

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



**TÍTULO:**

“Propuesta de programa psicoeducativo para afrontar el duelo experimentado por adultos jóvenes ante el fallecimiento de familiares en primer grado por Covid-19 en el municipio de Guazapa”

**PRESENTADO POR:**

Br. Cindy Estefani Soriano Avelar	(SA13032)
Br. Karla Lissette Mejía Ramos	(MR13116)
Br. Marcela Isabel Rodríguez Marroquín	(RM13130)

**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:**  
**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**Docente Director:**

Licda. Amparo Geraldinne Orantes Zaldaña

**Coordinador General De Proceso De Grado:**

Lic. Israel Rivas

**Ciudad Universitaria, Dr. Fabio Castillo Figueroa, Noviembre Del 2021.**

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**

**RECTOR**

MSD. ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO.

**VICE-RECTOR ACADÉMICO**

DR. RAÚL ERNESTO AZCÚNAGA LÓPEZ.

**VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO**

ING. JUAN ROSA QUINTANILLA QUINTANILLA.

**SECRETARIO GENERAL**

MSC. FRANCISCO ANTONIO ALARCÓN SANDOVAL.

**AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

**DECANO DE FACULTAD**

MSD. OSCAR WUILMAN HERRERA RAMOS.

**VICE-DECANO**

MSD. SANDRA DE SERRANO.

**SECRETARIO DE LA FACULTAD**

LIC. JUAN CARLOS CRUZ.

**AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**

**JEFE DEL DEPARTAMENTO**

MSC.BARTOLO ATILIO ARIAS CASTELLANOS.

**COORDINADOR DEL PROCESO DE GRADO**

LIC. ISRAEL RIVAS.

**DOCENTE DIRECTOR**

LICDA. AMPARO GERALDINNE ORANTES ZALDAÑA

## **DEDICATORIAS Y AGRADECIMIENTOS**

Dedico mi trabajo de grado a Dios, quien como guía estuvo presente en el caminar de mi vida, bendiciéndome y dándome fuerzas para continuar con mis metas trazadas sin desfallecer. A mis padres que, con apoyo incondicional, amor y confianza permitieron que logre culminar mi carrera profesional.

Agradezco a:

Dios por darme salud, ser mi luz y guía en cada momento, darme fuerzas y no dejarme vencer ante las diversas adversidades que se presentaron a lo largo de este viaje universitario.

Mis padres Santos Beatriz Avelar y Oscar Orlando Soriano, que con su esfuerzo y dedicación han permitido llegar a cumplir un sueño: culminar mi carrera universitaria, sin duda han sido mi apoyo incondicional, les agradezco por siempre apoyar mis decisiones y por darme la libertad de desenvolverme como ser humano, por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer las adversidades porque Dios está con uno siempre y el límite está en nuestra mente.

A mis hermanas Lesly, Belky, Nallely y hermano Steven, a mi abuelo Agustín Soriano, a mi familia, la de mi novio y las familias de mis compañeras porque con sus oraciones, consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona y de una u otra forma me acompañan en todos mis sueños y metas.

A Cristian Martínez quien se convirtió en mi apoyo, orientó y acompañó en momentos difíciles, y sobre todo porque siempre creyó en mí.

Mis compañeras, Marcela Rodríguez y Karla Mejía por acompañarme, escucharme, darme su cariño y porque sin el equipo que formamos, no habiéramos logrado esta meta, además por ser mis amigas y compañeras de viaje en esta carrera.

Mi directora de tesis, Amparo Orantes quien con su experiencia, conocimiento y motivación me oriento, no solo en la elaboración de este trabajo, sino también por haberme brindado el apoyo para desarrollarme profesionalmente y seguir cultivando mis valores.

Cindy Estefani Soriano Avelar

Quiero expresar mi gratitud a Dios, quien con su bendición llena siempre mi vida y es a quien le dedico este logro tan importante para mí; en este momento tan privilegiado de mi vida, en el que veo culminado mi más grande sueño; no me resta más que agradecer a todos aquellos que me acompañaron en el camino de mi formación académica y sin su apoyo no habría sido posible realizarlo.

En primer lugar, agradezco a mi abuela Antonia Lazo quien es la persona que siempre ha creído en mí; desde el inicio de este proceso estuvo presente, brindándome apoyo incondicional, palabras de motivación y ánimo; su apoyo ha sido fundamental para llegar a esta meta. A mis padres Mario Mejía y Ena Ramos quienes han depositado su confianza en mí y han respetado cada una de las decisiones que he tomado, por todo el esfuerzo y apoyo brindado, todo ello ha sido muy importante para mí desarrollo personal y profesional. A mis hermanos Ena Mejía, Cristina Mejía y Josué Mejía por toda la motivación y apoyo brindado en mis momentos de necesidad; son mi motor en el logro de mi sueño.

Agradezco a Salvador Henríquez, Oscar Marinero y Erika ventura por confiar en mí y por apoyarme, gracias a ellos conocí a Deborah Pilardi una persona muy especial para mí, quien me apoyó incondicionalmente en este proceso, le agradezco infinitamente por ver mis ganas de luchar y salir adelante. A Luis Munguía por estar en los momentos más difíciles, por apoyarme y compartir mis sacrificios en el logro de esta meta. A cada uno de mis familiares y personas allegadas que han sido testigos del esfuerzo y dedicación en el logro de mis metas, gracias por todo el ánimo que me han brindado. A mis amigos Andrea Meléndez, Wendy Moz y Antonio Sorto quienes han sido piezas importantes en la realización de mi sueño, brindándome su apoyo y cariño. Así mismo agradezco de todo corazón a la familia Marroquín por su disposición, apoyo y ánimo en todo el proceso de tesis.

Finalmente agradezco a mi grupo de tesis Marcela Rodríguez y Cindy Soriano por haber formado parte de esta etapa tan importante, por la paciencia, esfuerzo, sacrificios y motivación brindada para culminar nuestro trabajo final. Agradezco inmensamente a la Licda. Amparo Geraldinne Orantes asesora de tesis, por todo el apoyo y orientación esto nos permitió realizar exitosamente la presente investigación, gracias por su tiempo, paciencia y motivación.

*Karla Lissette Mejía Ramos*

Con mucho amor quiero dedicar esta investigación a mi mamá Rufina Marroquín ya que es una persona que desde mi infancia me incentivó a estudiar, me inculcó la importancia de prepararme, y sus palabras me llevaron a perseverar hasta lograr mi carrera profesional. De igual forma dedico este logro a la memoria de mi abuela Isabel Marroquín quien en vida siempre me llenó de amor, y me incentivo a luchar por mis metas. Ambas han sido mujeres guerreras que me enseñaron con su ejemplo a no rendirme. También dedico este logro a mis hermanos, Cesar Rodríguez, Rigoberto Rodríguez y Jaime Rodríguez, quienes son de las personas que más amo en la vida.

Agradezco primeramente a Dios por guardarme y permitirme llegar hasta este punto en la vida, por darme resiliencia y sabiduría para afrontar cada prueba, de igual manera me agradezco a mí misma por tener claras mis metas, por dedicarme y sacrificarme en pro de culminar mi carrera como licenciada en psicología, por cada esfuerzo realizado a lo largo de mi vida.

Doy mi más grande y sincero agradecimiento a mi mamá ya que gracias a ella he logrado culminar este proceso educativo y cumplir mi sueño, debido a sus muchos sacrificios para que pudiera estudiar; quien con mucho amor y dedicación ha trabajado para sacarnos adelante a mis hermanos y a mí, por lo que le estoy eternamente agradecida por cada uno de sus esfuerzos.

Le agradezco a mi tía Karla Alegría ya que en todo momento me ha apoyado, me ha brindado palabras de ánimos y motivación para continuar en mi proceso formativo, ha confiado en mis habilidades y capacidades para alcanzar mi profesión.

Agradezco a Kelvin Amaya quien es un ser humano muy especial y extraordinario, ha sido un apoyo incondicional en mi formación académica, me ha dado palabras de aliento y consuelo en todo momento. Quiero agradecer a Karla Mejía y Cindy Soriano quienes han sido mis compañeras de tesis y de carrera, amigas y colegas; ambas han sido personas muy importantes en mi vida, me han acompañado en este proceso profesional y otros personales, por lo que les estoy sumamente agradecida.

También le agradezco a la Licda. Amparo Orantes quien ha sido nuestra asesora de tesis, nos ha orientado y dado palabras de motivación para poder culminar positivamente nuestro trabajo de grado y proceso formativo.

Infinitas gracias a todos por ser los pilares de mi vida. Con mucho amor.

Marcela Isabel Rodríguez Marroquín.

## Índice

Resumen.	10
Introducción	11
I. Presentación	12
II. Título De La Propuesta	12
III. Descripción De La Propuesta	13
IV. Planteamiento Del Problema	16
V. Justificación De La Propuesta	20
VI. Objetivos De La Propuesta	23
VII. Metas	24
VIII. Marco Teórico	24
8.1 Investigaciones Previas Sobre El Duelo Por Covid-19.	24
8.2 Enfermedad Por Coronavirus 2019 (COVID-19)	28
8.2.1 Antecedente Histórico Del Covid-19	29
8.3 Medidas De Prevención Implementadas Por El Gobierno, Y El Ministerio De Salud De El Salvador (MINSAL) Con Apoyo De Diferentes Organizaciones Durante La Emergencia Sanitaria Por La Pandemia Por Covid-19 En El Salvador.	32
8.4 Lineamientos Técnicos Para El Manejo De Cadáveres De Casos Covid-19 En El Salvador	34
8.5 Tipos De Pérdidas Enfrentadas Por COVID-19	40
8.6 Consecuencias Psicológicas En La Población Por La Pandemia Por COVID-19	41
8.7 Efectos Psicológicos Ante La Muerte De Un Familiar Por COVID 19	44
8.8 El Proceso De Duelo Ante El Fallecimiento De Un Ser Querido.	47
8.9 Tipos De Duelo Ante La Muerte De Un Ser Querido.	48
8.9.1 Tipos De Duelo Complicado	49
8.10 Manifestaciones Del Duelo	52
8.11 Diferentes Fases Del Duelo	54
8.12 Experimentación Del Duelo Según El Tipo De Vínculo Con La Persona Fallecida	57
8.13 Variables Que Afectan Al Curso De Un Proceso De Duelo.	61
8.14 Rituales Funerarios Antes Y Después Del COVID-19	62
8.15 Características Psicológicas Y Físicas De La Población Adulto Joven	63
8.16 Enfoque Teórico Sobre La Investigación Y Plan Psicoeducativo	68

IX. Contenidos De La Intervención	72
X. Beneficiarios De La Propuesta De Intervención	72
XI. Metodología De la Investigación	73
11.1 Tipo De Estudio.	73
11.2 Población Y Muestra	74
11.2.1 Población.	74
11.2.2 Muestra	75
11.2.3 Instrumentos De Recolección De Datos De La Investigación	75
11.2.3.1 Instrumento De Evaluación Del Programa.	75
11.3 Metodología Del Programa	76
XII. Ubicación Geográfica	79
XIII. Programa Psicoterapéutico	80
Introducción Del Programa.	81
Presentación Del Programa	84
Justificación Del Programa.	85
Objetivos De La Propuesta De Intervención	86
Fundamentación Teórica.	87
Metodología De La Intervención.	90
Planes Operativos	94
Anexos	161
XIV Fuentes De Información Consultadas	243

### **Resumen.**

La investigación tiene como propósito crear un programa psicoeducativo que permita enseñar a los adultos jóvenes como afrontar el duelo experimentado ante el fallecimiento de familiares en primer grado por covid-19. En la investigación se utiliza el diseño no experimental ya que no se manipulan ninguna de las variables; por lo tanto, se realiza bajo un estudio de tipo documental con un diseño bibliográfico, de carácter descriptivo con la finalidad de comprender y describir los efectos psicosociales que se presentan en la actualidad por la pandemia y como los adultos jóvenes experimentan el proceso de duelo a raíz de la pérdida de un familiar a causa de la covid-19. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos son las fichas bibliográficas, las cuales permitieron obtener la información para identificar la afectación en el proceso de duelo y así poder diseñar el programa. El cual fue estructurado bajo el modelo cognitivo conductual con una metodología psicoeducativa y modalidad grupal, compuesta por 12 jornadas de trabajo en las cuales se interviene de manera integral, las áreas a abordar son cognitiva, conductual, emocional y somática.

***Palabras clave:** Duelo, pandemia, covid-19, adulto joven, efectos psicosociales, cognitiva, conductual, emocional, somático.*

## **Introducción**

La presente investigación ha sido elaborada por tres estudiantes de la Universidad de El Salvador para optar al título de licenciatura en psicología; dicha investigación ha sido realizada con el fin de diagnosticar a partir de una investigación bibliográfica la manera en la que los adultos jóvenes experimentan el duelo a raíz del fallecimiento de un familiar en primer grado por covid-19, y a partir de ello crear un programa psicoeducativo para los adultos jóvenes del municipio de guazapa que permita afrontar de forma saludable la pérdida.

A continuación, se describen los diferentes apartados que componen la investigación: Primeramente se encuentra la presentación de la investigación en la cual se brinda una contextualización específica relacionada a la temática, seguidamente se plantea el título de la propuesta, luego se muestra la descripción de la propuesta en la que se da a conocer de manera general la forma en la que se desarrollará el programa, después se describe el planteamiento del problema en el que se detalla la situación actual sobre el virus y su influencia en el duelo, los efectos psicológicos y el enunciado del problema.

Seguidamente se presenta la justificación de la propuesta en la que se describe la importancia del estudio, valor teórico y metodológico y el beneficio social que representa; posteriormente se encuentran los objetivos y metas que se pretenden alcanzar con la investigación, continuamente se encuentra el marco teórico en el que se detallan las investigaciones previas que sustentan el presente trabajo y toda la información relacionada a la temática de estudio, así mismo se da a conocer el contenido de la intervención donde se describen las áreas que se abordan en el programa.

Consecutivamente se encuentra los beneficiarios de la intervención donde se detallan los beneficios que obtendrán los participantes del programa, de igual forma se describe la metodología utilizada en la que se especifica el tipo de estudio, la población y muestra, instrumentos de recolección de datos, la metodología del programa; seguidamente se detalla la ubicación geográfica donde se desarrollará el programa. Posteriormente se presenta el programa psicoeducativo donde se describe cada uno de sus apartados, finalmente se detallan las fuentes consultadas para la realización de la investigación.

## **I. Presentación**

Tomando en cuenta que actualmente el país y el mundo entero, atraviesa una situación extraordinaria a raíz de la pandemia por covid-19, como consecuencia de ello cada persona se ha visto obligada a cambiar hábitos, costumbres y tradiciones, esto ha afectado de diferentes formas la salud física, mental y el bienestar social; así mismo es una pandemia que ha causado múltiples pérdidas humanas.

A causa de la pandemia Covid-19 se han tomado diferentes medidas estrictas de bioseguridad, con el fin de prevenir la expansión del virus, lo que ha llevado al distanciamiento social y físico con las redes de apoyo, afectando aún más la forma de sobrellevar las nuevas rutinas establecidas, por la misma pandemia. Una de ellas, es el cambio drástico que se ha visto con los rituales que se realizan ante el fallecimiento de una persona; convirtiendo la muerte en una experiencia aún más trágica y dolorosa, limitando las costumbres, rituales y tradiciones que cada familia comúnmente realizaba, convirtiendo la despedida en un proceso más difícil de sobrellevar.

Dando respuesta a esta necesidad, como profesionales de la salud mental se ha creado un programa psicoeducativo, con el propósito de enseñar a los adultos jóvenes cómo afrontar el duelo experimentado ante el fallecimiento de familiares en primer grado por Covid-19 en el municipio de Guazapa, con la finalidad de ayudar a esta población a sobrellevar los diferentes cambios relacionados al duelo en tiempo de pandemia y con el deseo de abrir una brecha relacionada con el tema, que permita minimizar la confusión y el dolor de las personas que están atravesando la pérdida de sus familiares a causa de la covid-19.

## **II. Título De La Propuesta**

“Propuesta De Programa Psicoeducativo Para Afrontar El Duelo Experimentado Por Adultos Jóvenes Ante El Fallecimiento De Familiares En Primer Grado Por Covid-19 En El Municipio De Guazapa”

### **III. Descripción De La Propuesta**

La propuesta de programa, para afrontar el duelo experimentado ante el fallecimiento de familiares a consecuencia de la covid-19, se fundamenta en una metodología psicoeducativa bajo una modalidad grupal, con el fin de proporcionar a los adultos jóvenes información específica sobre el duelo, así mismo potenciar las habilidades emocionales y sociales, que les permita procesar las condiciones en las que se ha presentado el fallecimiento y poder tener una resolución saludable, y así prevenir o enfrentar un duelo complicado. Dicho proceso inicia con la enseñanza y aprendizaje de la información del problema, el significado de este, el manejo de los síntomas y las diversas estrategias para afrontar de manera saludable la experiencia vivida, que oriente hacia un equilibrio y mayor control emocional.

Según Scott (2008) la psicoeducación eficaz va mucho más allá de la información y aspira modificar actitudes o conductas del paciente, que le permitan una mejor adaptación a la enfermedad, mediante cambios en su estilo de vida, en sus cogniciones acerca de la enfermedad, en la adhesión al tratamiento, en el manejo de los desencadenantes o en la detección precoz de recaídas. Por lo antes mencionado el programa psicoeducativo será diseñado bajo un enfoque cognitivo conductual, buscando la participación activa de cada uno de los beneficiarios, contribuyendo de esta manera a la reconstrucción de su propio pensamiento, el conocimiento de las diferentes manifestaciones de los síntomas ya sea emocional, social, físico y conductual.

La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) parte de una concepción biopsicosocial del individuo; es decir, que asume que la manera de pensar, de sentir y de comportarse de las personas es el producto de un proceso dinámico y siempre cambiante.

Dicho modelo tiene ciertas características que permiten tener resultados favorables en el abordaje del proceso del duelo. Ramírez y Rodríguez (2012), comparten la fórmula secreta para su alta efectividad, es la combinación de dos elementos: las cogniciones y las conductas, al trabajar con ambas se logra cambiar las ideas desadaptadas viendo la realidad de forma racional y objetiva, así como el desarrollo de habilidades de afrontamiento para generar

soluciones efectivas. Es decir, se hace un análisis funcional de la conducta, describiendo así los factores y condiciones del origen y mantenimiento de la relación entre pensamientos irracionales y conductas no adaptativas.

Este modelo permite la descripción, explicación y predicción del cambio, dando origen a metas concretas y ofreciendo un repertorio de técnicas que ayudan a reestructurar los esquemas mentales y a buscar soluciones a problemas, haciéndola una terapia práctica y direccionada. Ingram y Scott (1990) indican que dicho modelo emplea tácticas terapéuticas tanto cognitivas como conductuales. Típicamente, sin embargo, cada táctica conductual es dirigida a objetivos cognitivos, tal como es el caso de la aproximación de Beck (1979) a la depresión, en donde emplea la asignación de tareas para casa (elemento conductual) para ayudar a modificar los pensamientos y creencias disfuncionales.

El programa se ejecutará de forma grupal, ya que, en 1905, Joseph Prate, médico internista reunía a grupos de enfermos tuberculosos en un ambulatorio de Boston comprobando que esto reportaba grandes beneficios a los pacientes. Desde entonces hasta ahora, son muchos los médicos y psicólogos que los han utilizado como técnica terapéutica, debido a sus diversos beneficios.

Según Payás (2007), realizar intervenciones grupales específicos de duelo, promueve que los participantes construyan vínculos de amistad, compartan sentimientos difíciles, normalicen su experiencia y descubran otras formas de vivir y afrontar la experiencia de la pérdida, lo que ayudaría, según la autora, a reducir el aislamiento, reducir los sentimientos difíciles o que recuperen el sentido y control de su propia vida. Por otro lado, se hace hincapié en la creación de ese espacio en el que la persona pueda expresar su dolor abiertamente, lo que les permite no tener que fingir que están bien, de manera que puedan darse permiso para expresar diferentes emociones como la culpa o el enfado en un ambiente de seguridad y comprensión que llevaría a aumentar la vinculación y la cohesión entre los diferentes participantes validando, de esta manera, su experiencia y dolor (Payás, 2007).

La terapia grupal se lleva a cabo con grupos de iguales, personas en duelo que se juntan para compartir este difícil proceso ya que se les facilita mutuamente comprender el dolor y el sentimiento de vida rota que genera una pérdida significativa. En los grupos de duelo se crea un espacio de confianza y confidencialidad donde pueden expresarse libremente sus emociones, vivencias y pensamientos, donde la persona es escuchada de forma activa y respetuosa permitiéndole vivir su dolor.

Por lo tanto, se pretende que los adultos jóvenes que participen en este programa logren conocer y modificar sus esquemas mentales sobre el duelo, mediante la identificación y comprensión de sus pensamientos y emociones, lo que facilite la expresión de estos, generando un efecto catártico, a la vez modificar las diferentes conductas inadecuadas que hacen más complejo el proceso del duelo.

El programa psicoeducativo está dirigido a adultos jóvenes entre las edades de los 19 a 40 años, que han perdido un familiar en primer grado a causa de la covid-19, dicho programa está compuesto por 12 sesiones de trabajo en las que se intervienen diferentes áreas y se realiza en una modalidad grupal. El programa está compuesto por distintas áreas de trabajo a través de las cuales se pretende trabajar de una forma integral que ayude a minimizar las dificultades experimentadas en el proceso del duelo:

La primera área a trabajar es la cognitiva, a través de la cual los adultos jóvenes puedan identificar los tipos de duelo, las etapas de este y cuáles son las manifestaciones que se dan en ellos mismos, así también incidir en el cambio de sus esquemas mentales, permitiendo así una asimilación más favorable sobre la situación. La segunda área a trabajar es la emocional que propicie a estos adultos jóvenes reconocer, canalizar y expresar de manera adecuada sus emociones, logrando un mayor autocontrol y bienestar interno.

La tercera área es la conductual, para identificar cuáles son conductas que realizan ya sean de aislamiento o de desorganización (conductas autodestructivas como la drogadicción) ante la pérdida, y fortalecer sus habilidades personales y sociales (redes de apoyo). Y la última área es el autocuidado (Somático) para incentivar la práctica de hábitos más saludables

en cuanto a las actividades cotidianas en las que se ven inmersos, ocio, recreación, relajación, ejercicio físico e higiene personal.

#### **IV. Planteamiento Del Problema**

Los coronavirus son una familia de virus que pueden causar enfermedades como el resfriado común, el síndrome respiratorio agudo grave (SARS), y el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS). La enfermedad puede afectar los tractos respiratorios superiores e inferiores (Ena y Wenzel 2020). El SARS-CoV-2 no ha sido el único coronavirus que se ha propagado en lo que va del siglo XXI, ya que en 2003 se identificó el síndrome respiratorio agudo severo, conocido como SARS-CoV (García 2003), y en el 2011 el síndrome respiratorio de Oriente Medio, conocido como MERS-CoV (OMS 2019).

La pandemia de la enfermedad por COVID-19 es una enfermedad infecciosa nueva, que puede llegar a presentar manifestaciones clínicas graves, llegando incluso a la muerte, en la actualidad se encuentra presente en 124 países; convirtiéndose en una amenaza para la salud mundial, llegando a ser el brote más grande de neumonía atípica desde la aparición del síndrome respiratorio agudo severo (SARS) en el año 2003.

Los primeros casos de COVID-19 se dieron en Wuhan, China. En esta región para el 31 de diciembre se contabilizaban 27 neumonías relacionadas con un mercado de animales marítimos y vivos de esta zona. El proceso de contagio, igual que en el caso del SARS-CoV, fue de un murciélago a una persona (Peña-Otero 2020). Ya para febrero de 2020 la enfermedad se había propagado por gran parte de Europa y otros países asiáticos, y para marzo la Organización Mundial de la Salud estaba catalogando a la COVID-19 como una pandemia que estaba afectando a 114 países, dejando un gran número de infectados y víctimas mortales (OMS 2020).

La pandemia de la COVID-19, decretada como emergencia sanitaria por la Organización Mundial de Salud, es la crisis de salud global que define este tiempo y el mayor desafío que enfrenta la humanidad desde la II Guerra Mundial. A la fecha de 28 de febrero de 2021, más

de 2,5 millones de personas han fallecido a nivel mundial a consecuencia de la COVID-19. Mientras que, en Asia, continente en el que se originó el brote, la cifra de muertos ascendía a unas 354.365 personas, el número de fallecidos en Europa duplica dicho número. Sin embargo, ya no es el continente con mayor número de muertes por COVID-19. La cifra contabilizada en América supera el millón de muertes hasta la fecha.

La crisis mundial que se está viviendo, está generando infinidad de pérdidas y duelos en todos los ámbitos de la vida cotidiana de cada ser humano. Una situación que ha obligado a cada país a asumir protocolos y medidas, ante las numerosas cifras de fallecidos por la COVID-19. Dicho virus se propaga de persona a persona; por tal razón para limitar su contagio es necesario el distanciamiento social e incluso se decretó un confinamiento obligatorio. A consecuencia de ello ha cambiado en poco tiempo y de forma indefinida la manera de vivir, trabajar, estudiar, disfrutar etc. Todo debe realizarse a distancia, incluso en las circunstancias más difíciles, como la enfermedad y la muerte.

La persona contagiada como protocolo de bioseguridad es aislada, para recibir tratamiento y atención médica; bajo ninguna circunstancia los familiares pueden visitarlo, si su condición empeora y fallece, los familiares no pueden verlo, tocarlo ni acercarse al cuerpo. Bajo esta perspectiva, el Ministerio de Salud de El Salvador recomendó que para el manejo, traslado y preparación final de los fallecidos por la COVID-19 se debe “evitar la realización de rituales o actos fúnebres que conlleven reuniones o aglomeraciones de personas; con el fin de disminuir el contagio”, estas medidas preventivas están generando graves efectos psicológicos, por no poder llevar a cabo los rituales que cada sociedad acostumbra realizar para sus seres queridos.

Estas medidas pueden ser traumáticas, convirtiéndose en un escenario desalentador para asumir la carga emocional producida por la pérdida. La muerte de un ser querido trae consigo, uno de los mayores retos por los que atraviesa todo ser humano. Si bien la muerte es parte del ciclo de la vida, ningún ser humano está verdaderamente preparado. Es una experiencia que de por sí ya es difícil, pero con las normativas y los protocolos empleados, puede ser aún más compleja.

La muerte en un hospital, entre desconocidos, sin el cariño de la familia, es una experiencia desagradable para el paciente, familia y conocidos. Donde se debe afrontar la pérdida de manera inesperada, asimilando no poder acompañar al ser querido, durante la enfermedad y no poder estar junto a él para despedirse, se sabe que estos aspectos son fundamentales para sobrellevar el proceso de duelo.

Así mismo la limitación del distanciamiento físico, como recomendación para evitar la propagación del virus, dificulta más el proceso; no seguir las costumbres y tradiciones de poder establecer el espacio presencial, para recibir apoyo por parte de familiares y amigos, en medio de los rituales o actos funerarios y religiosos, crea una antesala para que la persona asuma en soledad el dolor y la tristeza de la muerte del ser querido; limitando las posibilidades, para asimilar la realidad de la muerte, expresar los diferentes sentimientos y compartir el dolor con los demás.

Para los adultos jóvenes, el no poder estar con la persona fallecida, dificulta más la despedida, asimilación y aceptación, que son factores necesarios para un sano afrontamiento de la pérdida. Sumando a esto la incertidumbre y el desconocimiento por no poder ver, tocar o reconocer al fallecido, lo que aumenta la frustración, la tristeza y la asimilación del mismo proceso, generando efectos negativos a corto, mediano y largo plazo. Esta falta de información y la incertidumbre en los adultos jóvenes lleva a imaginar qué es lo que ha ocurrido una y otra vez, lo que puede generar mayor malestar e impotencia por no poder acompañar al ser querido en esos momentos.

Las costumbres y tradiciones de las despedidas o rituales fúnebres se han visto limitados, de forma justificada. Actos relacionados con la pérdida que son significativos para la familia del fallecido, como disponer de las redes de apoyo, en circunstancias tan difíciles o poder desarrollar con normalidad los rituales propios de la familia (velatorios, ceremonias religiosas o rituales familiares...) son muy importantes para que el proceso de duelo sea normal y no se convierta en un duelo complicado. Dichas exigencias sanitarias limitan en

gran medida las expresiones que generan alivio al dolor y al sentimiento de pérdida de la persona doliente, lo que dificulta el afrontamiento de un duelo normalizado.

Según Jaramillo (2001), un tipo de muerte repentina puede actuar como un factor que podría complicar el duelo, ya que, para el deudo, si el sujeto que falleció era sano, le podrá resultar más difícil aceptar que quien estaba vivo ayer, hoy esté muerto. La primera reacción ante la noticia de la muerte inesperada de un ser querido suele ser la incredulidad, por lo cual, el deudo puede sufrir una especie de bloqueo emocional, una anestesia emotiva que funciona como un mecanismo de defensa cuya función es la de cancelar temporalmente el suceso de la pérdida como forma de poder seguir viviendo. Lo antedicho podría aumentar el dolor y sus sentimientos negativos, su capacidad de comprensión y de aceptación de la pérdida

Stroebe (2007), distinguen las reacciones que pueden surgir ante la pérdida de un ser querido: a) manifestaciones afectivas de depresión, desesperación, ansiedad, culpa, rabia, hostilidad, falta de deseo y sentimientos de soledad; b) manifestaciones de conducta como agitación, fatiga, llanto, retirada, aislamiento social; c) manifestaciones cognitivas como preocupación con pensamientos sobre la persona fallecida, baja autoestima, auto-reproches, sentirse desvalido y/o desesperanzado, sentimientos de irrealidad, problemas de memoria, de atención y/o de concentración; y d) manifestaciones fisiológicas y/o somáticas tales como falta de apetito, perturbaciones del sueño, falta de energía, quejas somáticas, sentirse exhausto, quejas físicas similares a las padecidas por el ser querido en vida, vulnerabilidad y susceptibilidad a enfermedades.

Este tipo de situaciones, suelen dejar a los adultos jóvenes y allegados con serias dificultades para afrontar el dolor y todos los sentimientos y emociones ante la pérdida del ser querido que falleció. Asimismo, los adultos jóvenes pueden sentir la dificultad para adaptarse a la vida sin la compañía ni la presencia de su ser querido, lo cual podría hacer que su duelo se complique y/ o se prolongue.

