



INSTITUTO UNIVERSITARIO SOR JUANA

ESCUELA DE PSICOLOGÍA INCORPORADA A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Clave de incorporación UNAM 8951-25

El afrontamiento del duelo desde un enfoque sistémico familiar a través del taller psicoeducativo “Luciérnagas en la oscuridad”

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA

SANDRA ALICIA OSORIO MODESTO

DIRECTORA DE TESIS

LIC. IRMA MAGNOLIA RAMÍREZ GONZÁLEZ

TEHUACÁN, PUEBLA 2021



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

INDICE

| | |
|--|-----------|
| Resumen..... | 04 |
| Introducción..... | 05 |
| Justificación..... | 07 |
| Marco teórico..... | 12 |
| Capítulo I. Duelo..... | 12 |
| 1.1 Definición y concepto de duelo..... | 12 |
| 1.2 Recuento histórico a nivel mundial de pandemias..... | 16 |
| 1.3 Fases del duelo..... | 21 |
| 1.4 Rituales funerarios en la cultura mexicana..... | 27 |
| Capítulo II. Principales enfoques desde la psicología sobre el duelo..... | 30 |
| 2.1 Modelos explicativos..... | 30 |
| 2.1.1 Teoría psicodinámica..... | 30 |
| 2.1.2 Teoría del apego de John Bowlby..... | 30 |
| 2.1.3 Teoría cognitiva..... | 31 |
| 2.2 Modelos descriptivos..... | 31 |
| 2.2.1 Teoría gestáltica..... | 32 |
| 2.2.2 Teoría sistémica familiar..... | 32 |
| Capítulo III. Enfoque familiar sistémico..... | 34 |
| 3.1 Precedentes históricos..... | 34 |
| 3.2. Definición de sistema..... | 36 |
| 3.2.1 Tipos de sistemas..... | 36 |
| 3.3 Familia como sistema..... | 38 |
| 3.4 Cambios en la dinámica familiar por duelo..... | 41 |

| | |
|---|------------|
| Capítulo IV. Método | 44 |
| 4.1 Planteamiento del problema..... | 44 |
| 4.2 Objetivos..... | 44 |
| 4.3 Hipótesis..... | 44 |
| 4.4 Variables..... | 45 |
| 4.5 Población..... | 45 |
| 4.6 Recursos Humanos..... | 46 |
| 4.7 Escenario..... | 46 |
| 4.8 Propuesta..... | 47 |
| Capítulo V. Taller “Luciérnagas en la oscuridad” | 48 |
| 5.1 Presentación..... | 48 |
| 5.2 Objetivo general del taller..... | 48 |
| 5.3 Contenidos..... | 49 |
| 5.4 Presupuestos teóricos del taller | 49 |
| 5.5 Procedimiento metodológico..... | 49 |
| 5.6 Diseño del taller..... | 53 |
| 5.7 Taller “Luciérnagas en la oscuridad” | 92 |
| Conclusiones, limitaciones y sugerencias | 94 |
| Referencias | 94 |
| Anexos | 102 |

Resumen

En el presente trabajo de investigación se realiza una propuesta de taller psicoeducativo para el afrontamiento del duelo desde un enfoque sistémico familiar dirigido a personas que se encuentren en la etapa de desarrollo de adultez emergente con el objetivo de trabajar el proceso de asimilación y aceptación del duelo ante la pérdida de un miembro de su familia de manera saludable.

El marco teórico que predomina en dicha investigación está basado en una definición y concepto del proceso de duelo, un recuento histórico de algunas de las pandemias más importantes que por las que ha atravesado el mundo, las etapas que existen en el duelo desde las diferentes perspectivas de autores dentro del enfoque sistémico familiar, así como los principales enfoques desde la psicología en los que se aborda el tema de duelo.

El taller psicoeducativo está planteado para llevarse a cabo en un primer nivel de intervención (preventivo) para trabajar el proceso de asimilación y aceptación del duelo en 10 sesiones en los que se abordan temas como la definición de duelo, fases del duelo, reacciones físicas y emocionales del duelo, factores que pueden hacer que el duelo se complique, cambios en la dinámica familiar ante la pérdida de un miembro de la familia y los rituales que se gestan dentro de este proceso; cada una de estas sesiones con una duración de 2 horas con la participación de 10 personas como máximo, en las cuales se requiere la intervención de un psicoterapeuta con conocimiento y experiencia en abordaje grupal, con un enfoque sistémico familiar, teniendo la capacidad de realizar contenciones ante desbordamientos emocionales y capacidad de para responder ante situaciones inesperadas.

Palabras clave: Afrontamiento del duelo, enfoque sistémico familiar, taller psicoeducativo.

Introducción

Los seres humanos somos seres sociales por naturaleza, acompañados siempre por la relación entre personas y su relación con los grupos sociales; ya que nos vinculamos afectivamente como resultado del primer contacto de todo ser humano con su interacción familiar, generando firmes lazos afectivos que nos reafirman y sostienen emocionalmente.

En general toda persona sabe que la muerte llegará algún día a sus vidas, pero mientras este hecho sucede, los seres humanos la niegan o evitan hablar del tema constantemente, aún con mayor razón cuando se trata de un integrante de su propia familia, ya que nunca se está preparado para despedirse.

El tema del duelo ante la pérdida de un ser querido regularmente se piensa como un proceso individual que experimenta una persona, sin embargo el ser humano es un ser social abierto que comparte experiencias con otros grupos sociales como la familia, amigos, etc., los cuales de alguna manera afectan también este proceso y viceversa; por ello en este trabajo se planea intervenir y analizar este proceso desde el duelo familiar.

Es importante mencionar que cuando una persona se enfrenta ante una situación de duelo, es necesario que reestructure procesos internos ya que, cuando un ser querido muere, su mundo interno se ve confundido o sufre una desestabilización con respecto a la relación con ese ser querido; dicho cambio es tan intempestivo que la persona se replantea de manera interna sentimientos, creencias, pensamientos y la alteración acerca de la vida así como sus relaciones tanto anteriores como posteriores. Por lo cual es muy necesario realizar un acompañamiento de manera ética, profesional y cálida en el proceso de duelo a quien atraviesa por este suceso crucial.

El presente trabajo se dirige a explorar la literatura que acompaña al tema del duelo.

El capítulo uno se presenta un marco referencial y conceptual sobre el tema estudiado respecto a qué es el duelo, las fases por las que se atraviesa cuando se vive dicho acontecimiento desde las diferentes perspectivas de autores, así como un recuento histórico de algunas pandemias, que a su paso han dejado en la sociedad duelos masivos en el mundo.

En el capítulo dos se plasma la clasificación de los modelos explicativos y descriptivos, mismo que tratan de dar su propia explicación sobre el fenómeno del duelo desde diferentes teorías dentro de las que destacan la teoría psicodinámica, del apego, cognitiva, gestáltica y la teoría sistémica familiar.

En el capítulo tres se aborda los aspectos principales del enfoque sistémico familiar con el que se pretende trabajar empezando por un marco conceptual acerca del sistema,

los tipos de sistema, cómo es vista la familia desde un sistema y por último los cambios a los que se somete la dinámica familiar a raíz de un duelo por alguno de sus miembros.

En el capítulo cuatro se plasma la orientación metodológica con la finalidad de conocer la población, variables, objetivos, planteamiento del problema y el método en sí mismo para realizar el taller “Luciérnagas en la oscuridad”, de igual manera se presentan los métodos y técnicas utilizadas en cada una de las cartas descriptivas para la realización de cada sesión donde se incluyen aspectos como la descripción de las sesiones y las observaciones que se pueden realizar durante la aplicación del taller “Luciérnagas en la oscuridad”.

Y para finalizar en el capítulo cinco se realizan las conclusiones debidas con base a los objetivos planteados inicialmente así como las sugerencias, los alcances y limitaciones que deben tomarse en cuenta al momento de realizar el taller “Luciérnagas en la oscuridad”.

Justificación

“Es más fácil soportar la muerte sin pensar en ella, que soportar el pensamiento de la muerte.”

(Blaise Pascal)

Desde que se nace se ha dicho infinitas veces que el final a la vida es inevitable y que el final de todo ser humano es morir; aunque en la realidad para la mayoría de las personas es algo que resulta muy difícil de afrontar, situación que se torna aún peor cuando es un miembro de la familia quien parte de este mundo, lo que puede traer consigo problemas emocionales.

La pérdida de un miembro de la familia exige una reorganización del sistema familiar, para adaptarse a la nueva situación. El proceso de duelo se produce a varios niveles: individual, familiar y social.

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Hogares (ENH) de la INEGI (2018), se estima un total de 34.1 millones de hogares en México, dentro de los cuales residen de manera permanente 123.6 millones de personas; pero es a partir de ese mismo año se registraron alrededor de 650, 986 defunciones en nuestro país. Es decir, aproximadamente cada una de estas familias en México presentaron la pérdida de algún miembro de su núcleo familiar, dejando una ruptura y un desbalance en la dinámica de la misma.

Es cierto que esta tasa de mortalidad dentro de las familias mexicanas desde hace algunos años atrás viene creciendo, por lo cual es de vital importancia prestarle la debida atención, ya que es uno de los factores importantes que hace que las familias se conviertan cada día en vulnerables, es por ello que se tiene que dar el respectivo tratamiento a aquellas cuestiones que impiden que la familia logre un aporte significativo al desarrollo pleno de cada uno de los integrantes de su sistema (Cedros, 2018).

Los escritos tradicionalmente; el foco descriptivo y terapéutico se han fijado sobre el proceso individual de duelo, centrándose la atención al duelo en un único miembro de la familia, que asume el papel de “paciente designado” en el caso de un duelo complicado (como se le conoce en la terapia sistémica). Sin embargo, si esta focalización excluye al resto de los miembros, la resolución del duelo se dificultará y podrá tener como consecuencia la aparición de problemas en otros miembros de la familia siguiendo las leyes de equilibrio homeostático de los sistemas (Pereira, 2002 citado en Aponte, 2011).

Las barreras en la comunicación impiden un duelo sano ya que se desvía la atención y la energía en discusiones y malos entendidos, los cuales se podrían utilizar para dar una

mejor atención, apoyo y obtener relaciones familiares que proporcionen una mejor calidad de vida para el resto de los integrantes de la misma.

El desconocimiento sobre el tema de la muerte y la poca comunicación que existe cuando esta ocurre, hace que el sufrimiento sea más prolongado y doloroso ante esta pérdida que en ocasiones llega a ser inevitable, para la cual no se está preparado para dar un adiós definitivo a ese ser querido.

A lo largo del tiempo se ha aunado más en la investigación sobre el tema, dentro de los cuales se ha llegado a coincidir que ante el duelo por la muerte de algún miembro de la familia se puede dañar la salud familiar de dicho sistema (Pérez y Díaz, 2006).

La familia ha ocupado un papel fundamental a nivel de investigación en los campos de la salud mental, por lo que el concepto de salud familiar ha tomado relevancia (Ortiz, et al, 1999).

El concepto de salud familiar fue definido por un grupo de expertos en familias de la Organización Mundial de la Salud (1976) como la salud del conjunto de los miembros en términos de funcionamiento efectivo de la familia; es decir la salud (en cada uno de los aspectos del individuo) de cada uno de los miembros de la familia para poder garantizar un adecuado equilibrio armónico entre la salud, los factores socioeconómicos y culturales, así como eficientar o potencializar el funcionamiento familiar.

Puede considerarse como salud del conjunto de los miembros de la familia, en términos de su funcionamiento efectivo, en la dinámica interaccional, en la capacidad de enfrentar los cambios del medio social y del propio grupo, en el proceso en que se cumplen las funciones para el desarrollo de sus integrantes propiciando el crecimiento y desarrollo individual, según las exigencias de cada etapa de la vida por la que atraviesen cada uno de los integrantes (Ortiz, et al, 1996 citado por Ortiz, et al, 1999).

La salud familiar siempre será resultado de la interrelación dinámica del funcionamiento familiar, así como de las condiciones de vida y de salud de sus propios integrantes (Lauro, 2002).

Es decir, la salud mental entonces será considerada como un proceso de homeostasis entre lo biológico, psicológico y social del sistema familiar que es resultado de un funcionamiento satisfactorio de la familia, misma que influirá en el nivel de salud de cada uno de los integrantes que la componen, proporcionando una interacción adecuada con otros sistemas familiares y su entorno (Archivos en Medicina Familiar, 2005).

Las consideraciones antes expuestas nos hacen reflexionar acerca de la importancia de estudiar el funcionamiento familiar, apreciándose, que cuando la familia

pierde la capacidad funcional ocurren alteraciones en el proceso Salud-Enfermedad de los miembros y en sus relaciones (Lauro, 2005).

Por lo tanto, es posible plantear que existirá una afectación en la salud familiar y en cada uno de sus integrantes en tanto se dañe la función afectiva principalmente cuando se entra a un proceso de aceptación y asimilación ante la pérdida de un miembro del sistema familiar, siendo en este momento cuando pueden aparecer algunos trastornos ansiosos, nerviosos, depresivos; e incumplimiento de las funciones básicas, por mencionar algunos cuando se entra en este proceso en la pérdida de la salud familiar (González, 2000).

La aparición de estos problemas provoca que la familia pueda tornarse disfuncional ya que no cuenta con los recursos psicológicos, emocionales y hasta sociales para asumir la capacidad de ajustarse a su propio ciclo y al desarrollo de sus miembros; presentando una desorganización de la dinámica, reorganización para poder adaptarse a cambios en los nuevos roles establecidos y por último la comunicación e interacción entre los miembros del grupo a partir de esta situación (Pérez, 1992; Zigman y Jeroz, 1992; citados en Pérez y Sebazco, 2000).

Es por ello que el tema de la muerte y la familia ha adquirido gran relevancia a lo largo de todo el tiempo en la sociedad, al grado que se han creado nuevas disciplinas para su estudio así como algunos rituales que acompañan al proceso de muerte, especialmente en la cultura mexicana, las cuales buscan afrontar con respeto y dignidad la pérdida de alguno de los miembros de la familia (Domínguez, 2009).

Un ejemplo de estas nuevas disciplinas es la tanatología, la cual a través de distintas asociaciones, cursos, diplomados, entre otras especialidades busca realizar un trabajo cuyo objetivo principal está centrado en proporcionar calidad de vida al enfermo terminal buscando que sus últimos días transcurran de la mejor forma posible y ayudando también a los familiares que le acompañan durante este proceso; y el trabajo de aquellas pérdidas que no están relacionadas con la muerte, pero que son significativas (Bravo, 2006).

Ahora bien, a lo largo de la historia cada cultura ha construido sus propias creencias y con ellas las ceremonias que las acompañan, que generalmente, al igual que los mitos de la antigüedad, están relacionadas a la religión. Una de las culturas que más arraigada tiene el proceso de muerte y que la acompaña con ritos y festividades es la cultura mexicana (Gómez-Gutiérrez, 2011).

Las diferentes concepciones que en torno a la muerte tiene la cultura mexicana reflejan una mentalidad optimista, positiva de hondo contenido religioso y de esperanzas implícitas, reflejadas en los ritos de preparación del ya muerto, la cuidadosa clasificación

de tipos de muerte, la ubicación de una fecha especial en el calendario para venerar y recordar a sus familiares muertos, los lugares de reposo de los fallecidos y el concepto del destino final más allá de la vida terrena (Villaseñor y Aceves, 2013).

En entrevista con la psicóloga Ingrid Sofía Nuño Perera después del viaje que realizó a lo largo del mundo, cuyo principal objetivo era realizar un estudio sobre la tanatología y el desprendimiento, llegó a la conclusión acerca de que la muerte y el adiós resultan muy dolorosos en la cultura mexicana, en comparación con las tradiciones de EU, Europa y África, ya que en la sociedad mexicana es muy mal visto que se supere esa pérdida de manera rápida, por lo cual aseguró lo importante que es reeducar a la sociedad mexicana en estas materias, para que funcionen de mejor manera en la sociedad (Chávez, 2016).

Esta reeducación se puede llevar de manera preventiva a través de talleres psicoeducativos; puesto que la modalidad preventiva es de suma importancia, ya que la Organización Mundial de la Salud, plantea la necesidad de llevar intervenciones de promoción y prevención en el ámbito de la salud mental, con la intención de reducir las incidencias sobre la salud, presión social y económica que dichas situaciones pueden presentar si se generan trastornos mentales. Las intervenciones preventivas tienen el objetivo de reducir la incidencia, prevalencia y recurrencia de los trastornos mentales, el tiempo en que las personas permanecen con los síntomas y disminuir así el impacto que ejerce; desde esta perspectiva es que existen talleres orientados a la prevención como el afrontamiento saludable de diversas patologías, creando a la par condiciones individuales, sociales y ambientales que permitan el óptimo desarrollo psicológico de las personas (Miracco, et al, 2012).

Los talleres psicoeducativos por su parte se han convertido en una herramienta de mucha importancia para la promoción en la modificación de comportamientos y actitudes, así como una gestión de autoaprendizaje de nuevos esquemas de pensamiento y conducta para crear un entorno más saludable (Santamaría, 2018).

Por lo tanto, si de forma natural la familia es la institución cultural más importante de las sociedades y siendo hoy en día la célula elemental; ahora con un acompañamiento a través de talleres psicoeducativos desde una modalidad preventiva aplicado al integrante de una familia que está por atravesar la pérdida de alguno de los miembros a lo largo de la vida, podrá tener un reconocimiento adecuado de la realidad de la muerte, compartir la experiencia del dolor, ayudar a reorganizar el sistema familiar así como establecer a cada uno a establecer nuevas metas y relaciones entre los integrantes, ayudando de esta manera

a que el proceso de duelo afecte en lo más mínimo la dinámica y la estructura familiar (García, 2013).

MARCO TEÓRICO

I. Duelo.

“Después de todo, la muerte es solo un síntoma de que hubo vida.”

(Mario Benedetti)

1.1 Definición y concepto de duelo.

Para la Real Academia Española (2019) etimológicamente, la palabra duelo proviene del latín dolus y significa: “Dolor, lástima, aflicción o sentimiento... Demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien.”

El duelo es la reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo; que provoca una reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe; este incluye componentes psicológicos, físicos y sociales, con una intensidad y duración proporcionales a la dimensión y significado de la pérdida. Muchas de las veces se tiende a pensar en el duelo sólo en el contexto de la muerte de un ser querido, pero también suele producirse como reacción ante la pérdida de una persona amada o de alguna abstracción que ha ocupado su lugar, como la libertad, un ideal, entre otros (Meza, et al, 2008).

El duelo, por tanto, es un proceso adaptativo normal ante la pérdida de un ser querido o de algo significativo (empleo, vivienda, bienes, situaciones, etc.). Este proceso es necesario para adaptarse a la nueva situación y reencontrar el equilibrio roto a raíz de la pérdida y termina con la aceptación de la nueva realidad (elaboración del duelo). En general, el duelo se refiere a “la pérdida de un familiar y/o de un ser querido con sus consecuencias psicoafectivas, sus manifestaciones exteriores y rituales y el proceso psicológico evolutivo, consecutivo a la pérdida” (Bourgeois, 1996, citado en Alina, 2012).

El duelo es un proceso normal por el que atraviesan todos los seres humanos, pero a pesar de esto algunos duelo requieren el acompañamiento de especialistas para elaboración y resolución (Cabodevilla, 2007).

Desde la ciencia de la psicología el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (en inglés Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-5), publicado en España en mayo de 2013, en el grupo de otras afecciones que necesitan más estudio, se incluyó el duelo y lo define como una reacción ante la muerte de una persona querida y aunque se emplea también para referirse al proceso de adaptación emocional que sigue a cualquier pérdida (de un empleo, de una relación, o incluso por algo que se esperaba, pero que no se ha podido conseguir), dadas sus peculiaridades

diferenciadoras, entendemos que el término duelo debe reservarse para la pérdida por muerte (DSM-V, 2013).

Sin embargo, en la sección dedicada a los diagnósticos que requieren mayor investigación del DSM-V, se propone la posibilidad de crear una categoría diagnóstica denominada “Trastornos por duelo complejo persistente”. Los criterios diagnósticos que lo definirían serían:

A. El individuo ha experimentado la muerte de alguien con quien mantenía una relación cercana (DSM-V, 2013).

B. Desde la muerte, al menos uno de los síntomas siguientes está presente más días de los que no a un nivel clínicamente significativo, y persiste durante al menos 12 meses en el caso de adultos en duelo y 6 meses para niños en duelo:

1. Anhelos/añoranza persistente del fallecido (DSM-V, 2013).
2. Pena y malestar emocional intensos en respuesta a la muerte (DSM-V, 2013).
3. Preocupación en relación al fallecido (DSM-V, 2013).
4. Preocupación acerca de las circunstancias de la muerte (DSM-V, 2013).

C. Desde la muerte, al menos 6 de los síntomas siguientes están presentes más días de los que no a un nivel clínicamente significativo, y persisten durante al menos 12 meses en el caso de adultos en duelo y 6 meses para niños en duelo:

1. Importante dificultad para aceptar la muerte. En los niños, esto depende de la capacidad del niño para comprender el significado y la permanencia de la muerte (DSM-V, 2013).
2. Experimentar incredulidad o anestesia emocional en relación a la pérdida (DSM-V, 2013).
3. Dificultades para recordar de manera positiva al fallecido (DSM-V, 2013).
4. Amargura o rabia en relación a la pérdida (DSM-V, 2013).
5. Valoraciones desadaptativas acerca de uno mismo en relación al fallecido o a su muerte (p. ej., auto inculparse) (DSM-V, 2014).
6. Evitación excesiva de los recuerdos de la pérdida (p. ej., evitación de los individuos, lugares o situaciones asociados con el fallecido; en los niños, esto puede incluir evitar pensamientos y sentimientos acerca del fallecido) (DSM-V, 2014).

Alteración social/de la identidad

1. Deseos de morir para poder estar con el fallecido (DSM-V, 2014).
7. Dificultades para confiar en otras personas desde el fallecimiento (DSM-V, 2014).

2. Sentimientos de soledad o desapego de otros individuos desde la muerte (DSM-V, 2014).
3. Sentir que la vida no tiene sentido o está vacía sin el fallecido, o creer que uno no puede funcionar sin el fallecido (DSM-V, 2014).
4. Confusión acerca del papel de uno en la vida, o una disminución del sentimiento de identidad propia (p. ej., sentir que una parte de uno mismo murió con el fallecido (DSM-V, 2014).
5. Dificultad o reticencia a mantener intereses (p. ej., amistades, actividades) (DSM-V, 2014).

D. La alteración provoca malestar clínicamente significativo o disfunción en áreas sociales, laborales u otras áreas importantes del funcionamiento (DSM-V, 2014).

E. La reacción de duelo es desproporcionada o inconsistente con las normas culturales, religiosas, o apropiadas a su edad (DSM-V, 2014).

Especificar si: Con duelo traumático: Duelo debido a un homicidio o suicidio con preocupaciones angustiantes persistentes acerca de la naturaleza traumática de la muerte incluyendo los últimos momentos del fallecido, el grado de sufrimiento y de lesiones, o la naturaleza maliciosa o intencionada del fallecimiento (DSM-V, 2014).

Desde nuestra disciplina, el duelo es la reacción psicológica, el dolor emocional que sentimos cuando hemos perdido a alguien importante en nuestras vidas. Como ya hemos dicho, es un proceso normal por el que pasamos cuando hemos perdido a un ser querido y en el que tenemos que ir adaptándonos a una nueva realidad: la vida sin él o sin ella (Cueto, 2012).

Esta pérdida, significa una ruptura en la mayoría de los casos de manera inesperada. La percepción de las cosas cambia, todo se ve de una forma diferente y necesitamos un tiempo para adaptarnos. Tras la pérdida, nos vemos inmersos en una crisis emocional que puede servirnos para crecer como personas o para debilitarnos y enfermarnos, dependiendo de cómo la afrontemos (Cabodevilla, 2007).

El duelo es un proceso normal cuya evolución, habitualmente progresa hasta la superación. Podemos decir que hemos completado un duelo cuando somos capaces de recordar a nuestro ser querido sin sentir ese dolor tan intenso, cuando hemos dejado de vivir centrándonos solo en el pasado y en lo que pudiera haber sucedido si no hubiera fallecido (Cueto, 2012).

El duelo tiene diferentes reacciones en las personas dependiendo de muchos factores, como podrían ser: la relación con el ser querido que ha muerto (nivel de apego

con el fallecido), la causa de la muerte, ya que la reacción no es la misma ante una muerte esperada que si es repentina o traumática (por homicidio, suicidio o accidente), la edad del difunto (reacciones más intensas si es prematura: niño, adolescente o joven), redes sociales de contención (familia, amigos, profesionales) y los factores de personalidad y las características de la persona que sufre el duelo (Perez,2006).

Las múltiples reacciones de los familiares o seres allegados al fallecido que se pueden presentar son a varios niveles, dentro de los que destacan: dimensión física, que se refiere a las molestias físicas que pueden aparecer en la persona en duelo, como la sequedad de boca, dolor o sensación de “vacío” en el estómago, alteraciones del hábito intestinal, opresión en el pecho, opresión en la garganta, hipersensibilidad a los ruidos, disnea, palpitaciones, falta de energía, tensión muscular, inquietud, alteraciones del sueño, pérdida del apetito, pérdida de peso, mareos, entre otros; dimensión emocional, que son los sentimientos que el deudo percibe en su interior, estos sentimientos pueden variar y manifestarse con distintas intensidades, los más habituales son sentimientos de tristeza, enfado, rabia, culpa, miedo, ansiedad, soledad, desamparo e impotencia, añoranza y anhelo, cansancio existencial, desesperanza, abatimiento, alivio y liberación, sensación de abandono, amargura y sentimiento de venganza; dimensión cognitiva, que se caracteriza por dificultad para concentrarse, confusión, embotamiento mental, falta de interés por las cosas, ideas repetitivas, generalmente relacionadas con el difunto y sensaciones de presencia, olvidos frecuentes; en la dimensión conductual, cambios que se perciben en la forma de comportarse con respecto al patrón previo, dentro de los cuales destacan aislamiento social, hiperactividad o inactividad, conductas de búsqueda, llanto, aumento del consumo de tabaco, alcohol, psicofármacos u otras drogas; la dimensión social donde el individuo genera un resentimiento hacia los demás, aislamiento social; y la dimensión espiritual, en donde se replantean las propias creencias y la idea de trascendencia, se formulan preguntas sobre el sentido de la muerte y de la vida (Cabodevilla, 2007).

Aunque estos factores son importantes con respecto a la persona de forma individual, nuestro interés se centra más en saber cómo impacta la muerte de un ser querido en la familia como sistema y como grupo; ya que un duelo puede desequilibrar el grupo familiar, también puede hacerle perder la eficacia de cada uno de sus integrantes, su estructura, pérdida de roles, funciones, búsqueda de sustitutos fuera de la familia e incluso puede poner en extinción dicho sistema familiar (Oviedo, S.J.; Parra, F.M., & Marquina V. M., 2009).

1.2 Recuento histórico a nivel mundial de pandemias.

A lo largo de la historia del planeta, el mundo ha sufrido catástrofes en las cuales, de forma no ordinaria, grandes cantidades de especies mueren simultáneamente o dentro de un marco de tiempo limitado. Durante todo el tiempo transcurrido desde que apareció el primer organismo vivo hasta nuestros días, han existido catástrofes de una gran magnitud ocurridas en el planeta; estos eventos que se desarrollaron, pueden ser probablemente los sucesos más desconcertantes y trágicos que ha sufrido nuestro planeta (Ortega, 2018).

Los grandes desastres que han ocurrido a lo largo de la historia, sin importar su etiología, tienen un hecho en común: la enorme cantidad de víctimas mortales que provocaron. El huracán Mitch en Centroamérica, las inundaciones de Venezuela, el terremoto de El Salvador, los huracanes en el Caribe; las acciones provocadas por el hombre como el incendio de Mesa Redonda en Lima, Perú, las guerras o los accidentes de aviación, o las muertes causadas por hechos biológicos como las enfermedades infecciosas que han traído consigo pandemias mundiales, entre muchos más, han dejado historias muy importantes respecto al manejo de la muerte, especialmente si su número sobrepasa la capacidad del país para responder eficientemente a la emergencia (OPS, 2004).

Hablando de las enfermedades infecciosas se puede decir que han sido parte de la vida del ser humano, y durante la historia ha existido una batalla continua por el control y erradicación de agentes microbiológicos de dichas enfermedades que han provocado múltiples muertes en todo el mundo; por lo cual la forma de morir y la forma de realizar un duelo no han sido las mismas para el ser humano desde el principio de la historia (Smud, 2016).

Muy pocos fenómenos a lo largo de la historia de la humanidad, han marcado a la sociedad y cultura como lo han hecho los brotes de enfermedades infecciosas. Especial énfasis se le ha dado a este fenómeno en la ciencias sociales y en las ramas de la medicina que han sido, al menos en parte, fundadas en las ciencias sociales; una de las más grandes catástrofes naturales, ha sido el brote de las pandemias. A lo largo de la historia, los brotes pandémicos han diezmado sociedades, determinando resultados similares a las guerras, borrando poblaciones enteras (Leal, 2020).

La muerte por viruela se presentó entre los años de 1520 y uno de sus últimos brotes en 1977 figura entre las enfermedades más devastadoras que jamás hayan existido en la historia de la humanidad. Alteró dramáticamente el curso de la historia, incluso contribuyendo al declive de civilizaciones enteras. Se declaró erradicada en 1979 después de un programa de vacunación que está considerado como una de las victorias más

importantes de la medicina moderna. Es una enfermedad aguda y contagiosa causada por el virus “variola”. Recibe su nombre del término en latín que significa “moteado”, haciendo referencia a los bultos y pústulas que aparecen en el rostro y cuerpo de los afectados. Históricamente el virus ha matado al 30% de las personas que lo han contraído. Los que han sobrevivido a menudo quedaban ciegos, estériles, y con profundas cicatrices, o marcas de viruela, en la piel; se transfería por contacto directo con los infectados o a través de fluidos corporales, también a través de objetos contaminados como las camas, y la enfermedad tenía dos variantes. En 1796, se realizó un descubrimiento clave, gracias a un experimento del doctor Inglés Eduard Jenner, que mostró que la inoculación de una variedad similar de la viruela, que está presente en las vacas, podría protegernos contra la enfermedad. El descubrimiento de Jenner fue clave para el posterior programa de vacunación, especialmente crucial ya que no hay ningún tratamiento efectivo para la viruela.

En 1967, entre 10 y 15 millones de personas contrajeron la viruela, y la Organización Mundial de la Salud lanzó una campaña mundial de erradicación basada en la vacunación. Gradualmente la enfermedad se fue concentrando sólo en el Cuerno de África, y el último caso conocido ocurrió en Somalia en 1977 (Molina, 2017).

Por otro lado, de manera cronológica, apareció el sarampión en el mundo aproximadamente en el año de 1757 y experimentó un cambio radical en 1963 con la llegada de la vacuna del sarampión, dicha enfermedad era muy contagiosa y grave. Antes de que la vacuna se introdujera en 1963 y se generalizara su uso, cada 2-3 años se registraban importantes epidemias de sarampión que llegaban a causar cerca de dos millones de muertes al año. Se calcula que en 2017 murieron 110 000 personas por esta causa, la mayoría de ellas menores de 5 años y a pesar de existir vacunas seguras y eficaces. El sarampión es causado por un virus de la familia de los paramixovirus y normalmente se suele transmitir a través del contacto directo y del aire. El virus infecta el tracto respiratorio y se extiende al resto del organismo. Se trata de una enfermedad humana que no afecta a los animales. La intensificación de las actividades de vacunación ha influido de forma decisiva en la reducción de las muertes por sarampión. Se estima que entre 2000 y 2017 la vacuna contra el sarampión evitó 21,1 millones de muertes. A nivel mundial, las defunciones por sarampión han descendido un 80%, pasando de 545 000 en el año 2000 a 110 000 en 2017 (Delpiano, et al, 2015).

Entre los años de 1918 y 1920 el mundo experimentó alrededor de más de 40 millones de muertes a causa de la gripe española y aunque se desconoce la cifra exacta de la pandemia es considerada la más devastadora de la historia. Un siglo después aún no se

sabe cuál fue el origen de esta epidemia que no entendía de fronteras ni de clases sociales. Aunque algunos investigadores afirman que empezó en Francia en 1916 o en China en 1917, muchos estudios sitúan los primeros casos en la base militar de Fort Riley (EE.UU.) el 4 de marzo de 1918. Tras registrarse los primeros casos en Europa la gripe pasó a España y a pesar de no ser el epicentro, fue uno de los países más afectados con 8 millones de personas infectadas y 300.000 personas fallecidas. La censura y la falta de recursos evitaron investigar el foco letal del virus. Ahora sabemos que fue causado por un brote de influenza virus A, del subtipo H1N1. A diferencia de otros virus que afectan básicamente a niños y ancianos, muchas de sus víctimas fueron jóvenes y adultos saludables entre 20 y 40 años, una franja de edad que probablemente no estuvo expuesta al virus durante su niñez y no contaba con inmunidad natural; dentro de los principales síntomas destacaban una fiebre elevada, dolor de oídos, cansancio corporal, diarreas y vómitos; la mayoría de las personas que fallecieron durante la pandemia sucumbieron a una neumonía bacteriana secundaria, ya que no había antibióticos disponibles. En los cientos de autopsias realizadas en el año 1918 los hallazgos patológicos primarios se limitaban al árbol respiratorio por lo que los resultados se centraban en la insuficiencia respiratoria, sin evidenciar la circulación de un virus. Al no haber protocolos sanitarios que seguir los pacientes se agolpaban en espacios reducidos y sin ventilación y los cuerpos en las morgues y los cementerios. En el verano de 1920 el virus desapareció tal y como había llegado (Pulido, 2018).

