



EL DUELO: CÓMO VIVIR Y SUPERAR LAS PÉRDIDAS

By Ana Asensio



VIDAS EN POSITIVO



¿QUÉ ES EL DUELO?

El duelo es algo que todos vivimos en nuestra vida desde el mismo momento en el que nacemos.

Cada día es un día que no viviremos más, cada año es un año que quedará en nuestra historia y realmente ese concepto de evolución, temporalidad, finitud y fin es lo que nos ayuda a integrar que vivimos en un duelo constante y consciente.

Pero en nuestra cultura, que vivimos más en el concepto de temporalidad eterna y estática, los cambios, las pérdidas, la incertidumbre, es algo que nos pone en crisis, y en muchas ocasiones nos trae sufrimiento.



By And Asensio

¿QUÉ ES EL DUELO?

Como muchas veces digo, el dolor es inevitable, pero el sufrimiento si, el dolor es algo mas terrenal, físico, no es mental, es algo que todos tenemos cuando perdemos a alguien, cuando nos lesionamos , cuando la vida nos golpea física o emocionalmente, el dolor está ahí hasta que lo trascendemos y superamos.

El duelo mas reconocido y probablemente el mas doloroso que tenemos es el de la muerte, de un familiar, de un padre, de un hermano, de un hijo, de nuestra pareja o nuestra propia muerte.

**Pero existen otro tipo de duelos;
como la enfermedad de un hijo,
una separación de pareja,
un cambio de residencia o de trabajo,
un cambio de etapa vital, una crisis existencial...**



¿POR QUÉ TENEMOS DUELOS?

TENEMOS DUELOS COMO ALGO NATURAL EN NUESTRA VIDA, SOMOS PERSONAS Y SERES FINITOS, LOS CAMBIOS ES LO UNICO PERMANETE EN NUESTRA VIDA, Y SI LA VIDA CAMBIA , LAS COSAS PASAN, VAN Y VIENEN, NACEN Y MUEREN. LA VIDA NACE Y MUERE PERMANENTEMENTE



¿SON IGUALES TODOS LOS DUELOS?

By Ana Asensio

TIPOS DE DUELO

Cada duelo es único y no se puede juzgar, cuantificar ni evaluar, cada duelo es individual e íntimo, y la duración del mismo dependerá de la calidad, intensidad y el momento de la pérdida en sí.

A grandes rasgos tenemos:

1. El Duelo anticipado
2. El Duelo complicado
3. Duelo inhibido
4. Duelo crónico



¿DE QUÉ DEPENDE UN DUELO?

LOS DUELOS DEPENDEN DE VARIOS ASPECTOS:

- LA INTENSIDAD EMOCIONAL
- EL APEGO
- LA CREENCIA DE ETERNO
- EL SHOCK DE NO ESPERARLO
- EL DOLOR DEL PROCESO

¿QUÉ NECESITA UN DUELO?

**Reconocimiento,
Acogimiento Amable, Sentir,
Abordaje y Tiempo**

By Ana Asensio

EL DUELO TIENE SUS FASES:

- NEGACIÓN
- RABIA/ENFADO
- MIEDO
- NEGOCIACIÓN
- TRISTEZA
- ACEPTACIÓN
- CALMA
- APRENDIZAJE

EL DUELO ES DIFERENTE PARA CADA PERSONA.

