



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA IBEROAMERICANA S. C.

INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

CLAVE 8901-25

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**PROPUESTA DE TÉCNICAS PARA EL MANEJO Y
CONTROL EMOCIONAL ANTE LA MUERTE DE
PERSONAS CERCANAS.**

TESINA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

DULCE GRISELDA VERDEJA ZEPEDA.

ASESOR DE TESIS:

MTRA. E.C.S. LIC. ILDA ROBLES GONZALES.

XALATLACO, ESTADO DE MÉXICO DE 2019.



Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

Agradecimientos:

- A mis padres Heriberto Verdeja Sánchez y Lucia Zepeda Gonzales, quienes me apoyaron en el trascurso de mis estudios; se vieron presionados, sin embargo me dieron lo mejor, una licenciatura. Por esas desveladas continuas que pasaban conmigo estando a mi lado día a día muchas gracias; "los quiero muchísimo".
- A mi esposo; Efraín Montiel López, por el apoyo emocional y económico para concluir mis estudios; gracias infinitas por estar ahí para alentarme: te amo.
- A mi hija Luna Aurora Montiel Verdeja quien es el impulso a concluir este proyecto, para que este orgullosa de mi, te amo mi vida hermosa mi corazón de melón.
- A mi hermana Carolina Verdeja Zepeda gracias por ser la mejor hermana, por el cariño infinito que te tengo y por el gran apoyo que me brindas cuando más lo necesito.

INTRODUCCIÓN

En el siguiente trabajo se hace mención de un pequeño resumen en la muestra y explicación de algunas emociones que se ven presentadas en el momento junto con el proceso del duelo de las personas cercanas, posteriormente se mostrara de manera breve la información acerca de que es conceptualmente un duelo así como también los tipos de pérdidas que hay; por último se darán a conocer las faces por las que el ser humano se ve en la necesidad de pasar con cada uno de sus seres queridos y cercanos por lo cual se ha buscado la mejor forma y mejores técnicas para ayudar a comprender al ser humano en todas sus pedidas para vivir con ellas de manera adecuada de esta manera sepan salir de las perdidas familiares para así llevar una vida adecuada sin tantas afectaciones en su persona.

Puesto que cada ser humano pasa por algún tipo de perdida, pero las pérdidas humanas son las más dolorosas, pese a que cada ser viviente el duelo que pasa es diferente no todos viven el mismo tipo de situación en la perdida de la persona: hay algunos a los que les afecta por completo la pérdida de su ser querido, por lo que les cuesta mucho reponerse y les afecta en todo su entorno, hay algunas que lo demuestran otras que no lo hacen: por lo que son más afectadas aquellas no hacen saber o dan a conocer su emoción y no lo expresan, se provocan más daño internamente o mejor dicho personalmente.

Así pues, se explicarán todas las técnicas que se sugieren en el trabajo para dar mejor conocimiento y aprendizaje de cada una de ellas para sean bien aplicadas con el motivo de que los ejercicios: hagan consiente a la persona por lo que se espera el actué de manera positiva poco a poco a lo largo de su vida por ende aprenderá realizar sus cosas y organizarse de manera positiva junto con mejor ánimo, con ello sabrá que debe seguir sin la persona que estuvo a su lado De esta manera no se verá en la problemática de quedarse atorado nuevamente en un Duelo.

JUSTIFICACIÓN

En el transcurso de la vida los padres y familiares enseñan como querer y tener afecto hacia las demás personas, todos crecen con eso pero que pasa cuando se presenta la pérdida de un ser cercano o querido, no se les enseña a cómo afrontar las pérdidas humanas, aprender a vivir con los duelos a, aprender a aceptar cuando una persona fallece y significa no volver a verla, no volver a tocarla, sentirla, olerla, escucharla.

Por lo que en este trabajo impuesto se pretende dar a conocer un taller de técnicas que pretende dar a conocer los distintos tipos de duelo por los cuales puede pasar una persona y las distintas maneras de actuar de cada una de ellas, esto con la finalidad de ayudar a las personas a sobrevivir con sus pérdidas y a darles nuevos motivos de vivir.

Otra de la finalidad de estas técnicas-actividades es ayudar al participante a comprender más, las emociones que tiene que le ven afectadas en su vida a causa del duelo de un ser querido por lo que están afligidos.

Mediante la utilización de las técnicas-actividades para el duelo el practicante se permite sentir y conocer bien sus emociones y se permite proyectar y experimentar todo lo que lleva guardado y no se permite decir para así estar mejor consigo mismo y soltar a la persona con amor.

INTRODUCCIÓN

JUSTIFICACION

CAPITULO I : EMOCIONES

1.1 Concepto de emoción:	7
1.2 ¿Que son las emociones?	8
1.3 Teorías de las emociones	9
1.3.1 Teoría de James-Lange. (1885)	9
1.3.2 Teoría de la emoción de Cannon-Bard. (1927)	9
1.3.3 Teoría de la emoción de Schachter.Singer (1962).	10
1.3.4 Teoría del Feedback facial las expresiones faciales suceden en la emoción (1983 pag,356)	10
1.4 Emociones y duelo	11
1.5 Emociones básicas	12
Miedo:	12
Asco:	12
Ira	13
Tristeza:	13
Alegría:	14
1.6 tipos de emociones o Clasificación de las emociones:	14
1.7 Otros Tipos de estado emocional	15
1.8 Emociones presentes en el duelo	23
Emoción y acción	24
1.9 ¿Cómo funcionan las emociones?	27
1.10 Estrategias de regulación emocional internas:	30

CAPITULO II: EL DUELO

2.1 ¿Que es el duelo?	34
2.2 Algunas características del duelo en una persona:	35
2.3 ¿Cuáles son los tipos de duelo ?	36

CAPITULO III : ETAPAS DEL DUELO

3.1 Negación	49
3.2 Cólera o ira	52
3.2.1 Algunos tipos de ira:	54
3.3 Negociación:	55
3.4 Depresión	56

3.5 Aceptación	58
3.6 ¿cómo lidiar con el dolor?	59
3.7 Herramientas para dejar ir a la persona:	60
3.8 Como cerrar asuntos inconclusos:	61
CAPITULO IV: TECNICAS Y ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DEL DUELO	
4.1 ¿Que es una técnica?	66
4.2 tipos de técnicas	67
4.3 Beneficios del humor	71
4.4 La respiración	72
4.4.1 Como usar la respiración adecuadamente:	73
4.5 La meditación:	73
4.6 Abrazo terapia	74
4.6.1 Tipos de abrazos:	75
4.7 Concentración	75
4.7.1 Beneficios fisiológicos:	76
4.8 Distintos Ejercicios a practicar:	76
CAPITULO V : METODOLOGIA	
5.1 Planteamiento del problema	87
5.2 Pregunta de investigación	88
5.3 objetivos.	88
5.4 Delimitaciones:	90
5.5 Anexos	91
5.6 bibliografía:	100

CAPITULO I EMOCIONES

1.1 Concepto de emoción:

Carmen Cifuentes (30 de enero 2019) La emoción es un estado afectivo que se desencadena por un estímulo concreto.

Puede ser externo o interno. Su aparición viene por determinadas circunstancias y se manifiesta con reacciones orgánicas. Emoción-Reacción

- **Estímulos externos.** Proviene del mundo exterior y se reacciona con alegría, miedo, asco, etc.
- **Estímulos internos.** Se producen a nivel cognitivo (pertenece al conocimiento). Se imagina o se piensa en situaciones agradables o desagradables.

Posteriormente para que una emoción surja y sea manifestada primero que nada se debe presentar un estímulo para que esta cause una respuesta, la cual sería la emoción; para ello el estímulo es siempre externo por que no surge de uno mismo si no de alguien más o de algo más, es una cuestión que no es parte de uno mismo; es como se menciona para toda acción hay una respuesta, en este caso sería para toda emoción hay una reacción sea positiva o negativa, agradable o desagradable.

Si a la persona le pasa algo que le puede poner de buenas ella se pondrá feliz se sentirá así por lo que de la misma manera lo expresara así, por ende, si es de otra manera evidentemente la persona reaccionara de una manera no tan favorable, ya sea que experimente la ira, la alegría, o la tristeza todo esto es variante de cada una de las cosas que le pasan como persona perceptiva y emocional.

1.2 ¿Que son las emociones?

En la página psicoactivamujerhoy publicada el año (2019) menciona que En la actualidad hablar de este tema tiene muchas aristas sin embargo es fundamental resaltar que: “Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia, Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea.”

Por consiguiente, las emociones son los estados afectivos que se van dando día con día en diferentes ocasiones y con diferentes personas o situaciones las cuales llevan a reaccionar de manera muy distinta frente a cada una de ellas, esto por supuesto de manera innata en vista de que el ser humano va teniendo más experiencia.

Hay que tener en cuenta que, aunque la emoción es presente en todas las personas y las conocen, saben cómo se sienten, ninguna las siente de la misma manera ni con la misma intensidad en ciertas situaciones, todo es variante de acuerdo con cada persona, nunca será lo mismo, todas las emociones son diferentes y únicas en cada persona.

Según en la página del Mundo mayor (2019) Estas son “reacciones psicofisiológicas que pretenden la adaptación ante determinados estímulos internos y externos”.

Son internos, porque antes que nada las sientes dentro de ti, las percibes, son inconscientes, son innatas como se mencionaba antes y en tanto te das cuenta de ellas y las haces conscientes las vuelves externas ya que tu cuerpo, tu persona las demuestra hacia los demás de alguna manera ya sea en palabras o actos, incluso en ambas.

1.3 Teorías de las emociones

Posteriormente en las siguientes teorías se muestra los diferentes puntos de vista de algunos psicólogos que enfocaron sus estudios en las emociones y las diferentes formas y maneras de darlas a explicar.

Teoría de James-Lange. (1885) en psicología Papalia, dice que los sentimientos son un producto físico por lo que la emoción “tiene lugar cuando el individuo interpreta sus respuestas corporales: “debe de tener miedo porque está corriendo y su corazón late de prisa”

En esta teoría el psicólogo James-Lange dice que las emociones son reflejadas físicamente o mejor dicho corporalmente, así que si pasa algo o siente algo su cuerpo lo va a demostrar, si tiene miedo su cuerpo lo va a expresar de una manera de huir, si está feliz por algo, lo que su cuerpo va a hacer es buscar más la cercanía con lo que lo está poniendo contento, si está triste también puede estar cerca o lejos esto puede variar según las circunstancias.

Teoría de la emoción de Cannon-Bard. (1927) en psicología Papalia. Menciona que los sentimientos son un producto cognitivo por lo que considera que; la emoción es únicamente un acontecimiento cognitivo: y tiene miedo porque sabe que los atacadores son peligrosos.

En esta teoría se menciona que las emociones antes de ser demostradas o como se menciona que sean expresadas físicamente, la teoría dice que son cognitivas porque son conocimientos y pensamientos que ya se tienen integrados en el disco duro de su cabeza por lo que, si pasa algo, suele reaccionar de manera inmediata, por que donde llega la información es primero al cerebro por lo que el cerebro manda códigos que anticipan y causan una respuesta o reacción frente a la acción externa que se está presentando. Pero para ello como se ha dicho toda la información primero debe pasar por la cabeza lo cual provocara la emoción y la reacción.

Teoría de la emoción de Schachter.Singer (1962). En psicología Papalia. Comenta que las emociones dependen de una doble apreciación cognitiva: como se evalúa y como se identifica lo que está pasando en el cuerpo. El suceso causado por dos operaciones cognitivas relacionadas, aunque independientes: evaluación del suceso e identificación de las respuestas corporales.

La intensidad de una emoción es debida a la manera en que el individuo evalúa las respuestas corporales. Reacciones corporales para las que no se tiene una explicación, pueden contribuir a un aumento en la intensidad percibida.

A continuación, en esta teoría se comenta que hay una doble variable cognitiva; esto es por que como en la anterior teoría se dice primero la información debe llegar al cerebro, en esta teoría efectivamente pasa lo mismo, pero con una diferencia:

Primero llega la información lo cual es un aspecto cognitivo, el segundo aspecto cognitivo sería que aparte de que llega la información, en la cabeza es clasificada, según las emociones conocidas, y aprendidas pero todo ello funciona de tal manera que; la persona va identificar primero como debe reaccionar frente a diferentes circunstancias que tan fuerte van a ser sus emociones y sus reacciones, eso dependerá de la intensidad de la circunstancia.

1.3.4 Teoría del Feedback facial las expresiones faciales suceden en la emoción (1983 pág, 356) en psicología Papalia. Resientes descubrimientos sobre los efectos de las expresiones faciales muestran una clara relación con las teorías que enunció William James hace ahora un siglo. En una investigación sobre la emoción, realizada en dos fases, se utilizaron actores profesionales (Ekman, Levenson y Friesen).

En la primera, se pidió a los actores que pensasen en una experiencia emocional de sus propias vidas que reflejara cada una de las 6 emociones que se iban a investigar: sorpresa, repugnancia, tristeza, ira, miedo y alegría.

Posteriormente en segunda parte el investigador principal entreno a cada actor, con la ayuda de un espejo, a representar una expresión determinada. No les pidió

que sintiesen de una manera determinada, sino que solo contrajesen determinados músculos faciales, con lo cual representaban sonrisas malas caras y otras expresiones comunes a los 6 estados emocionales.

Por lo tanto, después de ese experimento ambas fases fueron grabadas las respuestas del sistema nervioso autónomo: tasa cardiaca, temperatura de la mano izquierda y derecha, resistencia eléctrica de la piel y tensión muscular en el antebrazo. Aparecieron dos conjuntos de significativos descubrimientos, primero se encontró que las respuestas fisiológicas eran diferentes según la emoción que estudiaban.

Por ende, los corazones latían mucho más rápido en situaciones de ira y el miedo por lo que se comprobaron otras diferencias físicas. Parece ser verdad que diferentes emociones provocan diferentes respuestas. Todas estas ocurren en diferente punto ya que se sabe en la actualidad que para cada una de las situaciones las emociones y reacciones son muy diferentes, por lo que la intensidad de la emoción depende mucho de lo ocurrido, ahora bien, la de igual manera la intensidad de la reacción dependerá bastante de la emoción.

1.4 Emociones y duelo

El estado emocional de una persona determina la forma en que recibe el mundo. Solo esa razón hace imprescindible acercarse al mundo de las emociones para ser mejor comprendidos.

Una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno. Bisquerra (2000, pág. 61).

Así mismo la emoción es algo muy difícil de explicar, ya que son de distintas maneras en como son percibidas por toda persona, las emociones son generadas por una acción por algún acontecimiento, ya sea agradable o desagradable, pero todo a lo que pasa siempre abra una reacción emocional.

1.5 Emociones básicas

Miedo: Puede que en un momento determinado el Miedo necesite hacer acto de presencia. Si su hijo no tuviera miedo de nada, pondría en riesgo su vida constantemente. El niño tiene miedo a caerse, miedo a tropezar... pero también tiene miedo a no ser capaz de lograr lo que se propone. El miedo hace que el niño se marque retos y que luche por superarlos. Que aprenda. Estefanía Esteban (2018).

Por ende, el miedo en es el que te frena el que te pone barreras ante las situaciones presentadas, pero el miedo se debe de aprender a manejar, ya que es bueno tenerlo en ciertas circunstancias, pero no todo el tiempo y en todo, ya que hay dos diferentes formas de verlo una de ellas es que le temas a todo porque lo protege de las cosas y en el otro aspecto sea porque no se atreve a realizar sus metas y esto poco a poco lo va frenando.

El miedo en la manera de protección debería de ser por ejemplo cuando le dicen debe tener cuidado al estar en un alto piso ya que puede caer, debe de ser en la manera de proteger su vida y su integridad, su persona.

Por otro lado, el miedo también es presentado cuando que quieren lograr algunas metas, se teme a que halla la posibilidad de fallar de no lograr sus metas sus ideales, pero esto lo impulsa para que siga adelanté y es un motor que le permite darse cuenta que puede seguir logrando muchas cosas más.

Asco: El asco ayuda a elegir, a aprender a decir No. Ayuda al niño a formar una personalidad: 'quiero esto porque esto otro no me gusta'. Si no existiera el asco (no entendido sólo como asco a un alimento, sino con rechazo a determinadas cosas o aspectos de la vida), el hijo sería tan sumamente conformista que no podría tener una personalidad fuerte ni tomar decisiones importantes en la vida. Estefanía Esteban (2018).

Sin embargo, el asco la persona lo entiende como una forma de elección ante las cosas que se presentan o las circunstancias, viene desde cómo elegir una comida que no es tan agradable, hasta como elegir algún aspecto importante, son muchas

las cosas, por ejemplo, un animal, muchas cosas que te pueden ayudar a darse su propia personalidad, lo cual poco a poco lo ira diferenciando de las demás personas, creando sus propios rasgos de vida.

Ira: Cierto, la ira es la 'menos lista' de las emociones. Cuando se deja llevar, no existe el razonamiento. Explota. Pero es necesaria, sí. A veces la ira desemboca luego en tristeza... y la tristeza da paso a la alegría.

De la ira también se aprende. Es normal que aparezca Ira en su hijo cuando alguien le pega, o cuando se aprovechan de él. Es en cierta forma, un arma de defensa, una forma de entender 'esto no me gusta' ¡esto me enoja!... 'no quiero sentirme así'. Y en ese momento Ira pone en marcha un mecanismo para pensar cómo defenderse ante todo eso que le provoca enfado. Estefanía Esteban (2018).

Además, como se puede entender la ira es para demostrar lo que no le gusta a uno mismo, es una manera de decir no a las cosas, hay algunas veces que se es expresado con palabras o a veces con hechos y quizás físicamente, pero lo cierto es que la ira es aquella que a ti mismo te permite conocer y saber distinguir de cierta manera lo que eres capaz de aceptar porque le gusta o de rechazarlo porque no se siente bien con la reacción y lo que le hace sentir cierta situación.

Por una parte, la ira le ayuda expresando lo que no le gusta, para que pueda sentirse mejor y tener una mejor calidad de vida, hay veces que por ende es bueno decirlo o mejor dicho darla a conocer, que sepan los demás que es lo que puede permitir en usted y con relación en usted y que no.

Ahora bien, si no es capaz de dar a conocer lo que usted en realidad siente o la ira que tiene guardada, esto poco a poco le ira haciendo daño, provocando a lo largo una gran tristeza y un enorme vacío.

Tristeza: Sin la tristeza no podría existir la alegría. Son complementarias. ¿Cómo iba a saber lo maravillosa que es la risa si nunca llora? La tristeza a menudo hace reflexionar y ahondar más en nuestros sentimientos. ¿Por qué se siente triste? ¿Qué puede hacer para evitarlo? Pero cuidado: la tristeza también puede llevar al

niño a perder ilusión y llevarle a la depresión. Siempre, tras un momento de tristeza, debe intentar que vuelva a aparecer la alegría. Estefanía Esteban (2018).

La tristeza es un sentimiento muy identificado por cada una de las personas cuando están pasando por ella, ya que no es un sentimiento muy grato, pero todo ser humano ha pasado por ella en algún momento ya sea en el fallecimiento de alguien, la pérdida de una mascota, de un amigo, un familiar un novio o pareja etc.

Dicho de otra manera, a quien le gusta sentirse triste, a nadie, pero más sin en cambio es algo con lo que el ser humano debe aprender a vivir ya que a un que suene raro es también uno de los sentimientos que le ayudan a sobresalir, ya que como no fue agradable esa emoción, evitara pasar por ella de nuevo lo cual permitirá que le dé más ánimos para realizarse.

Alegría: La alegría es el motor que mueve la vida del hijo. Todos quieren que su hijo sea alegre, que sea feliz. Pero debe entender que es imposible que siempre sea así. La Felicidad está formada por grandes momentos de alegría y pequeños instantes de ira, miedo, tristeza y asco. Porque alegría también necesita del resto para continuar su camino. Estefanía Esteban (2018).

Así pues, la alegría es la emoción más agradable que pueda experimentar, hay muchas cosas que la provocan, pero no es posible estar contento todo el día y todo el tiempo en particular cuando algo no es agradable no se puede presenciar un estado de felicidad, pero tampoco se puede estar solamente feliz, las otras emociones también acompañan la alegría como decir: se pone triste al recordar momentos alegres, eventos que paso por lo que fueron muy agradables.

1.6 tipos de emociones o Clasificación de las emociones:

Emociones negativas: son el resultado de una evaluación desfavorable respecto al bienestar. Son diversas formas de amenaza, frustración, pérdida, etc. incluyen el miedo, la ira, la tristeza, culpa, vergüenza, envidia, celos, y el disgusto, etc.

Emociones positivas: son el resultado de una evaluación favorable respecto al logro del bienestar. Incluye la alegría, el amor, el afecto, el alivio, etc.

Emociones ambiguas: su estatus es equivoco. Depende de la situación, como, por ejemplo: la esperanza. También puede mezclar elementos positivos y negativos, como la compasión, que se puede entender como una forma de amor, emoción positiva, hacia alguien que está sufriendo, emoción negativa. Incluye la sorpresa, la compasión y la esperanza (estar mal, pero confiar en superarlo para mejorar). Bisguerra (2000).