El VIH/SIDA ha sido una lenta y progresiva pandemia global, que se ha estado expandiendo durante décadas por diferentes continentes y diferentes poblaciones, presentando nuevos desafíos con cada nueva repetición y por cada nuevo grupo infectado. Comenzó a principios de la década de los '80 en USA, causando un importante revuelo público. En 1981 se reportó en la revista MMWR (Morbidity and Mortality Weekly Report) una pequeña epidemia en California, en donde individuos en apariencia sanos morían de infecciones que característicamente ocurrían en personas con problemas inmunológicos severos. De ahí el término «infecciones oportunistas», ya que sólo afectaban a seres humanos carentes de un sistema de defensas adecuado. Al analizar las características demográficas de esos pacientes, se encontró que la gran mayoría eran hombres que mantenían relaciones sexuales con otros hombres (homosexuales). La enfermedad que ocurría a finales del siglo XX cobró con rapidez la fama de ser una enfermedad de “pervertidos, promiscuos y drogadictos”. En los siguientes dos años ocurrieron dos situaciones que cambiaron la percepción de la enfermedad. Se documentaron los primeros casos en pacientes que recibieron transfusiones de productos sanguíneos, lo que la hizo

entonces un peligro para los hemofílicos. La inicial expansión del VIH fue marcado por una alta tasa de mortalidad, asociado al aislamiento y estigma social. El VIH ha afectado alrededor de 40 millones de personas en el mundo, causando alrededor de un millón de muertes al año, que para el 2005 ya alcanzaban los 2 millones de muertes al año. Desde el comienzo de la epidemia, 76,1 millones de personas han contraído la infección y 35 millones han muerto a causa de enfermedades relacionadas con ella (Moreno, Coss, Alonso & Ochoa, 2018).

A lo largo del siglo XIX, el cólera se propagó por el mundo desde su reservorio original en el delta del Ganges, en la India; siendo una pandemia que mató a millones de personas en todos los continentes. Dicha pandemia comenzó en el sur de Asia en 1961 y llegó a África en 1971 y a América en 1991. El cólera es una enfermedad diarreica aguda causada por la ingestión de alimentos o agua contaminados con el bacilo *Vibrio cholerae*. El cólera sigue siendo una amenaza mundial para la salud pública y un indicador de inequidad y falta de desarrollo social. Los investigadores calculan que cada año hay en el mundo entre 1,3 y 4 millones de casos de cólera, y entre 21 000 y 143 000 defunciones por esta causa. El cólera es una enfermedad muy virulenta que puede causar una grave diarrea acuosa aguda. El cólera afecta a niños y adultos y puede ser mortal en cuestión de horas si no se trata. El número de casos de cólera notificados a la OMS siguió siendo elevado en los últimos años. A lo largo de 2015 se notificaron 172 454 casos en 42 países, de los que 1304 fueron mortales; en la actualidad, el cólera es endémico en muchos países (OMS, 2019).

Otra de las pandemias que ha azotado al mundo en los últimos años es conocida como H1N1, fue la repetición de la gripe española de 1918 mencionada anteriormente, pero con consecuencias menos devastadoras. Conocida coloquialmente como “la gripe porcina” comenzó en México, en Abril del 2009 y alcanzó proporciones pandémicas en semanas. Declinó hacia fines del mismo año y fue declarado su término en Mayo del 2010; este virus se contagia de persona a persona, probablemente de forma muy similar a la que se contagian los virus de la influenza estacional común. La gripe H1N1 es una enfermedad respiratoria de los cerdos producida por el virus de la influenza tipo A que regularmente ocasiona brotes de influenza en los cerdos. Los virus de la gripe H1N1 causan altos niveles de enfermedad y bajas tasas de mortalidad en los cerdos. Estos virus pueden circular entre los cerdos durante todo el año, pero la mayoría de los brotes se producen a fines del otoño y durante el invierno, al igual que en los seres humanos. El virus de la gripe porcina clásica (un virus H1N1 tipo A de influenza) se aisló por primera vez de un cerdo en 1930. Se infectó sobre el 10% de la población global con un número estimado en 20,120,010 muertes. En

esta pandemia también se efectuaron estudios de datos y análisis de los aspectos en salud mental. El H1N1 (antes llamado "gripe porcina") es un nuevo virus de influenza que produce enfermedades en las personas (Moreno, et al, 2018).

En la actualidad en el año de 2019 la pandemia del coronavirus COVID-19, decretada como emergencia sanitaria por la Organización Mundial de Salud, es una etapa de crisis y uno de los mayores desafíos que enfrenta la humanidad desde la desde los últimos años (Larrotta, et al, 2020).

Los coronavirus son una familia de virus que causan enfermedades (desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves) y circulan entre humanos y animales. En este caso el coronavirus del que se habla en la actualidad y que ha paralizado al mundo es el SARS-COV2, el cual apareció en China en diciembre del año 2019 y provoca una enfermedad llamada COVID-19, que se extendió por el mundo y fue declarada pandemia global por la Organización Mundial de la Salud (Salud, 2020).

La situación excepcional actual, ha hecho que todos sin excepción cambien su forma de estar y experimentar el mundo, teniendo consecuencias relevantes provocando cambios en todas las esferas de la vida de los seres humanos, inclusive en la manera de morir y despedir a sus seres queridos ya fallecidos; han cambiado las rutinas, hábitos, costumbres, forma de pensar, forma de relacionarse, obligando a fomentar estrategias de adaptación. En estos días, muchas personas están falleciendo y/o fallecerán a causa del coronavirus, pero otras muchas lo harán por el curso natural de la vida. La dimensión social de las despedidas se ha visto eliminada para evitar males mayores; las exigencias sanitarias actuales han limitado en gran medida estas expresiones que validan el dolor y el sentimiento de pérdida de la persona doliente y, por eso, dificultan la elaboración de un duelo normalizado (Prieto, et al, 2020).

El COVID-19 está impactando de forma compleja y significativa el proceso de duelo debido a las condiciones en que las personas están muriendo por esta enfermedad. La hospitalización ocurre con estricto cuidado y aislamiento para minimizar el riesgo de que los familiares y otras personas se contagien lo que dificulta que la persona hospitalizada sea acompañada por algún familiar, lo que a su vez provoca mayor sufrimiento físico y emocional en todos. Por lo tanto ante la escasez de conocimiento sobre la enfermedad, el rápido agravamiento de los síntomas y la hospitalización en condiciones de aislamiento, se debe tener siempre presente que algunos de esos pacientes morirán. La imposibilidad de decir adiós a un familiar que ha muerto, la culpa y la incertidumbre sobre cómo ocurrió la

muerte y sus circunstancias, pueden provocar que el proceso de duelo se complique (Centros de Integración Juvenil, 2020).

Ante la situación enunciada, los dolientes estarán expuestos a dos factores de riesgo que se asocian al llamado duelo complicado, el que se encuentra relacionado con los factores situacionales de la muerte, donde se debe afrontar la pérdida de manera súbita, asumiendo con impotencia el no haber acompañado al ser querido durante la enfermedad y finalmente no poder estar junto a él en el momento del deceso para despedirse. Un segundo factor, asociado con la falta o limitación de apoyo social, que propicia el tener que asumir en soledad el dolor y la tristeza del fallecimiento; limitando las posibilidades para reconocer la realidad de la muerte, expresar sus sentimientos, recordar los recuerdos de quien fallece, compartir el dolor con los demás; al no poder establecer el espacio presencial para recibir apoyo y solidaridad por parte de familiares y allegados en medio de los rituales funerarios y religiosos comunes en estas circunstancias (Larrotta, et al, 2020).

La vulnerabilidad es la condición interna de un sujeto o grupo expuesto a una amenaza/evento traumático, en este caso a las pandemias, que corresponde a su disposición intrínseca para ser dañado; es la resultante de un proceso dinámico de interacción de diversos factores; la ocurrencia de gran cantidad de enfermos y muertes y las vastas pérdidas económicas en el contexto de una epidemia o pandemia genera un riesgo psicosocial elevado. Una aproximación racional en la atención en salud mental implica el reconocimiento de las diferencias de vulnerabilidad de los distintos grupos poblacionales; el afrontamiento de una situación de emergencia epidémica donde se han producido un gran cantidad de enfermos y cadáveres no es solamente un problema del Sector Salud; en el mismo se involucran otros actores como instituciones gubernamentales, ONGS, autoridades locales y la propia comunidad; es necesario que las vivencias traumáticas, así como las pérdidas y el duelo adquieran diferentes formas de expresión, según la cultura de acuerdo a sus conceptos predominantes sobre la vida y la muerte y la ejecución de los ritos de despedida de los seres queridos (OPS, 2005).

1.3 Fases del duelo.

El duelo como ya se mencionó anteriormente, es un proceso normal que sigue a una pérdida significativa, dicho proceso se caracteriza por emociones intensas de dolor emocional (entre otras), mismo que no tiene una duración definida, pues cada persona pasa por su proceso personal, en función de su personalidad, gravedad de la pérdida y los cambios que supone la nueva situación, ya que normalmente aquella implica también diversas pérdidas colaterales (Burgos, 2018).

No obstante se han propuesto a lo largo de los años y con los avances en la ciencia, determinadas fases o trabajos por las que atraviesa una persona en duelo, estas fases son un esquema orientativo y no rígido, que nos puede guiar a la hora de saber en qué situación se encuentra la persona en su proceso de duelo; existen diversos autores que han definido distintas fases o etapas, que con algunos matices se pueden apreciar elementos comunes con las que se intenta entender el significado y conexión dentro del duelo. Estas fases son un proceso y no secuencias o etapas fijas, de tal manera que no reproduce un corte claro entre una y otra fase, y existen fluctuaciones entre ellas (Cabodevilla, 2007).

Uno de los primeros autores a revisar es John Bowlby, quien entre los años de 1969 y 1980, basado en su teoría del apego y en relación a la pérdida de un ser querido, propone un proceso de duelo que transita por cuatro fases; la primera es la fase de "Fase de shock, estupor o negación", la persona está en estado de incredulidad, se siente confusa, aturdida, embotada, con ansiedad o incluso en estado shock, tiene la sensación de estar viviendo una irrealidad y siente las emociones anestesiadas, puede fluctuar de un estado de estupor a un estado de rabia o de intensa aflicción de forma repentina; esta fase durará desde algunas horas a una semana y sirve para ir procesando y asumir los hechos. La segunda fase es "Fase de anhelo o búsqueda de la figura pérdida" donde la persona alterna sentimientos de rabia intensa que se manifiestan en ira, cólera e irritabilidad y fases de congoja intensa que se manifiestan en accesos de llanto descontrolados; la persona se culpabiliza a sí misma o a otros, aparecen sentimientos de injusticia y desamparo, de enfado y resentimiento, disminuye la memoria y la capacidad de concentración para llevar a cabo las tareas cotidianas y aumentan los niveles de ansiedad y su sintomatología somática; la duración de esta fase dura entre varios meses y varios años, pero si la persona no consolida esta fase se puede quedar estancado ahí, al grado de que se dé un duelo patológico. La tercera fase es "Fase de desorganización o desesperanza" aquí se empieza a tomar conciencia de la irreversibilidad de la pérdida, se caracteriza principalmente por una tristeza profunda y la persona experimenta apatía y desinterés por sí misma y por lo que le rodea; es probable que en esta fase la persona puede cambiar hábitos de vida saludables por otros más destructivos, y puede tender a abandonarse y a aislarse del entorno; a su vez pueden aparecer también sentimientos de culpa ante las demandas de reorganización de la nueva situación y sus consecuencias, como las modificaciones en la vivienda, las relaciones familiares, el lugar de residencia y otras cuestiones relacionadas con la reorganización vital. Por último la "Fase de reorganización", la persona durante esta fase acepta la realidad, mira hacia el futuro y da nuevos significados a su vida, reestructurando su existencia a la luz de

su nueva situación vital, el recuerdo del ser querido ya no genera el dolor intenso de las fases previas, y se integra en la propia vida incluso de una forma reparadora, ya que después de la etapa dolorosa del duelo, tiene un sentimiento de gratitud despertado por la relación que tuvo con el difunto y siente la necesidad de transmitir a otros el amor recibido en el pasado (Burgos, 2018).

J. William Worden, por su parte, en su libro “El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia”, hace una aportación interesante en el proceso de duelo, dando a entender que las fases del duelo no se dan de manera pasiva por parte del que las vive, sino al contrario, la persona puede tener una actitud activa y realizar el proceso del duelo a través de tareas, de manera que puede trabajar el duelo y esto da a la persona cierta sensación de fuerza y esperanza de que puede hacer algo de forma activa. Worden, plantea ver el proceso de duelo como cuatro tareas que pueden realizarse, las cuales son: 1) Facilitar la aceptación de la realidad de la pérdida. La tarea de aceptar esta dura realidad puede realizarse hablando sobre la pérdida, dándole tiempo y espacio, para darse cuenta de la realidad. 2) Facilitar la expresión de las emociones y el dolor por la pérdida. Una vez más es necesario un espacio seguro para poder expresar y elaborar los sentimientos de tristeza, rabia, culpa, nostalgia, etc. Ayuda mucho el compartir estos sentimientos con otras personas, puede hacerse con la familia, amigos, en grupos de apoyo mutuo, con asesores del duelo o profesionales de la salud. 3) Facilitar adaptarse a un medio en que el fallecido está ausente y resolver sus problemas cotidianos sin lo perdido. Hay tres tipos de adaptaciones que hay que tener en cuenta: las adaptaciones externas, cómo influye la muerte en la actuación cotidiana de la persona; las adaptaciones internas, cómo influye la muerte en la imagen que la persona tiene de sí misma; adaptaciones espirituales, cómo influye la muerte en las creencias, los valores y los supuestos sobre el mundo que abriga la persona. 4) Facilitar recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo. Se trata de encontrar un lugar para el difunto que permita a la persona superviviente estar vinculada con él. Debemos encontrar maneras de recordar a los seres queridos que han fallecido llevándolos con nosotros, pero sin que ello nos impida seguir viviendo (Worden, 2016).

Una de las autoras que ha estudiado el duelo desde una perspectiva familiar es la doctora Nancy O'Connor que expresa que el duelo sigue un patrón predecible, aun cuando cada persona siga los pasos de ese patrón a su propio modo; dicho patrón está relacionado con una serie de etapas por las que atraviesa la persona en duelo, las cuales son: Etapa 1 Ruptura de antiguos hábitos, abarca desde el fallecimiento hasta ocho semanas, es un periodo de entumecimiento y confusión, nada es normal; prevalecen los sentimientos de

choque, incredulidad, protesta y negación, durante esta etapa del duelo, la persona experimenta cambios en su vida cotidiana y es posible se alteren sus hábitos alimenticios y de descanso nocturno, dichas alteraciones sólo duran un breve plazo y desaparecen (dado que en una relación se crean hábitos y patrones de comportamiento; con el fallecimiento se tienen que reprogramar éstas rutinas a nivel emocional, físico y psíquico). Etapa 2 Inicio de la reconstrucción de la vida, abarca de las ocho semanas hasta un año. El dolor y la confusión siguen siendo agudos, e irán disminuyendo paulatinamente. Los pequeños cambios que se realizan en los hábitos, reducen la negación de la muerte y permiten la lenta aceptación de la nueva realidad, se experimentan periodos de gran estrés emocional, en los que se está más expuesto a los accidentes. Etapa 3 La búsqueda de nuevos objetos de amor o amigos, es de los doce hasta los veinticuatro meses. Algunos de los antiguos hábitos se han restablecido y se tienen nuevas rutinas cotidianas. El dolor emocional es menos agudo, aunque todavía habrá momentos de nostalgia y abatimiento, el contenido de los sueños será más ligero y con mejor disposición para participar en la vida, toda la familia se ha ido ajustando a la ausencia del fallecido. Sin más, un día al despertar, te das cuenta de que la herida ha cicatrizado, tus pensamientos son más claros, las emociones se han estabilizado. Etapa 4 Terminación del reajuste, sin darse cuenta las personas realizan los hábitos antiguos en sintonía con los nuevos; están viviendo una nueva vida y una nueva filosofía. Las relaciones interpersonales son cómodas, se ocupan más de los demás, saben que el dolor pasa con el tiempo y que puedes alcanzar una madurez personal muy gratificante, han cicatrizado lentamente, permitiendo experimentar y expresar las emociones más profundas y dolorosas durante el proceso de duelo, están de regreso al mundo de los que viven y los que aman (O'Connor, 2007).

La teoría más conocida y celebre en todo el mundo sobre el duelo es de la doctora E. Kübler-Ross, quien es considerada como una experta en la materia por sus múltiples estudios centrados en la muerte. Estas etapas describen las reacciones frente a las pérdidas, que se describen en cinco fases (BBC News Mundo, 2018).

Kübler-Ross en 1969 en su libro "Sobre la muerte y los moribundos" propone las siguientes etapas:

Primera etapa "Negación": admite disminuir el malestar ante un suceso inesperado e impresionante, activándose así como una defensa transitoria la cual con el tiempo será reconocida como una aprobación parcial. En esta etapa la negación es una parte "normal" del proceso de duelo que vivencia una persona; sucede al momento en que la persona

recibe la noticia e implica que manifieste su negación ante el hecho con una expresión equivalente a “esto no puede estar sucediendo” o “no puede ser”.

Segunda etapa “Ira”: una vez que se acepta o reconoce que sí sucedió la pérdida se presentan sentimientos de enojo, envidia, resentimiento; surgiendo múltiples preguntas las cuales no tienen una respuesta satisfactoria, haciéndose presente el dolor, llanto constante, culpa o vergüenza. No siempre aparece. Pero cuando lo hace suele ser después de la negación, porque surge la pregunta lógica de “¿por qué yo?”. Ante la muerte de un ser querido, la persona en esta fase se manifiesta de muchas formas, como la ira contra el ser querido por no haberse cuidado mejor o ira contra los otros por no haberlo cuidado mejor. La ira no tiene por qué ser lógica ni válida (Kübler-Ross, 1969).

Tercera etapa “Negociación”: en esta etapa se intenta negociar para obtener a cambio la restitución de lo perdido, aunque a veces sea imposible, normalmente en esta etapa se ofrece hacer o no hacer algo a cambio de la recuperación de lo perdido; esta se vivencia cuando se decide enfrentar la realidad, por más dolorosa que esta parezca, puede estar acompañada del enojo con las distintas personas de su círculo social y familiar, aspirando a llegar a un acuerdo para intentar superar este proceso. La negociación a menudo va acompañada de la culpa. Los “ojalá” los inducen a criticarse y a cuestionar lo que creen que podrían haber hecho de otra forma. Es posible que incluso se pacte con el dolor. Harán cualquier cosa por no sentir el dolor de ésta pérdida. Se quedan anclados en el pasado, intentando pactar la forma de librarse del dolor (Kübler-Ross, 1969).

Cuarta etapa “Depresión”: como consecuencia de no haber obtenido los resultados deseados en la negociación, llega a la depresión, que por una parte se da por lo señalado y por otra, es resultado de la ira y el coraje no manifestado en su momento; en esta etapa se pueden presentar síntomas de deterioro físico acompañado de una profunda tristeza, se puede considerar como un estado preparatorio para la aceptación de la realidad, el doliente expresa un aislamiento social afectando sus áreas de ajuste rechazando visitas de sus seres queridos; la persona que está atravesando esta etapa siente que esta durara por siempre y es importante considerar que la depresión de este proceso no es sinónimo de enfermedad mental si no que se trata de una respuesta adecuada a una pérdida por lo que las emociones deben sanar con el tiempo. Es importante comprender que esta depresión no es un síntoma de enfermedad mental. Sino la respuesta adecuada ante una gran pérdida. Por muy difícil que sea de aceptar, la depresión posee elementos que pueden ser útiles en el duelo. Los obliga a ir más lentos y les permite evaluar de forma real la pérdida. Los obliga así a reconstruirse de nuevo desde la nada. Limpia el camino para crecer y lleva

a un lugar en lo más hondo del alma que no exploraríamos en circunstancias normales (Kübler-Ross, 1969).

Quinta etapa “Aceptación” se considera como la última etapa ya que aquí es donde se hacen los acuerdos y aceptaciones ante esta pérdida, permitiéndose una oportunidad de vivir a pesar de la ausencia del ser querido; en esta etapa se acepta plenamente la pérdida y se comienza a funcionar de una nueva forma con lo ya existente. El doliente llega a un acuerdo con este acontecimiento trágico gracias a la experiencia de la depresión. Con el transcurso de esta etapa se asume la pérdida como aquella sensación de vacío la cual forma parte de cada persona doliente. Este proceso les permite reflexionar sobre el sentido de la vida, aceptación de la nueva realidad y el aprendizaje que trae consigo dicho suceso. En estos momentos es la familia quien necesita más ayuda, comprensión y apoyo. La aceptación suele confundirse con la noción de que nos sentimos bien o estamos de acuerdo con lo que ha pasado. No es eso la mayoría de la gente no se siente bien o de acuerdo con la pérdida de un ser querido. En esta etapa, se acepta la realidad de que nuestro ser querido se ha ido físicamente y se reconoce que dicha realidad es la realidad permanente. Nunca les gustará esta realidad ni estarán de acuerdo con ella, pero, al final, la aceptan. Se aprende a vivir con ella. Es la nueva norma con la que deben aprender a vivir. Ahora es cuando su readaptación y curación final pueden afianzarse con firmeza, a pesar de que, a menudo, se ve y se siente la curación como algo inalcanzable, pero a medida que se curan, aprenden quienes son y quién era su ser querido en vida. De una extraña forma, a medida que avanzan en el duelo, la curación los acerca a la persona que amaban. Comienzan una nueva relación. Aprenden a vivir con el ser querido que han perdido. Empiezan el proceso de reintegración, en el que intentaban recomponer las piezas que se han fragmentado (Kübler-Ross, 1969).

Estas etapas son mecanismos de defensa psicológicas que ayudan a sobrellevar el dolor emocional ante una enfermedad mortal o ante el proceso de duelo; Kübler-Ross señaló que estas etapas no deben confundirse con la realidad, pero ayuda a comprender lo que la persona en esta situación está viviendo, aclarando que cada persona siente y expresa de manera personal la experiencia del duelo; la gente a menudo cree que las etapas del duelo duran semanas o meses, pero son reacciones a sentimientos que pueden durar minutos u horas mientras fluctuamos de uno a otro; de tal manera que no se entra ni se sale de cada etapa concreta de una forma lineal (Hernández, et al, 2015).

El duelo tiene etapas aunque se ha discutido cuales son éstas y su validez empírica, son muy variables según las personas, a estas etapas se han referido autores significativos

que hablan de fases tales como rechazo y negación, la de confrontación y la de acomodación en la que declina el dolor, etc., que buscan entender con cada etapa como es que se va aprendiendo a vivir sin el fallecido. Su definición está condicionada por el punto de vista de la observación clínica o el abordaje terapéutico, implica diversos aspectos que no podemos considerar definitivos, van en general desde los primeros momentos en los que se plantea la negación, la necesidad de aceptar la realidad de la pérdida, las alteraciones emocionales, el afrontamiento del medio en el que el fallecido está ausente y el continuar viviendo. Las secuencias temporales de este proceso también son muy variables, además pueden reactivarse ante otros duelos, nuevas pérdidas, acontecimientos biográficos, incluso reacciones de aniversario (Gamo y Pazos 2009).

1.4 Rituales funerarios en la cultura mexicana.

La muerte, se acompaña de un ritual que pertenece, como los del nacimiento, la iniciación y el matrimonio a los ritos llamados de «transición». Es un conjunto de palabras y gestos, codificados en el tiempo y el espacio, puesto en práctica por una comunidad cuyos miembros tienen un rol concreto que realizar. Su finalidad es simultáneamente acompañar al difunto y ayudarle a acceder al más allá, permitirles a los parientes controlar la angustia, el dolor y la culpabilidad y, por último, superar la ruptura asegurando en la sociedad la continuidad de la vida (Hernández, 2006).

Los rituales funerarios se conciben como prácticas socio-culturales específicas de la especie humana, relativas a la muerte de alguien y a las actividades funerarias que de ella se derivan tales como velorios, rezos, entierros, cremaciones, momificaciones, edificación de monumentos y sacrificios humanos entre otros y sea cual sea la opción funeraria que se practique, están caracterizados por un elaborado código simbólico sobre la base del cual se construye la realidad social, producto de una cultura, donde coexisten trazas de origen indígena que se mezclan con elementos sagrados de origen español para generar las tradiciones funerarias bajo dos premisas fundamentales: la búsqueda de la vida eterna y la atenuación del dolor que la muerte trae consigo mientras se espera la tan ansiada resurrección que identifica a los miembros de la cultura que los realiza (Torres, 2006).

Dentro de un ritual, vida y muerte son dos términos que se confrontan y se confirman al mismo tiempo, cuyos aspectos de mayor relevancia se ponen de manifiesto en objetos, palabras y gestos con un sentido simbólico a fin de reafirmar el deseo de vivir y de trascender a la muerte con la creencia en una vida más allá de lo terrenal. Esta postura justifica la creación de símbolos para comprender el complejo mundo del morir, por lo que se transforman en “ecos conscientes emitidos e inmediatamente reconocibles de objetos,

acciones y conceptos del mundo interior, psicológico y espiritual. Según sea la cultura en la que se está, se realiza una gran variedad de rituales, cuya finalidad es brindar una estructura, un orden y un sentido a la existencia humana, a través de ciertas ceremonias periódicas, formales y participativas, caracterizadas por estar fuertemente vinculadas a aspectos simbólicos. Los rituales funerarios constituyen actividades humanas que se realizan para expresar la complejidad de símbolos existentes en torno a la concepción sobre la vida y la muerte (Gómez y Delgado, 2000).

Los rituales funerarios en México datan ya desde la época prehispánica, cuando los nativos rendían culto a la muerte, concibiéndola dualmente y que formaba parte de la vida y del ciclo de la naturaleza. En los pueblos indígenas de México esta tradición y práctica prevalecen muy arraigadas en diferentes comunidades, es la fiesta que celebra a los espíritus de sus antepasados; es profunda y dinámica y es uno de los hechos sociales más representativos y trascendentales de la vida comunitaria. Las ceremonias que realizan los grupos indígenas representan el encuentro con sus antepasados y con la misma comunidad, propicia la interacción de las familias y las comunidades. Esta tradición es una de las hermosas y representativas que tiene México, por lo que sin duda es parte fundamental de nuestra vida y es importante seguirlas manteniendo puesto que nos da una identidad. En la cultura maya existen diversos nombres para referirse al dios de la muerte e incluso la iconografía que lo representa hace referencia a un registro de fenómenos cadavéricos, tal descripción de los fenómenos cadavéricos y el proceso de descomposición es una imagen única en esta cultura; otras de las grandes culturas prehispánicas que se desarrolló en Mesoamérica, son los aztecas o mexicas quienes integraron a su sociedad prácticas religiosas y las mismas creencias sobre la muerte. Para la civilización la muerte mantenía el orden cósmico vital, sus dioses eran Mictlantecuhtli (Dios de la muerte) y Tezcatlipoca (Dios de la vida). Para las culturas prehispánicas existían nueve casas y cuatro mundos de los muertos, dentro de sus creencias se contemplaban una continuación después de la muerte; al morir se contribuía en el equilibrio del universo y dependiendo de la forma en que uno moría se determinaba el lugar a donde iría dependiendo de los dioses (Acosta, 2014).

Entre los siglos X y XI el abad Odilón de Cluny instituyó que en los monasterios de su abadía se festejara a los Fieles Difuntos Se celebraban misas, cotos, limosnas, responsas y oblaciones, pues creían que así podrían ayudar a los muertos a descansar en paz Los católicos creían que al morir, el alma del difunto podía ir a tres lugares diferentes: al cielo iban las almas puras, al infierno quienes vivían en pecado y al purgatorio los que no

alcanzaron la pureza pero están en gracia de Dios, para éstos últimos es el día dedicado a los Fieles Difuntos; tenían la costumbre de llevar flores amarillas a los cementerios donde habían enterrado a sus muertos Llevaban comida para degustarla “en compañía” del difunto. Los españoles trajeron estas costumbres a América durante la época de la Conquista Estas tradiciones, junto con los rituales prehispánicos derivaron en un culto a los muertos único en el mundo (CONACULTA, 2006).

Fue en la época de la Independencia en México que implicó un resurgimiento nacional y social del país, también imprimió un tono más festivo al culto a los muertos, se comenzaron a hacer dulces en forma de calaveras, muertos de mazapán, pan de muerto, entre otros; en el México independiente, el Día de Muertos se convirtió en una gran fiesta, como lo era para los antepasados prehispánicos; se vendían juguetes de cortejos fúnebres, esqueletos o calaveras Había funciones de teatro, zarzuelas o comedias alusivas a la fecha y las familias con recursos daban a sus sirvientes “la calavera”, es decir, dinero para que lo gastaran ese día las tumbas en los cementerios eran adornadas con flores y velas. Sin embargo, la esencia de la tradición del “Día de Muertos” en México se sigue conservando Los aztecas y los españoles aportaron elementos culinarios y religiosos que enriquecieron las ofrendas familiares, pues todavía se cree que las ánimas de los difuntos regresan a la tierra a visitar las ofrendas el 31 de octubre y el 1 y 2 de noviembre, alimentándose de los platillos que les dejaron sus familiares vivos para hacer más grata su estancia (Torres, 2006).

La muerte en México, como en muchos otros lugares del mundo, no es sinónimo de tristeza. El final de la vida de las personas, en algunas partes del planeta, va asociado a una serie de ritos y creencias que lo convierten en un evento a celebrar; en México a la muerte se le humaniza y romantiza, se le abren las puertas cada noviembre para bailar con ella, se le rinde ofrenda, se le canta, se le pide, se le promete. El colorido antropológico de la tradición se hilvana con el pululante sentido del humor nacional. Lejos de la imagen de luto, duelo y respetuosa pulcritud que suele verse cuando se produce un deceso en España, en México es habitual una estampa muy diferente: música, colores, altares y toda una liturgia que alcanza su máxima expresión en el conocido como Día de los Muertos (Gacinska, 2018)

II. Principales enfoques desde la psicología sobre el duelo.

*“Alguien me habló todos los días de mi vida al oído, despacio, lentamente.
Me dijo: ¡Vive, vive, vive!. Era la muerte.”*

(Jaime Sabines)

Dentro de la disciplina de la psicología encontramos siempre muchos enfoques desde los cuales se trata de entender y explicar el comportamiento humano y los diferentes acontecimientos que pueden alterar su dinámica; el duelo es uno de ellos, ya que altera el funcionamiento y la dinámica del ser humano, por ello existe algunos enfoques psicológicos que tratan de dar una explicación sobre qué es y cómo manejar el duelo; algunos de ellos son los que se muestran a continuación de acuerdo a Alonso y cols. (2019):

2.1 Modelos explicativos.

Los modelos explicativos se centran principalmente en determinar los orígenes o las causas de determinado conjunto de fenómenos, donde el objetivo es conocer por qué suceden ciertos hechos a través de la delimitación de las relaciones causales existentes (Flores, 2013).

2.1.1 Teoría psicodinámica.

El duelo desde la perspectiva del psicoanálisis viene planteado por Sigmund Freud en Duelo y Melancolía (1917) nos dice que el duelo es la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción, mismo que no cae en un estado patológico, ni es necesario remitirlo a tratamiento cuestión que ha cambiado el día de hoy (sólo cuando este es patológico como en la melancolía); es decir el duelo se entiende como la retirada de la libido invertida en el objeto perdido para su posterior reinversión en otro objeto de una forma saludable, en donde se puede presentar dolor, la pérdida de interés por el mundo exterior, la pérdida de la capacidad de escoger un nuevo objeto de amor y el extrañamiento respecto al trabajo productivo que no tenga relación con la memoria del muerto; lo cual se considera un proceso normal.

