



**EL DUELO NO SE BORRA CON EL TIEMPO.
SE TRANSFORMA CUANDO COBRA
SENTIDO.**

CATALINA GIRALDO



**JORNADAS
INTERNACIONALES
DEL CUIDADO AL SENTIDO**
Claves para acompañar en el final de vida y el duelo



Objetivo:

Generar un espacio que a partir de la observación introspectiva, permita que el participante aprenda a ser compasivo consigo mismo, reconociendo lo que siente, piensa y hace, al vivir este duelo.

Asi como identificar que creencias limitantes impiden procesar la perdida, y como poder reubicar a ese ser fallecido, para resignificar su ausencia.



¿ Por qué hablar de este tema?

¿vivimos el duelo de una manera voluntaria, o la vida nos obliga a procesarla?

“tu partida cambio mi vida”

- 1 — Reinventarnos
- 2 — Aceptar el dolor de la pérdida
- 3 — Conocer las diferentes adaptaciones que tien el ser humano ante la ausencia
- 4 — Resignificar la Ausencia





YO

AUTOCONOCIMIENTO

ADAPTACION

AUTODISTANCIAMIENTO

COMPASION

AMOR PROPIO

MANEJO DE EMOCIONES

INTUICION

RESPONSABILIDAD

TRANSFORMACION

CLARIFICACION

VALIDACION

VINCULOS

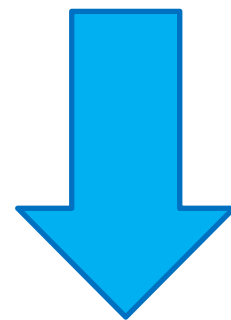
TIEMPO KAIRO Y KRONOS.

Necesidades de las personas en duelo

- 2. Ser protegidas y tener permiso para **expresar emociones**:

Sentir miedo de **perder el control** al expresar los sentimientos, es importante darle un espacio de:

1. seguridad,
2. protección
3. y estabilidad,



El paciente se sentirá suficientemente seguro como para profundizar en su experiencia de dolor y podrá acceder a:

Pensamientos,
Recuerdos
y sentimientos no explorados que fueron reprimidos

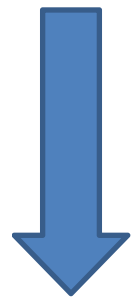
Pudiendo manifestar con:

- gritos,
- llantos,
- sentimiento de **enfado o**
- **culpa**

Con seguridad de que **será contenido**, no juzgado y que le ayudará a entender la función de estos sentimientos como estrategia para afrontar la pérdida.

- **Reconciliarme**

Detectan errores cognitivos que pueden ser reestructurados con la atención de un profesional cualificado



Distorsiones cognitivas



Necesidades de las personas en duelo

La cercanía de la muerte se presenta como la última crisis existencial del hombre.



La pregunta por **el sentido de la vida** conduce, en muchas personas a una búsqueda a veces dolorosa, con **renuncias** y **nuevos compromisos**.



El **sentido** encontrado frente a la muerte **vuelve a dar sentido** a la vida.



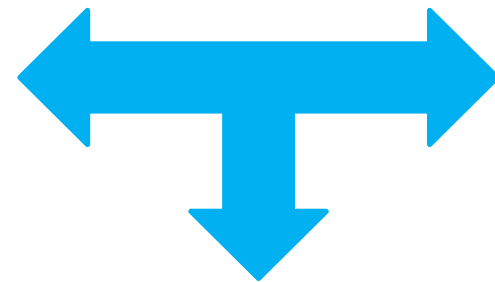
La cercanía de la muerte coloca a cada uno frente a lo esencial.

Necesidades de las personas en duelo

7.-Necesidad de auténtica esperanza, no de ilusiones falsas.

Centrar la esperanza en alcanzar objetivos muy próximos: vivir con auténtica calidad de vida - en el aquí y ahora.

Respecto al **pasado**, el paciente puede tener la necesidad de volver a leer, de conectar, de volver a apropiarse su vida...bajo una **nueva perspectiva**.



Porvenir, el tiempo limitado puede ser vivido como una frustración, una angustia... Pero también puede ser una **apertura a la trascendencia** más allá de la muerte

“El sufrimiento inevitable no solo refiere a una situación de por vida, cualquier momento que nos confronte con el dolor, la Perdida, la confusión inevitable, puede ser vivido con la misma determinación. Cada vez que salgo de una experiencia crítica donde he estado a prueba, la elección asumida de la dignidad me hace sentir valioso, confiado y cercano a mi mismo”.

Alejandro Unikel.