Como se puede dar cuenta hay tres distintos tipos de clasificación de las emociones, uno es negativo, en el cual se pueden incluir muchas emociones diferentes las cuales como su nombre lo dice son en este caso negativas, son las emociones que menos favorecen en el momento cuando pasa algo o están diciendo algo; estas emociones son: miedo, la ira, la tristeza, culpa, vergüenza, envidia, celos, y el disgusto. Pero, por otro lado, están las emociones positivas, son todas aquellas que a diferencia de las negativas son las que te agradaría sentir siempre, porque son alegría, amor, afecto y alivio. Todas estas son emociones de las que te hacen sentir muy agradable.

Aunque también están las emociones ambiguas, las cuales son como una mezcla de emociones tanto negativas como positivas esto es como una forma de balancear la situación y los pensamientos que pasan por la cabeza, para así poder entender de mejor manera las cosas y darles solución a ellas de esta manera se pondrá a actuar mejor y realizar las cosas con la cabeza más clara más clara.

1.7 Otros Tipos de estado emocional:

Estado afectivo subjetivo: es el tipo de sentimiento donde la emoción afecta de forma individual y hace que se sienta rabioso o feliz.

Este estado es aquel que causa confusión frente a la acción, es cuando no sabe si se siente feliz o enojado por lo que pasó.

Una respuesta biológica: se habla de reacciones fisiológicas que preparan al cuerpo para una acción adaptativa al entorno.

En esta cuestión la emoción es entendida por la mente primero para poder tener una reacción frente a la acción y así poder actuar frente a ella.

En un aspecto funcional: dice que el hambre y la sed tienen una función en el equilibrio fisiológico, la emoción del miedo prepara para la acción de huir del peligro y lo mismo a un que con distinta finalidad puede decirse con el resto de las emociones.

En este aspecto se dice que la emoción es analizada por la mente, pero esto de manera muy rápida ya que la acción la lleva a cabo de forma inmediata. Esto es de manera prácticamente instantánea. Pero esto pasa cuando la mente sabe reconocer lo que uno mismo siente o cómo actuar frente a la situación, pero uno mismo no reacciona de la misma manera, ya que es cuando se muestra un poco de confusión y se pregunta por qué actuó de esa manera que lo llevo a ello y reacciona después de su impulso.

Manejado como un fenómeno social: En cuanto que las emociones se expresan, si quiera de forma no verbal constituyen comunicación por tanto se orientan hacia la interacción con los demás. Josep Redorta (2006 pág., 26).

Esto significa que a pesar de que las emociones son internas y no son palpables físicamente no se pueden tocar no se pueden ver son fáciles de reconocer, ya que se muestran por medio de otras formas, las acciones las maneras de cómo reacciona los gentos, todo esto permite la comunicación frente a otras personas, abre brechas para el conocimiento de más personas, para ampliar sus horizontes, fortalecerse como persona frente a las cosas etc.

Tristeza

Posteriormente la tristeza son pensamientos de pérdida: de un rechazo sentimental; la muerte de un ser querido la pérdida de un puesto de trabajo; pérdida de la oportunidad de conseguir alguna meta importante.

En el caso de psicoglobal (2009). “La tristeza es la emoción que activa el proceso psicológico que nos permite superar pérdidas, desilusiones o fracasos. Nos permite establecer distancia con las situaciones dolorosas para impulsar la interiorización y cicatrización del dolor generado por ellas. Así mismo, el sentir tristeza, nos ayuda a enfatizar con la tristeza de los otros y así crear redes de apoyo y consuelo.”

Sin embargo, se sabe que la tristeza es una de las emociones que menos le gusta sentir al ser humano ya que esta es una emoción que lo hace sentir muy mal, ayuda a que realmente te pongas a pensar en que fue lo que paso y como paso, realmente te haces consciente también de que la vida pasa tan rápido que no hay que desperdiciar ni un instante de ella porque ahora estas presentes, pero mañana no sabes si estarás, o te toca irte sea la circunstancia que sea.

Enojo

Piensa que alguien está tratando de forma injusta, alguien se aprovecha de él; busca de él. Se siente ofendido, insultado, maltratado, etc. Bisguerra (2000).

Se puede sustentar que en discapacidad motriz (2019)” Esta emoción tan fuerte se manifiesta con rabia al calificar de injusta a Dios, a la vida, a uno mismo por creer que pudimos evitarlo y no lo hicimos, o hacia otras personas.”

Visto que La razón por la que se actuar de esa manera y se tienen esos pensamientos de ira contra dios o según lo que creas es porque te es imposible imaginar, aceptar que ya perdiste a una persona cercana.

Porque siempre es de manera inesperada porque evidentemente uno nunca sabe cuándo le toca irse, pero por ello mismo cuando te enteras que has perdido a una persona en ocasiones siempre sientes que tienes la culpa de la muerte de esa persona, pero más cuando estuviste cerca de ella o presente en la hora de su muerte.

Por una parte, es cuando sientes que pudiste hacer algo y no se hizo; pero lo cierto es que no siempre se puede hacer algo por una persona que está apunto de fallecer, se debe entender que cuando una persona se va es porque ya le toca dejar este mundo, quizás en ocasiones parece difícil tomarlo de esta manera. así que por ende se ve que a la persona aun le faltó realizar ciertas cosas, pero nosotros realmente no lo sabemos, porque no pensar o verlo de mejor manera, por la persona que ya no está.

Aunque en otro sentido no se pueden descartar otros aspectos como lo son las mencionadas por: Kubler –Ross (1969) quien menciona que el “Enfado no se puede evitar por la pérdida de la persona fallecida. El enfado hacia la persona muerta por dejarte, hacia el hospital, hacia ustedes mismos, familiares. Ira. « ¿Por qué a mí? ¡No es justo!», « ¿cómo me puede estar pasando esto a mí?».” Son preguntas que como persona y ser humano sueles hacerte.

Por ejemplo: el enfado no solo viene de la muerte, sino también de una persona que no puede hacer algo para salvar la vida de otro ser humano, además de todo lo que rodea a la persona fallecida el enfado es por qué se fue, dejó cosas pendientes y si tenía pequeños que dependían de él o ella, porque te preguntas que pasara ahora con esas pequeñas creaturas o familiares que dependían de ella o el, si fallecen en un hospital también los culpas, te enojas y es cuando dices que fallecieron por una negligencia o que no hicieron todo lo posible por salvarla.

De la misma manera te molestas con los familiares si también murió por una enfermedad, por lo cual cometes la equivocación de decir que fue porque no la o lo cuidaron, te molestas y te preguntas por que a ti dios te quito a una persona a la cual querías demasiado y es cuando comienzas a decir que no lo merecías o no era justo que eso te pasara a ti y quedas con muchas dudas y enojos.

Culpa

Error, fallo, ridículo, daño en la culpa se condena así mismo; es la vergüenza que cree que los otros lo condenan. Bisquerra (2000).

La culpa puede ser en el instante cuando fallece el familiar o la persona cercana, si es que se estuvo presente en la muerte o la hora del fallecimiento ya que creer que pudieron hacer algo por la persona para salvarla y no lo hicieron es cuando comienzan a culparse y decir que tal vez pudieron hacer algo y no lo hicieron.

De manera que su pensamiento es de intentar evitar la muerte del ser querido, que de haberlo hecho la persona estaría vivía aun y no muerta o también se da después del fallecimiento de la persona; en ocasiones no nada más es en el instante sino incluso cuando han pasado unos días, un tiempo, y la culpa de igual manera se refieren a que se ponen a pensar en que va a hacer de la familia del difunto y pueden culpar al fallecido pero esto es solo como una medida de escape por no aceptar que la persona ya no está, y es más fácil poner a la cabeza pensar otras cosas que lo que vieron estando presente en la muerte del familiar.

Ahora bien, Pérez julio (2014). “En lugar de mantener pensamientos alrededor de ideas culposas, se recomienda permitir hacer una tregua en tu diálogo interno a través de la oración o de la práctica de algún tipo de meditación. También puede realizar tareas manuales, ejercicios rutinarios o refugiarte en la naturaleza.”

En otras palabras el Liberar la mente de otros pensamientos ajenos, de pensamientos que solo quieren que te distraigan de lo que verdaderamente está pasando o paso; darse el tiempo, se debe permitir sentir el duelo por el que este pasado es difícil y es muy doloroso, pero si no lo permite, después no estará tranquila (o) y le costara más trabajo dejar ir a la persona ya que realmente no lo está asimilando, se niega a darse cuenta y mientras no lo haga, más tardara en aceptarlo y recuperarse del duelo por lo cual quizás influya en que no lleve el tipo de calidad de vida o logre lo que quería antes de que sucediera su perdida.

Soledad

En cuanto a Campo Mario (2016) “Existe un tipo de soledad la “soledad llena” que permite acercarte a la tristeza y a la experiencia íntima de duelo, de recuerdo, de angustia y, desde allí, encontrar la manera de acompañarte a ti misma. También existe la “soledad vacía”, en la que te sientes abandonado y perdido, todo te es abrumante y parece que va a vencerte. Seguramente todo aquel que esté atravesando o haya pasado por un proceso de duelo conoce ambas.”

Además, como es indicado se puede denotar que hay dos tipos de soledad en las cuales se puede ver que son muy distintas. porque en la soledad llena lo que pasa con las personas es que efectivamente se aíslan de la sociedad de los familiares de todo individuo, pero porque están en esa parte de analizar sus emociones de vivir nuevamente sus recuerdos con la persona que perdieron, de conocer lo que ellos mismos están viviendo, lo que están sintiendo, se están dando su propio tiempo y espacio para asimilar las cosas, para pensar de alguna manera en la otra persona de manera correcta.

Ahora bien, con el otro tipo de soledad se puede percatar que no es la manera más adecuada de superar el duelo de pasar por él, ya que, en este tipo de soledad en duelo, la persona que aún sigue con vida se está olvidando incluso de ella misma se está dejando perder con la persona que falleció por que se aísla de todo tipo de contacto con los demás incluso de ella misma.

Porque tampoco se permite conocer lo que en verdad siente, es cuando ella misma a causa de esto le pierde el sentido a todo y poco a poco ella se deja vencer ya que siente que perdió todo cuando esa persona se fue, siente que ya no hay nada porque luchar que todo se acabó y le pierde el sentido a su vida, no cree que le dejen algo bueno las cosas y si es así para qué. Es cuando te dejas solo llevar cotidianamente pero no te interesa nada y de esta manera te estas yendo con la persona que falleció.

Impotencia

De acuerdo con Martínez Marta (2013) “Un factor que te hace el acontecimiento de la muerte tan estresante es la sensación de impotencia que suscita.

Ese sentimiento cercano a la ansiedad se presenta a menudo en las primeras fases de la pérdida. Es un sentimiento experimentado particularmente por quienes vivían una relación con la persona fallecida de marcada dependencia y ahora son incapaces o les resulta excesivamente difícil y complejo el adaptarse a una nueva vida, sin él.”

Por un lado, como es indicado por “Marta Martínez” este sentimiento se presenta al principio del duelo son de las primeras emociones, de cuando están presentes en la pérdida del duelo y comienzas con este tipo de cuestiones como.

¿Por qué te fuiste? ¿Y ahora que voy a hacer sin ti? ¿Qué va a ser de mí? Impotencia por que no sabes que hará esa persona de ahora en adelante sin la otra que falleció, y surgen muchas cuestiones de este tipo.

Shock.

Teniendo en cuenta que Kessler David (2013) dice que “el shock y la inmediata negación de los hechos. Gracias a la negación como tal te ayuda a sobrevivir la pérdida. Esta es la etapa en que piensas que el mundo no tiene sentido alguno y te sientes abrumada, sin dirección. Se siente como “adormecida” y hace preguntas como: ¿vamos a poder seguir adelante? ¿Si lo lograremos? y ¿por qué debemos seguir adelante?”

Según “David” el shock es algo que te pasa inmediatamente ya que la muerte de un ser querido es una muy impactante para todas las personas, y es difícil de afrontar se comienza por no aceptar la muerte de la persona, se piensa que está en una especie de sueño o que es solo una mala broma por qué es algo muy difícil y una de las cosas más complicadas de asimilar, no se puede creer y más si son muertes repentinas, muertes inesperadas, con personas sanas que aún se piensa que tienen muchas cosas por vivir y de repente; dan esas malas noticias con las que queda uno impactado.

Concepto de Emancipación

Como emancipación se denomina la liberación de cualquier clase de vínculo de subordinación o dependencia de una cosa frente a otra. La palabra, como tal, proviene del latín *emancipatio*, *emancipatiōnis*. En este sentido, la emancipación significa el paso de un estado de dependencia a otro de autonomía en el cual todos los lazos de sujeción ceden o se rompen, liberando al individuo. Así, la emancipación puede asociarse a la recuperación de la libertad, la potestad o la soberanía para tomar decisiones, actuar, y determinar el destino propio. Karl Marx (2013).

De esta manera se puede mencionar que la emancipación es aquella tranquilidad brindada después de una liberación personal, física y emocional de algo externo e interno de esta manera es como se aprende a soltar todas aquellas cosas que un mismo ya no necesita en su vida o por lo contrario es algo que se perdió por y que dolió de alguna manera pero esto ayuda poco a poco con el tiempo a superarlo y saber resignarse a ello para que de esta manera se sienta libre y sin preocupaciones.

Auto reproché o auto inculparse

El sentimiento de culpabilidad fue encontrado al principio, sobre todo, en la neurosis obsesiva, en forma de autor reproches, de ideas obsesivas contra las que el sujeto lucha porque le parecen reprobables, y por último en forma de vergüenza provocada por las mismas medidas de protección.

Ya en este nivel se puede observar que el sentimiento de culpabilidad es en parte inconsciente en la medida en que la naturaleza real de los deseos que intervienen (específicamente agresivos) es ignorada por el sujeto. Estudio del psicoanálisis y psicología (2006).

Asume personalmente toda la responsabilidad de lo ocurrido, cuando en realidad se trata de un hecho que no estaba totalmente bajo su control, comenta que eso demuestra lo malo que es.

Lo fácil que se le pueden salir las cosas de las manos, que no es apto para realizar las cosas porque siempre las hará mal por lo que se negara en realizar algunas cosas y principalmente si es algo que puede marcar mucho su vida, y si de lo que se culpa fue algo muy traumático esto pasa de la misma manera, pero inconscientemente piensa que tiene la culpa por lo que posteriormente lo pasa de manera consiente al ya afirmar que es culpable de lo que paso.

1.8 Emociones presentes en el duelo

Desde la perspectiva de Castro, (2007). En el caso de la pérdida de un ser querido, la emoción más evidente es el dolor: “Al ser humano le duele lo que ama cuando pierde ese objeto, situación u objeto de su amor, elabora un proceso doloroso; no se trata de evadirlo sino de enfrentar el dolor y sufrimiento que esto conlleva. Mientras más te amo, más me duele perderte”.

De manera que mientras más cercana la persona u objeto es más fuerte el duelo por lo que esto lleva al síntoma del dolor por lo cual es más difícil afrontar la perdida y reponerse de ello, ya que hay bastante vínculo con la persona.

Sin embargo; mientras más sea la convivencia entre dos personas u objetos incluso de las que no deja ir con amor, lo cual significa soltarla, dejar ir, aceptar que ya no está; en lugar de aferrarse a los recuerdos de aquellas personas que se amaron o sigue amando.

Dicho de otra manera, el seguir con su vida lo mejor que pueda y recordar solo lo bueno que le dejó esa persona, lo que le enseñó, pensar que no le gustaría que estuviera sufriendo toda su vida por ella, saber que su vida se detuvo, como muestra del gran amor que se le tuvo, mejor seguir cumpliendo sus metas todo lo que alguna vez quiso y pensó le haría feliz. De esta manera se impulsa a seguir mejorando su vida y a darse nuevos motivos.

La emoción como disposición a la acción:

Una acción predispone a la acción. Cada emoción específica presenta un abanico de posibilidades que la caracterizan. Una relación de las acciones que caracterizan algunas de las emociones es la presentada en el gráfico siguiente:

Emoción y acción:

Miedo: se quiere huir, protegerse de algo o de alguien, se quiere gritar, tiene que gritar y grita.

Pretende protegerse, por lo que se cuida.

Ira: quiere atacar, oponerse, asaltar, herir, insultar.

Pretende defenderse de la circunstancia que se presenta.

Tristeza: quiere llorar, estar solo, no hacer nada.

Pierde todo tipo de ánimo y todo tipo de sentido.

Aversión: no quisiera tener nada que ver ni qué hacer con esa persona, quiere estar lo más lejos posible.

Quiere poner distancia a todo lo que lo perturba.

Interés: quiere observar bien, prestar atención, comprender.

Por lo que quiere analizar bien las cosas para que le salgan bien.

Desinterés: no le incumbe, no presta atención.

Por esta parte no le interesa nada así que deja pasar las cosas ya que no son de importancia.

Sentirse ante un reto o dificultad: quiere ir contra un obstáculo o dificultad o conquistarlo.

A toda costa quiere lograr lo que se propone y lograr que las cosas le salgan bien, tal y como usted quiere.

Atracción (aproximación): quiere acercarse establecer contacto. Quiere estar cerca de estar receptivo.

Quiere estar a un lado de lo que le es de gran interés, por lo que estará ahí hasta conseguirlo.

Preocupación: no se puede concentrar u ordenar los pensamientos.

Su mente está dispersa y no podrá concentrarse en lo que está haciendo.

Autocontrol: soporta la situación, siente que lo domina, que tiene las riendas.

A pesar de que las cosas no salen como usted esperaba mantiene la calma para que no se des controle y pueda realizar mejor las cosas.

Compasión: quiere ayudar a alguien, cuidar de alguien.

Presenta un sentimiento de tristeza, lo cual causa en las personas que quieran brindar ayuda a alguien más, por decir si ve que alguien más lo necesita, quiere brindarle apoyo.

Sentirse ridículo: quisiera desaparecer, que lo tragara la tierra.

Si le paso algo que no fue agradable a la persona, simplemente no quiere que nadie más lo recuerde ni lo que le paso, ni mucho menos a él, quiere que la pena y el momento lo olviden todos.

Bloqueo emocional: se siente inhibido, paralizado, congelado.

Surge algún tipo de evento el cual causa que usted no reaccione frente a lo que le dicen o sucede, ya que el impacto es muy fuerte.

Vergüenza: se ruboriza o teme ruborizarse.

Le da pena de cómo se pondrá físicamente o como reaccionara su cuerpo frente a los demás si lo que va a realizar no resulta como usted espera y esperan los demás, teme equivocarse y la reacción de los demás.

Sometimiento: no quiere oponerse; quiere rendirse a los deseos del otro.

Teme decir lo que no le gusta o por lo contrario lo que le agrada, pero por algún motivo no dice las cosas y solo se deja llevar por las cosas que se dicen y se van a realizar por otras personas, por lo que nunca dice su punto de vista y siempre hace lo que le dicen las demás personas.

Apatía: nada le interesa, está apático; no quiere hacer nada.

No le importa nada de lo que pasa a su alrededor, le da igual lo que digan o hagan, esto no causa ningún tipo de reacción en la persona.

Incapacidad: se va renuncia; se da por vencida.

Si algo que realizó le sale mal simplemente ya no vuelve a intentarlo, se da por vendido fácilmente, deja de realizar sus cosas, la persona piensa que si una vez las cosas que realizó le salieron mal no vuelve a esforzarse o simplemente antes de realizar las cosas, aunque sea por primera vez le da miedo hacerlas por temor a que salgan mal.

Disgusto: interrumpir el contacto con el exterior.

A la persona no le gusta salir con nadie, ni con nada y mucho menos a fuera de su casa lo por que tenga miedo, simplemente porque no le gusta, no le interesa mucho, no es algo que para él sea muy agradable.

Impotencia: quisiera hacer algo, pero no sabe qué; es incapaz se siente indefenso.

Cuando ve que alguien o el mismo tienen la necesidad de ayuda en algo, pero no saben cómo poder solucionar las cosas directamente, tienen la idea de cómo, pero esta solución no está dentro de sus manos, es imposible para ellos poder resolverlo, por lo que se siente ansioso, nervioso, temeroso etc. Hasta que llega una solución.

Nerviosismo: esta excitado, inquieto, no puede estar parado.

Algo que le inquieta, lo perturba por lo que no puede estar tranquilo, todo el tiempo está muy nervioso, es tanta la inquietud que no lo puede sacar de su mente y el mismo cuerpo lo demuestra mostrando señales de nerviosismo, como por ejemplo el mover recurrentemente las manos, pies, morderse las uñas, el sudor excesivo.

Alegría: quiere moverse, estar exuberante, cantar, saltar emprender algo

De esta manera usted está muy activo, siempre quiere realizar algo, tiene algo en mente, lo que se propone lo logra para así poder superarse, siempre tiene el ánimo muy arriba para realizar todo.

