



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA

# Intervención en el duelo desde la regulación emocional

Curs 2009-2010

Projecte final del Màster en Educació Emocional i Benestar

**Autora:** María José Tapiador Carretero

**Tutora:** Núria Vall-Llosera



## Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar subjecte a una llicència de Creative Commons:

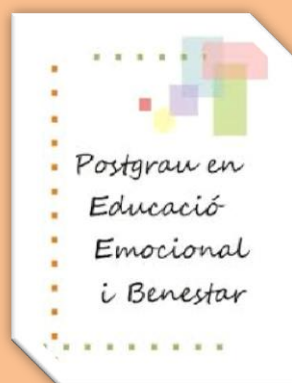


[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs,  
però no es pot fer responsable del contingut.

### ***Per a citar l'obra:***

<http://hdl.handle.net/2445/112373>



# INTERVENCIÓN EN EL DUELO DESDE LA REGULACIÓN EMOCIONAL



MARÍA JOSÉ TAPIADOR CARRETERO  
MÁSTER EN EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR 2009-2010

## ÍNDICE

1. JUSTIFICACIÓN.....	3
2. OBJETIVOS GENERALES.....	5
3. METODOLOGÍA.....	6
4. PLAN.....	7
5. ANEXOS.....	8
5.1. GUÍA PEDAGÓGICA.....	8
5.2. TRANSPARENCIAS.....	8
5.3. DOSIER DE TRABAJO.....	8
5.4. CUESTIONARIOS DE EVALUACIÓN.....	8
5.5. FRASES PARA TRABAJAR.....	8
5.6. TEXTOS PARA TRABAJAR.....	9
6. MEMORIA.....	15
7. BIBLIOGRAFÍA.....	17

## 1. JUSTIFICACIÓN.

Al ejercer mi profesión, la enfermería, he vivido numerosas pérdidas y duelos. Estos acontecimientos han afectado tanto a mi vida laboral como a mi vida personal porque no he tenido herramientas para saber cómo digerir estas situaciones. Mi conocimiento era mínimo, y es que elaborar un duelo no es algo que se enseñe en las escuelas o en las familias de forma habitual, aunque sea un tema de gran importancia y forme parte inseparable de la vida.

Tengo la sensación de que, la sociedad y el sistema sanitario, atribuyen con una barita mágica una serie de características al enfermero. Creo que piensan que al acabar los estudios y recoger el diploma, la empatía y la sensibilidad se cuelan debajo de la piel y de pronto te vuelves capaz de enfrentarte cada día –sin que te afecte- a la vulnerabilidad y a la muerte de los pacientes; y además también te vuelves capaz de saber acompañar tanto a los pacientes como a las familias en el delicado proceso del duelo. ¡Y todo esto sin que se incluya ninguna formación especial en el plan de estudios!

El duelo es un proceso complejo por el que pasamos cuando experimentamos una pérdida. Este recorrido está impregnado de un gran componente emocional tanto para la persona que lo padece como para las personas que están alrededor ya que las emociones se contagian. Todo el curso que experimenta la persona hasta superar la pérdida se llama elaboración del duelo. El duelo acoge diferentes acontecimientos que implican cambio: el duelo por la propia muerte inminente, por la muerte de un ser querido, el hecho de divorciarse, envejecer, mudarse a otra ciudad, un cambio de trabajo...

Cuando pasamos por un duelo deseamos encontrar ayuda, consejo. Podemos ser conscientes de que no todos saben cómo ayudarnos, aunque así lo deseen, e incluso que nuestra situación les incomoda. Como no sabemos cómo afrontar esta situación, intentamos evitar el dolor y su expresión. Pero si no sentimos el dolor no podremos elaborar el duelo, es como evitar poner iodo en una herida que necesita ser desinfectada por el hecho de que nos va a escocer. Pero aunque no desinfectemos la herida, ésta no va a desaparecer. Puede ser difícil el proceso pero al final sentiremos alivio, es un trayecto que nos transformará.

El hecho de vivir varios duelos no asegura un aprendizaje. Puede ser que repitamos el mismo error una y otra vez, sin saber cómo corregirlo, o sin saber que hay algo que corregir.

¿Se puede aprender a elaborar un duelo? Cada individuo es único, por ello sería imposible hacer una receta de lo que “se debe y no se debe hacer” en el duelo. Pero sí podemos intuir, tras el estudio de numerosas personas que han pasado por la pérdida como ha hecho Dra. Elisabeth Kübler-ross, qué es lo que podemos hacer para facilitar a la persona caminar por este arduo sendero. No quisiera transmitir que conocer de más cerca el duelo significara aprender a no sentir dolor. Para mí, el hecho de conocer la naturaleza del proceso por el que vamos a caminar, significa encontrar nuestro sitio -y/o ayudar al otro a encontrar su sitio- en medio del caos: entender que el ritmo pausado en el que se entra es esperado, que la tristeza que se siente es profunda pero que algún día marchará, o que es legítimo sentir la rabia que nos invade. Todo ello permite que aceptemos mejor nuestro propio proceso y el de los demás, lo cual aporta bienestar.

Para acabar me gustaría compartir una historia cuyo final resume este taller. Se trata de una señora que cogió a sus hijos y se los llevó a la tumba de su propio padre, el abuelo de los niños a quienes éstos casi no recordaban. Se sentó al lado de la tumba y comenzó a llorar ante ellos. Entonces les contó historias sobre él, y rieron y lloraron juntos. Les dijo que así era el duelo. Les había enseñado todo lo demás, entonces ¿por qué no iba a enseñarles a llorar la muerte de alguien? Ella decía “Sé que tendrán que experimentar la pérdida y la muerte en la vida, y quiero que sean capaces de hacer frente a estos sentimientos”.

## 2. OBJETIVO GENERAL

Este taller trata de conseguir tres objetivos:

- Entender el proceso del duelo.
- Ofrecer un apoyo más adecuado -a otros y a nosotros mismos- en la elaboración del duelo.
- Aprender algunas estrategias para realizar un acompañamiento en el duelo emocionalmente más equilibrado y sostenible.

### 3. METODOLOGÍA

Es una combinación de:

- Teoría.
  
- Ejercicios prácticos vivenciales.
  
- Reflexión individual y colectiva.

Todo ello acompañado de textos de diferentes autores, audiovisuales y música.



#### 4. PLAN

- Destinatario: los destinatarios primarios son los profesionales sanitarios y los familiares de pacientes. Teniendo en cuenta que la globalidad del tema puede ser de interés general, también se puede destinar a todo colectivo adulto.
  
- Duración: el programa se puede dividir en cuatro sesiones semanales de dos horas. De manera que se pueda ir practicando en el día a día las herramientas propuestas y así se llega a crear un nuevo hábito. A la hora de exponer el taller como trabajo final de máster, se dividirá el taller en dos sesiones de cuatro horas para facilitar la presentación.
  
- Objetivos específicos:
  - Conocer el recorrido de la elaboración del duelo y sus fases.
  - Conocer la importancia de elaborar un duelo.
  - Reconocer las fases del duelo en una persona o en uno mismo.
  - Conocer propuestas de cómo acompañar en el duelo de una manera más eficaz.
  - Conocer las emociones y su papel en el duelo.
  - Conocer la importancia de permitir la expresión de las emociones.
  - Detectar el contagio emocional en uno mismo.
  - Conocer el coste emocional en la relación de ayuda: burnout.
  - Conocer herramientas de conciencia emocional.
  - Conocer herramientas para crear emociones más saludables: reconstrucción cognitiva.
  - Conocer herramientas para prevenir y regular emociones negativas: meditación y el semáforo.

## 5. ANEXOS

5.1. GUÍA PEDAGÓGICA (ir a documentos adjuntos).

5.2. TRANSPARENCIAS (ir a documentos adjuntos).

5.3. DOSIER (ir a documentos adjuntos).

5.4. CUESTIONARIOS DE EVALUACIÓN (ir a Dossier).

5.5. FRASES PARA TRABAJAR:

Exponer un ejemplo: <<Un amigo que se ha separado hace unos meses de su mujer, llega triste a la oficina y te dice: "No consigo olvidar a María">>

Abajo están las posibles respuestas que podríamos decir a nuestro amigo. Primero se enuncian. Después, detenidamente, cada participante va a puntuar cada frase entre 0-10, dando más puntos a las frases que él utilizaría para acompañar a su amigo en el duelo de su divorcio y menos puntos a las frases que no utilizaría.

Después vemos qué significa cada frase y cuáles, entonces, serían realmente apropiadas:

1. No será para tanto = minimizar.
2. Déjalo ya, es parte del pasado = consejo.
3. Pues yo ayer vi a Laura, ¿te cuento lo que pasó? = egotismo.
4. Cómo que no la puedes olvidar = cuestionar.
5. En el mar hay muchos peces = animar.
6. No pasa nada... = tranquilizar.
7. Hoy ha hecho mucho frío = cambiar de tema.

8. Vale ya! Eres un blando = culpabilizar.
9. Claro como no sales con nadie, ni con tus amigos. No haces otra cosa que pensar en ella = juzgar.
10. Entiendo que es difícil el cambio = validar.
11. Entiendo que es difícil el cambio. ¿Quieres hablar de ello? = validar + pregunta=> desahogo.

## 5.6. TEXTOS PARA TRABAJAR.

### Texto 1: "La caída de una estrella"

<<Hay un momento en la vida de un paciente que deja de haber dolor. La mente deja de imaginar cosas, la necesidad del alimento se vuelve mínima y la conciencia de lo que le rodea desaparece en la oscuridad.

Es entonces cuando los parientes recorren los pasillos del hospital, atormentados por la espera sin saber si deberían marcharse para atender a los vivos o quedarse para estar allí en el momento de la muerte. En esos momentos es demasiado tarde para las palabras, y no obstante, es cuando los parientes piden más ayuda, con o sin palabras. Es demasiado tarde para intervenciones médicas pero aún es demasiado pronto para una separación final del moribundo. Es el momento más duro para el pariente próximo, pues desea marcharse, acabar de una vez, o se aferra a algo que está a punto de perder para siempre. Son los momentos de la terapia del silencio con el paciente y de la disponibilidad de cara a los pacientes.

El médico, la enfermera, la asistente social o el capellán pueden ser de gran ayuda en estos momentos finales si logran comprender los conflictos de la familia en ese momento y ayudar a seleccionar la persona que se sienta más capaz de estar junto al paciente moribundo. Entonces esta persona se convierte en un terapeuta. A los que se sienten demasiado incómodos, se les puede ayudar a mitigando sus sentimientos de culpabilidad y asegurándoles que alguien estará con el paciente hasta que se produzca la muerte. Así pueden volverse a casa sabiendo que el paciente no ha

muerto solo, sin sentirse avergonzados o culpables por haber esquivado ese momento que para muchas personas, es tan difícil de afrontar.

Los que tienen la fortaleza y el amor suficientes para sentarse junto a un paciente moribundo en el silencio que va más allá de las palabras sabrán que ese momento no es espantoso ni doloroso, sino el pacífico cese del funcionamiento del cuerpo. Observar la muerte pacífica de un ser humano nos recuerda la caída de una estrella; en un cielo inmenso, una de entre un millón de luces brilla sólo unos momentos y desaparece para siempre en la noche perpetua>>

### Texto 2: “**Señor P**”.

<<El señor P. estaba preocupado, no tanto por el dolor físico y las molestias físicas, como por la tortura que para él suponían los remordimientos por no haber sido capaz de dar a su familia lo que ésta esperaba de él, por ser “un fracaso”. Le torturaba su tremenda necesidad de dormir y todas las cosas que, por el contrario, esperaban de él los que le rodeaban. “Las enfermeras entran y me dicen que tengo que comer porque, si no, me pondré demasiado débil. Los médicos vienen y me hablan del nuevo tratamiento que han empezado, y esperan que esto me alegre; mi mujer viene y me habla del trabajo que supone haré cuando salga de aquí, y mi hija me mira y dice: <<tienes que ponerte bien>> ¿Cómo puede un hombre morir en paz de esta manera?”.