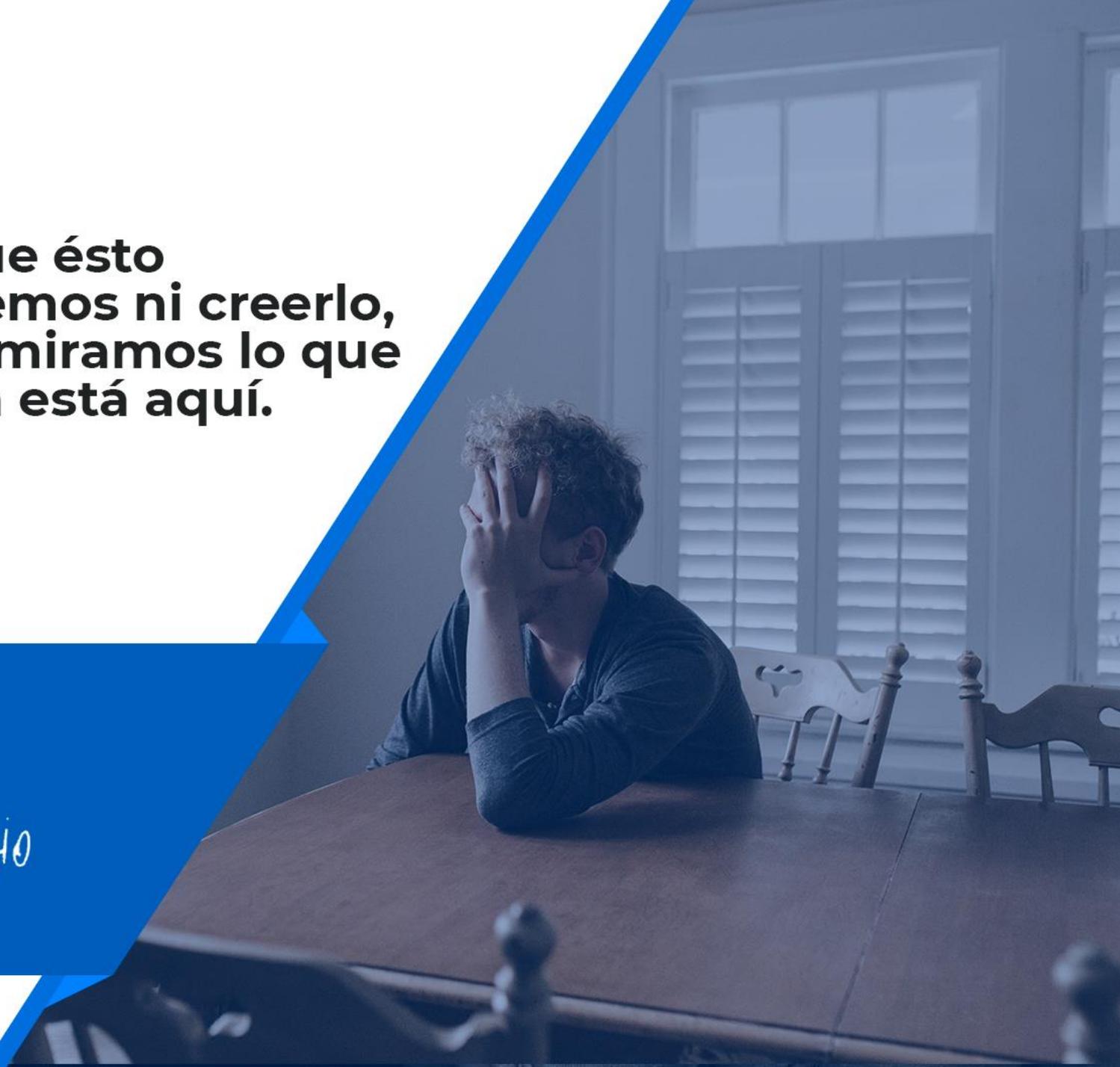
By Ana Asensio



NEGACIÓN:

En ésta fase no creemos que ésto nos esté pasando, no queremos ni creerlo, no somos conscientes, no miramos lo que se avecina o aquello que ya está aquí.

By Ana Asensio



RABIA / ENFADO:

Una vez asumido lo que nos toca vivir, nos adentramos de lleno en el duelo intercambiando fases de pena con rabia, enfado, ira y a veces culpa, pero es necesario limpiar y volver a la rabia y a la tristeza.

Rabia por la circunstancia por rebelarnos frente a lo que nos pasa, por enfado con la vida, con el mundo, por no entender, por sentir que somos maldecidos, que tenemos mala suerte, por entender a la vida nuestra

By Ana Asensio



MIEDO:

En ésta fase sentimos miedo de lo que estamos viviendo sintiendo, o incluso miedo con anticipaciones de lo que puede suceder.

Ésta fase es muy importante atenderla y acogerla con la mayor consciencia que podamos para afrontar la difícil etapa de las emociones y el abismo que nos hace sentir el final de algo sin haber visto lo siguiente.

By And Asensio



NEGOCIACIÓN:

Aceptar la fantasía que puede estar suponiendo ésta fase y verla como algo natural de nuestro cuerpo de “Agarrarse y Aferrarse” a cualquier oportunidad o posibilidad.

En ésta fase es importante seguir con esperanza y atender a cuando entramos en la rendición sana.