Humor: se ríe, tiene que reír, quiere reír.

Todo el tiempo esta tan contento que tiene únicamente ganas de reír lo que realiza le causa gracia, si no es así trata de darle mucha alegría a todo lo que hace para hacerlo muy divertido.

Bienestar: puesto que todo va bien, no siente la necesidad de hacer algo. Va a descansar. Bisquerra (2000).

En esta etapa tiene tanta tranquilidad que no le preocupa nada, todo le está saliendo tan bien que no tener a que algo se salga de control por ende no se esfuerza de más ya que con lo que realizo anteriormente está muy satisfecho.

1.9 ¿Cómo funcionan las emociones?

Se dice que las emociones se preparan para una acción por lo que su activación pretende una respuesta inmediata y adaptativa a situaciones diversas, ya sea por inesperadas, dolorosas, peligrosas. Etc. Esta preparación para la acción depende de cada persona. Por ende, se menciona a continuación las funciones más relevantes que tienen las emociones son:

Función adaptativa:

En ella se propone facilitar la adaptación de la persona a su ambiente. A lo largo de la filogénesis, las emociones han desempeñado un papel esencial en el proceso de adaptación al contexto natural. Así, por ejemplo: ante un peligro se activa la emoción del miedo, que comporta una predisposición a huir para preservar la vida.

De esta manera la función adaptativa dice que la persona se acopla a su ambiente, mejor conocida como su atmosfera y todas las cosas que la conforman, para así pertenecer y permanecer en un lugar y saber cómo actuar frente a cada una de las situaciones que se presentan.

Función de motivación:

Una emoción predispone a la acción, lo cual es una forma de motivación. Se ha dicho que emoción y motivación son dos caras de la misma moneda.

Como se menciona las emociones siempre llevan a una acción ya que cuando tiene una emoción, inmediatamente lo demuestra, lo da a conocer, para así sentirse bien y comunicarlo a las personas.

La emoción es aquella información que ya paso por medio del cerebro y llego al hipotálamo; es información ya bien identificada, la cual te dice cómo reaccionar frente a una acción u suceso, es la manera en cómo le hace sentir lo que está pasando que lo pueda expresar, para así demostrar lo que percibe y siente, todas las emociones se presentan en cada una de las cosas que le pasan al ser humano.

En cuanto a la motivación es parecida pero solo van de la mano no es la misma ya que esta es el suceso que se presenta frente a la persona; específicamente la motivación es el deceso de poder lograr las metas o las cosas que pueden dirigirlo especialmente a una cosa, para ir creciendo poco a poco, por ejemplo, una

motivación sería estudiar y poder lograr pasar todas las materias para así poder llegar a un trabajo esa sería la motivación. Llegar al final de lo que se quiere lograr.

Función de información:

La expresión emocional informa de las intenciones. Por ejemplo, una cara amenazadora, triste de miedo etc.; informa de lo que probablemente valla a hacer la persona. La función informativa puede tener dos dimensiones: información para el propio sujeto (la emoción que experimento dice que tiene miedo) y la información para otros individuos con los que convive a los cuales les comunica intenciones personales.

Por lo siguiente la función emocional informa la interacción que el ser humano va a tener, pero esta función es en dos aspectos uno es cuando la mente y las emociones comunican al mismo cuerpo o individuo lo que siente y está pensando para que por sí misma sepa cómo va a actuar, pero por otra parte también funciona para que para dar información a los demás mediante los actos, emociones, gestos etc. De esta manera es como se realiza la comunicación entre las personas.

Función social:

Las emociones sirven para comunicar a los demás como es que te sientes. En este sentido toda la emoción es una información sobre uno mismo. También sirve para influir en los demás se puede ver claramente que facilitan la comunicación de los estados afectivos y regulan la manera en que los otros responden. También facilitan las interacciones sociales y promueven la conducta pro social. Josep Redorta (2006 pág., 38).

Las funciones emocionales sociales sirven para comunicar a los demás como es esta uno mismo, como se siente todo esto mediante el dialogo y las acciones que el individuo realiza. De esta manera todos saben cómo se encuentra uno mismo, para saber también de la misma manera como seguir interactuando con todos los demás. Si hay cosas que le molestan o cosas que le agraden.

1.10 Estrategias de regulación emocional internas:

Concepto:

Conjunto de herramientas de las que se puede servir a fin de conseguir las situaciones emocionales no se desborden, siempre que las mismas no dependan de terceros, es decir; que las pueda realizar uno mismo. Naturalmente no todas sirven para todas las emociones y en todas las ocasiones, se debe de ser capaz de aplicar la receta correcta a cada situación concreta.

Estrategias:

Relajación:

Significa aflojar, laxar ablandar el cuerpo o alguna parte de él. También significa esparcir o disvertir el ánimo con algún descanso. La relajación significa una ausencia de tensión o activación que se manifiesta a tres niveles: fisiológico, conductual y cognitivo. Cuando se siente relajado toma decisiones más acertadas, está mejor consigo mismo, valora positivamente el esfuerzo de los demás.

Los objetivos de su práctica son: desarrollar una actitud de relajación como forma de regular las emociones, lo que implica general emociones positivas y regular las negativas (estrés, ansiedad, ira, etc.); experimentar la relajación. Una sesión de relajación puede realizarse en unos veinte minutos aproximadamente. Josep Redorta (2006 pág., 115).

Cambiar la forma de pensar:

La forma de pensar inunda la emoción y los estados de ánimo. Se siente perturbado no por las cosas en sí, sino por la forma de ver las cosas. Son los pensamientos y no los acontecimientos los que generan emociones negativas (ira, ansiedad, tristeza).

Así pues, el pensamiento tiene mucho que ver con las personas y su manera de reaccionar frente a las cosas, esto de tal manera que el pensamiento pasa la información a todo el cuerpo y esto específicamente a una zona del cerebro el cual se llama hipotálamo, es donde surgen todas las emociones por lo que surge una

conexión entre la información y las emociones para actuar juntas frente a una situación ya sea esperada, inesperada, adecuada o negativa.

De esta forma las personas ya tienen integrado en la mente una forma de interacción de forma inmediata, una forma de actuar frente a alguna cosa o situación que pase con ellos e incluso sin ellos, como se mencionaba; primero llega la información a la mente, es analizada por el cerebro, posteriormente esa información pasa al hipotálamo donde ya están identificadas cada una de las emociones.

Posteriormente una vez analizada la situación el hipotálamo manda los nuevos datos a todo el cuerpo, para poder reaccionar frente a la situación y a eso se le llama reacción o acción: pero todo esto es de una manera tan rápida que cuando pasa esto es de forma automática.

Identificar la distorsión:

Para ello se pueden escribir los pensamientos negativos, lo cual implica tomar conciencia de ellos e identificarlos. se refiere al lenguaje interno: lo que se está diciendo así mismo, aunque a veces se trate de un lenguaje camuflado más allá de las palabras. Escribir los pensamientos facilita identificar las distorsiones de lo cual posibilita la transformación en otras afirmaciones más positivas.

Para ello se menciona que para tener una mayor facilidad de conciencia y aceptación es haciendo lo de una manera en que se le dé a conocer a la misma conciencia, cabeza y a uno mismo, una de esas maneras es escribiéndolo ya que a la hora de escribirlo es por qué está analizando la misma mente de lo que es capaz de hacer o no; acepta las cosas que realiza, las cosas que piensa, porque por ello lo escribe, ya tiene conociendo de ello y por más que trate de negarlo quizás lo podrá hacer, engañar a los demás , negar las cosas a los demás pero jamás a uno mismo.

Comprobar los hechos:

No sé sabe si aceptar la veracidad de los pensamientos negativos a priori. Debe de comprobar empíricamente la veracidad de los mismos. Por ejemplo, centrándose en la idea expresada por el escritor óscar Wilde, ¿es bueno que todas las cosas buenas son ilegales, inmorales o engordan?

Este pensamiento dice que cada una de las cosas que le pasan al ser humano son distintas que hay muchos puntos de vista desde cada ángulo de las personas, cada punto de vista va a ser diferente unos van a compartir la misma idea mientras otros la rechazan, para algunas personas hay cosas buenas hay cosas malas y por lo contrario abra quienes digan que lo bueno es malo y lo malo es bueno.

El método de doble nivel de exigencia:

Háblese a sí mismo de la misma forma en que hablaría de un amigo que tuviera un problema similar. Acostumbrados a tener un doble nivel de exigencia: un nivel para uno mismo y otro nivel distinto para los demás.

El doble nivel de exigencia nos habla acerca de imaginar que está hablando con alguien más pidiendo ayuda a resolver tus conflictos, pero sin la necesidad de buscar a alguien más si no a sí mismo, se debe aprender a buscar en su interior esa fuerza para auto exigirse realizar las cosas y mejorarlas, sin buscar a nadie se debe aprender a dar soluciones a los acontecimientos.

La técnica experimental:

Compruebe experimentalmente la veracidad de los pensamientos negativos. Por ejemplo, someta a experimentación si el carril lento en el que se ha estado parado tanto tiempo siempre empieza a moverse cuando usted se cambia a otro.

En este caso al llevar acabo la técnica de experimentación significa, darse cuenta de lo que esta o hizo mal y durante cuánto tiempo para así analizar si debe seguir con esa calidad de vida y los beneficios o problemas que esta le está causando, si

le causa problemas debe entender que debe soltar las cosas y cambiar esos aspectos negativos. Para que mejore su vida.

El método de encuesta:

Debe preguntar a personas de confianza si sus pensamientos son realistas o no. No se limite a una sola opinión, procure recoger datos de fuentes diferentes de información (familia, amigos, compañeros del trabajo).

En esta parte la persona se dice que debe cuestionar lo que piensa antes de reaccionar a las cosas, por lo que es cuando llega una idea a la cabeza; y se suele pedir ayuda u opiniones a los demás, pero no lo realiza con todas las personas solo es con personas cercanas, personas de confianza o conocidas.

De tal manera que como ser social y ser humano las ideas no solo se quedan en su cabeza, esas ideas son compartidas, ya sea solo para pedir opiniones, o para que tenga una respuesta y un resultado. Alguien que le ayude a llevar a cabo su idea.

Cambio de atribución causal:

Las personas tienden a atribuir relaciones de causa-efecto basándose en sus creencias.

Se es conocido por todos que para que algo que siempre que algo pasa las personas reaccionan al estímulo, por lo que se dice que para toda causa hay un efecto, si pasa algo agradable al ser humano su manera de reaccionar será de la misma manera, será muy favorable, pero si lo que ocurre es algo no tan esperado más bien desagradable evidentemente habrá la misma reacción.

Por lo que si alguien está en peligro su reacción evidente será de huir, de correr, ponerse a salvo y para ello la respuesta que causo en la persona fue miedo, el deseo de ponerse a salvó.

Análisis de coste-beneficio:

Analice las ventajas y desventajas de los pensamientos negativos. Por ejemplo, enfadarse cuando está en un embotellamiento de tráfico.

Por esta parte debe analizar una vez más lo que está pensando se debe racionalizar que es lo que puede hacer frente a la situación sea buena o mala, analizar las ventajas y desventajas para que así las cosas le resulten mejor.

De esta manera se ahorra la fatiga de realizar cosas que quizás no le ayuden mucho en el momento por lo que podrá enfocarse bien a las cosas.

CAPITULO II EL DUELO

2.1 ¿Que es el duelo?

Tomando en cuenta que Antonio Machado (2014). Dice que “La muerte es algo que no debemos temer porque mientras nosotros somos, la muerte no es, y cuando la muerte es, nosotros no somos.”

Ahora bien, si se hace esta mención es porque mucha gente le tiene miedo a la muerte, tiene miedo a morir, más aún cuando ve como fallecen las personas cercanas y como están siendo veladas también es un alto impacto ver si son cremadas o enterradas.

Lo cierto es que cuando comienzan a imaginarse todo lo que tiene que ver con la muerte y de donde estarán cuando fallezcan ellos; pero la verdad es que cuando fallece la persona o más bien después de que fallece, no siente absolutamente nada, no escucha nada no ve nada, es algo imposible, el sentir tu muerte y sentir lo que le está pasando a su cuerpo ya sin vida es algo que no sucede por lo que son cosas que no deben de preocupar al ser humano y más aún tenerle miedo en algún momento todos se van.

A continuación, investigado por la página scielo (2009) “La muerte es universal y nadie escapa de ella, sin embargo, cada cultura la ha vivido y la ha asumido de

diferentes formas, puede sobrevenir de manera repentina o gradual, es decir, su llegada puede preverse o ser en un momento determinado. El proceso de la muerte no se ha modificado, pero las actitudes, las creencias y las conductas que lo rodean son tan variadas como los individuos que la practican.”

El duelo es el que se lleva a cabo con la pérdida de una persona, en este caso la muerte de la persona querida, y la muerte llega en cualquier momento nunca se sabe cuándo es hora de irse.

Así como son muchas las formas del fallecimiento también son muchas las distintas formas de pasar los duelos respecto a cada una de las personas; y dependiendo de cada una de las culturas o ritos que se le sean enseñados a ser humano. Además de todas las personas pasan por distintas emociones causadas por el duelo. Estas no son siempre de la misma manera o de la misma intensidad.

Posteriormente dicho con la página scielo (2014) “El trastorno causa un importante deterioro de la vida social, laboral u otras actividades significativas de la persona en duelo. Sobre la base de algunos instrumentos detectaron elementos que se han desarrollado en instrumentos sencillos, con aceptables propiedades psicométricas para evaluar la intensidad del duelo. Estas evaluaciones pueden ayudar en alto grado a su prevención y control.”

Ahora bien, el duelo es un proceso muy difícil de la vida y sin embargo el ser humano debe de pasarlo, hay algunos procesos que como persona se deben pasar por lo que se ve afectado en distintos campos de su vida que son muy significativas.

2.2 Algunas características del duelo en una persona:

- Aturdimiento y perplejidad ante la pérdida.
- Dolor y malestar.
- Sensación de debilidad.
- Pérdida de apetito, peso, sueño.
- Dificultad para concentrarse.

- Culpa, rabia.
- Momentos de negación.
- Ilusiones y alucinaciones con respecto al fallecido.
- Identificación con el fallecido.

Simplemente la persona no se concentra para hacer nada tiene únicamente características negativas. La persona se siente mal. Tanto emocionalmente como espiritualmente y físicamente se siente muy cansado.

Posteriormente es muy normal que como persona uno pierda todos los sentidos de vida, la motivación a seguir adelante de tener esperanzas es lógico que, si perdió a una persona muy cercana, va a estar muy afligido, por uno mismo van a pasar una serie de pensamientos, lo que significa que lo llevara a la negación de lo sucedido.

En un principio incluso puede soñar mucho con las personas fallecidas ya que lo extraña, que lo busca mucho, o incluso puede llegar a imaginarlo, pero debe aprender a soltarlo y dejar atrás todo eso y a la persona, solo quedarse con los buenos recuerdos de esta manera su recuerdo no lo atormentará con el tiempo por lo contrario lo recordará con mucha alegría y emoción. Posteriormente se mostrarán una serie de tipos de duelo.

2.3 Cuáles son los tipos de duelo

Con respecto a la página de scielo (2007) “La presencia o no de duelo patológico se va a caracterizar, fundamentalmente, por la intensidad y la duración de la reacción emocional. Por lo tanto, sí es posible señalar que hay un duelo normal y otro patológico, de acuerdo la intensidad del mismo y su duración.”

Por lo que es cierto que todas las personas pasan un duelo, pero también es verdad que las personas no pasan por el mismo tipo de duelo, en cada una de las personas es diferente.

Lo que significa que son distintas las circunstancias, son diferentes los sentimientos que tiene cada una de las personas, son distintos los pensamientos, emociones y las maneras de demostrarlo con los demás, las personas lo externalizan de manera particular, depende mucho también de la persona que han perdido.

No son los mismos sentimientos en cuanto a perder un hijo, un padre de familia, hermano, o un tío todo es de manera distinta, por ello se deben entender a cada una de las personas, y tener cierta consideración hacia ellas, así como de la misma manera hay duelos que son de un tiempo normal o duelos por los cuales pasan las personas solo durante un tiempo corto y otros que son bastante duraderos.

O sea, pueden pasar muchísimos años, pero, así como pasa el tiempo les afecta más en su vida cotidiana y como personas. Esto es por que pierden su identidad y pierden el sentido a la vida, les cuesta darse permiso de sentir otras emociones y demostrarlas exteriormente.

Perdidas relacionales

El ser humano necesita de los vínculos para crecer y desarrollarse. Cuando algunos de esos vínculos se rompen, surge un periodo de gran intensidad emocional al que llamamos duelo.

Si la pérdida es radical y definitiva, como en el caso de la muerte, todas las dimensiones de la persona se ven afectadas (dimensión física, emocional, cognitiva, conductual, social y espiritual) de tal manera que la persona se puede llegar a sentir incapaz de superarlo y/o desarrollar un duelo patológico que requerirá la intervención profesional para su recuperación. Scielo (2007).

En otras palabras, el ser humano cuando nace y crece, debe relacionarse con los demás para así poder salir entre la sociedad, poder relacionarse abre muchas puertas personales, pero de esa manera las personas, así como van teniendo más y más amistades también van creciendo las emociones hacia ellas, por lo que si pierde a alguien va a ser muy doloroso, para todas las personas que lo rodean.

Se puede decir que todas las pérdidas son dolorosas, por eso son pérdidas, causan emociones negativas en la persona, pero cuando es la pérdida humana de un ser querido las pérdidas son a un más dolorosas ya que es la pérdida definitiva del cuerpo y mente de la persona y no podrá remplazarse jamás, no hay nada parecido a esa persona, no es como tener una pérdida material y poder remplazarla con algo más.

Perdidas de capacidades

En dicha página llamada sciencedirect en el año (2009). dice que “Las personas con discapacidad intelectual atraviesan situaciones de duelo por pérdidas de todo tipo, Durante mucho tiempo se ha procurado mantenerles apartados de este tipo de realidades bajo un manto sobre-protector para evitar su sufrimiento.”

Por lo que esta razón es que este tipo de duelo no es la muerte de una persona, sino que es la pérdida de uno de sus miembros por la cual dejan de tener algunas capacidades para realizar algunas cosas, el duelo que llevan ellos es aún más fuerte y permanente porque todo el tiempo lo tienen que ver y lo viven.

Esto es lo que recuerdan constantemente ya que la pérdida de alguna parte de su cuerpo les impide hacer las cosas de como antes las hacían o como a ellos les gustaría realizarlas no es como en el duelo o la pérdida de un ser querido, que efectivamente llevan en el duelo la tristeza, pero si saben cómo se lleva de manera adecuada, este dolor será solo por un tiempo y después pasara, y con ese tipo de pérdida de capacidades beben de aprender a vivir también con ella pero lo llevan constantemente.

Además, según en Villavicencio Carmita publicado en (2001). “La discapacidad es un fenómeno vigente en nuestra sociedad. La familia es el eje fundamental en el cuidado y protección de sus hijos, sin embargo, la llegada de un hijo con diagnóstico de discapacidad, altera el estado emocional de los padres.”

Esto centrándose en el estudio de análisis en las emociones y sentimientos que experimenta la familia y sobre todo los padres de niños con discapacidad, ante la

recepción del diagnóstico. Se analiza el proceso de duelo desde la perspectiva psicológica y las repercusiones en la afectividad de los implicados.

Es decir la pérdida de un miembro del cuerpo cuando la persona ya es adulta es más difícil puesto que ha aprendido a vivir a realizarse y realizar ciertas cosas con todas las partes de su cuerpo, son partes que ha aprendido a amar, y la pérdida de estos es un golpe muy fuerte para él o ella, pero que pasa cuando la persona nace con alguna discapacidad, física o mental también llevan un duelo pero es diferente porque en este caso la persona afectada cuando es físicamente en un principio no lo siente ya que él se siente completo se siente como las demás personas.

Así mismo, el duelo más bien en un principio lo llevan los familiares, más los papas ya que sienten que algo hicieron mal para que su bebe no naciera aparentemente bien, se culpan de todo, ya que sienten que son responsables, se preocupan mucho por el cómo va a hacer la vida el niño, como se va a realizar lo que piensan inmediatamente es que va a sufrir mucho de esa manera, de cómo va a ser tratado por las demás personas.

Así pues, si él va a poder casarse, tener una familia y recogiendo lo más importante le es mucho más difícil emocionalmente a los padres y la familia ver como se desarrollará el individuo que tiene la discapacidad. ya que no aprendió a vivir con el faltante en su vida o su cuerpo, como no le fue perdido o arrebatado, no extraña algo que no tuvo.

Por lo que la familia y los allegados están más preocupados de cómo será la vida de la persona que nació con la discapacidad, que la misma persona que no extraña tanto o como los demás lo imaginan, una parte de su cuerpo que no le fue concebida en su nacimiento.