Sonrió brevemente y dijo: “Me someteré a este tratamiento y volveré a casa una vez más. Volveré a trabajar y ganaré un poco más de dinero. Porque, aunque tengo un seguro que pagará la educación de mi hija, todavía necesita un padre durante un tiempo. Pero usted y yo sabemos que, sencillamente, no puedo hacerlo. Quizá tendrán que aprender a afrontarlo. ¡Me harían la muerte tanto más fácil!”>>

### Texto 3: “**Dejémosles**”

<<Dejemos que el pariente hable, llore o grite si es necesario. Dejémosles compartir y expansionar sus sentimientos y estemos disponibles. Cuando han terminado los problemas del muerto, al pariente aún le queda una larga temporada de duelo... Necesitan un ser humano, un amigo, un médico, una enfermera... poco importa quién. La ayuda más importante que podemos prestar a cualquier pariente, sea niño o adulto,

es compartir sus sentimientos antes de que se produzca la muerte y permitirle superarlos, tanto si son racionales como irracionales. Si toleramos su rabia, tanto si va dirigida hacia nosotros, contra el muerto o contra Dios, le estamos ayudando a dar un gran paso hacia la aceptación sin culpabilidad. Si les reprochamos que se atreven a airear esos pensamientos tan mal considerados socialmente, somos culpables de prolongar su dolor, su vergüenza y su culpabilidad, que a menudo provocan enfermedades tanto físicas como psíquicas>>

#### Texto 4: “Asuntos espirituales”

<<Se me ha criticado por “involucrarme en asuntos espirituales”, como dicen algunos, habiéndome formado en la ciencia de la medicina... Pero es imposible pasar por alto los cientos de historias que los pacientes moribundos –niños y adultos por igual- han compartido conmigo. Esas iluminaciones no se pueden explicar con lenguaje científico. Me parecería hipócrita y falto de honradez escuchar esas experiencias y compartir muchas de ellas, y luego no mencionarlas en mis conferencias y cursillos. He compartido todo lo que he aprendido de mis pacientes en las últimas dos décadas, y trato de seguir haciéndolo. La medicina ha contado con muchos pioneros que fueron igualmente denostados; en el siglo pasado, el doctor Semmelweiss trató de convencer a la Sociedad Médica para que las comadronas, las enfermeras y los médicos se lavaran las manos con jabón antes de intervenir en un parto. Lo censuraron y lo destruyeron, y murió en el fracaso. Poco después se demostró científicamente que tenía razón (...) Permitidme compartir algunas de mis experiencias con vosotros (...) Una niña que casi falleció durante su crítica operación de corazón le contó a su padre que se había encontrado con un hermano con el que se sentía muy a gusto; era como si se hubiesen conocido y hubiesen compartido toda la vida. Pero no había tenido nunca un hermano. Su padre, terriblemente emocionado por el relato de su hija, le confesó que sí, que ella había tenido un hermano, pero que murió antes de que ella naciera

(... ) Poco antes de morir, un niño acostumbraba tener lo que llamo un <<momento de claridad>>. Los que están en coma desde que sufrieron un accidente o una operación abren los ojos y parecen muy coherentes. Los que han padecido muchas molestias están tranquilos y en paz. Entonces le pregunto si quieren compartir conmigo lo que están experimentando.

– Sí. Todo va bien. Mama y Peter ya me están esperando- me respondió un niño y, con una pequeña sonrisa de satisfacción, volvió a sumirse en estado de coma e hizo la transición que denominamos muerte.

Yo sabía que en el lugar del accidente había muerto su madre, pero Peter había quedado con vida. El coche se incendió antes de que pudiesen sacarlo y luego lo trasladaron, con graves quemaduras, a la unidad de quemados de otro hospital. Puesto que sólo recogía datos, escuché la información del niño y decidí preguntar por Peter. No hizo falta, porque al pasar por la enfermería me estaban llamando del otro hospital para informarme que Peter había muerto hacía unos minutos.

A lo largo de todos estos años he recogido datos desde California hasta Sidney, entre niños blancos y negros, entre jóvenes de sociedades primitivas, esquimales, sudamericanos y libios, todos los que mencionaban a una persona que los esperaba hablaban de alguien que había muerto antes que ellos, aunque sólo fuese unos minutos. Y no se les había informado del reciente óbito de los parientes. ¿Coincidencia? Ahora ningún científico estadístico me convencería de que esto ocurre, como dicen algunos colegas, como “resultado de la falta de oxígeno” o por otras causas “racional científica”>>.

#### **Texto 5: El rey Juan, obra de W Shakespeare.**

<<Felipe habla con Constanza, que ha perdido a su hijo durante la última batalla. De hecho ignora si su hijo ha muerto, pero intuye que probablemente no lo vuelva a ver con vida.

Constanza gime y llora más todavía, desesperada y dolorida. Entonces Felipe le dice:

– “Lloras tanto a tu hijo, estás tanto con el dolor, que parece que quisieras más a tu dolor que a tu hijo”.

Y Constanza contesta:

– “El dolor de que mi hijo no esté vive en su cuarto, duerme en su dormitorio, viste sus ropas, habla con sus mismas palabras y me acompaña a cada lugar adonde me acompañaba antes mi hijo, ¿cómo podría no querer a mi dolor, si es lo único que tengo? El dolor al menos ocupa el vacío que el otro deja”>>

Texto 6: ***Carta a Margaret Gerner.***

<<Querida Margaret:

Gracias por tu carta del 22 de enero en la que me pides que te ayude en tu publicación, National Newsletter, para padres desconsolados (...)

Puedo compartir muchas cosas con vosotros, pero quizá lo más significativo es el progreso que hemos hecho en la última década para ayudar no sólo a las familias que participan en el largo y arduo seguimiento de la enfermedad terminal de un niño, sino también a los miles de padres cuyos hijos han sido asesinados, se han suicidado, o tuvieron una repentina muerte accidental. Estas familias no tuvieron el privilegio de contar con el factor tiempo, que es en sí un alivio y una preparación. El tiempo alivia porque ofrece momentos para la reflexión y la oportunidad para decidir todas esas cosas que no habíamos dicho todavía. Ofrece la posibilidad de retractarse de lo que uno se arrepiente y de concentrar la energía amorosa en los que se van.

El tiempo repara: permite que cada uno se recupere a su ritmo de la conmoción y el aturdimiento, de la rabia que se siente hacia el destino, hacia los compañeros, los hermanos y, sí...incluso hacia el niño que agoniza, o hacia Dios (una reacción humana y natural). Se necesita tiempo para tratar con Dios y para reaccionar ante las numerosas pérdidas a las que llamamos las <<pequeñas pérdidas>>, que preceden a la separación final. Las pequeñas muertes son la pérdida del hermoso cabello de los niños a los que les administran quimioterapia, a una hospitalización que nos separa de ellos cuando ya no se les puede cuidar en casa, su incapacidad para caminar, bailar, o jugar a la pelota, a traer amigos, bromear, reír y hacer planes de futuro. Si esas pérdidas se pueden llorar en el momento en que ocurren, el final, el duelo, es mucho más fácil.

Y luego llega, naturalmente, el dolor final preparatorio, que es silencioso y va más allá de las palabras; es cuando al fin nos enfrentamos a la realidad de que nunca la veremos vestida de novia, nunca hará una carrera, no podremos esperar nietos. Los padres lloran y se entristecen por esas cosas que <<nunca pasarán>>. Por su parte, nuestros pequeños pacientes también se despiden y cada vez tienen menos necesidad de ver gente, para poder abandonar la vida. Es entonces cuando se puede hacer prevalecer la paz y la serenidad si se sabe cuándo detener los procedimientos que prolongan la vida; cuándo llevarlos a casa y simplemente cuidarlos con cariño hasta que pasen por la transición final que llamamos muerte.

Muchos de los que habéis perdido un pequeño con una muerte repentina no habéis tenido el privilegio con ese tiempo extra; no penséis sólo en la tragedia, sino también en la bendición de esa muerte repentina. No habéis tenido que pasar por la angustia y la agonía de un largo y doloroso tratamiento médico; no habéis tenido que preocuparos por el modo en que esta muerte vaya a afectar a sus hermanos, a los que demasiadas veces se les relega a un segundo plano, cuando se mima al niño enfermo con cosas materiales, viajes a Disney (...) Muchos hermanos piden favores similares y se les niegan con una cruel respuesta; << ¿Preferirías tener cáncer?>>. Estos niños injustamente tratados se sienten culpables por haber odiado al hermano que agoniza.

Espero que, al leer estas líneas, los que tengáis problemas con los hijos que quedan, les dediquéis tiempo y cariño antes de que sea demasiado tarde. Confío así mismo en que *nunca* permitiréis que nadie os dé somníferos ni calmantes en momentos como éstos, pues perderíais la oportunidad de experimentar *todos* vuestros sentimientos, tales como gritar vuestra pena y llorar todo lo que necesitéis, para poder vivir otra vez, no sólo por vuestro bien, sino también por el de vuestra familia y de los que os rodean.

Sabemos por experiencia que las persona a las que se les informa de la muerte repentina de un ser querido se recuperan mejor si pueden exteriorizar su angustia y su pena en un entorno seguro y sin testigos lo antes posible después de la inesperada muerte. Por ello aconsejamos a las unidades de urgencia de los hospitales que habiliten una sala en la que la gente pueda manifestar su dolor (...) lo acompañe un miembro de Amigos compasivos, alguien que no sólo conozca estas cosas por los libros sino que también lo haya aprendido el a escuela de la vida, que lo anime a llorar cuanto quiera y dar rienda suelta a su angustia y dolor, y para que se libere todo el sufrimiento y pueda volver a empezar a vivir.

(...) Dicho de otra manera: << Si las tempestades no hubieran esculpido las paredes del Gran Cañón del Colorado, no conoceríamos sus bellas formas>>.

Esto no quiere decir en absoluto que no tengáis que experimentar el dolor y la angustia, la tristeza y la soledad después de la muerte de un niño, pero también debéis saber que, después de cada invierno, llega la primavera y vuestro dolor dará paso a una gran generosidad, a una mejor comprensión, sabiduría y amor hacia los que padecen si así lo deseáis (...) De la tragedia puede surgir algo positivo o negativo, compasión u odio... La elección es *vuestra* (...)>>



## 6. MEMORIA.

A continuación explico la puesta en marcha del taller en la UB.

Se realizó en dos tardes, días 1 y 8 de octubre del 2010, para facilitar la exposición del taller y su asistencia por parte de los asistentes para su evaluación.

Fueron cuatro participantes día 1 de octubre y cinco el día 8 de octubre. Todos ellos adultos de edades comprendidas entre los 25 y 45 años, en los que cuatro de ellos eran mujeres y uno era varón.

Antes de comenzar el taller realicé un Test Inicial para recoger información y contrastarla con el Test Final al acabar el taller.

En el Test Inicial (TI), los participantes afirman haber vivido algún duelo, dos afirman que más de 3 y 5, el resto no contesta. Todos afirman haber superado los duelos, especificando uno de ellos "aunque a veces queda algo pendiente". Sobre la opinión que les merece el duelo, todos coinciden en que se trata de un proceso que va acompañado de dolor y que, finalmente, hay una aceptación o adaptación. Todos han acompañado a alguien en el proceso del duelo. Las sensaciones en este acompañamiento han sido diferentes, desde sentirse bien hasta exigida, triste, valiente, fuerte y comprensiva. Cuando vivían un duelo propio, todos buscaron activamente ayuda en un amigo, libro, internet, curso... Todos afirman que les hubiera ayudado formarse en el duelo.

Después del TI comenzó el taller. La parte teórica se fue alternando con la parte práctica realizando los diferentes ejercicios, reflexiones y dinámicas en las que los participantes intervinieron.