Por este motivo se diseñó una propuesta de programa psicoeducativo, que proporcione las estrategias que permita afrontar la pérdida de un ser querido como consecuencia del virus,

y ayude a minimizar la confusión y el dolor, de las personas que han experimentado la pérdida de algún familiar a causa de la covid-19. Por lo cual el equipo investigador propone el siguiente enunciado:

¿Cómo el programa psicoeducativo puede contribuir a afrontar el duelo experimentado por adultos jóvenes ante el fallecimiento de familiares en primer grado por Covid-19 en el municipio de Guazapa?

## **V. Justificación De La Propuesta**

Todo ser humano experimenta en algún momento el duelo ya que es un proceso que se da como respuesta natural ante la muerte; es la reacción psicológica ante la pérdida de un ser querido (persona o animal) o ante la pérdida de algo material de importancia o valor, lo que conlleva a un profundo dolor y una serie de emociones que afecta la vida del que atraviesa este proceso, debido al cambio drástico al que se enfrentan por la pérdida de aquel ser u objeto que representa un vínculo significativo.

Partimos de la base de que el ser humano es inherentemente un ser social que a lo largo de su vida establecerá diferentes tipos de vínculos según la persona con la que se relacione y parece evidente que cuanto más profundo sea este vínculo, más intensas y variadas serán las reacciones emocionales que surgirán en caso de que dicha unión se rompa por cualquier motivo (Worden, 2013).

Al momento de enfrentarse a la muerte de un ser querido la mayoría de personas esperan poder despedir a su familiar de una forma grata y significativa, que le permita hacer el proceso de duelo más llevadero y elaborar la pérdida teniendo una recuperación de su vida emocional, estas despedidas se realizan a través de rituales como velas, funerales, actos religiosos, homenajes, etc. El dolor que causa la pérdida es inevitable y afecta la mente, el cuerpo y las emociones.

Cuando se pierde a alguien cobra especial relevancia elaborar y adaptarse a esta pérdida, sobre todo si la persona que falleció ha sido alguien cercano. Este proceso de adaptación es

lo que se conoce como elaboración del duelo y, aunque por lo general, no necesita de un tratamiento específico para tratarlo, si podemos encontrar un porcentaje de personas que, debido a la actuación de diversos factores, esta experiencia se vuelve compleja y más difícil de superar (Payás, 2007). Este proceso complejo se conoce como duelo complicado y si no es tratado puede tener un tiempo que va desde meses a años (Barreto y Pérez-Marín, 2012; Worden, 2013) y en el cual podemos encontrar diversos problemas que pueden afectar tanto a la salud mental como a la salud física de las personas que lo padecen.

Actualmente el mundo enfrenta una pandemia, por covid-19, la cual fue decretada el 11 de marzo del 2020 como emergencia sanitaria por la Organización Mundial de Salud, lo que conlleva una alta tasa de mortalidad por este virus. En El Salvador hasta el 09 de noviembre del 2021 se contabilizan 3,695 personas fallecidas por covid-19, esto indica que son muchas las familias que están viviendo un proceso de duelo en condiciones diferentes a las que comúnmente se realizan a consecuencia del virus.

El alto contagio ha llevado a los gobiernos de diferentes países a tomar medidas para frenar el alza de los contagios, entre estas medidas de prevención se han suspendido los rituales de despedidas para los fallecidos. El no realizar un ritual de despedida dificulta la elaboración del duelo, privando a las personas de lo habitual, por lo que los recursos personales para enfrentarse a la situación deben ser mayores o modificados para adaptarse a la nueva realidad.

Cuando una persona fallece por covid-19 es un golpe mucho más duro para la familia, ya que se enfrentan a la pérdida de una manera totalmente distinta a lo acostumbrado, debido a que actualmente se toman medidas para poder prevenir la expansión del virus, una de las cuales son que no se pueden velar, o asistir a su entierro. En El Salvador el protocolo que se sigue según la (Dirección de Salud Ambiental- 2020) cuando la persona ha fallecido en casa por covid-19, es que introducen el cadáver en dos bolsas mortuoria y se sellan, seguidamente la funeraria se encarga de sellar el ataúd y de trasladarlo inmediatamente al cementerio, donde no hay oportunidad que la familia acompañe y le dé la despedida acostumbrada a su familiar.

Cuando la persona ha fallecido en el hospital según la (Dirección de Salud Ambiental-2020), el personal de la institución se encarga de envolver el cadáver en sábanas y luego introducirlo en dos bolsas mortuoria, las sellan, y posteriormente del proceso que realiza el hospital, la funeraria se encarga de colocar el cadáver en el ataúd, sellarlo y trasladarlo al cementerio, en todo este proceso que se lleva a cabo la familia del fallecido en ningún momento tiene contacto con el cadáver o su ataúd, lo que quiere decir que no tiene la oportunidad de identificar a su ser querido.

Todas estas medidas de seguridad que se emplean vuelven complicado el proceso del duelo, ya que los familiares no reconocen el cuerpo por lo que no cuentan con la seguridad de que el fallecido es su familiar, lo que dificulta la aceptación de la pérdida. También se generan sentimientos de impotencia, culpa por no cuidar a su familiar en sus últimos momentos y no poder despedirse, rabia, enojo, dolor, angustia, tristeza, conflicto para la regulación emocional, insomnio, falta de apetito, pensamientos de que su familiar murió solo, rodeado de personas desconocidas y aislado; sumando a esto la familia enfrenta este proceso alejado de sus redes de apoyo.

Por lo antes descrito el programa está fundamentado en la práctica del modelo cognitivo conductual, metodológicamente hablando es un modelo eficaz y permite a los adultos jóvenes la transformación de su propio pensamiento y el conocimiento de sus emociones y conductas, ya que este modelo busca que la persona tenga un papel activo en su propio aprendizaje, lo que aumenta la probabilidad de obtener resultados más eficaces. Teniendo como base que la metodología es psicoeducativa se busca que las personas aprendan estrategias y habilidades que les sirvan de ayuda a la hora de afrontar el duelo de la manera más adecuada posible y que estos cambios se mantengan en el tiempo; así mismo se trabajará bajo una modalidad grupal, la cual otorgará mayores beneficios a cada participante, ya que se creará un espacio de confianza donde se compartan los sentimientos experimentados a raíz de la pérdida, y permita reducir el aislamiento, la culpa, o las diferentes emociones experimentadas.

La importancia de investigar esta temática es crear un programa psicoeducativo que ayude a desarrollar habilidades para afrontar el duelo experimentado por adultos jóvenes ante

el fallecimiento de familiares en primer grado por la covid-19; y orientar a los adultos jóvenes de forma que puedan vivir su duelo de la manera más saludable, minimizando el riesgo de un duelo complicado, permitiendo facilitar la adaptación a esta nueva realidad y reelaborar el vínculo con el familiar fallecido y continuar con la vida.

Esta investigación tiene como propósito crear e implementar un programa basado en la información obtenida, para tratar el duelo complicado a causa del fallecimiento por covid-19, el cual otorga una explicación con base a la realidad de los adultos jóvenes salvadoreños en la manera en cómo se experimenta el duelo a raíz de la pandemia por covid-19; es decir, que permitirá la explicación y la comprensión de este tema vanguardista, tomando en cuenta que hay pocos estudios publicados sobre la temática.

Esta investigación y programa contribuirá a la sociedad salvadoreña, promoviendo la importancia y atención de la salud mental de los adultos jóvenes; a través del cual se busca minimizar los síntomas del duelo provocados por las dificultades en las que se dio la muerte de sus familiares, dando la importancia que se debe a su bienestar, ya que en El Salvador no se ha brindado la atención psicológica que requieren estos casos y así reducir la posibilidad que en un futuro puedan desarrollar problemas psicológicos mayores.

## **VI. Objetivos De La Propuesta**

### **Objetivo General:**

- Diagnosticar a partir de una investigación bibliográfica la manera en la que los adultos jóvenes del municipio de guazapa experimentan el duelo a raíz del fallecimiento de un familiar en primer grado por covid 19 para ayudarles a afrontar de forma saludable la pérdida a través de un programa psicoeducativo.

### **Objetivos Específicos:**

- Describir los efectos psicológicos en los adultos jóvenes, provocados por el fallecimiento de un familiar a causa de la covid-19, para diagnosticar las necesidades psicológicas a intervenir.
- Determinar las diferentes etapas o fases que se experimentan los adultos jóvenes a raíz del duelo por el fallecimiento de un ser querido por covid 19, para adaptar el programa a las necesidades de cada persona o etapa.

- Describir las variables que afectan del proceso del duelo en adultos jóvenes y de esta manera predecir el riesgo de que se convierta en un duelo complicado.
- Diseñar un programa psicoeducativo que permita a los adultos jóvenes afrontar el duelo experimentado ante la pérdida de un ser querido por covid-19.
- 

## **VII. Metas**

- Que el 100% de las actividades y metodología del programa psicoeducativo ayude a los adultos jóvenes a dotarse de herramientas para enfrentar el duelo experimentado por la muerte de un familiar en primer grado a raíz de la covid-19.
- Que por medio de la investigación bibliográfica se identifique en un 80% los efectos psicológicos vivenciados por los adultos jóvenes a raíz de la muerte de un ser querido por covid-19.
- Que a través de la información recabada se identifiquen en un 90% las diferentes etapas que se experimentan en el proceso del duelo.
- Que por medio del estudio bibliográfico se describa en un 70% los factores que propician que el duelo suela ser más complicado en los familiares en primer grado.

## **VIII. Marco Teórico**

A través del tiempo la humanidad ha tenido que enfrentarse a diversas situaciones que ha modificado los hábitos, costumbres, forma de relacionarse y experimentar y expresar sus emociones, actualmente se viven muchos cambios generados por la pandemia por covid-19, la cual fue decretada emergencia sanitaria por la Organización Mundial de Salud (OMS). Uno de los cambios que se viven es la manera en que se experimenta la pérdida de un ser querido y el modo de afrontar el duelo por las diversas medidas de bioseguridad.

### **8.1 Investigaciones Previas Sobre El Duelo Por Covid-19.**

Lacasta-Reverte (2020), de la unidad de cuidados paliativos, hospital Universitario la Paz, Madrid España, a través de su investigación “Impacto emocional en pacientes y

familiares durante la pandemia por la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). Un duelo diferente” con un tipo de estudio descriptivo en donde se trabajó con una población diana de personas en duelo por fallecimiento de familiar asociado a la COVID-19 en el Hospital Universitario La Paz, la muestra fue de doscientas ocho familias las que fueron atendidas entre el 11 de marzo y el 20 de mayo de 2020 por duelo por la COVID-19, de acuerdo con un protocolo establecido.

La investigación se realizó con el objetivo de favorecer que cada persona elabore su duelo de forma natural, prevenir factores de riesgo e identificar a los deudos que necesiten una atención específica. Para ello se utilizó una metodología en donde se estableció un protocolo de actuación en el duelo según el cual tanto el personal sanitario como los propios familiares podían pedir atención psicológica antes o después del fallecimiento. Dicho protocolo fue distribuido por todas las plantas y en la intranet del hospital. La atención brindada fue con frecuencia a un familiar, fundamentalmente con parentesco en primer grado, es decir hijo/a, cónyuge o pareja y hermano/a.

El tipo de atención llevada a cabo con los familiares tras el fallecimiento del paciente fue en diversas maneras: telefónica, presencial, combinada en telefónica y presencial, videollamada y en algunos casos no fue considerada como necesaria ya sea por el familiar o el profesional. Las causas más importantes por las que algunos familiares no pudieron despedirse fueron: normas del hospital, familiar enfermo o sospechoso aislado en casa, familiar vulnerable inmunológicamente, familiar emocionalmente no preparado o considera innecesaria la despedida, distancia de domicilio al hospital (otras provincias) o distancia en la relación (pacientes con único familiar vivo de tercer o cuarto grado de parentesco). Por último, en relación con el tipo de duelo detectado entre los familiares atendidos, este fue inicialmente normal en el 70,6 % de las veces, mientras que un 15,9 % fue clasificado como de riesgo, sin diferenciar entre alto, medio o de bajo riesgo.

Los resultados en la investigación fueron en cuanto al tipo de duelo y ante la creencia de que podíamos encontrar duelos traumáticos o con dificultades por las características asociadas a la situación de la COVID-19. Los datos muestran que la mayoría de las personas

(70%) presentaban duelos normalizados. Aunque ha pasado poco tiempo desde la pérdida, los datos recogidos son coherentes con otros estudios. En el seguimiento de los duelos COVID-19 atendidos después de 3 meses, solo el 10 % de los deudos han requerido una intervención más prolongada. Los deudos refieren que potencian recursos personales, fortalezas, resiliencia, creatividad y realizan cambios en sus actuaciones de afrontamiento, despedidas, rituales a nivel personal y socio familiar (a través de videocámaras, redes sociales, etc.). Todo ello podría amortiguar el impacto de los factores de riesgo COVID-19 y facilitar duelos normalizados aun en las peores condiciones.

Como puede observarse en la investigación de Lacasta (2020), es fundamental que exista la preparación para el momento de la defunción del familiar, hablar sobre el tema, es decir el duelo cómo se vivencia así mismo hacer saber que existe el apoyo psicológico si lo requieren, estas acciones son factores protectores que se evidenciaron en la investigación que ayudaron a prevenir un duelo complicado y a favorecer el procesamiento de las emociones originadas a raíz de la pérdida.

En conclusión, en la investigación se determinó que es importante hacer una buena planificación y organización para prevenir la pérdida de enseres<sup>1</sup> de los pacientes y atender temas burocráticos de la muerte (localización tanatorio, cadáver...) por un lado, y una información y comunicación efectiva con los familiares, disponibilidad del apoyo psicológico, podrían ser de mucha importancia en un duelo por la COVID-19. También, se considera necesario formar a los profesionales implicados en la muerte y en el duelo para no causar “iatrogenia”<sup>2</sup> e incluir la filosofía de cuidados paliativos en estas situaciones.

Por otro lado, en el estudio de Mestanza Gonzales (2020), señalan que la finalidad con la que se realizó la tesis fue la de determinar el grado de duelo ante la muerte en familiares de fallecidos por covid-19.

---

<sup>1</sup> Ropas o instrumentos que son propiedad de una persona o que se usan en una profesión,

<sup>2</sup> Real Academia de la Lengua Española, el término “iatrogenia” no se encuentra como sustantivo, sino como el adjetivo “iatrogénico”, palabra que deriva del griego, “médico”, -'geno “crear”, -'ico “relativo a”, indicando toda alteración del estado del paciente producido por el médico.

La muestra fue de 142 familiares de fallecidos por covid-19, quienes respondieron a un cuestionario autoadministrado con variables de caracterización y un instrumento tipo escala de 21 ítems dividido en 2 partes, con 8 ítems para la variable comportamiento en el pasado y de 13 ítems para la variable Sentimientos Actuales. Los resultados fueron presentados descriptivamente.

En los resultados se observó en cuanto al sexo en los familiares de fallecidos por Covid-19, un 57% son de sexo Masculino y 43% son de sexo femenino. Se pudo evidenciar que en una mayor proporción los familiares de fallecidos por Covid-19 son de sexo Masculino. Respecto al grado de duelo ante la muerte según comportamiento en el pasado, el 73,94% tuvieron un grado de duelo alto; 7,75% tuvieron un grado de duelo bajo y 18,31% tuvieron un grado de duelo medio. Se pudo constatar que en mayor proporción los familiares de fallecidos por Covid-19 tienen un grado de duelo alto según comportamiento en el pasado.

En cuanto al grado de duelo ante la muerte según sentimientos actuales, el 61,27% tuvieron un grado de duelo alto; 3,52% tuvieron un grado de duelo bajo y 35,21% tuvieron un grado de duelo medio. Se puede evidenciar que en mayor proporción los familiares de fallecidos por Covid-19 tuvieron un grado de duelo alto según sentimientos actuales.

Estos resultados concuerdan con la investigación realizada por Espinoza A, Flor T, Winnie E (2017), donde concluyeron que la intensidad de duelo es alta según comportamiento en el pasado, representado por el 54,5% con una mayor intensidad de duelo ante la muerte de un ser querido y el 45,5% con una menor intensidad de duelo. De la misma manera la intensidad de duelo es alta según sentimientos actuales donde se percibe que el 72,7% es de intensidad de duelo alto ante la muerte de un ser querido y el 27,3% con una menor intensidad de duelo.

Araujo M, García S y Begoña E, concluyeron y recomendaron que en este momento de pandemia por Covid-19 en los últimos momentos de vida, los profesionales de la salud deben realizar despedidas, otros rituales funerarios, atención mental y medidas de respuesta temprana para que se pueda prevenir el duelo complejo en familiares. En definitiva, el

personal de enfermería debe priorizar la atención primaria del grado de duelo ante la muerte en familiares de Covid-19 y hacer una política de prevención psicológica; creando una cultura de salud mental adecuada frente a los familiares en duelo, tomando medidas óptimas del cuidado de la familia.

## 8.2 Enfermedad Por Coronavirus 2019 (COVID-19)<sup>3</sup>

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS 2020) los coronavirus (CoV) son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y el que ocasiona el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS-CoV).

Un nuevo coronavirus (CoV) es una nueva cepa de coronavirus que no se había identificado previamente en el ser humano. El nuevo coronavirus, que ahora se conoce con el nombre de 2019-nCoV o COVID-19, no se había detectado antes de que se notificara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

Los coronavirus se pueden contagiar de los animales a las personas (transmisión zoonótica). De acuerdo con estudios exhaustivos al respecto, sabemos que el SRAS-CoV se transmitió de la civeta<sup>4</sup> al ser humano y que se ha producido transmisión del MERS-CoV del dromedario<sup>5</sup> al ser humano. Además, se sabe que hay otros coronavirus circulando entre animales, que todavía no han infectado al ser humano.

Esas infecciones suelen cursar con fiebre y síntomas respiratorios (tos y disnea o dificultad para respirar). En los casos más graves, pueden causar neumonía, síndrome respiratorio agudo severo, insuficiencia renal e, incluso, la muerte.

---

<sup>3</sup> OPS (2020)

<sup>4</sup> Real Academia de la Lengua Española, el término civeta, gato de algalia.

<sup>5</sup> Real Academia de la Lengua Española, el término dromedario, artiodáctilo rumiante, propio de Arabia y del norte de África, muy semejante al camello del cual se distingue principalmente por no tener más que una giba adiposa en el dorso.

### ***8.2.1 Antecedente Histórico Del Covid-19<sup>6</sup>***

El 31 de diciembre de 2019, la República Popular China notificó un grupo de casos de neumonía de etiología desconocida, identificados posteriormente el 9 de enero de 2020 como un nuevo coronavirus por el Centro Chino para el Control y la Prevención de Enfermedades. El 30 de enero de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el actual brote como una Emergencia de Salud Pública de Importancia Internacional (ESPII). El 11 de febrero, la OMS nombró a la enfermedad COVID-19, abreviatura de “enfermedad por coronavirus 2019” (COVID-19) y el Comité Internacional sobre la Taxonomía de los Virus (ICTV por sus siglas en inglés) anunció "coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo severo (SARS CoV-2)" como el nombre del nuevo virus que causa COVID-19. El 11 de marzo de 2020, COVID-19 fue declarada una pandemia por el Director General de la OMS y el 31 de julio el Director General de la OMS declaró que el brote de COVID-19 sigue constituyendo una ESPII.

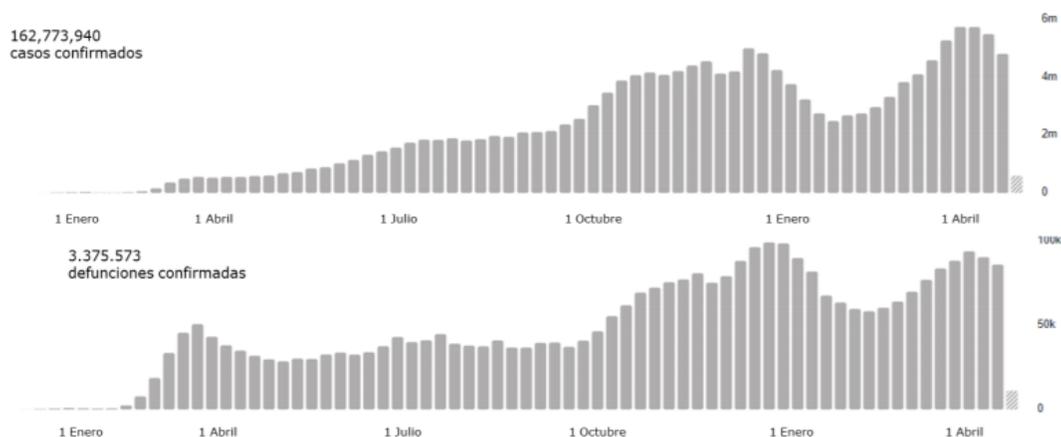
Desde la confirmación de los primeros casos de COVID-19 hasta el 17 de mayo de 2021, fueron notificados 162.773.940 casos acumulados confirmados de COVID-19, incluidas 3.375.573 defunciones en todo el mundo, lo que representa un total de 26.658.506 casos confirmados adicionales de COVID-19, incluidas 438.657 defunciones, desde la última actualización epidemiológica publicada por la Organización Panamericana de Salud (OPS) y la OMS el 14 de abril de 2021. A nivel global, desde la notificación de los primeros casos confirmados de COVID-19, la semana que se inició el 19 de abril de 2021 presentó la cifra más alta con 5.743.532 casos notificados. Mientras que, con respecto a las defunciones, el número más alto se notificó en la semana que se inició el 18 de enero con 99.165 defunciones. Al observar la curva epidémica de casos a nivel global, se advierte que con excepción del periodo comprendido entre el 18 de enero y el 29 de marzo de 2021, el número de casos notificado semanalmente en lo que va de 2021, supera a las cifras notificadas en 2020. Con relación a las defunciones, durante la semana del 14 de diciembre de 2020, fue notificada la cifra más alta de todo el año, 80.836 defunciones. Desde entonces y con la excepción de 2

---

<sup>6</sup> OPS (2020)

semanas hacia fines de diciembre de 2020, sólo durante el periodo comprendido entre el 15 de febrero y el 5 de abril de 2021 se observaron cifras inferiores al máximo de 2020.

***Distribución de casos y defunciones confirmadas de COVID-19 por semana, a nivel global. Enero 2020 – 17 mayo 2021.<sup>7</sup>***



Hasta el 16 de mayo de 2021, los 56 países y territorios de la Región de las Américas han notificado 64.934.163 casos confirmados acumulados de COVID-19, incluidas 1.587.859 defunciones desde la detección de los primeros casos en la Región en enero de 2020. Desde la actualización epidemiológica publicada por la OPS/OMS el 14 de abril de 2021 hasta el 16 de mayo de 2021, fueron notificados 6.363.082 casos confirmados adicionales de COVID-19, incluidas 168.689 defunciones en la región de las Américas, lo que representa un aumento de 10% y 11% de casos y de defunciones, respectivamente. Para el 12 de junio de 2021 se notificaron 187,256 casos y 4,897 muertes adicionales en las últimas 24 horas, lo que representa un aumento relativo del 0,27% en los casos y un aumento relativo del 0,27% en las muertes, en comparación con el día anterior.

<sup>7</sup> Tablero de datos de la OMS. COVID-19. enero de 2020 - 17 de mayo de 2021. Disponible en <https://covid19.who.int/>.

Ahora bien, como ya se ha hecho referencia de las cifras de la región de las Américas acerca de las pérdidas humanas que ha traído consigo la pandemia por covid-19, es oportuno mostrar las cifras actuales de fallecidos en El Salvador, estas se presentan a continuación:

*Defunciones confirmadas de COVID-19, a nivel nacional. Marzo 2020 - noviembre 2021.*



En El Salvador según la página de transparencia del gobierno, las cifras de los fallecidos desde marzo 2020 hasta la fecha del 9 de noviembre del año 2021 actualizada a la 6:25 am se reportan 3,695 decesos por la enfermedad de COVID 19, información que se ha contrastado con los datos reportados por la OMS.

A raíz de la información brindada por la OMS, cada país tomó a consideración la implementación de medidas de bioseguridad que ayudarán a prevenir el contagio masivo. El Salvador no fue la excepción en tomar medidas radicales para poder controlar y proteger a la población. A continuación, se presentan las medidas de bioseguridad que se implementaron en el país para poder prevenir, controlar o disminuir los contagios por covid-19.

### **8.3 Medidas De Prevención Implementadas Por El Gobierno, Y El Ministerio De Salud De El Salvador (MINSAL) Con Apoyo De Diferentes Organizaciones Durante La Emergencia Sanitaria Por La Pandemia Por Covid-19 En El Salvador.<sup>8</sup>**

Dentro de las medidas de prevención por el covid-19 tomadas en El Salvador se encuentran las siguientes:

- Cierre de todas las carreteras del estado para prevenir y frenar el ingreso de personas contagiadas, estas medidas se implementaron al inicio de la pandemia; actualmente se puede ingresar siempre y cuando se tenga los resultados de la prueba del virus negativo o se cuente con las dosis indicadas de vacunación.
- La prohibición de entrada de todo extranjero que no fuera residente o diplomático del territorio salvadoreño, acción que debía acatar la Dirección Nacional de Migración y Extranjería (DGME), realizando estas medidas al inicio de la pandemia para prevenir el contagio.
- Suspensión por parte del Ministerio de Educación de El Salvador (MINED) de las actividades educativas, para evitar las aglomeraciones, por lo que se optó por la modalidad virtual, esto con el paso del tiempo se ha ido modificando y actualmente se tiene la modalidad de semipresencial.
- Implementación con la Policía Nacional Civil de El Salvador (PNC) de protocolos de actuación en el régimen de restricción de circulación, esta medida también fue implementada al inicio de la pandemia para evitar la aglomeración en supermercados, mercados, centros comerciales, parques de diversión, etc., actualmente en la mayoría de estos lugares se indica el número máximo de personas que pueden ingresar.
- Provisión de kits de higiene (alcohol gel, caretas protectoras, mascarillas, lentes de protección, gabachones, guantes) en algunas comunidades y hospitales.
- Difusión de las líneas telefónicas de atención sobre servicios que estarán disponibles para atención a personas de interés durante la emergencia; esto para que la población pueda

---

<sup>8</sup> <https://covid19.gob.sv/11-03-2020-el-salvador-ante-la-pandemia-del-covid19/>

Ministerio de salud (2021) guía de servicios.

MINSAL (2020) *Lineamientos técnicos para la atención en salud mental por servicio en línea (telesalud) en el marco de la emergencia por COVID-19.*

notificar de algún síntoma y determinarán si requería el tratamiento para su enfermedad, esta línea de atención se mantiene vigente.

- ☒ Prestación de la atención de telesalud, se ha organizado a un grupo de profesionales de salud del área de psicología y psiquiatría que se encuentran brindando atenciones a través de llamadas telefónicas a las personas que se encuentran en cuarentena o estaban en centros de contención y requerían de este tipo de apoyo, dicha medida se implementó desde que se habilitaron los centros de contención y aún están en funcionamiento.
- ☒ Elaboración de material digital sobre COVID-19, el cual sigue vigente para seguir haciendo conciencia de la importancia de acatar las medidas de bioseguridad para evitar el contagio.
- ☒ Definición de mecanismos de distribución de información a través de medios digitales como WhatsApp y redes sociales, que funcionan como recordatorios para la población y aún siguen vigentes.
- ☒ Provisión de asistencia médica y psicosocial por medio de WhatsApp y otros medios electrónicos, que de alguna manera facilitan la atención para la población, esta medida aún se encuentra vigente.
- ☒ Campañas sobre la prevención y respuesta al COVID-19 con enfoque de protección, a modo de reducir riesgos y estrés, para que la población tenga el conocimiento de cómo actuar ante cualquier síntoma.
- ☒ Aplicación de la vacuna contra el covid-19, iniciando con el personal de salud que es el que está más expuesto, luego se prosiguió con la población en general.

A pesar de las medidas que se tomaron para poder prevenir el contagio siempre se presentaron personas infectadas, como consecuencia de ello se incrementó la cifra de fallecidos por el virus; lo que llevó al gobierno a tomar las medidas necesarias para poder procesar los cadáveres de casos de COVID-19, ya que constituyen un riesgo sanitario de tipo profesional, para el personal responsable del manejo y disposición final de cadáveres, así como para la población en general; por esa razón es necesario tomar las medidas de precaución, debido a que constituyen un riesgo biológico para las personas que entran en contacto directo con ellos; es por ello que es necesario poner en prácticas protocolos de bioseguridad.

#### 8.4 Lineamientos Técnicos Para El Manejo De Cadáveres De Casos Covid-19 En El Salvador

Los siguientes lineamientos tienen un ámbito de aplicación para el personal del Sistema Nacional Integrado de Salud (SNIS), municipalidades, personas naturales y jurídicas que estén vinculadas al manejo y disposición final de cadáveres por COVID-19. Estos, han sido retomados del manual elaborado a raíz de la emergencia sanitaria por covid-19 por el MINSAL (2020).<sup>9</sup>

Debido al riesgo que constituyen los cadáveres por COVID-19 se han restringido los siguientes procedimientos en El Salvador:

- ✓ Autopsias, excepto por orden judicial y en este caso se procederá según lo establecido por el Instituto de Medicina Legal (IML)
- ✓ Necropsias, excepto por orden judicial, y de igual forma se procederá según lo establecido por el IML.
- ✓ Viscerotomias, especialmente en lo relacionado a la extirpación de pulmones, la cual no se debe realizar por ser fuente primaria de infección, a menos que se trate de una orden judicial y en este caso se procederá según lo establecido por el IML.
- ✓ Prácticas de embalsamamiento
- ✓ Tanatopraxia.<sup>10</sup>

Así mismo todo individuo que esté en contacto con el cadáver de una persona fallecida por COVID-19 debe cumplir los siguientes lineamientos:

- ✓ Utilizar equipo de protección personal (EPP) para trabajo pesado tales como: guantes de látex y de hule, traje de buzo, mascarilla N95, protección ocular o careta facial, delantal plástico y botas de hule.
- ✓ Cumplir con las medidas de precaución para los procedimientos generadores de aerosoles

---

<sup>9</sup> Ministerio de Salud de El Salvador. (2020). *Lineamientos técnicos para el manejo y disposición final de cadáveres de casos COVID-19 (Tercera edición)*.

<sup>10</sup> Real Lengua Española, el término Tanatopraxia, técnica de conservación temporal de los cadáveres.