Pérdidas materiales

Dicho en Avant psicología publicada el año (2015) “En este caso, se concibe que la pérdida material puede provocar, en ciertas personas, una sensación de desasosiego, aunque no todos la afrontan de la misma forma. En algunas ocasiones, este tipo de pérdida deja un vacío muy grave en la vida de las personas, las cuales no saben cómo reaccionar ante ello.”

Vale la pena decir que en este tipo de circunstancias las personas pasan por un duelo material externo, ya que la pérdida es económica, porque les quitaron algo que apreciaban mucho, algo que guardaban durante mucho tiempo y de repente ya no lo tienen por qué les fue arrebatado, pero por sorprendente que parezca las personas también pasan por un duelo, donde de la misma manera surgen ciertas emociones por la pérdida de este: se sienten afligidos, presentan tristeza por perder aquello que necesitaban, que tenían o guardaban.

Viendo que, para algunos, el duelo es un dolor y una pérdida muy fuerte hoy en día se ha visto que ha aumentado el abuso de psicofármacos, del alcohol, tabaco, esto debido a que las personas no han sabido ni han querido tener un duelo sano soltar lo que perdieron, buscar la manera adecuada de tener algo, como lo que perdieron o más bien recuperarse de esa pérdida.

Perdidas evolutivas

Forman parte del ciclo vital y por tanto de las fases del desarrollo. Implican un cambio o transacción psicosocial o de estatus. Con cada una se deja atrás una parte irrecuperable de uno mismo; pudiendo llegar a generar importantes crisis. Algunos ejemplos podrían ser el paso a la adolescencia o a la jubilación. Es importante recordar que cada uno puede estar experimentando un proceso de duelo, del que los demás podemos no ser conscientes. Komunika, T. (2018).

Por tanto, no solo se pasa un duelo por la pérdida de un ser querido o la pérdida de algo material, si no también todas aquellas personas que cambian de una a otra etapa de su vida, son duelos por que dejar de realizar cosas que anteriormente les agradaba ya sea por la edad por el trabajo incluso por las

amistades, un cambio de casa, la transición de una escuela a otra o porque no el desarrollo del mismo cuerpo, las faces por las que va pasando el ser humano etc.

Ahora bien, esto también son pérdidas por que son cosas que el ser humano deja con el paso del tiempo, y quiera o no vuelve a realizarlas para nada la persona extraña realizar ciertas actividades, extraña lo que ya no puede realizar o mejor dicho lo que realizo, son pérdidas por que algunos de los aspectos que fueron mencionados el ser humano jamás vuelve a pasarlos.

Pérdidas anticipadas

Sin embargo, en scielo Carmen Regina publicado el año (2013). “la muerte repentina de un ser querido produce un sufrimiento más traumático que otros tipos de muertes. La persona en duelo puede sentirse agotada y en alguna medida culpable. Puede presentarse negación del hecho y una búsqueda ansiosa de explicaciones.”

Como se menciona la muerte repentina es mucho más dolorosa para los familiares y personas cercanas ya que es algo imprevisto por que la persona está sana y así la vieron, contenta, alegre con su familia o conocidos; nunca pensaron que esta persona fuera a faltar, ya que todo marchaba de buena manera, y lo doloroso fue precisamente que un día de repente te enteraste que la persona que conocías ya no está por que falleció.

Ahora bien, te es muy dolorosa porque ya no la volviste a ver de nuevo, porque no pudiste decir cuánto la querías, porque no hubo despedida entre ustedes o por lo menos pasar otro momento a su lado, quizás porque no darle un abrazo un beso algo que a te hubiera agradado para despedirse de ella al saber que ya no se volvería a ver.

Vale la pena decir que es algo que les fue arrancado de repente, por lo cual fue de muy grande impacto, y es algo que les cuesta mucho entender, por más que le dan vueltas preguntan ¿por qué le paso? ¿Cómo fue? ¿Porque a él? ¿Porque no pudieron despedirse o volver a verla una vez más? es un bombardeo de ideas en

su cabeza que no los dejan estar en paz, no los dejan pensar otra cosa que no sea eso o si ¿le dolió su muerte? ¿El que sintió?

En cuanto a este tipo de duelo es más difícil de afrontar por todas las ideas que pasan por su cabeza, no le dejan dar cuenta de que la persona ya no está, es algo que no se permiten entender esto pasa por mucho tiempo, aun con eso sumándole el dolor de los demás, quizás de los padres o aun el de los familiares más directos con eso se cuestionan por lo que menos lo asimilan y solo buscando o esperando que alguien les dé alguna respuesta.

Por otra parte, en redalyc (2008) “A medida que transcurre la vida se tiene un contacto más directo y más frecuente con la muerte, cada vez más cercana. Cuando mueren familiares y amigos, sobre todo si son aproximadamente de su edad, su pérdida les enfrenta a su propia realidad y futuro inexorable.”

Duelos amorosos

Se puede señalar que en la página scielo Sánchez Rozzana del año (2014). “Encontrar el amor romántico es una expectativa construida sobre la base de la cultura, y es por ello, que le es atribuido un valor importante a esta célula social como origen de la familia y de la sociedad. Así, mantener una relación romántica promete y -en el cumplimiento de su meta- provoca las sensaciones más agradables e inciertas que el ser humano pueda experimentar.”

Por naturaleza se le es enseñado al ser humano que debe de crecer y enamorarse de alguien para así poder conocer más de la vida, tener un compañero con el cual vivir y compartir todo lo que realiza, para ello la persona deposita mucha confianza en él, mientras la otra entrega ciertos sentimientos de amor, cierta confianza, tiempo de amistad, hay conexión entre ambos.

Pero para esto tiene que pasar tiempo de convivencia con la persona, el compartir muchos momentos y cosas juntos, el vivir muchas experiencias es como se va ganando la confianza del otro y el cariño y es así como poco a poco a esa persona

la hacen parte de ustedes, cuando tú piensas que ya es así es porque ya existe una conexión muy fuerte entre ambos.

“Romper un vínculo afectivo implica la aceptación del final de un proyecto y la disolución de la propia identidad lo que además trae sensaciones de fracaso, baja autoestima y dudas en cuanto a la capacidad de amar y ser amado.”

Por ende la razón es que en la ruptura de su ser amado como pareja ya que hubo una conexión muy fuerte, es difícil superarlo cuando de verdad se le entregó a la pareja por completo y con honestidad, es difícil que se recupere porque ya son uno mismo con la otra persona, es como si te arrancaran una parte de ustedes, por que la persona ya forma parte de sus proyectos de su propia vida, de su identidad porque con la persona cambian y actúan de maneras distintas incluso de maneras que usted misma o mismo no conocía, no sabía que existían en usted o podía comportarse de ciertas maneras.

cuando termina esa relación se siente defraudada o siente que defraudo a la persona, sea el motivo que sea por lo cual terminaron, pero con sentimientos o sensaciones de un grande fracaso, este le causa una tristeza muy fuerte por lo que no sabrá cómo actuar como comportarte frente otra relación, y no estará seguro o segura de sí mismo(a) entonces no entenderá que fue lo que paso en la otra relación que le llevo a terminarla y no sabe de qué manera amar a alguien más o tener la satisfacción de si la otra persona realmente le está amando y entregando todo por usted.

Duelo crónico

Por una parte, en psicología Laguia (2000). Dice que “El duelo crónico es la imposibilidad de elaborar una pérdida irreparable. Es cuando aún con el paso de muchos años el fallecido permanece vivo en el recuerdo como una llaga abierta. La persona no puede aceptar haber sido despojado de su afecto, no puede incorporar el hecho a su historia y permanece esclavo del ausente, cuya memoria presente se impone patética como el primer día.”

Como es indicado permanece esclavo de la persona ya que no acepta que se ha ido, que ya falleció esto es a un después de muchos años, cuando habla de la persona que falleció habla de ella como si estuviera viva, platica muchas cosas sobre él, incluso hasta como si estuviera presente haciendo cosas y usted se limita a hacer a lo mejor algunas cosas porque a él no le gustaban.

El siguiente punto es que dicen, no porque a él no le gusta, como si estuviera ahí con usted, quizás para salir no lo hace por no dejarlo solo, sigue conservando todas sus cosas intactas, no las mueve para nada, no le gusta que las toquen.se limita y limita a la gente.

Por otro punto la muerte es un hecho muy fuerte por el que toda persona pasa y es muy trágico cuando la persona que está presente no acepta que el individuo ausente ya no va a volver estar con ella, es un sufrimiento que no le permite seguir viviendo de una manera adecuada y dejar atrás ya el duelo que tuvo.

En cambio, en la página de psicología la guía (2000). “La desaparición física de una persona significativa, implica un cambio en la forma de vida de los deudos más próximos, o sea, tener que seguir viviendo de otra forma, sin esa persona, lo que provoca una crisis de identidad que a veces les permite tomarse el permiso para cambiar todo.”

Con respecto a la persona en algún momento podrá aceptar la perdida que tuvo lo cual significa que acepte que la individua no volverá a estar presente físicamente, que no volverá a verlo, sentirlo o escucharlo, pero eso también implica que debe hacer y tener un cambio en su vida lo cual le es más difícil ya que su duelo fue de un tiempo muy largo.

Mas sin en cambio con las personas más cercanas de usted y del fallecido, debe cambiar su forma de vivir a un que efectivamente esto le causará una frustración ya que tendrá un cambio de identidad con todos estos cambios desde lo que es dejar todos los sentimientos de duelo que cargaba, como en la forma de pensar quien es ahora, que debe hacer, como debe comportarse, si está bien demostrar cierta alegría en ciertas cosas y si es correcto.

Después de estos aspectos infiere el darse permiso de cambiar ciertas cosas, porque al hacerlo, como en un principio le costó mucho trabajo soltar todo lo del duelo será normal que como primer paso él se pregunte si está bien todo lo que está apunto de realizar junto con la manera en que lo realiza.

Lo cual, si es verdaderamente su intención dejar todo eso atrás el, poco a poco ira avanzando y se permitirá hacer más cosas lo cual le dará más confianza y se sentirá seguro de sí mismo, con el paso del tiempo, lo que valla realizando se sentirá bien pronto abra pasado ese tiempo de tempestad.

Duelo ausente

Este tipo de duelo hace referencia a cuando la persona niega que los hechos hayan ocurrido. Por tanto, es la etapa de negación de la que se ha hablado con anterioridad, en la que el individuo sigue evitando la realidad pese a haber pasado mucho tiempo. Es decir, la persona ha quedado estancada en esta fase porque no quiere hacer frente a la situación.

Por tanto, en esta etapa se menciona que prácticamente se habla de la negación, ya que habla de la perdida de una persona ya sea física o material, por la que está pasando el individuo, pero no quiere aceptar que le está ocurriendo, por lo que todo el tiempo lo niego y no lo va a aceptar tan fácilmente, para ello se le tiene que hacer entrar en razón a la persona que está pasando el duelo. Psico y mente (2019).

Duelo retardado

En relación con psicoactivamujerhoy del año (2019) “aquellas personas que “se controlan”, o “no tienen tiempo de ocuparse de sí mismas” o escapan al dolor y a la realidad de la muerte del ser querido mediante una hiperactividad. Durante meses o incluso años, cualquier recuerdo o imagen, desencadena el duelo no resuelto.”

La razón es que cuando pasa la hora del fallecimiento de la persona, el familiar o persona cercana no se permite demostrar su dolor y muchos menos hace conocer sus emociones, oculta todo lo que siente, todo lo que piensa, no demuestra nada a

esa persona se le puede ver como alguien muy fuerte alguien que no resintió mucho la pérdida del individuo.

Es decir, porque esta como si nada hubiese pasado, muy activa y siguió con su vida como si todo siguiera igual, pero esto porque conscientemente no le quiso dar un tiempo a su duelo pese a que quizás la muerte de la persona si lo sorprendió, no lo quiere creer e incluso a veces siguen realizando sus cosas como si la persona aun estuviera nada más que simplemente para ella no la ha visto es lo que se permite pensar para no afrontar su realidad.

Es decir, en realidad este tipo de personas se está haciendo mucho más daño con este duelo, por qué no se despidieron de la del ya fallecido, aun estando de cuerpo presente, porque no se desahogaron con ella, no la vieron y no le lloraron lo que debían y querían llorarle a la persona amada.

Es similar al duelo normal, con la diferencia a que su inicio se da al cabo de un tiempo. Suele ser parte del duelo ausente, también recibe el nombre de duelo congelado. Suele aparecer en personas que controlan sus emociones en exceso y se muestran aparentemente fuertes. Por ejemplo, una persona que tiene hijos y debe mostrarse entera.

El duelo retardado suele darse cuando la persona que lo sufre, en un primer momento, debe hacerse cargo de muchas cosas que requieren su atención inmediata, como por ejemplo el cuidado de una familia. Psico y mente (2019).

Este tipo de duelo es muy parecido al duelo ausente y se menciona que es como el duelo congelado por que la persona es muy hábil en controlar sus emociones, da una apariencia de ser muy fuerte, frente a las situaciones mejor dicho; no muestra que el la persona cause algún tipo de afectación o esté pasando por el una serie de emociones, la persona solamente no quiere demostrar lo que en realidad siente pero en realidad la misma persona sabe perfectamente lo que siente y lo que le causo por medio de la situación, por ende la persona siempre muestra mucha fuerza.

Pero más sin en cambio la persona pese a que sabe que está controlando sus emociones; sabe que le está causando mal, pero sigue sin aceptar las cosas abiertamente con los demás.

Se dio a conocer en scielo del año (2007) que “Se le conoce también como duelo inhibido o pospuesto. Se presenta en personas que, en las fases iniciales del duelo no dan signos de afectación o dolor por el fallecimiento de su ser querido. Se instaura en el deudo una especie de prolongación del embotamiento afectivo, con la dificultad para la expresión de emociones. En el duelo congelado, a los deudos les cuesta reaccionar a la pérdida.”

La cuestión es que como es mencionado en este tipo de duelo la persona deja a un lado su dolor y se hace fuerte, si alguien la ve pareciera que no le afecto o que no sentía nada por la persona fallecida, guarda todos sus sentimientos, se pone a hacer otro tipo de cosas.

Como por ejemplo hacerse cargo de la documentación de la funeraria ayudar de otra manera en los rosarios o con el cuerpo presente, las misas, pero no está un solo instante quieto porque no quiere afligirse ante la muerte de la persona, no se quiere dar el tiempo para ello, se bloquea interna y mentalmente, aunque está presente el cuerpo de la persona fallecida le cuesta mucho trabajo pensar y ver que la persona ya murió.

Duelo Desautorizado

En la siguiente información encontrada en psicodelia linda Elvira (2014). “Los duelos desautorizados son aquellos que, por algún aspecto de la relación entre el doliente y lo que ha perdido, son deslegitimados por el entorno de esta persona o la sociedad en su conjunto, que le restan valor y “prohíben” sus manifestaciones. La persona en duelo deja, así, de recibir apoyo o reconocimiento por parte de los demás, lo que coarta el desarrollo “normal” de su proceso de duelo, al tener que vivirlo en mayor soledad.”

Lo cual implica que en este caso las personas dicen o quieren decir cuándo es que debe terminar tu duelo, te dicen que ya paso mucho tiempo que es hora de dejar de sentirte triste, sentirte mal, etc.; y piensan que su duelo ya debió pasar por lo cual dejan de brindarle apoyo porque sienten que ya es mucho tiempo y dejan de acompañarlo en su dolor de ser un apoyo para usted, no le dejan tener un duelo normal y apropiado para que lo supere.

A continuación, en la página del psicoduelo linda Elvira del (2014). dice que “En realidad, tarde o temprano, todos los duelos acaban siendo desautorizados en la medida en que los otros (y no uno mismo) “dan el alta” a la persona doliente porque consideran que ya ha pasado suficiente tiempo y ellos deciden cuándo ha llegado el momento de pasar página (sospechosamente, ese momento suele llegar mucho antes para los demás que para el doliente, es decir, suele llegar demasiado pronto: no se le da tiempo a los demás, no se respeta su ritmo, su duelo es el malestar y presionamos para que acabe”

Por ende, todos en algún momento deciden cuando es el tiempo en dejar el duelo, para no arrastrarlo, pero esto es cuando el familiar no es directo se suele acompañar a los familiares directos o muy cercanos en el funeral y el día de la perdida de la persona, pero por lo regular solo es en esos momentos porque casi nunca se les acompaña todo el tiempo solo a veces.

Es en un principio según lo que uno considera cuando es el momento más importante o fundamental para acompañar al doliente, como se menciona después de eso para las demás personas pasa más rápido el dolor y la tristeza para el como acompañante y los que acuden los cuales son muchos, su duelo es mucho más corto y deciden cuando ya es el tiempo de dejar esto atrás, pasa mucho más fácil, sin la necesidad de estarlo pensando si no que esto es como una manera instantánea.

Duelo distorsionado o patológico

En psicociencias Vanesa Vedia publicado en año (2016). Se dice que “Si la muerte ha sido súbita, traumática, por homicidio, suicidio, accidente de tráfico o laboral,

muerte perinatal, etc. el malestar psicológico es superior al de una muerte esperada. Cuando una persona desaparece y su cuerpo no se encuentra hay muchas más dificultades para que los familiares puedan comenzar el proceso de duelo.”

Por lo que se advierte que cuando la persona falleció tiene un evento o una muerte trágica por algún tipo de accidente el sentimiento y las emociones son mucho más difíciles de afrontar.

Esto más aún cuando el cuerpo de la persona no se encuentra, está desaparecido y por más intentos de buscarlo no aparece, los familiares tienen mucha dificultad de superar el duelo, es algo traumático para ellos a su mente le cuesta mucho creerlo, asimilarlo, incluso algunas personas les puede afectar tanto psicológicamente ya no son tan realistas se pierden en su duelo, mentalmente quedan mal.

CAPITULO III ETAPAS DEL DUELO

3.1 Negación

Investigado y publicado en la clínica de la ansiedad Watzlawick, Weakland y fishch en el año (1974). Se dio a conocer “que han estudiado la negación sobre todo en el ámbito de la terapia familiar, se refieren a ella en los siguientes términos:” Un modo de abordar erróneamente un problema reside en comportarse como si tal problema no existiera, es decir aplicar como solución la negación del problema”.

Es decir que si hubo algún problema o situación que no fuera agradable para la persona lo que hace es simplemente no querer creerlo, como si nada estuviera pasado pese a que sabe que sí, pero para él es una manera de solucionar su problema no pensar en eso, hacerlo a un lado para que dejar el problema y en cierto momento a consideración suya, le es mejor porque en cierto momento se evitas de pensamientos, en aceptar las cosas, emociones y reacciones tuya.

Publicado en el libro de Melanie Klein (1964).”Dice que en éste mecanismo, el yo se identifica con los objetos internos idealizados, contrarrestando de esta manera, la amenaza persecutoria, describiendo así una defensiva por parte del yo, que resulta primitiva e incluso violenta, pues se niegan los impulsos y fantasías de la realidad psíquica, así como los objetos que perturban la realidad externa, a los que se les considera inexistentes.”

De hecho el yo es algo interno que tienen todas las personas, son pensamientos idealizados es algún tipo de cosa que desean que quieren lograr o tener en sus manos o cerca de ellos, pero de esta manera se contrarresta la idea persecutoria de algo que no tienen y en realidad desearían de alguna manera eso se activa de forma automática, es algo que no prevés puesto que de manera consiente tus impulsos y tus fantasías de manera real esperarían escuchar otra cosa diferente, externar algo existente.

Tal es el caso en la página de psicoactiva mujer hoy del año (2019). Dice que “Los llamados “Mecanismos de Defensa del Yo”, son estrategias que se utilizan sin darse cuenta, cuya función es preservar la autoimagen e intimidad. Son como un mecanismo de control frente a estímulos que la misma psique es capaz de reprimir. Estos mecanismos son las formas inconscientes que tiene el ser humano para que las circunstancias de frustración y conflicto prevalezcan “reprimidas”

Por consiguiente, de esta manera como personas el mecanismo de defensa es reprimir lo que le está haciendo daño, es algo que como persona consiente no puedes tolerar, le causa sufrimiento y su mente la manera de protegerle es colocando un escudo para que con él pueda sobresalir.

Esto claro dejando a un lado lo que le lastima o causa un tal grado de frustración y un fuerte conflicto de emociones como persona, de esta manera él lo reprime, solo él lo sabe, pero aun así también trata de colocarse una venda en los ojos, engañarse así mismo, para evitarse el dolor, todos los cambios emocionales que esto conlleve.

De la misma manera en psicoactiva mujer hoy publicado en el año (2019). “La vida es transitoria, así como los vínculos que hacemos a lo largo de ella. Los conflictos emocionales pueden desgastar, emplear gran parte de su tiempo, energía y en ocasiones pueden hacer que pierda el enfoque para dar solución y continuidad a lo que puede hacer.”

Por tanto, uno nace, crece, se desarrolla en su medio ambiente de acuerdo como le es estipulado; la vida solo se vive una vez, se disfruta una vez, se conocen a las personas donde uno establece conversaciones amistades, gustos, recuerdos, relaciones, y muchas emociones, con el paso del tiempo se establecen lazos tan fuertes que uno quiere conservarlas y no dejarlas.

