

GRUPOS DE AYUDA EN EL DUELO MODELO DEL CSC

PATRICIA MEDINA SEGURA

ELABORACION DEL DUELO EN GRUPOS DE AYUDA

- Constituye un proceso terapéutico de un grupo de personas que trabajan en torno a un problema común permitiendo:
- la **verbalización**,
- la **conciencia de la propia realidad**,
- el **aprendizaje interpersonal**,
- la **Identificación y la estimulación recíproca**.
- El grupo ofrece un marco benigno y de ayuda potencial.

CENTRO SAN CAMILO

Los GAD inician el 11 de enero del 2008, con un grupo trimestral.

Actualmente tenemos un número variable de grupos (5-7) que inician en enero, mayo y septiembre.

Total 120 grupos hasta la fecha.



MODELO DE TAREAS DE WORDEN

- **Las cuatro tareas** a las que alude este autor son:
 - Tarea I: **Aceptar la realidad de la pérdida.**
 - Tarea II: **Trabajar las emociones y el dolor** de la pérdida.
 - Tarea III: **Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente.**
 - Tarea IV: **Recolocar emocionalmente al fallecido y seguir viviendo.**
- *El atascamiento en alguna de ellas, generaría sufrimiento y síntomas psicológicos.*

OBJETIVO GENERAL

- ❖ Acompañar a las personas que han sufrido la pérdida de un ser querido para que realicen su proceso de duelo, a través de dinámicas grupales, ayudándoles a recuperar el equilibrio personal y social así como la esperanza.



OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ❑ Crear y mantener bases para que los participantes se **sientan libres para el reconocimiento, la aceptación y la expresión de sus emociones**, fomentando al mismo tiempo el interés y la empatía hacia los sentimientos de sus compañeros de grupo.
- ❑ Ayudar a buscar alternativas (conductas, pensamientos, valores) para alcanzar la meta de la **aceptación de la realidad de la pérdida**.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ❑ Animar el *intercambio de experiencias y la exploración de estrategias* que posibiliten situar **dentro de uno mismo al ser querido muerto**, poder *pensar en él sin culpa* y seguir viviendo afrontando las propias responsabilidades.
- ❑ Animar a **rehacer su vida** con la re socialización de las personas del grupo y sugerir estrategias más eficaces para ello.
- ❑ Dar pistas para **trabajar el área espiritual**.

CARACTERISTICAS DE LOS GRUPOS

- Grupos cerrados de máximo quince personas.
- Edad mínima 18 años.
- No se aceptan familiares, amigos o compañeros de trabajo en el mismo grupo de duelo.
- Taller en 12 sesiones (una por semana) de 2 horas de duración.
- Es un servicio gratuito.



CARACTERISTICAS

Los grupos deben:

- Promover el manejo emocional.
- Ofrecer una guía en la resolución de problemas.
- Proporcionar *retro-alimentación* al individuo con respecto a su comportamiento.



CARACTERISTICAS

- Los grupos se conforman **previa entrevista individual** para conocer las determinantes del duelo y **evaluar la conveniencia** o no de incluir a la persona en un grupo de ayuda.



EQUIPO GAD

- Conformado por *voluntarios* que están debidamente capacitados y ofrecen su *servicio gratuito*.
- Cada grupo cuenta con **dos facilitadores** que coordinan el trabajo de los participantes , dando un **servicio humano y de calidad** a las personas en duelo, de acuerdo con los *lineamientos del manual* para el facilitador y del *reglamento interno de GAD*.



PROGRAMA



SESIONES 1 Y 2

- Presentación del Centro y del facilitador del grupo.
- Presentación de los participantes.
- Normas de funcionamiento.
- Informaciones.
- **Intercambio sobre el duelo y sobre las expectativas** de los componentes del grupo.

SESIONES 3 Y 4

- Presentar de forma general las **etapas del duelo**.
- Facilitar el reconocimiento, aceptación y expresión de las **emociones** por la pérdida.
- Favorecer la toma de conciencia de las **consecuencias** (físicas, sociales espirituales...) de la pérdida y las consecuentes reacciones emocionales.
- Iniciar con la exploración de **la tristeza**.
- Tener presentes los **recuerdos de la vida con el difunto**.
- Animar a reconocer y expresar los sentimientos de **enojo, hostilidad y rabia**.
- Distinguir entre problema y misterio.

SESIONES 5 Y 6

- Reconocer, explorar y expresar los sentimientos de **culpa**.
- Revisar el proceso del **perdón**.
- Aprender a perdonar y perdonarse.

SESIONES 7 Y 8

- Propiciar la *expresión* de **lo que faltó decir al difunto**.
- Explorar sobre **los objetos y lugares de vinculación** con el difunto y ayudar a *transformarlos en presencia afectiva*.
- Explorar los sentimientos de **miedo e incapacidad**. Identificar dificultades para tomar decisiones, para seguir viviendo.
- Favorecer que los participantes reconozcan **sus necesidades particulares** y descubran los **recursos que les permitan cuidar de sí mismos**.