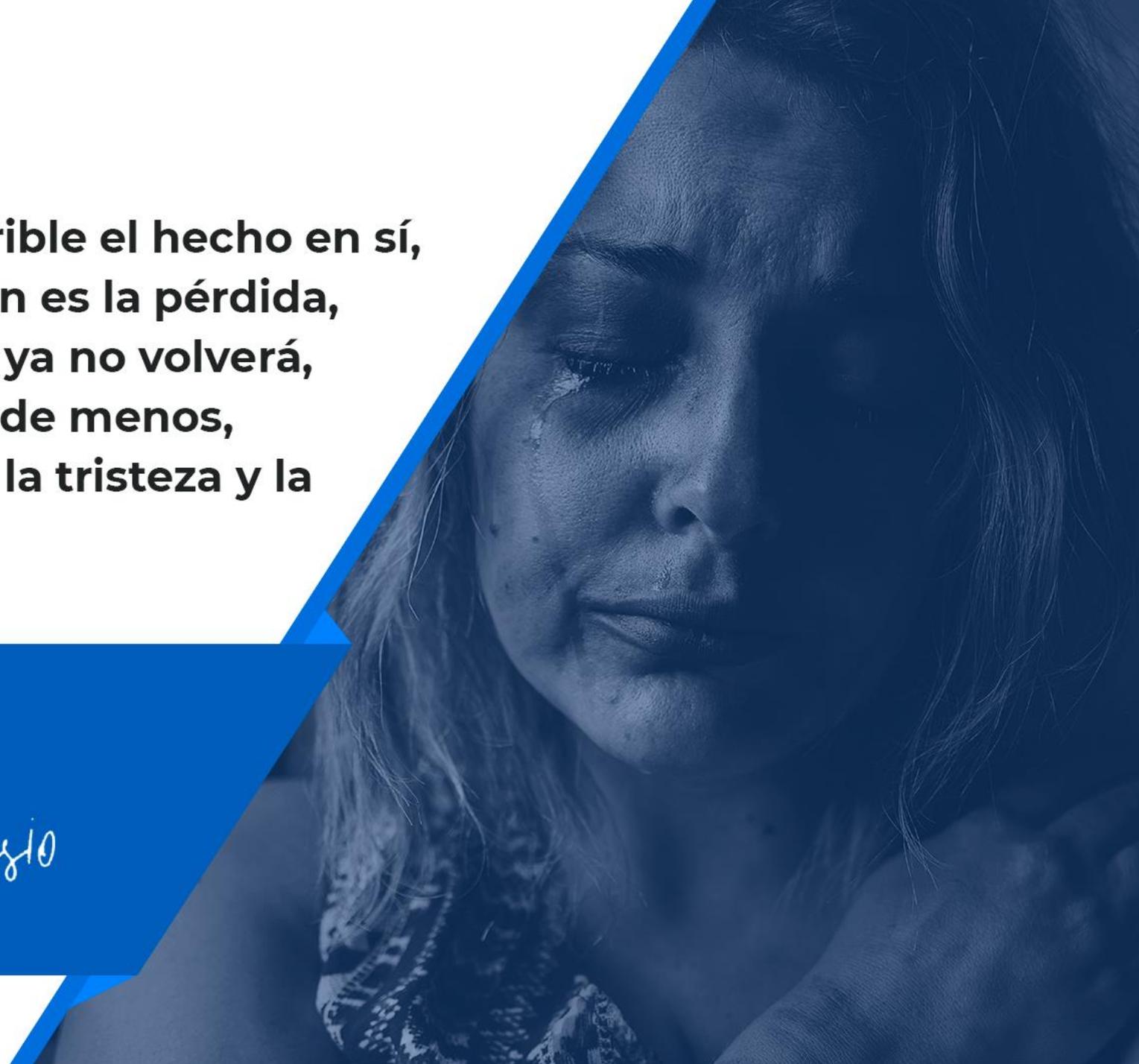
By And Asensio



TRISTEZA:

Tristeza al darnos una pena terrible el hecho en sí, al conectar verdaderamente con es la pérdida, al comprender que es algo que ya no volverá, al sentir el decir adiós, al echar de menos, al respirar el dolor profundo de la tristeza y la pérdida.

By And Asensio



ACEPTACIÓN:

Una vez drenada toda la rabia, y luego la tristeza, empieza a llegar un momento de calma.

Se ha pasado la tormenta y parece que tímidamente sale de nuevo el sol, con otra luz, parece que volvemos a comprender a la vida, volvemos a entregarnos a la ilusión y esto nace de la aceptación, de la serenidad, de la rendición sana, de la calma y de la integración de las emociones que requiere la pérdida.

By And Asensio



CALMA:

**"ACOGE A LA CALMA, Y TRAÉLA A
TU VIDA COMO UN RÉGALO"**

By Ana Asensio



APRENDIZAJE:

"DESPUÉS DE LA TORMENTA SIEMPRE LLEGA LA CALMA, Y CON EL SOSIEGO SE VE LA CLARIDAD QUE EN EL TSUNAMI NO SE PODÍA VER".

ESTA FASE IMPLICA APRENDIZAJES DEL TIPO PACIENCIA, CALMA, ACEPTACIÓN, COMPRENSIÓN DE LO SUCEDIDO, RESILIENCIA, APRENDIZAJES DE LA PERSONA QUE SE HA MARCHADO, APRENDIZAJES DE LA VIVENCIA O SITUACION DE CRISIS SUFRIDA.

By And Asensio



ABORDAJE DE LA NEGACIÓN:

La negación es un mecanismo de afrontamiento que te da tiempo para adaptarte a situaciones inquietantes, pero quedarte en una actitud negadora puede interferir en el tratamiento o tu capacidad para afrontar los desafíos.