Por eso se hace lo necesario para seguir con ellas si no fuera así, no se preocuparía tanto en conservarlas; por ello cuando se llegan a romper esos lazos es una de las cosas difíciles por superar más aun cuando es la pérdida definitiva de una persona querida, la perdida de una persona físicamente, que ya no vas a poder ver en persona, ni escuchar ni nada. Es una perdida bastante dolorosa, y difícil de afrontar, y con ello dejar las emociones a un lado.

Publicado en la página Alargabia Walter Beller del año (2018). “la negación es, para la psique humana, una operación necesaria que a veces funciona como mecanismo de defensa...En general, se entiende a negar lo que resulta desagradable, mientras que se inclina en afirmar lo agradable. Por ejemplo, para deleitarse fumando cigarrillos sin angustia, los fumadores tienen que negar los riesgos que ello entraña para su salud, al menos por un momento.”

Así de esta manera el ser humano acepta y reconoce únicamente lo que quiere de manera consciente e inconsciente lo que según él cree correcto en el momento para él, por tanto, como ser humano consciente de ciertas relaciones con las personas consciente de ciertas emociones desarrollas con ellos.

De esta manera cuando pasa algún hecho que fracture tu equilibrio emocional y personal para desarrollarse tiende a engañarse como una manera de protección hacia sí mismo; lo cual prueba que como persona siempre se busca una manera

de colocarle un escudo que ayudara a salir más fácil de manera adecuada de las cosas o las circunstancias.

3.2 Cólera o ira

Encontrado en la página web consultas del año (2019).” Las experiencias desagradables favorecen la emoción de ira facilitando la expresión de conductas agresivas. El ejemplo más claro de ello es la experiencia de dolor. Así, por ejemplo, cuando algo duele, florece el mal carácter. Saber qué es lo que desquicia ayudará a poder controlar la ira.”

Por esa razón es que en ocasiones es más fácil que se enoje porque tienes ciertas cosas, comentarios que no le agradan, que hacen que se enoje incluso a veces es tanto el mal genio que se tiene o tanto su enojo el que saca que incluso lo demuestra de distintas maneras, si es muy impulsivo lo que pasara es que será un poco agresivo para demostrar y hacerles saber a los demás que la situación le molesta.

Mas sin en cambio si esta consiente de que algo le desquicia lo que pasara a continuación será que buscara relajarse, controlar un poco la ira, no ser tan impulsivo de alguna manera es como si colocara una barrera entre la ira y su persona, porque si está ahí, está muy presente pero más sin en cambio no la deja salir por completo.

Es donde efectivamente no será fácil guardarla u ocultarla, pero eso tampoco es lo correcto lo mejor es dejar salir ese sentimiento y efectivamente hacerlo saber, pero de una manera prudente, una manera que no le perjudique ni a su persona ni a los demás; más que nada no demostrarlo de una manera agresiva, pero si dar a conocer lo que le molesta aunque no lo haga saber es fácil de notar que algo no le agrada porque lo dicen las facciones de su propia cara ya que cambian, no siempre son las mismas de cuando no pasa nada.

En el libro de la autora Kubler-Ross publicado en (2016). Menciona que “Esta etapa comienza cuando la negación hacia la pérdida del ser ya no es posible pues es evidente y una realidad. El sentimiento de rabia o ira puede ir dirigido hacia el ser que ha fallecido, familiar, amigo e incluso hacia uno mismo.

El dolor es tan grande que uno se plantea la injusticia de esa situación e incluso puede llegar a cuestionarse el porqué de la existencia, la religión, sus creencias, etc. Esta ira es necesaria que se manifieste porque ayudará al proceso de superación.”

Que es cuando una persona muy cercana fallece ya sea familiar, amigo, pareja, u otra persona a la cual se tuvo cierto afecto es normal y es un hecho que es una situación desagradable, a veces la emoción que demuestra es enfado en ocasiones su enfado va a ser con la persona que ha fallecido porque quizás vio que dejó cosas pendientes.

Quizás algún niño pequeño, sus hijos, su esposa embarazada o simplemente a su esposa, algunos planes que tenía, cosas por hacer, pero no es culpa de la persona que falleció a verse ido, que persona quiere realmente irse quiere morir, no se escoge cuando se va a ir, cuando va a fallecer, cuando toca irse, es algo que no se controla, pero en lo que si tiene oportunidad es escoger estar más cerca de sus personas queridas.

Con el hecho de poder demostrarlo mientras están con vida, decírselo, porque es más importante que se lo demuestren que se lo digan mientras están con vida así si en algún momento ya no están, por lo menos se lo hizo saber, cuando se vayan se van conscientes de que a diferencia de que fallecen y no se lo dijo.

En cambio, ellos nunca supieron lo que significaban para, quizás ellos esperaban que se los demostraran de esta manera ambos se sienten bien, se sienten bien de expresarles todo lo que tienen para darle de amor. Así que no se quede con las cosas guardadas las debe decir.

3.2.1 Algunos tipos de ira:

- **es la ira hacia dentro**, acciones no para solucionar el problema sino para suprimir la propia emoción, la persona se irrita consigo misma.

En este caso la persona guarda su emoción y trata de no demostrarla de no explotar con la persona o la situación que le causo la emoción negativa o la ira; lo cual causa la propia irritación en la persona, lo cual comienza a estar estresado a estar mal en las de más cosas y acciones que realiza o le pasan. Por lo que la persona debe aprender a dejar salir sus emociones para que no tenga repercusiones.

- **Ira hacia fuera:** La ira se expresa hacia otras personas u objetos del entorno. El afrontamiento se focaliza en la emoción y no en la resolución de la situación.

La emoción negativa en este caso que es la ira, está siendo expresada por medio de las personas y por medio de algunos objetos o situaciones, la persona se afronta y se focaliza a la emoción, se centra solamente en eso, mas no en la resolución de la situación de su problema.

- **Control de la ira:** se refiere a los intentos de controlar los aspectos relativos a la expresión de la ira, es decir, el afrontamiento se focaliza en que las demás personas no perciban su estado emocional.

En este caso la ira también es controlada por medio de la misma persona, controla todos sus aspectos negativos; la manera tanto de decirlo, como actuar el demostrarlo y la manera de cómo expresarlo mediante las cosas que realiza o los gestos que demuestra. Por lo que se puede simplificar que el afrontamiento en si se centra en que las demás personas no perciban su estado emocional, que la demás gente no sepa no conozca sus problemas y la emoción de la ira que está teniendo en ese momento.

3.3 Negociación:

A continuación, en Infoesquelas publicado en el año (2019). Comenta que “La etapa de negociación puede ocurrir antes de la pérdida, en caso de tener a una familiar con enfermedad terminal, o bien después de la muerte para intentar negociar el dolor que produce esta distancia. En esta etapa se busca una tregua temporal para negociar el regreso del ser querido muerto a cambio de diversas promesas que implican cambios de hábitos y pensamientos.”

Por ende en esta etapa es cuando más cuesta trabajo aceptar que una persona está enferma y que su enfermedad no tiene ninguna cura por lo que significa que en algún momento la persona dejara este mundo y va a morir es algo que aun que lo anticipen es muy doloroso pensar que va a fallecer , si va a sufrir o no a la hora de su muerte; de cómo será ese proceso, es aún más difícil pensar que ya no volverá a verla o verlo, que no tendrá ningún tipo de contacto o, el escucharlo cualquier cosa, más que solo pasara a ser un recuerdo, y estará en fotos o cosas así pero no volverá a estar contigo.

Por lo que estos son algunos tipos de pensamientos que pasa en la mente de la persona que tiene algún enfermo con muerte terminales o que están pasando por una muerte repentina, lo que hacen todos los pensamientos es preguntarse por qué a ella; porque enfermo de esa manera, si era una persona muy buena con todos muy amorosa etc.

Es cuando dices por qué no a otra persona que no es tan bueno, alguien más e incluso; es tanto el amor o el cariño a la persona que murió o está enferma qué pide mejor morir usted cuando el dolor es muy fuerte, decir cosas como llévame a mí y no a ella o el, que aún le faltan muchas cosas por realizar o que no es capaz, no quiere pasar por ese dolor, mejor que ellos lo pasen por que no es tan fuer como ellos pero en realidad así no son las cosas, se imagina como estaría el mundo como seria si pudiera escoger quien muere y quién no. Son algunas cosas naturales de la vida por las que todo ser humano pasa en algún momento.

Con el libro de Kubler-Ross (1969) “Esta etapa se puede dar antes de la pérdida, pues la persona afectada busca todos los medios necesarios para que no se produzca. Hacer un “trato” con algún poder superior para que la persona que se encuentra en fase crítica no fallezca a cambio de algún tipo de sus actos, conductas o estilo de vida, es uno de los mecanismos de defensa que se pueden activar.

El deseo o la ilusión es volver al tipo de vida de antes, donde los pensamientos giran en torno a qué se podría haber hecho para que la situación que se está viviendo no se produjese, por ende, evitar el dolor.”

De manera que cuando esto se da, como se menciona en muchos casos en ocasiones es cuando se sabe que alguna persona querida o familiar tiene algún tipo de enfermedad irremediable, se pide que la persona sane de alguna manera, espera un milagro que ayude a esa persona enferma, pide que el tiempo regrese para poder haber hecho algo que evitara la enfermedad, que lo anticipara y actuara en el momento.

Por un lado, poder haber evitado todo aquello que esta y le está haciendo daño, no solo pide también eso, sino que también en algunas circunstancias suele decir que cambiaran algunas de las cosas que hace, las cuales ya piensa en ese momento que son malas o cree que son verdaderamente importantes, prefiere sacrificarlas en lugar de la persona enferma o de la fallecida con tal de que este bien y la siga viendo.

3.4 Depresión

Publicado en la OMS del año (2019) “La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.”

En general la depresión es causada por algún evento doloroso lo cual causa una tristeza muy fuerte que a partir de ello no sabe cómo lidiar o cargar con ella, por tanto, causa una separación de toda persona que le rodea, de todo aquello que en algún momento le hizo sentir bien.

Por lo que se encuentra en un conflicto una pelea entre el sentir bien o mal en si ser feliz o estar triste todo el tiempo lo que, sin darse cuenta, se aleja de todo y poco a poco cae en lo que no quería en la soledad su única compañera es la depresión. Habla solo, se ve solo a usted, esto es por aquello que en algún momento fue bastante doloroso, pero sin fijarse paso esto.

En el libro de Kubler-Ross (1969) "Es la etapa donde los sentimientos de tristeza, incertidumbre, vacío, dolor, impotencia, irritabilidad y miedo ante la situación venidera invaden a la persona pues está comenzando a aceptar la situación. Además, quien la padece, cree que esto durará para siempre, y a pesar de que este hecho no es cierto, es imprescindible pasar por esta etapa."

Aunque en otro sentido como resultado de la pérdida de la persona o el fallecimiento, provoca distintos tipos de emociones, como los ya mencionados: se está triste porque evidentemente tuvo que desprenderse de una persona importante y se le lloro mucho o lo que realmente su cuerpo y su alma decidieron que tenían para demostrarle o donde pensaron que fue necesario, puesto que los llevo a una fase de incertidumbre en la cual se preguntan de todo lo que va pasando en cuando con los demás, la familia, las circunstancias por la que se pasó, materiales, en todo lo que allá tenido que ver con la persona fallecida y se siente sola.

Posteriormente como persona se siente vacía, que algo le hace falta para ser completamente feliz y que con ello muchos aspectos de su vida cambiaran, pese a que ya está consciente de lo que ha pasado y lo está entendiendo de cierta manera.

De esta forma asimilándolo causa dolor al volver con esos recuerdos de la persona al tener contacto con algo de ella o el simple recuerdo con eso basta; le da miedo al enfrentar las cosas que vienen por delante, porque no sabe que pasara con cada paso que dé, nada es seguro para, o al menos eso es lo que cree y se pone a pensar en que pasara con cada cosa que realice.

Pero lo que sí es seguro es que en algún momento tiene que retomar tu vida, volver a tomar tu camino, con las personas que están a tu alrededor, con las cosas y además de esto con las metas por venir que solamente tú te puedes fijar.

3.5 Aceptación

A continuación, se dice que debe de estar consciente que la persona que no está a fallecido, que efectivamente ya no volverá a verla, pero el que no acepte las cosas o la muerte y le tenga miedo; eso no va a cambiar nada ni por ningún motivo te regresara a la persona por ello debe de aceptarlo no volverá a reunirse con ella, pero, de la misma manera nada ni nadie va a quitar lo que vivió con ella.

En un texto de la página donde se menciona a kubler-Ross publicado en el año (1964) dice que “El doliente comienza a aceptar esa pérdida, comprendiéndola y entendiéndola como parte de la vida. Reflexiones sobre el sentido de la vida y la aceptación de una vida sin la persona fallecida, permiten poco a poco comprender y activar nuevos mecanismos para encontrarse bien en el mundo sin esa persona.”

Se Debe darte la oportunidad de seguir su vida, tener nuevas metas, hacer nuevas cosas, pero todas ellas con la aceptación de que solo las realizara sin la persona que falleció, que ella ya no está para acompañarle, así de esta manera podrá seguir adelante con su vida con sus metas se realizara como persona.

3.6 ¿Cómo lidiar con el dolor?

A veces el dolor que causa una pérdida, se mezcla con dolores viejos que no recuerda conscientemente ni tiene presente su origen; dolores de abandonos pasados, de asuntos inconclusos, de heridas no sanadas.

Cuando eso sucede, es posible que haya una parte de ese dolor que no localiza con claridad; es como si supiera intuitivamente que llora no solo por la pérdida actual, sino también por otras pérdidas archivadas en la profunda caverna del inconsciente. Sanar la pérdida presente sanará también las pérdidas pasadas. Martha Chávez (2017).

Por ello es muy difícil de sanar las heridas actuales ya que no solo se está sufriendo por la pérdida actual de la persona, sino que también son una cadena de situaciones pasadas las cuales aún no han sido sanadas por completo lo cual esta y seguirá causando daños en la persona y en los ámbitos de su vida.

Existen diversas formas de contactar el dolor: llorando, escribiendo o simplemente dejándolo estar; esa imagen de alguien deprimido acostado en la cama todo el día, o llorando bajo la ducha, no está mal en sí misma, a veces es sano hacer eso: darle el golpe al dolor para experimentarlo y luego dejarlo ir, recuerde que evadir un sentimiento no significa que se ira, al contrario, se alargara el proceso del duelo. Martha Chávez (2017).

Así mismo de esta manera para las personas es muy bueno descargar todas las emociones presentadas en el momento del duelo para así poder descargar toda la ira etc. todo esto lo puede llevar acabo el mismo individuo dándose sus propios espacios llorando todo lo que tenga que llorar hasta que pueda soltar lo que siente. Se muestran algunos ejemplos de cómo se puede ayudar a sí misma.

El dolor acerca a dimensiones, sin embargo, si se evade, si no lo deja ser, rompe y alarga el alma debido a que todo lo que no fluye se estanca y se pudre, pero por otra parte vale la pena experimentarlo y obtener todas las recompensas y regalos que esto puede traer. Martha Chávez (2017).

Todos los tipos de duelo si se estancan son muy dañinos, son como una olla exprés si no los sacan a tiempo llega un momento en que todo explota y se vuelve solamente basura algo que poco a poco con el tiempo se va pudriendo y es algo estorboso para seguir cargando.

3.7 Herramientas para dejar ir a la persona:

El poder de las afirmaciones.

“Una de las siete leyes o principios universales dice: todo es mente, el universo es mental “El kybalion, (1998).

Eso significa que cualquier manifestación material o energética, así como cualquier fenómeno de la vida, empieza en la mente. Martha Chávez (2017 pág., 76).

Las palabras funcionan de manera interesante tienen el poder de comprensión y de más; no son solo sonidos si no que tienen una carga energética que las convierte en verdaderos decretos, de tal modo que si habla con frecuencia de que no tiene dinero o la gente es traidora por ejemplo es muy difícil que consiga o logre lo que desea, entonces el universo te regresa exactamente eso que está decretando en su vida.

Eso es lo que se puede decir más sin en cambio no es tanto eso, si no que la persona es tanto el poder que tiene en su propia mente que a la larga lo que uno dice uno mismo se lo termina creyendo por ende es que si piensa de manera positiva le pasaran cosas positivas y si piensa de manera negativa no habrá otra cosa que recibir más que las cosas negativas que uno mismo se está proporcionando ese tipo de pensamientos.

Por lo tanto, si la persona de verdad acepta que está mal; es el primer paso para avanzar y poder tener logros en uno mismo con respecto a las emociones y los duelos que está pasando.

3.8 Como cerrar asuntos inconclusos:

Uno de los aspectos que hacen tan dolorosa una pérdida es todo a aquello que se deja de hacer o decir; por ejemplo:

- Nunca le dijo cuanto lo amaba
- Nunca le pidió perdón o le dio su perdón:
- No lo apoyo lo suficiente.
- Por qué no fue cariñosa como se lo pedía
- No lo entendió adecuadamente durante su enfermedad.
- Y por último no valoro lo que tenía.

Todos estos puntos de vista son alguna cosa o más bien algunas ideas que pasan por medio de la cabeza y son las ideas ya previstas.

La acción de no haber dicho o no haber hecho algo se puede llamar asuntos inconclusos por lo que definitivamente se puede alargar y obstaculizar la resolución.

No se quede con algo atorado busque hablar con la persona con quien tenga los pendientes, ya sea directamente por pídale perdón o a través de una carta. Exprésele lo que siente, lo que le lastimo, agrádesele lo que te dio, exprésele su amor, dígle todo lo que necesite decirle.

A veces, ante la muerte de un ser querido, las personas se quedan con la experiencia abierta por que, por algún motivo, no pudieron asistir al funeral. O despedirse o hacerlo algo específico, entonces rehacer la experiencia significativa

recrear una situación que permita cerrarla y hacer o que no se pudo en ese momento.

Todo esto de manera muy amplia le conviene al sujeto del duelo ya que tentar un mejor balance emocional y personal.

CAPITULO IV TECNICAS Y ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DEL DUELO

Dejar ir las expectativas:

El problema no es su ausencia, el problema es que lo espera, en efecto después de la pérdida, aunque esta sea tan clara como el agua y tan real como la verdad, sigue esperando.

Es decir, a un que se acepte la verdad y lo esté viendo no lo terminará de entender por completo, quizás lo crea en un porcentaje, pero no completamente, por lo que usted seguirá buscando a la persona.

Otra herramienta para sanar existe una variedad de opiniones para ayudar a sanar el duelo, estas no se excluyen unas de otras si no que se complementan, ya que una trabaja en distintos niveles, de manera tal que, además de utilizar una a todas las herramientas puede apoyarse de las siguientes.

Reiki:

Es una antigua, profunda y eficaz técnica en la cual el terapeuta funge solo como un canal, como un instrumento para traer al paciente energía de vida, energía espiritual para sanar y equilibrar sus emociones, su cuerpo y su mente. Martha Chávez (2017 pág., 104).

Flores de Bach:

Esta terapia natural propuesta por el doctor Edward Bach consiste en mezclar las esencias de determinadas flores para preparar una fórmula específica para cada paso.

Las flores de Bach trabajan en un nivel muy profundo para lograr el equilibrio de diversos estados emocionales y es una alternativa natural y muy efectiva. Muchos homeópatas o psicoterapeutas las manejan y las pueden proporcionar.

Meditación:

Existen diversas formas y estilos de meditación, pero en general consiste en tomarse unos minutos en los que se aísla de sus actividades, se relaja y se conecta con su ser interno, ahí donde está todo el potencial de cambio y curación, en la actualidad están disponibles casetes o discos compactos con meditaciones guiadas.

Deepak Chopra afirma que la verdadera meditación consiste simplemente en quedarse quieto, solo estando siendo, hacerlo durante veinte o treinta minutos diarios le ayudara a relajarse y sentirse mucho mejor. Martha Chávez (2017 pág., 104).

En otras palabras, la meditación ayuda bastante a la persona a superar las cosas por las que está pasando y poder seguir avanzando poco a poco, pero debe ser de manera frecuente para tener mejores resultados y no decaer.

Por medio de la meditación la persona tiene conexión con su ser interno y sus emociones las percibe de otra manera, está en contacto con ellas, con ello va a sentir su cuerpo más ligero desde que comienza la meditación y después de que termina por que suelta emociones.

Oración:

La oración en sí misma no es específicamente religiosa no le pertenece a ninguna religión en particular. Con lo divino que está dentro y fuera de la persona. Consiste en la expresión, en voz alta o baja, de ciertas plegarias conocidas a un ser superior, como cada quien lo llame o lo conciba, desde el cual emanan todos los dones la paz, la curación, las soluciones. Esto evoca paz, amor y tranquilidad.

Homeopatía:

Desarrollada por el doctor Samuel Hahnemann, consiste en la ingestión de ciertas sustancias que curar los estados mentales, emocionales y físicos. Es una medicina alternativa que puede ser muy eficaz en el tratamiento de estados emocionales y mentales relacionados con tu proceso de duelo. Martha Chávez (2017 pág., 105).