2.1.2 Teoría del apego de John Bowlby.

John Bowlby define la teoría del apego como una manera de conceptualizar la tendencia de los seres humanos a establecer fuertes lazos emocionales con otras personas y una manera de entender las fuertes reacciones emocionales que se producen cuando dichos lazos se ven amenazados o se rompen; él está en contra de aquellos que creen que los vínculos de apego entre las personas se desarrollan solo para cubrir ciertos impulsos biológicos, como el impulso hacia la comida o el sexo. La tesis de Bowlby es que estos apegos, provienen de la necesidad que tenemos de protección y seguridad; se desarrolla a

una edad temprana, se dirigen hacia unas pocas personas específicas y tienden a perdurar a lo largo de gran parte del ciclo vital. El apego es una conducta que no solo que se desarrolla en niños, sino también en adultos. Tiene un alto valor de supervivencia y su meta es mantener un lazo afectivo. Por tanto, las situaciones que ponen en riesgo este lazo, suscitan ciertas reacciones muy específicas (Bowlby, 1998).

Es decir, cuantomayor es el potencial de pérdida más intensas son estas reacciones y más variadas. Por tanto, se desarrollan las conductas de apego más poderosas. Si el peligro no desaparece, entrará en juego el rechazo, la apatía y la desesperanza.

Por lo tanto, el duelo desde esta teoría se produce por la ruptura de dicho apego.

2.1.3 Teoría cognitiva.

La teoría cognitiva es el área de la psicología que se encarga del estudio de la cognición, es decir, de los procesos mentales implicados en el conocimiento. Tiene como objeto de estudio los mecanismos básicos y profundos por los que se elabora el conocimiento, desde la percepción, la memoria y el aprendizaje, hasta la formación de conceptos y el razonamiento lógico. El interés de la teoría cognitiva se encamina en dos vertientes; primero el interés es estudiar cómo las personas entienden el mundo en el que viven y también se abordan las cuestiones de cómo los seres humanos toman la información sensorial entrante y la transforman, sintetizan, elaboran, almacenan, recuperan y finalmente hacen uso de ella; y el segundo es cómo la cognición lleva a la conducta (Vasconcellos, 2012).

La teoría cognitiva ha brindado nuevos conocimientos e ideas sobre los fundamentos teóricos y tratamientos eficaces para los problemas emocionales posteriores a la pérdida.

De acuerdo a Alonso y cols. (2019), en este enfoque, nuestros pensamientos son los responsables de la conducta humana que se puede presentar en el proceso de duelo, de tal manera que los problemas emocionales que impiden un duelo sano surgen principalmente cuando se hacen interpretaciones erróneas de la realidad.

Es decir, el duelo se va a procesar siempre y cuando se produzca una reconstrucción mental o de los esquemas mentales tenidos previamente del significado de la muerte.

2.2 Modelos descriptivos.

En la perspectiva de los modelos descriptivos existen varios autores, principalmente desde el enfoque sistémico que trabajan y ven el duelo como un proceso o sucesión de etapas o fases por las cuales atraviesa el ser humano.

2.2.1 Teoría gestáltica.

Partiendo de la Terapia Gestalt, el duelo se presenta como un proceso para equilibrar la interacción del ser humano con su entorno, en la medida en que se busca armonizar su condición de vida frente a la pérdida del ser querido. El trabajo en la elaboración del duelo dentro de esta teoría consistirá en ayudar a poner conciencia, palabras, a lo que hay dentro, utilizando técnicas artísticas para la expresión de dichos sentimientos, aunque también está bien si la persona en duelo no puede hablarlo en ese momento; por lo cual será importante ofrecer comprensión y apoyo, ayudar a aceptar, sin juzgar o exigir, e Integrar lo que se siente y hacerlo parte de uno; es decir desde la gestalt, la tarea va en la dirección de la ampliación de la conciencia para iluminar los lugares donde el ciclo ha quedado interrumpido, bloqueado, así como el acompañamiento en el avance y, en la medida de lo posible, la integración de la pérdida como un aprendizaje para la propia vida y una oportunidad de crecimiento (Pérez y Atehortua, 2016).

2.2.2 Teoría sistémica familiar.

Elisabeth Kübler Ross, la psiquiatra pionera en el cuidado de los enfermos terminales y la preparación para la muerte, propone una perspectiva del duelo por la propia muerte y una forma de duelo anticipado; su trabajo significó una innovación para la medicina occidental y una ruptura del tabú sobre la muerte, como en el uso de técnicas para que el final de la vida sea más llevadero para quienes agonizan, los médicos que los atienden y los familiares que los rodean, enriqueciéndose con aportaciones de múltiples expertos a una disciplina específica de la profesión médica, la tanatología (El País, 2020).

Por lo cual, el modelo dinámico de duelo más conocido es el de la doctora Kübler-Ross, misma que señala que cuando una persona se enfrenta a una situación adversa (enfermedad terminal) pone en marcha distintas fases para afrontar la situación. Y que estas fases duran diferentes periodos de tiempo y se reemplazan unas a otras o coexisten a la vez; estas cinco etapas son por las que pasa una persona a punto de morir, así como las personas que le rodean, ya sean amigos o familiares y que atraviesa cualquier ser humano ante un proceso de duelo ya sea por muerte o pérdida ante un cambio significativo en su vida (Cuadrado, 2010).

Las etapas propuestas en *Sobre la muerte y los moribundos* de Kübler Ross (1969) son negación, ira, negociación, depresión y por último la fase de aceptación o rechazo; después de las fases de negación, ira, negociación y depresión llega la aceptación de la pérdida y la llegada de un estado de calma asociado a la comprensión de que la muerte y otras pérdidas

son fenómenos naturales en la vida humana, la fase de aceptación se relaciona con la inevitabilidad de la pérdida, y por tanto del proceso de duelo.

En conclusión el modelo descriptivo es el más reconocido y utilizado dentro de la disciplina psicológica desde el enfoque sistémico, por ser uno de los más estudiados a lo largo de los años; ya que el duelo es considerado como un proceso y no sólo un estado natural en el que el doliente atraviesa por una serie de fases o tareas que conduce a la superación de dicho proceso (Alonso, et al, 2019).

III. Enfoque familiar sistémico

“La familia es una de las obras maestras de la naturaleza.”

George Santayana

3.1 Precedentes históricos.

El enfoque familiar en la actualidad ha englobado diversas formas y enfoques desde el cual se puede hacer la terapia; entre las cuales se encuentra la terapia familiar psicoanalítica, la terapia familiar gestáltica, la terapia familiar conductual y la terapia familiar sistémica, misma de la que abordaremos en este trabajo.

De acuerdo a Ochoa (2008), el paradigma en la terapia familiar sistémica tiene el supuesto teórico que ni las personas ni sus problemas existen en un vacío, ya que todos están ligados a sistemas recíprocos más amplios, de los cuales el principal es la familia; por lo tanto, se necesita tener en cuenta todo el funcionamiento familiar en su conjunto y no sólo al paciente identificado, quien es portador del síntoma.

Es decir, en este paradigma se busca una acción preventiva, para que los síntomas del paciente identificado no se coloquen en otro miembro de la familia y a su vez se genere otra conducta sintomática. Es un enfoque y una práctica terapéutica cuyo abordaje considera a la familia como la unidad social significativa; lo cual implica que la intervención desde este enfoque se centre no en el individuo, sino en el sistema familiar como un conjunto.

Esta disciplina tiene distintas aplicaciones y escuelas que han contribuido de manera importante a la psicología; su historia se remonta al periodo de 1952 a 1962 (Ochoa, 2008).

Después de la Segunda Guerra Mundial en Estados Unidos surgía la necesidad de crear nuevas tendencias en el campo de las ciencias sociales y de la conducta humana; a lo largo del tiempo, las ciencias de la conducta se habían centrado sólo en el campo del estudio de lo individual, pero el desarrollo de nuevas disciplinas facilitaron el proceso de dejar de centrarse en este aspecto y prestar mayor atención a fenómenos interpersonales y sociales, que dieron las bases para el paradigma sistémico (Pereira, 1994; citado en Ochoa, 2008).

Los factores clínicos que intervenían en el paciente identificado dentro del paradigma sistémico hacen que algunos terapeutas se interesen por el estudio del grupo y dinámica familiar al cual pertenece el paciente para obtener mayor información acerca de la problemática; partiendo de este momento y a través de sus estudios, se ha tratado de dar una explicación de cómo estas relaciones familiares están directamente relacionadas con la patología del paciente y la propuesta de un tratamiento viable desde la terapia familiar sistémica que pueda afrontar los restos de la patología (Ochoa, 2008).

Dentro de los autores que estudiaron este ámbito encontramos aquellos que son considerados pioneros de la Terapia Familiar, mismos que se pueden dividir en dos grupos o líneas terapéuticas. El primero de los grupos, tendrá un corte más psicoanalítica, mientras que el segundo tendrá una influencia antropológica y considerará la comunicación como un punto clave de la investigación; así como aquellos otros que no pueden clasificarse en ninguno de estos dos grupos.

Foley (1974), citado en Ochoa (2008) considera a Nathan W. Ackerman como precursor de la terapia familiar, ya que fue el primero en incluirla en su modelo terapéutico, mismo que sostiene que existe una interacción dinámica entre los factores biológicos determinantes de la vida del ser humano y su medio social en el que interactúa; afirma que la patología familiar se debe a la poca adaptación a nuevos roles establecidos durante el desarrollo de la familia.

La terapia de Ackerman fue denominada integrativa. Bowen, con la misma orientación de Ackerman desarrolla la teoría general de los sistemas que le permite realizar una investigación en el Instituto Nacional de Salud Mental en Washington, donde logra definir a la familia como un sistema que incorpora una combinación de variables emocionales (fuerzas que subyacen al funcionamiento del sistema) y racionales (determinan el modo en que se expresan las emociones).

Por otro lado en el año de 1959 se funda el Mental Research Institute (MRI), compuesto inicialmente por Jackson (fundador), Jules Riskin y Virginia Satir; posteriormente en 1961 se incorpora Paul Watzlawick, Jay Haley y John Weakland.

El MRI se centra principalmente en las interacciones entre los miembros del sistema familiar que a su vez incorpora principios de la cibernética y la teoría general de sistemas; donde se asume que los problemas psiquiátricos derivan de los modos en que la gente interactúa dentro de la organización familiar.

Entre 1960 y 1970 aumenta la conciencia de que en la organización social del individuo podía hallarse una nueva explicación de la motivación de los seres humanos; por último, la familia logra definirse como un grupo natural, donde el tratamiento terapéutico ya no se basa en el individuo ni un sistema general, sino la organización del grupo de trabajo y la familia.

La visión sistémica se presenta como un esquema integrativo y explicativo idóneo que permite concebir a la familia como unidad de análisis e intervención. El nombre que se le dio a este gran salto epistemológico fue Terapia Familiar Sistémica.

Desde dos puntos de vista, enfoque y propósito, se define la terapia familiar como el proceso de trabajar a niveles de comportamiento humano dado por relaciones íntimas con personas que tienen una historia y futuro juntos, de manera que se influya en problemas dados. El enfoque sistémico es tanto una forma de intercesión terapéutica como un acercamiento conceptual a la psicología y problemas de comportamiento (Ortiz, 2008).

3.2. Definición de sistema.

La denominación terapia familiar sistémica incluye el concepto sistema. Un sistema es un conjunto de elementos relacionados entre sí que funciona como un todo. La palabra sistema procede del latín *systema*, y este del griego *σύστημα* (*systema*), traducido al español como “unión de cosas de manera organizada”; dicho sistema es un conjunto de objetos con relaciones entre sí y sus atributos, los cuales están en mutua interacción, interrelación e interdependencia. Los límites o fronteras entre el sistema y su ambiente admiten cierta arbitrariedad. Si bien cada uno de los elementos de un sistema puede funcionar de manera independiente, siempre formará parte de una estructura mayor. Del mismo modo, un sistema puede ser, a su vez, un componente de otro sistema (Páez, 2019).

En un sistema se integra y estudia la composición ordenada de sus elementos en un todo unificado, en las relaciones y dependencia de dichos elementos, las cuales forman un sistema que funciona de forma global, y no como la suma de sus partes (Navarro, 1996).

Siempre que se habla de sistemas se tiene en vista una totalidad cuyas propiedades no son atribuibles a la simple adición de las propiedades de sus partes o componentes. En las definiciones más corrientes se identifican los sistemas como conjuntos de elementos que guardan estrechas relaciones entre sí, que mantienen al sistema directo o indirectamente unido de modo más o menos estable y cuyo comportamiento global persigue, normalmente, algún tipo de objetivo (teleología). Esas definiciones que nos concentran fuertemente en procesos sistémicos internos deben, necesariamente, ser complementadas con una concepción de sistemas abiertos, en donde queda establecida como condición para la continuidad sistémica el establecimiento de un flujo de relaciones con el ambiente (Brandao, 2012).

3.2.1 Tipos de sistemas.

En este sentido aparece la Teoría General de los Sistemas (T.G.S.) propuesta por L. von Bertalanffy, aparece como una metateoría, que partiendo del muy abstracto concepto de sistema busca reglas de valor general, aplicables a cualquier sistema y en cualquier nivel de la realidad; la T.G.S. surgió debido a la necesidad de abordar científicamente la comprensión de los sistemas concretos que forman la realidad, generalmente complejos y

únicos, resultantes de una historia particular; su paradigma, es la sistémica o ciencia de los sistemas (Estévez, 2016).

La T.G.S. afirma que las propiedades de los sistemas no pueden ser descritas en términos de sus elementos separados; su comprensión se presenta cuando se estudian globalmente. Dicha teoría se fundamenta en tres premisas básicas: los sistemas existen dentro de sistemas (es decir cada sistema existe dentro de otro más grande; los sistemas son abiertos (se caracterizan por un proceso de cambio infinito con su entorno, que son los otros sistemas, cuando el intercambio cesa, el sistema se desintegra, esto es, pierde sus fuentes de energía); y, por último las funciones de un sistema dependen de su estructura (Herrera, 2007).

De acuerdo a estas premisas se puede decir que los sistemas se pueden clasificar en cuanto a su naturaleza y su constitución. En cuanto a su naturaleza encontramos sistemas cerrados, los cuales no presentan intercambio con el medio ambiente que los rodea, son herméticos a cualquier influencia ambiental, por lo tanto no reciben ningún recurso externo, los autores han dado el nombre de sistemas cerrados a aquellos sistemas cuyo comportamiento es totalmente determinado y programado y que operan con muy pequeño intercambio de materia y energía con el medio ambiente; y los sistemas abiertos, los cuales presentan intercambio con el ambiente, a través de entradas y salidas, intercambian energía y materia con el ambiente, por lo cual se consideran adaptativos para sobrevivir, lo que hace que su estructura sea óptima cuando el conjunto de elementos del sistema se organiza, aproximándose a una operación adaptativa, misma que se encuentra en un continuo proceso de aprendizaje y de autoorganización (Saldíña, 2016).

Es decir un sistema abierto estará compuesto por una interacción constante entre el sistema y el medio ambiente, donde se intercambia energía, materia e información, por lo tanto establece intercambios permanentes con su ambiente, mismos que determinan su equilibrio, capacidad reproductiva o continuidad, es decir, su viabilidad; y el sistema cerrado, en el cual existe muy poco intercambio de energía, de materia, de información con el medio ambiente; es decir, ningún elemento de afuera entra y ninguno sale fuera del sistema (Arnold & Osorio, 1998).

Por lo tanto, la familia podría ser considerado como un sistema abierto que presenta un conjunto de reglas, que a su vez intercambia información y energía con el mundo exterior, esta dinámica es mantenida por la interacción entre la constancia, equilibrio y el cambio o necesidad de cambio que tiene todo sistema llamado morfogénesis; todos los sistemas cambian, al igual que la familia; cuándo se modifican las posiciones o los intereses de los

miembros del grupo, lo que permite modificar la posición y organización del resto de los miembros y su estructura (Navarro, 1996).

3.3 Familia como sistema.

De acuerdo con los científicos, existen varias versiones que dan cuenta del origen etimológico de la palabra familia, sin que haya verdadera unidad de criterios frente a este aspecto, algunos consideran que la palabra Familia proviene del latín *familiae*, que significa “grupo de siervos y esclavos patrimonio del jefe de la gens”; en concepto de otros, la palabra se derivada del término *famulus*, que significa “siervo, esclavo”, o incluso del latín *fames* (hambre) concebido como un conjunto de personas que se alimentan juntas en la misma casa y a los que un *pater familias* tiene la obligación de alimentar; se ha definido también como “el conjunto de individuos que viven alrededor de un mismo lugar, definiendo que la familia es el conjunto de individuos que viven alrededor de un mismo hogar” definición que muestra la amplitud de su cobertura conceptual, pero con una cierta limitación desde el aspecto espacial, que no se ajusta a las nuevas realidades que impone la globalización con sus características migratorias y de movilidad de sus integrantes (Febvre, 1961; citado en Oliva y Villa, 2014).

La familia se seguirá por siempre modificando, pues es un elemento activo que nunca permanece estacionada, sino que pasa de una forma inferior a una forma superior a medida que la sociedad evoluciona de un grado más bajo a otro más alto, no habrá un concepto único e irán evolucionando porque, de lo contrario, iría en contra a su naturaleza (Engels, 2008; citado en Oliva y Villa, 2014).

Para la psicología la familia implica un cúmulo de relaciones familiares integradas en forma principalmente sistémica, por lo que es considerada un subsistema social y sistema abierto, haciendo que esas relaciones sean un elemento fundamental en el proceso del desarrollo de la personalidad de sus integrantes; la familia puede ser considerada como la unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común que se supone duradero, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, en el cual existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia (Malde, 2012).

En el proceso de desarrollo del ser humano, al igual que ocurre en cualquier otro organismo vivo, se enmarca en una serie de sistemas relacionados unos con otros, que son distintos escenarios de interacción con el ambiente. Esta cuestión, esencial en la biología, ha sido tomada en cuenta por Bronfenbrenner, (1987; citado en González, 2007) quien la ha

aplicado al sistema familiar, considerando que la familia es el sistema que define y configura en mayor medida el desarrollo de la persona desde su concepción.

La familia es un sistema que se encuentra constituido por una red de relaciones y conformado por subsistemas en donde cada miembro evoluciona y se desarrolla a través de diferentes etapas, sufriendo cambios de adaptación en donde son imprescindibles las normas, reglas, límites y jerarquías que funcionan en el ambiente familiar; existiendo así diferentes tipos y estructuras, evidenciando la funcionalidad o disfuncionalidad (Paladines y Quinde, 2010).

La familia, por tanto, es un sistema relacional en el cual una unidad que sufre un cambio en su estado ha sido afectada por otra unidad y, que también, provoca el cambio de otra con la que está vinculado. De acuerdo a las aportaciones de la teoría de sistemas todo organismo es un sistema, o sea, un orden dinámico de partes y procesos entre los que se ejercen interacciones recíprocas; de este modo, se puede considerar a la familia como un sistema abierto constituido por varias unidades ligadas entre sí, que se regula a través de reglas y que desempeña funciones dinámicas en constante interacción entre sí e intercambio con el exterior. Al ser un sistema abierto, la familia ajusta y cambia su estructura al entrar en contacto con el sistema social en que participa la escuela, el ámbito laboral, los vecinos, pues en ella influyen sus reglas, valores y, en general, de su sistema de creencias y costumbres provocando modificaciones en la unidad (De la Revilla, 2007).

La familia también es un sistema en constante transformación, que cambia y se adapta a las diferentes exigencias del medio externo como las derivadas de sus propias etapas evolutivas. Para ello mantiene un constante equilibrio entre sus fuerzas homeostáticas y sus capacidades de transformación, siempre con el propósito de asegurar continuidad y crecimiento en sus integrantes; la familia como sistema juega un papel importante no sólo en el proceso generador de la enfermedad sino en el proceso de su rehabilitación, a medida en la que cumpla con sus funciones básicas: en el grupo familiar, el comportamiento de cada sujeto está conectado de un modo dinámico con el de los otros miembros de la familia y al equilibrio del conjunto; por lo tanto la familia ha de ser contemplada como una red de comunicaciones entrelazadas en la que todos los miembros influyen en la naturaleza del sistema, a la vez que todos se ven afectados por el propio sistema (González, 2007).

De acuerdo a Montesano (2013) los modelos dentro de la terapia familiar sistémica parten de la concepción de la familia como sistema a partir de cuatro propiedades que la caracterizan lo cuales son: su unidad (su funcionamiento es más que la suma de los funcionamientos parciales de sus elementos); morfostasis (tendencia al equilibrio);

morfogénesis (tendencia a adaptarse a los cambios internos y externos) y causalidad circular (es decir una conducta A causa, o controla, a B y es causada, o controlada por B).

Por otro lado, Alina (2012) establece que con el objetivo de definir quienes pertenecen a un sistema, es necesario definir también unos “límites”, que por una parte funcionan como líneas de demarcación y, por otro, como lugares de intercambio de comunicación, afecto, apoyo, etc., entre dos sistemas o subsistemas; estos límites pueden ser extrasistémicos: delimitan al sistema con el medio externo; o, intrasistémicos: separan y relacionan los distintos subsistemas que forman el sistema más amplio.

Un sistema familiar se compone de ciertas propiedades que puede ayudarnos a entender algunas de las afirmaciones que acabamos de hacer. Las propiedades principales del sistema familiar son (Ochoa, 2008):

1. Totalidad. La conducta del sistema familiar no puede entenderse como la suma de las conductas de sus miembros, sino que se trata de algo totalmente distinto, que incluye también las relaciones existentes entre ellos.
2. Causalidad circular. La causalidad circular describe las relaciones familiares como recíprocas, pautadas y repetitivas. Entre las conductas los integrantes de un sistema existe una codeterminación recíproca, de forma que en unas secuencias de conductos muy simplificadas se observa que la respuesta de un miembro A del sistema a la conducta de otro miembro B es un estímulo para que B a su vez de una respuesta, que nuevamente pueda servir de estímulo a A. De esta manera las familias incorporan ciertas formas de actuar dentro del sistema, lo cual no quiere decir que eso sea algo patológico, sino que facilita la vida de sus integrantes al automatizar algunas de las relaciones. La “secuencia sintomática” es por tanto el encadenamiento de conductas que se articulan en torno al síntoma reguladas por una causalidad circular (Ochoa, 2008).
3. Equifinalidad. Este concepto alude al hecho de un sistema puede alcanzar el mismo estado final a partir de condiciones iniciales distintas, lo que dificulta buscar una causa única del problema (Ochoa, 2008).
4. Equicausalidad. Este concepto se refiere a que la misma condición inicial puede dar lugar a estados finales distintos (Ochoa, 2008).
5. Limitación. Cuando se adopta una secuencia determinada de interacción disminuye la probabilidad de que el sistema emita otra respuesta distinta, por tanto, la secuencia ya establecida se ve reforzada (Ochoa, 2008).

6. Regla de relación. En todo sistema existe la necesidad de definir cuál es la relación entre sus componentes (Ochoa, 2008).
7. Ordenación jerárquica. La familia es una organización y en toda organización hay una jerarquía, en el sentido de que ciertas personas poseen más poder y responsabilidad que otras para determinar que se va a hacer. 8 estadios de desarrollo por los que atraviesa, a fin de asegurar continuidad y crecimiento psicosocial a sus miembros (Ochoa, 2008).

La familia está conformado por un grupo de personas que interactúan entre si y están comprometidas en definir sus relaciones reciprocas de acuerdo a determinadas reglas; es por ello que se puede considerar a la familia como un sistema interactivo gobernado por reglas, y es gracias a la existencia de reglas de relación debido a las cuales el sistema se configura como totalidad garantiza su estabilidad y equilibrio interno. La familia es una organización intersistémica que le permite además tener identidad propia con determinados límites que organizan el comportamiento de la familia de acuerdo a su objeto y principios, determinando una particular unidad que la distingue de otras unidades familiares con una estrecha interrelación entre sus integrantes, por lo que lo que le sucede a un miembro, influye ineludiblemente en los otros y en el sistema como un todo (Cárdenas, 2015).

3.4 Cambios en la dinámica familiar por duelo.

Dentro del sistema familiar, el duelo se conecta con una de las fases finales del ciclo evolutivo y vital del sistema familiar, lo que nos permite asegurar que uno de los cambios más difíciles por los que debe transitar una familia es la muerte de uno de sus miembros. La respuesta emocional ante este hecho impacta a todo el sistema familiar, y es común que las reacciones frente a la pérdida difieran de un miembro a otro; la muerte de un miembro en la familia irrumpe el equilibrio familiar y las pautas establecidas de interacción, modifica la estructura familiar y generalmente requiere de una reorganización familiar (Concha, 2008).

El equilibrio de una familia se ve perturbado cuando se añade un miembro por nacimiento o con mayor razón cuando la muerte priva a la familia de uno de sus miembros; la amplitud de este shock puede variar con relación a la importancia funcional de la persona pérdida y al clima emocional del momento. La familia pondrá en marcha una serie de mecanismos defensivos, reforzados socioculturalmente que tienen como objetivo su mantenimiento; estos mecanismos pueden ser la reagrupación de la familia nuclear, intensificación del contacto con el resto de la familia o con las personas afectivamente cercanas de la familia, disminución de la comunicación con el medio ambiente exterior,

apoyo social a la continuidad de la familia, exigencia de tregua en los conflictos familiares “antiguos”: reconciliación y por último y no menos importante las conductas de debilidad que reclaman protección (Soler, 2019).

Para que un sistema familiar se renueve, sobreviva y permita el desarrollo de cada uno de sus miembros, debe ser semipermeable, permitiendo que se comprometa en el intercambio con su medio ambiente y acorde al ciclo evolutivo, de cada una de las partes que lo componen; de esta forma la estructura familiar debería ser capaz de adaptarse a circunstancias internas y externas cambiantes, ante situaciones o hechos que desequilibren el sistema, los miembros de la familia parecen considerar que los demás no cumplen sus obligaciones aumentando las demandas de lealtad familiar o recurriendo a maniobras de inducción de culpabilidad a alguno de sus miembros (Morer, et al, 2017).

Uno de los cambios más difíciles por los que debe transitar una familia es la muerte de cada uno de sus miembros; la respuesta emocional ante este hecho impacta a todo el sistema familiar y es común que las reacciones frente a la pérdida difieren de un miembro al otro; la muerte de un miembro en la familia irrumpe el equilibrio familiar y las pautas establecidas de interacción (Pérez y Graciano, 2016).

La reorganización familiar va a depender de una serie de factores, dentro de los cuales se halla la importancia del desaparecido en el seno de la familia. La desaparición de un miembro que ocupa un papel pasivo y periférico en el sistema familiar no es igual a la de otro que desempeña un papel activo y central. Una “muerte esperada” permite anticipar progresivamente una reorganización de la vida familiar y hacer frente al acontecimiento doloroso con una preparación mayor. En cambio, una muerte inesperada requiere un cambio inmediato de las reglas de funcionamiento; también dependerá del ciclo vital de la familia. Los roles jugados por el fallecido pueden ser redistribuidos entre el resto de los miembros de la familia, pueden ser asumidos por uno de ellos, o pueden ser mantenidos “en conserva” a la espera de la incorporación en la familia de un nuevo miembro que lo asuma. En definitiva, la familia debe realizar una adaptación progresiva y dolorosa a una nueva realidad en la que el fallecido estará ausente (Pérez y Graciano, 2016).

La pérdida modifica la estructura familiar y generalmente requiere de una reorganización de todo el sistema familiar; si bien una familia no puede cambiar el pasado, los cambios del presente y del futuro ocurren con relación a la pérdida. Es importante afrontar el duelo ya que la negación implica, tarde o temprano, la aparición de síntomas; dicho proceso de recuperación implica reorganizar las relaciones y redistribuir los roles

necesarios, para compensar la pérdida y continuar con la vida familiar (Pereira y Vannotti, 2011).

IV. Método.

4.1 Planteamiento del problema.

La familia es de vital importancia para el desarrollo social, económico, político y cultural de cada nación, ya que posee una función social determinada e insustituible que garantiza la perpetuación y estabilización de la sociedad. Es decir, la familia posee gran influencia en el desarrollo sostenible de las naciones. Como ya se mencionó la familia pasa a lo largo de todo su trayecto por circunstancias que ponen en riesgo su dinámica interna; por ejemplo la violencia intrafamiliar, consumo de drogas, carencias económicas, problemas crónicos de salud y la más severa y no menos importante, el fallecimiento de alguno de los integrantes que componen a su sistema familiar; a lo largo de los años se ha tratado de dar una atención especializada a algunos de los problemas que enfrentan las familias mexicanas, sin prestar atención al problema de salud mental que implica la modificación de la estructura familiar a partir del duelo a causa del fallecimiento (Rosales, 2016).

Es por ello que surge la pregunta en cuestión; ¿Es posible trabajar el afrontamiento del duelo desde un enfoque sistémico familiar a través de un taller psicoeducativo?

4.2 Objetivos.

Objetivo general

Establecer una propuesta de taller preventivo psicoeducativo desde un enfoque sistémico en el que puedan participar adultos que deseen trabajar el proceso de asimilación y aceptación del duelo ante la pérdida de un miembro de su familia de manera saludable.

Objetivos específicos

- Elaborar un taller preventivo psicoeducativo desde un enfoque sistémico.
- Los participantes conozcan dentro del taller “Luciérnagas en la oscuridad” las etapas de duelo desde el enfoque sistémico.
- Los participantes identifiquen los cambios implícitos en la dinámica familiar ante el fallecimiento de uno de sus miembros.

4.3 Hipótesis sugeridas.

Hipótesis nula.

El afrontamiento del duelo desde un enfoque sistémico familiar no es posible trabajarlo a través de un taller psicoeducativo.

Hipótesis alterna.

El afrontamiento del duelo desde un enfoque sistémico familiar es posible trabajarlo a través de un taller psicoeducativo.

4.4 Variables.

Afrontamiento de duelo

1. Definición conceptual: Conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales que se ponen en marcha para manejar y dar respuesta a demandas internas o externas (Sanz, 2020).
2. Definición operacional: Proceso de cambios cognitivos, conductuales y emocionales que atraviesa una persona por la muerte de un familiar cercano.

Enfoque sistémico familiar

1. Definición conceptual: La psicología sistémica pone énfasis en las propiedades del todo que resultan de la interacción de los diferentes elementos del sistema. Así, para este enfoque, lo importante es lo que surge de la interacción de las personas (Rodríguez, 2019).
2. Definición operacional: Estudio de las propiedades de la familia, las características de cada uno de sus integrantes, los roles establecidos y la dinámica que se gesta.

Taller psicoeducativo

1. Definición conceptual: Los talleres psicoeducativos resultan un dispositivo preventivo apuntando a la transmisión y elaboración de información que intenta influenciar un proceso de cambio, medio de los mismos se busca potenciar las capacidades y recursos propios de las personas, en pos de su salud y su bienestar (Santamaría, 2020).
2. Definición operacional: Reunión de trabajo donde se unen pequeños grupos de personas, para realizar aprendizajes prácticos, donde los participantes forman y desarrollan las habilidades y competencias que les sirven para asimilar y aceptar el proceso de duelo de un familiar por medio del taller "Luciérnagas en la oscuridad".

4.5 Población.

Los integrantes que deseen participar en el taller "Luciérnagas en la oscuridad" deberán cumplir con los siguientes criterios:

1. Estar pasado por la etapa de adultez emergente comprendida de entre los 18 a 29 años de edad.
2. Pueden participar hombres y mujeres.
3. No haber pasado por un duelo de un familiar cercano menor a 1 año.

4. No sufrir ningún trastorno psiquiátrico diagnosticado al momento del taller.
5. Tener la disposición de participar en el taller “Luciérnagas en la oscuridad” a lo largo de aproximadamente un mes y medio.
6. Tener la disposición de acudir dos veces por semana al taller “Luciérnagas en la oscuridad”.
7. Saber leer y escribir.
8. No pertenecer a ninguna etnia indígena.
9. Tener nacionalidad mexicana.

4.6 Recursos humanos.

Las sesiones requieren la intervención de un psicoterapeuta con conocimiento y experiencia en abordaje grupal, con un enfoque sistémico familiar, teniendo la capacidad de realizar contenciones ante desbordamientos emocionales y capacidad de para responder ante situaciones inesperadas.

4.7 Escenario.

Es necesario contar con una sala amplia con dimensiones mínimas de 7x7 y máximas de 10x10 metros cuadrados, este escenario debe contar con iluminación, ventilación y temperatura adecuada con óptimas condiciones de privacidad.

Nota: De acuerdo a las disposiciones emitidas para la COVID-19 por la Organización Mundial de la Salud (2020) se recomienda:

- Convierta el uso de la mascarilla en una parte normal de su interacción con otras personas. Asegúrese de que le cubre la nariz, la boca y el mentón.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Al toser o estornudar cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo. Luego, tire inmediatamente el pañuelo en una papelera con tapa y lávese las manos.
- Limpie y desinfecte frecuentemente las superficies, en particular las que se tocan con regularidad, por ejemplo, picaportes, grifos y pantallas de teléfonos.
- Guarde al menos 1 metro de distancia entre usted y otras personas, a fin de reducir su riesgo de infección cuando otros tosen, estornudan o hablan. Mantenga una distancia aún mayor entre usted y otras personas en espacios interiores. Cuanto mayor distancia, mejor.
- Si se encuentra en un espacio cerrado procurar la ventilación adecuada del lugar, para permitir la circulación del aire exterior al interior y viceversa.