1. Negación Saludable: para darle un tiempo al cuerpo.
2. Negación Nociva: cuando miramos "eternamente" hacia otro lado para no sentir.

By Ana Asensio



ABORDAJE DE LA NEGACIÓN

1. Analiza con sinceridad tus temores.
2. Piensa acerca de las posibles consecuencias negativas de no hacer nada.
3. Permítete expresar tus miedos y emociones.
4. Trata de identificar las creencias irracionales acerca de tu situación.
5. Escribe un diario sobre tu experiencia.
6. Cuéntale lo que te pasa a un amigo cercano o a un ser querido.
7. Participa de un grupo de apoyo.

By And Asensio

Today

1)

2)

3)

4)

ABORDAJE DE LA RABIA:

Puedes:

1. Gritar (en la ducha, en el campo, ETC.).
2. Golpear (un cojín, un saco de boxeo).
3. Escribir (una carta o nota ficticia).
4. Cantar.
5. Correr, bailar, moverte.
6. Respirar y serenarte.
7. Hablar cuando sea desde un estado más sereno y libre de enfado.

By Ana Asensio



ABORDAJE DE LA RABIA:

- 1. Piensa antes de hablar. En un momento de rabia, es fácil decir algo de lo que luego te arrepentirás. Tómate unos momentos para ordenar tus pensamientos antes de decir algo, y permite que las otras personas involucradas en la situación hagan lo mismo.**
- 2. Entra en serenidad. Una vez que te tranquilices, expresa tu ira tan pronto como puedas pensar con claridad, expresa tu frustración de una manera asertiva pero no confrontativa. Comunica tus preocupaciones y necesidades de manera clara y directa, sin herir a los demás ni tratar de controlarlos.**