Ejercicio físico:

Está más que comprobada su eficacia para ayudar a mantener la salud física y el equilibrio emocional debido a que, gracias a él, él cerebro produce ciertas sustancias llamadas endorfinas que proporcionan un estado de bienestar y alegría; así mismo, el ejercicio baja los niveles de cortisol y noradrenalina, que son las hormonas del estrés. Martha Chávez (2017 pág., 105).

Así mismo el ejercicio ayuda a oxigenar el cerebro, ayuda a la circulación de la sangre en él, esto sirve para que el cerebro y toda la información que manda al mismo sujeto sea mucho más clara, de esta manera el individuo piensa de manera clara por lo que reaccionara de la misma manera, dejando ir las hormonas del estrés y liberando en el cerebro las endorfinas para que la persona se sienta más aliviada.

Psicoterapia:

Es una valiosa herramienta de apoyo a lo largo de su proceso de duelo. Existen diversas corrientes de psicoterapia y cada una tiene sus propias formas, técnicas y estilos; de acuerdo con el tipo de persona y su caso, será mejor una u otra corriente.

Lo que es recomendado es buscar un estilo de psicoterapia, es encontrar un buen psicoterapeuta; ya que lo que ayuda es el psicoterapeuta, no la psicoterapia. Martha Chávez (2017 pág., 105).

Es una buena manera el poder acudir a una terapia, para poder abrirse con confianza de lo que está sucediendo, pero esto siempre y cuando sea llevado de una buena manera y con profesionalismo por medio del terapeuta, esto ayuda a causar un cierto rapport entre paciente y terapeuta, con el platicas puedes tener mucha confianza y platicar cosas que la demás gente no conoce.

De esta manera con forme el avance que se va teniendo con el terapeuta es como va a permitir la apertura con la demás gente, con más fianza, interés, alegría, y lo más importante con entusiasmo y energía para realizar todos los planes futuros, porque se desencadena de lo que lo agobiaba todo el tiempo.

Formar un grupo de apoyo:

Existen en todo el mundo y la eficacia está comprobada se conforma de personas que están viviendo una misma problemática, el grupo se reúne una o más veces por semana y tiene establecida ciertas normas, bases, principios fisiológicos y acuerdos que garantizan su buen funcionamiento. Martha Chávez (2017 pág., 106).

El formar un grupo también es una muy buena opción ya que se aprende a compartir no solo las emociones del mismo sujeto sino también las emociones de los demás, incluso hay conexión con los demás, ya que como están o pasaron por la misma situación, se va a sentir comprendido, en todos los aspectos y quizás salga de dudas emocionales o de situaciones que incluso no conocía y mediante el grupo lo descubre.

Técnicas para el manejo del duelo

En este apartado se espera poder ayudar al doliente o persona que está pasando por la etapa del duelo, ya que es algo muy difícil por lo que pasa el ser humano:

Con estas técnicas realmente se espera proporcionarle tranquilidad, paz y motivación de seguir su vida y la realización de sus metas junto con proyectos, dejando ir a la persona con amor.

Lo cual significa dejándolo ir de manera saludable, que es el estar consciente de que la persona murió y ya no la volverá a ver, pero no recordando nada más a la persona o ser querido a la hora de su muerte o de su funeral si no recordando todas las cosas que vivieron con ella y recordando el tipo de persona que era, todas las cosas buenas, para quedarse con un recuerdo agradable, un sentimiento gratificante.

4.1 ¿Que es una técnica?

Concepto definicion.de (2019). “Una técnica es el concepto universal del procedimiento que se realiza para ejecutar una determinada tarea. En el uso de la técnica se emplean muchas herramientas, con el fin de concretar los objetivos de la responsabilidad adquirida. La técnica no puede considerarse una ciencia o parte de ella, en vista de que las técnicas se generalizan para todo campo en el que sea necesario aplicar un procedimiento o reglaje para hacer algo, según la necesidad que se presente la técnica se adaptara a la situación.”

En conclusión, una técnica son las distintas maneras de aplicar una serie de estrategias para el ser humano y usarse en distintas situaciones; son las distintas maneras de aplicar cosas, como si fueran distintas maneras de plantear soluciones a las personas en diversas ocasiones, realizar ciertos ejercicios para tareas cotidianas.

4.2 tipos de técnicas

Ψ Riso terapia

Hay que hacer notar que en la página de scielo del (2005). Menciona que “Entre las escalas que miden el humor se destacan las de Martín Lefcourt que mide cómo es la risa ante distintas situaciones y la Escala "Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS)" de Thomson y Powell que consta de cuatro sub escalas que miden: el uso del humor en situaciones sociales, el coping humor, apreciación del humor y la actitud de aprobación del chiste.”

A continuación, se mostrarán las distintas maneras en que el ser humano demuestra su empatía en el ambiente social, lo agradable que pueden ser: ya que es una forma de sentirse bien consigo mismo y los demás, no solo de esa manera, sino que le trae una buena salud mediante la risa.

Ψ Situaciones sociales de humor:

Este texto de redalyc publicado en el año (2011). trata de decir que “El humor es el estado de ánimo más o menos persistente y estable, que baña equilibradamente sentimientos, emociones, estados de ánimo o corporales, surgentes del contacto del individuo (corporalidad y psique) con el medio ambiente y que capacita al individuo tomando la distancia conveniente, relativizar críticamente toda clase de experiencias afectivas que se polaricen, bien sea hacia situaciones eufóricas, bien sea hacia situaciones depresivas.”

Por ende, cuando se está de buen humor o muy divertido con sus amistades y familiares, se siente muy bien, esto es porque a su mente la despeja de las rutinas, hace que la mente esté pensando en otra cosa mientras hace esto tu cuerpo se siente de la misma manera.

Como se ha dicho se siente bien ya que a su cuerpo lo mantiene con salud, y como persona está bien de esta manera cuando esta con los demás hace que también ellas se sientan así, es cuando crea un vínculo con los demás de tipo agradable ya que todas las personas tienen algo en común con los demás incluso

consigo, así que cuando están varias personas unidas conviviendo y riendo comparten un poco o a veces mucho de cómo se sienten y de cómo les hace sentir ese momento; forman socialmente el humor.

Ψ **El coping humor:**

Mencionado en la página de researchgate.net en el año (2016). Se comenta que “Algunos estudios relacionan humor con satisfacción vital, disminución de la percepción de dolor, mejora en el funcionamiento inmunológico y mayores niveles de salud en general (Martin 2007; Panish, 2002). El humor permite mejorar la calidad de vida y la salud física del individuo al reducir los niveles de estrés y ansiedad (Bennett y Lengacher, 2009, Lockwood y Yoshimura, 2014). Martin (2007) afirma que el aumento.”

En resumen esto es algo natural de la vida, algo que simplemente se da, por que el ser humano lo necesita de vez en cuando, ya que la persona no puede ser rígido ni estricto y mucho menos serio todo el tiempo, su cuerpo, su mente lo pide, esto ayuda a disminuir todo el estrés, el cansancio que lleva cargando todo el tiempo, es un respiro de cierta manera.

Esto ayuda a mejorar el tipo de calidad de vida: disminuir la ansiedad que las cosas le provocan, es por ello que a veces se necesita a los amigos, compañeros que ayuden a relajar y en ese caso los busca o intenta alegrar el ambiente por medio de las rizas de algo que allá pasado y sea gracioso para todos.

Ψ **Apreciación del humor:**

Más adelante se hace mención de un texto de la página de Scielo del año (2011). donde se comenta que “El sentido del humor y su efecto sobre la salud ha sido ampliamente estudiado. “Se conocen los efectos de la risa en la salud física y mental y las implicaciones del humor en una variedad de funciones sociales (Capps, 2006; Erickson & Feldstein, 2007; Martin, 2001).

A pesar de ser un rasgo humano universal, el sentido del humor tiene un carácter bastante idiosincrático y está mediado por un amplio conjunto de factores culturales. No se puede decir que dos comunidades se ríen de los mismos temas y de la misma forma. "Coger el chiste" y divertirse con él tienen implícita la interpretación de su contenido."

Por ende, como siempre se ha mencionado, las personas se parecen en muchas cosas, pero no por ello significa que son justamente iguales, hay cosas que le definen lo cual lo hacen ser único, tiene diferentes formas de actuar, de comunicarse con los demás, ser amigable, alegre se divierte de distintas maneras.

Por lo cual todos tienen en común reír y divertirse pero que quede muy claro que no se actúa con todos de la misma manera, todos manejan una diferente forma de expresarse de sentir su alegría, así como el grado de felicidad que tienen, puede caerle bien a todo su grupo de personas que están al alrededor, sus amigos, pero cuando ríen o están en un momento de diversión.

Todos lo expresan ya sea haciendo comentarios, riendo, con burlas, echando de cabeza a otros, pero son sus maneras de convivir que los hacen únicos, que le hacen único, todo ello gracias a las diferentes maneras de ver y entender las cosas de cada uno.

Ψ Aprobación del chiste:

Por consiguiente, en scielo del año (2011). Se da a conocer que el chiste "Es un instrumento cuya finalidad primera es provocar la risa que surge en respuesta a la comprensión del mismo. Eso no excluye que la risa —también la provocada por el chiste— desempeñe muchas funciones en la sociedad humana moderna, como son:

Facilitar la estabilidad y la salud emocional, reducir el estrés, promover la socialización, lubricar la interacción social, aliviar las tensiones la competencia, delinear, mantener las identidades grupales, coordinar los ánimos los comportamientos de un grupo, etc.

Sin duda, la risa funciona en múltiples niveles, desde la fisiología y la psicología individual hasta las interacciones diádicas y grupales. Pero también se sirve a sí misma, es decir, el chiste genera la risa porque la risa es valiosa por sí misma, y ésta es la principal razón de ser del chiste. Tal es el punto de partida de lo que se pretende defender.”

Que es lo que pasa cuando está en convivencia con los amigos o conocidos, trata de nunca estar serio ya que si fuera así sería un ambiente feo y aburrido del cual simplemente quisiera salir, porque es algo que no agrada, pero cuando llega a pasar esto, lo que hace es querer romper ese hielo, hacer para los demás un ambiente cálido y agradable, por lo que comienzas a hablar de:

¡Te acuerdas cuando! ¡Fue chistoso cuando! Comienza a recordar cosas graciosas o a hacer chistes porque se siente en confianza, o quiere crear confianza ya sea con los que conoce o aún no. Con esto hace un ambiente con menos estrés. E incluso el tiempo se le pasa mucho más rápido y es sorprendente las horas que pueden pasar divirtiéndose a comparación de si estuviera todo aburrido y serio con tan solo una hora, se hace eterna.

Además de como ya se menciona siente bien y es agradable estar de mejor ánimo, esto ayuda a que se desestrese y si pasan cosas desagradables esto ayuda a que sean más tolerables, no les preste mucha atención, ara las cosas con mucha más facilidad, mucha más rapidez, respirara más tranquilo; tanto como su cuerpo se sentirá más liviano o tranquilo, físicamente durara más tiempo ya que el reír da buena salud se conservara igualmente del interior como exteriormente porque evitara se de muchas enfermedades a la vez.

4.3 Beneficios del humor

- Psicológicos. Mejora la objetividad a la hora de plantear problemas
- acorta los pensamientos negativos
- desinhibe, aleja la timidez
- elimina el miedo
- ayuda a la auto comprensión y la comprensión de los demás.
- Numerosos estudios aseguran que disminuye la depresión, la ansiedad y el estrés.
- Es una expresión de emociones reprimidas
- aumenta la autoestima y hace más creativas a las personas que lo practican.
- Contribuye a estar aquí y ahora, en el presente
- Mejora la objetividad a la hora de plantear problemas
- Evita o acota los pensamientos negativos
- Proporciona fortaleza para enfrentar los contratiempos o fracasos
- Permite alejarse de las preocupaciones
- Aleja la timidez
- Atenúa el miedo, combate las fobias
- Ayuda a la aceptación, la confianza, la auto-comprensión y la comprensión de los otros
- Ayuda a expresar emociones

- Fortalece lazos afectivos
- Alivia el sufrimiento
- Descarga las tensiones, libera impulsos eléctricos negativos
- Disminuye la tristeza, la depresión, la ansiedad y el estrés
- También se dice que puede liberar enojo, cólera e ira⁵
- Aumenta la autoestima y hace más creativas a las personas
- Ayuda al transformar pautas mentales y dinámicas de pensamiento
- Cambios de reacciones y actitudes
- Potencia y agudiza la creatividad y la imaginación
- Proporciona ilusión, humor, gozo, y permite ver la vida más positivamente
- Mejora motivación y compromiso
- Hace que la gente a tu lado se sienta mejor y se ría más y a todo mundo le gusta estar con alguien divertido... (Ruiz *et al.*, 2004; Villa, 2009; Instituto Geloterapéutico de México, 2010; Galarza, 2010).

4.4 La respiración

El objetivo de la técnica de respiración es proporcionarle mediante ella un estado de tranquilidad y darle un autocontrol frente a las situaciones o eventos estresantes que pudieran sacarlo de control emocional y esta pudiera mostrarse mediante la tristeza, la ira, el estrés o reaccionan de maneras impulsivas.

Lo que se quiere lograr con este método es que pueda controlarse y así mismo mantener controlada la situación, esto ocurrirá ya que con la respiración en lugar de reacción mediante el impulso se detiene a pensar mejor las cosas sus benéficos y sus contras de como actuara y le ayuda a tomar mejores decisiones.

4.4.1 Como usar la respiración adecuadamente:

La respiración es esencial para la vida. Uno de los principales cambios que producen las emociones en sí mismo es el cambio respiratorio. Sin embargo, se puede ser consciente de este fenómeno y hacerlo trabajar a favor, de hecho, un suspiro es una forma natural de rebajar una tensión emocional contenida de la que no se es consciente. Josep Redorta (2006 pag.121).

Los ejercicios de respiración han demostrado ser útiles en la reducción de la ansiedad, la depresión, la irritabilidad, la fatiga existe una forma adecuada de respirar, de hecho, las tradiciones orientales (yoga, budismo etc.). Han hecho de la respiración uno de los ejes que permiten recuperar el control emocional. Existe ya en occidente un consenso sobre la importancia de esta técnica y como se practica.

4.5 La meditación:

En sus diversas formas y métodos, trata de conseguir una situación de paz y por tanto, autorregulación emocional. Conjuga tanto la respiración como la ubicación física de quien la practica, de manera que se eviten perturbaciones exteriores, una posición del cuerpo adecuada y pensamientos dirigidos a la toma de conciencia y al control mental. Josep Redorta (2006).

Por otro lado, en esta cuestión o método lo que se quiere es una total concentración de la persona en sí misma, de lo que no se ha dado cuenta que piensa y actúa de todas las cosas que es inconsciente de el mismo, con el fin de hacerlo consciente para la persona.

De esta manera la persona podrá actuar y pensar de manera más precisa y congruente junto con una manera más relajada y la mente la tendrá despejada de todas aquellas cosas que lo perturban.

4.6 Abrazo terapia

La página de Tupsicología se publicó el año (2017) se mencionó que se “¡Necesito un abrazo!”, frase que puede haber pronunciado en más de una ocasión, buscando recuperarse rápidamente de algún obstáculo cotidiano que le colocaba la vida en ese día y es que seguro sabe o al menos intuye, el poder que ejerce un abrazo sobre la salud y el estado de ánimo.”

Por ello mismo cuando se siente mal, lo que quiere es que alguien le pueda escuchar, que alguien lo pueda consolar, dar un abrazo porque es algo que como persona lo pide, pero también su mente, espíritu su ser interior lo pide a gritos porque lo hace sentir bien, lo reconforta mucho cuando es así, más aún cuando el abrazo lo dan personas muy cercanas.

Esto es algo que va a apreciar mucho, porque se están haciendo sentir bien, esto en cualquier situación complicada o triste para él; de algún evento no tan grato, incluso en momentos de alegría le son muy buenos los abrazos se siente aun muchísimo mejor ahora, imagina cuando una persona pierde a alguien querido imagínese si esa persona esta tan pero tan mal.

Por una parte, un abrazo suyo puede reconfortarlo, hacerle saber que está ahí y que no está solo, hay más personas a su alrededor, de esta manera lo ayuda un poco brindándole un generoso abrazo, no solo en el momento que perdió a la persona si no que con el pasar de los días para que así ella salga de su tristeza un poco más rápido.

Ahora bien, si es el que perdió a esa persona querida debe de tratar de acercarse con las demás personas que le rodean o rodeaban para que así se sienta mejor, muéstreles afecto y más que nada dejar que le muestren afecto sus seres queridos, permitir acercarse, para que así comience nuevamente y le tome sentido a su vida, no se deje perder, piense en su persona.

4.6.1 Tipos de abrazos:

Posteriormente en Mejorconsalud (2015) “Si cada uno abrazara más a las personas que ama, el mundo sería completamente diferente y más pacífico. Dar o recibir un abrazo es algo simple de todos los días. Sin embargo, no todos acceden a este beneficio. No se le suele dar la importancia que se merece, pero es una de las maneras que se tienen de decir al otro cuánto se ama e importa y se está atentos a sus necesidades.”

Con ello la razón por la que muchas personas acostumbran a no dar abrazos es que no se sienten tan cómodos por el que dirán o simplemente por la pena que le da con la otra persona, si hay algunas que no les gusta dar abrazos, pero, esto no significa que a todas las personas no les guste.

En circunstancias muchas de ellas esperan que les muestren el afecto que les tienen, que con un solo abrazo se los hagan conocer a veces cuando alguien está mal lo único que necesita es eso, saber que le es importante a alguien, sentirse querido y no que no es importante para nadie.

En conclusión, todos en algún momento necesitan de un abrazo para poder sentirse mejor emocionalmente y poder desempeñarse de manera satisfactoria, mientras más abrazos reciba más feliz y mejor se va a sentir la persona, más segura la se vuelve.

4.7 Concentración

En la página de (Mario Cholí) dice que “La meditación, como técnica de expansión de la conciencia y vivencia espiritual de plenitud, es un procedimiento común en todas las religiones a lo largo de la Historia de la Humanidad.”

la concentración es una forma de poner toda tu atención en una sola cosa, para que esta salga a la perfección, que salga tal y como tú quieres, es una forma de poner todos tus sentidos en un solo objeto pensamiento o situación, o por ejemplo también para la realización de ejercicios de meditación.

Los cuales de alguna manera te permiten sentirte bien liberar niveles de estrés, enfados, tristezas, lo puedes aplicar cuando quieras nivelar tus emociones y sentimientos.

4.7.1 Beneficios fisiológicos:

(Mario Cholí) “Algunos de los efectos de la relajación son los opuestos a los de la activación simpática. Así, a nivel fisiológico la relajación produce, principalmente una disminución de los siguientes parámetros:”

-Tensión muscular tónica

Técnicas para el control de la activación:

Relajación y respiración

-Frecuencia e intensidad latido cardíaco.

-Actividad simpática en general.

-Secreción adrenalina y noradrenalina.

-Vasodilatación arterial.

-Cambios respiratorios (disminución frecuencia, aumento en intensidad, regulación del ritmo respiratorio).

-Metabolismo basal.

-Índices de colesterol y ácidos grasos en plasma.

4.8 Distintos Ejercicios a practicar:

Ejercicios de Risoterapia:

Ψ Muecas en círculos

(Humorsapiens)” Nos colocamos en círculo, y el que inicia el juego le pasa al de su derecha la mueca más estrafalaria que se le ocurra, y éste al de al lado, así sucesivamente hasta llegar al primero.

Uno por uno vamos realizando la ronda de gestos ridículos y os puedo asegurar que las carcajadas están aseguradas, y como ya se sabe, la risa es contagiosa, y nos produce una borrachera de felicidad.”

Ψ **Panza de almohada**

(Humorsapiens)” Para hacer en grupo. Todos se acuestan de lado en el piso, recostando su cabeza en el abdomen de un compañero. Se forma una rueda para que todos queden iguales. Uno comienza a reír a carcajadas. Se va transmitiendo la risa por contagio y por sentir cómo se mueven los estómagos al reír.”

Ψ **Risa bailable**

(Humorsapiens)” Para hacer en grupo. Se baila en pareja una música alegre elegida por el guía, mientras ríen y ríen. Van cambiando de pareja sin dejar de reír.”

Ψ **Toque toque**

(Humorsapiens)” Para hacer en grupo. Caminar por el salón sin rumbo fijo y sin tropezar, pero tocando los hombros de alguien, mientras ríe a carcajadas. Debe cambiar de persona tocada constantemente, pero nunca quedarse sin tocar el hombro de nadie.”

Ψ **Punta de pie**

(Humorsapiens)” hacer tanto en grupo como solo. Se pone en punta de pie y levante los brazos al mismo tiempo riendo fuerte con la sílaba “JA”. Manténgase así unos segundos y suelte ambos brazos de golpe y pisa normalmente. Repito lo mismo con todas “JE”, “JI”, “JO” y “JU”.”