Para acabar el taller se realizó el Test Final (TF). Lo que más les gustó del contenido teórico fueron la vigencia e importancia de la temática, el hecho de conocer el duelo para encontrar cierto "bienestar" cuando lo estás viviendo; y la meditación como recurso para la regulación. La actividad que más les ha gustado, sin excepción, ha sido la meditación. Además añaden la lectura de los diferentes textos sobre el duelo y "dibujar tu emoción". Tres de los cinco participantes expresaron un cambio sobre el concepto que les merecía el proceso del duelo, para ser "más positivo", "menos traumático" y "más tangible". Uno no contesta y otro dice haber adquirido nuevos conceptos pero no especifica. Todos afirman que es importante formar a las persona en este ámbito. Un participante añade "A todos nos ayudaría mucho a formarnos más

acerca de nuestro mundo emocional; la educación de cómo es un proceso de duelo formaría obligatoriamente parte de esta educación emocional". Tres participantes afirman haber aumentado su conocimiento sobre el duelo y su confianza para afrontarlo mejor. Uno no contesta y otro coincide en que ha adquirido nuevos conocimientos pero no especifica.

Para resumir, la puesta en marcha del taller, podemos ver que se han conseguido objetivos. Recordemos que los principales objetivos del taller son:

- Entender el proceso del duelo.
- Conocer estrategias para ofrecer un apoyo más adecuado -a otros y a nosotros mismos- en la elaboración del duelo.
- Aprender algunas estrategias para realizar un acompañamiento en el duelo emocionalmente más equilibrado y sostenible.

Podemos ver que la mayoría de los participantes han conseguido el primer objetivo, que es entender el proceso del duelo, lo cual facilita que se pueda conseguir el segundo objetivo, el hacer un acompañamiento más adecuado.

Sin embargo el tiempo de duración y la estructuración del taller han dificultado el segundo objetivo: "Aprender estrategias". Podría decirse que han conocido algunas estrategias pero al no entrenarse en ellas, no se ha creado un hábito y no por lo tanto no se llegarán a utilizar. Esto ya se intuía, por ello en el apartado "Duración del taller" me adelantaba diciendo que a la hora de exponer el taller como trabajo final de máster, se hará en dos sesiones de cuatro horas para facilitar la presentación, pero que a la hora de poner en marcha de forma real, el taller se dividirá en sesiones de 2h semanales para que los asistentes puedan ir practicando en el día a día las herramientas propuestas y así se llegar a crear un nuevo hábito. Además es importante aumentar la duración del taller de 8 horas a 12 horas mínimo, para permitir a los asistentes participar más y compartir con más profundidad las reflexiones de las distintas actividades.

## 7. BIBLIOGRAFÍA.

- Bermejo J. (2005). *Inteligencia Emocional*. Madrid: Centro de Humanización de la Salud.
- Bimbela, J. (2008). *Gimnasia Emocional*. Junta de Andalucía: Escuela Andaluza de Salud Pública.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Wolters Kluwer España.
- Bucay J. (2006). *El camino de las lágrimas*. Barcelona: Grupo editorial Random House Mondadori.
- Castanyer, O. (2009). *La asertividad*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Conangla, M. (2002). *Crisis emocionales*. Barcelona: Amat.
- Damasio, A. (2003). *El error de Descartés*. Barcelona: Editorial Crítica 2003.
- Fernández, P. y Ramos, N. (2004). *Desarrolla tu Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Generalitat de Catalunya, departamento de Sanitat i Seguretat Social. *Manual para profesionales: Counselling sobre l'HIV*.
- Gibran K. (1985). *El profeta*. Barcelona: Ediciones Urano.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Instituto Antæe (2007). *Entrenamiento en Counselling*. Madrid
- Kübler-ross, E. (2003). *Aprender a morir, aprender a vivir*. Barcelona: Sirpus.
- Kübler-ross, E. (2005). *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona: Grupo editorial Random House Mondadori.
- Kübler-ross, E. (1989). *Los niños y la muerte*. Barcelona: Luciérnaga.
- Kübler-ross, E. (2006). *Sobre el duelo y el dolor*. Barcelona: Luciérnaga.
- Manocha, R. (Vol. 2 No.5 june 2001). *Researching Meditation*. Diversity, Australian Complementary Health Association Magazine.

Manocha, R. (Vol. 29, No. 12 december 2000). *Whay Meditation?*. Australian Family Physician

Manocha, R., Marks, G., Kenchington, P., Peters, D., Salome, C. (2004). *Sahaja yoga in the management of moderate to severe asthma: a randomised controlled trial*. Thorax 2002;57:110–115

Sandrin L. (2005). *Ayudar sin quemarse*. Madrid: San Pablo.

Sapolsky, R. (1995). *¿Por qué las cebras no tienen úlceras?*. Madrid: Alianza.

Suero, J. (2009). *Autocuración Sahaja*. Madrid: La liebre de marzo.

Thibodeau, G. y Patton, K. (2000). *Anatomía y Fisiología*. Madrid: Elsevier España Harcourt.

Tierno, B. (2006). *Aprendo a vivir*. Madrid: Temas de hoy.

Wolfet, A. (2001). *Consejos para jóvenes ante el significado de la muerte*. Diagonal

Direcciones web:

<http://www.monografias.com/trabajos15/enfermeria-sida/enfermeria-sida.shtml>

<http://www.encolombia.com/medicina/enfermeria/enfermeria6403-intervencion2.htm>

<http://www.vivirlaperdida.com/>

[http://www.conductitlan.net/42\\_agotamiento\\_emocional\\_burnout.pdf](http://www.conductitlan.net/42_agotamiento_emocional_burnout.pdf)

<http://www.tesisenxarxa.net/TDX-1125105-175855/>

[http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/5120/1/CC\\_07-08\\_20.pdf](http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/5120/1/CC_07-08_20.pdf)

<http://www.uab.es/uabdivulga/cast/tesis/2005/actitudmuerte0905.htm>

[http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=1366](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=1366)

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962008000300003&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962008000300003&script=sci_arttext)

Aportaciones de los profesores del Máster de Educación Emocional UB 2008-2010: Nuria Pérez, Laura Mari, Rafael Bisquerra, M<sup>a</sup> Cruz Molina, Mercé Conangla, Manel Güell, Gemma Filella, Oriol Güell, Elia López, Manuel Segura, Alberto Duran, J. Bimbela, Andrés Martín, Richard Boyatzis.



# Dossier de Trabajo



INTERVENCIÓN EN EL DUELO DESDE LA REGULACIÓN  
EMOCIONAL

María José Tapiador Carretero

Máster en Educación Emocional y Bienestar 2009-2010

**Ejercicio nº 1:**

- ¿Qué es para ti el duelo?

<b>Individual:</b>
<b>Grupal:</b>
<b>Plenario:</b>

**Ejercicio nº 2:**

- **Dibuja una emoción.**



### Ejercicio nº 3:

- **Trabajando la escucha**

<<Un amigo que se ha separado hace unos meses de su mujer, llega triste a la oficina y te dice: "No consigo olvidar a María">>

Abajo están las posibles respuestas que podríamos decir a nuestro amigo. Primero se enuncian. Después, detenidamente, cada uno va a dar un valor entre el 0-10 de la adecuación de la frase a la intención de acompañar a nuestro amigo en su elaboración del duelo.

Al final veremos qué significa cada frase y cuáles son realmente apropiadas:

1. No será para tanto.
2. Déjalo ya, es parte del pasado.
3. Pues yo ayer vi a Laura, ¿te cuento lo que pasó?
4. Cómo que no la puedes olvidar.
5. En el mar hay muchos peces.
6. No pasa nada...
7. Hoy ha hecho mucho frío.
8. Vale ya! Eres un blando.
9. Claro como no sales con nadie, ni con tus amigos. No haces otra cosa que pensar en ella.
10. Entiendo que es difícil el cambio.
11. Entiendo que es difícil el cambio. ¿Quieres hablar de ello?

**Ejercicio nº 4:**

- **¿Has acompañado a alguien en el proceso del duelo?**

¿Qué tipo de duelo?

¿Qué has sentido?

¿Qué herramientas has utilizado?

**Ejercicio nº 5:**

- **Imagina una situación de tu vida diaria en la que haya conflicto.**

Describe la situación brevemente:

Cita las emociones que sientes:

¿Qué es lo que piensas?

Revisa las nueve pistas y detecta las que te pueden ayudar:

¿Cuáles son tus nuevos pensamientos?

¿Qué emociones sientes ahora?

## Estrategias para la intervención en el duelo.

- Termómetro.

Ponernos el termómetro emocional varias veces al día y preguntarnos: ¿Cómo me siento ahora? ¿Dónde está mi atención? Ser capaces de definir emoción y grado de intensidad entre 0-10.

- Semáforo.

Ante una situación compleja intentar poner en práctica el semáforo:

**ROJO:** Parar, respirar.

**AMBAR:** ¿Cómo me siento? ¿Cómo me quiero sentir? ¿Qué puedo hacer para sentirme así? Buscar nuestro ideal.

**VERDE:** Actuar lo más acorde con nuestro ideal.

- Las 9 pistas.

1. *Filtro mental:* resulta cuando percibo sólo una parte de la realidad y principalmente la negativa.

2. *Etiquetaje:* convertir nuestro comportamiento o el de los demás en un rasgo de personalidad.

3. *Sobregeneralización:* cuando utilizamos las palabras “todo, nada, nunca, siempre, jamás, imposible...” Nos impiden escuchar bien al otro.

4. *Catastrofismo:* cuando predecimos que algo negativo y poco probable va a pasar sin pensar en cómo podríamos prevenir o paliar las consecuencias: “¿Y si...?” “Seguro que...”

5. *Lectura mental:* leer los pensamientos y sentimientos de los demás sin tener pruebas objetivas para ello.

6. *Adjetivos desmedidos:* exagerar para contar un hecho aumentando la gravedad de lo que en verdad es.

7. *Falacia del control por exceso:* creerse responsable de algo que no depende de uno.

8. *Falacia del control por defecto:* creerse que no se tiene ningún control sobre los sucesos en los cuales se puede incidir en cierta manera.

9. *Uso del “debería/s, tengo que”:* se trata de cuando convertimos un deseo en una obligación, produce culpa y frustración.

- Meditación.

Busca un lugar tranquilo y el momento adecuado para parar por unos minutos nuestra actividad del día a día. Es recomendado nada más levantarnos por la mañana o antes de acostarnos en la tarde. Puedes encender una vela y una barrita de incienso.

Nos sentamos de forma que estemos cómodos, con la espalda recta en vertical, los pies descalzos apoyados en el suelo sin cruzar y las manos relajadas sobre las rodillas con las palmas hacia arriba.

Cerramos los ojos y ponemos la mano derecha en el corazón, intentamos poner la atención en nuestro pecho, en cómo se mueve con la respiración. Aquí vamos a afirmar en nuestro interior: "Yo no soy este cuerpo, ni los pensamientos, ni las emociones que siento. En verdad yo soy el Espíritu". Repetimos las veces necesarias hasta que sintamos que lo hemos integrado.

Subimos la mano derecha a la frente, donde diremos en nuestro interior "Yo perdono a todo el mundo y a mí mismo, yo lo perdono todo." No se trata de pensar en quien nos ha hecho, más bien se trata de adoptar la actitud de perdonar.

Finalmente, subimos la mano derecha bien estirada a lo alto de la cabeza; aquí mientras hacemos presión en la zona de la fontanela, giramos con la mano el cuero cabelludo en círculos (sentido derecha>atrás>izquierda>delante). Interiormente pediremos a nuestra energía "Permíteme sentir quién soy. Permíteme experimentar el estado de meditación".

Para acabar, dejaremos la mano derecha sobre la rodilla con la palma hacia arriba y estaremos unos minutos manteniendo la atención en nuestro interior, observando como si fuéramos un espectador de nosotros mismos.

*Si buscas una mano amiga*

*mira al final de tu brazo*



## Textos para trabajar.

### **Texto 1: “El camino de las lágrimas” Jorge Bucay.**

<<Mirando hacia la derecha me sobresalta un movimiento brusco del carruaje.