- ✓ El EPP deberá eliminarse o reutilizarse al terminar el procedimiento, de acuerdo a los Lineamientos técnicos para la atención clínica de personas con COVID-19.

Además, es conocimiento de todos, el riesgo que constituyen los cadáveres y las aglomeraciones, que facilitan la propagación del virus; para minimizar los riesgos se han prohibido las siguientes actividades:

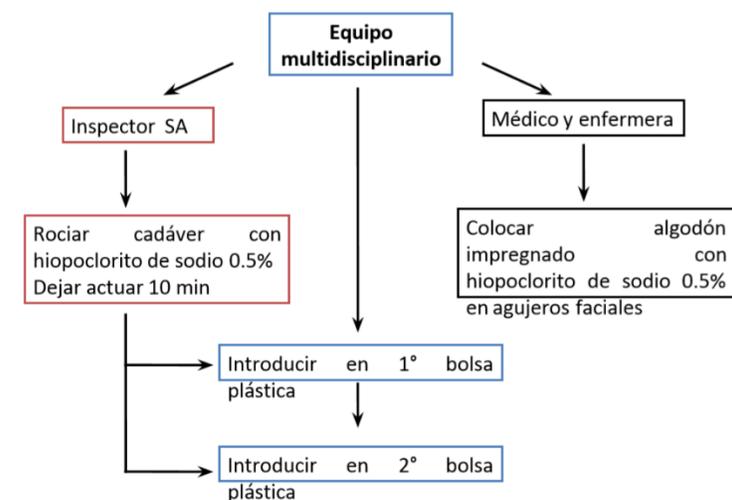
- ✓ Rituales fúnebres
- ✓ Velaciones
- ✓ Actos religiosos
- ✓ Abrir el ataúd

En El Salvador cuando una persona fallece fuera de un hospital nacional se debe seguir el siguiente protocolo:

El familiar, responsable, testigo o representante de la institución, debe informar inmediatamente al establecimiento del MINSAL más cercano o al 911, los cuales informarán inmediatamente a la Región de Salud, conformando un equipo multidisciplinario (médico, enfermera e inspector técnico de saneamiento ambiental), de acuerdo a sus delegados en el área de responsabilidad ( Unidad Comunitaria de Salud Familiar - UCSF o subsidiariamente el Sistema Básico de Salud Integral - SIBASI), para desplazarse al lugar y determinar la posible causa de fallecimiento y realizar acciones de desinfección. Si en la autopsia verbal se determina que el fallecimiento NO ocurrió debido a una causa médica o natural, se debe notificar inmediatamente al IML.

Si en la autopsia verbal, se determina que el fallecido presentó signos compatibles con enfermedad respiratoria, el equipo multidisciplinario de la UCSF realizará protocolo COVID-19.

### *Protocolo a seguir por COVID-19*



- ✓ De hacerse uso de servicios fúnebres, el cadáver será introducido en féretro, y sellarlo inmediatamente por personal de servicios funerarios.
- ✓ La Región de Salud coordinará con nivel local y otros actores la desinfección del lugar y del entorno, de acuerdo a lo establecido en los Lineamientos técnicos para la atención clínica de personas con enfermedad por COVID-19.
- ✓ Posteriormente se trasladará el cadáver hacia el lugar designado por los familiares para la inhumación o cremación, debiendo llevar custodia policial y acompañamiento del personal de saneamiento ambiental del MINSAL
- ✓ Las personas que han estado en contacto con el fallecido por COVID-19, deberán estar en cuarentena o aislamiento, de acuerdo a las instrucciones que gire las autoridades del Ministerio de Salud.
- ✓ Si el deceso ocurre durante el traslado en una ambulancia pública o privada, ésta debe retornar al hospital que refiere el caso y proceder según lo establecido.
- ✓ Si el deceso ocurre durante el traslado en una ambulancia pública o privada, desde el domicilio, lugar de trabajo, vía pública o establecimiento de salud no hospitalario, se deberá trasladar el cadáver, hasta el hospital de destino, y se procederá según lo establecido.

Por otro lado, si la persona fallece en un hospital y es un caso confirmado de COVID-19, el personal de salud debe cumplir los siguientes lineamientos:

- ✓ Médico encargado de la atención, debe extender el certificado de defunción, mismo que se utilizará para el traslado, inhumación o cremación del cadáver
- ✓ Se informará a los familiares y Región de Salud correspondiente, para realizar las coordinaciones correspondientes con los niveles locales, municipalidad, PNC y funeraria, para el traslado y disposición final del cadáver
- ✓ El personal de servicios funerarios que la familia designe para retirar el cadáver de la morgue, debe utilizar el EPP y trasladarlo inmediatamente hacia el lugar de inhumación o cremación que la familia designe.
- ✓ Si el fallecido hubiere cumplido los criterios de definición de caso sospechoso, pero se encuentra pendiente el resultado de la prueba, no se deben superar cuarenta y ocho horas después de ocurrido el deceso para su disposición final.

Según los lineamientos técnicos la preparación de los cadáveres debe ser de la siguiente manera:

- ✓ Verificar que el cadáver cuente con la identificación; en el caso que no la tenga, colocar en la muñeca o tobillo la información (nombre completo y No. de expediente)
- ✓ Las agujas y catéteres permanecerán en el cadáver, reforzando el sitio de punción con esparadrapo.
- ✓ Colocar en todos los orificios naturales faciales, algodón impregnado con una solución de hipoclorito de sodio al 0.5%, con una preparación no mayor de 10 días.
- ✓ Envolver el cadáver en su totalidad sin retirar catéteres, sondas o tubos que puedan contener los fluidos, ropa hospitalaria del paciente
- ✓ Rociar con bomba aspersora la sábana con la que está envuelto el cadáver, con una solución de hipoclorito de sodio al 0.5%, con una preparación no mayor de 10 días
- ✓ Pasar el cadáver a la bolsa mortuoria, traslado con la sábana que cubre la cama donde fue atendido el paciente y su ropa hospitalaria.
- ✓ Una vez que se ha colocado el cadáver en la bolsa mortuoria resistente a la filtración de líquidos, previo al traslado y tras el cierre de la misma, se debe rociar el exterior con una

solución de hipoclorito de sodio al 0.5%, con una preparación no mayor de 10 días, con bomba aspersora

- ✓ Embalar el cadáver en una segunda bolsa y volver a realizar el mismo procedimiento, rociar con una solución de hipoclorito de sodio al 0.5%, con una preparación no mayor de 10 días, con bomba aspersora.
- ✓ Entregar a personal designado para traslado a morgue.
- ✓ Una vez cerrada la doble bolsa que contiene el cadáver, no se debe abrir por ningún motivo.
- ✓ Finalizada la preparación del cadáver se da inicio al traslado interno y el auxiliar de servicio o personal designado efectuará traslado a la morgue, en el menor tiempo, para prevenir la exposición.
- ✓ En caso que no se pueda realizar el traslado de manera inmediata, el cadáver quedará resguardado temporalmente en la morgue, durante el menor tiempo posible.

El hospital del MINSAL donde se reporte el fallecimiento, emitirá la autorización para el traslado del cadáver de una localidad a otra dentro del país, después de cumplir los requisitos legales siguientes:

- Copia de Documento Único de Identidad de El Salvador (DUI) del familiar o responsable del traslado
- Certificado de defunción.

La autorización deberá contener los siguientes aspectos:

- ✓ Lugar y fecha de expedición.
- ✓ Nombre del familiar responsable del traslado.
- ✓ Nombre del fallecido.
- ✓ Nombre del hospital nacional donde se retirará el cadáver.
- ✓ Nombre de funeraria y responsable de traslado (si aplica).
- ✓ Nombre del departamento y municipio de destino.
- ✓ Nombre del cementerio donde será inhumado (si aplica).
- ✓ Nombre del crematorio donde será cremado (si aplica).

En el caso que el deceso ocurra en un hospital del Sistema Nacional Integrado de Salud, que no corresponda al MINSAL, se debe solicitar a este último la autorización correspondiente para el traslado, informando a la UCSF del área geográfica de responsabilidad para los efectos pertinentes.

En el caso de las personas que sus cadáveres son entregados a sus familiares se debe seguir los siguientes lineamientos:

- ✓ El familiar decide si se realizará la inhumación o cremación
- ✓ El vehículo para el traslado del féretro deberá ser acompañado de custodia policial y del personal de saneamiento ambiental, para garantizar la inmediata inhumación o cremación
- ✓ En caso que el deceso ocurra fuera de las instalaciones hospitalarias, el traslado será directamente desde el lugar de fallecimiento hacia el cementerio o crematorio designado.
- ✓ El proceso de inhumación, características de la fosa, profundidad, entre otros aspectos, se realizarán conforme a la reglamentación de administración del cementerio (municipal y privado)
- ✓ El proceso de cremación se realizará inmediatamente y de acuerdo a los procesos técnicos de la administración del crematorio
- ✓ Posteriormente a la inhumación o cremación, los familiares deberán tramitar el acta de defunción correspondiente.
- ✓ Las funerarias deben proveer a su personal, el EPP correspondiente y este, a su vez, debe cumplir las medidas de bioseguridad
- ✓ El personal de saneamiento ambiental verificará, el cumplimiento de las medidas sanitarias en el proceso de inhumación o cremación (cuando aplique), de lo anterior se levantará acta sanitaria.
- ✓ Por cada traslado de cadáver por COVID-19, se debe realizar la limpieza y desinfección del vehículo utilizado.

Queda terminantemente prohibida la inhumación de cadáveres por COVID-19, en lugares no autorizados por el Ministerio de Salud, la Ley General de Cementerios y su reglamento.

En el caso de no poder contactar con los familiares del fallecido se seguirán los siguientes lineamientos:

- ✓ El MINSAL, a través de las Regiones de Salud, será el responsable de coordinar con los actores locales, el traslado del cadáver, desde instalaciones hospitalarias o lugar de fallecimiento hasta el cementerio del municipio donde ocurrió el deceso
- ✓ Las alcaldías municipales deben designar un área en el cementerio municipal, para la inhumación de fallecidos por COVID-19, que no hayan sido reconocidos por familiares o que estos carezcan de recursos económicos, de conformidad con la Ley General de Cementerios
- ✓ La administración del cementerio debe llevar un registro, en el cual especifique la fosa donde está cada uno de los fallecidos, para permitir la identificación de la ubicación correspondiente.

En el caso de que una persona salvadoreña muera por COVID 19 en otro país o un extranjero muera en El Salvador la entrada y salida solo puede ser realizada si éstos han sido sometidos a proceso de cremación, cumpliendo con los requisitos establecidos en la norma técnica para establecimientos que manipulan cadáveres.

A raíz de la pandemia por COVID 19 las pérdidas que la humanidad ha enfrentado no solo han sido humanas sino de diferentes tipos.

### **8.5 Tipos De Pérdidas Enfrentadas Por COVID-19**

Sin duda alguna la pandemia por covid-19 ha traído diversas consecuencias a la sociedad, lo que conlleva a experimentar a las personas diferentes tipos de pérdida, según Ogliastri (2020) son:

- **Pérdida de la salud física:** Como pérdida del gusto y del olfato, dolor de cabeza, algunas personas experimentan efectos multiorgánicos o afecciones autoinmunes durante más tiempo, con síntomas que duran semanas o meses después de haber tenido COVID-19. Los efectos multiorgánicos pueden afectar a la mayoría, sino a todos, los sistemas del cuerpo, incluidas las funciones del corazón, los pulmones, los riñones, la piel y el cerebro.

- **Pérdida de la salud psicológica:** como pérdida de la autoestima, pérdida de la seguridad y de la confianza, pérdida de la sensación de control.
- **Pérdida cognitiva:** Como dificultad para pensar o concentrarse, déficit en la memoria.
- **Pérdida social:** como la pérdida de las redes de apoyo, pérdida de la libertad para reunirse, pérdida de relaciones significativas.
- **Pérdidas humanas:** pérdida de seres queridos o personas que forman parte de la vida de cada uno.
- **Pérdida espiritual:** como pérdida de la fe, pérdida del sistema de creencias, pérdida de esperanza, pérdida de valores.
- **Pérdida material:** pérdida de pertenencias.
- **Pérdida financiera:** como pérdida de empleo y de medios de vida, pérdida de ahorros, pérdida de ingresos.

Dependiendo de la forma en que se produzca la pérdida, si se produce de forma anticipada o repentina, puede ser temporal, prolongada o permanente, si se tiene la oportunidad de prepararse física y mentalmente para ciertos tipos de pérdida puede ayudar a las personas afectadas a afrontar mejor las consecuencias. Por otra parte, es muy probable que perder algo valioso o a un ser muy querido de un modo repentino e inesperado haga que a las personas afectadas les resulte más difícil afrontar la pérdida.

Independientemente de la naturaleza de la pérdida, todas tienen consecuencias o un impacto psicológico en los seres humanos.

## **8.6 Consecuencias Psicológicas En La Población Por La Pandemia Por COVID-19**

Según OMS (2021), la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente de manera satisfactoria a los numerosos momentos de estrés de la

vida, desarrollar todo su potencial, actuar de forma productiva y fructífera y contribuir a la mejora de su comunidad.

Las condiciones que acompañan a una pandemia ocasionan distintas consecuencias en la salud mental y son una fuente de estrés y tensión para las personas. Los estudios sobre situaciones de estrés y emergencias permiten resumir las principales consecuencias psicológicas, como las siguientes: el miedo a la infección por virus y enfermedades, la manifestación de sentimientos de aburrimiento, frustración, desesperación e impotencia por no poder cubrir las necesidades básicas y no disponer de información y pautas o medidas de acción claras, la presencia de problemas de salud mental previos o problemas económicos (Wang, Zhang, 2020). También el miedo que presentan las personas al rechazo social en el caso de haber sido infectadas o expuestas al virus, esto puede ser un desencadenante de una difícil adaptación (Brooks, 2020).

De acuerdo con el estudio de Sprang y Silman (2013) la población que ha vivido una cuarentena durante enfermedades pandémicas es más propensa a presentar trastorno de estrés agudo y de adaptación (el 30% con criterios de trastorno de estrés postraumático). Dentro de las manifestaciones reportadas con mayor frecuencia en los estudios consultados se encontraron los trastornos emocionales, depresión, estrés, apatía, irritabilidad, insomnio, trastorno de estrés postraumático, ira, agotamiento emocional, dificultades de concentración y somatización.

Cabe mencionar que este tipo de manifestaciones se ha presentado en la mayoría de la población, no obstante, las personas que ya contaban con un diagnóstico psicológico o psiquiátrico han sufrido mayores afectaciones mentales debido a la pandemia y las medidas de bioseguridad establecidas, provocando que las personas estén aún más aisladas de sus actividades y contactos habituales, lo que ha aumentado su marginación y sufrimiento.

Es probable que las medidas de aislamiento relacionadas con la pandemia hayan provocado un aumento en el consumo de alcohol y otras sustancias adictivas, así como en los juegos de azar y las apuestas en línea en diferentes sectores de la población. El consumo indebido de alcohol, tabaco y otras sustancias adictivas puede interferir con la capacidad y la disposición para cumplir con las medidas de bioseguridad para no infectarse. En algunos

sectores de la población, el aumento del consumo de alcohol durante la pandemia se ha asociado con un aumento de la violencia doméstica.

Está demostrado que la adversidad es un factor de riesgo en problemas de conducta y salud mental a corto y largo plazo, como la depresión y los trastornos por consumo de sustancias adictivas. Durante la pandemia de COVID-19 han sido comunes, entre otras, las siguientes adversidades: desempleo e inestabilidad financiera, falta de formación educativa y pérdida de expectativas, aislamiento social, violencia de pareja y familiar, miedo a contraer la enfermedad potencialmente mortal o a que la contraigan los seres queridos y pérdida repentina de personas allegadas.

Según un artículo de recopilaciones de investigaciones sobre síntomas de trastornos mentales durante la pandemia por COVID-19 de la Revista de la Escuela de Ciencias de la Salud, de la Universidad Pontificia Bolivariana en Colombia, en el cual analizaron 16 artículos publicados a partir del año 2020; 14 de ellos realizados en China en población general, profesionales sanitarios, estudiantes universitarios y trabajadores que retomaron sus labores después del confinamiento, mientras que dos estudios se realizaron en Italia en población general y pacientes con enfermedad autoinmune. Todos los artículos seleccionados analizaron, evaluaron y compararon los efectos psicológicos relacionados con síntomas de ansiedad, depresión, trastornos del sueño-vigilia y estrés asociados con las diferentes etapas de la pandemia de la COVID-19.

Para el caso específico de los síntomas y trastornos mentales, los estudios examinaron 14, siendo los más frecuentes la ansiedad y la depresión, con un 28% y 23% respectivamente, lo que indica un interés mayor hacia el estudio de tales dificultades durante la pandemia de COVID-19, mientras que las dificultades menos estudiadas fueron los trastornos por consumo de sustancias y adictivos, somatización, síntomas obsesivo-compulsivos, sensibilidad interpersonal, hostilidad, ansiedad fóbica, ideación paranoide, psicoticismo, estrés, trastorno de estrés postraumático, trastorno del sueño-vigilia y suicidio.

Al respecto, Brooks (2020), describe que la cuarentena de diferentes enfermedades como SARS, ébola, H1N1 y MERS, se ha relacionado con efectos psicológicos negativos en el estado de ánimo y la ansiedad.

La prevalencia de la ansiedad osciló entre el 8.3% y el 29%. Al contrastar estas cifras con estadísticas previas, se evidencia un posible aumento de dicha característica. Se puede retomar como ejemplo, China, la prevalencia de ansiedad en la población general, antes de la pandemia, oscilaba entre el 3.1% y el 24%, y en Italia, entre el 5% y el 10.3%. Además, la prevalencia de ansiedad fue mayor entre las personas menores de 35 años y del sexo femenino, lo que es consistente con las diferencias por sexo ya conocidas.

Los hallazgos de los estudios también señalan que hay relación entre los síntomas de trastornos depresivos y estrés, con el consumo de sustancias psicoactivas, el bajo rendimiento académico, la pérdida de trabajo, la calidad del sueño, el pobre autocuidado y la percepción de salud frágil durante la pandemia, lo que coincide con estudios sobre el SARS. La revisión bibliográfica para este estudio se realizó entre el 31 de diciembre de 2019 y el 3 de mayo de 2020. Para concluir, las investigaciones sobre las consecuencias psicológicas durante la pandemia por COVID-19 aún son escasas, y más en Iberoamérica, en donde es poca o nula la producción científica sobre el tema.

Sin duda alguna la muerte repentina de un ser querido por COVID 19 es uno de los detonantes que más causa afectaciones psicológicas, por lo cual en el próximo apartado se explican los efectos psicológicos de este hecho.

### **8.7 Efectos Psicológicos Ante La Muerte De Un Familiar Por COVID 19**

Como se ha mencionado anteriormente, por la covid-19 se han presentado diversos cambios en la forma en cómo se realizan los rituales de despedida de los seres queridos, especialmente si han fallecido por dicha enfermedad, lo que causa mayores afectaciones emocionales y psicológicas en los dolientes, lo que puede llevar a complicar el proceso de duelo.

Como equipo investigador se han consultado diversas fuentes sobre el tema con el fin de poder explicar y tener una aproximación más integral de los posibles efectos psicológicos que puede experimentar una persona ante la pérdida de un familiar, y con base a ello se han construido los siguientes:

- ✓ **Conmoción:** vinculada en ocasiones a una muerte inesperada, sobre todo si los familiares no han sido informados del diagnóstico en una fase temprana o si la persona fallecida no era considerada vulnerable al virus.
- ✓ **Sentimiento de culpa:** por no haber podido hacer algo para proteger mejor al ser querido o, en ciertos casos, por haber transmitido el virus a la persona que ha fallecido y por no haber acompañado al ser querido en los últimos momentos de su vida.
- ✓ **Ira:** contra el virus, contra el personal sanitario por “no haber hecho lo suficiente” para salvar al ser querido, contra las autoridades por no haber puesto en marcha unas medidas de protección efectivas con suficiente antelación, contra la familia por no acatar las medidas de bioseguridad e incluso contra el mismo fallecido por “no haber luchado lo suficiente”.
- ✓ **Tristeza:** por la repentina o inesperada pérdida del ser querido, porque falleció solo, inconsciente o sufriendo, y por no poder despedirse.
- ✓ **Soledad:** por no ser capaz de compartir el dolor con otros del modo habitual y por no poder beneficiarse de la cercanía física y el consuelo que se recibe normalmente en estas circunstancias, también por saber que ya no podrá compartir con la persona fallecida.
- ✓ **Miedo:** a haberse contagiado y que otro ser querido que haya estado en contacto con la persona fallecida pueda haberse contagiado y fallecer también.
- ✓ **Impotencia:** por no haber ayudado a la persona, por no tener el control de la vida propia, y no poder rendir homenaje a las personas que han muerto.
- ✓ **Inmensa aflicción:** asociada con varias pérdidas experimentadas de manera simultánea durante el proceso de duelo por un ser querido.
- ✓ **Sensación de irrealidad:** Por no haber reconocido el cuerpo del fallecido debido a los protocolos de bioseguridad establecidos.

Antes de profundizar en el tema del duelo es importante hablar sobre la muerte. Existen tantos significados de muerte y este concepto dependerá de cada persona, de sus vivencias, creencias y valores.

Según Thomas (1991) la muerte tiene varias características: es cotidiana ya que se presenta todos los días, pero siempre parece impersonal o lejana a la realidad de cada ser humano, es natural ya que es parte de la vida y toda persona atravesará este momento, también se considera aleatoria porque es imprevisible, debido a que nadie tiene la seguridad de cuándo será el día de su muerte, y es universal porque todo ser vivo en algún momento morirá.

La muerte es inevitable en la vida humana, es un evento que puede experimentarse de múltiples formas, en función de las circunstancias y el contexto de la persona que fallece. Esto genera un gran impacto a nivel emocional, cognitivo y conductual, ya que la persona deberá adaptar su funcionamiento cotidiano a la ausencia de la persona amada.

Así mismo es necesario diferenciar el duelo y luto, ya que confundirlos es muy habitual. Según Flórez (2002), estas dos palabras a pesar de estar ambas relacionadas con la pérdida de un ser querido, no significan lo mismo y responden a procesos de origen y motivación muy diferentes. El duelo es el sentimiento y las emociones provocadas por la muerte de un ser querido. El luto es la expresión social de la conducta y las prácticas posteriores a la pérdida.

Por tanto, el duelo es un proceso emocional que se realiza cuando se pierde a alguien o algo y que, aunque en ciertos momentos se comparte con el entorno social, es de carácter privado y personal. A diferencia del duelo, el luto está relacionado con la conducta y las normas sociales, y no con las emociones. El objetivo del luto es mostrar respeto a la memoria del fallecido y la forma de demostrarlo cambia totalmente dependiendo de cada cultura o sociedad.

Una vez distinguidos los dos conceptos, queda claro que puede haber duelo sin luto y también luto sin duelo, puesto que se puede sufrir el dolor de una pérdida sin tener que seguir

las costumbres sociales relacionadas con el fallecimiento y de la misma forma, se puede seguir las costumbres del luto, sin estar sufriendo dicha pérdida de forma intensa.

### **8.8 El Proceso De Duelo Ante El Fallecimiento De Un Ser Querido.**

Etimológicamente, la palabra duelo proviene del latín “*dolus*” que significa dolor, puede ser definido como el proceso por el que atraviesa una persona ante la muerte de un ser querido.

Según Romero (2013) el duelo es un proceso natural que se da ante una pérdida y se define como una serie de comportamientos, sentimientos, y emociones que se manifiestan cuando se produce la pérdida de algo o alguien significativo. Estas reacciones son universales, y suelen expresarse de forma diversa según las características propias del individuo.

Tras el fallecimiento de un ser querido se inicia un proceso de duelo. Según Frantz (1984), es un proceso adaptativo, necesario y saludable que experimenta una persona ante la pérdida de un ser querido. Cada persona maneja la muerte de manera distinta, mientras el ser humano va creciendo, va viviendo diferentes pérdidas y cuando llega a la edad adulta las maneja de acuerdo a cómo ha enfrentado las pérdidas anteriores, desarrollando así su propio mecanismo de reacción.

Por lo cual vivir estas reacciones emocionales es importante, pues ayuda a elaborar un proceso de duelo propio; permitiendo que el doliente logre adaptarse al cambio, sin enfrentarse con muchos desafíos que, en ocasiones, puede volverse un duelo complicado.

Existen distintas formas de entender la muerte y de reaccionar ante ella. Éstas tienden a variar según la edad, las experiencias, el grado de madurez, la cultura, la forma en que falleció la persona o el tipo de afinidad que se tenía con la persona fallecida. Esto significa que cada proceso de duelo es individual y puede variar dependiendo de cada persona y las circunstancias de cómo se dieron los sucesos.

El duelo es una experiencia de sufrimiento total; entendiéndolo por tal el proceso físico, psicoemocional, sociofamiliar y espiritual por el que pasa el doliente e incluye las diferentes formas de expresiones conductuales, cognitivas, emocionales, sociofamiliares y culturales que varían de persona a persona.

La duración del duelo es variable y suele ser entre 1 y 3 años, en los cuales los primeros meses son los más difíciles. Sin duda alguna, la muerte es un proceso que conlleva un desequilibrio significativo en la vida del individuo y requiere un tiempo para su recuperación (Chandía, 2020). Dependiendo de cómo se maneje el proceso de duelo, incidirá en una adecuada adaptación de forma tal que ya no genere malestar físico y psicológico. En relación con ello existen 2 tipos de duelo, que dependen de las características de los individuos, la familia, la cultura del miembro de la familia que fallece y de la etapa del ciclo vital en que se encuentre.

### **8.9 Tipos De Duelo Ante La Muerte De Un Ser Querido.**

Como ya se ha mencionado el duelo es un proceso emocional, y tiene diversas manifestaciones en el individuo que atraviesa la pérdida y se experimenta este acontecimiento según las características individuales de la persona, es por ello que a continuación, se describen los tipos de duelo que se pueden experimentar:

✓ **El duelo normal:** El duelo es el estado mental natural más estresante y difícil al que se pueden enfrentar el ser humano (Worden, 1997) es considerado un proceso individual de aflicción que al mismo tiempo sugiere un reto que puede representar una oportunidad para crecer y evolucionar superando la crisis personal (Yi, 2015). Normalmente, el proceso de duelo va evolucionando meses posteriores a la pérdida. Durante este periodo no se suele considerar necesaria la guía profesional, debido a que el doliente dispone de recursos necesarios, para afrontar la pérdida por sí solo y cuenta con un entorno social sólido que respalda y acompaña un proceso de duelo normal (Agnew, 2010).

La pérdida de los seres queridos a causa del coronavirus, ha provocado que el duelo sea más difícil que el que se vivía anteriormente, y esto se debe a las diferentes medidas de bioseguridad que se toman ante la muerte por covid-19, lo que ha ocasionado cambios en

las costumbres y la forma de despedir al ser querido, por lo que no es permitido dar el último adiós, creando una carga emocional que pone en peligro el sano afrontamiento al duelo, convirtiendo el duelo normal en un duelo complicado.

- ✓ **El duelo complicado:** Es una pena intensa que puede pasar a una sensación de dolor físico y mental provocado por la incapacidad de superar la muerte de un ser querido. A esta situación se le suman sentimientos de incredulidad, eludir ciertos lugares u objetos relacionados con el difunto, sentirse incompleto, perder el sentido de la vida e incapacidad para realizar actividades diarias con normalidad.

Ante los primeros 6 meses posteriores a la pérdida los síntomas del duelo normal y el duelo complicado pueden no tener diferencia; sin embargo, en el caso del primero las personas podrán sobreponerse y continuar con sus vidas, mientras que, en el segundo, permanecerán viviendo los síntomas de forma permanente con la misma intensidad (Prigerson, 2009).

El duelo complicado también tiene diferentes tipos, los cuales presentan diversas manifestaciones en las personas que atraviesan el proceso de duelo. A continuación, se muestran los tipos de duelo complicado:

### ***8.9.1 Tipos De Duelo Complicado***

- ✓ **Crónico:** El duelo crónico es caracterizado por un dolor permanente y un sentimiento de desesperación que puede durar muchos años. La persona pierde el control de su vida, siente que necesita al fallecido para seguir viviendo y no puede rehacer ni retomar su vida, por los recuerdos y todo lo compartido con ese ser querido; las personas que experimentan un duelo de este tipo, no se permiten seguir su vida con normalidad, ya que consideran que estarían faltando el respeto a la memoria de la persona fallecida (Cabodevilla, 2007).
- ✓ **Anticipado:** Este duelo aparece antes de que el fallecimiento haya ocurrido. La persona que lo elabora sabe que la muerte llegará pronto y esta es una forma de anticipar e ir

adaptándose a lo que va a llegar de forma inevitable. Este tipo de duelo es frecuente en pacientes con enfermedades terminales o desahuciados y si bien no parece un duelo negativo, solo se sabrá si ayudo el proceso una vez haya ocurrido la muerte, si el doliente adapta sus nuevas emociones a la preparación previa puede ser un punto a favor del duelo, pero si el impacto de la muerte genera emociones desbordadas, adelantar el duelo puede generar desorden en el proceso (Cabodevilla, 2007).

- ✓ **Retrasado:** Una vez ocurrida la pérdida, el doliente presenta una reacción emocional muy ligera, que puede ocurrir por una necesidad de mostrar fortaleza ante los demás, por sentirse muy abrumado por la pérdida o por no contar con el apoyo de las personas de su entorno. Si llegara a experimentar otra pérdida en el futuro, podría darse el caso que manifieste finalmente el duelo; sin embargo, este puede darse de forma irregular (Vedia, 2016).
- ✓ **Exagerado:** Este se manifiesta a través de un duelo intenso, donde se presentan sentimientos desbordados y un comportamiento totalmente desadaptado, que puede desencadenar otros trastornos psicológicos graves como depresión, ansiedad, estrés postraumático, desarrollo de fobias o abuso de alcohol o drogas. El individuo reconoce que se encuentra en esa situación a causa de la pérdida (Vedia, 2016). No obstante, en muchas ocasiones los individuos no son capaces de reconocer que la pérdida está ocasionando estas manifestaciones.
- ✓ **Enmascarado.** La persona siente que vive con dificultad y experimenta síntomas de duelo; sin embargo, no reconoce que esto sea resultado de la pérdida. Suelen presentarse síntomas como enfermedades psicosomáticas, hiperactividad (realización de múltiples actividades) o tristeza a la cual no encuentran motivo (Vedia, 2016). En estos casos muchas personas acuden a los servicios de salud preocupados por estos síntomas, pero no mencionan el hecho de la reciente pérdida pues no la reconocen como causa de sus dolencias (Cabodevilla, 2007).
- ✓ **Inhibido.** Se trata de una reacción nula al duelo. Desde las primeras fases el individuo no experimenta síntomas regulares. Esto se debe a que el doliente tiene dificultad para

expresarse emocionalmente y no sabe cómo reaccionar ante la pérdida, por esta razón el proceso de duelo queda congelado y solo empieza a transcurrir, cuando la persona es capaz de exteriorizar sus emociones (Cabodevilla, 2007).