By And Asensio

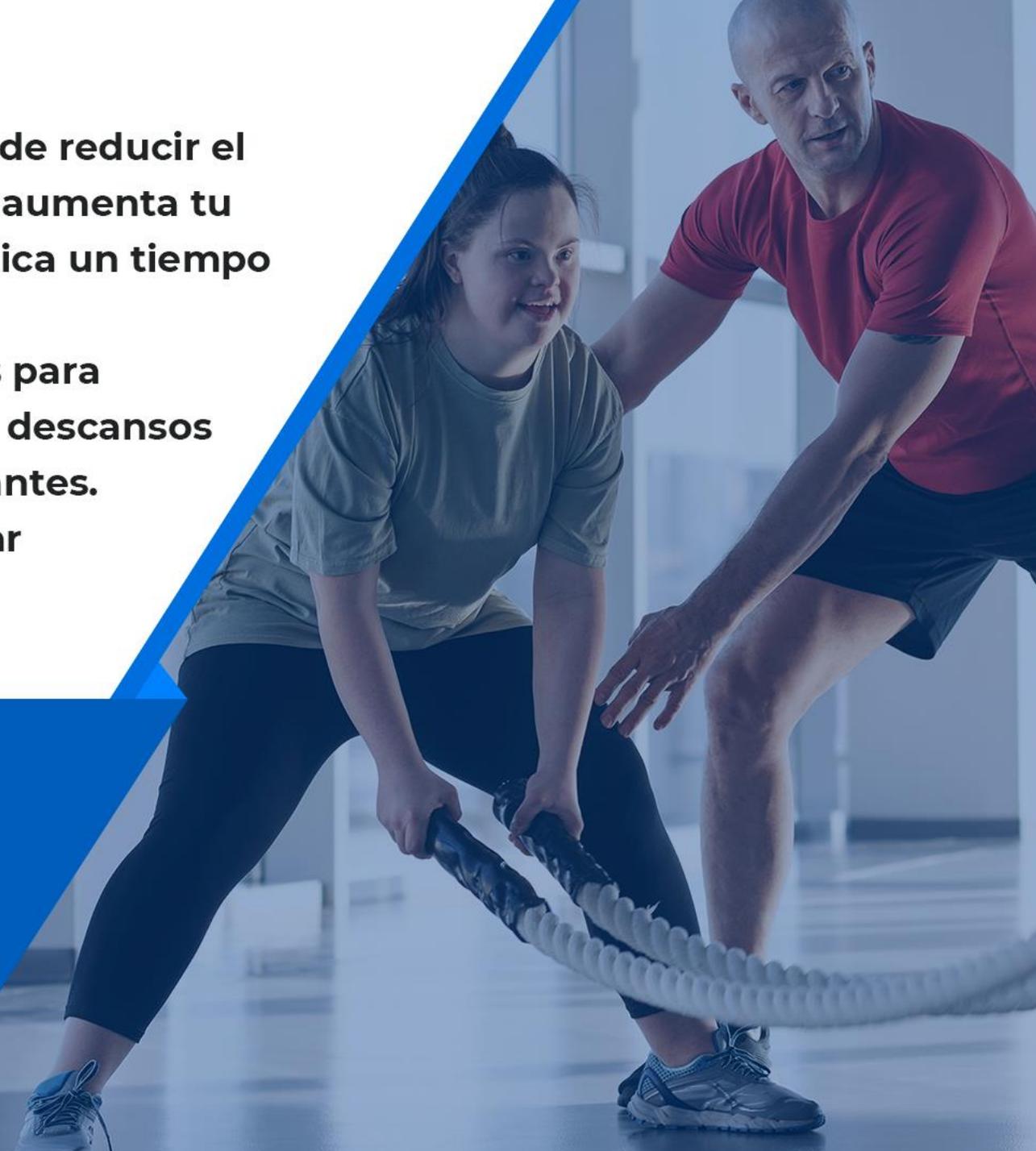


ABORDAJE DE LA RABIA:

3. Haz un poco de ejercicio. La actividad física puede reducir el estrés que te puede provocar rabia. Si sientes que aumenta tu rabia, sal a correr o caminar enérgicamente, o dedica un tiempo a hacer actividades físicas que disfrutes.

4. Tómate un tiempo para reflexionar. Los tiempos para reflexionar no son solo para niños. Date pequeños descansos en los momentos del día que tienden a ser estresantes. Algunos momentos de tranquilidad pueden ayudar a que te sientas mejor preparado para manejar lo que sucederá después sin irritarte.

By And Asensio



ABORDAJE DE LA RABIA:

5. Identifica las posibles soluciones.

En lugar de concentrarte en lo que te molestó, trabaja para resolver el problema en cuestión.

¿Te enloquece que la habitación de tu hijo esté desordenada? Cierra la puerta.

¿Tu pareja llega siempre tarde a cenar?

Planifica comer más tarde o come por tu cuenta algunas veces a la semana.

Recuerda que la ira no va a solucionar nada y posiblemente empeore el problema.



By And Asensio

ABORDAJE DE LA RABIA:

6. Mantén tus comentarios en primera persona. Para evitar criticar o echar culpas, lo que solo puede aumentar la tensión, usa oraciones en primera persona para describir el problema. Sé respetuoso y específico.

Por ejemplo, puedes decir: «Me molestó que te levantas de la mesa y no te hayas ofrecido a ayudar con los platos», en lugar de decir: «Nunca ayudas con las tareas domésticas».

By And Asensio



ABORDAJE DE LA RABIA:

7. No guardes rencor. El perdón es una herramienta poderosa. Si permites que la ira y otros sentimientos negativos desplacen a los positivos, es posible que tu propio resentimiento o tu sentido de injusticia te consuman.

Pero si puedes perdonar a alguien con quien estás enfado o furioso, podrías aprender de la situación y fortalecer tu relación con esa persona.

By And Asensio



ABORDAJE DE LA RABIA:

8. Usa el humor para aliviar la tensión. Tomarse las cosas con calma puede ayudar a aliviar la tensión.

Utiliza el humor como ayuda para afrontar lo que te enoja y, posiblemente, las expectativas poco realistas que tengas sobre cómo deberían ser las cosas. Sin embargo, evita el sarcasmo, dado que puede herir los sentimientos y empeorar las cosas.

By Ana Asensio



ABORDAJE DE LA RABIA:

9. Practica técnicas de relajación. Cuando te sientas exasperado, pon en práctica las técnicas de relajación. Practicar ejercicios de respiración profunda, imagina una escena relajante o repite una palabra o una frase que te tranquilice, como «Tómalo con calma». También puedes escuchar música, escribir un diario o practicar algunas posturas de yoga: lo que sea necesario para relajarte.

By Ana Asensio



ABORDAJE DE LA RABIA:

10. Cuándo debes buscar ayuda.

Aprender a controlar la ira es un desafío para cualquier persona a veces.

Busca ayuda para los problemas de ira si esta parece estar fuera de control, si te hace hacer cosas de las que te arrepientes o hace que hagas daño a las personas que te rodean.

By And Asensio



**ABORDAJE DEL MIEDO:
SEGUIR, CONFIAR, RESPIRAR,
PONERLE CABEZA, EJERCICIOS DE
RELAJACIÓN, MEDITACIÓN,
APRENDER A NO HUIR,
Y NO PARALIZARNOS.**

By And Asensio



ABORDAJE DE LA **NEGOCIACIÓN:**

En esta etapa se busca una tregua temporal para negociar el regreso de nuestro ser querido a cambio de diversas promesas que implican cambios de hábitos y pensamientos.

Este mecanismo de defensa para protegerse de la dolorosa realidad no suele ofrecer una solución sostenible en el tiempo. Se desea volver a la vida que se tenía antes de que muriera el ser querido y que éste vuelva a nosotros.