SESIONES 9 Y 10

- Reflexionar sobre el **proceso de duelo individual**. Teniendo como referencia una película.
- Explorar los movimientos en **la dimensión espiritual** que la muerte del familiar ha suscitado en los participantes y *proporcionar algunas pistas para su proceso.*

SESIONES 11 Y 12

- Iniciar el proceso de **búsqueda de sentido** para continuar su manejo de duelo.
- Aprender a **decir adiós**: *Desprenderse.*
- Tratar la **pérdida del grupo**, y atender e intercambiar los sentimientos que dicha terminación provoca.
- Retroalimentar a los participantes acerca del **trabajo realizado** en los grupos.

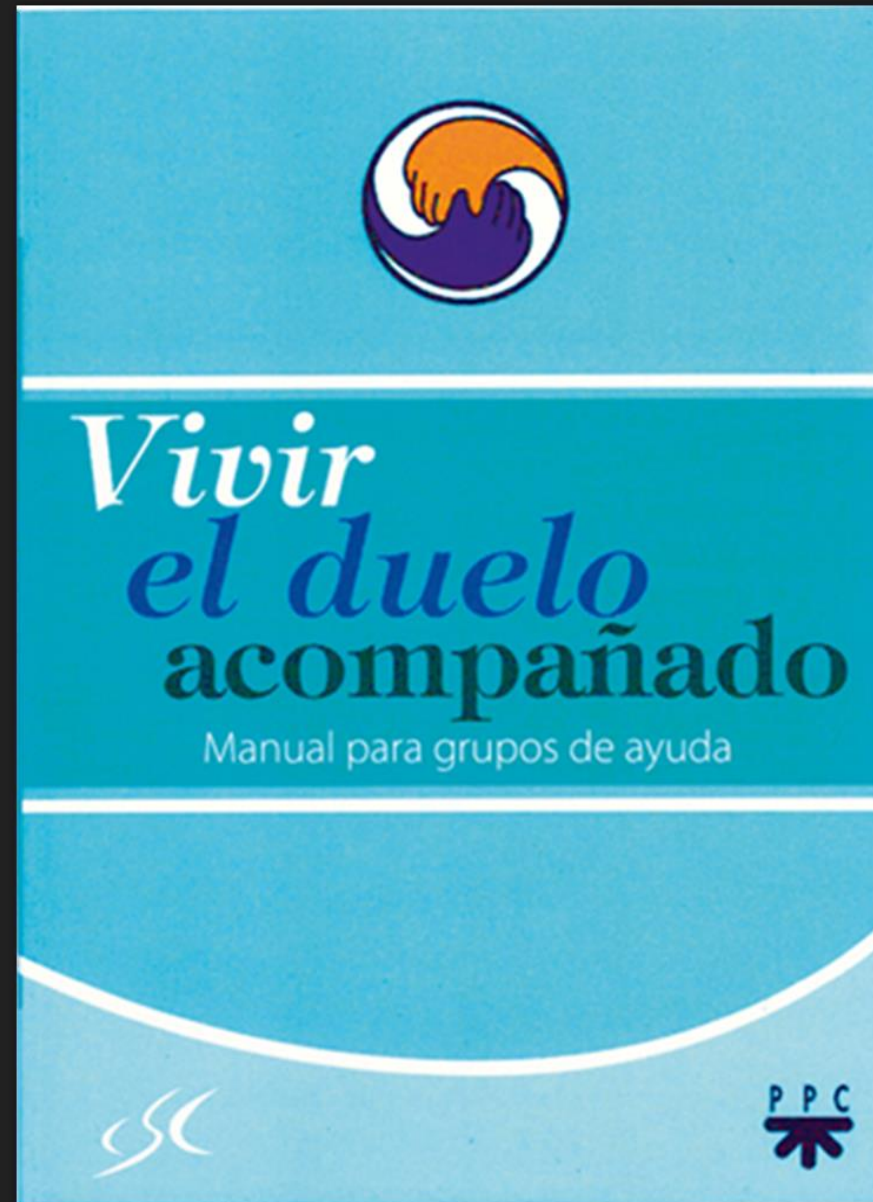
METODOLOGIA

- **Exposición del tema** de cada sesión, complementado con diversas **dinámicas**:
- Ejercicios de introspección.
- Ejercicios de relajamiento.
- Escuchar canciones y temas musicales diversos.
- Escuchar algunos cuentos, poemas y analogías.
- Ver una película.
- Contestar cuestionarios.
- Escribir sus sentimientos.
- Intercambiar experiencias.
- **Tareas**: cada sesión se les entrega a los participantes el resumen impreso, para que continúen trabajando durante la semana. En algunas ocasiones se les piden tareas específicas.

MANUAL

En el 2013 se editó el Manual para grupos de ayuda en duelo y se ha replicado este modelo del CSC en diferentes ciudades de la República Mexicana, entre ellas están:

Ciudad de México,
Coatzacoalcos, Piedras
Negras, Tijuana, Toluca,
Orizaba y Zacatecas.





BLOG



GRACIAS