- ✓ **Silente.** Esto se produce debido a las normas que tiene la sociedad con respecto al duelo. Al estar establecido cómo, dónde, por qué, con quién y cuánto tiempo debe vivir el duelo, si el doliente sobrepasa estos límites, se sienten desamparados por su entorno y sufren en silencio, al no poder expresar sus emociones abiertamente. Se vive una pérdida que no tiene lugar en la sociedad y la persona tiende a ocultarse por vergüenza o miedo a que lo discriminen, rechacen o humillen (Pérez, 2007).

Hoy en día, muchas personas que sufren una pérdida debido al covid-19, son discriminadas y evadidas por sus comunidades, por el miedo al contagio. Estas personas estigmatizadas están más propensas a aislarse, sufrir de depresión, ansiedad y vergüenza pública (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2020).

- ✓ **Ambiguo.** Este tipo de duelo es diferente a los demás y se vive con mucha ansiedad, se presenta de dos formas: La primera es cuando se siente a la persona presente psicológicamente, más no físicamente, ya que se desconoce si la persona se encuentra con vida al desconocer el paradero de su cuerpo; por ejemplo, en casos de secuestro, extravío o desapariciones. La segunda forma, es cuando la persona está presente físicamente, mas no psicológicamente, como se da en caso de alzhéimer, demencia avanzada, personas con muerte cerebral o en estado vegetal (Cabodevilla, 2007).

Este tipo de duelo también está relacionado con el marco de la pandemia, ya que a los familiares no se les ha permitido ver a la persona fallecida, ya sea debido a las normas sanitarias o por haberse encontrado lejos o aislados en sus hogares. Por ende, no han podido comprobar que la muerte haya ocurrido y surge incertidumbre que impide procesar la pérdida a través de preguntas como: “¿Murió en verdad?”, “¿Y si fue un error?” entre otras (COP Madrid, 2020).

Como se ha mencionado anteriormente las personas no deciden cómo reaccionar ante una pérdida, la forma en que cada uno experimenta la pérdida está determinada por factores, tanto internos como externos: como la personalidad, la experiencia acumulada durante la vida, y su actitud ante el mundo. También los compromisos cognitivos mantenidos a nivel racional y ciertas decisiones irracionales inconscientes pueden contribuir a la reacción del individuo (Rubin y Bloch, 2000).

Campos (2012), expone que la persona es como un sistema cuyo funcionamiento CASIC incluye cinco áreas las cuales son: Conductual, Afectivo, Somático, Interpersonal y Cognoscitivo. Durante la elaboración de un proceso de duelo la evaluación debe hacerse en cada área y determinar la respuesta de cada persona ante la pérdida de un ser querido. Por lo que es necesario conocer las manifestaciones de cada área. A partir de los dieciocho años ya se tiene plena conciencia de lo que significa la muerte o la pérdida de un ser querido; por lo tanto, las manifestaciones y la elaboración del duelo ya son en general las mismas que las de un adulto.

### **8.10 Manifestaciones Del Duelo**

La forma en que se siente y exterioriza el duelo puede variar, según la situación o el vínculo que existía con esa persona, las manifestaciones pueden ser diversas y generan un malestar en el funcionamiento del deudo e inciden en las diferentes áreas que integran su vida, estas manifestaciones pueden ser de diversos tipos:

- ✓ **Físicas:** Las manifestaciones físicas del duelo se dan como sensaciones corporales, como boca seca, debilidad muscular, vacío en el estómago, presión en el pecho o en la garganta, falta de aire y energía, hipersensibilidad al ruido y sentirse fuera de sí (Worden, 1997), tics nerviosos, cefaleas, trastornos gastrointestinales, dolor, tensión muscular, fatiga, cansancio, insomnio, exacerbación de enfermedades, etc.
  
- ✓ **Emocionales:** La mayor parte del duelo se desarrolla a nivel emocional y se manifiestan con tristeza, que suele mostrarse a través del llanto; enfado, con el que se vive una sensación de resentimiento y frustración; culpa, con ella existe arrepentimiento por no

haber hecho lo suficiente, no haber tratado de compartir más con la persona fallecida o no haberle dicho algo a la persona cuando vivía; también presentan ansiedad, que se puede manifestar a través de pequeñas inseguridades o ataques de pánico; soledad, en caso de haber vivido con el fallecido; fatiga, expresada a través de la indiferencia; impotencia, sobre todo en las primeras fases del duelo; shock, en caso de muertes repentinas; anhelo, observado especialmente en mujeres viudas, y alivio en caso de que el fallecido haya muerto después de haber estado lidiando con una enfermedad crónica. En contraste, se puede apreciar casos donde no se observa ninguna emoción, esta insensibilidad se da por no querer lidiar con todos los sentimientos previos como una medida de protección (Worden, 1997).

- ✓ **Cognitivas:** Hacen referencia al estado mental del doliente, que provoca ciertas dificultades como falta de concentración, olvido de las cosas, ideas repetitivas, etc. (Ayarra, 2005). En las primeras etapas del duelo se presentan pensamientos que invaden la mente de los dolientes; entre ellos encontramos incredulidad, confusión, preocupación, sentido de presencia y alucinaciones. Este estado mental se transforma en tristeza y ansiedad que puede manifestarse de manera intensa; sin embargo, esto desaparece con el tiempo (Worden, 1997). También se presenta preocupación, decepción, desmotivación, cambios en la filosofía de vida, ideas disfuncionales recurrentes, ideaciones suicidas, catastrofización, sobre generalización, delirios, alucinaciones, pobre autoconcepto, culpabilidad, negativismo, etc.
  
- ✓ **Conductuales:** Algunas conductas que se observan durante el duelo son: trastornos del sueño, problemas para dormir o para despertar, estos trastornos son resultado de miedo a soñar, a no volver a despertar o a la soledad en la cama o en la habitación, las personas pueden presentar trastornos alimenticios, comer mucho o comer muy poco, no prestar atención a sus acciones ni actitudes, aislamiento, soñar con la persona muerta, pueden ser sueños anormales o pesadillas angustiantes, buscar a la persona fallecida, llorar, visitar lugares o atesorar objetos del fallecido.

- ✓ **Sociales:** A nivel social el deudo manifiesta rechazo a las personas y se aísla de su grupo social, también puede manifestar resentimiento hacia ciertas personas (Ayarra, 2005), presentan tensión, conflictos e inestabilidad en las relaciones con amigos, familias, compañeros de trabajo o estudios, vecinos y/o conocidos; aislamiento social, disminución en la frecuencia de contacto con otras personas, dificultad para resolver conflictos interpersonales.

El sufrimiento causado por la pérdida de un ser querido constituye; en muchos casos, según Cabodevilla, 2008:

Una experiencia impactante; aunque las personas experimentan y expresan las pérdidas de diferente manera, la mayoría de autores coinciden en que se trata de un proceso que atraviesa por distintas fases o etapas que suelen ir acompañada de una serie de emociones y sentimientos, los cuales difieren según la fase en la que se encuentre el individuo.

### 8.11 Diferentes Fases Del Duelo

Bowlby (1961), citado en Villaumbrales (2012), señaló que el duelo puede dividirse en tres fases principales, que posteriormente se ampliaron a cuatro:

- **Fase de embotamiento:** La persona se siente aturdida e incapaz de aceptar la noticia. En algunas ocasiones describen no sentir nada durante los primeros minutos y posteriormente sorprenderse al darse cuenta de que están llorando. Esta reacción de calma es interrumpida con una descarga de extrema emoción, por lo general de pavor, pero con frecuencia de ira y en algún caso de un júbilo paradójico.
- **Fase de anhelo y búsqueda de la figura perdida:** Durante esta fase el deudo está enfocado en buscar y recuperar la figura perdida. La persona se mantiene en movimiento por el entorno y búsqueda con la mirada del ser querido; es decir, una necesidad de percibir y prestar atención a cualquier estímulo que sugiera su presencia e ignorar aquellos otros que no pueden referirse a esta finalidad; los dolientes piensan constantemente en la persona fallecida y dirigen su atención a aquellas partes del entorno en las que es probable pueda estar la persona; llamarla e intentar comunicarse.

- **Fase de desorganización y desesperación:** Para el deudo la capacidad de solución de problemas y de hacer frente a los acontecimientos se desborda, así como las estrategias de afrontamiento. De acuerdo a Campos (2012), esta fase trata de un estado temporal de shock, negación, confusión, terror, tristeza, aplanamiento emocional y culpa; la persona se encuentra sumergida en un estado que la hace potencialmente vulnerable. Se trata de una fase en la que el dolor por la pérdida se hace más evidente y en la que resulta clave la integración de los sentimientos y emociones para poder superarla de forma eficaz y adaptativa.
- **Fase de un grado mayor o menor de reorganización:** Bowlby (1961), citado en Worden (2002), describió que la frecuencia con que aparece la ira como parte de un duelo es muy alta, así como es normal sentir cierto grado de autorreproche, en relación con la muerte. No hay un tiempo estipulado para cada etapa, lo que significa que puede variar lo que depende de cada persona y de las circunstancias que le rodean en el momento de la pérdida.

Para Worden (2002), el duelo no se trata únicamente de un estado en el que se sumerge una persona tras la pérdida, sino que implica un proceso activo. Se trata de un tiempo en el que la persona ha de realizar diferentes tareas a través de las cuales poder ir elaborando la pérdida.

Cabe resaltar que el modelo de John Bowlby es uno de los más usados en la actualidad, debido a su importante aporte en el momento de asociar condiciones psicosociales y estructurar cambios en la persona que transita el duelo, para poder sobrellevarlo y afrontarlo.

Kübler-Ross (1975), redactó en su libro *Sobre la muerte y los moribundos*, un modelo que fue diseñado para explicar las experiencias de las personas con una enfermedad incurable, aunque actualmente se utiliza para el proceso de duelo en general. Las cinco etapas del ciclo del duelo son:

1. **Negación:** Es considerado como un mecanismo de defensa que ayuda a amortiguar el golpe de la muerte de un ser querido, aparece cuando la persona recibe la noticia de la pérdida y retrasa el dolor, pero esta etapa no es indefinida porque en cualquier momento impactará con la realidad.
2. **Ira:** Esta fase presenta la rabia y el resentimiento, así como la búsqueda de responsables o culpables del fallecimiento. La ira aparece ante la frustración de que la muerte es irreversible, de que no hay solución posible y se puede proyectar esa rabia hacia el entorno, incluidas otras personas allegadas.
3. **Negociación:** En esta fase las personas anhelan con la idea de que se puede revertir la realidad o cambiar el hecho de la muerte e intentan aportar algo a cambio de recuperar a la persona fallecida.
4. **Depresión:** La tristeza profunda y la sensación de vacío son características de esta fase, cuyo nombre no se refiere a una depresión clínica, como un problema de salud mental, sino a un conjunto de emociones vinculadas a la tristeza natural ante la pérdida de un ser querido. Algunas personas pueden sentir que no tienen motivos para continuar viviendo sin la persona fallecida y se aíslan de su entorno, esta es la etapa más complicada, generalmente la etapa más larga.
5. **Aceptación:** Una vez asimilada la pérdida, las personas en duelo aprenden a convivir con su dolor emocional, en un mundo en el que el ser querido ya no está. Con el tiempo recuperan su capacidad de experimentar alegría y placer, realizar actividades que habían dejado de hacer por el duelo, regresan poco a poco a la rutina normal o adoptan nuevas rutinas.

Es necesario mencionar que no todas las personas pasan por todas estas etapas, ni en ese orden específico; lo cual significa que el duelo se puede manifestar de distintas maneras y en momentos diferentes para cada persona. En tiempos de pandemia por covid-19, resulta más complicado experimentar estas fases del duelo; las personas no cuentan con la oportunidad

de tener una fase de preparación; bajo estas circunstancias el contagio llega sin avisar, se presenta la incapacidad de poder estar con la persona enferma o acompañarlo en los últimos momentos y la falta de información aumenta la preocupación y malestar físico y emocional.

Actualmente, es posible que la fase de negación se acentúe más en el duelo por el covid-19, esto es debido a la imposibilidad de materializar la despedida. Dicha situación puede generar en el ser humano la sensación de irrealidad, ya que la persona no logra comprender lo que está ocurriendo, aunque racionalmente se sea conocedor del suceso. Sumando a ello lo inesperado del fallecimiento puede generar mayor dificultad de asimilar la muerte del ser querido.

La pérdida de un familiar es uno de los eventos más difíciles y dolorosos en la vida de una persona. Desde el nacimiento el ser humano es un ser social y posee la capacidad para crear y mantener vínculos fuertes y significativos con otros seres humanos, esto es clave para el desarrollo individual y para las relaciones sociales. Por lo tanto, cuando fallece alguien cercano, la pérdida de ese vínculo puede hacer que experimenten emociones fuertes y un estado general de aflicción. Por lo cual el duelo es más intenso según el tipo de vínculo que se estableció con la persona fallecida.

## **8.12 Experimentación Del Duelo Según El Tipo De Vínculo Con La Persona Fallecida**

### **○ Pérdida de los progenitores:**

Si la muerte de los padres sucede cuando el hijo está cerca de los veinte o treinta años, coincidirá con la etapa en la que el hijo está en la lucha por separarse de sus padres, sus esfuerzos están dirigidos hacia la construcción de un hogar y una familia propia, y hacia la búsqueda de tener estabilidad laboral y económica. Sin embargo, si la muerte sucede cuando el hijo está alrededor de los cincuenta años, la pérdida coincidirá con un momento de mayor estabilidad, ya que se supone que éste ya ha podido consumir las tareas anteriormente señaladas (Jaramillo, 2001).

Jaramillo (2001), señala que, ante la muerte de ambos padres, pueden darse diversas situaciones en el adulto:

- a) el sentimiento de “orfandad”, como sensación de que ya no será más un hijo para nadie.
- b) La tarea de deshacer la casa de los padres como el “refugio” real o simbólico del que se era parte.
- c) el proceso de reorganización de la relación entre los hermanos, sin la presencia de los padres.

La gravedad de este tipo de duelo dependerá de factores tales como:

1. Quién era para cada uno el progenitor que murió.
2. El rol que éste desempeñó en la vida del deudo, es decir la cercanía o lejanía que se tenía con esta persona, y el tipo de relación que se había establecido.
3. Los espacios que ocupaba en el mundo interno del adulto, la forma y el momento del ciclo vital en el que murió; es decir que cada etapa de la vida presenta ciertas necesidades y tareas evolutivas, de acuerdo a la edad en la que este el hijo al momento del fallecimiento del progenitor así será la afectación por la pérdida, por ejemplo, habrá mayor afectación en un hijo adolescente que un hijo adulto, así mismo influye la edad en la que se encontraba la persona fallecida.
4. Los recursos personales del deudo, que le permitirán o no afrontar la pérdida de su familiar.
5. La disponibilidad de redes de apoyo familiar y social con las que cuenta el doliente. Actualmente la disposición de estas redes de apoyo, se han visto limitadas por las condiciones extraordinarias de la pandemia por covid-19, causando mayor afectación en los deudos.

#### ○ **Pérdida de un hermano/a**

La mayoría de las investigaciones sobre pérdidas por muerte de un hermano o hermana se han focalizado en adolescentes que van entre los 14 y los 19 años de edad. En dichos estudios, se pudo observar que la afectación en el duelo variaba y se extendía desde el año y medio hasta los siete años posteriores a la muerte del ser querido fallecido (Balk, 1991).

La afectación ante la pérdida de un hermano/a depende de la edad y del momento de desarrollo de los hermanos que sobreviven a esta pérdida. En el caso de los menores muchas veces, los padres consideran, que como modo de protección es mejor que no participen en

los actos funerarios, de acuerdo a las investigaciones estas medidas en lugar de favorecer el proceso de duelo, lo complican, por tal razón si el hijo sobreviviente fue preparado por sus padres para la muerte de su hermano/a y participó en rituales funerarios, la salida de su duelo será más favorable que en los casos en que no lo hubiera hecho.

Martinson y Campos (1991), desarrollaron investigaciones con adolescentes que habían sufrido pérdidas y habían desarrollado enfermedades como cáncer, señalaron que la aflicción ante la pérdida de un/a hermano/a depende de la edad y del momento de desarrollo de los hermanos que están en duelo. Independientemente de la edad del sobreviviente la afectación de la pérdida de un hermano siempre será una experiencia emocionalmente devastadora, plantean que si la pérdida de un hermano es compartida con otros y la familia brinda, la salida del duelo será más positiva.

#### ○ **Pérdida del cónyuge**

La muerte es considerada una de las experiencias más dolorosas y amenazantes para la estabilidad emocional de los individuos. Cuando una persona enviuda, no sólo pierde a su ser querido, sino que se enfrenta a diversas dificultades como: la pérdida de la seguridad o estabilidad económica, la falta del par y compañero sexual, la pérdida de su identidad basada en el estar “casado”, la sensación y la expectativa de un futuro, la pérdida de proyectos en común y el acompañamiento en las actividades cotidianas y hogareñas, entre otros; por todos estos aspectos el doliente deberá reorganizar toda su vida y es posible que sienta fuertes sensaciones de ansiedad relacionadas con el miedo de no poder seguir adelante sin el ser amado; experimentar sentimientos de vacío y soledad, quebrantamiento del proyecto de vida y de la vida en sí misma.

En relación con los hijos, el viudo/a deberá redefinir su identidad y cumplir además con roles, funciones y responsabilidades que llevaba a cabo quien falleció. La viudez en la edad madura plantea problemas diferentes, ya que luego de treinta o más años de convivencia, la persona construyó su identidad como la mitad de un todo: los amigos son comunes, los hijos se han ido o están por irse de la casa, y la vida en adelante promete la plenitud y el disfrute que antes no se tuvo, ya que la pareja estuvo inmersa en tareas de

crianza, de educación de los hijos y en el logro de una estabilidad económica (Jaramillo, 2001).

La pérdida de la pareja, suele ser una situación de crisis que está asociada a una reacción severa de duelo y puede volverse un duelo complicado. El tener que enfrentar un accidente o la muerte repentina del cónyuge desafía las creencias que el deudo tenía sobre la vida y la muerte, así como las ilusiones, expectativas y los proyectos, que se tenían como pareja y el deseo de pasar la vejez junto al ser amado, sin haber contemplado el tiempo de convivencia por la muerte abrupta. Esto también está relacionado a la muerte por covid-19 ya que es una pérdida inesperada.

○ **Pérdida de un hijo.**

La muerte de un hijo/a puede ser una experiencia emocional más intensa que la muerte de otro familiar. Los sentimientos de culpa y de desolación pueden ser insoportables para los padres; ya que consideran que de alguna manera no protegieron a su hijo/a; sumando a ello el dolor por la desesperanza que experimentan y la pérdida del deseo y expectativas que se habían puesto en la nueva generación. Las manifestaciones del duelo pueden perdurar para toda la vida.

La muerte repentina de un hijo/a suele ser más traumática que la muerte prolongada, porque cuando la muerte es inminente puede dar lugar a un duelo anticipado. El dolor emocional y el estrés que provoca la muerte de un hijo/a puede provocar la desintegración de un matrimonio en el que hubiera conflictos previos o puede ser una causa para la desintegración ya que uno o ambos padres pueden culpar al otro por la muerte del hijo, o no saben cómo manejar todas las emociones a raíz de la pérdida.

Independientemente del vínculo que se tenga con la persona fallecida siempre habrá una afectación emocional, de igual manera hay variables que pueden complicar el proceso del duelo.

### 8.13 Variables Que Afectan Al Curso De Un Proceso De Duelo.

#### ○ **Variables antropológicas.**

Hay muertes que pueden desencadenar, en la mayoría de las personas, procesos de duelo de gran complejidad y extremadamente dolorosos, por ejemplo: la muerte de la madre; la razón de ello, es que la mayoría de las personas, crean un vínculo afectivo más fuerte con la madre que con el padre, debido a los roles o funciones establecidos por la cultura. De igual forma los procesos de duelo son más difíciles de elaborar, cuando las muertes se producen “contra la secuencia natural de la vida” es decir la muerte en las primeras etapas del ciclo evolutivo del individuo. La infancia y la senescencia<sup>11</sup>, hacen más difícil la completa elaboración del duelo, posiblemente por la menor capacidad de los sistemas de procesamiento emocional tanto intrapersonales como psicosociales.

#### ○ **Variables relacionadas con las circunstancias de la pérdida.**

Las circunstancias que tienden a complicar el duelo, son aquellas en las que no se llega a ver al fallecido o cuando no se tiene la seguridad de su muerte, por ejemplo: familiares desaparecidos o cuando el cadáver ha sido mutilado, no observar y comprobar que en realidad se trata de su ser querido, se vuelve un evento más doloroso y complicado. Otras de las variables que afectan el proceso del duelo es la forma de recibir la noticia, si han experimentado pérdidas anteriores recientes, o las pérdidas inesperadas.

Estas variables abarcan las muertes por covid-19, debido a que el protocolo de bioseguridad no permite el reconocimiento del cadáver, por lo que no se cuenta con la seguridad que sea el ser querido el fallecido, de igual manera son muertes repentinas.

#### ○ **Variables psicosociales.**

Dentro de este grupo se encuentran las condiciones de vida precarias, el aislamiento social, la existencia de prácticas sociales que dificultan el duelo, la mezcla del duelo con problemas sanitarios, etc., son circunstancias que afectan los procesos de duelo, todas estas condiciones están relacionadas en los casos de muertes por covid-19.

---

<sup>11</sup> En la real academia de Lengua Española, el término senescencia viene de la cualidad de senescente, que significa que empieza a envejecer.

- **Variables intrapersonales.**

Todas las circunstancias que influyen en la elaboración del duelo son asimiladas según la personalidad del sujeto. Así mismo el tipo de vínculo con el ser querido puede dificultar la elaboración del proceso de duelo, como en el caso de relaciones ambivalentes o de dependencia con el fallecido.

#### **8.14 Rituales Funerarios Antes Y Después Del COVID-19**

La elaboración del duelo va más allá de la reconstrucción personal e interpersonal del deudo, ya que también posee una dimensión social que se debe elaborar dentro de la colectividad. Cada cultura alrededor del mundo, ha elaborado sus propios rituales funerarios para despedir a los miembros fallecidos. Estas ceremonias existen para fortalecer los lazos entre los que quedan vivos y honrar a la persona que ya no está (Neimeyer,2019).

En la actualidad los rituales han cambiado completamente. Los familiares no tienen la oportunidad de poder elegir cómo despedir a su ser querido ya que las medidas establecidas por el MINSAL indican que toda persona fallecida por COVID-19, debe ser cremada o sepultada respetando el protocolo establecido para evitar la propagación del virus; sin embargo, en otras culturas así como en El Salvador en donde no existe la costumbre de cremar o incinerar un cuerpo esto puede ser contraproducente, debido a que normalmente se da inicio al proceso de duelo con una despedida física del cuerpo, por lo cual el no poder llevar a cabo este ritual aumenta el riesgo a generar un duelo complicado.

Aunque algunas personas pueden enfrentarse a la experiencia de pérdida y duelo durante la pandemia por sí solas o, con un apoyo de sus seres queridos; otras necesitarán apoyo psicológico para superar cada etapa del duelo, sobre todo cuando tiende a volverse complicado. Por tal razón, es importante que las personas que atraviesan por esta experiencia se sientan apoyadas por sus seres queridos y por sus redes de apoyo; aunque sea difícil mantener la conexión durante este proceso de la vida que es complicado, debido a las restricciones que hoy en día se han impuesto por la pandemia por covid-19. Es por ello, que es necesario ayudar a los afectados a encontrar las formas de despedirse de sus seres queridos

de una forma novedosa, sin ponerse en riesgo y siguiendo los protocolos de bioseguridad; encontrar esta alternativa de despedida podrá facilitar el proceso del duelo y evitar un proceso complicado, hasta que puedan avanzar poco a poco y, adaptar sus vidas a la ausencia de su ser querido.

Como se ha explicado anteriormente, la muerte es un evento que altera el equilibrio de todo ser humano que experimente este tipo de pérdida; independiente la cultura, la edad, el sexo, la religión, el status social, el ciclo evolutivo en que se encuentre el deudo etc., Aunque estas son variables que pueden influir en la forma de cómo se vive el proceso de duelo, y la manera en cómo va reaccionar ante la pérdida y el nivel de afectación que va tener en la vida de cada persona que atraviesa por esta experiencia.

Es por ello que como equipo investigador se tomó a bien, dar a conocer y explicar las características físicas, sociales y psicológicas específicas del adulto joven, ya que es con esta etapa evolutiva y características específicas en que se fundamenta la creación de una propuesta de programa de intervención sobre el duelo por el fallecimiento de un familiar en primer grado por covid-19. Por lo que es importante que el lector conozca dichas características, ya que serán la base de la investigación y el programa.

### **8.15 Características Psicológicas Y Físicas De La Población Adulto Joven**

Un adulto joven es todo aquel individuo que ya atravesó la etapa de la adolescencia, sin embargo, aún no ha alcanzado la madurez en su totalidad. Las edades en las que se considera que una persona está en esta etapa varían de un autor a otro; sin embargo, aproximadamente se suele situar entre los 20 y los 40 años, esta etapa es considerada una de las más largas en la de las personas, y también una de las que más cambios incluye.

El gran reto de esta etapa es la independencia total, el individuo busca vivir fuera de la casa de los padres, establecer nuevas relaciones, vivir en pareja o formar una familia. Es una etapa muy intensa y vivencial. Experimentan la necesidad de crear un nuevo proyecto de vida, el individuo se vuelve responsable de sí mismo y realiza acciones tales como: cuidarse, alimentarse y resolver las dificultades que día a día se presentan en la cotidianidad (comprar,

limpiar, etc.). Por lo tanto, en esta nueva etapa se adquiere un nuevo compromiso y es la entrada al mundo laboral.

Al entrar a esta nueva etapa las personas ya han dejado atrás el proceso de desarrollo biológico primario. Por lo tanto, sus habilidades físicas y cognitivas están en un proceso de desarrollo mayor, que le permite enfrentar las dificultades y retos que demanda este momento evolutivo. Las características que definen esta etapa de la vida son:

- **Características fisiológicas**

En esta etapa las funciones orgánicas están en su máximo funcionamiento, la fuerza y resistencia muscular es mayor en comparación a otras etapas de la vida, otros factores, como las habilidades sensoriales, el tiempo de reacción o la salud del corazón están también al máximo. En esta etapa los individuos presentan un nivel superior de energía (provocado en parte por unos mayores niveles de testosterona) que lleva a los jóvenes a explorar y a realizar más conductas de riesgo.

Al final de esta etapa, el cuerpo comienza a degenerarse lentamente. Al principio los cambios son poco perceptibles, pero cuanto más se aproxima el individuo a la adultez intermedia (40-65 años), más evidentes son estos cambios. Por ejemplo, Se empieza a perder densidad ósea y masa muscular, y cada vez es más sencillo acumular grasa en el cuerpo, se pueden experimentar deterioros en la capacidad visual, el cabello comienza a caerse y a brotar canas, y el sistema inmunitario disminuye la capacidad para enfrentarse a determinadas enfermedades.

- **Características cognitivas**

En esta etapa las capacidades mentales comienzan a estabilizarse; algunos expertos consideran que los individuos llegan a su madurez alrededor de los 35 años de edad. En este momento evolutivo suele aparecer el razonamiento reflexivo, la cual es una característica que en general no se presenta en la infancia ni la adolescencia. Es por ello, que los adultos jóvenes

analizan y empiezan a mirar cada problema desde distintas perspectivas, y tienen mayor capacidad para buscar diferentes soluciones y analizar cada una de ellas, por lo que en esta etapa evolutiva se desarrolla la reflexión crítica. Por otra parte, se presenta la necesidad de conseguir mayor independencia lo que provoca que los adultos jóvenes estén en constante búsqueda del cumplimiento de sus objetivos.

Según Piaget, J. E, Inhelder, B. (1980), Cuando se entra a esta etapa los adultos jóvenes, pierden su carácter provisional (improvisar), esto significa que sabe que sus acciones o decisiones tendrán consecuencias, lo que lo lleva a realizar un proyecto de vida. Así mismo pasa del pensamiento formal, al pensamiento post formal que es el que se caracteriza porque la persona es más flexible frente a las diversas situaciones que enfrenta.

- **Características en el desarrollo social y la personalidad.**

Los individuos cambian y crecen en muchos aspectos durante el período de los 20 a los 40 años. Durante esta etapa se toman muchas de las decisiones que han de afectar el resto de la vida, en relación a la salud, la felicidad y el éxito del individuo. Se trata de una etapa de importantes cambios sociales en los ámbitos de la vida profesional y familiar, cambios que se resumen en la adquisición de aquellos roles requeridos para el cumplimiento de una serie de tareas evolutivas como: la elección de un compañero/a de vida, desarrollo profesional; cumplimiento de roles en la convivencia marital, paternidad y cuidado de los hijos, atención del hogar, adquisición de responsabilidades ciudadanas, localización de un grupo de pertenencia.

- **Características en la sexualidad**

Para los adultos jóvenes la sexualidad es una de las áreas más importantes de la vida de las personas. En esta etapa, se presenta mayor fertilidad y aumento de las hormonas sexuales, la mayoría de los adultos jóvenes experimentan un deseo sexual alto. Y esto presenta varias implicaciones; por una parte, esto favorece la búsqueda de mayor número de parejas sexuales

y frecuencia en las relaciones. Por otra parte, se presenta el deseo de tener hijos y esto comienza a presentarse alrededor de los 30-35 años.