4.8 Propuesta del taller.

El taller psicoeducativo “Luciérnagas en la oscuridad” está planteado para llevarse a cabo con personas que se encuentren en la etapa de desarrollo de adultez emergente en una modalidad preventiva para trabajar el proceso de asimilación y aceptación del duelo en 10 sesiones cada una con una duración de 2 horas con la participación de 10 personas como máximo.

V. Taller “Luciérnagas en la oscuridad”

5.1 Presentación

El duelo no sólo se vive tras el fallecimiento de un ser querido, ya que pasamos por uno cada vez que se pierde algo que tiene un amplio significado, pero sea cual sea su naturaleza existe un innegable antes y un después en su vida.

El duelo es un transitar físico y emocional, un proceso que todo ser humano atraviesa más de una vez a lo largo de su vida para poder reconstruirse y adaptarse a cada una de las nuevas circunstancias vitales.

Todo tipo de duelo pasa por un proceso de aceptación y asimilación; sin embargo, el duelo no es un proceso lineal: sus etapas pueden mezclarse. A veces una persona puede quedarse anclada en alguna de esas fases y, si no avanza en ese camino, puede llegar a sentirse incapaz de superar la pérdida.

Cuando se produce la pérdida, el dolor es intenso a nivel físico y emocional. Pero aprender a resignificar este sufrimiento, resulta fundamental para transitar por un duelo saludable.

La vida propia supone una continua transformación. Perder a un ser querido resulta doloroso, pero comprender y aceptar la pérdida hace prepararse de nuevo para la vida.

Por lo cual “Luciérnagas en la oscuridad” surge como esta necesidad para preparar a sus participantes a afrontar, comprender y asimilar el duelo.

Dicho taller es una propuesta para trabajar aspectos relacionados con el duelo por muerte ante el fallecimiento de un familiar; como lo pueden ser las etapas de duelo, reacciones físicas y emocionales, cambios que se pueden gestar en la dinámica familiar ante dicha pérdida, entre otras.

“Luciérnagas en la oscuridad” es una propuesta que puede ser implementada en personas que se encuentren en la etapa de adultez emergente, llevado a cabo por dos sesiones por semana a lo largo de un mes y medio aproximadamente.

5.2 Objetivo general del taller

El taller preventivo psicoeducativo “Luciérnagas en la oscuridad” busca trabajar con adultos para trabajar el proceso de asimilación y aceptación del duelo a través del conocimiento de las etapas del duelo y los cambios implícitos en la dinámica familiar ante la pérdida de un miembro de su familia de manera saludable.

5.3 Contenidos del taller

Los contenidos del taller se encuentran conformados por siete temas:

- Definición de duelo

- Etapas del duelo
- Cambios en la dinámica familiar
- Factores que complican el duelo
- Reacciones físicas y emocionales
- Elaboración del duelo
- Cierre del taller

5.4 Presupuestos teóricos del taller

El taller de “Luciérnagas en la oscuridad” es fundamentado en una intervención de taller psicoeducativo en un programa de intervención primaria para el manejo del duelo bajo el enfoque sistémico familiar, basado principalmente en los presupuestos teóricos de la doctora Elisabeth Kübbler-Ross.

5.5 Procedimiento metodológico

En el diseño y desarrollo del taller “Luciérnagas en la oscuridad” se cumplen con las siguientes fases:

- A. Etapa de revisión bibliográfica.
- B. Etapa de diseño del taller: sesiones, objetivos, actividades, contenidos, etc.
- C. Etapa de diseño del manual del instructor.
- D. Etapa de recomendaciones.

5.6 Diseño del taller

El taller “Luciérnagas en la oscuridad” se encuentra compuesta por diez sesiones, cada una con un objetivo y actividades específicas según el tema a desarrollar.

La primera sesión, llamada “Definiendo el duelo” se planteó las siguientes actividades:

- ♣ Encuadre.
- ♣ La mano.
- ♣ ¿Cómo me siento?
- ♣ Nuestro reglamento.
- ♣ ¿Qué me ha traído aquí?
- ♣ El último minuto.
- ♣ La pérdida.
- ♣ Definición de duelo.
- ♣ ¿Cómo me siento?
- ♣ Conclusiones.

Para segunda sesión, llamada “Etapas del duelo” se plantearon las siguientes actividades:

- ▲ Adivina la respuesta.
- ▲ Poniendo caras.
- ▲ Puppy,
- ▲ Preparando un pastel.
- ▲ Enlazando.
- ▲ Ojos que no ven corazón que no siente.
- ▲ Primera etapa “Negación”.
- ▲ Sueños efímeros.
- ▲ Segunda etapa “Ira”.
- ▲ Poniendo caras.
- ▲ Conclusiones.

La tercera sesión, “Etapas del duelo” está conformada por las actividades:

- ▲ Caminar, pararse, saltar, aplaudir.
- ▲ Juguemos con espejos.
- ▲ Ideas.
- ▲ El regalo deseado.
- ▲ ¡Qué esto pase pronto!
- ▲ Tercera etapa “Negociación”.
- ▲ Juguemos con espejos.
- ▲ Conclusiones.

En la cuarta sesión titulada, “Etapas del duelo” está conformada por las siguientes actividades:

- ▲ Animal preferido.
- ▲ Colores.
- ▲ Costurero emocional.
- ▲ Reparador de sueños.
- ▲ Pantano de la tristeza.
- ▲ Cuarta etapa “Depresión”.
- ▲ Colores.
- ▲ Conclusiones.

En la quinta sesión, “¿Qué hago con esto?” tiene actividades como:

- ▲ Conexiones.

- ♣ Recetario de hoy.
- ♣ Camino del duelo.
- ♣ No es fácil, pequeña ardilla.
- ♣ Quinta etapa “Aceptación”.
- ♣ Cerrando ciclos.
- ♣ Recetario de hoy.
- ♣ Conclusiones.

La sexta sesión, con el nombre “Reconociendo mis cambios” está compuesta por las siguientes actividades:

- ♣ Cometí un error.
- ♣ Mi emocionario.
- ♣ A-B-C-Dario Emocional.
- ♣ Cambios emocionales.
- ♣ Paisaje.
- ♣ Cambios físicos.
- ♣ Jugando con mis sentidos.
- ♣ Cambios cognitivos.
- ♣ Todo esto...
- ♣ Mi emocionario.
- ♣ Conclusiones.

La séptima sesión, “Duelo complicado” contiene las siguientes actividades:

- ♣ Te invito a mi fiesta.
- ♣ Mi árbol.
- ♣ Nudos.
- ♣ La muerte en la familia.
- ♣ Nubes.
- ♣ Mi árbol.
- ♣ Conclusiones.

En la octava sesión titulada “¿Qué pasa ahora con mi familia?” se definieron las siguientes actividades:

- ♣ Nariz/Oreja.
- ♣ Mis emociones, mis acciones.
- ♣ Familia.
- ♣ Mi árbol genealógico.

- ▲ Cambios por la muerte de un familiar.
- ▲ Mis emociones, mis acciones.
- ▲ Conclusiones.

La novena sesión, “Rituales” tiene las siguientes actividades:

- ▲ Un lápiz.
- ▲ Así es mi corazón.
- ▲ ¿Qué es un ritual?
- ▲ Rituales por el mundo.
- ▲ La maleta de mi vida.
- ▲ Así es mi corazón.
- ▲ Conclusiones.

Y en la última sesión nombrada “Vuela luciérnaga”, las actividades son:

- ▲ ¿Quién quieres tener a tu lado?
- ▲ Re-conectando.
- ▲ El bazar de las emociones.
- ▲ Telaraña.
- ▲ Vuela luciérnaga.
- ▲ Retazos.

Esta última sesión es considerada el cierre del taller.

5.7 Taller “Luciérnagas en la oscuridad”



**Taller psicoeducativo para el
afrentamiento del duelo desde un enfoque
sistémico familiar.**

Contenido

| | |
|--|----|
| 1. Presentación..... | 55 |
| 2. Bloques temáticos | 56 |
| 3. Sesión 1 “Definiendo el duelo” | 57 |
| 4. Sesión 2 “Etapas del duelo” | 61 |
| 5. Sesión 3 “Etapas del duelo” | 65 |
| 6. Sesión 4 “Etapas del duelo” | 68 |
| 7. Sesión 5 “¿Qué hago con esto?” | 71 |
| 8. Sesión 6 “Reconociendo mis cambios” | 74 |
| 9. Sesión 7 “Duelo complicado” | 79 |
| 10. Sesión 8 “¿Qué pasa ahora con mi familia?” | 82 |
| 11. Sesión 9 “Rituales” | 86 |
| 12. Sesión 10 “Vuela luciérnaga” | 89 |

Presentación

El duelo no solo se vive tras el fallecimiento de un ser querido, ya que pasamos por uno cada vez que se pierde algo que tiene un amplio significado, pero sea cual sea su naturaleza existe un innegable antes y un después en su vida.

El duelo es un transitar físico y emocional, un proceso que todo ser humano atraviesa más de una vez a lo largo de su vida para poder reconstruirse y adaptarse a cada una de las nuevas circunstancias vitales.

Todo tipo de duelo pasa por un proceso de aceptación y asimilación; sin embargo, el duelo no es un proceso lineal: sus etapas pueden mezclarse. A veces una persona puede quedarse anclada en alguna de esas fases y, si no avanza en ese camino, puede llegar a sentirse incapaz de superar la pérdida.

Cuando se produce la pérdida, el dolor es intenso a nivel físico y emocional. Pero aprender a resignificar este sufrimiento, resulta fundamental para transitar por un duelo saludable.

La vida propia supone una continua transformación. Perder a un ser querido resulta doloroso, pero comprender y aceptar la pérdida hace prepararse de nuevo para la vida.

Por lo cual "Luciérnagas en la oscuridad" surge como esta necesidad para preparar a sus participantes a afrontar, comprender y asimilar el duelo.

Dicho taller es una propuesta para trabajar aspectos relacionados con el duelo por muerte ante el fallecimiento de un familiar; como lo pueden ser las etapas de duelo, reacciones físicas y emocionales, cambios que se pueden gestar en la dinámica familiar ante dicha pérdida, entre otras.

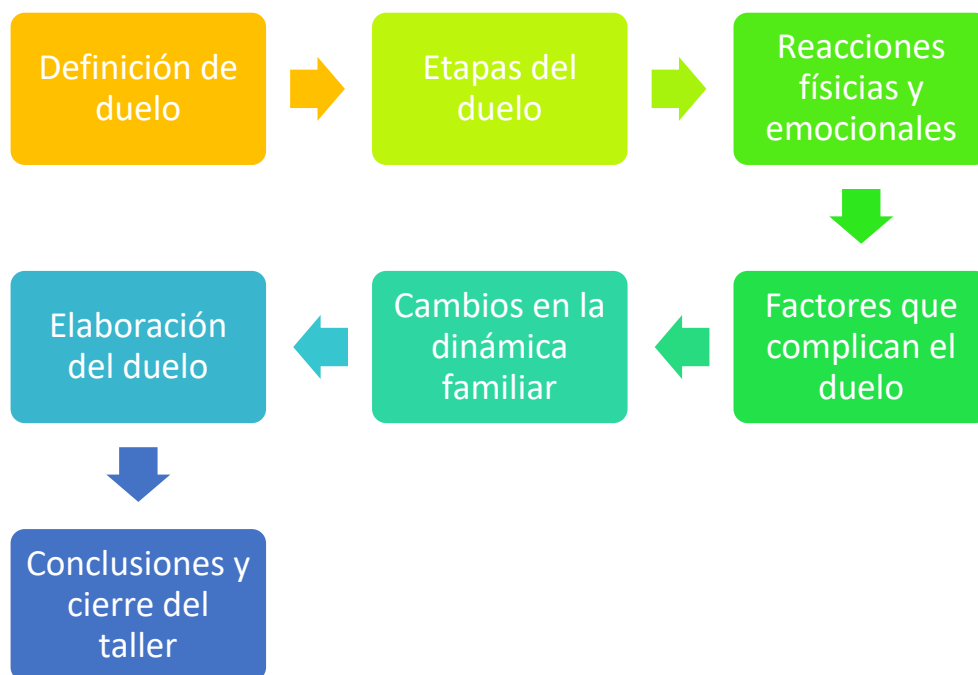
"Luciérnagas en la oscuridad" es una propuesta que puede ser implementada en personas que se encuentran en la etapa de desarrollo de adultez emergente, llevado a cabo por dos sesiones por semana a lo largo de mes y medio aproximadamente.

Bloques temáticos

Los temas para trabajar en el taller se han agrupado en 10 sesiones, cada uno con sus respectivas actividades así como su contenido:

- ✓ Tema
- ✓ Objetivos
- ✓ Actividades para desarrollar/reforzar el tema que se imparte

Dichos bloques temáticos son los siguientes:



Sesión 1

| | |
|---|-----------------------|
| Tema: Definiendo el duelo | |
| Duración | 120 minutos (2 horas) |
| Objetivo de la sesión: Establecer el encuadre del taller y tener una aproximación del concepto de duelo. | |
| NOTA: En todas las sesiones se requiere de la utilización del manual del instructor. | |

1. Encuadre

| | |
|-------------------------|---|
| Descripción | |
| Tiempo | 10 minutos |
| Recursos y/o materiales | Lapiceros Seguros de metal Fichas bibliográficas |
| Desarrollo | Al iniciar la sesión el instructor deberá presentarse, dar el nombre del taller, así como el significado de dicho nombre, la duración, los objetivos de la sesión y explicará el modo de trabajo que se llevará a lo largo de todo el taller. Después pedirá que cada uno anote en su ficha bibliográfica su nombre y se lo coloquen para que se puedan identificar. |

2. La mano

| | |
|-------------------------|--|
| Descripción | |
| Tiempo | 10 minutos |
| Recursos y/o materiales | Dibujo de la mano con nombres Pizarrón Cinta adhesiva |
| Desarrollo | El instructor solicita que cada uno de los miembros, por turnos, se presenté con dos dedos de su mano de la siguiente manera de forma breve y concisa: El dedo pulgar. Deben decir dos datos personales básicos, como el nombre, la edad o la ciudad de procedencia. El dedo corazón. Comentan una cosa que le guste hacer. (Ver anexo 1, pág. 105) |

3. ¿Cómo me siento?

| | |
|-------------------------|---|
| Descripción | |
| Tiempo | 10 minutos |
| Recursos y/o materiales | Lapiceros Un par de hojas "¿Cómo me siento?" por cada participante |

| | |
|------------|---|
| Desarrollo | Al inicio de cada sesión se pedirá a cada participante que identifique su estado de ánimo y explicará la importancia de la actividad ante el reconocimiento de sus propias emociones. Se les entrega un par de hojas tituladas "¿Cómo me siento?"; en la primera deberán colorear el dibujo de la escala de las emociones de acuerdo a como se sentían antes de llegar al taller, y la otra hoja la guardaran en blanco para el final del taller. (Ver anexo 1, pág. 106) |
|------------|---|

4. Nuestro reglamento

| Descripción | |
|-------------------------|---|
| Tiempo | 15 minutos |
| Recursos y/o materiales | Rotafolio Cinta adhesiva Plumones de pizarrón |
| Desarrollo | A través de una lluvia de ideas cada uno propondrá un lineamiento y entre todo el grupo se llegará a un acuerdo para aceptar o declinar cada lineamiento. Una vez llegado a los acuerdos todo el grupo los escribirán en un rotafolio y se colocará al frente del grupo de manera que sea visible para todos. |

5. ¿Qué me ha traído aquí?

| Descripción | |
|-------------------------|--|
| Tiempo | 15 minutos |
| Recursos y/o materiales | Dibujos de luciérnagas Cinta adhesiva Lapiceros |
| Desarrollo | El instructor pide que se hagan la siguiente pregunta: ¿Qué me ha traído aquí? Da unos segundos para que reflexionen, y les entrega el dibujo de una luciérnaga; pide que en la cola de la luciérnaga escriban su motivo. (Ver anexo 1, pág. 107) Voluntariamente compartirán su motivo y al finalizar todos colocarán sus luciérnagas alrededor del pizarrón. |

6. El último minuto

| Descripción | |
|-------------------------|--|
| Tiempo | 15 minutos |
| Recursos y/o materiales | Vela Encendedor o fósforos |
| Desarrollo | El facilitador dice que tiene dos noticias, una buena y una mala, la mala es que hoy morirán y la buena es que podrán dar sus últimas palabras a quienes más amaron en vida. |

Colocará una pequeña vela prendida frente a cada participante, para que frente a ella puedan decir sus últimas palabras, pero si la vela se apaga no podrán decirlas. El facilitador ira pasándola a cada participante y de manera aleatoria éste la apagará, haciendo que el participante al que le tocó la vela apagada no pueda decir sus últimas palabras; después la volverá a prender y repetirá el procedimiento aleatoriamente.

Al finalizar en plenaria discutirán las siguientes preguntas:
 ¿Qué sentí cuando se apagó mi vela?, ¿Qué sentí cuando vi que los otros no podían decir sus palabras?, ¿Qué sensaciones y/o emociones experimenté durante el ejercicio?

7. La pérdida

| Descripción | |
|-------------------------|--|
| Tiempo | 10 minutos |
| Recursos y/o materiales | <i>La pérdida (Corto de animación)</i> . 2018. [video] Dirigido por D. Varsano. Proyector Bocinas Pizarrón |
| Desarrollo | Presentar el video titulado "La pérdida", al término realizar las siguientes preguntas: ¿Qué pasa en el video?, ¿Qué emociones pueden estar sintiendo los protagonistas? |

8. Definiendo el duelo

| Descripción | |
|-------------------------|---|
| Tiempo | 25 minutos |
| Recursos y/o materiales | Definición del duelo dividida en hojas Cinta adhesiva |
| Desarrollo | El instructor realizará una pequeña reflexión con las actividades anteriores y explicará la definición del duelo. Repartirá a los participantes las partes de la definición de duelo de manera aleatoria y pedirá que traten de armarla pegándola en la pared frente al grupo. (Ver anexo 1, pág. 108) Preguntará a los participantes ¿Cómo afecta el duelo el día a día? Y si ¿Es posible salir del duelo? |

9. ¿Cómo me siento?

| Descripción | |
|-------------------------|--|
| Tiempo | 5 minutos |
| Recursos y/o materiales | Lapiceros Juego de hojas ¿Cómo me siento? Por participante |
| Desarrollo | Les pedirá que en la otra hoja titulada "¿Cómo me siento?" que quedó en blanco, colorear el dibujo de la escala de las emociones de acuerdo a como se sienten. |

Deben colocar su nombre en las hojas y entregarlas al instructor; deberá explicarles por qué se quedarán a su resguardo las hojas de las emociones en cada sesión. (Ver anexo 1, pág. 105)

10. Conclusiones

| Descripción | |
|-------------|---|
| Tiempo | 5 minutos |
| Desarrollo | El instructor preguntará a los participantes sobre dudas que puedan tener y las responderá; preguntará cómo es que se sienten y dará una retroalimentación de lo visto en esa sesión. |

Sesión 2

| | |
|---|-----------------------|
| Tema: Etapas del duelo | |
| Duración | 120 minutos (2 horas) |
| Objetivo de la sesión: Conocer la etapa de negación e ira del duelo desde el enfoque sistémico propuestas por Elisabeth Kübler Ross. | |
| NOTA: En todas las sesiones se requiere de la utilización del manual del instructor. | |

1. Adivina la respuesta

| Descripción | |
|-------------------------|--|
| Tiempo | 10 minutos |
| Recursos y/o materiales | Fichas bibliográficas Lapiceros |
| Desarrollo | El instructor les dará una ficha bibliográfica y pedirá que escriban en ella: su nombre, y una cosa que les guste hacer (la que mencionaron en la sesión anterior). No podrán mostrarla a sus compañeros. Al finalizar darán las fichas al instructor y este las revolverá y dará una a un participante sin que le toque la suya; el participante leerá en voz alta la ficha que le tocó y tratará de adivinar de quién se trata. |

2. Poniendo caras

| Descripción | |
|-------------------------|---|
| Tiempo | 10 minutos |
| Recursos y/o materiales | Juego de hojas "poniendo caras" por participante Lapiceros |
| Desarrollo | Entregar a los participantes un juego de hojas que contengan una silueta; en ella deberá dibujar las expresiones faciales de acuerdo a la emoción que presenten. La segunda hoja deberán dejarla en blanco para responderla al último. (Ver anexo 2, pág. 109) |

3. Puppy

| Descripción | |
|-------------------------|---|
| Tiempo | 15 minutos |
| Recursos y/o materiales | <i>Etapas de duelo Animatic</i> . 2020. [video] Dirigido por M. Ortega. Pizarrón Proyector Bocinas |

| | |
|------------|--|
| Desarrollo | Presentar el video "puppy", al finalizar dejar que los participantes puedan expresar qué relación tiene el video con la sesión anterior, qué elementos hay en el video que se mencionaron anteriormente, y que puedan decir qué es el duelo, posteriormente preguntar si vieron el gráfico que iba apareciendo en la pantalla y para ellos qué representaba. |
|------------|--|

4. Preparando un pastel

| Descripción | |
|-------------------------|---|
| Tiempo | 10 minutos |
| Recursos y/o materiales | Receta en fichas Lapiceros Hojas blancas Cinta adhesiva |
| Desarrollo | En el pizarrón se les pondrán varias fichas colocadas de manera desordenada las cuales llevan una instrucción para preparar un pastel, todos las observarán y en sus hojas tratarán de acomodarlas en el orden correcto. Al finalizar entregarán su hoja al instructor y este las colocará en el pizarrón con cinta adhesiva. Todos en conjunto irán revisando cada una de las recetas e irán tratando de hacerlo de manera correcta, mientras esto pasa, un voluntario irá ordenando las fichas en el orden que acuerde el grupo. Luego de tener la receta correcta el instructor preguntará al grupo sobre la importancia de atravesar por cada etapa en una receta. (Ver anexo 2, pág. 110) |

5. Enlazando

| Descripción | |
|-------------------------|---|
| Tiempo | 10 minutos |
| Recursos y/o materiales | Ninguno |
| Desarrollo | El instructor enlazará la actividad anterior con el tema de las etapas del duelo. Explicará qué es una etapa y cuál es el fin de atravesarla con éxito. |

6. Ojos que no ven corazón que no siente

| Descripción | |
|-------------------------|---|
| Tiempo | 15 minutos |
| Recursos y/o materiales | Tiras cómicas en hojas blancas Cinta adhesiva |
| Desarrollo | Presentar a los participantes una por una de las tiras cómicas, y entre cada tira reflexionar sobre lo que se aprecia en la imagen, al finalizar realizar una reflexión sobre en lo que todas concuerdan. (Ver anexo 2, pág. 111) |

7. Primera etapa "negación"

| Descripción | |
|-------------------------|---|
| Tiempo | 10 minutos |
| Recursos y/o materiales | Fragmento "La negación" Pizarrón Plumones |
| Desarrollo | Leer el fragmento de "La negación" y enlazar la actividad anterior, explicar qué sucede en dicha etapa y escribirlo en el pizarrón. (Ver anexo 2, pág. 112) |

8. Sueños efímeros

| Descripción | |
|-------------------------|--|
| Tiempo | 15 minutos |
| Recursos y/o materiales | Globos Plumones Aguja Lapiceros |
| Desarrollo | A cada participante se le dará un globo. En dicho globo deberán dibujar tres personas, aspiraciones o sueños. El instructor deberá al azar pinchar el globo de los participantes antes de que estos terminen de hacer sus dibujos. Al finalizar realizar una reflexión de sobre lo que sintieron al no poder terminar de dibujar y preguntar qué fue lo hubieran dibujado. |

9. Segunda etapa "Ira"

| Descripción | |
|-------------------------|--|
| Tiempo | 10 minutos |
| Recursos y/o materiales | Fragmento de "La ira" Pizarrón Plumones |
| Desarrollo | Leer el fragmento de "La ira" y enlazar la actividad anterior, explicar que sucede en dicha etapa y escribir ideas principales en el pizarrón. (Ver anexo 2, pág. 112) |

10. Poniendo caras

| Descripción | |
|-------------------------|--|
| Tiempo | 5 minutos |
| Recursos y/o materiales | Juego de hojas "poniendo caras" por participante Lapiceros |
| Desarrollo | En la última hoja de la silueta restante de la primera actividad deberán dibujar las expresiones faciales de acuerdo a la emoción que presenten. Por último ponerles a ambas hojas su nombre y entregarlas al instructor. (Ver anexo 2, pág. 109) |

11. Conclusiones

| Descripción | |
|-------------|--|
| Tiempo | 10 minutos |
| Desarrollo | <p>El instructor preguntará a los participantes sobre dudas que puedan tener y las responderá; preguntará cómo es que se sienten y dará una retroalimentación de lo visto en esa sesión.</p> <p>Realizarles las siguientes preguntas: El facilitador hará preguntas: ¿Qué aprendí hoy?</p> |

Sesión 3

| | |
|---|-----------------------|
| Tema: Etapas del duelo | |
| Duración | 120 minutos (2 horas) |
| Objetivo de la sesión: Conocer la etapa de negociación del duelo desde el enfoque sistémico propuesta por Elisabeth Kübler Ross. | |
| NOTA: En todas las sesiones se requiere de la utilización del manual del instructor. | |

1. Caminar, pararse, saltar, aplaudir

| | |
|-------------------------|--|
| Descripción | |
| Tiempo | 5 minutos |
| Recursos y/o materiales | Ninguno |
| Desarrollo | Los participantes tienen que pararse y harán lo que el instructor indique: Caminar, pararse, saltar y aplaudir. Después de un par de rondas, cambiará el significado de las instrucciones. Por ejemplo, al decir "caminar", los participantes tendrán que saltar; al decir "saltar", los participantes tendrán que parar; al decir "pararse", los participantes aplaudirán; y al decir "aplaudir" los participantes tendrán que caminar. |

2. Juguemos con espejos

| | |
|-------------------------|---|
| Descripción | |
| Tiempo | 10 minutos |
| Recursos y/o materiales | Hojas blancas Espejo de 30 cm x 30 cm aprox. |
| Desarrollo | Los participantes se colocaran en una fila, el instructor se colocará frente a ellos con un espejo; lo pondrá de manera que pueda ver su cara, pedirá que cada uno por turnos se pueda ir observando. Al finalizar pedirá que regresen a su lugar y dibujen su cara, posteriormente en la parte de arriba colocarán el nombre de una emoción. |

3. Ideas

| | |
|-------------------------|----------------------|
| Descripción | |
| Tiempo | 5 minutos |
| Recursos y/o materiales | Pizarrón Plumones |

| | |
|------------|---|
| Desarrollo | <p>En el pizarrón el instructor escribirá palabra proceso de duelo y a través de una lluvia de ideas los participantes irán escribiendo lo relacionado con el tema.</p> <p>El instructor irá orientándolos para llegar al tema de las etapas hasta llegar a la tercera etapa.</p> |
|------------|---|

4. El regalo deseado

| Descripción | |
|-------------------------|---|
| Tiempo | 25 minutos |
| Recursos y/o materiales | Ninguno |
| Desarrollo | <p>El instructor deberá informar al grupo que de manera individual deberán pensar el regalo ideal que querrían recibir.</p> <p>A continuación se deben formar parejas y en tres minutos deberán elegir un regalo de los dos que tienen. Posteriormente el instructor deberá formar subgrupos de 3 personas y volver a elegir dos regalos.</p> <p>Posteriormente deberán hacer 2 grupos de cinco personas.</p> <p>Cuando se junten quedaran 5 personas con tres regalos, tendrán cuatro minutos para elegir dos regalos. Por último todo el grupo se deberá juntar. Y deberán elegir 3 regalos.</p> <p>Es importante aclarar que si en el plazo de los minutos que se dan para elegir los regalos no llegan a un acuerdo se pierden todos los obsequios. Por lo tanto al no acordar con que regalos quedarse todos perderán el suyo.</p> <p>Al término el instructor deberá realizar las siguientes preguntas</p> <p>¿Les hubiese gustado llegar a un acuerdo? ¿Por qué creen que no lo consiguieron si lo tenían como objetivo?</p> <p>¿Qué es peor para el grupo, que ninguna persona reciba un regalo o que algunos reciban uno?</p> <p>Para los que llegaron a un acuerdo, ¿cómo lo lograron? ¿Por qué creen que pudieron conseguirlo? ¿Qué argumentos utilizaron?</p> |

5. ¡Qué esto pase pronto!

| Descripción | |
|-------------------------|---|
| Tiempo | 25 minutos |
| Recursos y/o materiales | <p>Imagen "¡Qué esto pase pronto!"</p> <p>Pizarrón Proyector</p> |
| Desarrollo | <p>Presentar la imagen "¡Qué esto pase pronto!" en el pizarrón.</p> <p>El instructor dará unos minutos para que todos la observen; posteriormente pedirá que con 5 participaciones puedan decir:</p> <p>¿Qué observan en la imagen?</p> <p>¿A qué creen que haga referencia la frase?</p> <p>¿Qué relación tiene con la actividad anterior?</p> <p>¿En qué casos podemos escuchar frases relacionadas?</p> <p>(Ver anexo 3, pág. 113)</p> |

6. Tercera etapa "Negociación"

| Descripción | |
|-------------------------|--|
| Tiempo | 15 minutos |
| Recursos y/o materiales | Fragmento de "La Negociación" Pizarrón Plumones |
| Desarrollo | Leer el fragmento de "La negociación" y enlazar la actividad anterior, explicar que sucede en dicha etapa y escribirlo en el pizarrón. (Ver anexo 3, pág. 113) |

7. Juguemos con espejos

| Descripción | |
|-------------------------|---|
| Tiempo | 10 minutos |
| Recursos y/o materiales | Hojas blancas Espejo de 30 cm x 30 cm aprox. |
| Desarrollo | Los participantes se colocaran en una fila, el instructor se colocará frente a ellos con un espejo; lo pondrá de manera que pueda ver su cara, pedirá que cada uno por turnos se pueda ir observando. Al finalizar pedirá que regresen a su lugar y dibujen su cara, posteriormente en la parte de arriba colocarán el nombre de una emoción. Le pondrán su nombre a sus hojas y las entregarán al instructor. |

8. Conclusiones

| Descripción | |
|-------------|---|
| Tiempo | 5 minutos |
| Desarrollo | El instructor preguntará a los participantes sobre dudas que puedan tener y las responderá; preguntará cómo es que se sienten y dará una retroalimentación de lo visto en esa sesión. |

Sesión 4

| | |
|---|-----------------------|
| Tema: Etapas del duelo | |
| Duración | 120 minutos (2 horas) |
| Objetivo de la sesión: Conocer la etapa de depresión del duelo desde el enfoque sistémico propuesta por Elisabeth Kübler Ross. | |
| NOTA: En todas las sesiones se requiere de la utilización del manual del instructor. | |

1. Animal preferido

| | |
|-------------------------|---|
| Descripción | |
| Tiempo | 10 minutos |
| Recursos y/o materiales | Hojas blancas Colores |
| Desarrollo | Pide a los participantes que dibujen a su animal preferido. Una vez que todos los participantes lo tengan, el instructor pedirá a dos participantes que lo muestren al grupo y explique cómo se asemeja este con su personalidad. |

2. Colores

| | |
|-------------------------|--|
| Descripción | |
| Tiempo | 10 minutos |
| Recursos y/o materiales | Copias "Colores" Colores Lapiceros |
| Desarrollo | A cada participante se le dará una copia de "Colores" en ella deberán escribir la primera emoción que identifiquen al inicio de la sesión y deberán colorear la primera luciérnaga del color que represente su emoción. (Ver anexo 4, pág. 51) |

3. Costurero emocional

| | |
|-------------------------|--|
| Descripción | |
| Tiempo | 30 minutos |
| Recursos y/o materiales | Tijeras (por participante) Bocinas Colores Aguja (por participante) Hilos de colores Copias de la canción Hojas blancas Canción: Rodríguez, S., 1984. <i>Reparador de sueños</i> . [En línea] La Habana. Disponible en: |

| | |
|------------|---|
| | https://www.youtube.com/watch?v=l3lLGRi3qtg [Acceso 23 Febrero 2021]. |
| Desarrollo | <p>A los participantes se les dará una hoja blanca en ella deberán dibujar un corazón (grande), lo recortarán; en el deberán escribir una situación dolorosa que les allá pasado y de la cual hallan sentido que "su corazón se halla roto".</p> <p>Posteriormente deberán romper su corazón en cuatro partes y arrugar cada una de ellas.</p> <p>De fondo deberán escuchar la canción "Reparador de sueños". Cuando esto esté hecho el instructor deberá darles una aguja y cada uno escogerá el color del hilo de su preferencia, deberán enhebrar y coser poco a poco su corazón roto.</p> <p>Terminamos reflexionando sobre el sentido del hilo y la aguja, lo que han experimentado, la cultura de usar y tirar sin reparar una situación.</p> |

