

GRUPOS DE DUELO AMBIGUO POR DESAPARICIÓN , UN INSTRUMENTO SOCIAL PARA EL ACOMPAÑAMIENTO

**La sociedad como red de apoyo
para la construcción de la paz**

LAURA ESTELA ZARAGOZA MARTINEZ
Tanatóloga.

1 y 2 DE Noviembre 2019

¿Que es la pérdida ambigua y el duelo ambiguo?

El concepto de "pérdida ambigua" propuesto por la investigadora Pauline Boss (1999) para describir situaciones en las cuales la pérdida es confusa, incompleta, o parcial



Pauline Boss



Pérdida ambigua por desaparición.

La gente esta físicamente ausente pero psicológicamente presente (ejemplos son familias con una persona fallecida en la guerra o los desaparecidos políticos, o por crimen organizado cuyos cuerpos nunca se encuentran, en esta desaparición hay dolor o intención.

o por catástrofes naturales (aquí la mayoría de las veces no hay culpables.). No hay cuerpo. Esta falta de prueba física promueve una continuación de la espera, sin cierre, por mas irrealista que esa espera sea.



El Duelo ambiguo ¿De que está compuesto?



- Sentimientos
- Pensamientos e Imágenes
- Estados de ánimo
- Comportamientos
- Reacciones físicas
- Cuestiones legales.

SE VIVE POR ETAPAS

ETAPAS DUELO AMBIGUO POR DESAPARICIÓN



1. BUSQUEDA
2. NEGACIÓN
3. MIEDO, DUDA
4. CONFRONTACIÓN
5. RESIGNACIÓN
6. ESPERANZA ETERNA
7. ACTIVISMO (dar un sentido mayor a la pérdida.)

1. Shock o embotamiento
2. Fase de anhelo y búsqueda de la persona desaparecida
3. Fase de desorganización y desesperanza.
4. Fase de mayor o menor reorganización

John Bowlby.

1. NEGACIÓN
2. ENOJO, IRA.
3. PACTO NEGOCIACIÓN
4. DEPRESION
5. INTEGRACIÓN ACEPTACIÓN

Elizabeth Kubler Ross

TEMARIO

1. OBJETIVO GENERAL DE LOS GADA
2. OBJETIVOS ESPECIFICOS
3. CÓMO SE INTEGRA UN GADA
4. PERFIL DE LOS FACILITADORES (Actitudes básicas)
5. CARACTERISTICAS Y TIPO DE FORMACION QUE SE REQUIERE.
6. CARACTERISTICAS DE GADA
7. ESTRUCTURA DE LAS SESIONES DE GRUPO.
8. ETICA EN EL ACOMPAÑAMIENTO
9. TIPS, ERRORES, QUE SI HACER QUE NO HACER.

1. OBJETIVOS DEL GRUPO DE AYUDA EN DUELO AMBIGÜO CSC

OBJETIVO GENERAL:

Ser un instrumento social que permita el acompañamiento a personas en sufrimiento por la desaparición de una persona.

A través de dinámicas grupales que les permitan recuperar el equilibrio personal y social, así como la elaboración de su proceso de adaptación a una nueva forma de vivir sin la presencia física de la persona desaparecida, a su ritmo y su tiempo.



Crear y mantener las bases para que los participantes se sientan libres para reconocer, aceptar y expresar sus emociones. Empatía e interés hacia los demás

Dar herramientas para el manejo de emociones, ansiedad y los pensamientos obsesivos torturantes y poder liberar el estrés acumulado en el día a día.

2. Objetivos Específicos

conocer la importancia del autocuidado

Ayudar al grupo a buscar alternativas en conductas, pensamientos, valores, para alcanzar la serenidad.

Animar el intercambio de experiencias y la exploración de estrategias que posibiliten la adaptación a la nueva situación

Animar a la re-socialización de las personas del grupo y sugerir las estrategias más eficaces para ello