○ **Características afectivo emocional**

Esta etapa puede ser considerada una etapa con mucha carga emocional pero sin la volatilidad de la adolescencia, debido a los diversos cambios y la búsqueda de la independencia, puede ser una etapa estresante; según Erikson (1985) el adulto joven en esta etapa se encuentra en la búsqueda y encuentro de sí mismo, es la etapa donde se define su identidad, se busca la cercanía e intimidad con las otras personas con la pareja, amistades y la sociedad, se desarrolla la capacidad de amar y de establecer relaciones íntimas y la capacidad de adaptarse y de afiliarse. Según Levinson (1983), se alcanzan los mayores niveles de estrés y tensión asociado a responsabilidades familiares y laborales, problemas económicos o decisiones vitales. En esta etapa la persona ya no se deja llevar por sus emociones por muy intensas que sean ya que ha desarrollado el pensamiento reflexivo.

En esta etapa los adultos jóvenes todavía necesitan la aceptación, empatía y apoyo de sus padres, y el apego a ellos no deja de ser un elemento fundamental del bienestar. El apoyo económico de los padres, en especial para la educación, acrecienta la posibilidad de que los adultos jóvenes tengan éxito en sus papeles de adultos (Aquilino, 2006).

Según lo estudiado anteriormente la etapa del adulto joven, es aquella en la que el individuo se encuentra en su máximo funcionamiento intelectual, social y físico etc. Sin embargo, la muerte siempre va a significar la pérdida más dolorosa de la vida, independientemente de que el ser humano cuente con todas sus capacidades, habilidades y fortalezas desarrolladas. Esta experiencia siempre tendrá un grado de afectación en la vida del ser humano, y se considera que nunca, se está lo suficientemente preparado para enfrentar la pérdida de un ser querido.

Todo adulto joven reacciona de distinta manera ante la muerte, y cada uno emplea mecanismos personales que ha desarrollado a lo largo de su vida para afrontar una pérdida. Algunos muestran frustración, enojo o fortaleza, mientras que otros se entristecen y buscan

aislarse. Sin embargo, todas las personas en duelo, independientemente de cómo se sientan o de cómo respondan ante la pérdida, siempre necesitan el apoyo de los demás.

De acuerdo a las características mencionadas anteriormente la mayoría de los adultos jóvenes, deberían de contar con los recursos suficiente, para recuperarse poniendo en juego sus recursos y con ayuda de sus redes de apoyo. Ya que según los documentos revisados la adultez joven es una etapa en la que el ser humano, se ha ido acostumbrando a las diferentes pérdidas que se presentan a lo largo de la vida. Sin embargo, afrontar la muerte de una persona (cónyuge, padres, hermanos, otro familiar o un amigo íntimo) siempre conlleva muchos retos independientemente la edad que se tenga; en comparación con las etapas evolutivas anteriores, un adulto joven cuenta con herramientas que le ayuden a afrontar la pérdida de una forma diferente, a la que afrontaría la pérdida un niño o un adolescente. Sin embargo, la muerte de un ser querido siempre va causar un intenso dolor con diversas manifestaciones o reacciones físicas, cognitivas, emocionales y de comportamiento

El fallecimiento de un familiar en primer grado genera diferentes afectaciones en los adultos jóvenes, en el área cognitiva posiblemente genera disminución en la productividad, disminución en la capacidad de concentración, pensamientos intrusivos sobre la persona fallecida o incapacidad de continuar sin esta persona y quebrantamiento del proyecto de vida; en el área emocional se puede presentar miedo al futuro, desequilibrio emocional, sentimientos de abandono y sentimientos de culpa; en el área social las consecuencias que pueden experimentar los adultos jóvenes son dificultades en la forma de relacionarse con las otras personas por la carga emocional, aislamiento social o/y resentimiento hacia los demás; en el área conductual se pueden presentar cambios en el comportamiento como aislamiento, consumo de sustancias tóxicas, agresividad o pasividad.

En el área sexual pueden experimentar diferentes emociones como culpa, vergüenza, indiferencia o disminución del apetito sexual, o ideas como: “cómo puedo pensar en placer en estos momentos”, en algunos casos el acto sexual puede ser una vía de escape que ayuda a disminuir el sufrimiento emocional a través del placer físico.

Por lo cual el fallecimiento de una persona cercana puede ocasionar en los adultos jóvenes, cambios importantes en el concepto que tienen de sí mismos y de su entorno lo cual pueden manifestarse en síntomas diversos, como soledad, tristeza, enojo, frustración, sensación de desamparo y sobrecarga para afrontar la vida. El joven adulto deberá reacomodar su vida debido a que se ha presentado un quiebre de metas y planes lo que deberá replantearse y establecer nuevas prioridades, nuevas funciones para poder iniciar una nueva etapa y reestructurar su proyecto de vida adecuándose a la pérdida del ser querido.

### **8.16 Enfoque Teórico Sobre La Investigación Y Plan Psicoeducativo**

La terapia cognitivo-conductual se refiere a las terapias que incorporan tanto intervenciones conductuales y cognitivas (para disminuir-aumentar conductas y emociones modificando las evaluaciones, los patrones de pensamiento y conducta del individuo). Ambos tipos de intervenciones se basan en la suposición de que un aprendizaje adquirido está produciendo actualmente consecuencias desadaptativas, por lo que el propósito de la terapia consiste en reducir el malestar, la conducta no deseada o disfuncional desaprendiendo lo aprendido o proporcionando experiencias de aprendizaje nuevas y más adaptativas.

El enfoque cognitivo-conductual considera que los comportamientos se aprenden de diversas maneras. Mediante la propia experiencia, la observación de los demás, procesos de condicionamiento, el lenguaje, etc. Todas las personas desarrollan durante toda su vida aprendizajes que se incorporan a su experiencia y que pueden ser funcionales o disfuncionales de acuerdo al contexto en que se desarrollan.

Mahoney y Lyddon, citado por Zumaya (2003), señala que:

*En este enfoque la conducta es explicada a través de una serie de procesos y estructuras mentales internas (memoria, atención, percepción) por lo cual las personas son seres activos que procesan, seleccionan, codifican, transforman y*

*recuperan información proveniente del exterior. La influencia del medio ambiente es fundamental en la adaptación de las conductas. El pensamiento es un instrumento importante para dar coherencia, desarrollo y consistencia a una estructura de significado, así “Cada persona da forma y ensambla activamente la realidad que experimenta” (p. 73)*

La intervención cognitivo conductual hace uso de técnicas cognitivas, emocionales y conductuales; técnicas que se desarrollan dentro de las sesiones como en la asignación de tareas, para que las realicen en casa; de esta manera con la repetición se instauran o desarrollen las habilidades o conducta deseadas, de la misma forma se le brinda autonomía y responsabilidad de su proceso (Malkinson, 2010). Para ello existen 2 modalidades de brindar la terapia, la forma individual y grupal, para el programa psicoeducativo se hará uso de la modalidad grupal. La terapia de grupo permite algunas ventajas que no se obtienen en la terapia individual.

Oblitas (2008) plantea que:

*El proceso de formación de un grupo genera en cada momento vivencias o experiencias reales que, traducidas en acciones, interacciones y transacciones que suceden en el “aquí y el ahora” y son susceptibles de observación, análisis, interpretaciones y conceptualización, de tal manera que sirven a sus miembros como aprendizaje. (p. 161).*

Es por ello que la intervención grupal tiene la finalidad de facilitar un crecimiento personal en cada uno de los integrantes, ya que permite adquirir conocimientos de las experiencias de los otros integrantes y reevaluar las propias experiencias.

Para Rogers (1981), la idea de este tipo de intervención es que el facilitador creé y mantenga en el grupo un ambiente de aceptación y comprensión, en el cual cada miembro se sienta seguro, lo que dará lugar a que se pueda actuar de forma sincera, expresando actitudes y pensamientos que podrán facilitar a otros miembros del grupo. Es por ello que el grupo se convierte en un recurso, donde los beneficiarios pueden afrontar y solucionar sus propios

problemas, así mismo cada uno aprenda sobre el significado de dar y recibir apoyo y comprensión. Este tipo de intervenciones ofrece a través de las interacciones entre los miembros, la oportunidad de autoconocerse, desarrollar o potenciar las habilidades sociales y las relaciones interpersonales.

Para Payás (2007), realizar intervenciones grupales de duelo, fomenta que los participantes construyan vínculos de amistad, compartan sus sentimientos, normalicen su experiencia y descubran otras formas de vivir y afrontar la experiencia de la pérdida, lo que ayudará, según la autora, a reducir el aislamiento o sensación de soledad, reducir los sentimientos difíciles o que recuperen el sentido y control de su propia vida.

Por otro lado, se hace hincapié en la creación de ese espacio en el que las personas puedan expresar su dolor abiertamente, lo que les permite actuar de forma natural y no tener que aparentar que están bien, de manera que puedan permitirse expresar diferentes emociones como la culpa o el enfado en un ambiente de seguridad y comprensión que llevaría a fortalecer la vinculación y la cohesión entre los participantes validando, de esta manera, su experiencia y dolor sin sentirse señalados o juzgados ya que todos tienen en común que atraviesan el proceso de duelo (Payás, 2007).

De acuerdo a Payás (2007), las sesiones en la intervención grupal pueden realizarse de dos maneras: abiertas o cerradas. Las sesiones abiertas no se planifican con anticipación si no que los diferentes miembros del grupo participan según el momento de su vivencia, de manera que contribuyen individualmente a que las sesiones se vayan dando. En estas sesiones se ofrece un espacio donde cada persona tenga su tiempo para poder expresar sentimientos, emociones y pensamientos mientras es escuchado y validado por el resto de los integrantes.

Por el contrario, las sesiones cerradas, sí están planificadas con anticipación, por lo que existe una estructura o agenda en base a lo que se va a trabajar, las sesiones cerradas tienen una función terapéutica y educativa, por lo que se suelen desarrollar estrategias relacionadas con las exposiciones teóricas y técnicas que serán adecuadas a la necesidad de los integrantes del grupo.

El programa a desarrollar será bajo un enfoque psicoeducativo que ayude al afrontamiento del duelo, a través de la modalidad grupal y sesiones cerradas.

Caballo (2008) expresa que:

*La psicoeducación pretende presentar la información sobre las bases científicas de manera accesible a los participantes, con respecto a la temática a abordar en cada sesión. Los facilitadores pueden indagar antes con los participantes los conocimientos previos, que le permitan realizar un sondeo para con ello, contextualizar la información, esta será actualizada y científica desde la psicología. La información que se brinde se puede presentar bajo diversas formas, por medio de representaciones de papeles, discusiones, material escrito, descripciones en la pizarra, grabaciones en video, etc. (p. 28).*

La psicoeducación no solo hace referencia a la definición de un diagnóstico, sino también busca abordar situaciones cotidianas en la vida de las personas y temáticas relacionadas con la necesidad que presenta cada integrante y que se vuelven complejas por el desconocimiento. De esta forma la psicoeducación ayuda a que cada uno adquiera conocimientos y a través de esto generen cambios, y se reestructuren los procesos cognitivos y sociales particulares de cada individuo para garantizar la autonomía y mejorar la calidad de vida.

Así mismo se instruye acerca de las situaciones que desencadenan y mantienen las diferentes conductas y respuestas del sujeto, permitiéndole a los participantes reinterpretar sus síntomas con explicaciones veraces y basadas en lo racional. También se instruye sobre los pensamientos, ideas y creencias irracionales y distorsionadas con respecto a la dificultad y plantea el problema desde una perspectiva real y manejable orientando a los participantes a que reflexionen sobre su forma de interpretar la realidad.

## **IX. Contenidos De La Intervención**

La intervención está dirigida en primera instancia en brindar la información relacionada al duelo, los tipos de duelo, sus etapas, las diferentes manifestaciones que se pueden presentar a causa de la pérdida (físicas, emocionales, cognitivas, conductuales, sociales) y las variables que afectan el curso del duelo, con el fin de cada uno de los integrantes pueda reconocer la manera en que están experimentando este proceso.

En la intervención se utilizará el enfoque cognitivo conductual, se abordarán cuatro áreas en el programa de intervención, las cuales son las siguientes:

La primera área a trabajar es la cognitiva, a través de la cual los adultos jóvenes puedan identificar los tipos de duelo, las etapas de este y cuáles son las manifestaciones que se dan en ellos mismos, así también incidir en el cambio de sus esquemas mentales, permitiendo así una asimilación más favorable sobre la situación.

La segunda área a trabajar es la emocional que propicie a estos adultos jóvenes reconocer, canalizar y expresar de manera adecuada sus emociones, logrando un mayor autocontrol y bienestar interno.

La tercera área es la conductual, para identificar cuáles son conductas que realizan ya sean de aislamiento o de desorganización (conductas autodestructivas como la drogadicción) ante la pérdida, y fortalecer sus habilidades personales y sociales (redes de apoyo).

Y la última área es el auto cuidado (Somático) para incentivar la práctica de hábitos más saludables en cuanto a las actividades cotidianas en las que se ven inmersos, ocio, recreación, relajación, ejercicio físico e higiene personal.

## **X. Beneficiarios De La Propuesta De Intervención**

Los beneficiarios serán la población adulto joven del municipio de guazapa que atraviesan un proceso de duelo de un familiar en primer grado por covid-19, el objetivo de

implementar este programa de forma grupal, es que cada participante tenga la oportunidad de hacer catarsis o expresar sus emociones, sin sentirse juzgados por la intensidad o las diferentes manifestaciones de estas emociones, que encuentren en el grupo una fuente de apoyo y se sientan comprendidos por el grupo de personas que atraviesan el mismo proceso, que a la vez les permitan compartir estrategias de afrontamiento y los logros obtenidos en el proceso para que se motiven mutuamente, de igual forma que descubran juntos, que la expresión de las diferentes emociones no los hace débiles sino que al compartirlo se abren a la posibilidad de recuperación.

Otro de los beneficios que brinda la terapia grupal es que ayuda a que las personas aprendan que el duelo requiere tiempo, que es un proceso dinámico, y que cada uno vive este proceso de forma diferente, y que cada uno reconozca su avance de acuerdo a sus particularidades personales. Así mismo cada integrante tendrá la oportunidad de conocer sus emociones y pensamientos y tener mayor control sobre ellos, lo que permitirá que cada uno pueda lograr cambios en su conducta y la forma de relacionarse con los demás.

## **XI. Metodología De la Investigación**

### **11.1 Tipo De Estudio.**

Para la elaboración de esta investigación se realizó una revisión de tipo documental, según Duverger (1975), una investigación documental se basa en el estudio de “todo aquello en lo que ha dejado huella el ser humano” (como se cita en Tena y Rivas Torres, 2005, p.49). La investigación documental es obtenida de diversas fuentes de información, las cuales pueden ser instituciones, personas u objetos, que de forma directa o indirecta permitan obtener información para un mayor conocimiento del tema en cuestión (Valderrábano, Hernández, y Trujillo, 2002).

Por lo cual el equipo investigador realizó un análisis de diferentes fuentes que permitieron la obtención de información, que ayudó a conocer cómo las personas han experimentado el proceso de duelo ante el covid-19, y todo lo relacionado a la temática,

revisando páginas web, google académico, estudios científicos, artículos y blogs psicológicos, etc.

La investigación es de carácter descriptivo con diseño bibliográfico, debido a que se realizó una revisión sistemática en los documentos, bases de datos y buscadores anteriormente mencionados, con la finalidad de lograr comprender y describir el fenómeno que se está presentando en la actualidad, con el fin de abrir una brecha en la salud mental, para que se brinde la importancia debida a esta temática y poder aportar herramientas psicológicas que permitan llevar el proceso de una manera saludable y evitar complicaciones psicológicas futuras.

Así mismo en esta investigación se utilizó el diseño no experimental de tipo bibliográfico, el objetivo principal de este diseño es observar los fenómenos tal y como se dan en su entorno natural y consecuentemente analizarlos (Hernández 1998), el equipo investigador no manipuló ninguna de las variables, por lo que se limitaron a la revisión, descripción e interpretación de la información relacionada con el duelo y cómo las personas afectadas están experimentando este proceso.

En dicha investigación se sigue un diseño transaccional que se aplica para observar los cambios ocurridos en los fenómenos, individuos o grupos durante un momento concreto, uno de los propósitos fundamentales es describir las variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado, la investigación trata sobre un tema muy reciente, que está afectando a toda la humanidad, y se cuenta con muy poca información al respecto, por lo cual se ha obtenido información en un momento específico.

## **11.2 Población Y Muestra**

### ***11.2.1 Población.***

La población con la que se trabajará en esta investigación son adultos jóvenes que han perdido a un familiar en primer grado por covid-19 del municipio de Guazapa, este tipo

de población oscila entre las edades de 20 a 40 años, en este estudio pueden participar personas de ambos sexos.

### ***11.2.2 Muestra***

En la investigación se utilizará el muestreo no probabilístico, debido a que no todos los adultos jóvenes del municipio de guazapa cumplen con los requisitos que la investigación requiere, por lo que específicamente pueden participar únicamente jóvenes adultos que hayan sufrido la pérdida de un familiar por covid-19.

### ***11.2.3 Instrumentos De Recolección De Datos De La Investigación***

En la investigación se utilizaron como instrumento las fichas bibliográficas, las cuales contienen todos los datos bibliográficos consultados en las diferentes fuentes documentales; las cuales muestran los apellidos y nombres del autor, título del documento, editorial y lugar de publicación, entre otros.

#### **11.2.3.1 Instrumento De Evaluación Del Programa.**

El instrumento de evaluación que se utilizará para la propuesta de programa psicoeducativo se realizará en el transcurso de dos momentos o fases, la primera aplicación antes de iniciar el programa con una prueba psicométrica sobre el duelo, la segunda al finalizar el programa para conocer cuáles han sido los logros obtenidos a través de la implementación del programa. Dicho inventario está compuesto de 21 ítems, que permiten conocer las diferentes reacciones que experimenta cada uno de los participantes a raíz de la pérdida (ver anexo 5).

### 11.3 Metodología Del Programa

Esta propuesta de programa tiene una metodología psicoeducativa, bajo un enfoque cognitivo conductual para prevenir o abordar el duelo complicado en adultos jóvenes que han perdido un familiar en primer grado por covid-19.

El fallecimiento de un familiar es un suceso que genera un gran impacto emocional en la vida de cualquier persona, lo que lleva a un proceso de duelo, este proceso ha sido estudiado desde diferentes modelos psicológicos, cuyas teorías han dado lugar a distintas técnicas que han sido usadas para ayudar a la mejor resolución de este proceso, por lo que este programa se realizará bajo una metodología psicoeducativa ya que se ha demostrado la efectividad de esta desde siglos atrás.

La psicoeducación se define como una intervención sistemática, estructurada y didáctica en la que se integran aspectos emocionales, cognitivos y motivacionales que permiten a los participantes adquirir competencias y habilidades para afrontar y resolver algún problema o dificultad que se les presenta (Ekhtiari, Rezapour, Aupperle y Paulus, 2017).

Implica un proceso educativo mediante el cual el facilitador detalla y brinda información científica actual y relevante para responder preguntas acerca del origen, evolución y óptimo abordaje de un padecimiento desde su entorno e implica también consejería y entrenamiento en técnicas para afrontar el problema (Duglas, 1998).

Es decir que consiste en brindar información a los beneficiarios del programa, explicarles detalladamente sobre sus problemas, en este caso sobre el duelo, como se da el duelo, las etapas que se atraviesan cuando se está en este proceso, para que puedan comprender todas las emociones que atraviesan y desarrollar habilidades para poder gestionar toda esa efervescencia emocional. La psicoeducación es terapéutica ya que permite a las personas reducir su malestar emocional al entender su problemática y los factores que les afectan.

El fallecimiento por covid 19 es un acontecimiento que se sale de lo normal por lo que genera mayor impacto y complicaciones en el procesamiento del duelo para los familiares de estas personas, por lo que el programa tiene como objetivo ayudar a los beneficiarios a afrontar el proceso del duelo y prevenir o tratar un duelo complicado desde un enfoque cognitivo conductual.

Las conceptualizaciones cognitivo conductuales del duelo complicado (Malkinson, 2007; Boelen, Van Den Hout, Van Den Bout, 2006; Fleming & Robinson 1991) proponen que las creencias e interpretaciones negativas juegan un papel clave en el desarrollo del duelo complicado, ya que como lo indica Boelen y Lensvelt-Mulders (2005) algunos dolientes desarrollan creencias e interpretaciones que pueden contribuir a la generación de angustia por la separación, acompañados por síntomas de depresión y ansiedad.

Bowlby (1969) en su teoría de apego postula que las personas generan representaciones mentales de acuerdo al vínculo establecido, en relación a ello experimentan sus respuestas emocionales (angustia, dolor) y conductuales (búsqueda) que se activan cuando la relación se ve amenazada, y sirven para mantener el vínculo con el ser querido.

En un duelo normal, estas respuestas se presentan con mucha frecuencia, pero a medida que la persona es consciente que es imposible restaurar dicho vínculo va disminuyendo paulatinamente las respuestas emocionales y las conductas de búsqueda (Boelen, 2006). Por el contrario, las personas con duelo complicado, continúan preocupadas por la pérdida y experimentan una sensación de irrealidad, es decir, no logran asimilar la pérdida con su realidad actual, generando dificultades para reconocer que el ser querido ya murió lo que produce la sensación de que la persona va a regresar o está en algún otro lugar, generando anhelo, angustia, dolor, etc. que se mantienen indefinidamente en el doliente.

Este enfoque pone especial atención al aprendizaje y al papel activo de la persona en la construcción de su propio pensamiento y al cómo se generan sus emociones y acciones, por lo que se pide cierto esfuerzo de colaboración por parte de las personas que participen, de manera que aumenten las probabilidades de conseguir buenos resultados (Izal, Márquez,

Losada, Montorio y Nuevo, 2003). Su forma de trabajo está delimitada en base a una estructura previamente elaborada. Autores como Izal et al., (2003) a través de la psicoeducación desde el enfoque cognitivo conductual, tiene como objetivo el aprendizaje de estrategias y habilidades que les sirvan de ayuda a la hora de afrontar las dificultades a las que se expongan de la manera más adecuada posible y que estos se mantengan en el tiempo.

Para el modelo cognitivo conductual la psicoeducación, está basada en brindar información a los participantes y facilitar el reconocimiento y el entendimiento de los pensamientos intrusivos y el rol que juegan para el mantenimiento de sus dificultades, por lo que el tratamiento se enfoca en la modificación de esos pensamientos y ampliar la información que tiene el individuo sobre sus problemas, lo que facilita la obtención de conclusiones más racionales.

Se ha comprobado la eficacia del modelo cognitivo conductual, ya que ofrece resultados positivos a corto plazo y largo plazo y ayuda a prevenir recaídas, debido a que sus técnicas suelen ser prácticas y fácil de comprender para los beneficiarios; la psicoeducación bajo este enfoque consiste en guiar en técnicas y habilidades que en base a la repetición y la práctica los beneficiarios pueden ir replicando en situaciones reales.

El programa psicoeducativo está dirigido a adultos jóvenes entre las edades de los 20 a 40 años; el único requisito para formar parte del grupo es que sean adultos jóvenes y que hayan perdido un familiar en primer grado a causa de la covid-19, dicho programa está compuesto por 12 sesiones de trabajo, cada sesión durará aproximadamente 2 horas en las que se intervendrán diferentes áreas y se realizará en una modalidad grupal, donde se busca que cada beneficiario tenga una participación activa.

La terapia grupal se llevará a cabo con grupos de iguales, personas en duelo que se juntan para compartir este difícil proceso ya que se les facilitará mutuamente comprender el dolor y el sentimiento de vida rota que genera una pérdida significativa. En los grupos de duelo se crea un espacio de confianza y confidencialidad donde pueden expresarse libremente

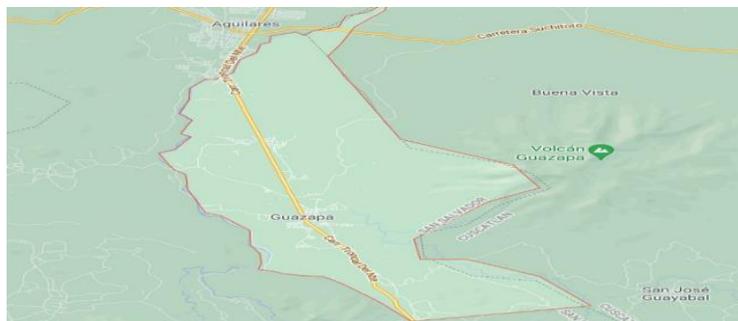
sus emociones, vivencias y pensamientos, donde la persona es escuchada de forma activa y respetuosa permitiéndole vivir su dolor.

El programa está compuesto por distintas áreas de trabajo las cuales están susceptibles a modificación de acuerdo al avance de la investigación, se pretende trabajar de una forma integral que ayude a minimizar las dificultades experimentadas en el proceso del duelo y en las diferentes áreas a abordar: Área cognitiva, emocional, conductual, y el autocuidado (área somática).

## XII. Ubicación Geográfica

La ejecución del programa se realizará en el municipio de Guazapa, el cual se encuentra en la zona norte del departamento de San Salvador, limita al norte con Aguilares, al este con Suchitoto y San José Guayabal, al sur con Tonacatepeque y Apopa, y al oeste con Nejapa y Aguilares. Guazapa tiene una extensión territorial de 63.65 kilómetros cuadrados, tiene una población de más de 24 mil habitantes y se encuentra a 430 metros de altura sobre el nivel del mar. Posee el título de Ciudad, concedido en 1918 y se encuentra a una distancia de 16 kilómetros de San Salvador.

El municipio de Guazapa es conformado por zonas rurales y urbanas, específicamente el programa se ejecutará en la zona urbana, específicamente en el centro de Guazapa, en sus alrededores se encuentra la alcaldía, el mercado, la unidad de salud, el parque, la PNC y el correo. Dichas instituciones o lugares no generan interrupción en la ejecución del programa. Esta zona céntrica de Guazapa no se ha visto afectada por la presencia de grupos delictivos o pandillas; sin embargo, en los alrededores o colonias aledañas si hay presencia de estos grupos delictivos.



Programa Psicoeducativo Para Afrontar El Duelo Experimentado Por  
Adultos Jóvenes Ante El Fallecimiento De Familiares En Primer Grado  
Por Covid-19 En El Municipio De Guazapa



*Dejar ir con amor.*

Karla Lissette Mejía Ramos  
Marcela Isabel Rodríguez Marroquín  
Cindy Estefani Soriano Avelar  
Bajo la supervisión de Licda. Amparo Geraldinne Orantes Zaldaña

## **Introducción Del Programa.**

El presente programa está basado en el modelo cognitivo conductual, con el fin de poder brindar de una manera integral herramientas psicológicas, que permitan a los adultos jóvenes del municipio de Guazapa conocer y modificar sus esquemas mentales sobre la pérdida de un familiar en primer grado por covid-19, mediante la identificación y comprensión de sus pensamientos y emociones, lo cual facilite la expresión de estos, generando un efecto catártico en los participantes, y a la vez modificando las diferentes conductas que hacen más complejo el proceso del duelo. Así mismo se fomentarán estrategias psicológicas que permitan la práctica de actividades de autocuidado y el restablecimiento de un proyecto de vida.

A continuación, se detallan los diferentes apartados que componen el programa: primeramente, se plantea la presentación del programa en el cual se describe la importancia y relevancia del desarrollo del mismo; se plantea la justificación en la cual se da a conocer el valor teórico y metodológico de dicho programa, la importancia de desarrollarlo y los beneficios sociales que brinda a cada participante, así mismo se dan a conocer los objetivos que van encaminados a los logros que van a obtener cada uno los participantes, también se presenta la fundamentación teórica que orienta el desarrollo del programa y la metodología que se sigue en dicho programa.

Este programa se desarrollará en 12 jornadas de trabajo en las cuales se intervienen diferentes áreas: cognitiva, emocional, conductual y autocuidado (somático); en cada una se describe el objetivo que se pretende lograr, las actividades que se implementaran, la metodología, los recursos, el tiempo y los indicadores de evaluación de cada jornada, las cuales se describen a continuación:

La primera jornada se establecerá el encuadre terapéutico, a través del cual se explorarán las expectativas de cada uno de los participantes, se explicará el enfoque teórico que fundamenta el programa y la metodología que se implementara, así mismo se establecerán en conjunto con el grupo las normas y reglas que guiarán el comportamiento todo el desarrollo del programa, se dará a conocer que es la terapia grupal y los beneficios de esta.

En la segunda jornada se explicará el proceso del duelo, las reacciones que se presentan en este proceso, las etapas que se atraviesan y los factores que intervienen en el curso de dicho proceso y los tipos de duelo que se pueden dar ante la pérdida de un ser querido, con el fin que los participantes conozcan todo lo relacionado al proceso que experimentan y comprendan que es un proceso difícil y es natural experimentar las diferentes reacciones emocionales, cognitivas y conductuales en dicho proceso.

En la tercera jornada se aborda lo relacionado a las emociones, en la cual se dará a conocer que son las emociones y las diferentes emociones que experimenta el ser humano y las diferentes funciones que cumplen en la vida de cada uno.

La cuarta jornada se trabajarán los pensamientos automáticos, para lo cual se hace uso del modelo ABC con el fin de que los participantes conozcan e identifiquen los pensamientos automáticos y la influencia de estos en su conducta y sus emociones.

La quinta jornada se continúa trabajando los pensamientos automáticos, en la cual los participantes conocerán las diferentes distorsiones cognitivas, y aprenderán diferentes técnicas que permitan reconocer y detener estos pensamientos, para que cada uno logre poner en práctica la reestructuración de sus pensamientos.

En la sexta y séptima jornada se aborda la expresión o ventilación emocional, con el fin de brindar un espacio en el cual los participantes encuentren confiabilidad y seguridad para que puedan expresar sus emociones y sentimientos a raíz de la pérdida, a la vez que cada uno logre un sentimiento de pertenencia con el grupo y crear conciencia de que estos sentimientos y emociones son parte natural del proceso de duelo. Es importante mencionar que la ventilación emocional se desarrollará en dos jornadas, debido a la importancia y sensibilidad de los aspectos a tratar con los participantes del programa, con lo cual se busca que cada participante logre expresar y liberar el malestar emocional.

La octava jornada se trabajará en base a la contextualización de la muerte del ser querido para lograr que los participantes sean conscientes e interioricen la pérdida y logren el sentido de realidad y de esta manera puedan identificar las emociones de culpa, rencor, enojo hacia las personas involucradas en el deceso del familiar y así liberar la carga emocional que este evento generó, con el fin de cada uno logre el perdón ya sea consigo mismo, las personas involucradas o el familiar fallecido.