Se concentra gran parte del tiempo en lo que el doliente u otras personas podrían haber hecho diferente para evitar esta separación o muerte.



By And Asensio

ABORDAJE DE LA NEGOCIACIÓN

La frase que resume esta etapa es
**¿Qué hubiera sucedido si...? Nos quedamos
en el pasado para intentar negociar nuestra
salida de la herida mientras pensamos
en lo maravillosa que sería la vida
si éste ser querido estuviera con nosotros.**

By And Asensio



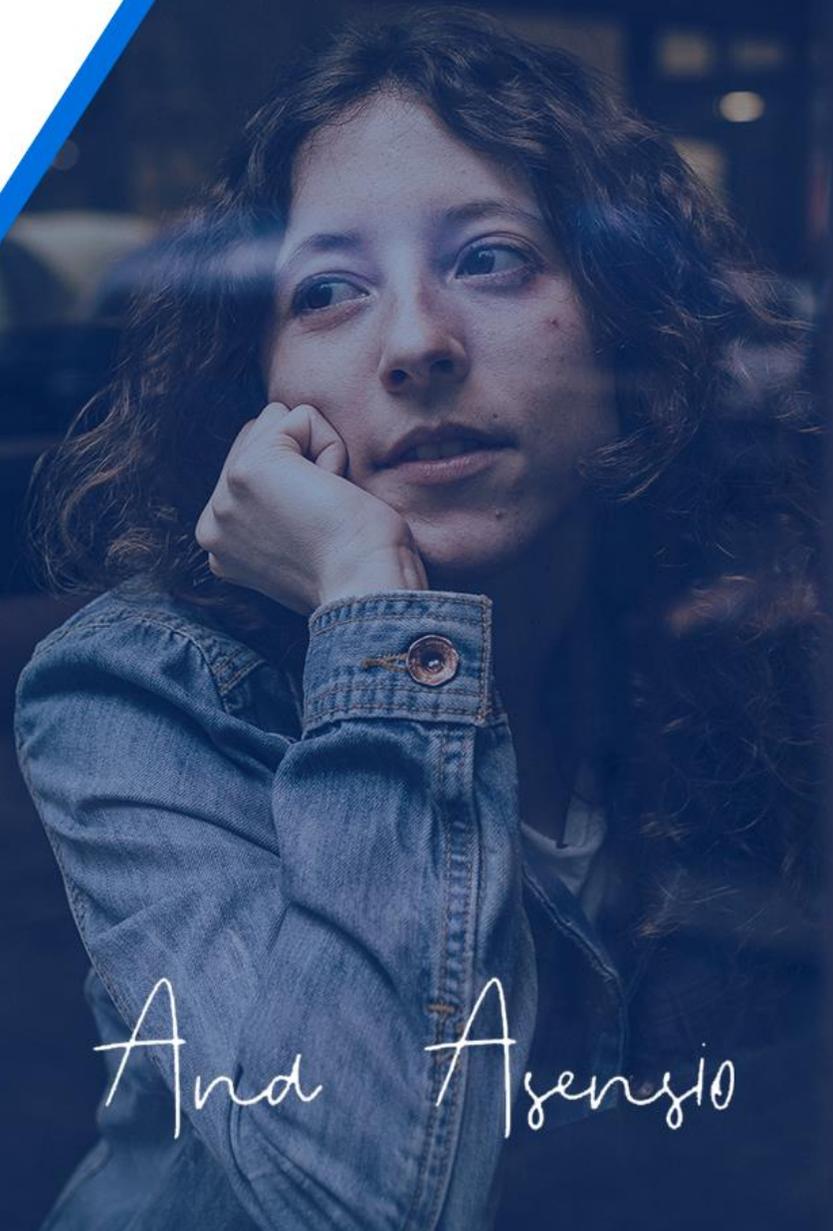
ABORDAJE DE LA NEGOCIACIÓN:

Esta fase del duelo suele ser la más breve de todas las etapas ya que se trata del último esfuerzo para encontrar alguna manera de aliviar el dolor por lo que supone un trabajo agotador para la mente y el cuerpo al tener que lidiar con pensamientos y fantasías que no coinciden con la realidad actual.

Las personas en esta fase del duelo suelen relatar una y otra vez cómo ha sucedido esta separación o muerte hasta en sus más mínimos detalles.

Hay que ser paciente frente a la repetición de esta historia ya que es una manera de aceptar progresivamente la muerte.

By Ana Asensio



ABORDAJE DE LA TRISTEZA

Llora si te apetece. La tristeza es una emoción como cualquier otra y tiene su función. Tienes derecho a sentirte triste y llorar si lo necesitas.

Acepta tu momento y date tiempo. No pasa nada, a veces la mejor forma de cambiar algo es aceptarlo y dejar de luchar contra ello. No tenemos por qué sentirnos felices inmediatamente, todo proceso lleva su tiempo.