Ψ **Lonja**

(Humorsapiens)” Para hacer tanto en grupo como solo. Incline su cuerpo hacia delante, tratando de poner ambas manos abiertas lo más abajo posible. Ojalá tocar el sueño con ellas. Enderécese con los brazos estirados diciendo “looooooon” y cuando lleguen a estar bien vertical, siga el movimiento, pero echando la cabeza también hacia atrás y riendo fuerte con la sílaba “JA”.

Ψ **Encuentro**

(Humorsapiens)” Para hacer tanto en grupo como en familia. Escoge a un familiar o amigo y se acerca a él, lo observa como reconociéndolo de otra época, y de pronto le dice “¡Amigo(a)!” y lo abraza efusivo, diciéndole: “¡Oye, cuánto tiempo!”. Luego lo mira y le dice: “¿Te acuerdas de la fiesta de Fulanito(a)?”, y comienza a reírse como si el recuerdo fuera muy cómico. Se mantiene tocando y abrazando al otro y riéndose sin poder contenerse hasta que el otro esté riéndose también. Conversen un poco inventando recuerdos y se despiden.”

Ψ **Respirar para reír**

(Humorsapiens)” Para hacer tanto en grupo como solo. Quizás en algún momento usted estará bajo estrés, con amargura, o con cualquiera emoción negativa que le inhiba reír o sonreír.

El ejercicio es el siguiente: párese firme, con las piernas algo separadas para buscar mejor apoyo; relaje los hombros (encójase de hombros y suelte los brazos varias veces); relaje los músculos de la cara; ponga una sonrisa en su boca (aunque la note muy falsa); cierre los ojos, recuerde alguna situación simpática, graciosa o cómica donde usted haya estado presente.

Así, comience a respirar tomando aire profundamente y soltándolo de manera entrecortada. Enseguida cambie y al soltar el aire, hágalo emitiendo la sílaba “ja”, cada vez que expulse. Después cambie y haga lo mismo, pero con “je”, con “ji”, etcétera. Verá cómo comenzará a sentir un nuevo estado de ánimo y la risa ya no la sentirá falsa, al contrario.

La razón de ser del ejercicio, es el estudio de las emociones que realizó la psicofisióloga chilena Susana Bloch, que vio que la única forma de “medir” las emociones era a través de la respiración que caracteriza a cada una de ellas. Lo opuesto a reír es llorar y uno en esa situación toma el aire entrecortadamente y lo expulsa de una vez, al revés de la risa, como se señaló en el ejercicio.

Por tanto, el proceso que buscamos es el contrario; es decir, lo normal es sentirse triste y logramos respirar como tal; con el ejercicio nos ponemos a respirar como si estuviéramos alegres y logramos estarlo.”

Ψ **Tensar y relajar**

(Humorsapiens)” Para hacer tanto en grupo como solo. Se contraen todos los músculos y se camina rápido recorriendo la habitación de punta a punta. Después se intenta decir su nombre sin aflojar la musculatura. Luego se va relajando de a poco todo el cuerpo y al final se ríe fuerte.

Ψ **Estira y encoge**

(Humorsapiens)” Para hacer tanto en grupo como solo. Póngase en cuclillas y abrácese sus rodillas, mientras chillaba entre quejas y lamentos, fingiendo pesar o dolor. Entonces, estírese progresivamente al máximo, hasta formar un aspa con los brazos y las piernas, añadiendo una enorme carcajada cuando esté completamente estirado.

Puede hacer diferentes grados de expresión corporal. La risa será de gran expresividad, de logro total, por eso el gesto escandaloso y festivo. Así, alterne los encogimientos y estiramientos, con expresiones intensas de alaridos y carcajadas. Unos minutos en cada tanda.

Ejercicios de respiración:

Ψ **Respiración profunda:**

(Relajación y respiración)” Se trata de un ejercicio útil para la reducción del nivel de activación general.

-Sentarse cómodamente, colocar la mano izquierda sobre el abdomen y la derecha sobre la izquierda.

-Imaginar una bolsa vacía dentro del abdomen debajo de donde apoyan las manos. Comenzar a respirar y notar cómo se va llenando de aire la bolsa y la onda asciende hasta los hombros. Inspirar durante 3-5 segundos.

-Mantener la respiración. Repetirse interiormente "mi cuerpo está relajado"

-Exhalar el aire despacio al mismo tiempo que se repite a uno mismo órdenes de relajación. Realizar 4 ó 5 ejercicios de respiración seguidos. Repetir los ejercicios 10- 15 veces al día, por la mañana, tarde, noche y en situaciones estresantes como un ritual. Es importante practicar regularmente los ejercicios."

Ψ **Respiración rítmica controlada:**

(Relajación y respiración)" Este ejercicio facilita la concentración y el control del proceso de respiración. Con los ojos cerrados, realizar un tipo de respiración diafragmática, al tiempo que se concentra en el flujo de aire por las vías respiratorias. Debe contarse el pulso durante un minuto y modificar el ritmo de la inspiración y espiración hasta localizar un ritmo apropiado. Seleccionar un número de pulsaciones (por ejemplo 5) y hacer que cada una de las fases de la respiración duren ese número de latidos."

Ψ **Respiración contada.**

(Relajación y respiración)" Se trata de una respiración diafragmática, teniendo en cuenta que a medida que se inspira debe pensarse una palabra y otra al espirar (buscar monosílabos). Hacerlo diez veces y repetir el ejercicio 19 veces más."

Ψ **Ejercicios respiratorios de yoga:**

(Relajación y respiración)" Se trata de ejercicios de respiración utilizados antes de la meditación. Se utilizan por su efecto sedante y por el hipotético restablecimiento en el equilibrio del sistema nervioso. Consisten en ejercicios respiratorios a diferentes niveles para entrenar toda la musculatura responsable de la respiración.

-Respiración abdominal. Respirar moviendo únicamente el abdomen, intentando que permanezca inmóvil la musculatura torácica y clavicular.

-Respiración intercostal, o media. Dirigir el aire hacia la zona media del tórax, hacia los costados, para favorecer la movilidad de la musculatura intercostal y del tórax. -Respiración clavicular o superior. -Respiración completa.”

Ψ **Respiración alternada.**

(Relajación y respiración)” Como los anteriores, también suele realizarse antes de los ejercicios de meditación por los efectos sedantes que produce. El proceso es el siguiente: -Utilizar una posición cómoda y relajada.

-Colocar el dedo pulgar en la ventana nasal derecha y los dedos anular y medio en la izquierda.

-Ocluir la ventana derecha con el pulgar e inspirar con la izquierda lenta y tranquilamente.

-Separar el pulgar y ocluir con los otros dedos la ventana izquierda.

-respirar por la ventana derecha.

-Mantener el aliento un instante e inspirar por la derecha, manteniendo cerrada la izquierda. Cuando se desee espirar debe hacerse con la otra, la izquierda.

-Respirar de esta manera 5-10 minutos, o menos si comienza a notar antes la somnolencia.”

Ψ **Ejercicios de espiración:**

(Relajación y respiración)” Debido a los hábitos respiratorios los músculos responsables de la espiración pierden flexibilidad y se vuelven rígidos. Existen varios tipos de ejercicios destinados a flexibilizar y fortalecerlos.

-Espiración hinchando el vientre. Mano en el tórax y en el vientre. Durante la espiración, descender el tórax e hinchar el vientre.

-Espiración contrayendo los rectos mayores y anteriores del abdomen.

-Espiración contrayendo los oblicuos menores.

-Espiración contrayendo los oblicuos mayores.

-Espiración contrayendo el músculo transverso. -Combinar los dos primeros ejercicios.”

Ψ **Ejercicios con aparatos:**

(Relajación y respiración)” Por último, pueden utilizarse aparatos para ejercitar la respiración. Esto puede estar especialmente indicado en los ejercicios con niños, dado que suele ser más atractivo que las diferentes combinaciones de series de inspiración/espriación que acabamos de mencionar.

Deben tenerse en cuenta la utilización de aparatos tanto para incrementar la motivación por la tarea, como por el hecho de que es más fácil obtener feedback de la ejecución y constatar los progresos obtenidos. Los más característicos son los siguientes:

-Soplar y apagar una vela colocada cada vez más alejada. -Soplar y mover la llama, pero sin apagarla (control del soplo)

-Empujar una pelota de ping-pong sobre una superficie lisa hacia otro compañero. Si no hay compañero se puede empujar sobre un plano inclinado.

-Hacer pompas de jabón.”

Ψ **Ejercicios cotidianos.**

(Relajación y respiración)” Además de los ejercicios que hemos detallado, que se realizarán en sesiones de entrenamiento especificadas, podemos realizar otros ejercicios respiratorios durante la jornada, si bien sin necesidad de incluirlos en sesiones estructuradas.

Algunos de los más característicos son los siguientes:

-En posición sentada, dejar que la respiración fluya y notar qué cavidades llena.

-Tirarse de la nariz, abrirse las fosas nasales a la vez que se inspira.

-Oler, inspirar olisqueando.

-Realizar ejercicios para bostezar (estirarse, abrir la boca, castañetear, mover la mandíbula inferior).

-Realizar ejercicios para suspirar, como por ejemplo suspirar a la vez que inclinamos el cuerpo hacia adelante soltando el aire.”

Ejercicios de abrazo terapia:

Ψ Abrazo “de oso”

Mejorconsalud (2015) “En este caso, una persona más alta envuelve a una más pequeña con sus brazos. Pero no siempre tiene que ser así en cuanto a las alturas

El que da el abrazo se curva sobre el otro y el que recibe ese abrazo apoya su cabeza en el hombro o el pecho del otro, además de rodear la cintura con sus brazos.”

Este tipo de abrazo es típico entre padres e hijos, abuelos y nietos y también en la pareja. Transmite mensajes del tipo “cuenta conmigo”, “te apoyo”, “comparto tu tristeza” o “estoy aquí”.

Ψ Abrazo “de mejillas”

Mejorconsalud (2015)” Demuestra ternura y bondad y, además, tiene propiedades espirituales. Es típico entre amigos o familiares de segundo orden (es decir, los que no son directos). Se puede dar de pie, sentados o una persona parada y la otra sentada. No requiere un contacto físico completo. Presionan las mejillas entre si y es ideal para un momento de felicidad.”

Ψ Abrazo de “A”

(Mejorconsalud 2015)”Las personas están de pie frente a frente y colocan los brazos alrededor de los hombros del otro. Cada uno apoya la cabeza en el hombro del otro y el cuerpo se inclina hacia adelante levemente, aunque no hay ningún contacto por debajo de los hombros. Este abrazo es más formal o apropiado para relaciones recientes, también en familiares que hace mucho tiempo no se ven.”

Ψ **Abrazo “sándwich”**

(Mejorconsalud 2015)” Se da entre tres personas, quedando una en el medio de las otras dos. Los que actúan de pan pueden abrazarse entre sí por la cintura o los hombros, dando seguridad y apoyo al que está en el medio (el queso). Es un abrazo típico de las familias. Los padres se encuentran en los laterales y los hijos dentro. También se da este abrazo entre un grupo de amigos o cuando una pareja desea consolar a un tercero.”

Ψ **Abrazo impetuoso**

(Mejorconsalud 2015)” Es breve y está caracterizado por un “abrazador” que echa los brazos en el cuerpo del otro. El abrazado lo recibe con una agradable sensación. Otra manera de dar este abrazo es cuando dos personas corren a encontrarse y se estrechan con pasión (como ocurre en las típicas escenas de las películas románticas). Es un abrazo corto y se utiliza por ejemplo para expresar cariño o buena suerte.”

Ψ **Abrazo de grupo**

(Mejorconsalud 2015)” Es para los amigos más íntimos o las familias. Tienen que compartir un proyecto o un interés en común. Todos se colocan en círculo y se rodean cinturas y hombros. Una de las variables es que haya una persona en el centro y todos los demás se abracen entre sí. Es sinónimo de apoyo, afecto y seguridad, así como también de solidaridad y unidad.”

Ψ **Abrazo de costado**

(Mejorconsalud 2015)” Es el típico abrazo para dos personas que caminan juntas, como pueden ser las parejas. Se toman o de la cintura o de los hombros. Es juguetón y alegre, perfecto para los paseos, las esperas en la fila del cine o para tomar el autobús.”

Ψ **Abrazo de corazón**

(Mejorconsalud 2015)” Está considerado como el abrazo “más elevado”. Se inicia con dos personas frente a frente, de pie. Los hombros rodean espalda y hombros, las cabezas se juntan y se establece un mayor contacto físico. Es un abrazo muy tierno, expresa amor puro e incondicional, devoción, entrega. Es sublime, largo y genuino.”

Para concluir con este tema y con algunas actividades sugeridas en el trabajo cabe destacar un ejercicio el cual ayudara bastante al crecimiento personal de la persona que está pasando por un duelo:

Esta técnica es llamada:

Ψ **El árbol de la vida**

Este árbol va a representar lo que la persona tiene atorado los duelos por lo que paso o está pasando junto con todas las perdidas.

Primero antes que nada se trata de hacer relajar a la persona diciéndole que dibuje un árbol en cuatro hojas estas hojas las debe unir y deben ser de cuatro colores los que más le gusten.

En segundo paso la persona debe dibujar el árbol en esas hojas que ya fueron unidas por lo que su árbol quedara dibujado en ellas, debe ser un solo árbol en ellas. Posteriormente la persona le va a dibujar las raíces al árbol, este árbol deberá llevar ramas.

La tercera indicación será en otra hoja de color la persona va a dibujar unos frutos, estos frutos van a ser los preferidos de la persona, dibujara los que ella quiera, una vez terminados los frutos los va a recortar. Y se le darán nuevas indicaciones:

Se le informa a la persona lo que significa cada una de las partes del árbol; en este caso las ramas del árbol significan las metas que la persona quiere alcanzar, el tronco las metas a corto plazo lo que está viviendo, las raíces son sus valores.

Por consiguiente, ya explicadas las partes del árbol ahora como última indicación a la persona se le comunica que los frutos que dibujo y recorto los va a colocar en el árbol, pero en cada uno de ellos tendrá que escribir lo siguiente, algunos frutos serán las metas alcanzadas y los va a pegar en la parte de las ramas, y algunos los va a pegar abajo alrededor del árbol que son las pérdidas que ha tenido.

La persona escribirá en cada una de las partes del árbol las cosas que se le dijeron que significa cada parte: metas que quiere alcanzar, metas a corto plazo, valores, pérdidas, metas alcanzadas cada una de ellas en donde se le indico.

Por último la persona comenzará por explicar sus pérdidas estas las tendrá que enumerar de las más dolorosa a la menos dolorosa, ira platicando cada una de ella esto provocara un desbordé en ella dejando salir lo que aún tiene guardado, por lo que, la persona llorara hay que dejarla llorar un poco, se le pueden hacer algunas preguntas acerca de cada uno de sus duelos.

Una vez terminado la persona debe decir todos los duelos que coloco: ira subiendo poco a poco en las partes del árbol; las raíces tendrá que comentar cuáles son sus valores, esto con la finalidad de poco a poco tranquilizarla sin cortar de tajo su emoción, después dirá sus metas a corto plazo, las metas que quiere alcanzar y por ultimo las metas alcanzadas.

Con los dos últimos aspectos se le hará entender a la persona que el alguien muy importante, que debe salir adelante que tiene muchas cosas por que vivir por que ponerle empeño, esto significa decirle muchas positivas que impulsen a la persona para hacerla sentir bien, que tenga confianza en ella misma principalmente y ya por ultimo agradecerle por platicar a cerca de su dolor.

CAPITULO V METODOLOGIA

5.1 planteamiento del problema

(normasapa.com) “Quizás hayas escuchado antes que el planteamiento del problema es la explicación de tu tema o de lo que quieres hacer en tu trabajo, pero no funciona de esa manera. Se trata de establecer la problemática de tu investigación. “

La depresión se representa de diferentes maneras sin embargo no deja de causar problemas a los demás, por el contrario, causa más, ya que por naturaleza el ser humano nace crece se reproduce y muere, pero con el contacto y las amistades que se tienen se crean lazos fuertes y desgraciadamente al ser humano se le enseña cómo crear amistades y llevarse bien con los demás, pero no se le enseña como dejar ir a las personas que fallecen.

Como poder desprenderse de ella emocionalmente y con ello ser fuertes, por ende, muchas personas en lugar de dedicarle un cierto tiempo a su duelo se quedan ancladas a él, por tanto, provoca en la persona una afectación en el trabajo, una limitación social, familiar, más que nada en toda su esfera emocional.

Por lo cual pierden mucho tiempo de ahí también sus proyectos de vida, es cuando entrar en una fase de depresión de la cual no pueden salir; ahora bien, cuando están en esta situación; de ahí que se comienza a presentar un sinnúmero de síntomas y características físicas emocionales y sociales.

Por tanto, con este trabajo lo que se pretende lograr es la analización de su situación y hacerle consciente de distintas maneras a la persona de dejar ir con amor a su ser querido, junto con la aceptación de la misma pérdida, dado que con ello podrá dejar su duelo de una forma más sencilla y sana.

De modo que se espera lograr tener resultados satisfactorios de la persona para lograr tranquilizar y darle paz en su interior. De esta manera ella podrá salir

adelante sin la búsqueda o aprobación de la persona que ya no está presente en su vida y realizando cosas sin ella, sino solo pensando en las cosas que seguirá realizando de manera positiva.

5.2 pregunta de investigación

¿Cómo puede ser manejado el proceso del duelo ante la muerte de las personas cercanas con una propuesta de técnicas para manejo y control de emociones?

¿En qué forma se ayuda a una persona en particular a superar de forma más pronta el fallecimiento de personas cercanas?

5.3 OBJETIVOS.

Los objetivos deben explicarse con claridad para evitar posibles desviaciones en el proceso de investigación y deben ser susceptibles de alcanzarse.

De acuerdo con Rojas, en (1981); citado por Sampieri en (1997) considero que los objetivos son las guías de estudio y durante todo el desarrollo del mismo deben tenerse presentes.

Objetivo de estudio: El duelo

Objetivo general: propuesta para ayudar a las personas con duelo a superar las pérdidas que han tenido a lo largo de su vida haciendo uso de técnicas.

Objetivos específicos:

- Presentar un resumen de las distintas formas de pérdidas que puede llegar a tener el ser humano y ayudarles a sobrelivir con ellas.
- Ayudarle a ser humano haciéndole ver que puede seguir adelante a un con sus duelos mediante una serie de técnicas.

5.4 Delimitaciones:

La delimitación habrá de efectuarse en cuanto al tiempo y al espacio para situar nuestro problema en un contexto definido homogéneo esto según. (Sampieri, 1997).

La propuesta de este trabajo está determinada para ayudar a las personas que están pasando o pasaron por medio de un duelo el cual no ha podido ser superado y por ende la persona se ha quedado estancada en el duelo y con esa persona, porque no ha aprendido a soltar la emoción que esto conlleva.

La finalidad de este trabajo es que con los temas planteados en este trabajo algunas técnicas mencionadas la persona entienda de alguna manera que seguir cargando el duelo y las emociones presentadas en el no son buenas tanto para la salud, como su persona y toda su esfera tanto para su desarrollo social, ya que no se desempeña al cien por ciento como debería para realizar ciertas actividades o realizarse.

Es decir, la persona cuando está pasando o paso por un duelo está hundido por decirlo así en muchas emociones negativas las cuales no lo dejan pensar claramente por lo que no realiza actividades o acciones claras.

De esta manera se pretende aclarar la mente del individuo, hacerle razonar que no es sano seguir de esa manera; que, si no deja ir a las personas con amor, soltar todas esas emociones se seguirá afectando y no solo a él si no a también a las personas que lo rodean. Poco a poco si esto deja que siga sucediendo esa emoción lo ira consumiendo lentamente lo que lo llevara a un estado de depresión lo cual se quiere evitar de alguna manera también con este tipo de técnicas he información.

Esto sucede ya que les causa un desgaste emocional muy alto, deben aprender a aceptar principalmente lo que les está sucediendo, porque es más la carga de esa emoción para ellos interna que otra cosa es algo que los consume por dentro, les oprime el pecho, pero esto pasa por que lo niegan tanto que no lo dejan salir se hacen los fuertes, pero es mejor, pero son a los que más daño les causa.

5.5 anexos

TÉCNICAS PARA CONCILIAR EL SUEÑO

PRESENTACION Y CANCION DE CUNA (EJERCICIO 1)

Este es el primer ejercicio del taller: “Tras la pérdida de un ser querido”, en el encontraremos la presentación del trabajo a cargo del Psicólogo José Bautista Ochoa y seguidamente iniciaremos el ejercicio: “Canción de cuna”, cuyo objetivo es ayudarte a relajar tu cuerpo a través del mensaje, la música, el sonido del agua y la fantasía dirigida; de esta forma podemos predisponer al cuerpo a descansar, hasta lograr la conciliación del sueño.