En la novena jornada se aborda al autocuidado, ya que es una de las áreas que, a raíz de la pérdida, las personas tienden a descuidarse de sí mismo, por lo que es importante dar a conocer las diferentes áreas que forman parte del autocuidado, los beneficios de implementar o incrementar actividades y acciones en pro de la salud mental y física de los participantes; para que logren comprender la relación de mente-cuerpo.

En la décima jornada se trabajará el proyecto de vida, ya que la pérdida de un ser querido, provoca un quiebre en las metas, objetivos, planes, sueños, etc. Por lo que es fundamental que cada uno de los participantes logren crear un nuevo proyecto de vida para orientar y reorganizar sus proyecciones a futuro.

La onceava jornada tiene como objetivo que cada uno de los participantes cuente con un espacio que le permita reorganizar sus recuerdos, sentimientos, emociones en relación con su ser querido y reelabore el vínculo con esa persona, siendo consciente de su muerte y logre la etapa de aceptación para que pueda despedirse de su ser querido.

En la doceava sesión se realizará la evaluación de los alcances y beneficios obtenidos por los miembros del grupo al ser parte del programa, se explorará el cumplimiento de las expectativas y los avances en el proceso de duelo. Haciendo una comparación pre y post tratamiento.

Al final del programa se presenta el apartado de los anexos en donde se presenta la Psicoeducación impartida en cada uno de las jornadas y todos los formatos utilizados como: hojas de trabajos y auto registros, que se utilizan en la implementación del programa.

## **Presentación Del Programa**

El presente programa psicoeducativo “aprendiendo a decir adiós” ha sido diseñado para ayudar a la población adulto joven del municipio de Guazapa a afrontar el proceso de duelo causado por la muerte de un familiar en primer grado a causa de la covid-19.

Se sabe que el covid-19 es un virus que ha venido a quedarse en la realidad de todos los seres humanos, es una enfermedad que ha generado múltiples cambios en la realidad universal, el impacto que este ha tenido ha sido catastrófico en muchos aspectos, la economía ha decaído, se dieron muchos desempleos, altos costos de los servicios de salud, cierres de centros educativos, alteraciones en la salud mental, miles de fallecimiento a causa del covid-19, toda la cotidianidad se alteró a causa de esta enfermedad.

Entre los cambios más impactantes que ha dejado el virus se encuentra la suspensión de los rituales funerarios debido a las medidas de bioseguridad implementadas y a los riesgos sanitarios que se corren al realizarlos, por lo que a nivel mundial muchas personas se vieron afectadas por esto, alterando la secuencia natural del duelo por la anulación de dichos rituales que ayudan a aligerar la carga emocional de la pérdida al poder despedir de manera significativa a los seres queridos.

Debido a esta necesidad urgente, que representa un riesgo a la salud mental y la estabilidad de los familiares de las víctimas mortales del covid-19 se creó el programa psicoeducativo con el objetivo de ayudarles a los adultos jóvenes del municipio de Guazapa a afrontar el proceso de duelo experimentado ante el fallecimiento de familiares en primer grado por Covid-19, para aportar información y herramientas psicológicas que les permita poder procesar todas las emociones experimentadas y generar cambios en sus pensamientos, conductas y actitudes para que logren tener un duelo lo más saludable posible y disminuir los riesgos a futuros por la inadecuada gestión emocional en este proceso.

## **Justificación Del Programa.**

Todos los seres humanos en algún momento de la vida atraviesan un proceso de duelo el cual puede variar, ir desde perder un empleo o no lograr un proyecto hasta la pérdida de un ser querido, en dicho proceso se manifiestan diferentes reacciones, estas en algunos casos se procesan adecuadamente y en otros no. Existen factores que facilitan el proceso del duelo ante la pérdida de un ser querido, el reconocer el cuerpo, asistir al funeral y compartir con el resto de la familia este evento, genera alivio en el deudo.

Sin embargo, a partir del año 2019 dichos rituales han sufrido modificaciones debido a la pandemia por covid-19, estas modificaciones se deben al hecho de evitar el alza de los contagios, por lo que no se permite reconocer ni velar al familiar cuando este ha fallecido a causa del virus, lo que implica que el proceso del duelo desde ese momento se vea interrumpido, generando una afectación psicológica más intensa y prolongada de lo habitual.

Dichas afectaciones se manifiestan en sentimientos de culpa por no poder compartir y cuidar a su familiar en sus últimos momentos y no poder despedirse, rabia, enojo, dolor, angustia, tristeza, conflicto para la regulación emocional, insomnio, falta de apetito, pensamientos recurrentes sobre la pérdida; sumando a esto la familia enfrenta este proceso alejado de sus redes de apoyo como amigos u otros familiares.

Es por ello que surge la iniciativa de crear un programa psicoeducativo con el fin de orientar el proceso de duelo y brindar herramientas psicológicas a la población adulto joven que ha experimentado la pérdida de un familiar en primer grado por covid-19.

La implementación de dicho programa no solo permitirá a los participantes conocer y modificar sus esquemas mentales sobre el duelo, a través de la identificación y comprensión de sus pensamientos y emociones, lo que facilite la expresión de estos, generando así un alivio, a la vez modificar las diferentes conductas que hacen más complejo el proceso del duelo y desarrollar habilidades que les permitan reelaborar el vínculo que tenían con el familiar y aceptar la pérdida para adaptarse a la nueva realidad, y establecer un nuevo proyecto de vida.

Dicho programa psicoeducativo, posee un valor teórico y metodológico, pues se logrará brindar atención psicológica grupal a la población adulto joven, debido a que en El Salvador no se han desarrollado programas de intervención psicoeducativa relacionada al duelo por covid-19 o a la población específica a tratar, por lo que se ha abierto una brecha brindando una guía de tratamiento para este fenómeno que se ha vuelto común a nivel mundial y pueda ser retomado como base para realizar otras intervenciones en el área de la salud mental.

### **Objetivos De La Propuesta De Intervención**

#### **Objetivo General:**

Diseñar e implementar una propuesta de programa psicoeducativo dirigido a adultos jóvenes del municipio de Guazapa para afrontar el proceso de duelo experimentado ante el fallecimiento de familiares en primer grado por Covid-19.

#### **Objetivos específicos:**

- Modificar los esquemas mentales de los participantes a través de la psicoeducación y diversas técnicas psicológicas para tener mayor control de los pensamientos y mejorar su bienestar emocional.
- Propiciar en los participantes del programa el reconocimiento y expresión adecuada de las emociones para disminuir el malestar causado por el proceso del duelo.
- Disminuir conductas autodestructivas en los adultos jóvenes a raíz del proceso de duelo y promover conductas saludables para beneficiar la resolución del duelo.
- Promover actividades de autocuidado en los beneficiarios del programa para que puedan tener un desarrollo integral en su salud mental y física.

## **Fundamentación Teórica.**

La terapia cognitivo-conductual se refiere a las terapias que incorporan tanto intervenciones conductuales y cognitivas (para disminuir-aumentar conductas y emociones modificando las evaluaciones, los patrones de pensamiento y conducta del individuo). Ambos tipos de intervenciones se basan en la suposición de que un aprendizaje adquirido está produciendo actualmente consecuencias desadaptativas, por lo que el propósito de la terapia consiste en reducir el malestar, la conducta no deseada o disfuncional desaprendiendo lo aprendido o proporcionando experiencias de aprendizaje nuevas y más adaptativas.

El enfoque cognitivo-conductual considera que los comportamientos se aprenden de diversas maneras. Mediante la propia experiencia, la observación de los demás, procesos de condicionamiento, el lenguaje, etc. Todas las personas desarrollan durante toda su vida aprendizajes que se incorporan a su experiencia y que pueden ser funcionales o disfuncionales de acuerdo al contexto en que se desarrollan.

Mahoney y Lyddon, citado por Zumaya (2003), señala que:

*En este enfoque la conducta es explicada a través de una serie de procesos y estructuras mentales internas (memoria, atención, percepción) por lo cual las personas son seres activos que procesan, seleccionan, codifican, transforman y recuperan información proveniente del exterior. La influencia del medio ambiente es fundamental en la adaptación de las conductas. El pensamiento es un instrumento importante para dar coherencia, desarrollo y consistencia a una estructura de significado, así “Cada persona da forma y ensambla activamente la realidad que experimenta” (p. 73)*

La intervención cognitivo conductual hace uso de técnicas cognitivas, emocionales y conductuales; técnicas que se desarrollan dentro de las sesiones como en la asignación de tareas, para que las realicen en casa; de esta manera con la repetición se instauran o desarrollen las habilidades o conducta deseadas, de la misma forma se le brinda autonomía y responsabilidad de su proceso (Malkinson, 2001). Para ello existen 2 modalidades de brindar

la terapia, la forma individual y grupal, para el programa psicoeducativo se hará uso de la modalidad grupal. La terapia de grupo permite algunas ventajas que no se obtienen en la terapia individual.

Oblitas (2008) plantea que:

*El proceso de formación de un grupo genera en cada momento vivencias o experiencias reales que, traducidas en acciones, interacciones y transacciones que suceden en el “aquí y el ahora” y son susceptibles de observación, análisis, interpretaciones y conceptualización, de tal manera que sirven a sus miembros como aprendizaje. (p. 161).*

Es por ello que la intervención grupal tiene la finalidad de facilitar un crecimiento personal en cada uno de los integrantes, ya que permite adquirir conocimientos de las experiencias de los otros integrantes y reevaluar las propias experiencias.

Para Rogers (1981), la idea de este tipo de intervención es que el facilitador creé y mantenga en el grupo un ambiente de aceptación y comprensión, en el cual cada miembro se sienta seguro, lo que dará lugar a que se pueda actuar de forma sincera, expresando actitudes y pensamientos que podrán facilitar a otros miembros del grupo. Es por ello que el grupo se convierte en un recurso, donde los beneficiarios pueden afrontar y solucionar sus propios problemas, así mismo cada uno aprenda sobre el significado de dar y recibir apoyo y comprensión. Este tipo de intervenciones ofrece a través de las interacciones entre los miembros, la oportunidad de autoconocerse, desarrollar o potenciar las habilidades sociales y las relaciones interpersonales.

Para Payás (2007), realizar intervenciones grupales de duelo, fomenta que los participantes construyan vínculos de amistad, compartan sus sentimientos, normalicen su experiencia y descubran otras formas de vivir y afrontar la experiencia de la pérdida, lo que ayudará, según la autora, a reducir el aislamiento o sensación de soledad, reducir los sentimientos difíciles o que recuperen el sentido y control de su propia vida.

Así mismo, se hace hincapié en la creación de ese espacio en el que las personas puedan expresar su dolor abiertamente, lo que les permite actuar de forma natural y no tener que aparentar que están bien, de manera que puedan permitirse expresar diferentes emociones como la culpa o el enfado en un ambiente de seguridad y comprensión que llevaría a fortalecer la vinculación y la cohesión entre los participantes validando, de esta manera, su experiencia y dolor sin sentirse señalados o juzgados ya que todos tienen en común que atraviesan el proceso de duelo (Payás, 2007).

Payás (2007), menciona que las sesiones en la intervención grupal pueden realizarse de dos maneras: abiertas o cerradas. Las sesiones abiertas no se planifican con anticipación si no que los diferentes miembros del grupo participan según el momento de su vivencia, de manera que contribuyen individualmente a que las sesiones se vayan dando. En estas sesiones se ofrece un espacio donde cada persona tenga su tiempo para poder expresar sentimientos, emociones y pensamientos mientras es escuchado y validado por el resto de los integrantes.

Por otro lado, las sesiones cerradas, a diferencia de las anteriores, sí están planificadas con anticipación, por lo que existe una estructura o agenda en base a lo que se va a trabajar, las sesiones cerradas tienen una función terapéutica y educativa, por lo que se suelen desarrollar estrategias relacionadas con las exposiciones teóricas y técnicas que serán adecuadas a la necesidad de los integrantes del grupo.

El programa a desarrollar será bajo un enfoque psicoeducativo que ayude al afrontamiento del duelo, a través de la modalidad grupal y sesiones cerradas.

Caballo (2008) expresa que:

*La psicoeducación pretende presentar la información sobre las bases científicas de manera accesible a los participantes, con respecto a la temática a abordar en cada sesión. Los facilitadores pueden indagar antes con los participantes los conocimientos previos, que le permitan realizar un sondeo para con ello, contextualizar la información, esta será actualizada y científica desde la psicología. La información que se brinde se puede presentar bajo diversas formas, por medio de*

*representaciones de papeles, discusiones, material escrito, descripciones en la pizarra, grabaciones en video, etc. (p. 28).*

La psicoeducación no solo hace referencia a la definición de un diagnóstico, sino también busca abordar situaciones cotidianas en la vida de las personas y temáticas relacionadas con la necesidad que presenta cada integrante y que se vuelven complejas por el desconocimiento. De esta forma la psicoeducación ayuda a que cada uno adquiera conocimientos y a través de esto generen cambios, y se reestructuren los procesos cognitivos y sociales particulares de cada individuo para garantizar la autonomía y mejorar la calidad de vida.

Así mismo se instruye acerca de las situaciones que desencadenan y mantienen las diferentes conductas y respuestas del sujeto, permitiendo a los participantes reinterpretar sus síntomas con explicaciones veraces y basadas en lo racional. También se instruye sobre los pensamientos, ideas y creencias irracionales y distorsionadas con respecto a la dificultad y plantea el problema desde una perspectiva real y manejable orientando a los participantes a que reflexionen sobre su forma de interpretar la realidad.

### **Metodología De La Intervención.**

Esta propuesta de programa tiene una metodología psicoeducativa, bajo un enfoque cognitivo conductual para prevenir o abordar el duelo complicado en adultos jóvenes que han perdido un familiar en primer grado por covid-19.

El fallecimiento de un familiar es un suceso que genera un gran impacto emocional en la vida de cualquier persona, lo que lleva a un proceso de duelo, este proceso ha sido estudiado desde diferentes modelos psicológicos, cuyas teorías han dado lugar a distintas técnicas que han sido usadas para ayudar a la mejor resolución de este proceso, por lo que este programa se realizará bajo una metodología psicoeducativa ya que se ha demostrado la efectividad de esta desde siglos atrás.

La psicoeducación se define como una intervención sistemática, estructurada y didáctica en la que se integran aspectos emocionales, cognitivos y motivacionales que permiten a los participantes adquirir competencias y habilidades para afrontar y resolver algún problema o dificultad que se les presenta (Ekhtiari, Rezapour, Aupperle y Paulus, 2017).

Implica un proceso educativo mediante el cual el facilitador detalla y brinda información científica actual y relevante para responder preguntas acerca del origen, evolución y óptimo abordaje de un padecimiento desde su entorno e implica también consejería y entrenamiento en técnicas para afrontar el problema (Duglas, 1998).

Es decir que consiste en brindar información a los beneficiarios del programa, explicarles detalladamente sobre sus problemas, en este caso sobre el duelo, como se da el duelo, las etapas que se atraviesan cuando se está en este proceso, para que puedan comprender todas las emociones que atraviesan y desarrollar habilidades para poder gestionar toda esa efervescencia emocional. La psicoeducación es terapéutica ya que permite a las personas reducir su malestar emocional al entender su problemática y los factores que les afectan.

El fallecimiento por covid 19 es un acontecimiento que se sale de lo normal por lo que genera mayor impacto y complicaciones en el procesamiento del duelo para los familiares de estas personas, por lo que el programa tiene como objetivo ayudar a los beneficiarios a afrontar el proceso del duelo y prevenir o tratar un duelo complicado desde un enfoque cognitivo conductual.

Las conceptualizaciones cognitivo conductuales del duelo complicado (Malkinson, 2007; Boelen, Van Den Hout, Van Den Bout, 2006; Fleming & Robinson 1991) proponen que las creencias e interpretaciones negativas juegan un papel clave en el desarrollo del duelo complicado, ya que como lo indica Boelen y Lensvelt-Mulders (2005) algunos dolientes desarrollan creencias e interpretaciones que pueden contribuir a la generación de angustia por la separación, acompañados por síntomas de depresión y ansiedad.

Bowlby (1969) en su teoría de apego postula que las personas generan representaciones mentales de acuerdo al vínculo establecido, en relación a ello experimentan sus respuestas emocionales (angustia, dolor) y conductuales (búsqueda) que se activan cuando la relación se ve amenazada, y sirven para mantener el vínculo con el ser querido.

En un duelo normal, estas respuestas se presentan con mucha frecuencia, pero a medida que la persona es consciente que es imposible restaurar dicho vínculo va disminuyendo paulatinamente las respuestas emocionales y las conductas de búsqueda (Boelen, 2006). Por el contrario, las personas con duelo complicado, continúan preocupadas por la pérdida y experimentan una sensación de irrealidad, es decir, no logran asimilar la pérdida con su realidad actual, generando dificultades para reconocer que el ser querido ya murió lo que produce la sensación de que la persona va a regresar o está en algún otro lugar, generando anhelo, angustia, dolor, etc. que se mantienen indefinidamente en el doliente.

Este enfoque pone especial atención al aprendizaje y al papel activo de la persona en la construcción de su propio pensamiento y al cómo se generan sus emociones y acciones, por lo que se pide cierto esfuerzo de colaboración por parte de las personas que participen, de manera que aumenten las probabilidades de conseguir buenos resultados (Izal, Márquez, Losada, Montorio y Nuevo, 2003). Su forma de trabajo está delimitada en base a una estructura previamente elaborada. Autores como Izal et al., (2003) a través de la psicoeducación desde el enfoque cognitivo conductual, tiene como objetivo el aprendizaje de estrategias y habilidades que les sirvan de ayuda a la hora de afrontar las dificultades a las que se expongan de la manera más adecuada posible y que estos se mantengan en el tiempo.

Para el modelo cognitivo conductual la psicoeducación, está basada en brindar información a los participantes y facilitar el reconocimiento y el entendimiento de los pensamientos intrusivos y el rol que juegan para el mantenimiento de sus dificultades, por lo que el tratamiento se enfoca en la modificación de esos pensamientos y ampliar la información que tiene el individuo sobre sus problemas, lo que facilita la obtención de conclusiones más racionales.

Se ha comprobado la eficacia del modelo cognitivo conductual, ya que ofrece resultados positivos a corto plazo y largo plazo y ayuda a prevenir recaídas, debido a que sus técnicas suelen ser prácticas y fácil de comprender para los beneficiarios; la psicoeducación bajo este enfoque consiste en guiar en técnicas y habilidades que en base a la repetición y la práctica los beneficiarios pueden ir replicando en situaciones reales.

El programa psicoeducativo está dirigido a adultos jóvenes entre las edades de los 20 a 40 años; el único requisito para formar parte del grupo es que sean adultos jóvenes y que hayan perdido un familiar en primer grado a causa de la covid-19, dicho programa está compuesto por 12 sesiones de trabajo, cada sesión durará aproximadamente 2 horas en las que se intervendrán diferentes áreas y se realizará en una modalidad grupal, donde se busca que cada beneficiario tenga una participación activa. Es necesario mencionar que, durante el desarrollo del programa, se brindará atención psicológica individual y atención en crisis en los casos que se requiera.

Posterior a cada jornada los facilitadores realizarán una bitácora en la cual describirán las conductas y comportamientos más relevantes manifestados por los participantes, así mismo se registran los avances, logros o dificultades que se presenten en cada una de las jornadas.

La terapia grupal se llevará a cabo con grupos de iguales, personas en duelo que se juntan para compartir este difícil proceso ya que se les facilitará mutuamente comprender el dolor y el sentimiento de vida rota que genera una pérdida significativa. En los grupos de duelo se crea un espacio de confianza y confidencialidad donde pueden expresarse libremente sus emociones, vivencias y pensamientos, donde la persona es escuchada de forma activa y respetuosa permitiéndole vivir su dolor.

El programa está compuesto por distintas áreas de trabajo, se pretende trabajar de una forma integral que ayude a minimizar las dificultades experimentadas en el proceso del duelo y en las diferentes áreas a abordar: Área cognitiva, emocional, conductual, y el autocuidado (área somática)

A decorative frame consisting of two overlapping brown rectangular outlines. Green leafy branches are placed at the top-left and bottom-right corners of the frame. The text "PLANES OPERATIVOS" is centered within the frame in a yellow, hand-drawn font.

# PLANES OPERATIVOS



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA.**  
**PLAN PSICOEDUCATIVO SOBRE DUELO.**



Objetivo general: Establecer un contrato terapéutico e indagar sobre las expectativas que puedan tener los miembros del grupo sobre el programa psicoeducativo para el afrontamiento del duelo.

Jornada N°1

Área: Encuadre.

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsable	Recursos	Tiempo	Evaluación de sesión
<b>Bienvenida</b>	Lograr que los participantes se sientan en un ambiente de confianza y cohesión que les permita conocer la importancia de su participación en el programa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se inicia el proceso con un saludo de bienvenida.</li> <li>Se brindarán palabras de agradecimiento por la asistencia de cada participante.</li> <li>La facilitadora encargada de este punto se presentará al grupo, y dará a conocer los nombres de cada facilitadora.</li> </ul>	Marcela Rodríguez	<ul style="list-style-type: none"> <li>Humanos</li> <li>Facilitadores</li> <li>Integrantes del grupo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Que los participantes conozcan a los facilitadores del proceso.</li> <li>Que los participantes se sientan en confianza desde el inicio del proceso.</li> </ul>
<b>Dinámica: presentación con viñeta.</b>	Generar un ambiente agradable que permita la apertura de los miembros para el inicio de la sesión y facilite la presentación de todos los participantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saludo</li> <li>la facilitadora dirigirá la dinámica y explicará que se trata de una forma diferente de presentarse.</li> <li>Se le entregará a cada integrante del grupo una hoja de papel en la que cada uno de los miembros del grupo dibujará cuatro viñetas que representan aspectos identificativos de su persona. (Anexo 1)</li> </ul>	Cindy Soriano	<ul style="list-style-type: none"> <li>Humanos</li> <li>Facilitadores</li> <li>Integrantes del grupo</li> <li>Materiales.</li> <li>Hojas de papel bond</li> <li>Lápices</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Que los participantes se conozcan entre sí.</li> <li>Que los participantes se sientan parte del grupo y crear cohesión entre todos los integrantes.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tras ello, se pondrán por parejas y cada uno explicará al otro lo que han dibujado y por qué les representa.</li> <li>● Una vez que cada uno haya expuesto a su pareja el porqué de sus viñetas, la facilitadora pedirá de forma voluntaria que se presenten ante todo el grupo.</li> <li>● Si el programa se realizará de forma virtual, no se integrarán parejas, se trabajará de forma individual se presentarán ante el grupo, dando a conocer cada uno de los dibujos y porque los representa.</li> </ul>				
<b>Presentación del programa</b>	Brindar una explicación detallada de la metodología que se implementará a lo largo del programa para que los participantes conozcan todo lo relacionado al desarrollo del programa y generar interés en formar parte del grupo.	<p>Se dará a conocer la metodología general del programa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Se dará paso a la presentación de la agenda y metodología de trabajo de la sesión en desarrollo. Se utilizará una presentación en power point o papelógrafos.</li> <li>● Se explicarán las temáticas a abordar.</li> <li>● Se dará a conocer la importancia de la puesta en práctica de los principios de confidencialidad y ética profesional.</li> <li>● Se describirá la estructura general de las sesiones.</li> <li>● Se explicará qué es la terapia grupal</li> </ul>	Karla Mejía	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> <li>● Materiales.</li> <li>● Papelógrafos (hoja de papel grande).</li> <li>● Presentación</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes conozcan la metodología del programa.</li> <li>● Que los participantes sean conscientes de los beneficios que tendrán con el desarrollo del programa.</li> <li>● Que los participantes conozcan el enfoque a utilizar.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se explicará brevemente y de forma sencilla el modelo cognitivo conductual. (Anexo 2)</li> <li>● Se brindará un material de apoyo a cada integrante para facilitar el aprendizaje. (Anexo 3)</li> <li>● Se dará a conocer el número de sesiones en las que se llevará a cabo el programa y la duración de cada una de ellas.</li> <li>● Se explicarán los beneficios de formar parte del grupo terapéutico.</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes se identifiquen con el proceso.</li> </ul>
<b>Definición de reglas o normas de convivencia</b>	Establecer en conjunto con los participantes las reglas que faciliten la convivencia y el respeto, para lograr el adecuado desarrollo del programa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se explicará la importancia de establecer reglas o normas de convivencia</li> <li>● De forma conjunta, los integrantes elaborarán las reglas o normas del grupo, que regularán el buen funcionamiento del programa, para elaborarlas se va utilizar la dinámica de “Lluvia de Ideas”.</li> <li>● Se pedirá a los participantes que propongan reglas o normas, que consideren necesarias para ayudar a obtener un buen desarrollo de las sesiones grupales</li> <li>● La facilitadora u otro participante, deberá escribir las reglas propuestas en un papelógrafo.</li> </ul>	Marcela Rodríguez	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> <li>● Materiales.</li> <li>● Papelógrafos (hoja de papel grande).</li> <li>● Marcadores</li> <li>● Presentación</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que el grupo logre el establecimiento de reglas o normas de convivencia, que sirva de guía de comportamiento en las sesiones.</li> <li>● Que los participantes estén de acuerdo con las normas establecidas.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una vez elaboradas las reglas, el papelógrafo debe guardarse y colocarse, en cada sesión, en un lugar visible para tener presente su cumplimiento.</li> <li>• En caso que el programa se realizará en línea se utilizará una presentación en power point</li> </ul>				
<b>Exploración de las expectativas del grupo</b>	Explorar las expectativas de cada participante, para conocer lo que cada uno espera del desarrollo del programa y contribuir al logro de dichas expectativas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• se explorarán las expectativas que traen los participantes acerca del proceso.</li> <li>• Para ello, se le entregará a cada participante una hoja de papel en la cual cada participante escribirá qué espera del proceso o puede contestar a la pregunta: ¿Qué beneficios voy a obtener? ¿Qué quiero mejorar al formar parte del grupo? ¿Qué puedo aportar al grupo? ¿Por qué quiero formar parte del grupo? (Anexo 4)</li> <li>• Seguidamente se dará un espacio para que las personas, de forma voluntaria expresen sus expectativas del proceso.</li> <li>• En caso que el programa se desarrolle de forma virtual se le preguntará a cada participante sus expectativas y cada uno expresará libremente su opinión frente al resto del grupo; mientras, la facilitadora</li> </ul>	Cindy Soriano	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Humanos</li> <li>• Facilitadores</li> <li>• Integrantes del grupo</li> <li>• Materiales.</li> <li>• Papelógrafos</li> <li>• Hojas de papel bond.</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Lapiceros</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que los participantes den a conocer las expectativas que tienen del programa.</li> <li>• Que los participantes interioricen los motivos por los cuales quieren formar parte del grupo.</li> </ul>

		anotará las expectativas de cada participante.				
<b>Aplicación de escala de síntomas de duelo</b>	Evaluar las diferentes manifestaciones de duelo que presenta cada participante para brindarles estrategias y herramientas psicológicas de acuerdo a las necesidades de cada uno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se explicará la importancia de aplicar una prueba que ayude a valorar la sintomatología del duelo.</li> <li>● Se entregará a cada integrante una escala en la cual colocarán su nombre completo. (Anexo 5)</li> <li>● Se explicará la modalidad específica para responder la escala.</li> <li>● En caso que la modalidad del programa sea virtual, se solicitará a cada integrante su correo electrónico para poder enviarles la escala en un documento y puedan contestar la escala en sus computadoras.</li> </ul>	Karla Mejía	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> <li>● Materiales.</li> <li>● Escala de síntomas de duelo</li> <li>● Lapiceros</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes conozcan la sintomatología que experimentan a raíz de duelo</li> <li>● Que los participantes completen la escala de los síntomas de duelo.</li> </ul>
<b>Definición de contrato terapéutico</b>	Establecer un contrato terapéutico que permita fijar los acuerdos y criterios a través de los cuales se regirá la relación entre facilitadores y participantes, para regular el buen funcionamiento de todo el proceso grupal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se explicará qué es un contrato terapéutico y la importancia de establecerlo</li> <li>● De forma conjunta, los integrantes se pondrán de acuerdo sobre el día, hora y frecuencia de cada sesión.</li> <li>● Se establecerán las responsabilidades tanto del terapeuta, como de cada participante.</li> <li>● La facilitadora deberá escribir los criterios propuestos en un Papelógrafo.</li> </ul>	Marcela Rodríguez	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> <li>● Materiales.</li> <li>● Papelógrafo</li> <li>● Marcadores</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes comprendan la importancia de establecer un convenio terapéutico.</li> <li>● Que el grupo logre el encuadre terapéutico.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● En la siguiente sesión se firmarán todos los contratos terapéuticos.</li> </ul>				
<b>Cierre de jornada.</b>	Favorecer el cierre de la sesión desarrollada agradeciendo a los participantes del grupo por su asistencia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se brindará una retroalimentación de todo lo que se desarrolló a lo largo de la primera jornada.</li> <li>● Se brindará un espacio para los participantes, para aclarar dudas o realizar preguntas.</li> <li>● Se agradecerá por la asistencia.</li> </ul>	Cindy Soriano.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los miembros del grupo se motiven para asistir a la siguiente jornada.</li> </ul>

**Actividad de evaluación de la jornada:**

Solicitar a los participantes que formen un círculo y que voluntariamente expresen lo más sobresaliente o relevante que obtuvieron del aprendizaje adquirido en la jornada.



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**  
**PLAN PSICOEDUCATIVO SOBRE DUELO**



Objetivo general: Lograr que los participantes conozcan y comprendan el proceso de duelo para que desarrollen habilidades que le permitan afrontar de forma adecuada su situación actual, facilitando la comunicación abierta y apoyo mutuo entre los participantes.

Jornada N°2

Área: cognitiva.