Miro el camino y me doy cuenta de que estamos transitando por la banquina. Le grito al cochero que tenga cuidado y él inmediatamente retoma la senda... Giro mi cabeza hacia la izquierda para hacerle una señal a mi compañero de ruta y dejarle saber que todo está en orden... pero no lo veo.

El sobresalto ahora es intenso, nunca antes nos habíamos perdido en la ruta. Desde que nos encontramos no nos habíamos separado ni por un momento. Era un pacto sin palabras. Nos deteníamos si el otro se detenía.

Acelerábamos si el otro apuraba el paso. Tomábamos juntos el desvío si cualquiera de los dos decidía hacerlo (...) Y ahora ha desaparecido. De repente no está a la vista (...) De repente la soledad, el silencio, el desconcierto...

¿Se habría accidentado mientras yo distraído no miraba? (...) Quizás los caballos habían tomado un rumbo equivocado aprovechando que ambos cocheros dormían... Quizás el carruaje se había adelantado sin siquiera notar nuestra ausencia y proseguía su marcha más adelante en el camino.

Me asomo una vez más por la ventanilla y grito: “¡¡¡Hola!!!”

Espero unos segundos y le repito al silencio: “¡¡¡Hola!!!”

Y aún una vez más: “¿¿¿Dónde estás???”

Ninguna respuesta.

¿Debería volver a buscarlo... sería mejor quedarme y esperar que llegue... o más bien debería acelerar el paso para volver a encontrarlo más adelante? Hace mucho tiempo que no me planteaba estas decisiones (...) ¿Y si hubiera decidido no seguir conmigo?

Después de un tiempo me doy cuenta de que por mucho que lo espere no volverá. Por lo menos no a este lugar.

La opción es seguir o dejarme morir aquí. Dejarme morir. Me tienta esa idea.

Desengancho los caballos y le pido al cochero que se apee. Los miro: carruaje, cochero, caballos, yo mismo... Así me siento, dividido, perdido, destrozado. Mis pensamientos por un lado, mis emociones por otro, mi cuerpo por otro, mi alma, mi espíritu, mi conciencia de mí mismo allí paralizada.

Levanto la vista y miro al camino hacia delante. Desde donde estoy, el paisaje parece un pantano. Unos metros al frente la tierra se vuelve un lodazal. Cientos de charcos y barriales me muestran que el sendero que que sigue es peligroso y resbaladizo... No es la lluvia lo que ha

empapado la tierra. Son las lágrimas de todos los que pasaron antes por este camino mientras iban llorando una pérdida. También las mías, creo... pronto mojarán el sendero...>>

**Texto 2: "Disputa que los griegos y los romanos tuvieron entre sí. Libro de buen amor"  
Arcipreste de Hita.**

<<...Entiende bien mis dichos y piensa en su sentido; no me pase contigo como al doctor de Grecia con el pícaro romano y su poca sabiduría cuando Roma pidió la ciencia a Grecia. Sucedió que los romanos no tenían leyes. Fueron a pedírselas a los griegos, que sí las tenían. Respondieron los griegos que no las merecían ni las podrían entender, puesto que sabían muy poco, pero que, si las querían para regirse por ellas, antes debían disputar con sus sabios para ver si las entendían y merecían llevárselas. Les daban esta respuesta hermosa para excusarse.

Respondieron los romanos que les placía mucho. Firmaron un documento para la disputa, pero, como no iban a entender una lengua que ellos no usaban, acordaron competir mediante signos y señas propias de letrados. Entre todos acordaron un día para la disputa. Estaban los romanos preocupados, no sabían qué hacer porque no eran letrados ni podrían entender a los doctores griegos ni su mucho saber.

Estando con esta preocupación, dijo un ciudadano que buscasen a un pícaro y astuto romano y que, según Dios le fuese indicando las señas que tenía que hacer, que tales hiciese: fue para ello un consejo provechoso. Fueron a un pícaro muy grande y muy atrevido y le dijeron:

—Nosotros tenemos con los griegos el desafío de disputar mediante señas. Pide lo que quieras y nosotros te lo daremos; sálvanos de este aprieto.

Lo vistieron con muy ricos paños de gran valía, como si fuese un doctor en Filosofía. Subió a un alto asiento y dijo con bravuconería:

—Desde este momento pueden venir los griegos con todas sus ganas de pelea.

Llegó en ese momento un griego, doctor excelente y loado por todos. Subió a otro asiento, ante todo el pueblo reunido, y comenzó a hacer sus señas según lo acordado.

Se levantó el griego, con sosiego, tranquilamente, y mostró sólo un dedo, el que está cerca del pulgar. Luego se sentó en el mismo lugar. Se levantó el pícaro, bravo, de malhumor. Mostró inmediatamente tres dedos tendidos hacia el griego: el pulgar con los dos que están junto a él, y los otros dos, encogidos en forma de arpón. Después, se sentó el necio mirando sus vestidos.

Se levantó el griego, tendió la palma de la mano y se sentó después con su conciencia tranquila. Se levantó el pícaro con engreimiento vano y mostró el puño cerrado: tenía ganas de pelea.

A todos los de Grecia dijo el sabio griego:

—Merecen los romanos las leyes. No se las niego.

Se levantaron todos en paz y con tranquilidad: gran honra tuvo Roma por un vulgar villano.

Preguntaron al griego qué fue lo que le había dicho por señas al romano y qué le había respondido éste. Dijo:

*—Yo dije que sólo existe un Dios; el romano dijo que había uno sólo y tres personas distintas, e hizo la señal correspondiente. Yo le dije que todo estaba bajo la voluntad de Dios. Él respondió que bajo su poder tenía el mundo, y dice la verdad. Desde que vi que comprendían y creían en la Trinidad, entendí que merecían nuestras leyes.*

Preguntaron al pícaro qué había entendido. Dijo:

*—Me dijo que con su dedo me quebraría un ojo. Esto me produjo gran pesar y sentí un gran enojo, y le respondí, con saña, con ira y con rabia, que delante de todas las gentes con dos dedos yo le quebraría los ojos y con el pulgar los dientes. Tras esto, me dijo que tuviese cuidado pues me daría tan gran palmada en los oídos que me los dejaría resonando. Yo le respondí que le daría a él tan gran puñetazo que nunca en su vida lo viese vengado. Cuando vio que la pelea la tenía perdida se dejó de amenazar a quien no le tiene miedo.*

Por esto dice el refrán de la vieja astuta: «No hay mala palabra si no es a mal tenida». Verás que está bien dicha si es bien entendida>>



**Texto 3:**



*"What a great thing it would be  
if we in our busy lives  
could restore into ourselves  
each day for at least  
a couple of hours  
and prepare our minds  
to listen to the voice  
of the Great Silence.*

*The Divine Radio  
is always singing  
if we could only make ourselves ready  
to listen to it,  
but it is impossible to listen  
without silence".*

*"Qué grande sería si nosotros  
en nuestras vidas ocupadas  
pudiéramos volver a nuestro interior  
cada día al menos  
un par de horas  
y preparar nuestras mentes  
para escuchar la voz  
del Gran Silencio.*

*La Radio Divina  
siempre está sonando  
si pudiéramos sólo prepararnos  
para escucharla  
pero es imposible escuchar  
sin silencio".*

CUANDO PIENSES EN VOLVER



PEDRO SUÁREZ.

Cuando pienses en volver  
aquí están tus amigos, tu lugar y tu mujer  
y te abrazarán  
dirán que el tiempo no pasó  
y te amarán con todo el corazón.

Trabajas hasta muy tarde y no puedes descansar,  
las palabras de tu madre empiezan a sonar.  
Cuando tú te estés muriendo por un poco de amor  
hijito sigue adelante, domina al corazón.

Debes sacar los tormentos de tu corazón, (Estribillo)  
pues el dolor no es eterno y pronto saldrá el sol  
saldrá el sol.  
Cuando pienses en volver  
aquí están tus amigos, tu lugar y tu mujer  
y te abrazarán  
dirán que el tiempo no pasó  
y te amarán con todo el corazón.

Puede ser que en tu tierra no había a donde ir,  
puede ser que tus sueños no tenían lugar  
pero solo en tu cuarto tú tendrás que admitir  
que podía haber pobreza pero nunca soledad.

(Estribillo) x2

Cuando ya tú estés acá  
trabaja hasta las lágrimas como lo hacías allá  
sólo así verás que tu país no fracasó  
sino que tanto amor te relajó  
y te abrazarán  
dirán que el tiempo no pasó  
y te amarán con todo el corazón.

HOLY MOTHER



ERIC CLAPTON LUCIANO PAVAROTTI

Holy Mother, where are you?  
Tonight I feel broken in two.  
I've seen the stars fall from the sky.  
Holy mother, can't keep from crying.

Madre Santa, ¿dónde estás?  
esta noche me siento partido en dos  
he visto las estrellas caer del cielo,  
Madre, no puedo parar llorar.

Oh I need your help this time,  
Get me through this lonely night.  
Tell me please which way to turn  
To find myself again.

Oh, necesito tu ayuda esta vez,  
para pasar esta noche solitaria.  
Dime por favor en qué lugar girar,  
para encontrarme a mí mismo de nuevo.

Holy mother, hear my prayer,  
Somehow I know you're still there.  
Send me please some peace of mind;  
Take away this pain.

Madre, escucha mi oración,  
de algún modo sé que aún estás ahí  
Envíame algo de paz mental;  
Llévate este dolor.

I can't wait, I can't wait, I can't wait any longer.  
I can't wait, I can't wait, I can't wait for you.

No puedo esperar... por más tiempo.  
No puedo esperar...por ti.

Holy mother, hear my cry,  
I've cursed your name a thousand times.  
I've felt the anger running through my soul;  
All I need is a hand to hold.

Madre, escucha mi llanto.  
He maldecido tu nombre cientos de veces  
he sentido la ira recorriendo mi alma;  
Todo lo que necesito es una mano que agarrar.

Oh I feel the end has come,  
No longer my legs will run.  
You know I would rather be  
In your arms tonight.

Oh siento que el fin llegó,  
Mis piernas no correrán más.  
Tú sabes que preferiría estar  
en tus brazos de nuevo.

When my hands no longer play,  
My voice is still, I fade away.  
Holy mother, then I'll be  
Lying in, safe within your arms.

Cuando mis manos no vuelvan a tocar,  
mi voz aún permanezca, me desvaneceré.  
Madre, entonces estaré  
acostado, a salvo en tus brazos.

ABRIENDO PUERTAS



GLORIA ESTEFAN

Como después de la noche  
brilla una nueva mañana. (bis)  
así también en tu llanto  
hay una luz de esperanza. (bis)  
Como después de la lluvia  
llega de nuevo la calma. (bis)  
El año nuevo te espera  
con alegrías en el alma. (bis)

Y vamos abriendo puertas, (Estribillo)  
y vamos cerrando heridas.  
porque en el año que llega  
vamos a vivir la vida.  
Y vamos abriendo puertas,  
y vamos cerrando heridas.  
Pasito a paso en la senda  
vamos a hallar la salida.

Como al salir de la tierra  
vuelve a cantar la cigarra. (bis)  
así es el canto que llevan  
las notas de mi guitarra. (bis)  
Como a través de la selva  
se van abriendo caminos, (bis)  
así también en la vida  
se va labrando el destino. (bis)

(Estribillo)

Abriendo puertas, cerrando heridas.  
Que en la vida hay tanto por hacer  
deja tu llanto y echa pa'lante con fé.

Abriendo puertas, cerrando heridas.  
Yo te lo digo de corazón  
el año nuevo será mucho mejor.

Abriendo puertas, cerrando heridas,  
abriendo puertas, cerrando heridas  
No existen barreras para tí,  
si te propones serás feliz, muy feliz.

Abriendo puertas, cerrando heridas.  
El fracaso es puro invento,  
ya no me vengas con ese cuento, no, no.



## SE ACABARON LAS LÁGRIMAS

HUECCO

Cuando sientes frío en la mirada  
cuando alguien a roto tu sonrisa de cristal  
y tu carita de porcelana  
se acuerda de su mano  
mano de metal.