By Ana Asensio



ABORDAJE DE LA TRISTEZA

No juzgues lo que sientes. El juicio que hacemos sobre nuestros sentimientos genera mayor malestar:

«lo que se supone que debería sentir, lo que pensarán los demás, lo que pienso que soy por sentirme así...».

Estar triste no nos afectaría tanto si no pensáramos que eso dice algo de nosotros y nos aferráramos a ello; podemos verlo como una emoción que, como cualquier otra, al igual que viene, se va.

By Ana Asensio



ABORDAJE DE LA TRISTEZA

No te aísles. La tendencia a aislarse contribuye a hacernos sentir aún peor cuando estamos tristes. Si bien es verdad que hay momentos en los que necesitamos estar en soledad, compartir momentos con otras personas nos distrae, nos hace pensar en otras cosas para no seguir alimentando el sentimiento negativo.

By And Asensio



ABORDAJE DE LA TRISTEZA

Habla sobre ello, compártelo. No tienes por qué pasar por esto tú solo; si pruebas, descubrirás que hablar sobre algo o desahogarse puede ser realmente liberador.

Siempre encontraremos al menos UNA persona dispuesta a escuchar: un amigo, un familiar, un conocido, un profesional.

By Ana Asensio



ABORDAJE DE LA TRISTEZA

Ocupa tu tiempo. ¿qué te apetece hacer?
A prioridad la respuesta puede ser «nada»,
la apatía se apodera de nuestro poder decisión.
Las pequeñas cosas llenan nuestro día a día: un
baño caliente, una película, dar una vuelta, charlar
con una amistad, preparar nuestro plato favorito,
apuntarse a alguna actividad...Cuida tu aspecto
y tu higiene personal. Dúchate, vístete y
encárgate de tu aseo personal.

By And Asensio



ABORDAJE DE LA TRISTEZA

Prestar atención a algo tan básico es fundamental, significa cuidar de nosotros:

si hay una persona que no puede olvidarse de ti, eres tú mismo.

Además, vernos bien contribuye a mejorar nuestro estado anímico. Sal a la calle, Si pasamos todo el día dentro de nuestra burbuja el ambiente acabará viciado. Hay más oxígeno ahí afuera, ¡sal a respirarlo!

By Ana Asensio



ABORDAJE DE LA TRISTEZA

Establecer una rutina. Esto nos empuja a organizar nuestro día a día y no abandonarnos.

Prueba con el deporte. Hacer deporte, además de ayudarnos a desconectar y liberar emociones, provoca que generemos una serie de hormonas que contribuyen a mantener un estado de ánimo positivo.



By Ana Asensio

ABORDAJE DE LA TRISTEZA

Focalizar en el presente. “Lo hecho, hecho está”, parece fácil decirlo pero no podemos volver atrás para recuperar el tiempo ni cambiar el pasado. Sin embargo sí que podemos focalizar nuestra atención y esfuerzo en ‘hoy’, para aprovechar el tiempo y cambiar el futuro.

Márcate pequeños objetivos diarios o semanales. Esto hace que nos centremos en otros asuntos y que dediquemos menos atención a lo que nos preocupa.

By Ana Asensio



ABORDAJE DE LA TRISTEZA

Busca ayuda profesional. No somos capaces de reponernos apoyándonos únicamente en nuestro entorno, pero eso no significa que no haya salida. Igual que vamos al médico cuando nos duele el pie, ¿por qué no ir al psicólogo cuando nos duele el corazón?

By And Asensio



RECURSOS UNA VEZ DRENADA LA TRISTEZA

- 1. Apunta los pensamientos negativos asociados a tu tristeza.** Léelos e intenta buscar una «versión» más positiva (pero realista) de los mismos.
- 2. Pinta tu tristeza.** Elige un color y pinta en un papel lo que sientes. Sigue pintando hasta que tu estado de ánimo haya cambiado. Después contemplando el dibujo escribe sobre lo que sentías y sientes ahora.