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsable	Recursos	Tiempo	Evaluación de sesión
<b>Bienvenida y retroalimentación</b>	Lograr un ambiente de confianza que facilite la cohesión del grupo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se inicia el proceso con un saludo de bienvenida y a la vez se connota positivamente por la asistencia de cada integrante.</li> <li>Se brindará una retroalimentación de los puntos desarrollados en la agenda de la primera jornada.</li> <li>Se recordará la importancia del cumplimiento de normas o reglas establecidas como grupo terapéutico.</li> </ul>	Cindy Soriano	<ul style="list-style-type: none"> <li>Humanos</li> <li>Facilitadores</li> <li>Integrantes del grupo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Que los participantes se sientan en un ambiente agradable.</li> <li>Que los participantes se sientan motivados para el desarrollo de la jornada.</li> </ul>
<b>Contención emocional</b>	Crear un espacio en el cual los participantes puedan tener la libertad de expresar diversas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para iniciar con la jornada, la facilitadora encargada de este punto, preguntará a los participantes como estuvo su semana, con el fin de que compartan con el grupo, aspectos positivos o negativos</li> </ul>	Karla Mejía	<ul style="list-style-type: none"> <li>Humanos</li> <li>Facilitadores</li> <li>Integrantes del grupo</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Que los participantes se sientan en confianza para expresarse.</li> <li>Que los participantes se sientan escuchados.</li> </ul>

	<p>situaciones que hayan experimentado a lo largo de la semana con el fin de estimular la confianza en el grupo.</p>	<p>experimentados a lo largo de la semana.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Se brindará un espacio donde los participantes podrán hablar sobre qué han pensado, vivido o escuchado sobre su asistencia al grupo psicoeducativo.</li> <li>● La participación será de forma voluntaria, para que los integrantes del grupo rompan el hielo e inicien a contar aspectos sobre su vida.</li> <li>● Es necesario señalar la importancia de escuchar activamente y respetar la participación de cada integrante.</li> </ul>				
<p><b>Psicoeducación sobre duelo</b></p>	<p>Lograr que los participantes reconozcan e identifiquen las características y particularidades del proceso de duelo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● La actividad dará inicio con una breve introducción al tema</li> <li>● Se realizará un material o presentación que sirva de apoyo para facilitar la comprensión. (Anexo 6)</li> <li>● Se le entregará a cada integrante un material de apoyo para facilitar la comprensión. (Anexo 7)</li> <li>● Tras ello se explorará los conocimientos previos que los participantes poseen acerca del duelo; para llevarlo a cabo, se</li> </ul>	<p>Marcela Rodríguez</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> <li>● Materiales.</li> <li>● Papelógrafo</li> <li>● Marcadores</li> <li>● Presentación</li> </ul>	<p>30 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los miembros del grupo conozcan sobre el proceso de duelo, sus características y sintomatología etc.</li> <li>● Que los participantes del grupo normalicen las diferentes reacciones que vivencian a raíz del duelo.</li> </ul>

		<p>utilizará la dinámica de lluvia de ideas, a través de la cual los participantes darán a conocer de forma voluntaria sus ideas o lo que entienden sobre el concepto del duelo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una vez finalizada la actividad, la facilitadora dará a conocer toda la información específica y detallada en relación al duelo, sus etapas, su sintomatología, las reacciones físicas, emocionales, conductuales y cognitivas etc. Apoyándose en la presentación o un papelógrafo.</li> </ul>				
<p><b>Construcción grupal sobre el concepto de pérdida y duelo.</b></p>	<p>Lograr que los participantes pongan en práctica los conocimientos adquiridos en la psicoeducación y fomentar el trabajo en equipo para aumentar la cohesión de grupo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se formarán grupos de tres o cuatro personas al azar.</li> <li>• Se les solicitará que, de acuerdo a los contenidos desarrollados en la psicoeducación, deben construir un concepto de duelo</li> <li>• En este ejercicio deberán trabajar en equipo y plasmarán las ideas de cada integrante en dicho concepto.</li> <li>• Cuando todos los grupos hayan finalizado la construcción del concepto, se procederá a exponer ante todos los</li> </ul>	<p>Cindy Soriano</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Humanos</li> <li>• Facilitadores</li> <li>• Integrantes del grupo</li> <li>• Materiales.</li> <li>• Papelógrafo</li> <li>• Marcadores</li> </ul>	<p>15 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que los miembros del grupo sean capaces de formular un concepto de duelo.</li> <li>• Que los participantes logren integrarse y trabajar en grupo.</li> </ul>

		<p>participantes el resultado del trabajo en equipo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Si el programa se realizará de forma virtual, se solicitará que cada integrante construya el concepto solicitado según como lo hayan comprendido. Seguidamente de forma voluntaria los participantes pueden dar a conocer el resultado de su trabajo.</li> </ul>				
<p><b>Conociendo mi proceso de duelo.</b></p> <p><b>Posteriormente se desarrollará el camino del duelo.</b></p>	<p>Identificar la forma en que cada integrante experimenta las diferentes reacciones físicas, emocionales, cognitivas y conductuales por el proceso de duelo, para que sean capaces de reconocer cómo están experimentando su proceso</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se le entregará a cada integrante una hoja de papel en la que deberán escribir las diferentes reacciones físicas, emocionales, cognitivas y conductuales que han experimentado en el proceso del duelo. (Anexo 8)</li> <li>● Una vez los participantes han terminado de escribir las diferentes reacciones, se solicitará de forma voluntaria que expliquen o den a conocer a los demás participantes, la forma en que experimentan dichas reacciones.</li> <li>● Tras haber aprendido a reconocer las diferentes reacciones, cada participante deberá recordar las diferentes</li> </ul>	<p>Karla Mejía</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> <li>● Materiales.</li> <li>● Hojas de papel bond</li> <li>● Marcadores</li> <li>● Lapiceros</li> </ul>	<p>20 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que cada participante identifique como experimenta el proceso de duelo de manera personal.</li> <li>● Que cada integrante identifique en qué etapa del proceso de duelo se encuentran y qué etapas ya han atravesado.</li> </ul>

		<p>etapas del duelo explicadas en la psicoeducación, ya que pondrán en práctica los conocimientos adquiridos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Se desarrollará la técnica del camino del duelo, para esta técnica, será necesario ilustrar el camino con unas cartulinas el cual representará el camino del duelo y sus diferentes etapas.</li><li>● Se le solicitará a cada integrante que se coloque en la etapa que considera que se encuentra en su proceso del duelo.</li><li>● De esta manera conoceremos las diferentes etapas en las que se encuentra cada participante, a la vez que nos permitirá hacer una valoración pre tratamiento, al final del programa se volverá a aplicar la misma técnica para conocer los avances o logros adquiridos por cada integrante.</li><li>● En caso que el programa se realizará de forma virtual, se solicitará que cada integrante dibuje un camino en una hoja de papel bond y que se plasme en el dibujo en la etapa que considere que se encuentra en el proceso de duelo.</li></ul>				
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se solicitará que cada integrante tome una foto a su dibujo y por medio de correo electrónico nos haga llegar la foto, esto servirá como producto de la jornada.</li> </ul>				
<b>Aprendiendo a relajarme.</b>	Proporcionar a los participantes, herramientas que le permitan afrontar las diversas situaciones relacionadas con el duelo, para poder disminuir el malestar psicológico y físico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se explicará detalladamente el proceso de la técnica:</li> <li>● Se pedirá que cada uno pueda sentarse en una silla cómoda o acostarse boca arriba.</li> <li>● Se solicitará que coloquen una mano sobre el pecho y la otra sobre el abdomen.</li> <li>● Seguidamente se explica que deben inhalar lentamente por la nariz. Cuente hasta cuatro, a medida que inhale, el abdomen debe empujar la mano. El pecho debe permanecer quieto.</li> <li>● Cada participante debe sostener el aire por cuatro segundos.</li> <li>● Tras ello se solicita que exhalen el aire lentamente con los labios juntos (casi cerrados). Cuente hasta cuatro, a medida que expulsa el aire, debe sentir que el estómago se hunde.</li> <li>● Observe que al inhalar cuenta hasta cuatro y que cuando</li> </ul>	Marcela Rodríguez	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes conozcan los beneficios de la técnica de relajación.</li> <li>● Que cada integrante aprenda a realizar de forma adecuada la técnica de relajación.</li> <li>● Que los participantes aprendan a relajarse</li> </ul>

		<p>expulsa el aire cuenta hasta cuatro.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Realizar este proceso repetidamente.</li> <li>● Se orienta que esta técnica puedan realizarla cada vez que ellos consideren necesario o cuando se presenta algún malestar psicológico y físico.</li> </ul>				
<p><b>Tarea: Realizando actividades olvidadas. Autorregistro de respiración diafragmática.</b></p>	<p>Lograr que el consultante ponga en práctica los conocimientos adquiridos en el desarrollo de la jornada, para obtener mayores beneficios del programa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Antes de encomendar la tarea, se solicitará a cada integrante escribir una lista de actividades que han dejado de realizar a raíz de la pérdida. (Anexo 9)</li> <li>● Cada uno se comprometerá a realizar al menos tres actividades de la lista en el transcurso de la semana y deberá registrar la información en un formato que se le brindará a cada uno. (Anexo 10)</li> <li>● Seguidamente se explicará que deben practicar la técnica de relajación y llenar el auto registro. (Anexo 11)</li> <li>● Se recuerda la importancia de poner en práctica lo aprendido, y la importancia de realizar las tareas solicitadas.</li> </ul>	<p>Cindy soriano</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> <li>● Materiales.</li> <li>● Autorregistro</li> <li>● Lapiceros</li> </ul>	<p>10 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los integrantes del grupo pongan en práctica la técnica de relajación</li> <li>● Que los participantes logren reactivar su estilo de vida realizando actividades sencillas que han dejado de lado.</li> </ul>

<b>Espacio de preguntas y respuestas.</b>	Aclarar dudas de los participantes y retroalimentar los temas expuestos en la jornada, para fundamentar los conocimientos adquiridos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se brindará una retroalimentación de todo lo que se desarrolló a lo largo de la segunda jornada.</li> <li>● Se brindará un espacio para que los participantes puedan dar a conocer las dudas que tengan respecto al contenido de la jornada o las tareas a realizar.</li> <li>● Las facilitadoras deberán aclarar todas estas dudas.</li> </ul>	Karla Mejía	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los miembros del grupo se sientan satisfechos con la aclaración de dudas.</li> </ul>
<b>Cierre de jornada.</b>	Favorecer el cierre de la jornada desarrollada agradeciendo por la participación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se firmará el convenio terapéutico establecido en la jornada anterior. (Anexo 12)</li> <li>● Se agradecerá por la asistencia.</li> <li>● Se motivará a los participantes para que sigan asistiendo al desarrollo del programa.</li> </ul>	Marcela Rodríguez	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes firmen el convenio terapéutico</li> <li>● Que los participantes se sientan motivados para participar en la siguiente jornada.</li> </ul>

**Actividad de evaluación:**

Se les pedirá a los miembros del grupo que formen parejas, y se les brindará páginas de papel bond y unas preguntas acerca de la jornada las cuales serán: ¿Qué es lo que más te gustó de la jornada? ¿por qué?, ¿Qué es lo que menos te gustó de la jornada? ¿por qué?, ¿Qué te gustaría quitar o agregar a las jornadas? Cada miembro de la pareja le hará estas preguntas a su compañero y anotará las respuestas en la página de papel bond.



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA.**  
**PLAN PSICOEDUCATIVO SOBRE DUELO.**



Objetivo general: Orientar a los participantes al reconocimiento y comprensión de sus emociones para que cada uno logre interiorizar cómo influyen las emociones en su cotidianidad y logren desarrollar habilidades de autorregulación.

Jornada N°3

Área: Cognitiva conductual

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsable	Recursos	Tiempo	Evaluación de sesión
<b>Bienvenida y retroalimentación</b>	Brindar un saludo de bienvenida que facilite el inicio del desarrollo del programa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se dará inicio al desarrollo del programa con un saludo de bienvenida a la vez se felicitará por la asistencia de cada uno</li> <li>Se brindará una retroalimentación de los puntos más importantes desarrollados en la sesión anterior</li> <li>Se recordará que el grupo terapéutico cuenta con normas o reglas establecidas y que es necesario respetarlas.</li> </ul>	Karla Mejía	<ul style="list-style-type: none"> <li>Humanos</li> <li>Facilitadores</li> <li>Integrantes del grupo</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Materiales.</li> <li>Papelógrafo</li> </ul> Marcadores	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Que los participantes se sientan en un ambiente agradable.</li> <li>Que los participantes se sientan motivados para el desarrollo de la jornada.</li> </ul>
<b>Contención emocional</b>	Brindar la oportunidad para que los participantes puedan expresar las diversas	<ul style="list-style-type: none"> <li>La facilitadora preguntará a los participantes como estuvo su semana, cada uno tendrá un espacio para que compartan con el grupo, ya sea experiencias positivas o negativas</li> </ul>	Marcela Rodríguez	<ul style="list-style-type: none"> <li>Humanos</li> <li>Facilitadores</li> <li>Integrantes del grupo</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Que los participantes se sientan en confianza para expresarse.</li> </ul>

	situaciones positivas o negativas que hayan enfrentado a lo largo de la semana para generar una relación de apoyo entre los integrantes del grupo.	<p>vivenciadas a lo largo de la semana.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Siempre se da la oportunidad que cada participación sea de forma voluntaria, para que sean los integrantes los que por motivación propia puedan expresarse ante los demás.</li> <li>● Si se presenta algún malestar emocional al compartir lo que han vivido en la semana, se realizará una técnica de relajación.</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes se sientan escuchados.</li> </ul>
<b>Revisión de tareas.</b>	Conocer si los participantes practicaron durante la semana los conocimientos adquiridos en la jornada anterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se solicitará a cada integrante que entreguen sus Autorregistro.</li> <li>● Se dará apertura para que expresen de qué forma experimentaron la realización de la tarea.</li> <li>● Así mismo se dará un espacio para que comenten las dificultades que se presentaron al realizarlas las tareas.</li> <li>● Se connota positivamente por el cumplimiento de tareas.</li> </ul>	Cindy Soriano	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> <li>● Materiales.</li> <li>● Autorregistro</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes hayan cumplido las tareas encomendadas.</li> <li>● Que los participantes expresen los beneficios o dificultades que presentaron al momento de realizar la tarea.</li> </ul>
<b>Psicoeducación de las emociones</b>	Lograr que los participantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se dará inicio con una breve introducción al tema</li> </ul>	Karla Mejía	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes</li> </ul>

	<p>reconozcan y comprendan las diferentes emociones y la forma en que las experimentan en sí mismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se utilizará material de apoyo que ayude a facilitar la comprensión. (Anexo 13)</li> <li>● Se le entregará a cada participante una hoja que refleja la información a brindar en la psicoeducación. (Anexo 14)</li> <li>● Se llevará a cabo una exploración de conocimientos previos para conocer qué entienden los participantes por emociones y si conocen las diferentes emociones que experimentan; para llevarlo a cabo, se utilizará la dinámica de lluvia de ideas, a través de la cual los participantes expresaran las emociones que conocen.</li> <li>● Una vez ha finalizado la lluvia de ideas, se dará a conocer toda la información específica y detallada en relación a las diferentes emociones y su función en cada individuo. Apoyándose en la presentación o un papelógrafo.</li> <li>● Para ello utilizarán tarjetas en las cuales tendrán las</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Integrantes del grupo</li> <li>● Materiales.</li> <li>● Papelógrafo</li> <li>● Marcadores</li> <li>● Tarjetas</li> </ul>		<p>conozcan las diferentes emociones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● que los participantes comprendan que es normal experimentar diferentes emociones en el proceso del duelo.</li> </ul>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		diferentes emociones y sus funciones. (Anexo 15)				
<b>Diccionario de las emociones</b>	Orientar a los participantes a que reconozcan de forma consciente sus emociones e identifiquen cómo las experimentan en su proceso de duelo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para realizar esta actividad los participantes se dividirán en grupos de tres o cuatro personas y se les entregará un papelógrafo.</li> <li>• Se le explicará que deberán crear un diccionario de emociones redactado por todos integrantes; estas emociones deben ser muy específicas, explicando en qué situaciones las sienten y qué hacen para mantenerlas o dejar de sentirlas, en función de si son positivas o si son negativas.</li> <li>• Los participantes deberán hablar con confianza, reflexionando sobre qué sienten y cómo hacen para afrontarlas.</li> <li>• Al final, cuando se haya logrado crear el diccionario emocional. Se compararán las descripciones y se hará énfasis con todo el grupo en las emociones derivadas de las principales y secundarias que hayan ejemplificado los participantes.</li> </ul>	Marcela Rodríguez	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Humanos</li> <li>• Facilitadores</li> <li>• Integrantes del grupo</li> <li>• Materiales.</li> <li>• Papelógrafo</li> <li>• Marcadores</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que los participantes identifiquen las diferentes emociones que experimentan.</li> <li>• Que los participantes realicen una construcción grupal de las diferentes emociones que experimentan y cómo las afrontan.</li> </ul>

<p><b>Tarea de frases incompletas.</b></p> <p><b>Actividades de ocio y recreación.</b></p>	<p>Lograr que los participantes pongan en práctica lo aprendido en la jornada para que puedan adquirir mayor conocimiento de sí mismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Antes de encomendar la tarea, se solicitará a cada integrante escribir una lista de actividades de ocio y recreación que les guste realizar en su tiempo libre. (Anexo 16)</li> <li>● Cada uno se comprometerá a realizar al menos tres actividades de la lista en el transcurso de la semana y deberá registrar la información que se solicita en el formato entregado a cada uno. (Anexo 17)</li> <li>● A cada participante se le entregará un formato en el cual deberán terminar cada frase incompleta según la emoción predominante. (Anexo 18)</li> <li>● Se explicará la metodología de la tarea de frases incompletas.</li> <li>● Se recordará la importancia de realizar las tareas solicitadas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li>   <li>● Materiales.</li> <li>● Autorregistros</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes comprendan la forma en que se realizará la tarea.</li> <li>● Que cada participante identifique las actividades que le resultan placenteras.</li> </ul>
<p><b>Espacio de preguntas y respuestas.</b></p>	<p>Permitir que los participantes aclaren sus dudas a través de la retroalimentación de los temas expuestos en la jornada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se realizará una breve retroalimentación de los aspectos desarrollados en la jornada.</li> <li>● Se otorgará un espacio de preguntas o inquietudes para que los participantes puedan dar a conocer las dudas que tengan</li> </ul>	Karla Mejía	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes se sientan satisfechos con la aclaración de dudas.</li> </ul>

		<p>respecto al desarrollo de la jornada o las tareas a realizar en la semana.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Las facilitadoras deberán aclarar todas estas dudas.</li> </ul>				
<b>Cierre de sesión.</b>	Favorecer el cierre de la jornada desarrollada agradeciendo por la atención y participación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se agradecerá por la asistencia.</li> <li>● Se motivará a los participantes para que sigan asistiendo al desarrollo del programa.</li> </ul>	Marcela Rodríguez	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los integrantes del grupo se sientan motivados para participar en la siguiente jornada.</li> </ul>

**Actividad de evaluación de la jornada:**

Se prepararán preguntas relacionadas a la jornada, por ejemplo; ¿qué aprendí hoy? ¿Cómo puedo poner en práctica lo aprendido? ¿Cómo me siento al final de la jornada? Estas preguntas se introducirán en globos y estos se inflarán, se solicitará ayuda a uno de los participantes consultando cuál es su color preferido y la persona que ande en su vestimenta ese color deberá explotar el globo y responder la pregunta que le corresponda.



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA.**  
**PLAN PSICOEDUCATIVO SOBRE DUELO.**



Objetivo general: Facilitar la comprensión del modelo ABC para que los participantes logren identificar sus pensamientos irracionales sobre el proceso de duelo y cómo estos influyen en sus emociones y en su conducta.

Jornada N°4

Área: Cognitiva conductual

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsable	Recursos	Tiempo	Evaluación de sesión
<b>Bienvenida y retroalimentación</b>	Brindar un saludo de bienvenida que facilite el inicio del desarrollo del programa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se dará inicio al desarrollo del programa con un saludo de bienvenida.</li> <li>Se connota positivamente por la asistencia.</li> <li>Se brindará una retroalimentación de los puntos más importantes desarrollados en la sesión anterior</li> <li>Se recordará a los participantes del grupo las normas o reglas establecidas.</li> </ul>	Marcela Rodríguez	<ul style="list-style-type: none"> <li>Humanos</li> <li>Facilitadores</li> <li>Integrantes del grupo</li> <li>Materiales.</li> <li>Papelógrafo</li> <li>Marcadores</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Que los participantes se sientan en un ambiente agradable.</li> <li>Que los participantes se sientan motivados para el desarrollo de la jornada.</li> </ul>
<b>Contención emocional</b>	Crear un espacio de confianza para que los participantes puedan expresar libremente las diversas experiencias que se les haya	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se preguntará a los participantes como estuvo su semana, se dará un espacio para que los participantes cuenten lo que les ha ocurrido en la semana, ya sea aspectos positivos o negativos.</li> <li>La participación es de forma voluntaria, para que los</li> </ul>	Cindy Soriano	<ul style="list-style-type: none"> <li>Humanos</li> <li>Facilitadores</li> <li>Integrantes del grupo</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Que los participantes se sientan en confianza para expresarse.</li> <li>Que los participantes se</li> </ul>

	presentado a lo largo de la semana, mostrando empatía y escucha activa con cada uno.	<p>integrantes tengan iniciativa propia y compartan con el grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Si se presenta carga emocional en algunos de los participantes al compartir lo que han vivido en la semana, se realizará una técnica de relajación.</li> </ul>				sientan escuchados.
<b>Revisión de tareas.</b>	Explorar el conocimiento adquirido por los participantes en la jornada anterior, y el cumplimiento de las tareas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se iniciará solicitando a cada integrante sus Autorregistros.</li> <li>● Se brindará un espacio para que expresen cómo se sintieron al realizar dichas tareas.</li> <li>● Tras ello se dará un espacio para que los participantes expresen las dificultades que se presentaron al realizarlas las tareas.</li> <li>● Se elogiará a los integrantes del grupo por el cumplimiento de tareas.</li> </ul>	Karla Mejía	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> <li>● Materiales.</li> <li>● Autorregistros</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes hayan cumplido las tareas encomendadas.</li> <li>● Que los participantes expresen los beneficios o dificultades que presentaron al momento de realizar la tarea.</li> </ul>
<b>Psicoeducación sobre el modelo ABC y los pensamientos automáticos ante el duelo.</b>	Conseguir que los participantes conozcan el modelo ABC para que sean conscientes de los pensamientos negativos y la	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se dará inicio con una breve introducción al tema</li> <li>● Se utilizará material de apoyo que ayude a facilitar la comprensión del tema. (Anexo 19)</li> </ul>	Marcela Rodríguez	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> <li>● Materiales.</li> <li>● Papelógrafo</li> </ul>	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes comprendan el modelo ABC.</li> <li>● Que los participantes comprendan la</li> </ul>

	<p>influencia en sus emociones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le brindará a cada integrante una hoja con la información brindada en la psicoeducación para facilitar el aprendizaje. (Anexo 20)</li> <li>• Se llevará a cabo una exploración de conocimientos previos para conocer qué entienden los participantes por pensamientos automáticos. La participación será voluntaria.</li> <li>• Al finalizar con las participaciones se dará a conocer toda la información específica y detallada sobre el modelo ABC. Apoyándose en la presentación o un papelógrafo.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcadores</li> </ul>		<p>interrelación de los pensamientos y las emociones.</p>
<p><b>Aplicación del modelo ABC</b></p>	<p>Lograr que los participantes comprendan cómo a partir de un acontecimiento se generan pensamientos automáticos y emociones según la interpretación que hagan de la situación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para realizar este punto los participantes se dividirán en grupos de tres o cuatro personas y se les entregará un papelógrafo y pequeños trozos de papel en los cuales se describen casos de situaciones que nos llevan a reaccionar de diferentes formas. (Anexo 21)</li> <li>• Se le explicará que deberán reconocer el evento activador o situación, los pensamientos</li> </ul>	<p>Cindy Soriano</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Humanos</li> <li>• Facilitadores</li> <li>• Integrantes del grupo</li>   <li>• Materiales.</li> <li>• Papelógrafo</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Casos</li> </ul>	<p>15 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que los participantes logren aplicar el modelo ABC.</li> <li>• Que los miembros del grupo conozcan la influencia de los pensamientos negativos en las emociones y comportamiento.</li> </ul>

		<p>automáticos, y las consecuencias conductuales y emocionales a raíz de la situación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los participantes deberán debatir y reflexionar sobre cada caso, y luego especificarán en el papelógrafo la situación, pensamientos y consecuencias.</li> <li>• Al final, cuando se haya logrado identificar el ABC de cada caso, se comparan las descripciones y se hará énfasis con todo el grupo sobre las respuestas de cada subgrupo.</li> </ul>				
<b>Tarea sobre el modelo ABC.</b>	Lograr que los participantes pongan en práctica el modelo ABC aplicándolo en situaciones que se le presenten a lo largo de la semana para que cada uno sea consciente de sus pensamientos automáticos en relación al	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se brindará a cada participante un formato en el cual debe registrar la aplicación del modelo ABC. (Anexo 22)</li> <li>• Se explicará detalladamente la tarea a realizar de acuerdo a lo aprendido en la jornada.</li> <li>• Se recuerda la importancia de poner en práctica lo aprendido, y de realizar las tareas solicitadas.</li> </ul>	Karla Mejía	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Humanos</li> <li>• Facilitadores</li> <li>• Integrantes del grupo</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Materiales.</li> </ul> <p>Autorregistros</p>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que los participantes sean conscientes e identifiquen sus pensamientos automáticos relacionados al proceso del duelo.</li> <li>• Que los participantes sean conscientes de cómo sus pensamientos influyen en sus</li> </ul>

	proceso del duelo.					emociones y su comportamiento.
<b>Espacio de preguntas y respuestas.</b>	Realizar una retroalimentación para que los participantes puedan esclarecer las dudas que tengan acerca de la temática desarrollada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se realizará una breve retroalimentación de los aspectos desarrollados en la jornada.</li> <li>● Se otorgará un espacio de preguntas o inquietudes para que los participantes puedan dar a conocer las dudas que tengan respecto al desarrollo de la jornada o las tareas a realizar en la semana.</li> </ul>	Marcela Rodríguez	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes se sientan satisfechos con la aclaración de dudas.</li> </ul>
<b>Cierre de la jornada.</b>	Favorecer el cierre de la jornada desarrollada agradeciendo por la participación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Como último punto se agradecerá por la asistencia y participación en el desarrollo de la jornada.</li> <li>● Se motivará a los participantes para que sigan asistiendo al desarrollo del programa.</li> </ul>	Cindy Soriano	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los integrantes del grupo se sientan motivados para participar en la siguiente jornada.</li> </ul>

### Actividad de evaluación de la jornada:

Se le brindará a cada miembro del grupo una página de papel bond donde deberá responder las siguientes interrogantes acerca de la jornada:

¿Qué cosas nuevas aprendí en esta jornada?

¿De qué manera puedo aplicarlo en mi vida?

¿Me queda alguna interrogante sobre la temática?



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA.**  
**PLAN PSICOEDUCATIVO SOBRE DUELO.**



Objetivo general: Lograr que los participantes identifiquen y sean conscientes de sus distorsiones cognitivas, para reducir la afectación emocional que causan dichos pensamientos a través de diferentes técnicas psicológicas que ayuden a reemplazarlos por pensamientos adaptativos.