Es hora de empezar a andar  
se acabaron las lágrimas  
es hora de empezar a andar  
rompe tu jaula.

Cuatro primaveras calladas  
las rosas secas ya no saben perfumar  
sientes las espinas que se clavan  
pinchando bien adentro donde duele más.

Es hora de empezar a andar  
se acabaron las lágrimas  
es hora de empezar a andar  
rompe tu jaula ya.

Mira! Escapa que la vida se acaba, (Estribillo)  
que los sueños se gastan,  
los minutos se marchan.  
Salta que la llama te abrasa,  
los momentos se pasan y  
se te rompe el alma  
ai el alma.

Cuando sientes que nunca lo extrañas  
y la lluvia cae destiñendo la ciudad  
que las gotas no calan tu alma  
sus barcas en tus ojitos secos  
no podrán remar.

De nada vale ya llorar  
se acabaron las lágrimas  
sientes que ya no hay marcha atrás  
rompe tu jaula ya.

(Estribillo)

Siente la llamada de la libertad  
rompe las cadenas que te hacen llorar  
Muévete ya (?) y no lo pienses más  
salta, ríe, baila. (x2)

(Estribillo) x2

Salta que la llama te abrasa  
Los momentos se pasan y  
se te rompe el alma, el alma, el alma.

**CUESTIONARIO INICIAL**

**NOMBRE:**

1. ¿Has vivido algún duelo? Si  No

2. ¿Sabrías decir cuántos?

3. ¿Consideras que los has superado? Si  No

4. ¿Qué opinas respecto al duelo? ¿Cómo te parece que es el proceso?

5. ¿Has ayudado a alguien en el proceso de duelo? Si  No

5.1. ¿Cómo te sentías?

5.2. ¿Has llegado a sentirte desbordado/a? Si  No

6. Mientras vivías un duelo, ¿has buscado ayuda en un amigo, en un libro, en internet...? Si  No

7. ¿Crees que te hubiera ayudado el formarte sobre el duelo? Si  No

**CUESTIONARIO FINAL**

**NOMBRE:**

1. Tras el taller, ¿tu opinión respecto al duelo ha cambiado?

2. Tras el taller, ¿crees que las respuestas en la valoración inicial han cambiado?  
En caso afirmativo di cuáles y justifícalo brevemente.

3. ¿Te sientes más preparado/a para afrontar un duelo? Si  No

4. ¿Te sientes más preparado/a para acompañar en el duelo? Si  No

5. ¿Te sientes más preparado/a para regular tus emociones en un proceso de duelo? Si  No

6. ¿Crees que es necesario que haya una formación específica en el Duelo en instituciones como la Familia y la Enseñanza Primaria y/o Profesional?  
Si  No

**Evaluación del taller:**

Valora del 0-10 los siguientes ítems:

Los contenidos teóricos se han transmitido de forma clara.....

Las actividades han estado en línea con los objetivos del taller.....

El ritmo del taller ha sido estimulante.....

El ponente está dispuesto a escuchar y aclarar dudas.....

El tema del taller es interesante.....

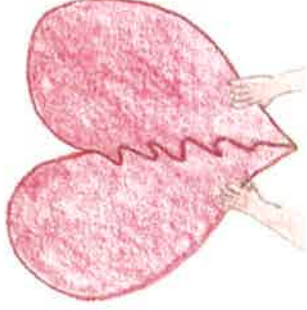
Valoración global.....

Comentarios:



# GUÍA PEDAGÓGICA

## INTERVENCIÓN EN EL DUELO DESDE LA REGULACIÓN EMOCIONAL



MARÍA JOSÉ TAPIADOR CARRETERO

MÁSTER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR 2009-2010

OBJETIVO	ACTIVIDAD/CONTENIDO	MENSAJE CLAVE	MEDIOS	TIEMPO
Presentación del formador, participantes y del taller.	-Presentación del formador, de los participantes y sus expectativas. -Pasar cuestionario Inicial. -Presentación del tema del taller. -Ejercicio: "Apuntar al Norte". Todos cierran los ojos y con el dedo índice apuntan hacia dónde creen que está el Norte.	-El Duelo es un proceso vital ineludible y complicado, importante conocerlo. -Todos somos diferentes. -Ejemplo de la madre que muestra a sus hijos el duelo.	-Ordenador y cañón de video. -Transparencias. -Cuestionario Inicial.	(30')
Presentación del programa.	Esquema General: -BLOQUE I: el Duelo y su relación con las emociones. -BLOQUE II: Cómo ayudar al otro. -BLOQUE III: Cómo ayudarnos a nosotros mismos.	-No hay recetas pero sí hay pautas para ayudar o para no herir más. -El contagio emocional nos puede afectar e incapacitar para ayudar.	- Transparencias.	(10')
Introducción al duelo.	<b>BLOQUE I</b> -Ejercicio: Escuchar canción de Pedro Suárez. "¿Crees que la canción trata de un duelo?" -Ejercicio: "¿Qué es para ti el duelo?". Reflexión individual, grupal y plenario. -Explicación conceptual. Triángulo: dolor, trabajo, dualidad.	-Recorrido emocional que tiene fin. -La causa es un cambio en nuestra realidad que nos cuesta aceptar. -Escuchar el dolor emocional igual que escuchamos al dolor físico.	-Dossier: Ejercicio nº1 -Papel de colores. -Rotuladores. -Mural. -Transparencias. -Audio: Pedro S.	(30')
Comprender la necesidad de elaborar un duelo	-¿Para qué elaborar un duelo? -Frase de Confucio.	-Entender el proceso por el que vivimos aporta bienestar. -Elaborar el duelo= Metáfora con la cura de una herida. -No hay recetas. Elisabeth K-R.	-Transparencias	(15')

OBJETIVO	ACTIVIDAD/CONTENIDO	MENSAJE CLAVE	MEDIOS	TIEMPO
Presentar las emociones y su relación con el duelo	<p>-Ejercicio: “Bocinazo” (Una persona compinchada aprieta una bocina); ¿Qué has experimentado: Fc, postura, pensamiento?</p> <p>- Explicación conceptual de las emociones.</p> <p>-Ejercicio: “Bocinazo avisando”. ¿Has experimentado lo mismo? ¿Te has protegido?</p> <p>-Presentar las cinco emociones básicas.</p> <p>- ¿Para qué sirven?</p>	<p>-Experimentar una emoción.</p> <p>-Recorrido vital de una emoción.</p> <p>-Cuando conocemos lo que va a venir, nos preparamos.</p> <p>-Proceso Emocional=Proceso duelo.</p> <p>-La tristeza/ira en su dosis, no tiene porqué ser mala, es más, es necesaria.</p>	<p>-Bocina</p> <p>-Transparencias</p>	(20')
Conocer el Contagio Emocional	<p>-Ejercicio: “Tren de las emociones”. Tres personas salen fuera del aula, las que están dentro forman un pasillo. Cada uno de los tres elegidos camina por el pasillo ida y vuelta, por turnos. Los que forman el pasillo intentan transmitir a través de gestos una emoción para cada uno. Luego se les pregunta cómo se han sentido.</p> <p>-Ejercicio: “¿Habéis estado cerca de alguien y os ha transmitido alegría o tristeza?”</p> <p>-Concepto neuronas espejo.</p>	<p>-Las emociones se contagian.</p> <p>-Estamos preparado anatómicamente para la empatía.</p> <p>-Riesgo de la empatía: burnout.</p>	-Transparencias	(30')
Conocer las fases del Duelo	<p>-Ejercicio: “Texto de Jorge Bucay”. Reflexión individual, grupal y plenario.</p> <p>-Presentar a Elisabeth K-R</p> <p>-Presentar las fases del duelo. Ejercicio: escuchar canción de Pavarotti en fase 4 y Gloria S. en fase 5.</p> <p>-Ejercicio: “Textos en la pared”. Colgar los textos para trabajar en la pared; cada participante los leerá y escogerá un texto y dirá por qué.</p>	<p>-Es un proceso doloroso, para terminarlo hay que pasar por él.</p> <p>-No son fases secuenciales.</p> <p>-Identificar las fases.</p>	<p>-Dosier: Texto 1</p> <p>-Transparencias</p> <p>-Textos para trabajar.</p> <p>-Celo.</p> <p>- Audios: Gloria S y Pavarotti-Clapton.</p>	(60')

Segunda Sesión.

OBJETIVO	ACTIVIDAD/CONTENIDO	MENSAJE CLAVE	MEDIOS	TIEMPO
<p>Conocer estrategias para ofrecer una mejor ayuda</p>	<p><b>BLOQUE II</b></p> <p>-Ejercicio: "Leer texto griegos vs romanos".</p> <p>-Ejercicio: "Dibujar las emociones". Cada uno en una hoja dibuja una emoción. Luego se pasa al compañero de la izquierda y éste escribe en la parte de atrás lo que le transmite el dibujo, y así sucesivamente. Cuando regresa el dibujo al autor, mira por detrás y observa si los mensajes se asemejan o no a lo que él quería transmitir.</p> <p>-Ejercicio: "Frases de escucha". Se leen diferentes frases que se pueden decir cuando acompañamos en el duelo, se puntúan del 0-10 su adecuación.</p> <p>-Concepto de escuchar y preguntar.</p> <p>-Ejercicio: "¿Has acompañado a alguien en la elaboración de un duelo?" Dividir la respuesta en 3: tipo de duelo/qué has sentido/herramientas que has utilizado. <i>Individual, (grupal) y plenario.</i></p> <p>- Ejemplos de ayuda tanto a personas que elaboran su propio duelo como las que viven un duelo de un ser cercano.</p>	<p>-Diferentes opiniones ante una misma realidad.</p> <p>-Si no escuchamos ni preguntamos, la información la completamos nosotros y puede no ser real.</p>	<p>-Dosier: Texto nº 2</p> <p>-Dosier: Ejercicio nº 2</p>	<p>(1h45)</p>
	<p>-Ante algo, cada uno saca conclusiones diferentes: buscar feedback.</p>	<p>-Dosier: Ejercicio nº 3</p>		
	<p>- La información no tiene piernas, nosotros tenemos que ir a buscarla: preguntar.</p> <p>-La escucha es la base en el acompañamiento del duelo.</p>	<p>-Dosier: Ejercicio nº 4</p>		
		<p>-Transparencias.</p>		

OBJETIVO	ACTIVIDAD/CONTENIDO	MENSAJE CLAVE	MEDIOS	TIEMPO
<p>Comprender la importancia de cuidar del cuidador</p>	<p><b>BLOQUE III</b>            -¿Por qué “ayudarnos”?            -Contagio emocional= Empatía            -Psiconeuroinmunología.            -Burnout: Fases.  <b>-Ejercicio: “¿Os habéis sentido agotado de ayudar alguna vez?”</b>. Relacionar esta pregunta con el ejercicio anterior de “¿Has acompañado a alguien en un duelo?”</p>	<p>-Nuestro mejor amigo somos nosotros mismos. Aprender a ayudarnos.            -Coste emocional de ayudar: quemarnos.            - Empatía no es “¿qué sentiría yo en su lugar?”, sino entender lo que siente el otro en su situación.</p>	<p>-Transparencias.</p>	<p>(25')</p>
<p>Aprender herramientas de conciencia emocional</p>	<p>-Conciencia emocional.  <b>-Ejercicio: “El termómetro”</b>. Cerramos los ojos y ponemos atención en cómo nos sentimos, qué emoción y que puntuación del 0-10.</p>	<p>-Sin conciencia nos “quemaremos” sin saber por qué y, por lo tanto, cómo remediarlo: ¿cómo lo conseguimos? Mielinizando = hábito= gimnasia.</p>	<p>-Transparencias.</p>	<p>(20')</p>
<p>Aprender herramientas de regulación.</p>	<p>-Definición de Regulación.            -El semáforo. Definición.  <b>-Ejercicio: “El semáforo”</b>.            -Reestructuración cognitiva. Definición.  <b>-Ejercicio: “Imagina una situación que te resulte incómoda”</b>. A partir de aquí y con las nueve pistas presentadas, detectaremos pensamientos “reactivos” y los sustituiremos por pensamientos más elaborados que nos ayudan a sentirnos mejor.            -Meditación. Definición, historia y beneficios.  <b>-Ejercicio: meditar</b>.            -Cuestionario Final y Evaluación del ponente.</p>	<p>-No es reprimir es aceptar todo lo que somos, prevenir lo negativo y promover lo positivo.            -Introducir conciencia en nuestros pensamientos, emociones y actos.            -Cambiar el pensamiento para cambiar lo que sientes.            -Armonizar nuestros pensamientos, emociones e ir más allá de todo ello.</p>	<p>-Transparencias.            -Dosier: Ejercicio nº 5            -Dosier: Estrategias para la intervención en el duelo.            -Dosier: Texto nº 3            -Incienso-vela-cerillas.            -Cuestionario Final y Evaluación del ponente.</p>	<p>(1h30)</p>

**CUESTIONARIO INICIAL**

**NOMBRE:**

1. ¿Has vivido algún duelo? Si  No

2. ¿Sabrías decir cuántos?