2 facilitadores capacitados
RDA y tanatología y 6
Grupos de Duelo

Convocatoria, lugar adecuado
Material de trabajo

12 sesiones 1 vez por
semana
2 horas cada sesión

Personas en duelo
Ambiguo por desaparición
Mayores de edad

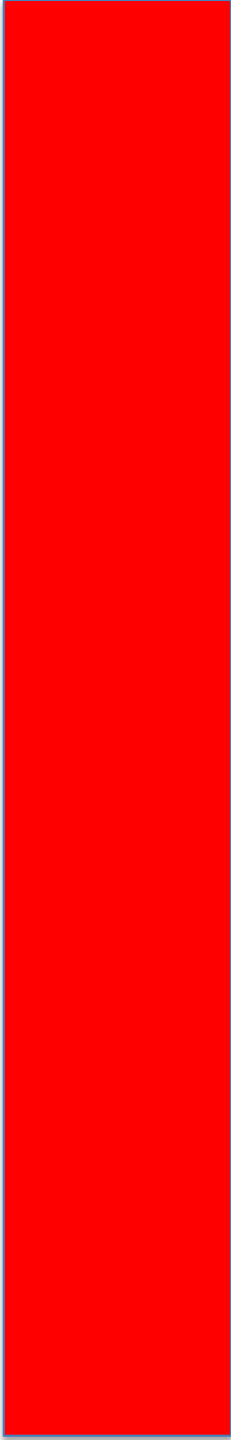
3. Cómo se integra GADA

Entrevista previa
Cumplir criterios de
admisión.

Servicio gratuito

Grupos cerrados

No se aceptan familiares,
Amigos, conocidos o compañeros
De trabajo mismo grupo.



ENTREVISTA INFORMATIVA PREVIA

- ◆ Datos generales, nombre, teléfono, dirección, ocupación correo electrónico, A QUIEN LLAMAR EN CASO DE EMERGENCIA con nombre y teléfono.
- ◆ Cuestiones de Salud: que enfermedades padece si esta tomando medicamentos, que tipo de medicamentos, recetados por quién, si está embarazada o si tiene problemas de audición
- ◆ Nombre de la persona desaparecida, Fecha de la desaparición, si ha tenido muertes de personas significativas..
- ◆ Tipo de relación
- ◆ Aspectos emocionales
- ◆ Aspectos cognitivos
- ◆ Aspectos conductuales
- ◆ Redes de apoyo
- ◆ Aspectos espirituales
- ◆ Expectativas del solicitante

1. NO ES RELACION DE AYUDA O TERAPEUTICA

2. Estilo empático.

3. Duración: tiempo máximo 50 mins. Y 10 para llenar el formato.

CRITERIOS DE ADMISIÓN

No se permite la inclusión de una persona en GADA :

- Cuando existe alguna enfermedad mental o presenta depresión profunda o abulia (la persona ha renunciado a vivir.) Se remite a un especialista de la salud mental.
- Marca claras resistencias a compartir en grupo. Se le puede proponer acompañamiento individual.
- Muestra expectativas sobre el grupo que no corresponden con sus objetivos, por ejemplo, la búsqueda de contactos para formar pareja o la búsqueda de apoyo económico.



4. Perfil de los facilitadores.

- Preparación en el sector de relación de ayuda
- Preparación especializada en Tanatología o Acompañamiento en duelo.
- Habilidades para el liderazgo (conocimiento de si mismo. Asertividad, capacidad para contener a un grupo, flexibilidad etc.)
- Madurez para aceptar sus limitaciones
- Reconocimiento y elaboración de sus propios duelos y capacidad de responder de manera serena ante las expresiones emocionales intensas de los otros.

- Espíritu de servicio, manifestado en actitudes de la acogida empática: respeto, ayuda atenta y compasión.
- Disponibilidad a la formación continua y a la supervisión.
- Disponibilidad para el trabajo en equipo y para aceptar retroalimentación.
- Fidelidad en los compromisos y en el respeto a la confidencialidad
-
- Capacidad para precisar y delimitar su función.

ACTITUDES BÁSICAS

- 1. Autenticidad:** Coherencia interna (autoconocimiento) y externa (expresar lo que realmente cree, siente y piensa), veracidad en las relaciones.
- 2. Empatía:** Capacidad de percibir correctamente lo que experimenta otra persona y de comunicarle tal comprensión.
- 3. Aceptación Incondicional:** Ausencia de juicio moralizante, confianza en los recursos del otro, acogida incondicional de la persona y de su manera de manifestarse, cordialidad y calidez humana.

<u>ACTITUDES</u>	<u>HABILIDADES</u>	<u>HERRAMIENTAS</u>	<u>PROPORCIONAN</u>
-------------------------	---------------------------	----------------------------	----------------------------

EMPATIA

ESCUCHA ACTIVA

1. MENTE ABIERTA

* ACOGIDA

* ESCUCHA

* COMPRNESIÓN

ACEPTACIÓN

RESPUESTA
EMPATICA

2. ATENCION PLENA

*RESPECTO A LAS
PERSONAS.