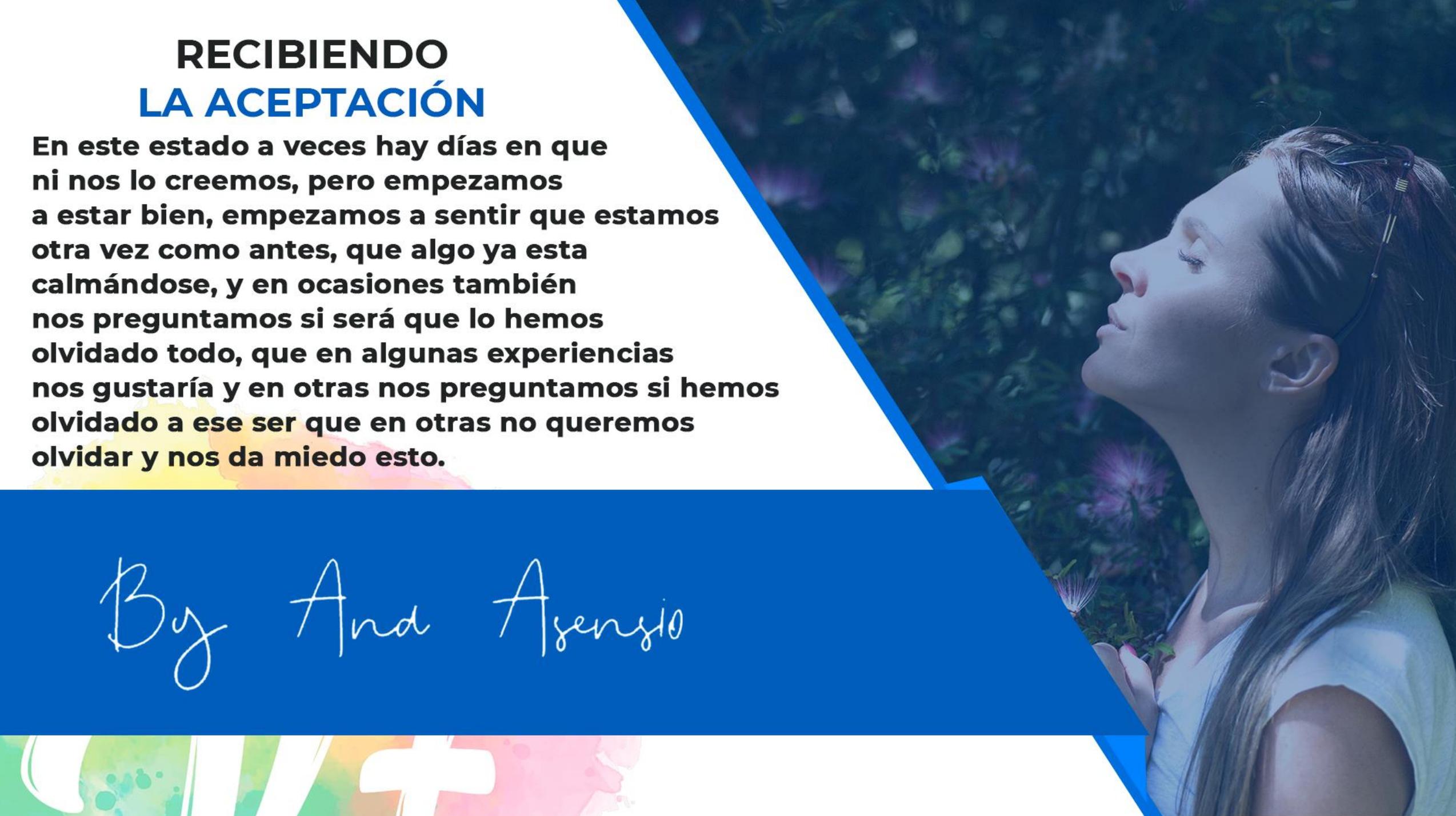
By And Asensio



RECIBIENDO LA ACEPTACIÓN

En este estado a veces hay días en que ni nos lo creemos, pero empezamos a estar bien, empezamos a sentir que estamos otra vez como antes, que algo ya esta calmándose, y en ocasiones también nos preguntamos si será que lo hemos olvidado todo, que en algunas experiencias nos gustaría y en otras nos preguntamos si hemos olvidado a ese ser que en otras no queremos olvidar y nos da miedo esto.

By And Asensio



RECIBIENDO LA **ACEPTACIÓN**

Acoge la aceptación con alegría, acoge la aceptación con el amor que te trae hacia ti , hacia la vida y hacia esa persona que tanto quieres. Acoge la aceptación sintiendo que la tormenta paso, recuperando la confianza, dejando atrás la inseguridad y el miedo y volviendo a nacer desde un nuevo estado. Recuerda que el cuerpo es sabio y esto es lo que te traerá si realizas el duelo saludablemente.

By Ana Asensio



REPOSAR LA CALMA Y EL APRENDIZAJE

"RESPIRA, VUELVE A TU SER, VUELVE A TU CENTRO EN CALMA, Y EXTRAE AQUELLOS APRENDIZAJES QUE HAS OBTENIDO DE ESTA EXPERIENCIA, CON QUÉ TE QUEDAS, QUE PUEDES APLICAR A TU VIDA, QUÉ TE HA HECHO MEJOR, QUÉ TE HA APORTADO..."

NOTA: ESTO SÓLO SE PODRÁ HACER CUANDO EL DUELO REALMENTE ESTÁ SUPERADO

By And Asensio





    @vidas.enpositivo



By Ana Asensio