4. Reparador de sueños

| Descripción | |
|-------------------------|--|
| Tiempo | 10 minutos |
| Recursos y/o materiales | <p>Canción: Rodríguez, S., 1984. Reparador de sueños. [En línea] La Habana. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=l3lLGRi3qtg [Acceso 23 Febrero 2021].</p> <p>Corazón cosido Lapiceros</p> |
| Desarrollo | <p>Después de realizar la reflexión, el instructor pondrá nuevamente la canción "Reparador de sueños", pedirá que vayan siguiendo la letra de la canción y subrayen aquella frase o palabra con la que se identifiquen. (Ver anexo 4, pág. 115)</p> <p>Al término de la canción dos participantes compartirán la frase o palabra escogida.</p> <p>Al finalizar todos escribirán lo que subrayaron en su corazón.</p> |

5. Pantano de la tristeza

| Descripción | |
|-------------------------|---|
| Tiempo | 20 minutos |
| Recursos y/o materiales | <p>Bocinas Proyector Computadora Plumones</p> <p>Fragmento de la película "El pantano de la tristeza": <i>La historia interminable</i>. 1984. [DVD] Dirigido por W. Petersen. Madrid, España: Wolfgang Petersen.</p> |

| | |
|------------|--|
| Desarrollo | El instructor deberá proyectar el fragmento "El valle de la tristeza" de la película "La historia interminable". Al finalizar tres participantes explicarán con sus propias palabras lo que entendieron del video; en todo momento el instructor guiará las participaciones y retroalimentará cada una; a su vez recalcará la importancia de la emoción de la tristeza cuando se está en depresión. |
|------------|--|

6. Cuarta etapa "Depresión"

| Descripción | |
|-------------------------|--|
| Tiempo | 20 minutos |
| Recursos y/o materiales | Fragmento "La depresión" Pizarrón Plumones |
| Desarrollo | Leer el fragmento de "La depresión" y enlazar la actividad anterior, explicar que sucede en dicha etapa y escribirlo en el pizarrón. (Ver anexo 4, pág. 116) |

7. Colores

| Descripción | |
|-------------------------|---|
| Tiempo | 5 minutos |
| Recursos y/o materiales | Copias "Colores" Colores Lapiceros |
| Desarrollo | En la copia de "Colores" que se les dio al principio deberán escribir la primera emoción que identifiquen al término de la sesión y deberán colorear la segunda luciérnaga del color que represente su emoción. |

8. Conclusiones

| Descripción | |
|-------------|---|
| Tiempo | 10 minutos |
| Desarrollo | El instructor preguntará a los participantes sobre dudas que puedan tener y las responderá; preguntará cómo es que se sienten y dará una retroalimentación de lo visto en esa sesión. |

Sesión 5

| | |
|---|-----------------------|
| Tema: ¿Qué hago con esto? | |
| Duración | 120 minutos (2 horas) |
| Objetivo de la sesión: Conocer la etapa de aceptación del duelo desde el enfoque sistémico propuesta por Elisabeth Kübler Ross. Realizar un resumen de todas las etapas presentes en el proceso del duelo. | |
| NOTA: En todas las sesiones se requiere de la utilización del manual del instructor. | |

1. Conexiones

| Descripción | |
|-------------------------|--|
| Tiempo | 5 minutos |
| Recursos y/o materiales | Ninguno |
| Desarrollo | Todo el grupo se para y forma un círculo. El instructor dice la palabra "sacapuntas". El participante de la derecha dice una palabra que se relacione con la palabra anterior; por ejemplo sacapuntas=goma=libreta=lápiz, etc. Todos tienen que escuchar porque no se pueden repetir palabras. |

2. Recetario de hoy

| Descripción | |
|-------------------------|---|
| Tiempo | 5 minutos |
| Recursos y/o materiales | Copias "Recetario de hoy" Lapiceros |
| Desarrollo | A cada participante se le proporcionará una hoja, en el dibujarán las emociones con las que llega a la sesión y se quedarán con ella, para ocuparla al final. (Ver anexo 5, pág. 117) |

3. Camino del duelo

| Descripción | |
|-------------------------|---|
| Tiempo | 20 minutos |
| Recursos y/o materiales | Proyector Laptop Dibujo "El camino del duelo" Plumones Pizarrón |
| Desarrollo | Se proyectará el dibujo de "El camino del duelo" (Ver anexo 5, pág. 118) En dicho camino se proyectarán las 5 etapas del duelo y explicará de qué trata el camino, al ir etapa por etapa el instructor pedirá en plenaria que los participantes digan las emociones que se |

pueden gestar en la respectiva etapa, permitirá que la puedan pasar a escribir o dibujar.
 Al término el instructor pedirá que cada uno de los participantes se coloquen en la etapa del camino que para ellos significa la más difícil de superar.
 Con dos participantes se irán explorando diferentes aspectos; ¿Cómo se sienten ahí?, ¿Qué creen que pudieron haber dejado atrás y qué creen que les espera por delante?, ¿Qué es lo que necesitan en esa etapa?, ¿Qué emociones y sensaciones necesitan llegar a través para tener elaborado su duelo?
 Al término el instructor dará una pequeña retroalimentación sobre la actividad y cada quien regresará a su lugar.

4. No es fácil, pequeña ardilla

| Descripción | |
|-------------------------|---|
| Tiempo | 10 minutos |
| Recursos y/o materiales | Pizarrón Proyector Laptop Cuento: Ramón, E. & Osuna, R., 2005. <i>No es Fácil, Pequeña Ardilla</i> . México: Editorial Océano de México Secretaria de Educación Pública. |
| Desarrollo | El instructor les presentará y leerá el cuento "No es fácil pequeña ardilla", al término del cuento pedirá a al menos dos participantes lo que más les llamó la atención del cuento y preguntará ¿Cuál fue la última emoción que sintió la ardilla? (Ver anexo 5, pág. 119) |

5. Quinta etapa "Aceptación"

| Descripción | |
|-------------------------|---|
| Tiempo | 10 minutos |
| Recursos y/o materiales | Fragmento "La aceptación" Pizarrón Plumones |
| Desarrollo | Leer el fragmento de "La aceptación" y enlazar la actividad anterior, explicar que sucede en dicha etapa y escribirlo en el pizarrón. (Ver anexo 5, pág. 128) |

6. Cerrando ciclos

| Descripción | |
|-------------------------|--|
| Tiempo | 25 minutos |
| Recursos y/o materiales | Rotafolios Revistas/periódicos Plumones Resistol Tijeras Dulces (2 rojos, 2 amarillos, 2 verdes, 2 azules y 2 naranjas) |
| Desarrollo | Al inicio de la actividad el instructor dará a escoger un dulce de diferentes colores a los participantes. Se formarán 5 parejas. |

El significado del color de los dulces va a definir la etapa de duelo que les tocará por parejas.
 Color rojo: ira.
 Color amarillo: negociación.
 Color verde: negación.
 Color azul: depresión.
 Color naranja: aceptación.
 A cada pareja se le proporcionará un rotafolio y escogerán una etapa del duelo sin repetir etapas, en dicho rotafolio colocarán una frase relacionada con la etapa que les tocó en la parte de arriba y con recortes y dibujos tratarán de describir dicha fase.
 Al finalizar cada uno en el orden del proceso de las etapas expondrá su collage frente a los demás y entre todos podrán ir retroalimentando lo que exponen sus compañeros.
 Cuando todos terminen de pasar el instructor retomará alguno de los puntos importantes de cada etapa.

7. Recetario de hoy

| Descripción | |
|-------------------------|---|
| Tiempo | 5 minutos |
| Recursos y/o materiales | Copias "Recetario de hoy" Lapiceros |
| Desarrollo | En la misma hoja que se les proporcionó al principio, agregarán con dibujos las emociones con las que se van y en la parte de abajo en su silueta le dibujarán su propia cara con una expresión facial. Colocarán su nombre y se la entregarán al instructor. (Ver anexo 5, pág. 117) |

8. Conclusiones

| Descripción | |
|-------------|---|
| Tiempo | 10 minutos |
| Desarrollo | El instructor preguntará a los participantes sobre dudas que puedan tener y las responderá; preguntará cómo es que se sienten y dará una retroalimentación de lo visto en esa sesión. |

Sesión 6

| | |
|---|-----------------------|
| Tema: Reconociendo mis cambios | |
| Duración | 120 minutos (2 horas) |
| Objetivo de la sesión: Conocer las reacciones físicas, emocionales y cognitivas que se pueden presentar durante y después de la muerte de un familiar. | |
| NOTA: En todas las sesiones se requiere de la utilización del manual del instructor. | |

1. Cometí un error

| | |
|-------------------------|---|
| Descripción | |
| Tiempo | 5 minutos |
| Recursos y/o materiales | Ninguno |
| Desarrollo | Los participantes se dividen en grupos de 3. Todos escogen nuevos nombres o apodosos para sí mismos. Dos equipos se pondrán uno enfrente del otro; uno por uno, dirá al otro equipo sus nuevos nombres. Cada uno de los integrantes del equipo que estén escuchando los nombres dirán los nuevos nombres del otro equipo, si se comete un error, la persona tiene que gritar, COMETÍ UN ERROR y todos aplauden. Luego, esta persona se mueve a otro grupo. Se presenta con su nuevo nombre y todos le dicen sus nuevos nombres. |

2. Mi emocionario

| | |
|-------------------------|---|
| Descripción | |
| Tiempo | 5 minutos |
| Recursos y/o materiales | Colores Copia "Mi emocionario" |
| Desarrollo | El instructor dará a los participantes la copia titulada "Mi emocionario" y en ella subrayarán la primera emoción con la que se identifiquen. (Ver anexo 6, pág. 129) |

3. A-B-C-Dario-Emocional

| | | | |
|-------------------------|---------------|---------|-----------|
| Descripción | | | |
| Tiempo | 15 minutos | | |
| Recursos y/o materiales | Hojas blancas | Colores | Lapiceros |

| | |
|------------|--|
| Desarrollo | El instructor dictará las siguientes emociones en forma de lista a los participantes: angustia, ansiedad, apatía, autorreproche, culpa, frustración, ira, soledad y tristeza. Pedirá que delante de cada emoción escriban el color, textura y dibujo que para ellos represente dicha emoción y por último escriban una pequeña experiencia en dónde estuvo presente la emoción. |
|------------|--|

4. Cambios emocionales

| Descripción | |
|-------------------------|---|
| Tiempo | 10 minutos |
| Recursos y/o materiales | Pizarrón Plumones para pizarrón |
| Desarrollo | El instructor explicará que las emociones anteriores son algunas de las reacciones emocionales que se presentan durante el duelo de un familiar y lo que implica cada una de ellas. |

5. Paisaje

| Descripción | |
|-------------------------|--|
| Tiempo | 25 minutos |
| Recursos y/o materiales | Ninguno |
| Desarrollo | <p>El instructor pedirá a los participantes que se coloquen sentados en una posición cómoda, con los brazos a los lados del cuerpo, y las piernas apoyadas en el piso.</p> <p>A continuación dará las siguientes indicaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Inhala profundamente por la nariz y exhala por la boca (repetir por tres veces). 2. A partir de este momento cierra los ojos. 3. Entra en contacto con un foco de tensión que haya en tu cuerpo. 4. Imagínate que forma tiene. 5. Si lo deseas asócialo con una imagen. 6. Puede que sea un nudo, o unas tenazas o cualquier otra forma que tú desees. 7. Una vez que hayas identificado la tensión, aumentala. Siente como aumenta la tensión. 8. Si quieres, imagina ahora que puedes soltar o aflojar ese nudo o esa herramienta. 9. Deja que llegue la sensación de bienestar. 10. Instálate en esa sensación de bienestar. 11. Deja que te arrastre muy profundamente a tu interior. 12. Tómate unos instantes para disfrutar y apreciar las agradables sensaciones del cuerpo libre de tensiones. 13. Inhala profundamente por la nariz y exhala por la boca (repetir por tres veces). |

A continuación y dejando unos minutos ahora que están tranquilos y relajados vamos a comenzar con la visualización, dirá lo siguiente:

Imagina que vas caminando por un prado de hierba muy verde situado entre altas montañas nevadas.

Fíjate en las montañas a tu alrededor, son muy altas, y ves como contrasta el blanco de la nieve con el intenso color azul del cielo. Es mediodía y encima de ti brilla un sol muy radiante y luminoso. Mira el verde de la hierba, el blanco de la nieve de las montañas y el azul del cielo.

La temperatura en ese lugar es muy agradable, no hace frío ni calor y sopla una agradable brisa templada que roza delicadamente sobre la piel de tu cara.

Al caminar notas, ya que vas descalzo, el suave roce de la hierba bajo las plantas de tus pies. Puedes percibir el tacto de la hierba algo húmedo y fresco.

Vas muy despacio deleitándote de todo lo que ves y sientes a tu alrededor.

Tienes una gran sensación de tranquilidad y paz.

Oyes el canto de los pájaros y los ves volar a tu alrededor.

Fíjate ahora en las plantas, hierbas y flores que hay a tu alrededor. Hay pequeñas flores de colores muy vivos, blancas, amarillas, anaranjadas, azules... acércate a olerlas. Corta una flor y acércala a la nariz. Huele su aroma mientras te concentras en el color de sus pétalos.

Sigue caminando muy despacio, si ninguna prisa, disfrutando del paseo.

Mira los riachuelos de agua que bajan de las montañas formando pequeños arroyos, donde las aguas saltan, corren, formando pequeñas cascadas y tranquilas pozas. Concéntrate hasta que escuches el murmullo de las aguas...

Ahora te vas a acercar a un arroyo y vas a agacharte e introducir tus dos manos unidas en el agua para recogerla y beber. Siente el frescor del agua en tus manos. Dirígela a la boca y bebe. Siente el agua fresca, pura, limpia y cristalina entrando en el interior de tu cuerpo. Esa agua revitaliza a todo tu organismo y te sientes lleno de salud y bienestar.

Sigue tu paseo y fíjate en una pequeña planta de menta, acércate y corta algunas hojas. Mastícalas y percibe el fuerte sabor a menta en tu paladar. Concéntrate hasta notarlo con total nitidez.

Finalmente vas a buscar un sitio en ese lugar donde poder tumbarte cómodamente. Túmbate y descansa, cierra los ojos y percibe los ruidos, los olores, la temperatura... y descansa profundamente, muy profundamente...

Después de un par de minutos el instructor pedirá que poco a poco abran los ojos ya que pueden llegar a marearse si lo hacen abruptamente; a su vez pide que se den cuenta del lugar donde se encuentran.

6. Cambios físicos

Descripción

| | |
|-------------------------|---|
| Tiempo | 10 minutos |
| Recursos y/o materiales | Pizarrón Plumones para pizarrón |
| Desarrollo | El instructor explicará los cambios físicos que se presentan durante el duelo de un familiar; su relación con la actividad anterior y lo que cada uno de ellos implica. |

7. Jugando con mis sentidos

| | |
|-------------------------|---|
| Descripción | |
| Tiempo | 15 minutos |
| Recursos y/o materiales | Tres cajas con un orificio Guayaba Pompón Imagen "Se mueve o no" Slime |
| Desarrollo | El instructor colocará una imagen en el pizarrón; pedirá que tres voluntarios pasen al frente a observar la imagen, después de unos minutos les preguntará ¿Se mueve o no?, dejará que cada uno responda. (Ver anexo 6, pág. 130) Posteriormente regresarán a su lugar y pedirá la participación de tres voluntarios; se colocarán frente a una mesa la cual tiene encima tres cajas cerradas con un orificio por el cual podrán meter su mano. En dicha caja estará colocados en una un trozo de slime alargado, en la segunda caja un pompón y en la última caja una guayaba aplastada. Pedirá que cada uno meta una mano en una de las cajas y trate de adivinar lo que hay dentro. Al finalizar el instructor abrirá las cajas para saber quién de los participantes ha adivinado. |

8. Cambios cognitivos

| | |
|-------------------------|--|
| Descripción | |
| Tiempo | 10 minutos |
| Recursos y/o materiales | Pizarrón Plumones para pizarrón |
| Desarrollo | El instructor explicará los cambios cognitivos que se presentan durante el duelo de un familiar y la relación que tuvo la actividad anterior con dichos cambios; así como explicar lo que cada cambio cognitivo implica. |

9. Todo esto...

| | |
|-------------------------|---------------------------------|
| Descripción | |
| Tiempo | 10 minutos |
| Recursos y/o materiales | Pizarrón Plumones para pizarrón |

| | |
|------------|--|
| Desarrollo | Al finalizar a través de participaciones el grupo irá realizando un resumen de los cambios físicos, emocionales y cognitivos. El instructor anotará en el pizarrón las ideas principales de las participaciones. |
|------------|--|

10. Mi emocionario

| Descripción | |
|-------------------------|--|
| Tiempo | 5 minutos |
| Recursos y/o materiales | Colores Copia "Mi emocionario" |
| Desarrollo | El instructor pedirá que en la hoja "Mi emocionario" subrayen la emoción con la que se sienten identificados al término de la sesión. Explicar que pueden subrayar la misma emoción si es que así lo deciden. Colocarán su nombre y se la darán al instructor. (Ver anexo 6, pág. 129) |

11. Conclusiones

| Descripción | |
|-------------|---|
| Tiempo | 10 minutos |
| Desarrollo | El instructor preguntará a los participantes sobre dudas que puedan tener y las responderá; preguntará cómo es que se sienten y dará una retroalimentación de lo visto en esa sesión. |

Sesión 7

| | |
|---|-----------------------|
| Tema: Duelo complicado | |
| Duración | 120 minutos (2 horas) |
| Objetivo de la sesión: Identificar aquellos factores que intervengan en el duelo complicado. | |
| NOTA: En todas las sesiones se requiere de la utilización del manual del instructor. | |

1. Te invito a mi fiesta

| | |
|-------------------------|---|
| Descripción | |
| Tiempo | 5 minutos |
| Recursos y/o materiales | Ninguno |
| Desarrollo | El facilitador explica que va a haber una fiesta, y que cada cual debe llevar algo, pero que empiece con la inicial de su nombre. El primero comienza diciendo su nombre y lo que va a llevar a la fiesta. El segundo repite lo que dijo el anterior, y luego dice su nombre y lo que va a llevar a la fiesta; y así sucesivamente. |

2. Mi árbol

| | |
|-------------------------|--|
| Descripción | |
| Tiempo | 10 minutos |
| Recursos y/o materiales | Lapiceros Copia "Mi árbol" |
| Desarrollo | Los participantes en la hoja de "Mi árbol" repartida por el instructor escribirán en las raíces las emociones que los representen. (Ver anexo 7, pág. 131) |

3. Nudos

| | |
|-------------------------|---|
| Descripción | |
| Tiempo | 30 minutos |
| Recursos y/o materiales | 11 listones de tela de aprox. 1.5 m. de largo |
| Desarrollo | El instructor dará a los participantes un listón a cada uno y él se quedará con uno. Él les explicará lo que es un nudo, explicará la diferencia entre un nudo difícil y un nudo fácil de desenredar. El instructor les pedirá que hagan nudos cada vez que el mencione una situación en dónde hayan presentado una |

circunstancia complicada para ellos; a lo largo de la plática el instructor mencionará diferentes momentos por las que los seres humanos atravesamos en la vida; pueden ser situaciones de alegría pero también de tristezas y con cada una que se sientan identificados harán nudos ya sea fuertes o débiles, incluso podrán hacer un nudo sobre otro nudo. Por último harán un nudo por aquellas cosas que nunca han dicho que los han hecho sentir un como un nudo.

Al finalizar pedirá que cada uno observe los nudos que se hicieron a los largo de su vida y pedirá que trate de desatar los nudos de su listones.

Realizarán la reflexión sobre si algunos nudos costaron más que otros, o si hubieron nudos que no pudieron desatar y si ese es el caso a quién podrían recurrir para desatarlo o que necesitarían hacer para lograrlo.

4. La muerte en la familia

| Descripción | |
|-------------------------|---|
| Tiempo | 20 minutos |
| Recursos y/o materiales | Video "La muerte en la familia" López Martínez, D., Pacheco Castro, M. and Flores Sánchez, R., 2016. "La muerte en la familia". [video] Disponible en: < https://www.youtube.com/watch?v=TzqG7T8PA0A > [Acceso 23 Marzo 2021]. |
| Desarrollo | Se proyectará el corto animado "La muerte en la familia" y al finalizar en grupo reflexionarán cada historia, así como aquellos factores que hicieron que unos afrontarán mejor el duelo y aquellos factores que hacen que el duelo se complique para algunos. El instructor enlazará la actividad anterior con esta actividad para reflexionar sobre que la muerte también puede ser considerada un nudo en nuestra vida y que en ocasiones puede ser un nudo difícil de superar por algunas circunstancias propias de la persona y su entorno o un nudo fácil de desenredar. |

5. Nubes

| Descripción | |
|-------------------------|---|
| Tiempo | 20 minutos |
| Recursos y/o materiales | Papel bond Plumones Cinta adhesiva |
| Desarrollo | En un papel bond los participantes dibujarán una nube, la decorarán como ellos quieran. Debajo de la nube en forma de gotas escribirán aquellos factores que ellos crean y los que se vieron en la sesión que pueden hacer que el duelo se complique. |

| | |
|--|--|
| | Al finalizar lo colocarán al frente del salón y cada uno explicará por qué fue que lo colocaron. |
|--|--|

6. Mi árbol

| Descripción | |
|-------------------------|--|
| Tiempo | 10 minutos |
| Recursos y/o materiales | Hojas blancas Lapiceros |
| Desarrollo | <p>Los participantes en el mismo árbol que dibujaron en la actividad inicial deberán escribir aquellas acciones o situaciones en las que han reflejado las emociones que escribieron en las raíces. Deberán colocar su nombre en el tronco del árbol y dibujar su cara.</p> <p>El instructor realizará una pequeña reflexión de la actividad; mencionando que en ocasiones las acciones que realizamos son diferentes a las emociones por las que estamos pasando. Al último deberán entregarla al instructor.</p> |

7. Conclusiones

| Descripción | |
|-------------|---|
| Tiempo | 10 minutos |
| Desarrollo | El instructor preguntará a los participantes sobre dudas que puedan tener y las responderá; preguntará cómo es que se sienten y dará una retroalimentación de lo visto en esa sesión. |

Sesión 8

| | |
|---|-----------------------|
| Tema: ¿Qué pasa ahora con mi familia? | |
| Duración | 120 minutos (2 horas) |
| Objetivo de la sesión: Identificar los cambios que se gestan en la dinámica familiar durante el duelo. | |
| NOTA: En todas las sesiones se requiere de la utilización del manual del instructor. | |

1. Nariz/oreja

| | |
|-------------------------|---|
| Descripción | |
| Tiempo | 5 minutos |
| Recursos y/o materiales | Ninguno |
| Desarrollo | <p>Con el grupo sentado o de pie, pedir que cada persona con la mano izquierda se agarren la nariz. Seguidamente, y sin quitar esa mano, ahora pasen la mano derecha y agarren su oreja izquierda.</p> <p>Cuando ya todas las personas han logrado esto, se les indica que a la cuenta de tres deberán alternar las manos. Es decir, la mano izquierda agarrará la oreja derecha, y la mano derecha la nariz.</p> |

2. Mis emociones, mis acciones

| | |
|-------------------------|--|
| Descripción | |
| Tiempo | 5 minutos |
| Recursos y/o materiales | Hojas blancas Lapiceros |
| Desarrollo | <p>Cada uno de los participantes en hojas blancas escribirán la primera emoción que reconozcan en ellos y a un costado escribirán la acción que hacen cuando se encuentran bajo esa emoción.</p> |

3. Familia

| | |
|-------------------------|---|
| Descripción | |
| Tiempo | 20 minutos |
| Recursos y/o materiales | <p>Pizarrón Plumones Proyector Bocinas Laptop</p> <p>Video SOS virtual eLearning, 2019. ¿Qué es una familia? [video] Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=ewtl-OM_j0I> [Acceso 23 Abril 2021].</p> |

| | |
|------------|--|
| Desarrollo | El instructor preguntará a los participantes "¿Qué es una familia?" y a través de una lluvia de ideas irá anotando cada una de las participaciones; posteriormente les presentará el video "¿Qué es una familia?". Al finalizar el video les dará una cartulina y pedirá que en la parte superior describan mínimo en 4 palabras lo que para ellos significa la palabra "Familia". |
|------------|--|

4. Mi árbol genealógico

| Descripción | |
|-------------------------|---|
| Tiempo | 25 minutos |
| Recursos y/o materiales | Pizarrón Bocinas Proyector Imágenes de arboles Colores/Plumones/Lápices Brillantina Pegamento líquido Papel china (diferentes colores) 10 Cartulinas Laptop |
| Desarrollo | <p>El instructor mostrará a los participantes el video "Mi familia es especial", al término del video pedirá que cada uno mencione una cualidad de su propia familia.</p> <p>El instructor mostrará a los participantes una serie de árboles (Ver anexo 8, pág. 132) realizará una reflexión acerca de los diferentes tipos de familia que existen enlazándolo con el video anteriormente expuesto y realizará una comparación con los diferentes tipos de árboles en el mundo que existen a manera de reflexión.</p> <p>Al término pedirá que cada uno escoja una imagen de los árboles que le presentó tratando de que no se repitan y lo dibujarán en su cartulina; y si así lo deciden pueden dibujar su propio tipo de árbol.</p> <p>El instructor explicará lo que es un árbol genealógico y pedirá que en dicho árbol que escogieron dibujen a su propia familia tomando como referencia hasta 3 generaciones, es decir, abuelos, padres y hermanos (en caso de que ya hayan formado su propia familia también podrán incluirla).</p> <p>Podrán decorar su árbol como ellos lo decidan, colocarán también los nombres de sus familiares en la parte posterior a su dibujo.</p> |

5. Mi árbol genealógico

| Descripción | |
|-------------------------|--|
| Tiempo | 25 minutos |
| Recursos y/o materiales | Bola de estambre roja, amarilla, azul, verde y negro Pegamento líquido Tijeras Árbol genealógico (actividad anterior) |
| Desarrollo | Después de que acaben de realizar su árbol genealógico el instructor dará a los participantes al menos 3 minutos para que puedan reflexionar acerca de qué tipo de lazos unen a cada uno |

de sus integrantes, las características que los hacen iguales, las cosas que comparten en común, los gustos, los rasgos físicos heredados, etc.

A cada participante se le proporcionarán tiras de estambre de diferentes colores, ellos tendrán que unir los extremos del estambre hacia cada uno de los integrantes de su familia de acuerdo a las siguientes características:

Estambre rojo: conflictos familiares.

Estambre amarillo: soporte familiar.

Estambre azul: rasgos físicos heredados.

Estambre verde: ideas compartidas.

Estambre negro: responsabilidades sobre otros miembros de la familia.

Al término cada uno de los participantes observará su propio árbol y el de sus compañeros; el instructor pedirá que reflexione sobre que cada familia incluso del grupo es diferente y como cada una tiene diferentes características a nivel de estructura y dinámica familiar.

6. Cambios por la muerte de un familiar

| Descripción | |
|-------------------------|---|
| Tiempo | 25 minutos |
| Recursos y/o materiales | Árbol genealógico (actividad anterior) Tijeras Pegamento líquido |
| Desarrollo | <p>El instructor retomando la actividad anterior y pidiendo que sigan trabajando con su árbol genealógico reflexionará con ellos sobre algunos cambios inesperados que surgen en la familia y cómo es que estos se afrontan, pedirá que al menos dos participantes compartan lo que piensan al respecto en máximo 5 palabras.</p> <p>Al finalizar las participaciones el instructor pedirá que todos quiten a un familiar de su árbol genealógico recortándolo y reacomodando el estambre que le correspondía; mientras esto ocurre el instructor pedirá que se hagan las siguientes preguntas: ¿Qué está pasando ahora con mi familia? ¿Quién tomará ese lugar?</p> <p>Pedirá que observen cómo es que quedó ahora su árbol. No quedó igual.</p> <p>Después pedirá que recorten a otro miembro dentro de su árbol y vuelvan a reacomodar los estambres que de él salían. Mientras esto pasa les realizará las siguientes preguntas: ¿Qué hará ahora cada miembro de su familia?, ¿Creen que todo quede igual?, ¿Quién tomó su lugar?</p> <p>Al finalizar pedirá que vean cómo quedó ahora su árbol y explicará lo que pasa con los miembros de una familia ante la muerte de uno de sus miembros, permitiendo que cada uno participe dando su opinión sobre su propia experiencia de quitar miembros en su propio árbol.</p> |

7. Mis emociones, mis acciones

| Descripción | |
|-------------------------|---|
| Tiempo | 5 minutos |
| Recursos y/o materiales | Hojas blancas Lapiceros |
| Desarrollo | Cada uno de los participantes en la hoja blanca que ocuparon en la primera actividad escribirán la primera emoción que reconozcan en ellos al término de la sesión y a un costado escribirán la acción que hacen cuando se encuentran bajo esa emoción. Colocaran su nombre y la entregarán al instructor. |

8. Conclusiones

| Descripción | |
|-------------|---|
| Tiempo | 10 minutos |
| Desarrollo | El instructor preguntará a los participantes sobre dudas que puedan tener y las responderá; preguntará cómo es que se sienten y dará una retroalimentación de lo visto en esa sesión. |

Sesión 9

| | |
|---|-----------------------|
| Tema: Rituales | |
| Duración | 120 minutos (2 horas) |
| Objetivo de la sesión: Conocer algunos de los rituales que se realizan durante el duelo. | |
| NOTA: En todas las sesiones se requiere de la utilización del manual del instructor. | |

1. Un lápiz

| | |
|-------------------------|---|
| Descripción | |
| Tiempo | 5 minutos |
| Recursos y/o materiales | Ninguno. |
| Desarrollo | Los participantes se sientan en círculo y el facilitador inicia una oración que el resto del grupo tiene que completar. "Un lápiz es bueno porque..." sin mencionar la palabra escribir. No vale repetir ideas. |

2. Así es mi corazón

| | |
|-------------------------|--|
| Descripción | |
| Tiempo | 5 minutos |
| Recursos y/o materiales | Hojas de color rojo Lapiceros |
| Desarrollo | Los participantes en una hoja de color roja dibujarán un corazón y en la parte de arriba escribirán la frase "Así es mi corazón"; en el escribirán aquellas emociones que ellos consideren positivas y que en ese momento crean que conforman su propio corazón. |

3. ¿Qué es un ritual?

| | |
|-------------------------|---|
| Descripción | |
| Tiempo | 15 minutos |
| Recursos y/o materiales | Pizarrón Plumones de pizarrón |
| Desarrollo | El instructor preguntará a los integrantes de la sesión sobre qué es un ritual, anotará en el pizarrón algunas de las ideas principales; al finalizar les explicará lo que es un ritual y lo que significa un ritual dentro del proceso de duelo. |

4. Rituales por el mundo

| | |
|-------------|--|
| Descripción | |
|-------------|--|

| | |
|-------------------------|--|
| Tiempo | 15 minutos |
| Recursos y/o materiales | Imágenes de rituales |
| Desarrollo | A través de una serie de imágenes el instructor explicará los algunos de los rituales que se hacen ante la muerte de una persona por el mundo hasta llegar a la cultura mexicana y los rituales que a esta le acompañan. (Ver anexo 9, pág. 133) |

5. La maleta de mi vida

| Descripción | |
|-------------------------|--|
| Tiempo | 55 minutos |
| Recursos y/o materiales | 10 cajas de zapatos Hojas de colores Hojas blancas Tijeras Papel china de colores/papel crepe Pegamento Plumones Lapiceros |
| Desarrollo | <p>El instructor dará una caja de zapatos a cada integrante la cual simbolizará la maleta de su vida y tendrán aproximadamente 5 minutos para decorarla ya que el instructor mencionará que la prepararán para el viaje más importante de su vida.</p> <p>Una vez terminada la decoración de su maleta el instructor pedirá que escriban en 15 minutos en varias hojas de papel cosas negativas y positivas en su vida, aquellos valores que posean, cualidades y defectos, recuerdos que le son significativos aún si son situaciones dolorosas por las que han atravesado, pérdidas significativas de todo tipo desde la muerte de un ser querido, la ruptura con una pareja sentimental, etc., pueden también incluir dibujos o nombres de personas.</p> <p>El instructor explicará que cada uno de ellos se irá de viaje con lo que trae su maleta</p> <p>Al finalizar se les pedirá que de todo lo dibujado o escrito y que metieron dentro de su maleta saquen aquellas que les pueden estorbar en su viaje; deberán quedarse con al menos 2 valores, 2 cualidades y defectos, 1 recuerdo significativo y 1 pérdida significativa. No pueden guardar más cantidades ni menos de las mencionadas en el ejercicio.</p> <p>A manera de reflexión el instructor preguntará: ¿Cómo es que se sienten ahora con esa maleta?, ¿La carga es menos?, ¿Ahora es más fácil transportarla?, ¿Qué tuvieron que dejar atrás para poder seguir avanzando?, ¿Fue fácil soltar?, ¿Era necesario sacar cosas de mi maleta que me pesaban?</p> <p>En una hoja deberán escribir un pequeño resumen del por qué eligieron las cosas que sacaron de la maleta. Al finalizar se abre un espacio de reflexión.</p> <p>En este espacio los participantes podrán compartir con todo el grupo los dibujos de sus maletas y el contenido. Además contar brevemente el motivo de cada elección.</p> |

No es necesario obligar a las personas a que participen contando su actividad, hay que respetar la privacidad de aquellas que no quieren hacerlo.