AUTENTICIDAD

RECTA INTENCION

3. REFORMJULACIÓN
Básica Avanzada

*ACOMPañAMIENTO
EN LA BUSQUEDA DE
SOLUCION DE ALGUNO
DE SUS PROBLEMAS

FLEXIBILIDAD

4. ASERTIVIDAD Y
PERSONALIZACIÓN

5. DINAMICAS DE
CONTENCION
EMOCIONAL

5. Características y tipo de formación que se requiere en CSC

- ◆ **Diplomado en Tanatología educativa.**
- ◆ **Haber facilitado 6 talleres de GAD en CSC**
- ◆ **Proceso Psicológico Personal**
- ◆ **Flexibilidad**

6. CARACTERÍSTICAS DE GADA

- ◆ Escucha Activa y relación de ayuda
- ◆ Desahogo emocional
- ◆ Un lugar seguro, que les permita compartir su experiencia.
- ◆ Contención en crisis durante sesiones
- ◆ Ejercicios de Relajación
- ◆ Información básica sobre el proceso de DA
- ◆ Teoría y Ejercicios para el manejo de emociones y sentimientos
- ◆ Cuentos, metáforas, película y rituales.
- ◆ Herramientas para elaborar su duelo.
- ◆ Tareas a realizar en casa

7. ESTRUCTURA DE GRUPO EN DUELO AMBIGÜO POR DESAPARICION DE PERSONAS.

SESIONES 1 Y 2

INTEGRACIÓN GRUPAL

BIENVENIDA

Presentación de los participante

Normas de funcionamiento

Avisos del Grupo

Trabajo Grupal.

Relajación

Intercambio entre los participantes de la desaparición de su ser querido.

Ejercicio Relajación

Enseñanza de técnicas manejo de ansiedad, pensamientos obsesivos.

5 formas de autocuidado.

Envío de Luz.

Despedida

SESIÓN 3

Bienvenida

Presentación etapas del duelo ambiguo

Explicación de que son las emociones y su manejo adecuado

Se trabaja una emoción según se valore el grupo, puede ser tristeza, Enojo, culpa, etc.

Ejercicio de relajación.

Valoración de cómo se van.

Tarea

SESIÓN 4

Recuerdo y valoración de lo vivido juntos. Haciendo incapie en que

Relaten un episodio positivo que haya sido importante en su vida y que

Herencia le dejo en esa experiencia.

Dinámica para trabajar otra emoción

Compartan con el grupo para propiciar el desahogo.

Ejercicio de relajación

Tareas.

SESIÓN 5

Bienvenida

Cómo les fue en la semana

Trabajar una emoción

Compartan en el grupo para facilitar el desahogo

Ejercicio Alas de Mariposa.

5 formas de autocuidado

Tarea

Cómo se van.

SESIÓN 6

Bienvenida

Cómo les fue en la semana

Trabajar el perdón.

Compartir con el grupo para facilitar el desahogo

Ejercicio de Relajación

5 formas de autocuidado

Tarea escribir una carta a su ser desaparecido para decirle cómo estamos hoy.

Como se van

SESIÓN 7

Bienvenida y cómo estuvieron en la semana

**Propiciar la expresión de lo que faltó decir al ser querido
desaparecido**

**Cómo estamos hoy. Compartiendo su carta en grupo delante de una
foto. Permitir la expresión emocional y dar contención cuando se
requiera**

La deberán leer en 1ª. Persona.

Trabajar con Objetos y lugares de vinculación

Que hacen para mantener el vínculo con su ser desaparecido.

Ejercicio de relajación.

5 formas de autocuidado

Tarea

SESIÓN 8

Bienvenida

Proyección de “La cabaña”

Compartan que les dejó la película

Despedida

Tarea.

SESIÓN 9

Bienvenida

Explorar los movimientos en la dimensión espiritual que la desaparición del familiar, ha suscitado en las personas y proporcionar algunas pistas para su proceso.

SESIÓN 10.

Bienvenida

Cómo les fue en la semana

Iniciar el proceso de la creación o continuación del sentido

De vida para proseguir con su duelo

Trabajar la esperanza.

Como se van

Tarea. Traer la biografía del ser querido la próxima sesión.

Informar que se acerca el final del Grupo para ir trabajando

La pérdida del grupo como tal.

SESIÓN 11 y 12

BIENVENIDA

Cómo estuvo su semana.

Homenaje a la vida de su ser querido.

Presentación de la biografía de su familiar.

Dar el tiempo necesario a cada participante, procurando que las $\frac{3}{4}$ partes del grupo lo haga en la sesión 11 para que en la sesión 12, se den por concluidas todas las biografías.

Se hace un ejercicio para hacer conciencia de lo que les dio el grupo y se hace una dinámica de cierre.