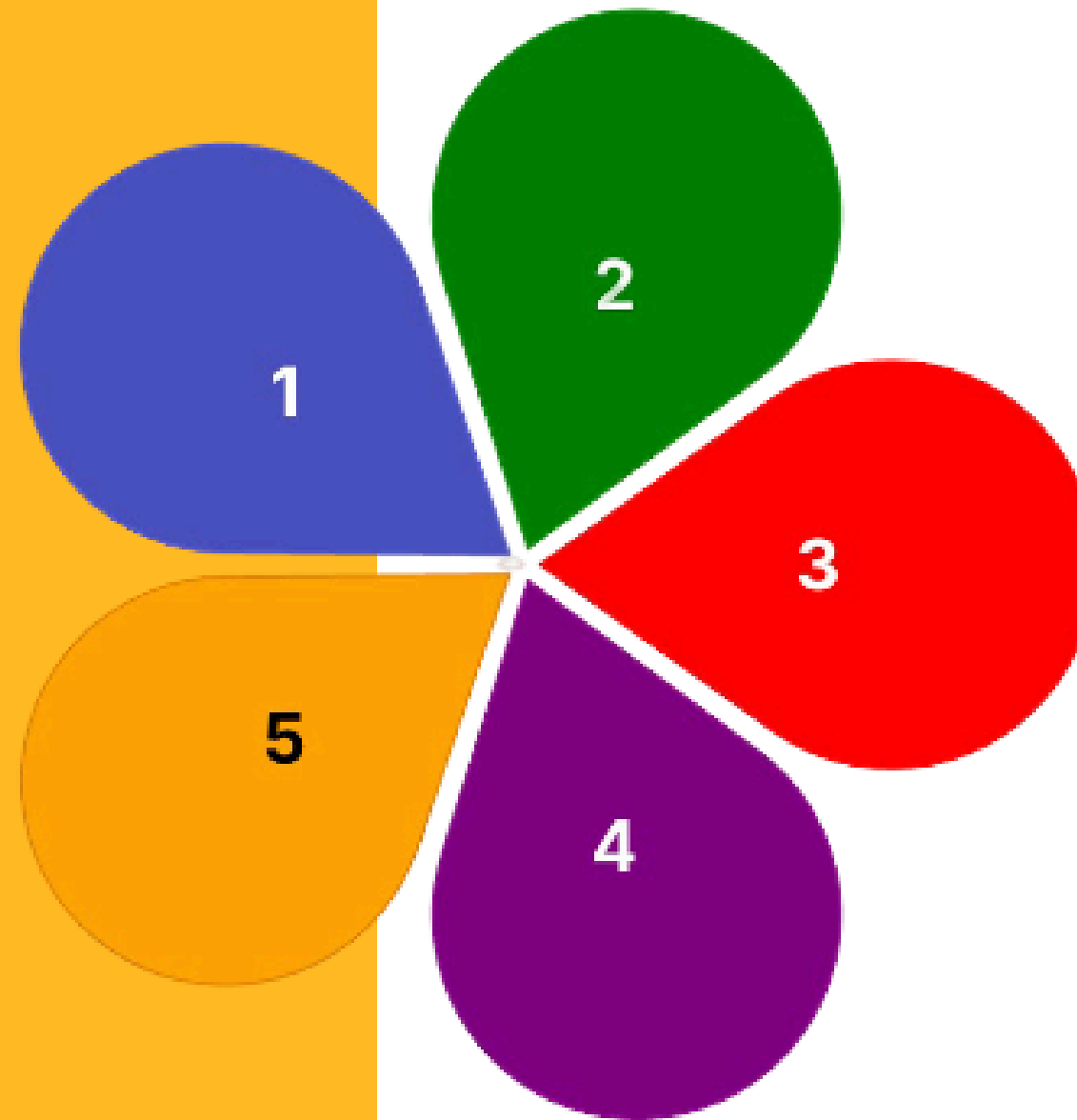


METAFORA DEL AGUILA

[¿ como decide vivir?](#)

Conclusiones

Cuando la persona se observa
y escucha sera mejor su
afrontamiento emocional y
espiritual.



Aprender a estar con uno
mismo

Tienes la Libertad de elegir,
como responder ante lo que
no elegiste.

Volver a encontrar proposito a
la existencia.