Al finalizar el instructor consultará con los integrantes acerca de cómo se sienten y qué les pareció la actividad y juntos reflexionarán sobre la importancia de soltar cosas o situaciones en a lo largo de la vida para que nuestro viaje sea un poco más placentero, aligerado y dejar espacio para guardar más cosas en dicha maleta.

A su vez explicará que dicha actividad puede ser tomada como un ritual de despedida y brevemente mencionará algunos otros ejemplos de rituales.

6. Así es mi corazón

| Descripción | |
|-------------------------|--|
| Tiempo | Minutos |
| Recursos y/o materiales | Hojas de color rojo Lapiceros |
| Desarrollo | Los participantes en su hoja roja titulada "Así es mi corazón" escribirán aquellas emociones que consideren negativas y que en ese momento crean que conforman su propio corazón. Al finalizar colocarán su nombre y la entregarán al instructor. |

7. Conclusiones

| Descripción | |
|-------------|---|
| Tiempo | 10 minutos |
| Desarrollo | El instructor preguntará a los participantes sobre dudas que puedan tener y las responderá; preguntará cómo es que se sienten y dará una retroalimentación de lo visto en esa sesión. |

Sesión 10

| | |
|--|-----------------------|
| Tema: Vuela luciérnaga | |
| Duración | 120 minutos (2 horas) |
| Objetivo de la sesión: Realizar un resumen sobre lo visto en todas las sesiones incluyendo el tema del reconocimiento de sus emociones, así como realizar el cierre del taller. | |
| NOTA: En todas las sesiones se requiere de la utilización del manual del instructor. | |

1. ¿A quién quieres tener a tu lado?

| | |
|-------------------------|--|
| Descripción | |
| Tiempo | 5 minutos |
| Recursos y/o materiales | 10 sillas |
| Desarrollo | Todas las personas están sentadas en círculo, menos una que está en el centro de la rueda. Esa persona dice quién quiere tener a su lado (ej.: yo quiero tener a mi lado personas que les guste... ir a la playa, etc.) y todas las otras personas que les guste hacer lo que fue dicho, se tienen de levantar y cambiar de lugar; a su vez el instructor quitará una de las sillas, para que la persona que se quede sin silla tiene que de nuevo decir quién quiere tener a su lado y así sucesivamente. |

2. Re-conectando

| | |
|-------------------------|---|
| Descripción | |
| Tiempo | 25 minutos |
| Recursos y/o materiales | Ficha de color amarillo, rojo, negro, rosa, azul, blanco, marino, vino y naranja |
| Desarrollo | Los participantes se sientan en un círculo y escogerán una ficha a la cual le corresponderá una pregunta de acuerdo al color que le toque (Ver anexo 10, pág. 134): AMARILLO: ¿Cómo podemos despedir a alguien que ha muerto? ROJO: ¿Qué tema te generó incomodidad? NEGRO: ¿Cuáles son tus expectativas para la sesión de hoy? ROSA: ¿Qué te gustaría llevar? AZUL: ¿Qué te acuerdas de la última sesión? BLANCO: ¿Qué es el duelo para ti? MARINO: ¿Cuál es la primera palabra o palabras que se te vienen a la mente cuando escuchas la palabra negociación? MORADO: ¿Qué es el duelo para ti? VINO: ¿Qué sucede en la etapa de negociación? NARANJA: ¿Qué pasa con nuestro cuerpo al enterarse sobre la muerte de un ser querido? |

3. El bazar de las emociones

| Descripción | |
|-------------------------|---|
| Tiempo | 25 minutos |
| Recursos y/o materiales | Tarjetas con emociones Recopilación de las actividades de emociones |
| Desarrollo | <p>El instructor sentará a los participantes en haciendo un círculo con sus sillas incluyéndose él dentro del dicho círculo.</p> <p>El instructor tendrá una serie de tarjetas con emociones escritas colocadas de manera volteada al centro del círculo (Ver anexo 10, pág. 135), cada participante al azar tomará una tarjeta; uno por uno leerá la emoción escrita en su tarjeta y comentará al resto del grupo una situación que le haya pasado que guarde relación con la emoción que ha escogido del centro; cada uno puede empezar a contar su experiencia de esta manera: "Yo he sentido la emoción de (EMOCIÓN) cuando/un día que..." cuando todos terminen de participar a manera de reflexión el instructor realizará algunas preguntas a cada uno de los participantes:</p> <p>¿Ha sido difícil contar la historia de la emoción elegida?</p> <p>¿Cuándo alguno ha dicho en voz alta su emoción se han acordado de una situación personal o de algún familiar, amigo o conocido?</p> <p>¿Hay alguna emoción que no han acabado de entender del todo? ¿Cuál y por qué?</p> <p>¿Fue difícil reconocer y plasmar dicha emoción en alguna experiencia?</p> <p>Al finalizar la ronda de preguntas el instructor entregará a todos los participantes sus actividades correspondientes a las actividades de las emociones realizadas a lo largo de todo el taller.</p> <p>Dará unos minutos para que observen una por una de las actividades y a manera de reflexión comentará la importancia de la conciencia sobre las emociones que experimentamos todos los días y la importancia de aprender a reconocerlas y expresarlas adecuadamente ya que en la etapa del duelo esto les permitirá abordar cualquier emoción con una mejor predisposición.</p> |

4. Telaraña

| Descripción | |
|-------------------------|--|
| Tiempo | 20 minutos |
| Recursos y/o materiales | Bola de estambre |
| Desarrollo | <p>El instructor solicitará a los participantes que, estando de pie, formen un círculo, al azar le pedirá a una persona que tome una de las puntas del estambre y otra persona del otro extremo del círculo tome la punta final del estambre, pidiendo que cada uno mencione algún aprendizaje de todo el taller con el que se</p> |

queda; cada uno de los participantes que se encuentren en los otros extremos del círculo tomarán una de las partes del estambre y sin soltarlo cambiarán de lugar mencionando su propio aprendizaje; y así sucesivamente cada uno irá realizando la misma acción; cuidando que no se repitan los aprendizajes; es decir que cada quien mencione uno diferente.

Una vez que todos los participantes hayan terminado quedará una representación de una telaraña o una red donde todos están interconectados, si alguna persona desea moverse a otro sitio no lo podría hacer sin que el resto no tenga que cambiar su postura. Para desarmar la telaraña cada participante deberá mencionar de qué manera puede aplicar dicho aprendizaje en su propio proceso de duelo.

5. Vuela luciérnaga

| Descripción | |
|-------------------------|--|
| Tiempo | 15 minutos |
| Recursos y/o materiales | Dibujo de luciérnagas Plumones/Lapiceros Cinta adhesiva Pizarrón Proyector Laptop |
| Desarrollo | A los participantes se les entregará el dibujo de una luciérnaga (Ver anexo 10, pág. 135), cada uno escribirá dentro de ella su nombre y en pocas palabras expresar lo más sobresaliente o relevante que podrían llevar consigo de los aprendizajes de todo el taller. Al término deberán colocarlas en el pizarrón figurando que salen de la imagen del tarro expuesto al frente. |

6. Retazos

| Descripción | |
|-------------------------|--|
| Tiempo | 20 minutos |
| Recursos y/o materiales | 10 trozos de tela de aprox. 20 cm. Imágenes de luciérnagas Marcadores permanentes Fragmento "Estoy hecho de retazos" |
| Desarrollo | El instructor deberá distribuirle a cada participante un retazo de tela de diferentes colores. Con marcadores deberán escribir en cada uno alguna palabra o frase con el que se hayan quedado dentro del taller expresada por un compañero. El instructor explicará a manera de reflexión que dicho retazo simboliza una vida más que pasó por la de cada uno, por lo que todos llevamos puesto un gran abrigo hecho de diferentes retazos. Una vez que todos hayan finalizado se pararán en círculo y se les invita a que compartan verbalmente los retazos que se llevan puesto a su vez que van uniendo retazo con retazo hasta formar con ellos un círculo. Posteriormente instructor les leerá el texto "Estoy hecho de retazos". (Ver anexo 10, pág. 136) Al finalizar el instructor dará las gracias a los participantes y les repartirá una luciérnaga como símbolo de finalización del taller. |

Conclusiones, limitaciones y sugerencias.

Como se ha abordado en los diferentes capítulos, cuando una persona se enfrenta ante una situación de duelo, es necesario que reestructuren procesos internos ya que cuando un ser querido muere el propio mundo interno se ve confundido o sufre una desestabilización; dicho cambio es tan intempestivo que la persona se replantea de manera interna sentimientos, creencias, pensamientos y la alteración acerca de la vida así como sus relaciones tanto anteriores como posteriores. Por lo cual es importante trabajar y asimilar este proceso vital en la vida de los seres humanos a través de propuestas como talleres y programas enfocados en resolver dicha problemática. Por estos motivos mencionados anteriormente, en la presente investigación se estableció una propuesta de taller psicoeducativo para personas que se encuentren en la etapa de desarrollo de adultez emergente para favorecer el afrontamiento del duelo de manera saludable.

La pregunta de investigación que se planteó fue “¿Es posible trabajar el afrontamiento del duelo desde un enfoque sistémico familiar a través de un taller psicoeducativo?” razón por la cual se hace la propuesta de un taller que cumpla con esas características.

Algunas de las limitaciones que se pueden presentar al momento de la implementación del taller “Luciérnagas en la oscuridad” puede ser que los participantes no tengan una asistencia constante a lo largo de las sesiones de acuerdo a su disponibilidad de horarios y actividades personales; otra limitante que se puede presentar son las disposiciones sanitarias ante la COVID-19 que establezca la Organización Mundial de la Salud (OMS) ante la reunión de determinado número de personas de acuerdo al semáforo epidemiológico en el estado del país en que se quiera llevar a cabo el taller; y por último tener a disposición un espacio con los requerimientos necesarios para poder garantizar la seguridad sanitaria de los asistentes.

Como sugerencia se plantea poder llevar a cabo el taller con la población de adultos en general que estén dispuestos a trabajar el afrontamiento y asimilación del duelo. Además de poder realizar instrumentos de medición que permitan verificar su efectividad, así como el impacto que se tiene en las personas antes y después de haber recibido el taller, dada la importancia que tiene el duelo hoy en día por las múltiples muertes que han surgido de manera repentina en la sociedad a lo largo del mundo, dejando una ruptura en la estructura familiar y los lazos que en ella se generan.

Así mismo buscar sensibilizar sobre la importancia del trabajo del proceso de duelo en la primera sesión del taller para lograr que los participantes tengan una asistencia constante para lograr no sólo los objetivos de cada sesión, sino también los objetivos del taller en sí; por último se pueden realizar algunas adecuaciones en algunas de las sesiones del taller respetando las líneas de trabajo modificando sólo las actividades planteadas ajustándolas a las características de la población para pensar en la posibilidad de implementarlo con diferentes poblaciones.

En conclusión, pensar el desarrollo e implementación de un taller psicoeducativo para el afrontamiento del duelo desde el enfoque sistémico familiar puede resultar enriquecedor, interesante y de mucha ayuda para la población ante la pérdida de un ser querido ya que el ser humano es un ser social abierto que comparte experiencias con otros grupos sociales como la familia, amigos, etc., los cuales de alguna manera afectan también este proceso y viceversa; por ello es importante intervenir y analizar este proceso desde el duelo familiar.

Referencias

Acosta Orrego, N. (2014). La muerte en el contexto del rito funerario: un "sí, pero no". *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 6(2), 43-56.

Alina, I. (2012). *La terapia familiar sistémica y el duelo*. http://www.academia.edu/13524238/LA_TERAPIA_FAMILIAR_SIST%C3%89MICA_Y_EL_DUELO

Alonso, L., Ramos, M., Barreto, P. & Pérez, M., (2019). Modelos Psicológicos del Duelo: Una Revisión Teórica. *Calidad de vida y salud*, 12(1), 65-75.

Altez, R., (13 de septiembre del 2018). *Desastres de muertes masivas. Propuesta para una definición con fines prácticos e interpretativos*. [Archivo de vídeo], Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=CsElreZgO08>

American Psychiatric Association-APA. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5* (5ª. Ed.). Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Aponte, V. (2011). Terapia Centrada en Soluciones Aplicada a un Caso de Duelo Patológico. *Scielo*, [online] 9(1), 193-228. <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v9n1/v9n1a6.pdf>

Archivos en Medicina familiar, (2005). Conceptos básicos para el estudio de las familias. *Medigraphic*, [online] 7(1), 15-19. <https://www.medigraphic.com/pdfs/medfam/amf-2005/amfs051c.pdf>

Arnold, M. & Osorio, F., (1998). Introducción a los conceptos básicos de la teoría general de sistemas. *Cinta de Moebio. Revista de Epistemología de Ciencias Sociales*, (3). [online] 3, 40-49. <https://cintademoebio.uchile.cl/index.php/CDM/article/view/26455/27748>

BBC News Mundo. (2018) ¿Cuáles son las 5 fases del duelo y por qué no es algo que necesariamente tienes que dejar atrás? *BBC News Mundo* <https://www.bbc.com/mundo/noticias-43893550>

Bowlby, J. (1998). *El apego y la pérdida*. Paidós.

Brandão, G., (2012). Acerca del concepto de sistema: Desde la observación de la totalidad hasta la totalidad de la observación. *Revista Mad - Universidad de Chile*, 26, 44-53.

Bravo, M., (2006). ¿Qué es la tanatología? *Revista Digital Universitaria*, [online] 7(8), 2-6. http://www.revista.unam.mx/vol.7/num8/art62/ago_art62.pdf

Burgos, G. (22 de diciembre del 2018). El duelo: sus etapas y tareas. *Salud Terapia*, <https://www.saludterapia.com/articulos/a/2870-duelo-etapas-y-tareas.html>

Cabodevilla, I., (2007). Las pérdidas y sus duelos. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30(Supl. 3), 163-176.

Cadenas, H., (2015). La familia como sistema social: Conyugalidad y parentalidad. *Revista del Magíster en Análisis Sistemico Aplicado a la Sociedad*, (33), 29-41.

Cedros, C. (5 de abril del 2018). Familias fuertes, naciones prósperas. *Colegio Cedros*. <https://blog.colegios-cedros-yaocalli.mx/cedros/familias-fuertes-naciones-prosperas>

Centro de Integración Juvenil, (2020). *Duelo Por COVID-19*. <http://www.cij.org.mx/DueloenlaFamiliaCovid/>

Chávez, A. (2016). México, el país donde más duele la muerte y el adiós. *Milenio*, <https://www.milenio.com/cultura/mexico-el-pais-donde-mas-duele-el-adios-y-la-muerte>

Concha, S. D. (2008). *Duelo parental y cambios en el sistema parental*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Academia de Humanismo Cristiano]. <http://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/bitstream/handle/123456789/1607/ttraso244.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cuadrado I. & Salido, D. (2010). *Las Cinco Etapas Del Cambio*. https://factorhuma.org/attachments_secure/article/420/c303_cincoetapas.pdf

Cueto, M. (14 de noviembre del 2012). El duelo: fases y superación. *CEPTECO*, <https://cepteco.com/el-duelo-fases-y-superacion/#:~:text=El%20duelo%20es%20la%20reacci%C3%B3n,vida%20sin%20ese%20ser%20querido>

De la Revilla, J. (2007). La familia como sistema. *FMC-Formación Médica Continua En Atención Primaria*, 14, 8-18.

Delpiano, L., Astroza, L., & Toro, J. (2015). Sarampión: la enfermedad, epidemiología, historia y los programas de vacunación en Chile. *Revista Chilena De Infectología*, 32(4), 417-429. <https://dx.doi.org/10.4067/S0716-10182015000500008>

Domínguez, M. (2009). La tanatología y sus campos de aplicación. *Sanitario Horizonte*, 8(2), 28-39. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4578/457845132005>

El País, (2020). Elisabeth Kübler Ross, psiquiatra. *El país*. https://elpais.com/diario/2004/09/02/agenda/1094076008_850215.html

Estévez, Z. (2016). Evaluación del grado de aplicación de la teoría de sistemas en empresas seleccionadas que aplican el perfeccionamiento empresarial. *Revista Eumednet*. https://www.researchgate.net/publication/332240730_sistemas

Flores, R. (2013). *El Método Explicativo*. [Diapositiva de Prezi]. Prezi <https://prezi.com/user/rwhe8ftdeeh6/>

Freud, S. (1917). *Duelo y melancolía*. Amorrortu.

Gacinska, W. (2018). *Las manifestaciones culturales de la muerte en México. La obra de Juan Rulfo*. [Tesis de Doctorado, Universidad Autónoma de Madrid] <https://repositorio.uam.es/handle/10486/687180>

Gamo, E., & Pazos, P. (2009). El duelo y las etapas de la vida. *Revista De La Asociación Española De Neuropsiquiatría*, 29(104), 455-469. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2650/265019649011>

Garciandía, J. (2013). Familia, suicidio y duelo. *Revista Colombiana De Psiquiatría*, 42(1), 71-79. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502013000500010&lng=en&tlng=es

Gómez, J. (2011). La reacción ante la muerte en la cultura del mexicano actual. *Investigación Y Saberes*, 1(1), 39-48. http://data.over-blog-kiwi.com/1/38/03/91/20171019/ob_4dcb4d_la-reaccion-ante-la-muerte-en-la-cultu.pdf

Gómez, O. & Guardiola, V. (2014). Hacia un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización. *Justicia Juris*, 10(1), 11-20.

Gómez, P., & Delgado, S. (2000). *Ritos y mitos de la muerte en México y otras culturas* (pp. 20-60). Grupo editorial tomo, S.A. de C.V

Gonzales, J., 2007. La familia como sistema. *Revista Papeña de Medicina Familiar*, 4(6), 111-114.

González, I. (2000). Reflexiones acerca de la salud familiar. *Rev Cubana Med Gen Integr*, 16(5), 508-512. http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol16_5_00/mgi15500.pdf

Hernández, A., Jiménez, C., Marín, L. & Neri J. (2015). *La muerte y el proceso de morir*. <https://es.slideshare.net/josurernt/tanatologia-53802830>

Hernández, F., (2006). El significado de la muerte. *Revista Digital Universitaria*, 7(8). http://www.revista.unam.mx/vol.7/num8/art66/ago_art66.pdf

Herrera, R., (2007). Sistema y lo sistémico en el pensamiento contemporáneo. *Ingeniería*, 17(2), 12-20.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2018). *En México hay 34.1 millones de hogares; 28.5% con jefatura femenina: Encuesta Nacional de Hogares 2017*. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2018/EstSociodemo/enh2018_05.pdf

Kubler-Ross, E. (1969). *Sobre la muerte y los moribundos* (4th ed., pp. 59-179). Grijalbo.

Larrotta, C., Méndez, F., Mora, J., Córdoba, C. & Duque, M. (2020). Pérdida, duelo y salud mental en tiempos de pandemia. *Revista de la Universidad Industrial de Santander*, 52(2), 179-180. <http://www.scielo.org.co/pdf/suis/v52n2/2145-8464-suis-52-02-179.pdf>

Lauro, I. (2002). *Manual para la intervención en la salud familiar* (pp. 13-15). Editorial Ciencias Médicas.

Lauro, I., (2005). Modelo de la salud del grupo familiar. *Revista Cubana Salud Pública*, 31(4).

Leal, R., (2020). Breve historia de las pandemias. *Psiquiatría.com*, (24), 1-19. <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Breve%20historia%20de%20las%20pandemias.pdf>

López, A., (2016). *Teoría De La Información*.
https://www.uv.mx/personal/artulopez/files/2012/08/02_TS-y-TI.pdf

Malde, I. (28 de mayo del 2019). Qué es la familia. Definición e implicaciones del concepto. *Psicología Online*. <https://www.psicologia-online.com/la-familia-el-divorcio-y-los-hijos-2996.html>

Meza, D., García, S., Torres, G., Castillo, L., Sauri, S. & Martíne, S. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Sórdores*, 13(1), 28-31.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=473/47316103007>

Miracco, M., Scappatura, M., Traiber,, L., De Rosa, L., Arana, F., Partarrieu, A., Lago, A., Galarregui, M., Nusshold, P. & Keegan, E., (2012). *Perfeccionismo En La Universidad: Talleres Psicoeducativos, Una Intervención Preventiva*.
<https://www.aacademica.org/000-072/290>

Molina del V. A. (2017). La viruela en México: historia de continuidades y rupturas en su control, prevención y erradicación, 1870-1950. *História, Ciências, Saúde-Manguinhos*, 24(2), 535-538. <https://doi.org/10.1590/s0104-59702017000200013>

Montesano, A. (2013). La perspectiva narrativa en terapia familiar sistémica. *Revista de psicoterapia*. 89. 5-50.

Moreno, S., Coss R., Alonso, L. & Elizondo, O. (2018). Las grandes epidemias que cambiaron al mundo. *Anales Médicos*, 63(2), 151-156.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/abc/bc-2018/bc182p.pdf>

Morer, B., Oblanca, B. & Alonso, G. (2017). El duelo y la pérdida en la familia. Revisión desde una perspectiva relacional. *Redes Digital*, 36, 11-24.

Navarro, G. (1996). *Técnicas y programas en terapia familiar*. Paidós.

Ochoa de Alda, I. (2008). *Enfoques en terapia familiar sistémica* (2nd ed., pp. 15-28). Herder.

O'Connor, N., (2007). *Déjalos Ir Con Amor*. (2nd ed. pp.29-40). Trillas.

Organización Mundial de la Salud (2020). *Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): Orientaciones para el público*. <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Organización Mundial de la Salud, (2019). *Fbi*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cholera>

Organización Panamericana de la Salud (OPS), (2004). *Manejo De Cadáveres En Situaciones De Desastre*. (5th ed., 1-29) Manuales y guías sobre desastres.

Organización Panamericana de la Salud (OPS), (2005). *Protección de la salud mental en situaciones de epidemias*. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Pandemia%20de%20influenza%20y%20Salud%20mental%20Esp.pdf>

Ortiz G., (2008). *Terapia Familiar Sistémica*. (1st ed.) Ediciones Abya-Yala.

Ortiz, G., Lauro, I., Jiménez, L., Silva A., & Luis C. (1999). La salud familiar: Caracterización en un área de salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 15(3), 303-309. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251999000300014&lng=es&tlng=es.

Oviedo, J., Parra, M., & Marquina, M. (2009). La muerte y el duelo. *Enfermería Global*, (15). http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412009000100015&lng=es&tlng=es.

Páez, L. (2019). Intervención sistémica con familias: de la linealidad a la circularidad. *Revista CS*, 28, 207-27. <https://doi.org/10.18046/recs.i28.2629>.

Paladines G., M. & Quinde G., M. (2010). *Disfuncionalidad familiar en niñas y su incidencia en el rendimiento escolar*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Cuenca Facultad de Psicología]. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/2267>

Pereira, R. & Vannotti, M. (2011). *Un caso de duelo familiar*. https://www.researchgate.net/publication/251660852_Un_caso_de_duelo_familiar

Pérez, C. & Díaz, K. (2006). Duelo en oncología y su repercusión en la salud familiar. *Revista Psicológica Científica*. 8 (11). <http://www.psicologiacientifica.com/duelo-en-oncologia-familia/>

Pérez, C. & Sebazco, A. (2000). Familia pérdida: Características de esta crisis familiar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(1), 93-97.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000100016&lng=es&tlng=es.

Pérez, C. (2006). Algunos problemas de salud de las familias, grupos y colectivos. *Psicología para América Latina*, (6)
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2006000200012&lng=pt&tlng=es.

Pérez, D. & Atehortua, M. (2016). La comprensión del duelo desde la psicoterapia humanista. *Psiconex*, 8(12).

Pérez, S. & Graciano, L., (2016). *La dinámica familiar afectada por la muerte violenta de alguno de sus miembros*.
https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/5004/TTS_PerezRestrepoSandraJannet_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Prieto, P., Rey, P., Robles, M., García, N., Montejó, M., Vega, N. & Plaza, G. (2020). *Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus*.
<http://www.ipirduelo.com/wp-content/uploads/GUI%CC%81A-DUELO-COVID19-2020.pdf>

Púlido, S. (2018). *La Gripe Española: La Pandemia De 1918 Que No Se inicia En España*. Gaceta Médica. <https://gacetamedica.com/investigacion/la-gripe-espanola-la-pandemia-de-1918-que-no-comenzo-en-espana-fy1357456/>

Real Academia Española RAE. (2019). *Duelo*. En Diccionario de la lengua española. Recuperado de <https://dle.rae.es/duelo>.

Rodríguez, L. (2019). *Psicología Sistémica ¿En Qué Consiste?* La mente es maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/psicologia-sistemica-en-que-consiste/>

Rosales, J. (2016). *La importancia de la familia y de su función en la sociedad*. Enfoque a la familia. <https://www.enfoquealafamilia.com/single-post/2016/08/22/La-importancia-de-la-familia-y-de-su-funci%C3%B3n-en-la-sociedad>

Santamaria, V. (2018). *Talleres psicoeducativos, una herramienta para la prevención y promoción de problemáticas actuales en instituciones educativas*.
<https://www.apps.poliгран.com>

Sanz, E. (2020). *Estrategias de afrontamiento del duelo y sus consecuencias*. La mente es maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/estrategias-de-afrontamiento-del-duelo-y-sus-consecuencias/>

Secretaria de Salud (2020). *Coronavirus (COVID-19)-Comunicado Técnico Diario*. <https://www.gob.mx/salud/documentos/coronavirus-covid-19-comunicado-tecnico-diario-238449>

Smud, M., (2016). *Del duelo en la historia a nuestra actualidad*. <https://www.academica.org/000-044/854.pdf>

Soler, E. (9 de abril del 2019). El duelo en la familia. *Psicología relacional*. <https://psicologiarelacional.com/el-duelo-en-la-familia/>

Torres, D. (2006). Los rituales funerarios como estrategias simbólicas que regulan las relaciones entre las personas y las culturas. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 7(2), 107-118. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=410/41070208>

Vasconcellos, C. (2012). Historia de la psicología cognitiva: antecedentes de la psicología cognitiva. *Revista Cesuca Focus Mental Health*. 1(1), <http://ojs.cesuca.edu.br/index.php/saudementalemfoco/article/view/20>

Villaseñor, J. & Aceves, P. (2013). El concepto de la muerte en el imaginario mexicano. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 76(1), 13-18. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3720/3720369430037>

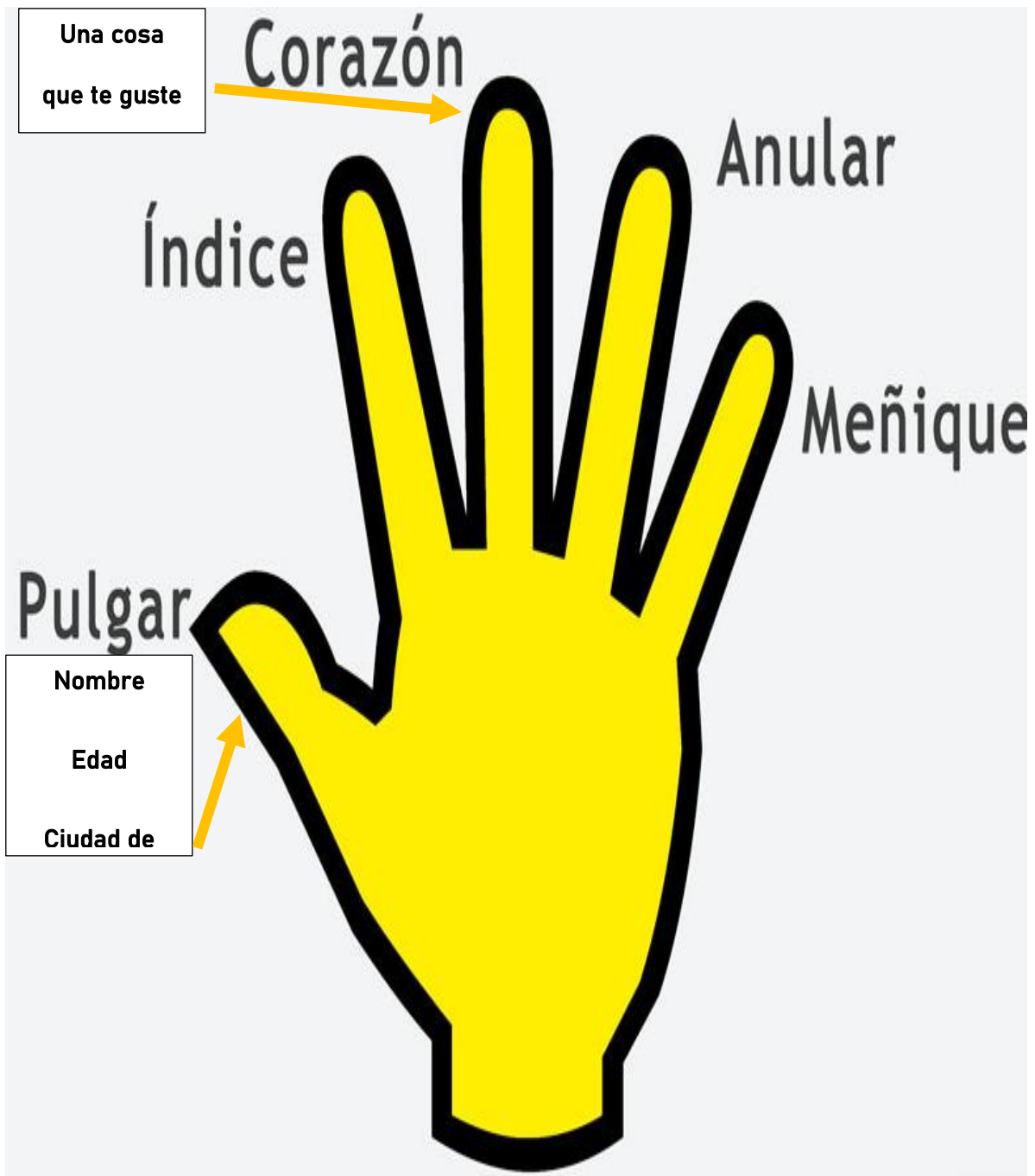
Worden, J., (2016). *El Tratamiento Del Duelo: Asesoramiento Psicológico Y Terapia*. (4th ed.) Editorial Paidós.

ANEXOS

Anexo 1

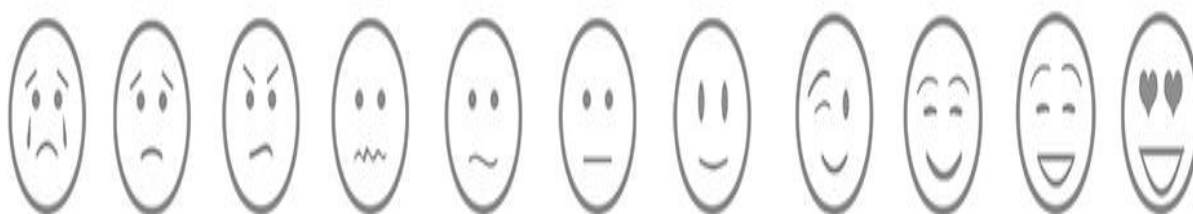
Sesión 1 "Definiendo el duelo"

1. Actividad "La mano"



2. Actividad "¿Cómo me siento?"

¿Cómo me siento?

