

# TALLER “YO ACEPTO MI PÉRDIDA”

Andrés Felipe Colmenares

Laura Camila Latriglia

# ¿QUE ES EL DUELO?

Es la reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo; o, también, la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe.



# LA DURACIÓN DE UN DUELO

varía considerablemente entre los grupos culturales y es difícil establecer cuándo finaliza. Se puede deducir que ha concluido cuando el dolor intenso es sustituido por el recuerdo afectuoso y tranquilo del pasado.



# ETAPAS DEL DUELO.

Primera etapa: es el rechazo.



Etapa final: periodo de restablecimiento.



Etapa central: estado depresivo.



# TIPOS DE DUELO

- *Duelo patológico*
- *Duelo anticipado*
- *Pre-duelo*
- *Duelo inhibido o negado*
- *Duelo crónico*



# MÉTODOS DE INTERVENCIÓN

- *Grupo de discusión de viudos*
- *Grupo de duelo.*
- *Psicodrama.*
- *Psicoterapia psicoanalítica grupal.*
- *Terapia familiar fásica.*
- *Acompañamiento individual y familiar.*
- *Taller residencial para cuidadores, familiares y profesionales.*



# ¿CUÁNDO DEBERÍA BUSCAR AYUDA?

Intensos sentimientos de culpa.

Pensamientos de suicidio

Desesperación extrema

Inquietud o depresión prolongadas

Síntomas físicos

Ira incontrolada

Dificultades continuadas de funcionamiento

Abuso de sustancias



# DIEZ PASOS PRÁCTICOS PARA ADAPTARSE A LA PÉRDIDA

- Tomarse en serio las pequeñas pérdidas
- Tomarse tiempo para sentir.
- Encontrar formas sanas de descargar el estrés.
- Dar sentido a la pérdida
- Confiar en alguien.
- Dejar a un lado la necesidad de controlar a los demás.
- Ritualizar la pérdida de un modo que tenga sentido para nosotros.
- No resistir al cambio.
- Cosechar el fruto de la pérdida.
- Centrarse en las propias convicciones religiosas.





# REFERENCIAS

- Ayerra Balduz JM. Grupo de duelos. Libro de Ponencias de las II Jornadas Nacionales de Cuidados Paliativos. Bilbao, 29-30 octubre 1997: 279-303.
- García-García JA, Landa V, Trigueros MC, Calvo P, Gaminde I. El duelo por la pérdida del cónyuge: un estudio mediante grupo de discusión en Atención Primaria. *Atención Primaria* 1996; 18: 475-83.
- Gómez-Sancho M. (2004) La pérdida de un ser querido, el duelo y el luto. Madrid: Arán Ediciones, 2004.
- Leick N, Davidsen-Nielsen M. Healing pain. A t t a c hment, loss and grieving therapy. London: Routledge, 1 9 9 1
- López Barberá E. Abordaje de la muerte y el duelo desde el psicodrama. Libro de Ponencias de las II Jornadas Nacionales de Cuidados Paliativos. Bilbao, 29-30 octubre 1997: 263-78.
- Meza Dávalos, E. G., García, S., Torres Gómez, A., Castillo, L., Sauri Suárez, S., & Martínez Silva, B. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 13(1).
- Neimeyer, R. A., & Ramírez, Y. G. (2002). Aprender de la pérdida: una guía para afrontar el duelo. Barcelona: Paidós. Recuperado de: [https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/36917571/Neimeyer\\_Aprender\\_de\\_la\\_Perdida\\_el\\_duelo.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1522448342&Signature=OHMLw9bHR6pioFrwp4M8BT%2FwbPs%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DAPRENDER\\_DE\\_LA\\_PERDIDA.\\_Una\\_guia\\_para\\_af.pdf](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/36917571/Neimeyer_Aprender_de_la_Perdida_el_duelo.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1522448342&Signature=OHMLw9bHR6pioFrwp4M8BT%2FwbPs%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DAPRENDER_DE_LA_PERDIDA._Una_guia_para_af.pdf)
- Payás A, Griffin R, Phillips J, Camino LI. Volver a casa: Programa de apoyo en el proceso de enfermedad y duelo mediante un taller residencial. Libro de Ponencias del II Congreso de la Sociedad Española de Cuidados Paliativos. Santander, 6-9 mayo 1998: 281-6.
- Sirkia K, Ahlegren B, Hovi L, Saarinen-Pihkala V M. Weekend courses for families who have lost a child with cancer. *Med Pediatr Oncol* 2000; 34: 352-5.