El dolor no desaparece pero
puede resignificar su ausencia

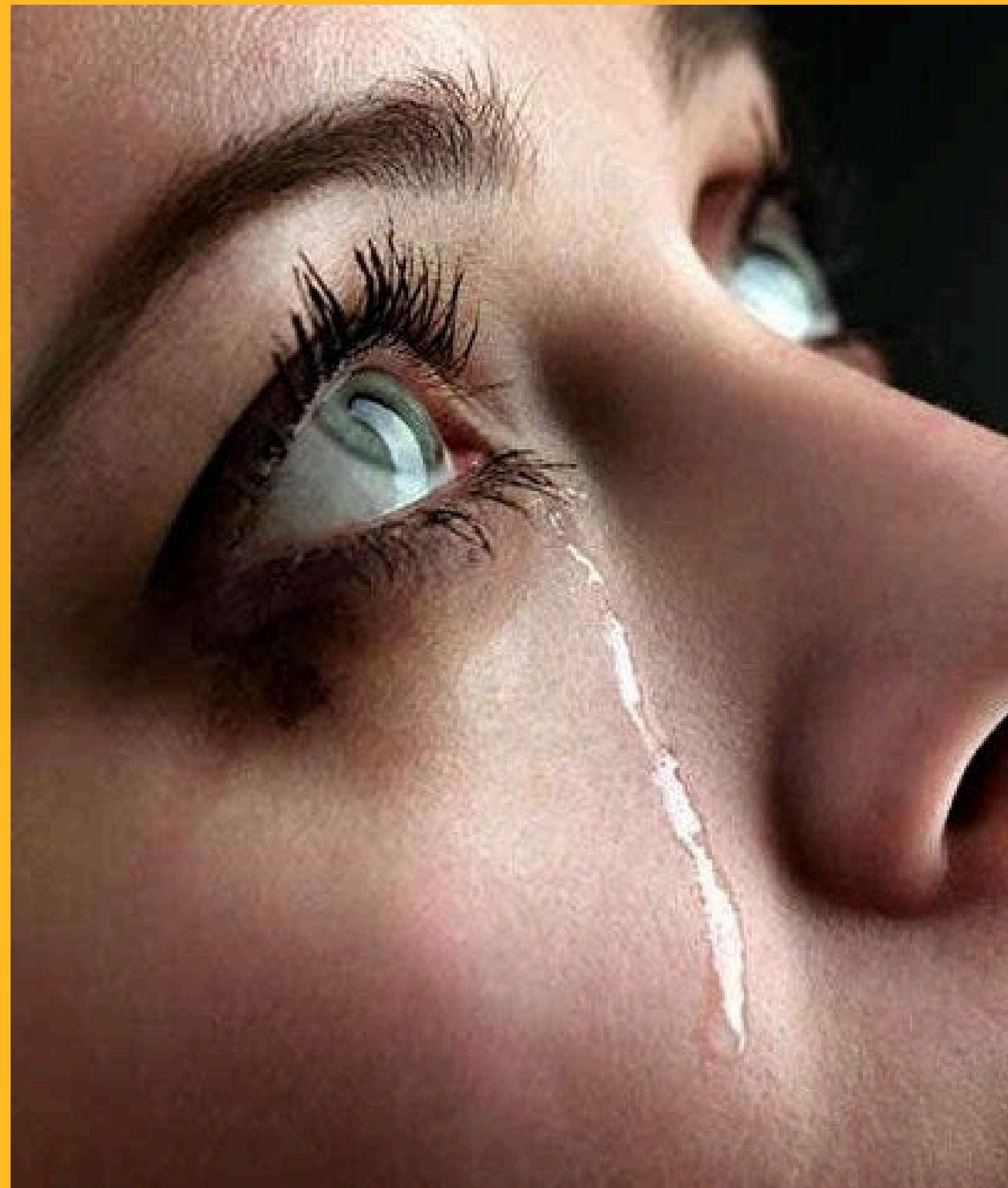
NO ERES SOLO ALGUIEN A QUIEN LE PASO
ALGO.

ERES ALGUIE QUE ESTA DECIDIENDO QUE
HACER CON ESO QUE PASO.

IMPORTANTE SABER

No te dejes llevar por lo que te dice las personas: ¿como te tienes que comportarte? o realmente ¿ser con los demas? .

Las personas solo quieren que tu no sufras, pero se les olvida que para poder procesar el duelo hay que tocar con el sufrimiento.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Unikel, A. (2007). Logoterapia dentro y fuera del campo de concentración. Ed. México.
- Dietrich, G. (1986). Psicología general del counseling: teoría y práctica, Ed. Herder, España.
- Frankl, V. (2020). El hombre en busca de sentido, Ed. Herder, España.
- Kübler, E. (2020). Sobre la muerte y los moribundos, Ed. De bolsillo, México.
- Payás, A. (2017). Las tareas del duelo Psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo-relacional; España, Editorial Paidós.
- Walker, V. (2011). El arte de consolar, que decir y que hacer con personas afligidas. D. F. México, Ed. Vergara
- Megan D. (2019). Está bien que no estés bien. Afrontar el duelo y la pérdida en una cultura que no nos comprende. Ediciones Obelisco, México.

**¡Mil
gracias!**

**Vivir con sentido.
PSICOLOGA Catalina giraldo
Agudelo.
www.cpsicologia.com.mx
www.catagia10@hotmail.com
Consultorio: +52 5556515885**