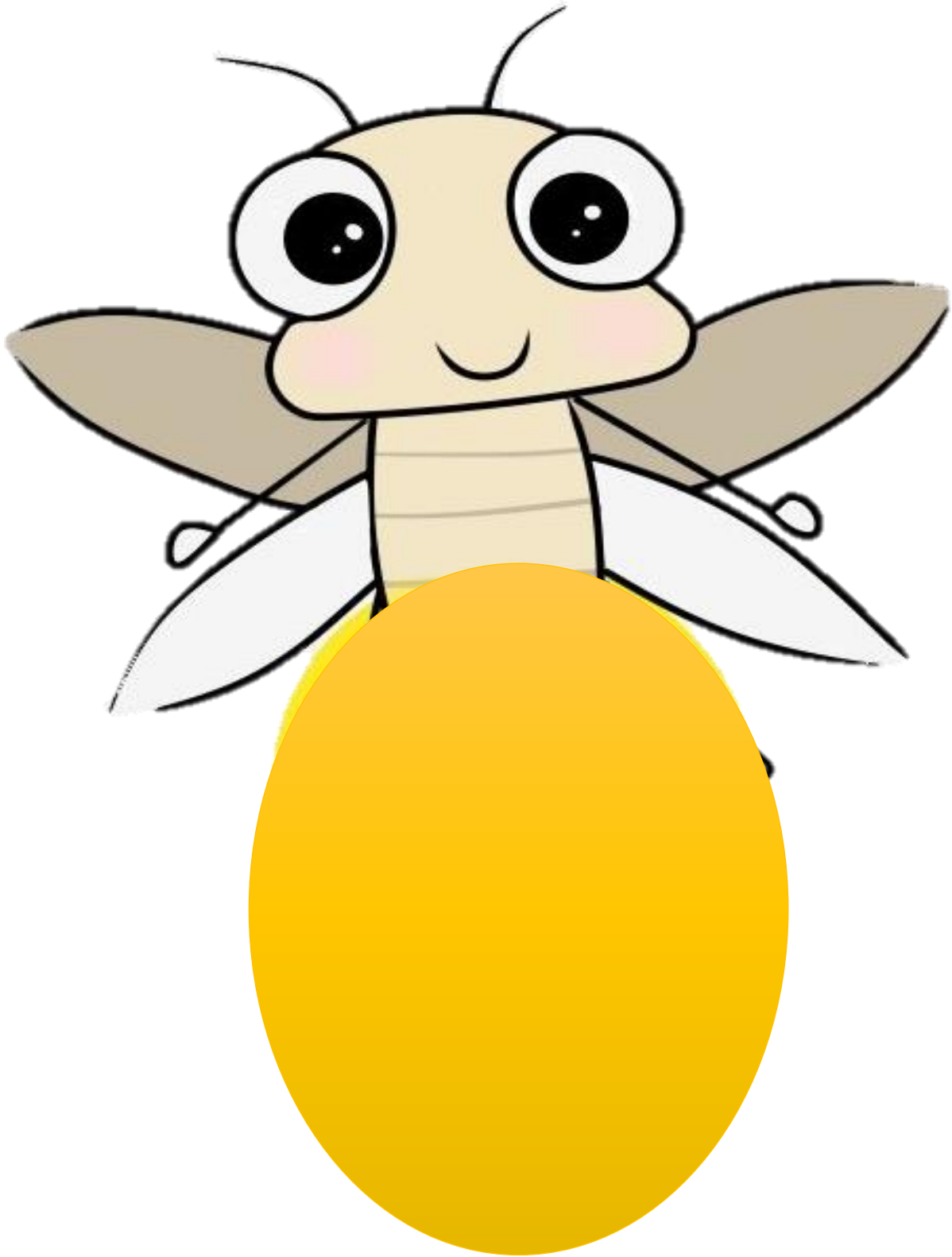


| | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------|---------------|--------------|------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| DEPRESIÓN | VERGUENZA | ENVIDIA | INSEGURIDAD | ABRUMANTE | ABURRIMIENTO | CONTENTAMIENTO | SATISFACCIÓN | ENTUSIASMO | CLARIDAD | ARMONÍA |
| VACÍO | REMORDIMIENTO | VENGANZA | PESIMISMO | JUZGAR | CONFUSIÓN | OPTIMISMO | JUGUETEO | FELICIDAD | SABIDURÍA | LIBERTAD |
| DESESPERACIÓN | AFLICCIÓN | RESENTIMIENTO | ANSIEDAD | IRRITACIÓN | DESINTERÉS | POSIBILIDAD | AMABILIDAD | COMPASIÓN | SERENIDAD | PAZ |
| ENTUMECIMIENTO | CULPA | ODIO | DUDA | ARROGANCIA | INDIFERENTE | CONFIANZA | INSPIRACIÓN | ACEPTACIÓN | APRECIACIÓN | AMOR |
| TRISTEZA | MIEDO | IRA | PREOCUPACIÓN | ASCO | NEUTRAL | ESPERANZA | CREENCIA | CONOCIMIENTO | ENTENDIMIENTO | ALEGRIA |



| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

3. Actividad "¿Qué me ha traído aquí?"



4. Actividad "Definición de duelo"

reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto

o evento significativo; que provoca una

reacción emocional y

de comportamiento en forma de

sufrimiento y aflicción cuando

un vínculo afectivo se rompe

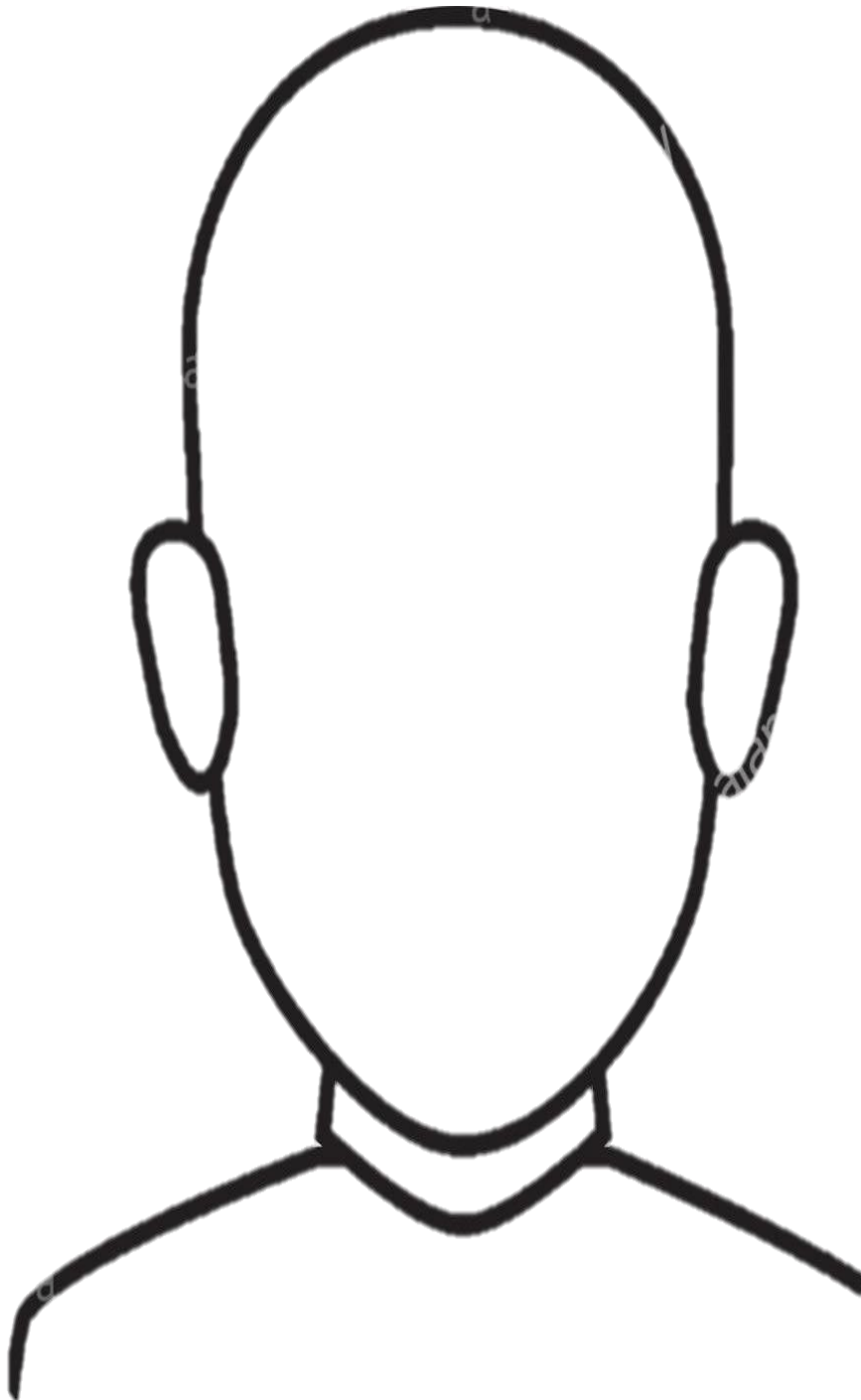
Meza, G., García, S., Torres, A., Castillo, L., Sauri, S. & Martínez, B. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Sórdos*, 13(1),28-31.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=473/47316103007>

Anexo 2

Sesión 2 "Etapas del duelo"

1. Actividad "Poniendo caras"



2. Actividad "Preparando un pastel"

1



2



3



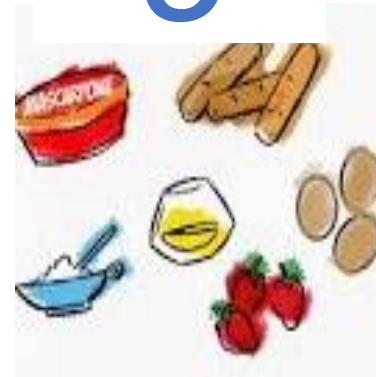
4



5



6



Cocina Facilísimo, (2014). *DIBU-RECETA: Tiramisú de fresa, más fácil imposible.*

[https://cocina.facilísimo.com/blogs/recetas-postres/dibu-receta-tiramisu-de-fresa-mas-facil-](https://cocina.facilísimo.com/blogs/recetas-postres/dibu-receta-tiramisu-de-fresa-mas-facil-imposible_1137055.html?fba&utm_source=facebook&utm_medium=cocina&utm_content=&utm_campaign=acortador)

[imposible_1137055.html?fba&utm_source=facebook&utm_medium=cocina&utm_content=&utm_campaign=acortador](https://cocina.facilísimo.com/blogs/recetas-postres/dibu-receta-tiramisu-de-fresa-mas-facil-imposible_1137055.html?fba&utm_source=facebook&utm_medium=cocina&utm_content=&utm_campaign=acortador)

3. Actividad "Ojos que no ven, corazón que no siente"



Lavado, J. (s.f.). *Yo opinaría que...* <https://www.quino.com.ar/animacion>



Lavado, J. (s.f.). *Mafalda y su sopa.* <https://www.quino.com.ar/animacion>

4. Actividad "Negación" e "Ira"

"No, no ha pasado, no se va, no puede irse, ahora volverá, a mí no me puede pasar algo así, ¿cómo una persona como yo podría pasar por algo así? No me importa que los demás me digan que se acabó y da igual que todo a mi alrededor me indique que mi vida ha cambiado, ¿Qué sabrán ellos?, yo no veo tanto alboroto, si en realidad está todo igual, son unos exagerados. Todo va a seguir como antes" (Negación).

La mirada psicológica. (2018). *Dinámica práctica para trabajar el duelo y otras pérdidas*.
<http://lamiradapsicologica.com/dinamica-practica-para-trabajar-el-duelo-y-otras-perdidas>

"Pero... ya tarda ¿no?, ¿qué está pasando?, ¿Por qué tiene que pasar esto?, no me merezco esta situación, si yo no la he buscado, no he hecho nada, ellos tienen la culpa de tanto repetírmelo al final mira lo que pasa. Dejadme en paz, que vosotros no tenéis ni idea de nada. Todo y todos sois responsables de esto que está pasando. Y bueno si se veía venir ¿Por qué no me lo decís antes? No se puede confiar en nadie, odio esta situación, odio todo y a todos." (Ira)

La mirada psicológica. (2018). *Dinámica práctica para trabajar el duelo y otras pérdidas*.
<http://lamiradapsicologica.com/dinamica-practica-para-trabajar-el-duelo-y-otras-perdidas/>

Anexo 3

Sesión 3 "Etapas del duelo"

1. Actividad "¡Que esto pase pronto!"



Cursosinea.conevyt.org.mx. (2021). Unidad 3 tema 2 actividad 7.

http://www.cursosinea.conevyt.org.mx/cursos/mjo_emo_v2/htm/u3/u3_t2_act7.htm

2. Actividad "Negociación"

"Bueno, quizás hay alguna explicación para todo esto, quizás si hubiera hecho aquello ahora no estaría así, si lo hubiera pensado antes ahora sería diferente. Si... entonces..." (Negociación)

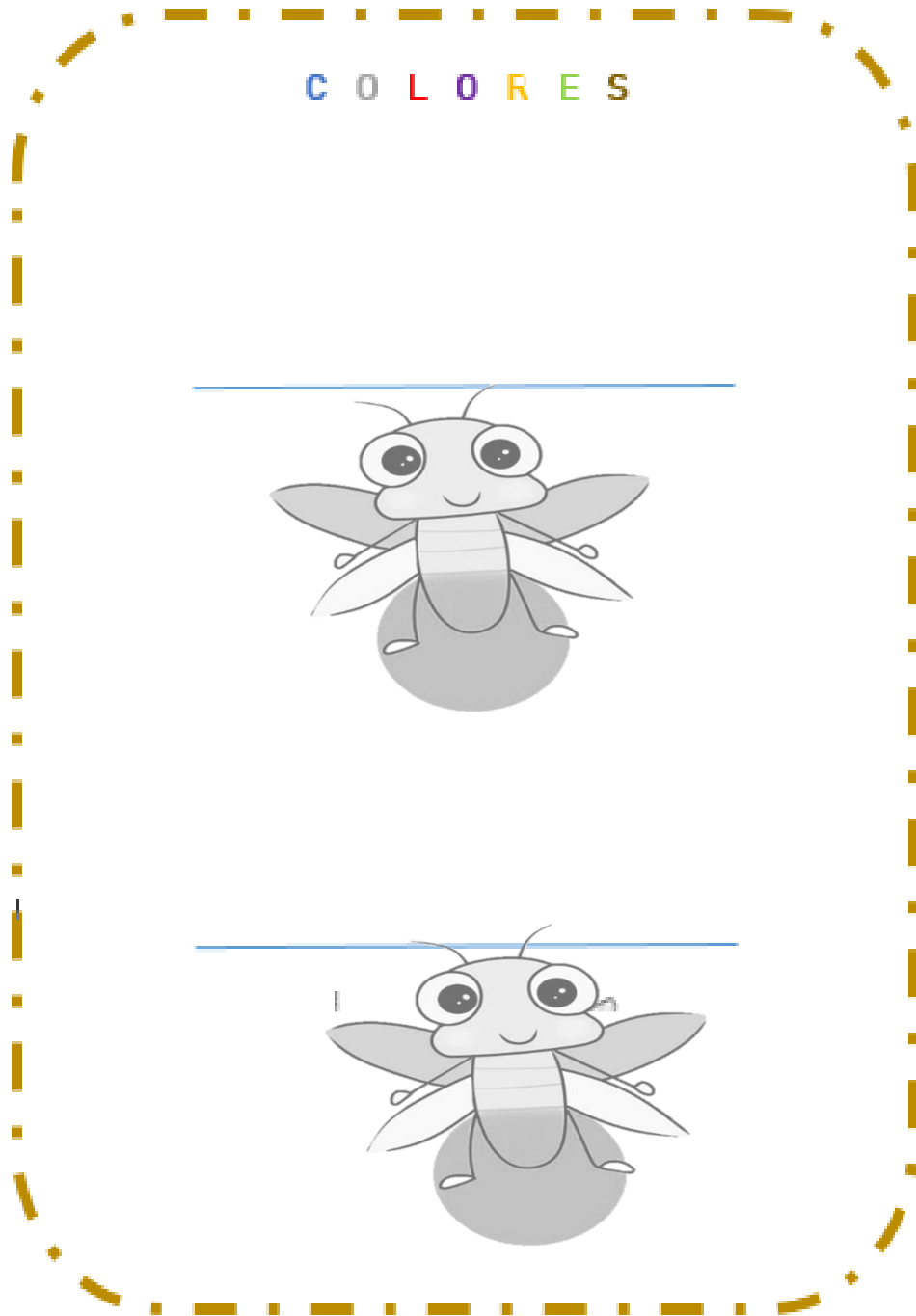
La mirada psicológica. (2018). Dinámica práctica para trabajar el duelo y otras pérdidas.

<http://lamiradapsicologica.com/dinamica-practica-para-trabajar-el-duelo-y-otras-perdidas>

Anexo 4

Sesión 4 "Etapas del duelo"

1. Actividad "Colores"



2. Actividad "El reparador de sueños"

El reparador de sueños Silvio Rodríguez

| | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| Siempre | Hasta la persona |
| Llega el enanito | Hasta todo el pueblo |
| Con sus herramientas | Hasta el universo |
| De aflojar los odios | Siempre |
| Y apretar amores | Llega el enanito |
| Siempre (siempre, siempre, siempre) | Y desde esa hora se acaba el silencio |
| Llega el enanito | Y aparece el trino |
| Siempre oreja adentro | Siempre |
| Con afán risueño | Apartando piedras de aquí |
| De enmendar lo roto | Basura de allá, haciendo labor |
| Siempre | Siempre va esta personita feliz |
| Apartando piedras de aquí | Trocando lo sucio en oro |
| Basura de allá, haciendo labor | Siempre |
| Siempre va esta personita feliz | Llega hasta el salón principal |
| Trocando lo sucio en oro | Donde está el motor que mueve la luz |
| Siempre | Y siempre allí hace su tarea mejor |
| Llega hasta el salón principal | El reparador de sueños |
| Donde está el motor que mueve la luz | |
| Y siempre allí hace su tarea mejor | |
| El reparador de sueños | |
| El reparador de sueños | |
| Siempre | |
| Llega el enanito | |

Rodríguez, S., (1984). *Reparador de sueños*.

<https://www.youtube.com/watch?v=I3ILGRi3qtg>

3. Actividad "Depresión"

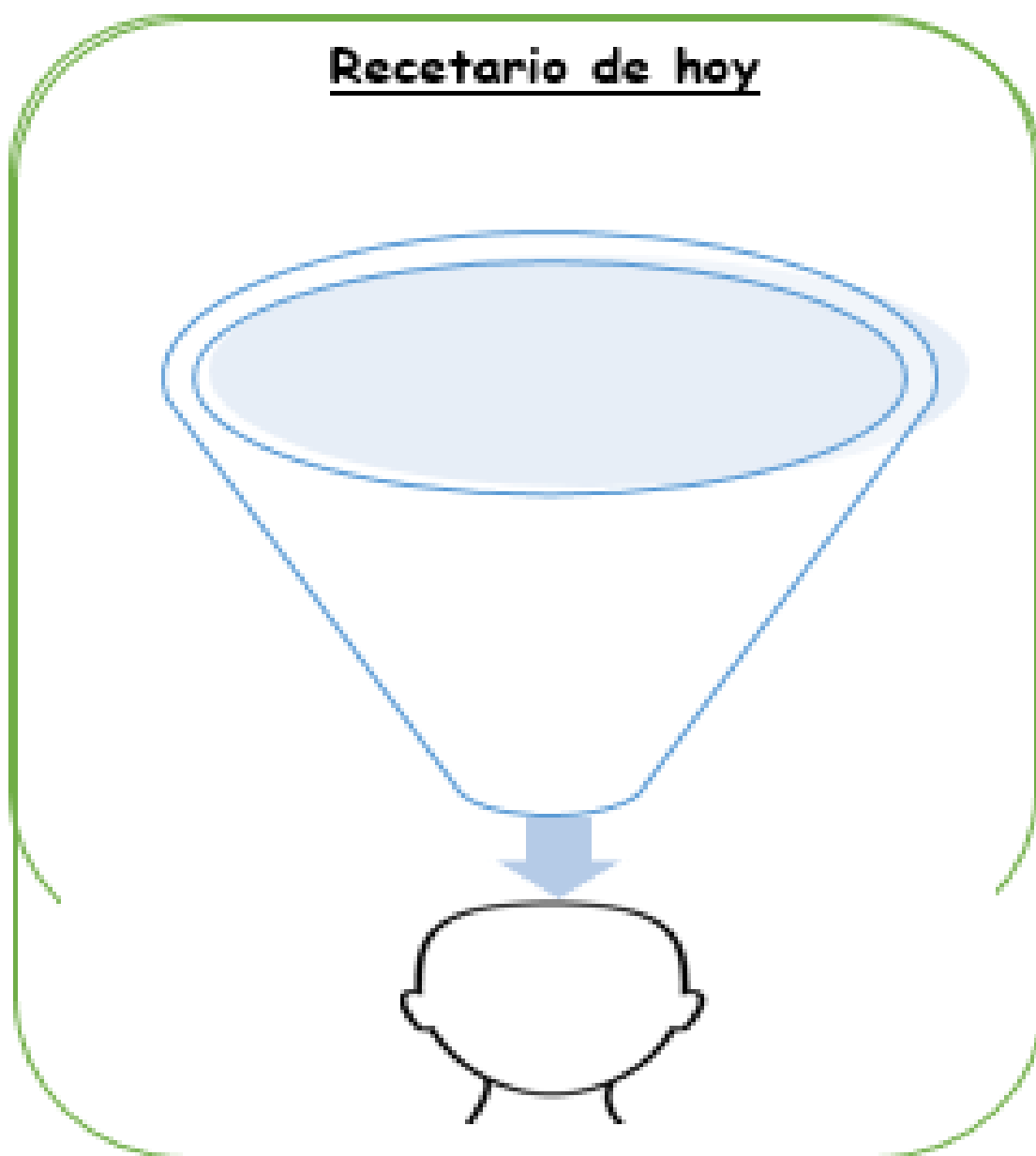
“¿Por qué me ha pasado esto a mí?, no puedo más, estoy destrozado y cansado, nada volverá a ser como antes, nada podrá arreglarlo, no hay forma de volver atrás, no me apetece salir, ni ir a trabajar. Qué más da, si todo va a seguir igual, si nada va a cambiar para qué levantarme un día más, mi vida así ya no tiene sentido, antes era todo perfecto, ahora no voy a poder seguir adelante, ni duermo ni como, no quiero ver a nadie. Pesa demasiado el pasado.” (Depresión)

La mirada psicológica. (2018). *Dinámica práctica para trabajar el duelo y otras pérdidas*.
<http://lamiradapsicologica.com/dinamica-practica-para-trabajar-el-duelo-y-otras-perdidas/>

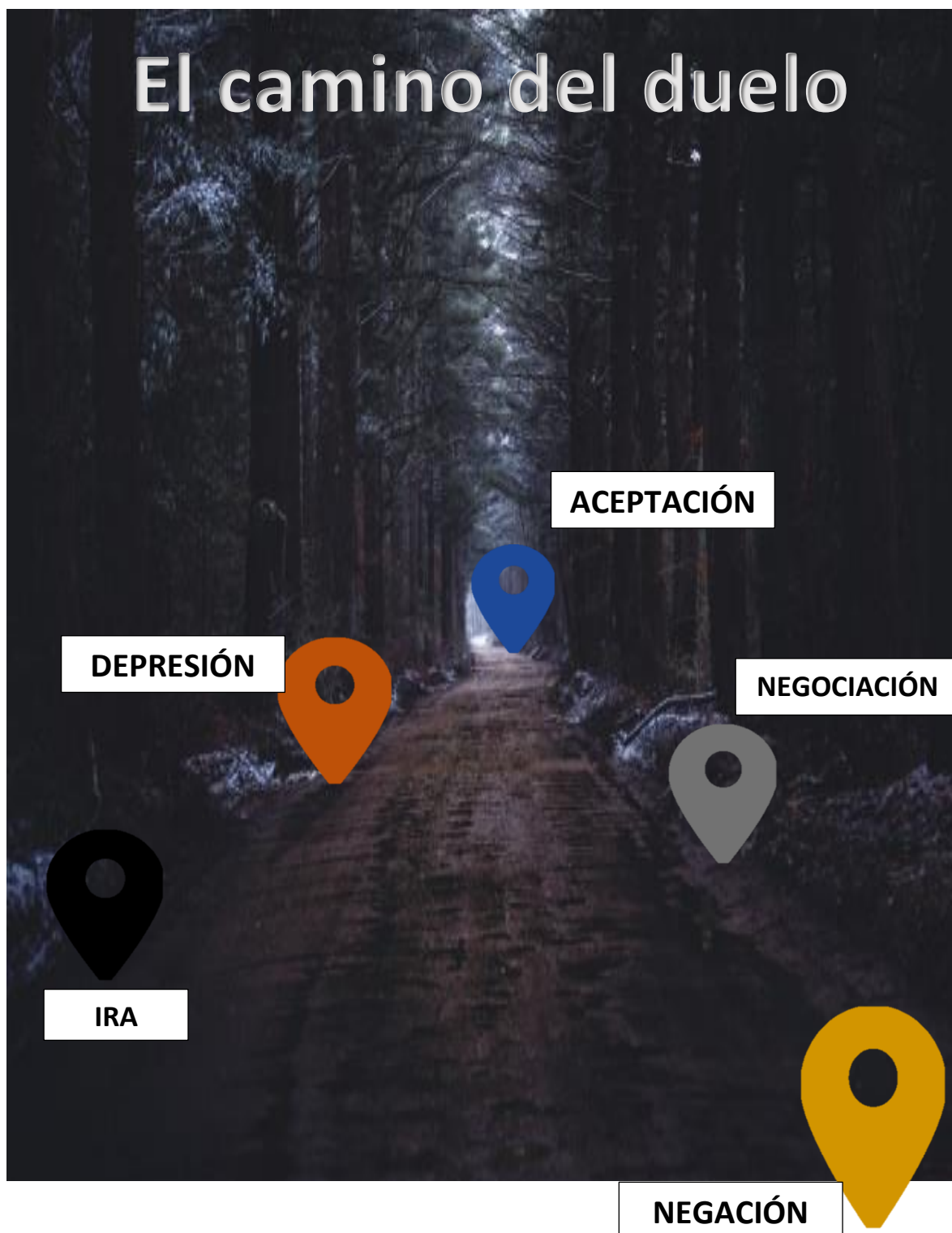
Anexo 5

Sesión 5 "¿Qué hago con esto?"

1. Actividad "Recetario de hoy"

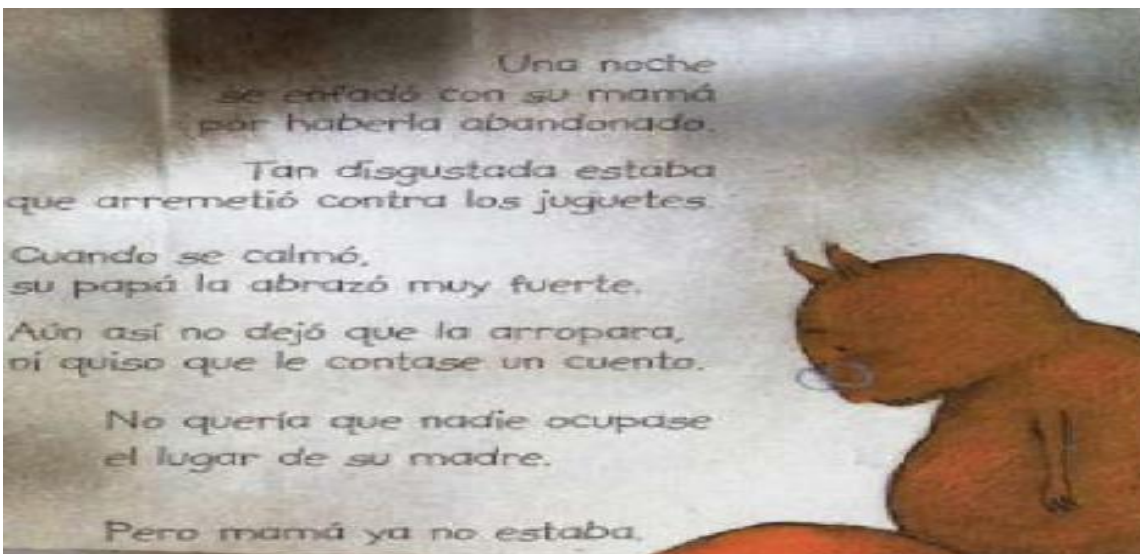


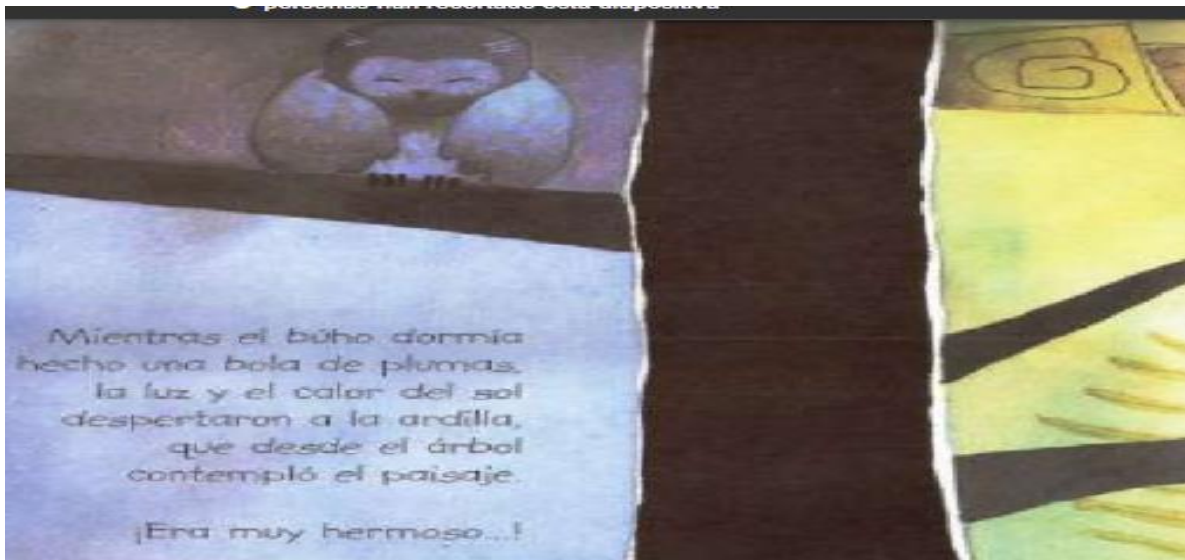
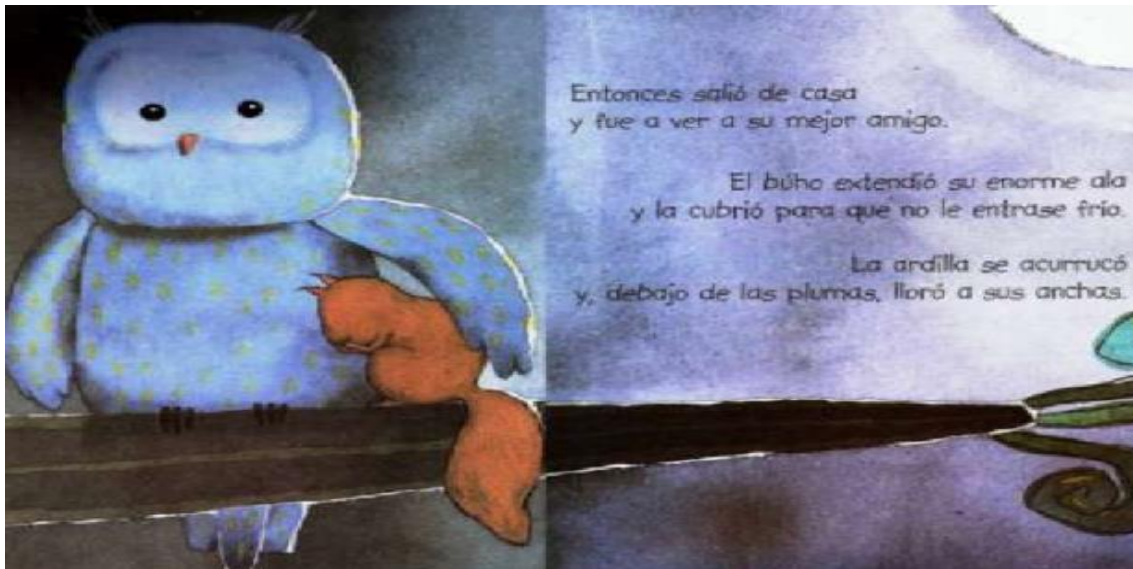
2. Actividad "El camino del duelo"



3. Actividad "No es fácil pequeña ardilla"













¡Éstos son tus abuelos!