3. ¿Consideras que los has superado? Si  No

4. ¿Qué opinas respecto al duelo? ¿Cómo te parece que es el proceso?

5. ¿Has ayudado a alguien en el proceso de duelo? Si  No

5.1. ¿Cómo te sentías?

5.2. ¿Has llegado a sentirte desbordado/a? Si  No

6. Mientras vivías un duelo, ¿has buscado ayuda en un amigo, en un libro, en internet...? Si  No

7. ¿Crees que te hubiera ayudado el formarte sobre el duelo? Si  No

**CUESTIONARIO FINAL**

**NOMBRE:**

1. Tras el taller, ¿tu opinión respecto al duelo ha cambiado?

2. Tras el taller, ¿crees que las respuestas en la valoración inicial han cambiado?  
En caso afirmativo di cuáles y justifícalo brevemente.

3. ¿Te sientes más preparado/a para afrontar un duelo?    Si     No

4. ¿Te sientes más preparado/a para acompañar en el duelo? Si     No

5. ¿Te sientes más preparado/a para regular tus emociones en un proceso de duelo? Si     No

6. ¿Crees que es necesario que haya una formación específica en el Duelo en instituciones como la Familia y la Enseñanza Primaria y/o Profesional?  
Si     No

**Evaluación del taller:**

Valora del 0-10 los siguientes ítems:

Los contenidos teóricos se han transmitido de forma clara.....

Las actividades han estado en línea con los objetivos del taller.....

El ritmo del taller ha sido estimulante.....

El ponente está dispuesto a escuchar y aclarar dudas.....

El tema del taller es interesante.....

Valoración global.....

Comentarios:

**Evaluación del taller:**

Valora del 0-10 los siguientes ítems:

Los contenidos teóricos se han transmitido de forma clara.....

Las actividades han estado en línea con los objetivos del taller.....

El ritmo del taller ha sido estimulante.....

El ponente está dispuesto a escuchar y aclarar dudas.....

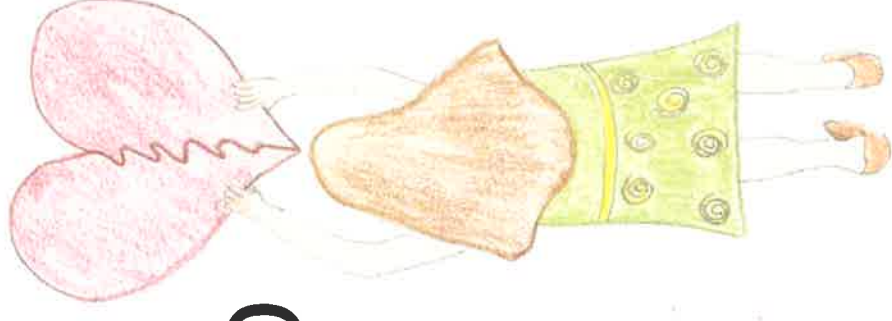
El tema del taller es interesante.....

Valoración global.....

Comentarios:



# INTERVENCIÓN EN EL DUELO DESDE LA REGULACIÓN EMOCIONAL



MARÍA JOSÉ TAPIADOR CARRETERO  
MÁSTER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR 2009-2010

I. EL DUELO Y SU RELACIÓN CON LAS EMOCIONES.

II. ESTRATEGIAS PARA OFRECER UNA AYUDA EFICAZ EN EL DUELO.

III. ESTRATEGIAS PARA AYUDARNOS A OFRECER UNA AYUDA EFICAZ.

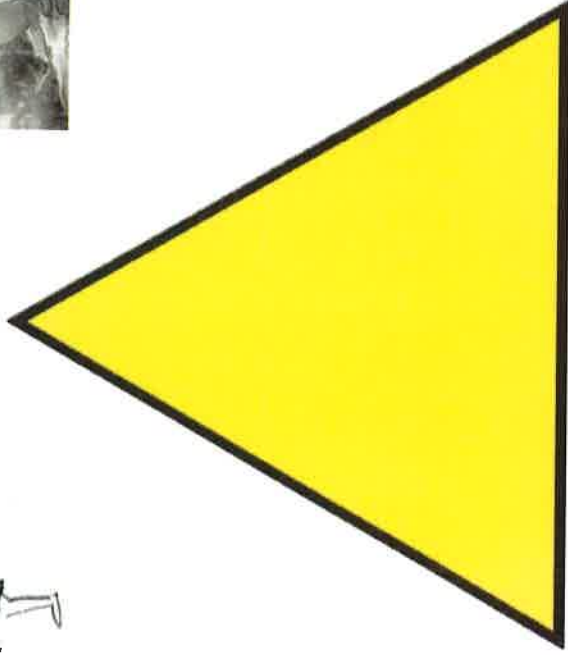
# I. EL DUELO Y SU RELACIÓN CON LAS EMOCIONES.

# ¿Qué es el duelo?

Recorrido con gran componente emocional que vivimos cuando experimentamos una pérdida.

Como pérdida se entiende todo cambio en nuestra realidad.

DOLOR



ELABORACION

DUELO

Aprender a elaborar un duelo  
significa...

¿Aprender a no sentir dolor?

¿Un atajo en el camino?



Entender lo que sentimos y a dónde nos lleva.

*“El que acepta sufrir, sufrirá la mitad de la vida;  
el que no acepta sufrir,  
sufrirá durante su vida entera”*



*Confucio*

# LAS EMOCIONES

Son las respuestas de nuestro organismo ante un acontecimiento interno o externo y que nos predispone a la acción.

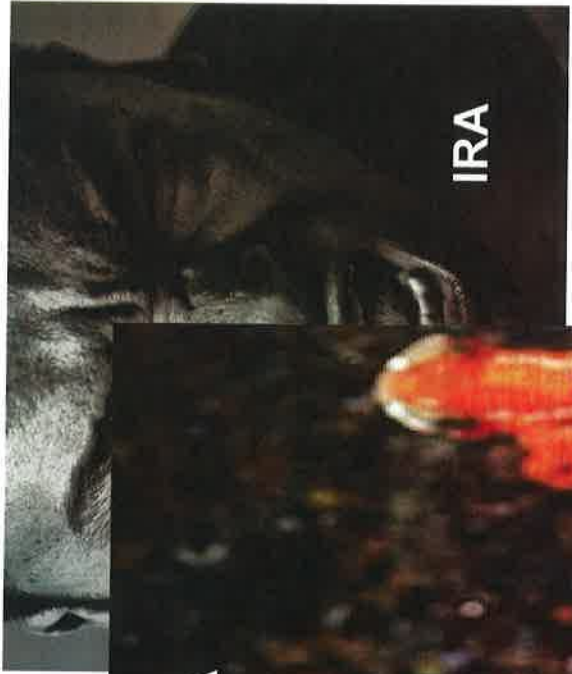
Surge una respuesta:

- fisiológica
- conductual
- cognitiva.



EMOCIONES

ALEGRÍA



¿Son buenas las emociones?



¿Para qué sirven?



*“En la danza entre el sentir y el pensar,  
la emoción guía nuestras decisiones  
instante tras instante,  
trabajando mano a mano  
con la mente racional y  
capacitando o incapacitando  
al pensamiento mismo”.*



Daniel Goleman

# ¿CONTAGIO EMOCIONAL?

Giacomo Rizzolatti en 1996, localizó las neuronas espejo



# EMOCIONES EN LAS FASES DEL DUELO

1. **NEGACIÓN** “¿Esto no me puede estar pasando a mí?”



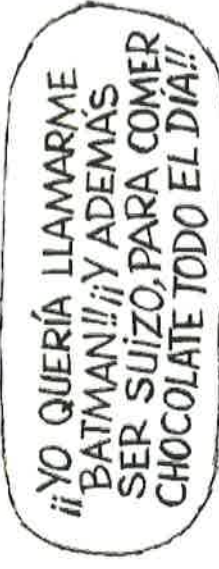
2. **IRA** “¿Y por qué yo?”



3. **NEGOCIACIÓN**. “Dios llévame a mí

pero déjale vivir a él”

“Si le hubiera llevado al médico antes”



4. **DEPRESIÓN**. “No puedo vivir sin él” “No lo voy a soportar!”



5. **ACEPTACIÓN**. “Ya no puedo seguir luchando”

“Me ha hecho muy feliz todos estos años”



## **II. ESTRATEGIAS PARA OFRECER UNA AYUDA EFICAZ EN EL DUELO.**

# ESCUCHAR

SI

validar

mirarle

parafrasear

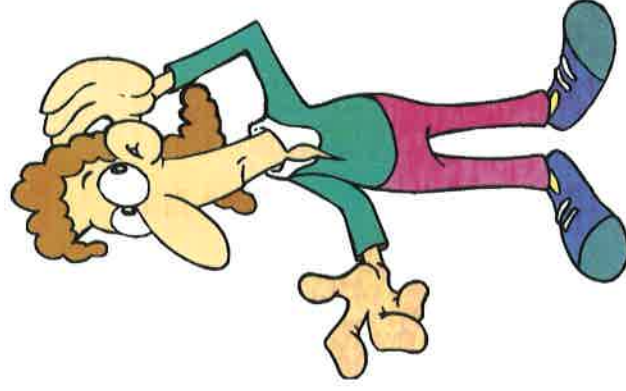
tocar adecuadamente

preguntar

asentir ( ≠ estar de acuerdo)

silencio atento

autorrevelación



NO

escuchar a traición

mirar reloj, postura

cambiar de tema

tranquilizar, aconsejar

presuponer, cuestionar

juzgar, culpar, minimizar

bromear

egotismo

# PREGUNTAR

- *“¿Qué es lo que más le preocupa en estos momentos?”*
- *“¿Qué es lo que más le ayudaría?”*
- Otras: “¿Has pensado qué hacer?”





# EJEMPLOS DE INTERVENCIÓN CON EL MORIBUNDO

- En la negación, no bloquearla.
- En la ira, permitir su expresión.
- En las lamentaciones, ayudarlo a ver lo que si hizo por el otro.
- En la depresión, escuchar y aceptar.



- Evitar decir frases como “la vida sigue” “hay que ser fuerte” “es ley de vida”.
- Contar con la opinión para decisiones importantes del moribundo.
- Preguntar al moribundo cómo se sienten.
- Se le puede animar arreglar sus asuntos legales, regalos o relaciones.

# EJEMPLOS DE INTERVENCIÓN CON LA FAMILIA

- Equilibrio = vida diaria y el duelo.
- “No existen atajos en el camino de las lágrimas”.
- ¿Cómo los amigos pueden ayudar?
- Mantener el contacto



- Animarle a pedir ayuda, con sensibilidad.
- Generar emociones positivas=  
válvulas de escape.
- Los funerales son para la familia.
- Los celos naturales de los niños= el acompañamiento de los niños.