MOMENTOS DE EVALUACION:

EVALUACION GENERAL DE LA SESION: Se evalúa si se cumplió el objetivo de la sesión y el avance general de la persona

COMUNICACIÓN EMPÁTICA

Espejear “los sentimientos”

Reformulación de “los contenidos”

Expresión del nexo causal entre contenidos y sentimientos

Ser concretos.

RELACION DE AYUDA

Desahogo

Reflejo

Personalización

Confrontación

Acción.

SENTIR PERSONAL: Con la sesión se me movió algo personal que deseo compartir o trabajar en sesión de supervisión personal.

“El ayudado ha sido verdaderamente ayudado cuando”

- Ha podido comunicar sus propios sentimientos y vivencias.
- Ha llegado a una comprensión más precisa de sus mecanismos internos.
- Sabe analizar con mayor realismo su comportamiento.
- Dirige una atención más precisa a sus necesidades, valores, motivaciones.
- Evalúa sus recursos y sus límites con mayor realismo.
- Acepta la realidad externa.
- **Goza** de mayor autonomía personal.
- Se comporta de una manera más auténtica.
- Se relaciona de un modo más adecuado.
- Maneja creativamente sus conflictos.
- Integra su pasado y sabe planear su propio futuro sin exageradas preocupaciones.
- Puede disfrutar de los placeres de la vida.
- Ha aprendido a enfrentar sus problemas y sufrimientos sin tener que recurrir siempre a una ayuda externa.

8. ÉTICA EN EL ACOMPAÑAMIENTO

1. RESPETO POR LOS DERECHOS Y LA DIGNIDAD DE LAS PERSONAS.

NO DISCRIMINACIÓN.

RESPETAR EL DERECHO A LOS INDIVIDUOS A LA PRIVACIDAD, CONFIDENCIALIDAD, AUTODETERMINACIÓN Y AUTONOMÍA.

2. COMPETENCIA.

RECONOCER LAS FRONTERAS DE SUS COMPETENCIAS PARTICULARES Y LAS LIMITACIONES EN SU PERICIA.

ACTUALIZACION EN EL CONOCIMIENTO CIENTÍFICO Y PROFESIONAL.

3. INTEGRIDAD.

ESTAR CONSCIENTES DE SUS SISTEMAS DE CREENCIAS, VALORES, NECESIDADES Y LIMITACIONES Y DEL EFECTO QUE ESTAS TIENEN EN SU TRABAJO.

4. RESPONSABILIDAD SOCIAL

SE COMPROMETEN A ASUMIR SU RESPONSABILIDAD PROFESIONAL Y CIENTÍFICA HACIA LA COMUNIDAD Y LA SOCIEDAD EN QUE TRABAJAN Y VIVEN.

POR MEDIO DE LA RELACIÓN TANATOLÓGICA, FOMENTAR Y CULTIVAR LAS POSIBILIDADES DE ADAPTACIÓN DE LA PERSONA Y EL DESARROLLO HACIA SU AUTODIRECCIÓN.

5. RESTRINGIR SU RELACIÓN AL ÁREA ESTRICTAMENTE PROFESIONAL.

6. EN CASO DE TRATAR A MENORES DE EDAD.

EL TANATÓLOGO DEBERÁ OBTENER EL CONSENTIMIENTO DE SUS PADRES, TUTORES O REPRESENTANTES LEGALES. SÓLO ACTUARÁ SIN ÉL CUANDO RAZONES DE URGENCIA ASÍ LO EXIJAN, CASO EN EL QUE SE RECOMIENDA RECABAR LA OPINIÓN A ACTUAR CONJUNTAMENTE CON UN PROFESIONAL.

9. TIPS, ERRORES, QUE SI QUE NO HACER.

- ❖ QUE NOS PIDEN HACER LOS PARTICIPANTES,
- ❖ MINDFULNESS,
- ❖ QUE NECESITAS HOY DE TU GRUPO , ESCUCHA, MANEJO DE EMOCIONES, COMO ME SIENTO HOY,
- ❖ AGREGAR HERRAMIENTAS ESPIRITUALES,
- ❖ **FLEXIBILIDAD, TRABAJO CON PENSAMIENTOS OBSESIVOS, ANSIEDAD.**
- ❖ DEBE SER UN MODELO DÍNAMICO, 12 SESIONES, DE ACUERDO A LA LECTURA DEL AMBIENTE GRUPAL SE DEBE REALIZAR LA SESION.
- ❖ QUE NECESITA CADA UNA DE LAS PERSONAS Y EN CONJUNTO