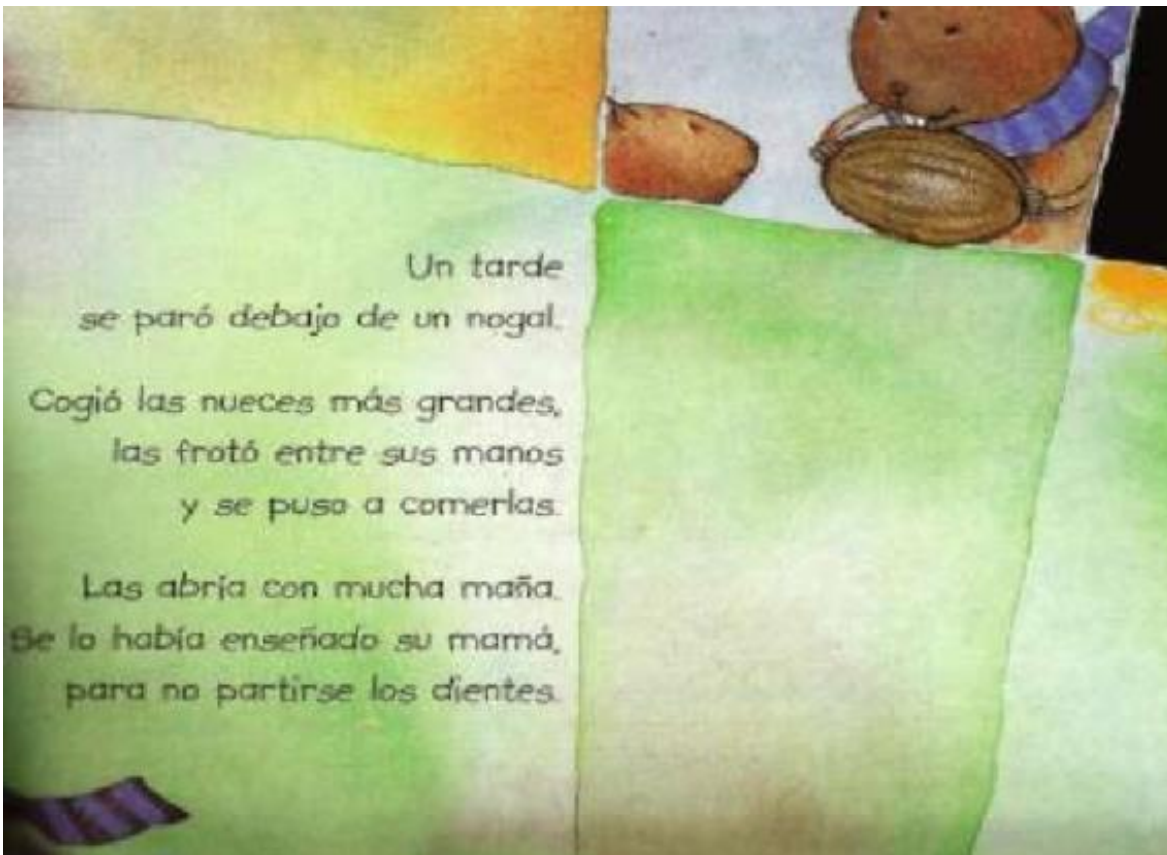
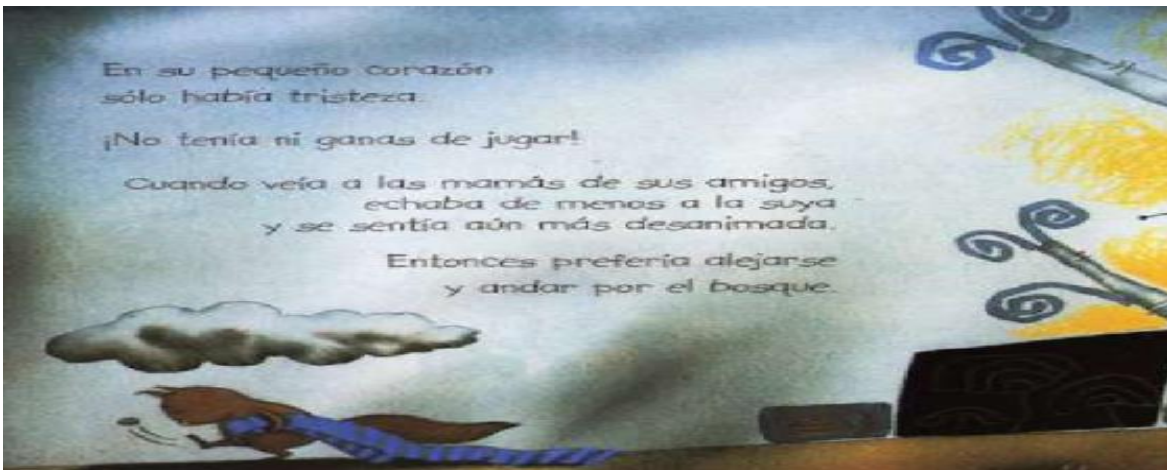
La ardilla roja, aunque no los había conocido,
había oído hablar mucho de ellos.

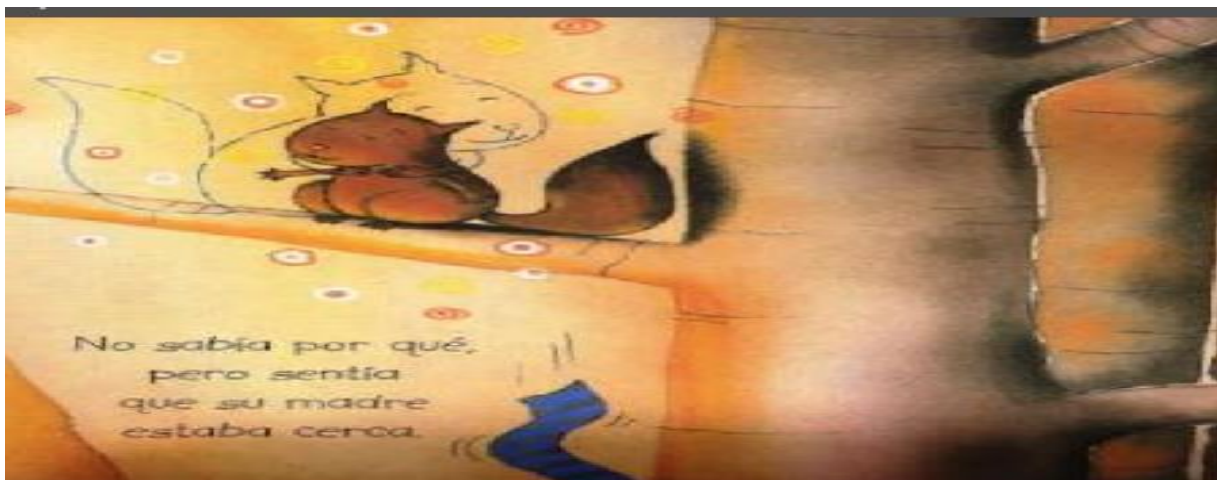
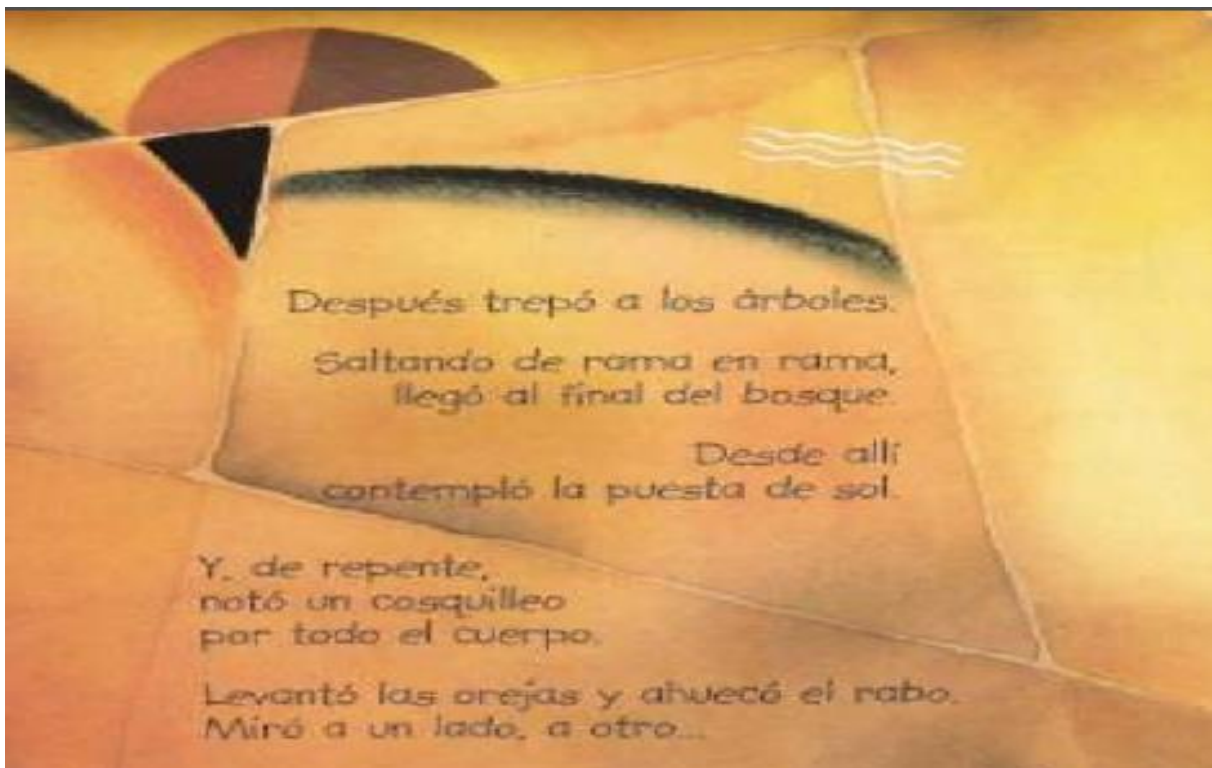


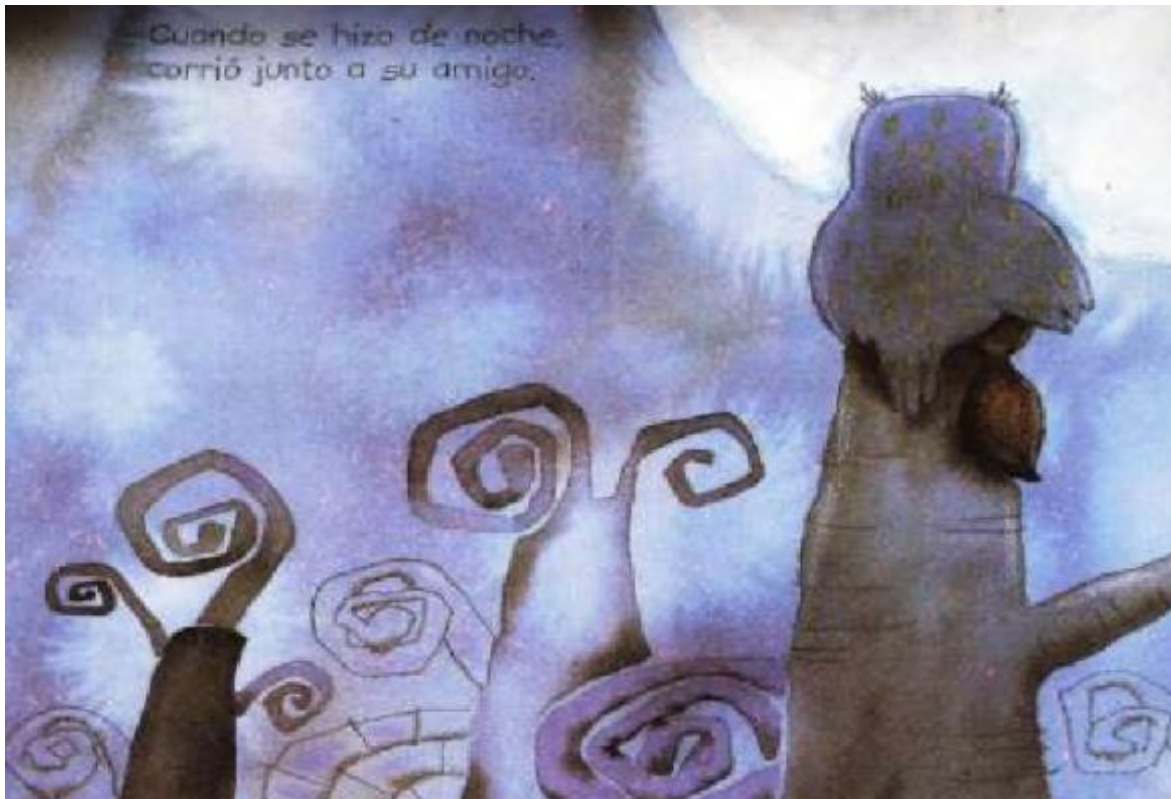
¿Y si me olvido de mamá?
-preguntó la ardilla.

¡Imposible!

Ella también te quería mucho.
Ahora está en tu corazón.









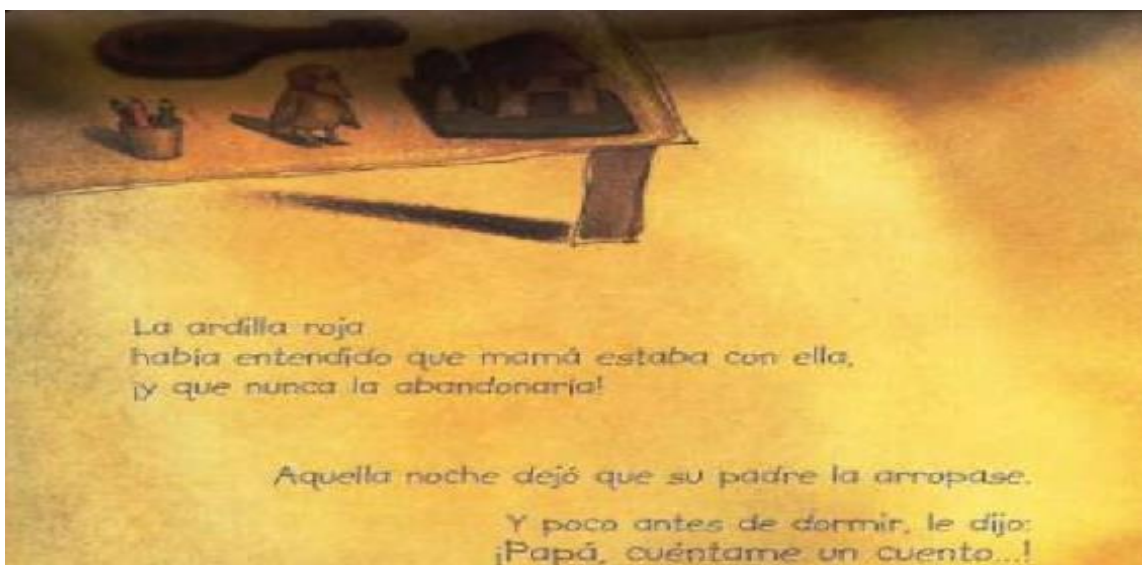
De pronto,
la pequeña ardilla
se fijó en una estrella:



¡Mira!
¡La estrella de mamá!

Hoy brilla como nunca
-advirtió el búho,
que de aquello sabía mucho.

¡Voy a decírselo a papá...!
Y se fue corriendo.



La ardilla roja
había entendido que mamá estaba con ella,
y que nunca la abandonaría!

Aquella noche dejó que su padre la arropase.

Y poca antes de dormir, le dijo:
¡Papá, cuéntame un cuento...!



Ramón, E. & Osuna, R. (2005). *No es Fácil, Pequeña Ardilla*. Editorial Océano de México Secretaria de Educación Pública.

4. Actividad "Aceptación"

Un día más me levanto con la carga de lo que ha pasado, estancado e inmóvil, sin fuerzas para avanzar, la rumiación constante de lo ocurrido pesa demasiado, necesito soltarla aunque sea por un ratito. Cojo un globo y lo inflo, soltando por la boca todo el aire que lleva con él los pensamientos y sensaciones que tanto arañan de este tiempo atrás, que están todo el día chillando en mi oído y giran una y otra vez en mi cabeza, y los dejo fuera de mí por un tiempo y ato el globo a mi cama por si esa noche los extraño y me apetece repasarlos. Me levanto y abro los ojos como no lo hacía desde hace mucho tiempo y veo que todo ha cambiado pero esta vez no me perturba, al revés, miro todo lo nuevo fascinado, cuanta gente a mi lado, cuantos proyectos por empezar, cuánto tiempo por delante, cuanta vida por vivir, y miro atrás y veo el camino recorrido, varias piedras y algún que otro pozo pero ahora me he demostrado que sé afrontarlos, y hoy estoy más grande, he crecido, me veo más alto, tengo una nueva perspectiva y ese día sonrío como nunca, vuelvo a caminar, a vivir. Llego la noche y cuando voy a acostarme veo el globo en mi cama, no lo había recordado en todo el día, me doy cuenta de que ya no lo necesito, no me hace falta, no me importa que se vaya, es más, quiero dejarlo ir. Lo cojo, me asomo a la ventana y abro mi mano, dejando que el globo se deshaga de mí más que yo de él y lo dejo ir, lo suelto, ya no me aferro y tampoco me escuece. Mientras observo como se va perdiendo en el cielo sé que ya no lo volveré a ver pero tampoco lo olvidaré, gracias a él y al torbellino de emociones y etapas por las que me ha hecho pasar me conozco mejor, he crecido, he aprendido, me he hecho más fuerte y sé que la vida continúa. (Aceptación)

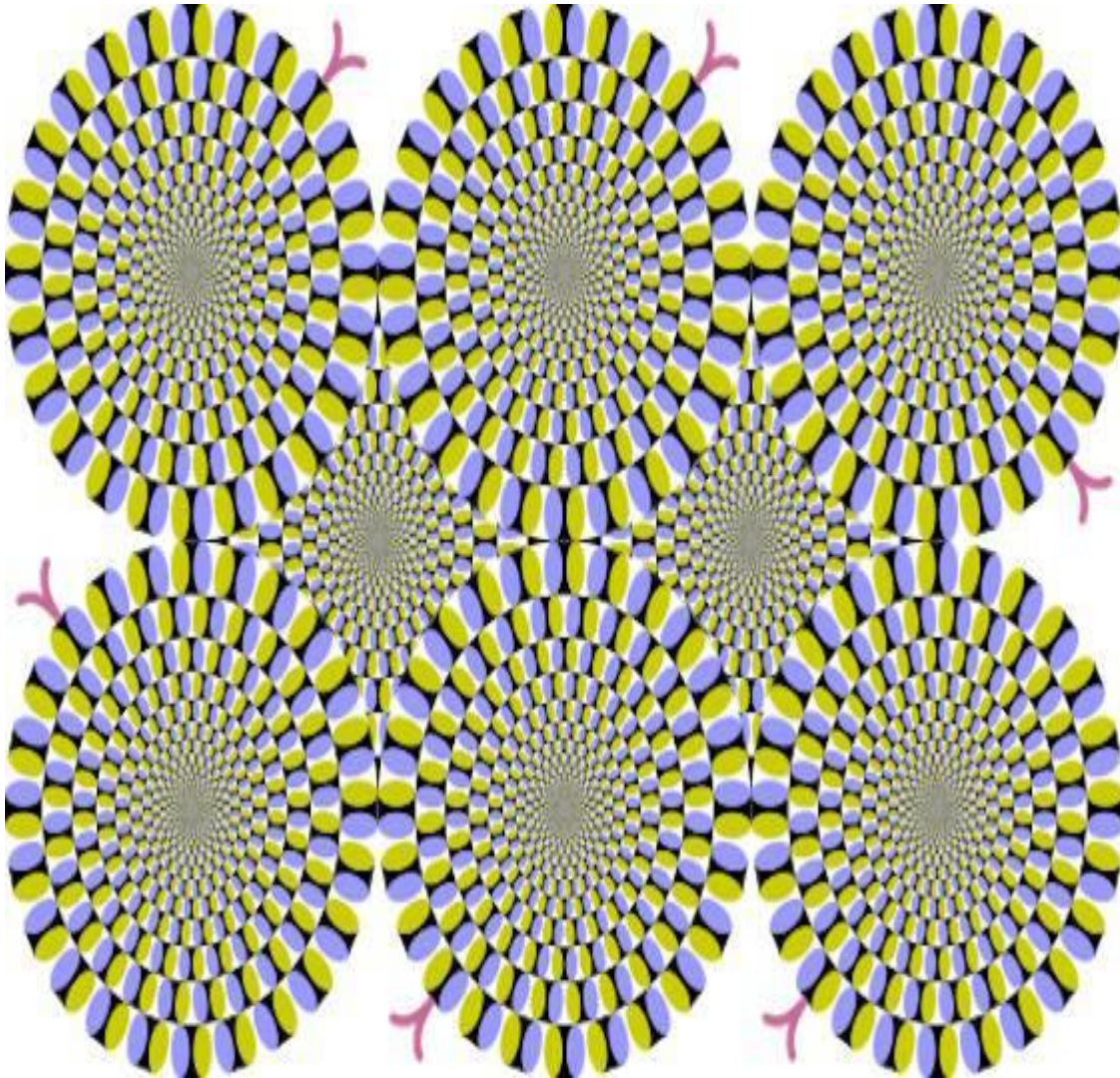
Sesión 6 "Reconociendo mis cambios"

1. Actividad "Mi emocionario"

Mi emocionario

| | | |
|----------------|---------------|---------------|
| Depresión | Jugueteo | Arrogancia |
| Vergüenza | Felicidad | Indiferente |
| Envidia | Sabiduría | Confianza |
| Inseguridad | Libertad | Inspiración |
| Aburrimiento | Desesperación | Aceptación |
| Contentamiento | Aflicción | Apreciación |
| Satisfacción | Resentimiento | Amor |
| Entusiasmo | Ansiedad | Tristeza |
| Claridad | Irritación | Miedo |
| Armonía | Desinterés | Ira |
| Vacío | Posibilidad | Preocupación |
| Remordimiento | Amabilidad | Asco |
| Venganza | Serenidad | Neutral |
| Pesimismo | Paz | Esperanza |
| Juzgar | Culpa | Creencia |
| Optimismo | Confusión | Entendimiento |
| | | Alegría |

2. Actividad "Jugando con mis sentidos"

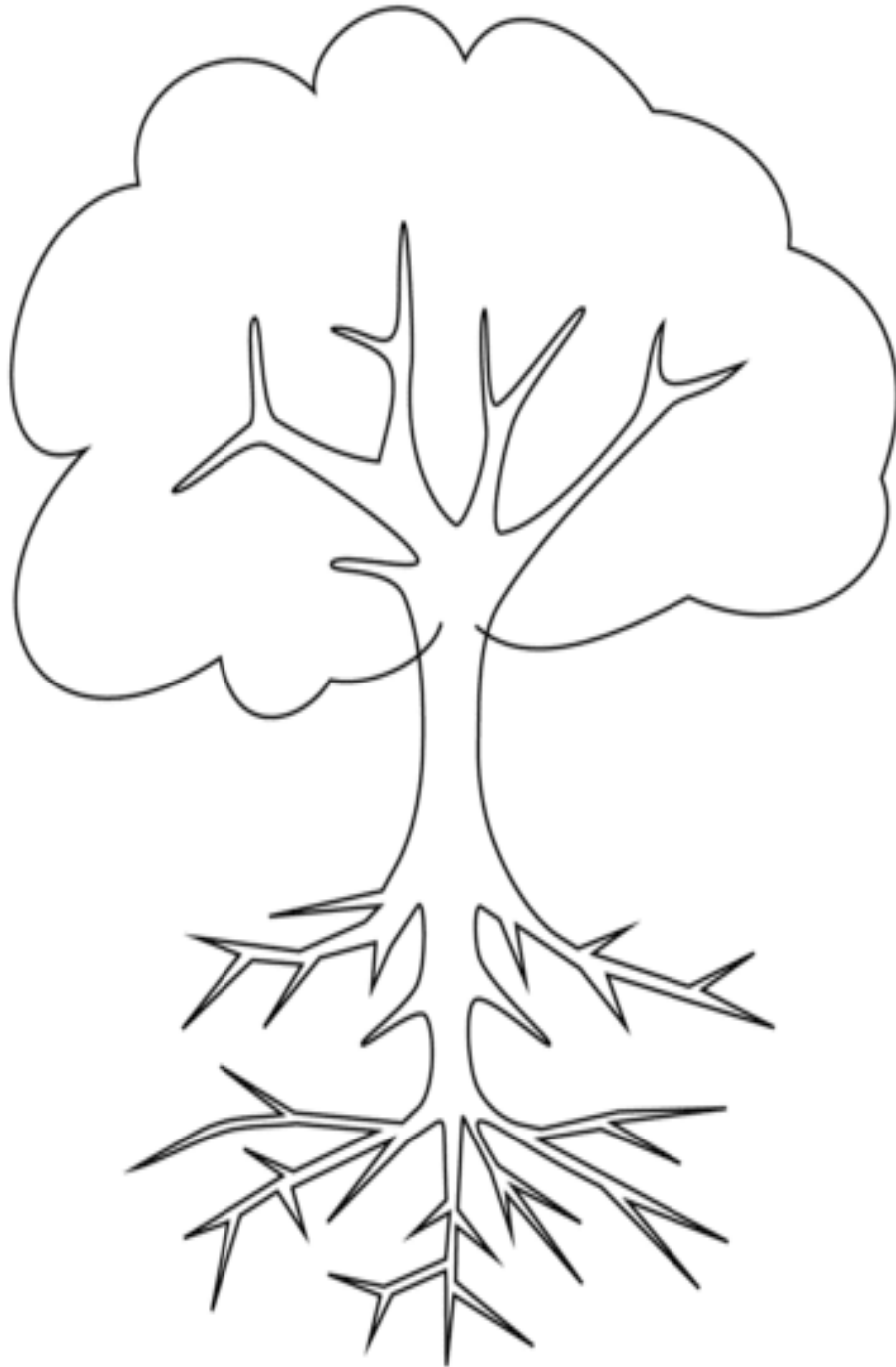


Kitaoka, A., 2009. *Los círculos que se mueven, pero no se mueven (pero se mueven)*.

https://verne.elpais.com/verne/2016/01/27/articulo/1453897011_477533.html

Sesión 7 "Duelo complicado"

1. Actividad "Mi árbol"



Sesión 8 "¿Qué pasa ahora con mi familia?"

1. Actividad "Mi árbol genealógico"



Sesión 9 "Rituales"

1. Actividad "Rituales por el mundo"



Muñiz, R., (2016). *Bailar con los muertos en Madagascar.*

https://cadenaser.com/programa/2016/10/27/hora_14_fin_de_semana/1477576290_527487.html



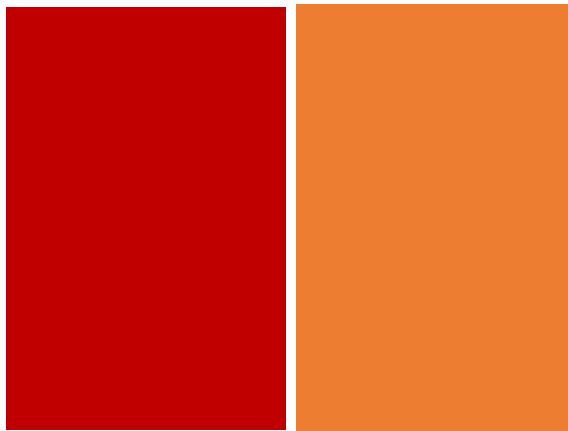
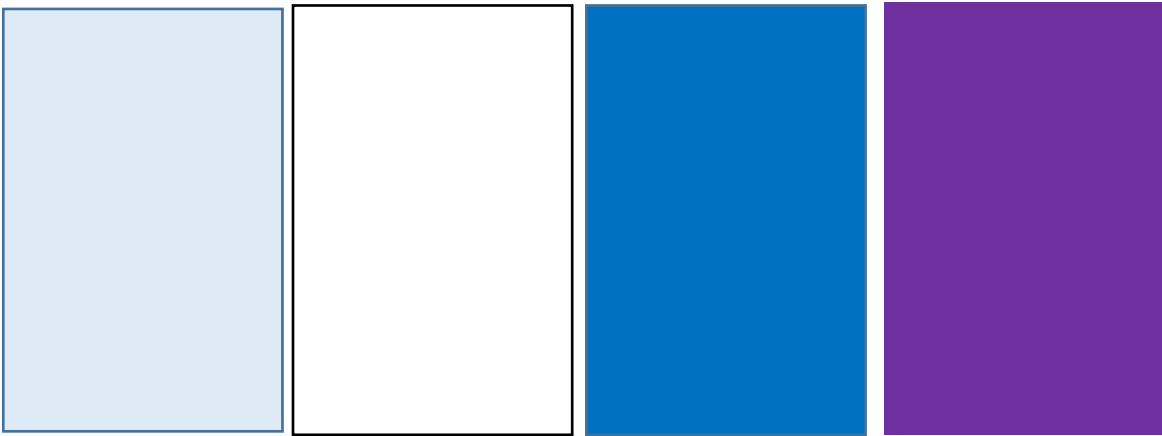
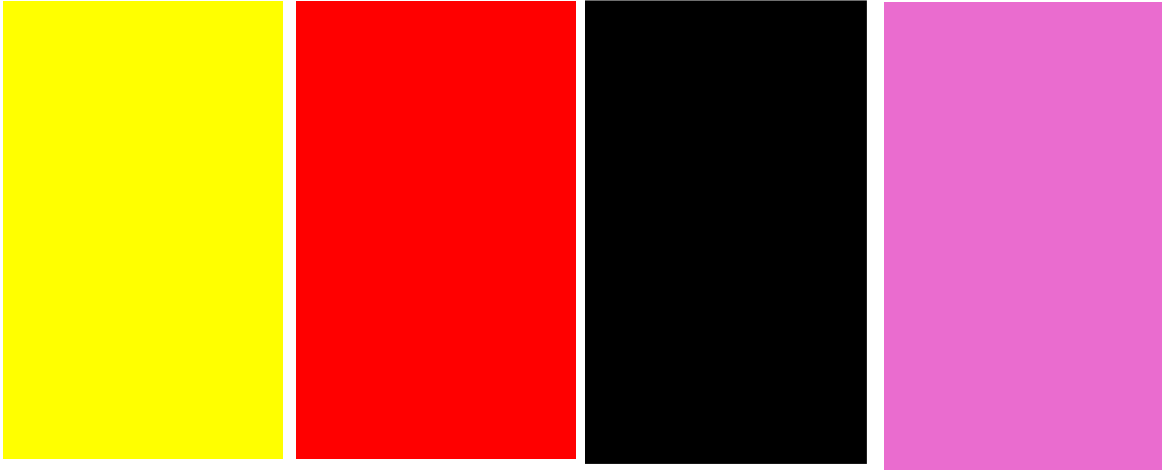
Muñiz, R., (2016). *Morir por todo lo alto Indonesia.* https://cadenaser.com/programa/2016/10/27/hora_14_fin_de_semana/1477576290_527487.html



Bermúdez, D., (2016). *Los 10 elementos esenciales en la ofrenda.* <https://www.economista.com.mx/arteseideas/Los-10-elementos-esenciales-en-la-ofrenda-20161027-0077.html>

Sesión 10 "Vuela luciérnaga"

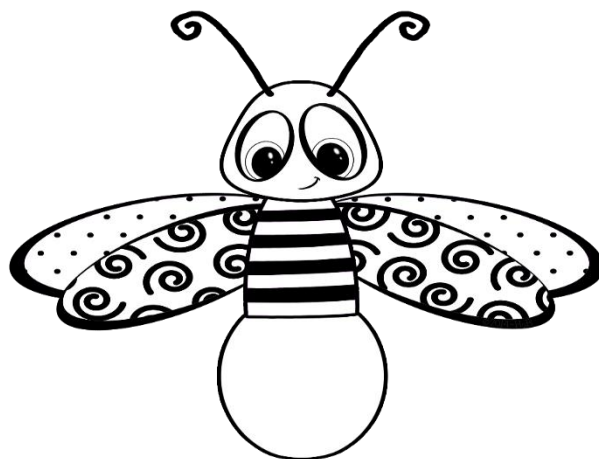
1. Actividad "Re-conectando"



2. Actividad "El bazar de las emociones"

| | | | | |
|---------------------|------------------------|--------------------|--------------------|---------------------|
| MIEDO | ALEGRÍA | ENVIDIA | SOLEDAD | TRISTEZA |
| RABIA | RESIGNACIÓN | INDIGNACIÓN | SORPRESA | INDIFERENCIA |
| MELANCOLÍA | TERNURA | CELOS | INCOMODIDAD | FRUSTRACIÓN |
| INDIFERENCIA | EMPATÍA | PÁNICO | TRAICIÓN | FAVORITISMO |
| VERGÜENZA | ARREPENTIMIENTO | NERVIOSISMO | HUMILLACIÓN | APATÍA |

3. Actividad "Vuela luciérnaga"



4. Actividad "Retazos"

ESTOY HECHA DE RETAZOS

Estoy hecha de retazos, pedacitos coloridos de cada vida que pasa por la mía y que voy cosiendo en el alma.

No siempre son bonitos, ni siempre felices, pero me agregan y me hacen ser quien soy.

En cada encuentro, en cada contacto, voy quedando mayor...

En cada retazo una vida, una lección, un cariño, una nostalgia...

Que me hacen más persona, más humana, más completa.

Y pienso que es así como la vida se hace: de pedazos de otras gentes que se van convirtiendo en parte de la gente también.

Y la mejor parte es que nunca estaremos listos, finalizados...

Siempre habrá un retazo para añadir al alma.

Por lo tanto, gracias a cada uno de ustedes, que forman parte de mi vida y que me permiten engrandecer mi historia con los retazos dejados en mí.

Que yo también pueda dejar pedacitos de mí por los caminos y que puedan ser parte de sus historias.

Y que así, de retazo en retazo podamos convertirnos, un día, un inmenso bordado de "nosotros".

Dinámicas Grupales (2020). *Dinámica retazos*. dinamicasgrupales.com.ar