### **III. ESTRATEGIAS PARA AYUDARNOS A OFRECER UNA AYUDA EFICAZ.**

# ¿POR QUÉ AYUDARNOS A NOSOTROS MISMOS?



*Si buscas una mano amiga  
mira al final de tu brazo*

- a) CONTAGIO EMOCIONAL
- b) LAS EMOCIONES NEGATIVAS SON UN RIESGO PARA LA  
SALUD
- c) BURNOUT

### a) CONTAGIO EMOCIONAL

*<<Aun en el caso de que el terapeuta se halle completamente desidentificado de los contenidos emocionales de su paciente, las emociones de éste terminan afectándole. Y es un gran error creer que uno es ajeno a todo eso. Lo único que podemos hacer es tomar conciencia de que el estado de ánimo de los demás nos afecta.>>*



Carl G. Jung

## b) LAS EMOCIONES NEGATIVAS SON UN RIESGO PARA LA SALUD

Estudios realizados por la *psiconeuroinmunología* demuestran que:

**Las emociones negativas** son un factor de riesgo para la salud.



**Las emociones positivas** son un factor de protección para la salud





### c) BURNOUT.

La empatía es la **distancia emotiva** en la relación de ayuda.



Un fracaso en la empatía nos llevaría al burnout (literalmente quemarnos).

## FASES DEL BURN OUT

1ª Fase: el *Entusiasta Idealista*, “salvar el mundo”.

2ª Fase: el *Estancamiento*, la visión idealista entra en crisis.

3ª Fase: la *Frustración*, la encrucijada.

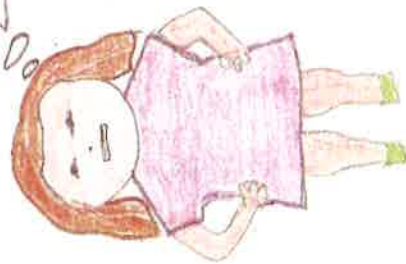
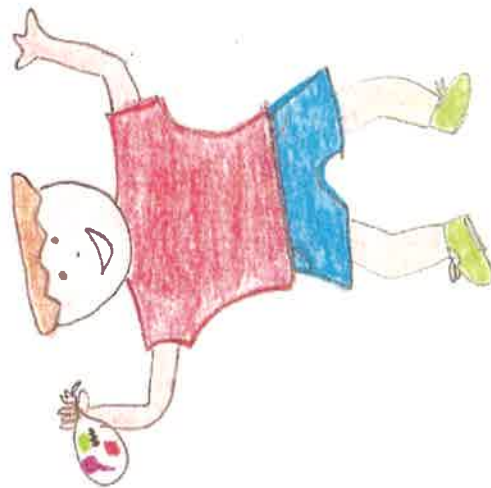
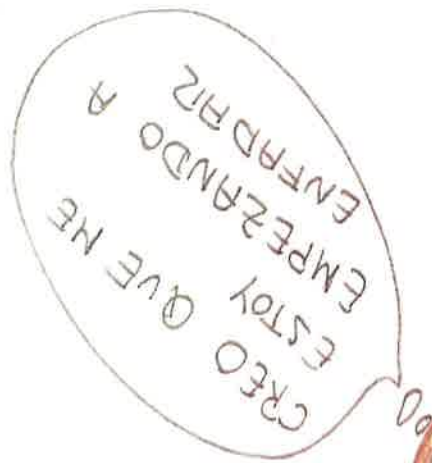
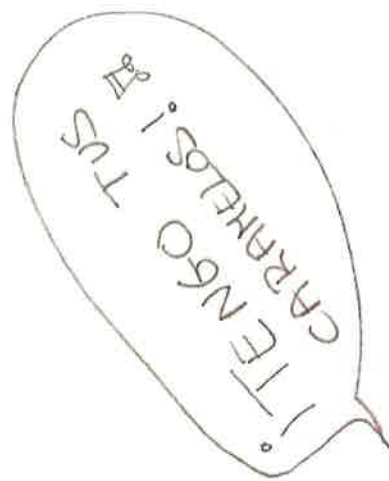
4ª Fase: la *Apatía*, el fracaso de la empatía.  
Muerte del profesional.



# ESTRATEGIAS PARA AYUDARNOS

- **CONCIENCIA EMOCIONAL**
  - EL TERMÓMETRO
- **REGULACION EMOCIONAL**
  - EL SEMÁFORO
  - LA REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA
  - LA MEDITACIÓN

# CONCIENCIA EMOCIONAL



<<El simple hecho de ser conscientes de los sentimientos que bullen en nuestro interior puede tener un efecto muy positivo sobre la salud... Cuanto mayor sea la precisión con que monitoricemos nuestras alteraciones emocionales, más rápidamente podremos recuperarnos de sus efectos perturbadores>>.



John Mayer

# TERMOMETRO EMOCIONAL

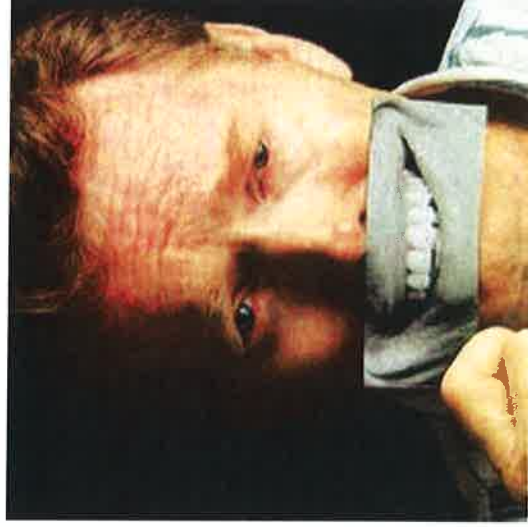


¿Cómo me siento ahora?

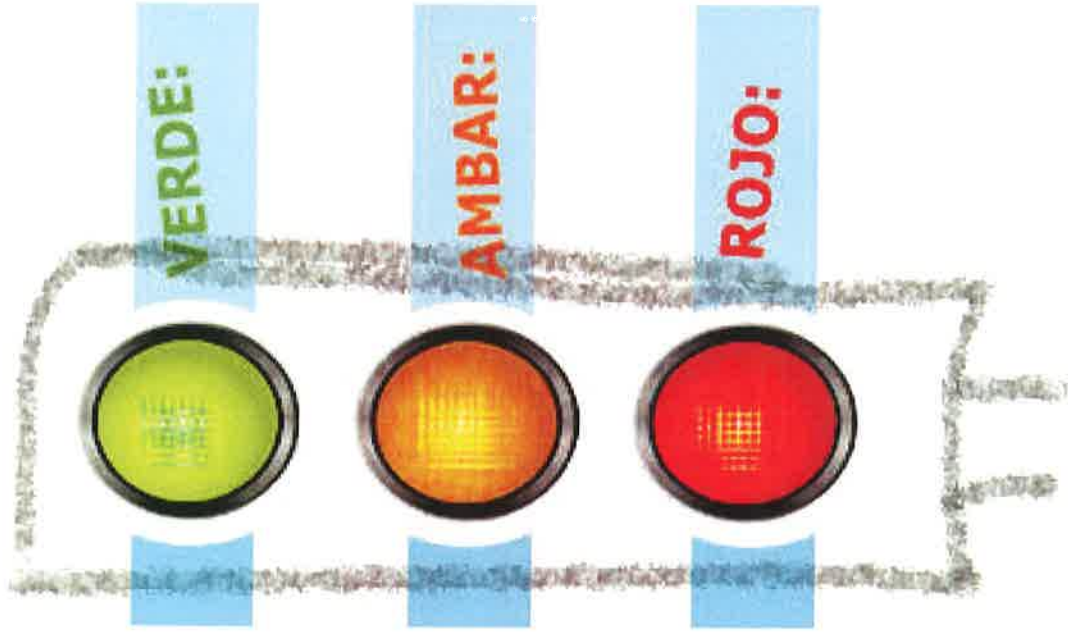
## REGULACIÓN EMOCIONAL

*“Es conveniente regular las emociones cuando nuestra primera reacción primaria, espontánea o instintiva puede provocarnos conductas desmesuradas y de las cuales pueden derivarse problemas en nuestra vida cotidiana y en nuestras relaciones”*

Bach y Darder



# SEMÁFORO



Actuar

¿Cómo me siento ahora?  
¿Cómo me quiero sentir?  
¿Qué puedo hacer para sentirme así?

Parar, respirar



# REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

Filtro mental

Etiquetaje

Sobregeneralización

Catastrofismo

Lectura mental

Adjetivos desmedidos

Falacia del control por exceso/defecto

Uso del “debería...” “tengo que...”



SITUACIÓN CONFLICTIVA	PRIMERAS EMOCIONES	PRIMEROS PENSAMIENTOS	ERROR/ ADICCIÓN	NUEVOS PENSAMIENTOS	NUEVAS EMOCIONES
"No sé cómo ayudar a alguien que lo está pasando mal"	Frustración	"No sé cómo ayudarle"	Falacia de control por exceso.	Quizás no pueda erradicar el sufrimiento por completo pero puedo aportar algo de bienestar.	Alivio
	Inseguridad	"Y si digo algo inadecuado. Y si le molesto"	Catastrofismo y filtro mental	Puede que diga algo inadecuado, pero también diré cosas adecuadas que seguro aprecia.	Confianza
Culpa	Ansiedad	"Tengo que hacer algo"	Debería	Me gustaría poder hacer algo por esta persona, haré lo que esté en mi mano.	Tranquilidad
		"Pensará que por qué me meto en sus asuntos"	Lectura mental	No sé lo que está pensando hasta que se lo pregunte. Aunque no haya pasado por lo mismo, puedo ayudar	Responsabilidad

# ¿Meditar?



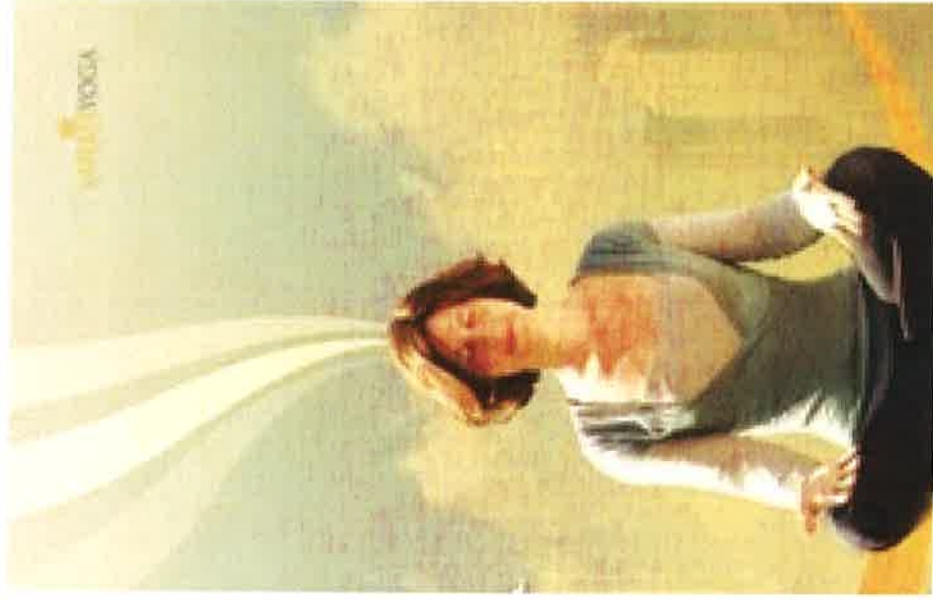
## YOGA

Relaxing pastime,  
spiritual path or  
extreme sport?

“Aplicar con profunda atención el pensamiento a la consideración de algo, o discurrir sobre los medios de conocerlo o conseguirlo”

Real Academia Española.





*“ ...Si nos diéramos cuenta que el estrés y la angustia nacen de una mente que es producto del pasado y futuro, sabríamos también cuál es el antídoto para la ilusión mental que causa estrés, reinar en nuestra atención y enfocarnos en el momento presente”.*

*Dr Ramesh, médico del Royal Hospital of Women (Sidney)*

*“What a great thing  
it would be  
if we  
in our busy lives  
could restore into ourselves  
each day for at least  
a couple of hours  
and prepare our minds  
to listen to the voice  
of the Great Silence.*

*The Divine Radio  
is always singing  
if we could only make  
ourselves ready  
to listen to it,  
but it is impossible to listen  
without silence”.*



La antigua tradición de yoga y meditación comenzó en India varios miles de años a.C..

