ¿QUÉ NECESITO PERDONARME?
- ¿QUÉ NECESITO PERDONAR?
- CARTA DE PERDÓN
- CARTA DE AGRADECIMIENTOS.



ADAPTARSE A UN MEDIO EN EL QUE EL FALLECIDO YA NO ESTÁ PRESENTE

- Adaptarse a muchos niveles:
- A la ausencia de los roles que desempeñaba el fallecido.
- Al significado de quién soy yo ahora sin esa persona.
- A una nueva forma de entender el mundo, ya que se modifican las creencias y los valores.
- Es una reconstrucción global.



**No te mueras
con tus muertos;
¡llévalos vivos en tu amor
y vive con ellos
en tus recuerdos!
¡Sería triste y penoso
que tú te dejaras morir
y ellos
siguieran viviendo...!
Mientras esperas
que tus muertos regresen
como si no hubieran muerto,
les impides volver de otra manera,
a ocupar un lugar
en tu corazón y en tu recuerdo.
Es una ley de la vida:
no se goza el despertar de la aurora
sin pasar por la muerte del ocaso. René Trossero**



RECOLOCAR EMOCIONALMENTE AL FALLECIDO Y SEGUIR VIVIENDO

- Vivir el presente, sin renunciar ni anclarse en el pasado, recuperando la ilusión por el futuro.
- Implica reelaborar el vínculo con el fallecido ahora que ya no está presente.

Un día una niña le preguntó a La Sabia de su Tribu ... ¿Cuál es la cosa más fuerte?.

La Sabia le dijo unos minutos después: Las mayores cosas en el mundo son nueve:

- El hierro es muy fuerte, pero lo derrite el fuego.
- El fuego es fuerte, pero el agua lo apaga.
- El agua es fuerte, pero la evapora las nubes.
- Las nubes son fuertes, pero las dispersa el viento.
- El viento es fuerte, pero también la montaña lo detiene.
- La montaña es alta, pero la conquista el hombre.
- El hombre es fuerte, pero lamentablemente la muerte lo vence .

Así que ¿es la muerte la más fuerte! - Interrumpió la niña - No - continuó la anciana,

"Solo el AMOR... sobrevive a la muerte!"





RITUALES DE DESPEDIDA





LA RESILIENCIA...

PsiqueActive

NO es la ausencia de dificultades o un camino sin obstáculos.

Es la habilidad para adaptarse ante la adversidad.



NO es una característica que se tiene o no.

Implica conductas y pensamientos.



NO es una capacidad exclusiva de ciertas personas.

Se desarrolla y ejercita.






NO tiene que ver con las circunstancias.

Está relacionada con una disposición interior.







Alfonso Malpica   

Hacer algo maravilloso
de nuestra vida, *es la mejor
ofrenda que podemos dar a
los que se han adelantado.*