No ejecutes este ejercicio durante la realización de actividades diurnas o que requieran tu atención, los mejores resultados se lograrán al facilitar un ambiente adecuado para descansar: tu cuarto, sin luz o iluminación muy tenue, sin ruidos que te desconcentren, apaga móviles o alarmas, colócate ropa cómoda y deja lista tu cama para descansar.

Puedes escuchar varias veces el ejercicio durante la noche o realizarlo durante los días que sea necesario hasta lograr su objetivo. También te puedes ayudar en el objetivo de conciliar el sueño con el ejercicio 2.

**DESEANDO FELIZ NOCHE A LAS PARTES DE TU CUERPO
(EJERCICIO 2)**

El siguiente ejercicio facilita otro recurso para ayudarse a conciliar el sueño e igual que el anterior: "Canción de cuna", observar sus imágenes no tiene relevancia, lo importante es relajarse lo suficiente para descansar y mantener las energías corporales necesarias para continuar con el proceso de adaptación del doliente; busca las condiciones adecuadas para escuchar el audio, preferiblemente en tu sitio de descanso, apaga las luces y concéntrate en su contenido, no realices este ejercicio durante la ejecución de actividades que requieran alerta; realízalo con la intención previa de descansar.

**TÉCNICAS PARA ENFRENTAR EL MIEDO
MENSAJE TRANQUILIDAD DE TU SER QUERIDO
(EJERCICIO 3)**

Este es el primer ejercicio correspondiente a la serie: "Técnicas para enfrentar el miedo", a través de él escucharemos un hermoso mensaje cuyo objetivo es darle elementos racionales a tu mente para que reflexione sobre el estado de paz y bienestar en el que se encuentra tu ser querido, y proporcionara razones para enfrentar el proceso de duelo con más seguridad a partir de Resignificar el legado y la razón por la cual el fallecido vino a este mundo.

Para este ejercicio es importante cerrar los ojos e imaginar que tu ser querido te dice este mensaje, escúchalo las veces que quieras, pero en esencia: ¡reflexiona!

SUELTA LAS VESTIDURAS DE TEMOR

(EJERCICIO 4)

Este ejercicio facilita una técnica que tiene como objetivo visualizarse en un proceso de evolución que va del miedo a la seguridad a través de la autoconfianza y el convencimiento de las cualidades personales. La ausencia del ser querido puede generar la inseguridad de enfrentar el mundo en esferas que seguramente se encargaba el fallecido de desempeñar, lo cual genera la angustia en el doliente de tener que enfrentar situaciones desconocidas; el ejercicio refuerza el auto concepto, la autoestima y alienta el desarrollo de la exploración y curiosidad por un nuevo mundo sin el ser querido.

TÉCNICAS PARA CALMAR LA TRISTEZA

PERMITIENDO QUE SALGA EL DOLOR (EJERCICIO 5)

El siguiente ejercicio tiene como objetivo ayudar a las personas que tras la pérdida de un ser querido no han podido expresar su dolor a través del llanto, esto debido a compromisos sociales o ideas irracionales. Esta situación eleva los niveles de estrés y en especial de reacciones psicósomáticas como el dolor de cabeza o de espalda, la gastritis y la falta de sueño. Las resistencias psicológicas que inhiben la acción de llorar, pueden mantenerse y por esta razón es necesario repetir este ejercicio varias veces, teniendo conciencia de la necesidad de "Desahogar" los sentimientos represados. Este ejercicio logra

mayor eficacia, si la persona que lo practica se encuentra a solas y sin presión del tiempo.

CONSOLANDO TU NINO INTERIOR (EJERCICIO 6)

Este ejercicio está diseñado para generar autoconfianza y seguridad de los elementos internos y cualidades personales, que facilitaran el proceso de recuperación tras la pérdida del ser querido, Se recomienda realizarlo en un lugar tranquilo y sin interrupciones, las imágenes no son relevantes para la relajación.

TÉCNICAS PARA EVOLUCIONAR IMAGENES E IDEAS FIJAS DETALLANDO LAS IMAGENES FIJAS (EJERCICIO 7)

El siguiente ejercicio tiene como objetivo centrar la atención en las escenas repetitivas generadas en los sucesos relacionados con la pérdida de tu ser querido y de esta forma facilitar su asimilación y evolución en nuestro proceso de pensamiento.

Es muy normal ver en nuestra memoria escenas dolorosas, por ejemplo: el recuerdo del día del funeral, el día del accidente, la llegada al hospital, etc. Son imágenes que llegan al recuerdo sin que lo deseemos, por esta razón y aprovechándonos del análisis de las imágenes y la contraposición entre la figura y el fondo podemos darle salida a nuevas situaciones o recuerdos.

**TRAER LOS RECUERDOS HERMOSOS DEL SER
QUERIDO
(EJERCICIO 8)**

Para la óptima realización de este ejercicio es necesario que tengas a mano varias fotografías de tu ser querido fallecido para ir las observando durante su desarrollo; es normal que al ver sus imágenes se sienta dolor y como mecanismo de defensa muchas personas eviten observarlas porque se encuentran con muchas sensaciones y recuerdos que traen dolor a causa del significado que se les da, nuestro objetivo es transformar el llanto en alegría al recordar la esencia y motivo por el que vino a este mundo tu ser querido.

**TÉCNICAS PARA EVOLUCIONAR EL PENSAMIENTO CIRCULAR
OBSERVANDO LAS IDEAS CIRCULARES
(EJERCICIO 9)**

El siguiente ejercicio tiene como objetivo restaurar la fluidez de pensamientos, detenidos en recuerdos específicos tras la pérdida del ser querido. Es común que algunas imágenes, ideas, pensamientos y sonidos se repitan constantemente, saboteando el pensar en otras cosas o evitando la concentración en las actividades que realizamos; aquí lograremos llegar a una posición meditativa en la que podremos observar nuestra actividad psíquica y darle un control en beneficio de la evolución de nuestro proceso de duelo.

EL AQUI Y EL AHORA
(EJERCICIO 10)

Este ejercicio tiene como objetivo ayudar a evolucionar imágenes e ideas fijas recurrentes en el pensamiento del doliente, por ejemplo: los últimos días de vida del ser querido, su enfermedad, el accidente, el entierro, etc. Al aprender y desarrollar la cualidad de enfocarse en el "aquí y ahora" se gana control de las ideas y se gana una percepción diferente de la realidad, se puede resignificar la ausencia a partir del actual aprendizaje del doliente.

TÉCNICAS DE PERDÓN
RECORDAR LO QUE HAY QUE PERDONAR
(EJERCICIO 11)

Ejercicio número 11 de la serie "Tras la pérdida de un ser querido", en el encontraras una técnica que te ayudara a re significar las situaciones dolorosas que viviste con tu ser querido y que tras su muerte desencadenaron en sentimientos de culpa. El objetivo es encontrar el perdón a través de la meditación y el análisis de las situaciones, el ejercicio está diseñado para ser escuchado con los ojos cerrados, ya que esto permite profundizar en el recuerdo.

DESPIDIENDO LOS RESENTIMIENTOS

(EJERCICIO 12)

El siguiente ejercicio continúa trabajando el perdón, pero en esta oportunidad a través de la fantasía dirigida. Se realiza un ritual terapéutico de despedida en el que se concretan e identifican las ideas o recuerdos que se pueden racionalizar y entender, para evolucionarlos a nivel de la comprensión y el perdón. El ritual lo realizamos los seres humanos en muchas situaciones de la vida con un objetivo básico: comprometernos ante lo divino y lo social a desempeñarnos satisfactoriamente en una nueva etapa de la vida, es decir que facilita la aceptación del cambio y la evolución. Este ejercicio abre las puertas del compromiso a la recuperación y la aceptación de la pérdida a partir del desprendimiento de las ideas y los recuerdos dolorosos.

TÉCNICAS PARA EL MANEJO DE LA RABIA

RECONOCIENDO QUE HAY DETRAS DE LA RABIA

(EJERCICIO 13)

El siguiente ejercicio te facilita comprender, analizar y ver desde diferentes puntos de vista, las situaciones que desencadenaron en el actual sentimiento de rabia. Es normal que tras la pérdida de un ser querido aparezcan un sin número de emociones que pueden ser contradictorias con tus propias ideas; por ejemplo: sentir rabia hacia Dios o hacia tu ser querido, denotándose que existen ideas que no se han podido asimilar o comprender, dejando la sensación de asunto pendiente. A continuación, encontraras una técnica que facilitara la evolución de esta sensación y una adecuada forma de expresión de estos sentimientos.

MOVILIZANDO ENERGIA
(EJERCICIO 14)

Este ejercicio es el último antes de la reflexión final; su objetivo es reencontrar al doliente con la alegría, posibilitar que se dé cuenta que a pesar de la ausencia de su ser querido puede disfrutar de la vida si tiene un enfoque positivo, el cual se ha ido construyendo poco a poco en los ejercicios anteriores.

En esta oportunidad permitimos a través del baile o su visualización, que la rabia contenida en tu interior evolucione, se transforme en otras sensaciones menos dañinas para ti. Es normal sentir un poco de pena y resistencia al comienzo, pero date la oportunidad y disfruta del ejercicio, si lo haces en grupo la sensación es mayor, repítelo cuantas veces quieras y agradece en tu corazón por el mayor de los legados que dejó tu ser querido: ¡la felicidad!

1. Desahógate con alguien que te cuide bien.

Se selectivo. Escoge a una persona que facilite tu espacio de desahogo, que sepa escucharte.

Alguien con quien te sientas recogido.

Cuéntale tu dolor, cómo ha sucedido todo y lo que implica su pérdida para ti.

Tómate tu tiempo, pero no tardes en expresarte para poder procesar tu duelo.

2. Despidete

Aunque hayas podido despedirte en vida, y especialmente si no has podido hacerlo, despidete de tu ser querido. Escribe una carta, dedícale unas palabras en tu intimidad o públicamente. Habla con él/ ella una vez más.

Dile a él o ella lo mucho que le querías y lo seguirás haciendo.

3. Haz algo bonito con sus cosas

Dejar sus cosas como si fuera a volver en cualquier momento es algo que no te permite avanzar en tu proceso de duelo.

Organiza sus cosas con cariño y decide qué hacer con ellas.

Es lógico que quieras guardar recuerdos especiales, pero además puedes donar alguna de sus ropas , dar algo a sus mejores amigos, buscar un fin positivo y bonito a sus pertenencias.

4. Recuérdale con amor

Algunas formas habituales de recordar con cariño son llevar flores al cementerio o algún lugar especial.

Haz aquello con lo que te sientas mejor: poner una foto vuestra en algún lugar importante para ti, una vela en una fecha especial, plantar un árbol o planta en su honor.

Todos estos ejercicios son duros pero sanadores.

Tómate tu tiempo para ellos, no intentes hacerlos inmediatamente ni sentirte rápidamente bien.

Una herida requiere además de cuidados, tiempo. En un duelo sucede igual, se compasivo contigo.

5.6 bibliografía:

Referencias bibliográficas:

- Concepto de emoción Carmen Cifuentes 30 de enero del 2019
- Psicoactivamujerhoy.com
www.psicoactiva.com 05/mar/ 2019.
- personalidad en duelo
<http://personalidadenduelo.wordpress.com> 5/mar/2019
- mundomayor
<https://mundomayor.com/RedMM/Blogs/Tabld> 6/mar/2019
- James Lange de 1885 en libro de psicología de papalia
- Cannon Bard teoría de la emoción de 1927 del libro de psicología de papalia
- Schachter Singer teoría de la emoción de 1962 dl libro de psicología de papalia
- Feedback facial teoría de las expresiones faciales suceden en la amocion 1983.
- Bisguerra 2000 emociones y duelo
- Estefania Esteban 2018

- Bisguerra 2000.
- Josep Redorta 2006
- Psicoglobal 2009.
- Bisguerra 2000
- discapacidad motriz

<https://discapacidadmotriz.org>

6/mar/2019

- kubler Ross 1969
- Bisguerra 2000 pág. 61
- Estefania esteban 2018. www.guiainfantil.com
- Estefania esteban 2018. www.guiainfantil.com
- Josep Redorta 2006 pág. 26.
- Psicoglobal 2009 psicología de las emociones la tristeza
www.psicoglobal.com
- enojo bisguerra 2000.
- Discapacidad motriz

<https://discapacidadmotriz.org>

6/mar/2019

- Kubler- Ross 1969.

- Bisquerra 2000.
- Pérez Julio manejo del duelo diciembre 9 del 2014. Recuperación del 8 de marzo del 2019.
- el español
Omicrono <https://omicrono.elespanol.com/2013/06/> 6/mar/2019
- FMLC fundación Mario losantos del campo
www.fundacionmlc.org 6/mar/2019
- FMLC fundación Mario losantos del campo
www.fundacionmlc.org 10/mar/2019
- los sentimientos en un proceso de duelo
www.webpsicologos.com marta Rodríguez Martínez 10/mar/2019
- 10 manejo del duelo Marta de Goffi oct/ 10/2013
www.Manejodelduelo.com recuperado el 10/mar/2019
- manejo del duelo julio Vicente Pérez 8/mar/2019
- Kessler David 2013. Que es shock y la negación octubre del 2013. Recuperado el 10 de marzo del 2019.
- Karl Max del 2013 concepto de emancipación.
- Estudio del psicoanálisis y psicología 2006.
- Castro Emociones presentes en el duelo 2007.

- Bisquerra 2000.
- Josep Redorta 2006 pág., 38.
- Josep Redorta 2006 pág. 115.
- Antonio Machado del 8 de jul del 2014. Recuperado el 10 de marzo del 2019.
- kessler David 10/mar/2019
- revista electrónica scielo 2009 recuperado el 10/mar/2019
- revista electrónica scielo 2014 recuperado el 10/ mar/2019
- Revista electrónica scielo 2007 recuperado el 10 de mar del 2019
- Revista electrónica scielo 2007 recuperado el 10 de mar del 2019
- revista médica internacional duelo y discapacidad 2009
www.sciencedirect.com 10/mar/2019
- dialnet discapacidad y familia. 2001
www.villavicenciocarmita.org recuperado el 11/mar/2019
- avant psicología 24 de nov del 2015.
[www.https://avantpsicologia.com/perdida.como-afrontarla-psicologicamente.org](https://www.avantpsicologia.com/perdida.como-afrontarla-psicologicamente.org) recuperado el 11/mar/2019
- Komunica, T. 2018. Perdidas evolutivas.

- **Formato Documento Electrónico(APA)**

García-Viniegras, Carmen Regina Victoria, & Pérez Cernuda, Caridad. (2013). Duelo ante muerte por suicidio. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 12(2), 265-274. Recuperado en 11 de marzo de 2019, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2013000200014&lng=es&tlng=es.

- Meza Dávalos, Erika G, García, Silvia, Torres Gómez, A, Castillo, L, Sauri Suárez, S, Martínez Silva, B, El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas* [en línea] 2008, 13 (Enero-Marzo) : [Fecha de consulta: 11 de marzo de 2019] Disponible en:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=47316103007> ISSN 1665-7330

- **Formato Documento Electrónico(APA)**

Sánchez Aragón, Rozzana, & Martínez Cruz, Rebeca. (2014). Causas y caracterización de las etapas del duelo romántico. *Acta de investigación psicológica*, 4(1), 1329-1343. Recuperado en 11 de marzo de 2019, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322014000100002&lng=es&tlng=es.

- Psicología la guía del año 2000 recuperado el 12 de marzo del 2019.
- Psicología la guía del año 2000 recuperado el 12 de marzo del 2019.

- psicoactiva mujer hoy.com

www.psicoactiva.com 12/mar/ 2019

- psico y mente 2019.
- **Formato Documento Electrónico(APA)**

Cabodevilla, I.. (2007). Las pérdidas y sus duelos. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30(Supl. 3), 163-176. Recuperado en 12 de marzo de 2019, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000600012&lng=es&tlng=es.

- psicoactiva mujer hoy.com 2014

www.psicoactiva.com recuperado el 12/mar/ 2019

- lindo Elvira 2014/ 09/02

www.psicoduelo.com recuperado el 12/mar/2019

- revista digital de medicina psicosomática y psicoterapia volumen II septiembre 2016 vanesa vedia domingo www.psicociencias.com/pdf 13/mar/2019

- clínica de ansiedad watzalca wick, weakland y fish 1974 www.psicoactivamujerhoy.com 13/mar/2019

- melani Klein 1882-1960 la negación: un destructivo tipo de mecanismo de defensa www.psicoactiva.com recuperado el 13/mar/2019

- los mecanismos de defensa del yo, estrategias inconscientes. 2019

www.psicoactivamujerhoy.com recuperado el 13/mar/2019

- Dejar ir: un proceso de cambio y liberación 2019.

www.Psicoactivamujerhoy.com 13/03/2019.

- alargaba la negación y la mente Walter beller julio /19/2018

<https://www.psicoadapta.com/blog/dejar-ir-un-proceso-de-cambio/> recuperado el 14/03/2019

- revista de salud y bienestar 2019

<https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/controlar-la-ira-8432> recuperado el 19/03/2019.

- kubler-Ross psicoadapta centro de psicología 2016

<https://www.psicoadapta.es/blog/el-duelo-proceso-y-etapas/> recuperado el 19 de marzo del 2019.

- infoesquelas tercera etapa del duelo: la negación. 2019.

<https://www.infoesquelas.com/articulos/reportajes/tercera-etapa-del-duelo-la-negociacion/4604> recuperado el 19 de marzo del 2019.

- kubler-Ross psicoadapta centro de psicología 2016

<https://www.psicoadapta.es/blog/el-duelo-proceso-y-etapas/> recuperado el 19 de marzo.

- OMS organización mundial de la salud 7/abril/2017

<https://www.who.int/topics/depression/es/> recuperado el 20/03/2019.

- kubler-Ross psicoadapta centro de psicología 2016

<https://www.psicoadapta.es/blog/el-duelo-proceso-y-etapas/>

- kubler-Ross psicoadapta centro de psicología 2016

<https://www.psicoadapta.es/blog/el-duelo-proceso-y-etapas/> del año 1964
recuperado el 22de marzo del 2019.

- Martha Chavez 2017. Todo pasa y esto también pasara recuperado el 17 de mayo del 2019.
- Martha Chavez 2017.todo pasa y esto también pasara recuperado el 17 de mayo del 2019.
- Martha Chávez 2017. Todo pasa y esto también pasara recuperado el 17de mayo del 2019.
- Martha Chávez 2017. Todo pasa y esto también pasara, pág., 76. Recuperado el 17 de mayo del 2017.
- Martha Chávez 2017. todo pasa y esto también pasara, pág., 104. Dos citas de esta página.
- Martha Chavez 2017.todo pasa y esto también pasara pág., 105 y 106 recuperado el 18 de mayo del 2019.
- 2019 que es una técnica

www.conceptodefinicion.de.com

- _Formato Documento Electrónico(APA)

Ruiz Gómez, M. Carmen, Rojo Pascual, Carmen, Ferrer Pascual, M^a Angeles, Jiménez Navascués, Lourdes, & Ballesteros García, Montserrat. (2005). Terapias complementarias en los cuidados: Humor y risoterapia. *Index de Enfermería*, 14(48-49), 37-41. Recuperado en 24 de marzo de 2019, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962005000100008&lng=es&tlng=es.

- González Ynfante, F. (2011). ¿El sentido del humor, tiene sentido en el aula? *Revista Electrónica Educare*, XV (2), 237-251 redalyc recuperado el 25 de marzo del 2019.
- https://www.researchgate.net/publication/311972175_El_Humor_como_estrategia_de_afrentamiento_en_dolor_cronico del año 2016 recuperado el 25 de marzo del 2019.
- Electronic Document Format(APA)

REYES ROJAS, MÓNICA, LARA RODRÍGUEZ, GUSTAVO, & LIZCANO, ELSA CATALINA. (2011). Apreciación del sentido del humor en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 29(2), 344-353. Retrieved March 24, 2019, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242011000200013&lng=en&tlng=es.

- Formato Documento Electrónico(APA)

Castro, Sixto J.. (2011). El chiste como paradigma hermenéutico. *Diánoia*, 56(67), 87-111. Recuperado en 25 de marzo de 2019, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-24502011000200005&lng=es&tlng=es.

- Josep Redorta 2006 pág., 121. Recuperado el 15 de mayo de 2019.
- tupsicologia abrazoterapia: beneficios del abrazo. Del 2017 recuperado el 26 de marzo del 2019.

<https://www.tupsicologia.com/abrazoterapia-beneficios-del-abrazo/>

- mejorconsalud.com beneficios de los diferentes tipos de abrazos. Del 2015 Recuperado en 27 de marzo de 2019.

<https://mejorconsalud.com/beneficios-de-los-tipos-de-abrazos/>

- Mario choliz relajación y respiración

<https://www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf> recuperado el 29 de marzo del 2019.

- Humorsapiens técnicas.
- Relajación y respiración
- Mejorconsalud 2015.

- metodología planteamiento del problema:

Normas apa www.normasapa.net

- Objetivos: rojas 1981 citado por sampieri en 1997.