Hay textos del 2500 a.C. en sánscrito que compilan el conocimiento del ser humano físico, metafísico y Espiritual.

Aproximadamente en el 500 a.C., Patanjali formalizó esta tradición en una ciencia cuyo objetivo era conseguir el estado de integración psicológica, la **“Autorrealización”**.



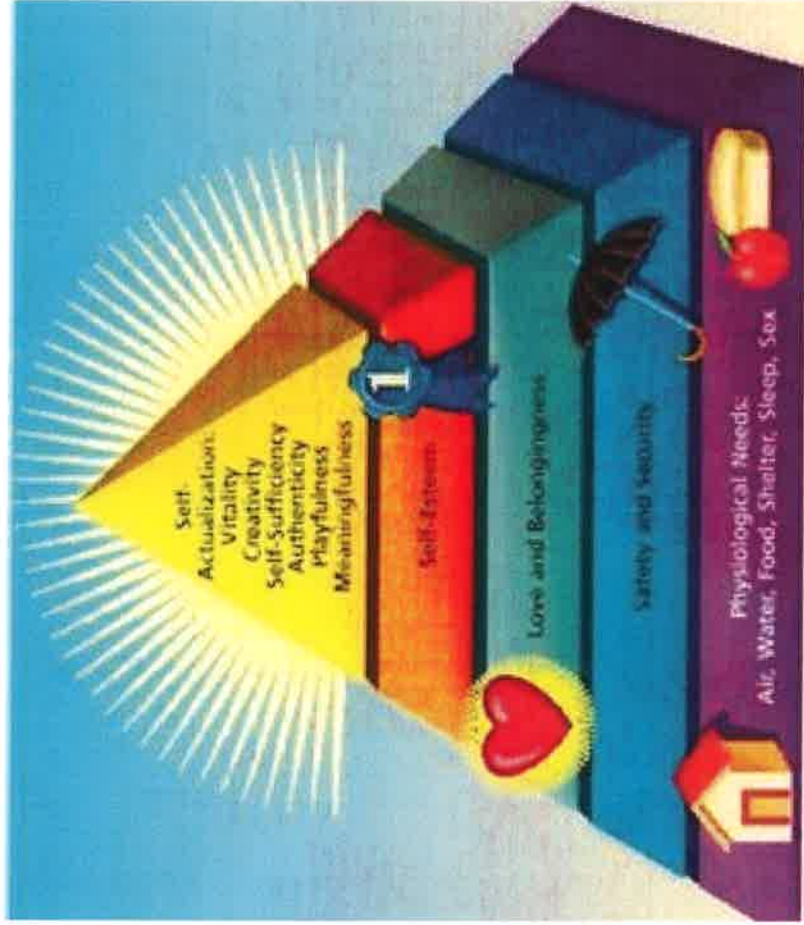
“ ... Cuando el hombre ve un fruto puede pensar en él pero al final tendrá que comerlo si quiere probar su sabor: el placer y la nutrición que puede obtener de comer ese fruto no lo ofrece el acto de pensar.”

Descartes, Occidente  
“cogito ergo sum”  
(Pienso luego existo)

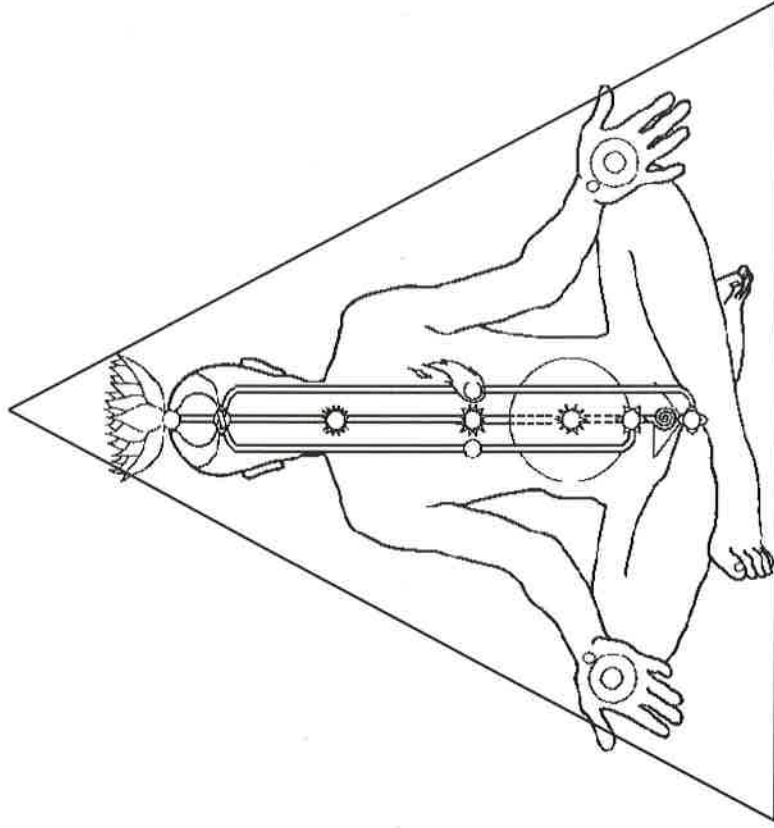
Vs

Oriente  
“sum cogito ergo”  
(Existo luego pienso)

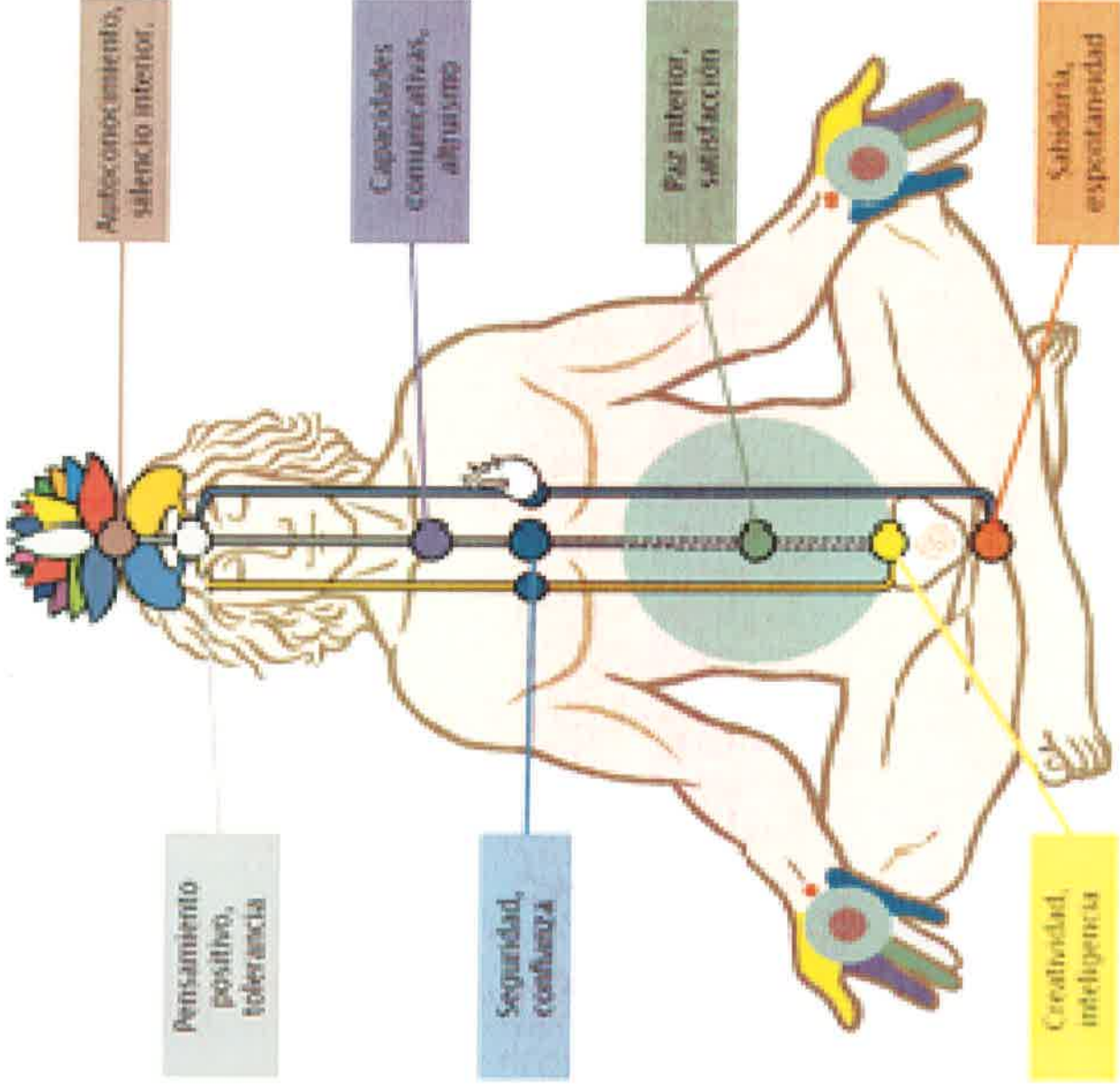
## Pirámide de Maslow



## Cuerpo sutil







Meditación =  
estado de  
consciencia  
sin pensamientos,  
estado de alerta  
en el cual el  
cuerpo está  
relajado.

REGULACION EMOCIONAL



UNIVERSITAT DE BARCELONA



“Seréis libres en verdad  
No cuando en vuestros días desaparezca la preocupación  
Y en vuestras noches no haya un deseo ni un dolor

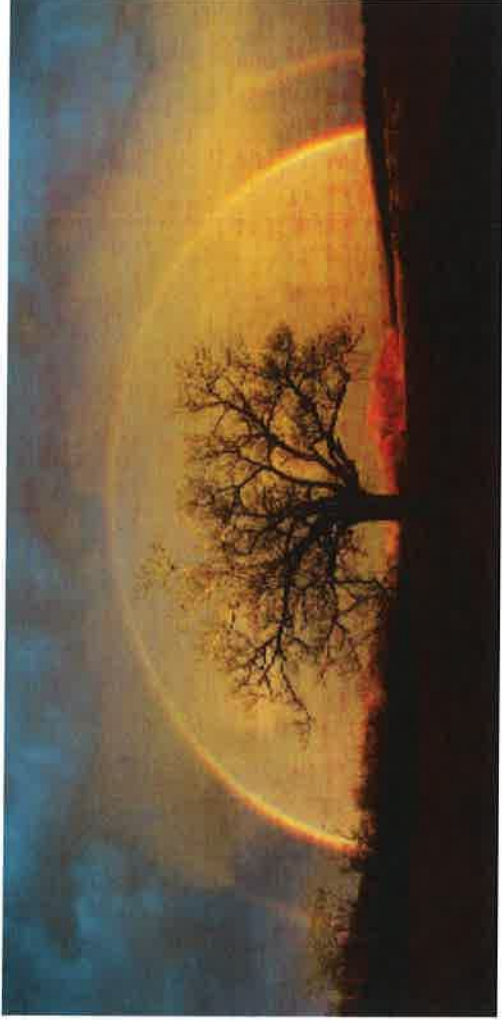
Sino más bien,  
Cuando todo aquello aprisione vuestra vida  
Y seáis capaces de elevaros sobre ello  
Desnudos y sin trabas”



Khalil Gibran, *El Profeta*.

*“Que tus futuras alegrías no maten mi recuerdo  
pero que mi recuerdo no mate tampoco  
tus futuras alegrías”*

Foro de vivir la pérdida



*“La muerte pertenece a la vida igual que el  
nacimiento,  
Para andar no sólo levantamos el pie:  
también lo bajamos”*

Tagore

**GRACIAS !!!**