Jornada N°5

Área: cognitiva conductual

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsable	Recursos	Tiempo	Evaluación de sesión
<b>Bienvenida y retroalimentación</b>	Brindar un saludo de bienvenida que facilite el inicio del desarrollo del programa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se dará inicio al desarrollo del programa con un saludo de bienvenida.</li> <li>Se connota positivamente por la asistencia.</li> <li>Realizar una retroalimentación de la jornada anterior mencionando los aspectos más importantes.</li> <li>Se recordará a los participantes del grupo las normas o reglas establecidas.</li> </ul>	Cindy Soriano	<ul style="list-style-type: none"> <li>Humanos</li> <li>Facilitadores</li> <li>Integrantes del grupo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Que los participantes se sientan en un ambiente agradable.</li> <li>Que los participantes se sientan motivados para el desarrollo de la jornada.</li> </ul>
<b>Contención emocional</b>	Favorecer la expresión de las vivencias experimentadas durante la semana mostrando	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se preguntará a los participantes como estuvo su semana, se dará un espacio para que los participantes cuenten lo que les ha ocurrido en la semana, ya sea aspectos positivos o negativos.</li> </ul>	Karla Mejía	<ul style="list-style-type: none"> <li>Humanos</li> <li>Facilitadores</li> <li>Integrantes del grupo</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Que los participantes se sientan en confianza para expresarse.</li> </ul>

	actitud empática que aumente el apoyo entre los integrantes del grupo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● La participación es de forma voluntaria.</li> <li>● Si se presenta carga emocional en algunos de los participantes se practicará una técnica de relajación.</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes se sientan escuchados.</li> </ul>
<b>Revisión de tareas.</b>	Explorar si los participantes cumplieron con las tareas encomendadas y si lograron poner en práctica lo aprendido en la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se solicitará a cada integrante sus autorregistros.</li> <li>● Se brindará un espacio para que expresen cómo se sintieron al realizar dichas tareas.</li> <li>● Se brindará un espacio para que expresen las dificultades que se presentaron al realizarlas las tareas.</li> <li>● Se elegirá a los integrantes del grupo por el cumplimiento de tareas.</li> <li>● En caso que alguno no haya realizado la tarea, se tomará un tiempo para ayudarlo a realizarla.</li> </ul>	Marcela Rodríguez	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> <li>● Materiales.</li> <li>● Autorregistros</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes hayan cumplido las tareas encomendadas.</li> <li>● Que los participantes expresen los beneficios o dificultades que presentaron al momento de realizar la tarea.</li> </ul>
<b>Psicoeducación sobre la reestructuración cognitiva (distorsiones cognitivas ante la pérdida y pensamiento</b>	Lograr que los participantes a través de las técnicas psicológicas puedan contrarrestar los efectos negativos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se dará inicio con una breve introducción al tema</li> <li>● Se utilizará material de apoyo que ayude a facilitar la comprensión del tema. (Anexo 23)</li> </ul>	Cindy Soriano	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> <li>● Materiales.</li> <li>● Papelógrafo</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes comprendan las diferentes distorsiones cognitivas.</li> </ul>

<b>alternativo, parada de pensamientos)</b>	de las distorsiones cognitivas ante la pérdida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le entregará a cada integrante una hoja que contiene la información brindada en la psicoeducación. (Anexo 24 y 25)</li> <li>• Se explorarán los conocimientos previos de los participantes para identificar que entienden sobre la reestructuración cognitiva, si han escuchado o leído respecto al tema.</li> <li>• Tras ello se dará a conocer toda la información específica y detallada sobre la reestructuración cognitiva su objetivo, y los elementos que la componen, se orientará sobre la técnica parada de pensamiento y se ayudará a que cada uno pueda crear pensamientos alternativos. Apoyándose en la presentación o un papelógrafo.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcadores</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que los participantes conozcan y entiendan la técnica de parada de pensamiento.</li> <li>• Que los participantes comprendan la forma de convertir los pensamientos negativos en pensamientos más adaptativos.</li> </ul>
<b>Tarjetas preguntas (ejemplos con distorsiones cognitivas)</b>	Lograr que los participantes identifiquen o reconozcan las diferentes distorsiones cognitivas a través de ejemplos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para esta actividad se dividirán los participantes en grupos de tres o cuatro.</li> <li>• Los facilitadores entregarán a cada grupo diversas tarjetas en las cuales irá plasmada un ejemplo de las diferentes distorsiones</li> </ul>	Karla Mejía	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Humanos</li> <li>• Facilitadores</li> <li>• Integrantes del grupo</li> <li>• Materiales.</li> <li>• Papelógrafo</li> <li>• Marcadores</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que los participantes logren diferenciar las diversas distorsiones cognitivas.</li> </ul>

		<p>cognitivas, explicados en la psicoeducación. (Anexos 26)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les entregará un papelógrafo a cada grupo en el cual están escritas todas las distorsiones cognitivas</li> <li>• En grupo deberán analizar cada ejemplo y pegarla en la distorsión cognitiva que consideran que pertenece.</li> <li>• Una vez los grupos han finalizado, se procederá a socializar los resultados y en conjunto con las facilitadoras analizarán el producto de la actividad.</li> <li>• En dado caso que haya algún error, la facilitadora corregirá y aclara dudas al respecto.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarjetas</li> <li>• Tirro</li> </ul>		
<b>Reeducando mis pensamientos.</b>	Lograr que cada participante identifique las diferentes distorsiones cognitivas que presenta para que aprendan a poner un alto a sus pensamientos automáticos sobre la pérdida y	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De acuerdo al Autorregistro del modelo ABC los participantes deberán identificar los pensamientos o distorsiones cognitivas que observan en cada uno de sus Autorregistros.</li> <li>• Cada integrante deberá analizar sus pensamientos e identificar las distorsiones cognitivas que presenta.</li> </ul>	Karla Mejía	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Humanos</li> <li>• Facilitadores</li> <li>• Integrantes del grupo</li> <li>• Materiales.</li> <li>• Hoja de papel bond</li> <li>• Lapiceros</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que los participantes logren poner un alto a sus pensamientos negativos.</li> <li>• Que los participantes logren sustituir los pensamientos negativos sobre la</li> </ul>

	sustituirlos por unos más adaptativos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una vez identificadas las distorsiones cognitivas se orientará a los participantes a que busquen pensamientos alternativos para los pensamientos negativos.</li> <li>• La idea es que cada pensamiento negativo tenga una contraparte positiva, de esta manera combatir dichos pensamientos.</li> <li>• Posteriormente cada participante deberá elegir un estímulo que le permita cortar al pensamiento negativo y este estímulo puede ser físico (como por ejemplo un pellizco, tener una goma elástica y soltarla; o a través de una palabra como por ejemplo ALTO, BASTA o ES SUFICIENTE)</li> <li>• Una vez establecido el estímulo, se indicará que deben utilizarlo siempre de la misma manera, cada vez que se presente un pensamiento negativo.</li> </ul>				pérdida por pensamientos positivos.
<b>Tarea sobre la reestructuración cognitiva.</b>	Conseguir que los participantes identifiquen y registren los pensamientos negativos y las distorsiones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se entregará a cada participante el formato para el registro de la aplicación de las técnicas. (ANEXO 27)</li> </ul>	Marcela Rodríguez	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Humanos</li> <li>• Facilitadores</li> <li>• Integrantes del grupo</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que los participantes apliquen adecuadamente las técnicas aprendidas durante</li> </ul>

	cognitivas para ponerles un alto y reemplazarlos por pensamientos positivos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se explicará la tarea a realizar de acuerdo a lo aprendido en la jornada.</li> <li>● Se recuerda la importancia de poner en práctica lo aprendido, y la importancia de realizar las tareas solicitadas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Materiales. Autorregistros</li> </ul>		la jornada y las pongan en práctica durante la semana.
<b>Espacio de preguntas y respuestas.</b>	Realizar una retroalimentación para poder aclarar las dudas que los participantes puedan tener acerca de la temática desarrollada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se realizará una breve retroalimentación de los conocimientos impartidos en esta jornada.</li> <li>● Se brindará un espacio de preguntas o inquietudes para que los participantes puedan dar a conocer las dudas que tengan respecto al desarrollo de la jornada o las tareas a realizar en la semana.</li> <li>● Se solicitará que para la próxima jornada cada integrante debe traer fotografías de la persona fallecida u objetos que esa persona haya obsequiado, ya serán utilizados en la sesión.</li> </ul>	Cindy Soriano	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes se sientan satisfechos con la aclaración de dudas.</li> </ul>
<b>Cierre de la jornada.</b>	Favorecer el cierre de la jornada desarrollada agradeciendo por la participación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se agradecerá por la asistencia y participación en el desarrollo de la sesión</li> </ul>	Karla Mejía	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los integrantes del grupo se sientan motivados para participar en</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Se motivará a los participantes para que sigan asistiendo al desarrollo del programa.</li></ul>				la siguiente jornada.
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	-----------------------

**Actividad de evaluación de la jornada:**

Se escribirán en un papelógrafo diferentes preguntas que los participantes deberán responder en relación al desarrollo de la jornada, se le entregará una página a cada una en la cual deberán responder: ¿Qué aprendí en la jornada? ¿Qué fue lo que más me gustó? ¿Qué fue lo que no me gustó? ¿Me gustaría saber más acerca de? ¿Qué pondré en práctica de hoy en adelante?



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA.**  
**PLAN PSICOEDUCATIVO SOBRE DUELO.**



Objetivo general: Implementar estrategias emocionales que permitan la expresión de las emociones y sentimientos a raíz de la pérdida significativa y potenciar el afrontamiento de dichas emociones.

Jornada N<sup>o</sup> 6 y 7

Área: Emocional

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsable	Recursos	Tiempo	Evaluación de sesión
<b>Bienvenida y retroalimentación</b>	Brindar un saludo de bienvenida que facilite el inicio del desarrollo del programa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se dará inicio al desarrollo del programa con un saludo de bienvenida.</li> <li>Se connota positivamente por la asistencia.</li> <li>Se realizará una retroalimentación de los puntos más importantes desarrollados en la sesión anterior.</li> <li>Se recordará a los participantes del grupo las normas o reglas establecidas.</li> </ul>	Karla Mejía	<ul style="list-style-type: none"> <li>Humanos</li> <li>Facilitadores</li> <li>Integrantes del grupo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Que los participantes se sientan en un ambiente agradable.</li> <li>Que los participantes se sientan motivados para el desarrollo de la jornada.</li> </ul>
<b>Contención emocional</b>	Favorecer la expresión de diversas situaciones que hayan experimentados los participantes a través de la	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se preguntará a los participantes como estuvo su semana, se dará un espacio para que los participantes cuenten lo que les ha ocurrido en la semana, ya sea aspectos positivos o negativos.</li> </ul>	Marcela Rodríguez	<ul style="list-style-type: none"> <li>Humanos</li> <li>Facilitadores</li> <li>Integrantes del grupo</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Que los participantes se sientan en confianza para expresarse.</li> <li>Que los participantes se</li> </ul>

	escucha activa y la empatía.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● La participación será voluntaria, para que sean los integrantes quien tome la iniciativa ante los demás.</li> <li>● Si se presenta carga emocional en algunos de los participantes al compartir lo que han vivido en la semana, se realizará una técnica de relajación.</li> </ul>				sientan escuchados.
<b>Revisión de tareas.</b>	Evaluar si los participantes cumplieron con las tareas encomendadas y la puesta en práctica de las diferentes técnicas en relación a la reestructuración cognitiva.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se dará inicio este punto solicitando a cada integrante su Autorregistro.</li> <li>● Se brindará un espacio para que los participantes expresen cómo se sintieron al realizar dicha tarea.</li> <li>● Tras ello se dará un espacio para que expresen las dificultades que se presentaron al realizarlas las tareas.</li> <li>● Se elogiará a los integrantes del grupo por el cumplimiento de tareas.</li> <li>● En caso que alguno no haya realizado la tarea, se tomará un tiempo para ayudarlo a realizarla.</li> </ul>	Cindy Soriano	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> <li>● Materiales.</li> <li>● Autorregistros</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes hayan cumplido las tareas encomendadas.</li> <li>● Que los participantes expresen los beneficios o dificultades que presentaron al momento de realizar la tarea.</li> </ul>
<b>Experiencias compartidas</b>	Brindar un espacio donde los participantes a	<ul style="list-style-type: none"> <li>● En la sesión anterior se solicitó a la persona que buscará distintas fotografías con el fallecido de</li> </ul>	Karla Mejía	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> </ul>	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes logren identificar</li> </ul>

	<p>través de fotos y objetos que simbolizan recuerdos especiales logren ser conscientes de la relación y el vínculo que tenían con su familiar fallecido y expresen las emociones que experimentan.</p>	<p>diferentes momentos que hayan compartido juntos u objetos que le recuerden a esa persona.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Buscamos conectar al paciente con las experiencias y vivencias compartidas con la persona de la que se despide y para ello, hacemos uso de fotografías u objetos.</li> <li>● Invitaremos a compartirlas con el resto de miembros y a que vaya explicando lo que sucedía en aquella época en su relación, cómo era, cómo se sentía, los recuerdos que le trae.</li> <li>● En todo momento se guiará al participante preguntándole qué siente al recordar cada experiencia, cómo lo vive, sin oponerse ni luchar contra esas emociones. Para ello, podrá apoyarse en sus compañeros de grupo y en las facilitadoras, quienes están prestando su atención, apoyo y empatía.</li> <li>● Una vez finalizamos, se realizará una técnica de relajación con el fin de disminuir la carga emocional producida por la actividad realizada.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Integrantes del grupo</li> <li>● Materiales.</li> <li>● Fotografías</li> <li>● Objetos</li> </ul>		<p>las emociones que suscitan los recuerdos de su familiar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes sean capaces de exteriorizar las emociones que identifican en sí mismos.</li> </ul>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Psicoeducación sobre la ventilación emocional ante el duelo.</b></p>	<p>Facilitar en los participantes una adecuada regulación emocional identificando y aplicando medidas de prevención y control en su día a día.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se dará inicio con una breve introducción al tema</li> <li>● Se utilizará material de apoyo que ayude a facilitar la comprensión del tema. (Anexo 28)</li> <li>● Se le entregará a cada integrante información específica sobre la psicoeducación. (Anexo 29)</li> <li>● Se explorarán los conocimientos previos de los participantes para conocer qué entienden sobre ventilación emocional, si han escuchado o leído respecto al tema.</li> <li>● Tras ello se dará a conocer toda la información específica y detallada sobre la ventilación emocional, su objetivo y la importancia de ponerla en práctica. Apoyándose en la presentación o un papelógrafo.</li> </ul>	<p>Marcela Rodríguez</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li>   <li>● Materiales.</li> <li>● Papelógrafo</li> <li>● Marcadores</li> </ul>	<p>20 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los miembros del grupo comprendan que es la ventilación emocional</li> <li>● Que los miembros del grupo comprendan la importancia de poner en práctica la ventilación emocional</li> <li>● Que los participantes aprendan a ventilar adecuadamente sus emociones.</li> </ul>
<p><b>Imaginación guiada.</b></p>	<p>Guiar a los participantes a imaginar a su ser querido, y animarle a que exprese todo lo que desee, para que puedan integrar aquellas palabras,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se realiza un ejercicio de respiración y concentración previa a la imaginación guiada.</li> <li>● Para realizar este ejercicio, es necesario que el participante conecte, previamente, con sus emociones, por lo que es recomendable dedicar un tiempo para ello, previo al ejercicio.</li> </ul>	<p>Cindy Soriano</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	<p>20 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes logren desbloquear las emociones y puedan tener una ventilación emocional.</li> </ul>

	<p>pensamientos y emociones que han quedado bloqueados por la partida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pediremos al participante que cierre los ojos, que conecte con las emociones, que se deje llevar por ellas, y que cuando abra los ojos, debe imaginar que la persona fallecida estará sentada enfrente de ella y en este espacio podrá decirle todo aquello que necesite expresarle.</li> <li>● Esta etapa previa es necesaria para preparar el ejercicio de manera que se genere la activación emocional suficiente para liberar el dolor que el participante guarda en su interior.</li> <li>● Para finalizar la técnica la facilitadora indica al participante que cierre los ojos y se imagine la proyección entrando de nuevo dentro de él, para posteriormente ir eliminando todas las imágenes creadas mientras vuelve a prestar atención sólo al contexto real en el que se encuentra.</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes tengan un espacio donde puedan expresar sus emociones y sentimientos a raíz de la pérdida.</li> </ul>
<b>Técnica de relajación</b>	<p>Lograr que los participantes tengan mayor control de su carga emocional a través de</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se pedirá que cada uno pueda sentarse en una silla cómoda o acostarse boca arriba.</li> <li>● Se solicitará que coloquen una de las manos sobre el pecho y la otra sobre el abdomen.</li> </ul>	Karla Mejía	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes puedan reducir la tensión emocional provocada</li> </ul>

	técnicas de relajación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Seguidamente se explica que deben inhalar lentamente por la nariz. Cuente hasta cuatro, a medida que inhale, el abdomen debe empujar la mano. El pecho debe permanecer quieto.</li> <li>● Cada participante debe sostener el aire por cuatro segundos.</li> <li>● Tras ello se solicita que exhale el aire lentamente con los labios juntos (casi cerrados). Cuente hasta cuatro, a medida que expulsa el aire, debe sentir que el estómago se hunde.</li> <li>● Observe que al inhalar cuenta hasta cuatro y que cuando expulsa el aire cuenta hasta cuatro.</li> <li>● Se explicará que deben seguir poniendo en práctica la técnica de relajación diafragmática en situaciones que le causen malestar emocional. (Anexo 30)</li> </ul>				durante la jornada.
<b>Tarea diario emocional.</b>	Favorecer en los participantes la expresión de sentimientos y el conocimiento sobre sí mismos, sus emociones para que puedan	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Para llevar a cabo esta actividad se entregará una libreta a cada participante, tiene que ser de un tamaño que les permita llevarla a todos lados y en la que puedan registrar todo aquello que necesitan.</li> </ul>	Marcela Rodríguez	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> <li>● Materiales.</li> <li>● Libreta o diario emocional.</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes cuenten con una herramienta psicológica que les permita expresar de forma escrita las</li> </ul>

	tener un desahogo emocional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Deben hacer un balance de cómo ha estado su día, haciendo hincapié en buscar aquello que ha generado una alteración en sus emociones positivas y negativas.</li> <li>● Cada participante puede decidir en qué momento del día realizar dicha actividad, lo importante es que cada uno logre una salida o ventilación de sus emociones.</li> </ul>				emociones experimentadas a raíz de la pérdida en su día a día.
<b>Espacio de preguntas y respuestas.</b>	Realizar una retroalimentación para poder aclarar las dudas que los participantes puedan tener acerca de la temática desarrollada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se realizará una breve retroalimentación de los conocimientos impartidos en esta sesión.</li> <li>● Se brindará un espacio de preguntas o inquietudes para que los participantes puedan dar a conocer las dudas que tengan respecto al desarrollo de la sesión o las tareas a realizar en la semana.</li> </ul>	Cindy Soriano	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes se sientan satisfechos con la aclaración de dudas.</li> </ul>
<b>Cierre de jornada.</b>	Favorecer el cierre de la sesión desarrollada agradeciendo por la participación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se agradecerá por la asistencia y participación en el desarrollo de la jornada.</li> <li>● Se motivará a los participantes para que sigan asistiendo al desarrollo del programa.</li> </ul>	Karla Mejía	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Humanos</li> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los integrantes del grupo se sientan motivados para participar en la siguiente jornada.</li> </ul>

**Actividad de evaluación de la jornada:**

Se realizará una lluvia de ideas en la cual los participantes de forma voluntaria expresaran lo que les ha parecido positivo, negativo o interesante de la jornada; de igual forma expresaran que fue lo más fácil de aprender en el transcurso de la jornada y lo que fue más difícil de aprender o practicar.



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA.**  
**PLAN PSICOEDUCATIVO SOBRE DUELO.**



Objetivo: Generar en los miembros del grupo la liberación de emociones y recuerdos para que sean conscientes de la realidad acerca de la muerte de su familiar y puedan aceptar el fallecimiento de su ser querido.

Jornada N°8

Área: Emocional.

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsable	Recursos	Tiempo	Evaluación de sesión
<b>Bienvenida y retroalimentación</b>	Lograr que los participantes se sientan bien recibidos por los facilitadores y recuerden el contenido de la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se brindará a los participantes un saludo de bienvenida y se les agradecerá por su asistencia.</li> <li>● Se hará un breve resumen de la sesión anterior.</li> </ul>	Karla Mejía	Humanos: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes se sientan en un ambiente agradable.</li> <li>● Que los participantes se sientan motivados para el desarrollo de la jornada.</li> </ul>
<b>Contención emocional</b>	Lograr que los participantes puedan compartir los sucesos vividos durante la semana y como se han sentido.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les preguntará a los miembros del grupo cómo les ha ido durante la semana.</li> <li>● Se animará a los participantes del grupo a que comenten sobre los sucesos importantes que han vivido durante la semana y expresen las emociones experimentadas.</li> </ul>	Cindy Soriano	Humanos: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes se sientan en confianza para expresarse.</li> <li>● Que los participantes se sientan escuchados.</li> </ul>
<b>Revisión de tareas.</b>	Revisar que los participantes hayan realizado adecuadamente la	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les pedirá a los participantes que muestren su libreta del diario emocional</li> </ul>	Marcela Rodríguez	Humanos: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes hayan cumplido con la escritura en su diario emocional.</li> </ul>

	tarea dejada en la jornada anterior y la hayan puesto en práctica.	<p>para cerciorarse que estén realizando la tarea.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les brindará un espacio para que comenten cómo se sintieron al escribir en su diario emocional y las dificultades que enfrentaron al hacerlo.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Diario emocional.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes expresen los beneficios o dificultades que presentaron al momento de realizar la tarea.</li> <li>● Que los participantes cuenten con una nueva forma de expresión emocional.</li> </ul>
<b>Psicoeducación sobre la importancia de contextualizar la muerte y llegar al perdón.</b>	Dar a conocer la importancia de hablar sobre la muerte para que los participantes logren contextualizar la pérdida y lleguen al perdón.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Con material de apoyo se explicará a los participantes en qué consistirá la temática. (Anexo 31)</li> <li>● Se entregará a cada integrante una hoja que contiene la información expuesta en la psicoeducación. (Anexo 32)</li> <li>● Se explicará la importancia de poder narrar cómo aconteció la muerte de su familiar, los beneficios de describir todos los aspectos relacionados a ese momento y la importancia de lograr llegar a perdonar a las personas implicadas en el fallecimiento.</li> </ul>	Karla Mejía	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Presentación</li> <li>● Formato de información.</li> </ul>	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes comprendan la importancia de contextualizar la muerte.</li> <li>● Que los participantes comprendan la importancia de perdonar.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se explicará detalladamente la temática. Apoyándose en la presentación o un papelógrafo.</li> </ul>				
<b>Memoria guiada</b>	<p>Conseguir que los participantes puedan asimilar y llegar a un sentido de realidad a través de la rememoración del fallecimiento de su familiar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se llevará a cabo la realización de la técnica de respiración diafragmática para preparar a los participantes para la actividad.</li> <li>● Se les solicitará a los miembros del grupo que empiecen a recordar a su familiar, todos los aspectos relacionados a su muerte.</li> <li>● Con mucha empatía y respeto se les pedirá a los integrantes del grupo que voluntariamente narren poco a poco como falleció su familiar, que pasó, que recuerden cada detalle, que describan todo lo que realmente pasó.</li> <li>● Es muy importante que el deudo describa cómo experimentó lo sucedido, cómo recibió la noticia, cómo reaccionó ante esto, cómo reaccionaron sus familiares,</li> </ul>	Cindy Soriano	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los miembros del grupo logren narrar todo lo relacionado a la muerte de su familiar.</li> <li>● Que los participantes logren aceptar la realidad de los hechos y asimilen la pérdida de su familiar.</li> </ul>

		<p>de qué manera realizaron la despedida de su ser querido.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Se deben utilizar repetidamente y con delicadeza la palabra “fallecido”, “muerto”</li> <li>● Todo esto es importante para poder aceptar la realidad.</li> <li>● Se realizará nuevamente la técnica de respiración diafragmática para disminuir el malestar emocional de la actividad.</li> </ul>				
<b>Carta de perdón.</b>	<p>Orientar a los participantes a que elaboren una carta de perdón donde puedan describir y desahogar todas las emociones de resentimiento y culpa que experimenten hacia ellos mismos o los demás por la muerte de su familiar para que puedan continuar su vida sin esa carga emocional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les facilitará a los participantes una hoja para elaborar la carta de perdón. (Anexo 33)</li> <li>● Se les explicará a los participantes que escribirán una carta donde expresarán las emociones que experimentan ya sean de culpa hacia sí mismo o de enojo hacia el fallecido o las personas involucradas en la muerte de su familiar, y aquellos sucesos o sentimientos que crean una carga emocional, que afectan</li> </ul>	<p>Marcela Rodríguez</p>	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hoja de carta de perdón.</li> <li>● Lapiceros</li> </ul>	<p>20 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes logren escribir la carta de perdón.</li> <li>● Que los participantes logren liberarse de la culpa y resentimiento.</li> </ul>

		<p>las emociones y la estima propia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Indicarles que se concentren en esos sucesos o sentimientos, y reflexionar sobre ellos.</li> <li>● Posteriormente expresar un auto perdón o perdón hacia las otras personas o el fallecido por partir.</li> <li>● Al finalizar de escribir la carta se les indicará que deben guardarla y llevarla cuando se les indique porque se utilizará en una jornada posterior.</li> </ul>				
<b>Técnica de relajación.</b>	Reducir el malestar emocional de los participantes a través de una técnica de relajación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se utilizará la técnica de visualización.</li> <li>● Se les explicará a los participantes que se realizará una técnica de relajación.</li> <li>● Se instruirá en la práctica de la respiración diafragmática.</li> <li>● Posteriormente se realizará una visualización guiada sobre un paisaje.</li> <li>● Al finalizar la visualización se orientará a las personas a ser conscientes que se</li> </ul>	Karla Mejía	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Música instrumental.</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes logren disminuir el malestar emocional experimentado por la técnica anterior.</li> </ul>

		encuentran en el grupo terapéutico.				
<b>Tarea</b>	Lograr que los participantes pongan en práctica la técnica de relajación en casa para afrontar momentos de alta tensión emocional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les facilitará a los participantes el formato del autorregistro sobre la técnica de relajación. (Anexo 34)</li> <li>● Se les explicará cómo realizar el autorregistro cuando practiquen la técnica durante la semana.</li> <li>● Se recordará la importancia de poner en práctica lo aprendido, y de realizar la tarea solicitada.</li> </ul>	Cindy Soriano	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Formato de registro de visualización.</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes logren poner en práctica la técnica en sus actividades diarias.</li> </ul>
<b>Espacio de preguntas y respuestas.</b>	Brindar un espacio donde los participantes puedan esclarecer las dudas que tengan sobre las actividades implementadas durante la jornada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se realizará una breve retroalimentación de los aspectos desarrollados en la jornada.</li> <li>● Se les brindará a los participantes la apertura para que puedan expresar las dudas que tengan sobre los diferentes puntos tratados en la jornada.</li> </ul>	Marcela Rodríguez.	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes se sientan satisfechos con la aclaración de dudas.</li> </ul>

<b>Cierre de sesión</b>	Despedir a los miembros del grupo y agradecer por su participación en la jornada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les brindaran palabras de agradecimientos a los miembros del grupo por participar en la jornada.</li> <li>● Brindar palabras de despedida.</li> </ul>	Karla Mejía	Humanos: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los integrantes del grupo se sientan motivados para participar en la siguiente jornada.</li> </ul>
-------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Actividad para evaluar la jornada:**

Se realizará una lluvia de ideas en la cual los participantes de forma voluntaria expresaran lo que les ha parecido positivo, negativo o interesante de la jornada; de igual forma expresaran que fue lo más fácil de aprender en el transcurso de la jornada y lo que fue más difícil de aprender o practicar.



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA.**  
**PLAN PSICOEDUCATIVO SOBRE DUELO.**



Objetivo: Fomentar en los miembros del grupo las prácticas de hábitos saludables para aumentar el cuidado personal para que puedan tener un desarrollo emocional y físico adecuado a pesar de la pérdida.

Jornada N° 9

Área: emocional

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsable	Recursos	Tiempo	Evaluación de sesión
<b>Bienvenida y retroalimentación</b>	Lograr que los participantes se sientan bien recibidos por los facilitadores y recuerden el contenido de la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se brindará a los participantes un saludo de bienvenida y se les agradecerá por su asistencia.</li> <li>Se hará un breve resumen de la sesión anterior.</li> </ul>	Cindy Soriano	Humanos: <ul style="list-style-type: none"> <li>Facilitadores</li> <li>Integrantes del grupo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Que los participantes se sientan en un ambiente agradable.</li> <li>Que los participantes se sientan motivados para el desarrollo de la jornada.</li> </ul>
<b>Contención emocional</b>	Crear un espacio donde los participantes del grupo puedan compartir los sucesos vividos durante la semana y como se han sentido.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se les preguntará a los miembros del grupo cómo les ha ido durante la semana.</li> <li>Se animará a los participantes del grupo a que comenten sobre los sucesos importantes que han vivido durante la semana y expresen las emociones experimentadas.</li> </ul>	Cindy Soriano	Humanos: <ul style="list-style-type: none"> <li>Facilitadores</li> <li>Integrantes del grupo</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Que los participantes se sientan en confianza para expresarse.</li> <li>Que los participantes se sientan escuchados.</li> </ul>
<b>Revisión de tareas.</b>	Revisar que los participantes hayan realizado la tarea y hayan puesto en	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se les pedirá a los participantes que entreguen la tarea que se les dejó en la jornada anterior.</li> </ul>	Karla Mejía	Humanos: <ul style="list-style-type: none"> <li>Facilitadores</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Que los participantes hayan cumplido la tarea encomendada.</li> </ul>

	práctica los conocimientos adquiridos en la jornada anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Posteriormente se revisará que realizaran la tarea durante la semana, y que lo hayan practicado adecuadamente.</li> <li>● Se les brindará un espacio para que comenten cómo se sintieron al realizarla y las dificultades que enfrentaron al hacerla.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul> Materiales: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Formato de registro de visualización</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes expresen los beneficios o dificultades que presentaron al momento de realizar la tarea.</li> </ul>
<b>Lluvia de ideas</b>	Explorar los conocimientos previos que poseen los participantes sobre el autocuidado para reforzarlos u orientarlos adecuadamente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se indagará entre los miembros del grupo a través de una lluvia de ideas los conceptos o conocimientos que tienen sobre el autocuidado.</li> <li>● Las ideas que cada uno comparta se irán anotando en un papelógrafo o presentación.</li> </ul>	Karla Mejía	Humanos: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul> Materiales: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Papelógrafo o presentación</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los miembros del grupo compartan los conocimientos previos sobre la temática.</li> <li>● Que los facilitadores conozcan las ideas de los participantes acerca de la temática.</li> </ul>
<b>Psicoeducación de autocuidado.</b>	Lograr que los participantes sean conscientes de la importancia del autocuidado y los beneficios de practicarlo para que puedan mejorar su estilo de vida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se realizará un material de apoyo que facilite la comprensión de la información. (Anexo 35)</li> <li>● Se les brindará a los participantes un formato donde se encontrará la información de la temática. (Anexo 36)</li> <li>● Se les explicará de forma dinámica la información a los participantes sobre qué es el autocuidado, las áreas y los</li> </ul>	Marcela Rodríguez	Humanos: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul> Materiales: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Presentación</li> <li>● Formato de información.</li> </ul>	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los miembros del grupo conozcan la importancia del autocuidado.</li> <li>● Que los participantes conozcan los beneficios y diferentes áreas del autocuidado.</li> </ul>

		beneficios de practicarlo. Apoyándose en la presentación o un papelógrafo.				
<b>Evaluación de autocuidado personal (Escala)</b>	Conocer y lograr que los miembros del grupo reflexionen sobre su autocuidado en este proceso de duelo para que implemente cambios saludables en su día a día.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se le entregará a cada integrante la escala de evaluación de autocuidado. (Anexo 37)</li> <li>● Se les explicará la forma de realizar la evaluación.</li> <li>● Seguidamente se les brindaran las instrucciones de cómo calificar la escala y obtener el puntaje por área.</li> <li>● Se les pedirá a los miembros del grupo que de forma voluntaria comenten sobre los resultados de su escala y las áreas que deben mejorar o que están implementando bien el autocuidado.</li> </ul>	Marcela Rodríguez	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Escala de autocuidado.</li> <li>● Lapicero</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los miembros del grupo conozcan las áreas en que deben mejorar sus acciones de autocuidado.</li> <li>● Que los participantes aprendan a autoevaluar sus hábitos.</li> </ul>
<b>Compromiso de autocuidado.</b>	Lograr que los participantes adquieran un compromiso consciente con ellos mismos para practicar actividades que incrementen sus niveles de autocuidado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se le entregará a cada participante un formato de compromiso de autocuidado. (Anexo 38)</li> <li>● Cada uno escribirá las actividades a las que se compromete realizar como medidas de autocuidado.</li> <li>● Cada miembro compartirá con los demás las actividades a las</li> </ul>	Cindy Soriano	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Formato de compromiso de autocuidado</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes logren implementar hábitos saludables.</li> </ul>

		que se compromete para llevar un control grupal de las que vayan cumpliendo.				
<b>Técnica de relajación</b>	Facilitar el aprendizaje de la técnica de respiración consciente para que los participantes logren controlar las alteraciones emocionales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les explicará a los miembros del grupo que controlar la respiración de forma consciente ayudará a tomar el control sobre las emociones.</li> <li>● Se les pedirá a los participantes que se sienten en una postura cómoda.</li> <li>● Luego deben inhalar con lentitud y elevando el pecho mientras cuentan hasta 5.</li> <li>● Deben mantener el aire en el interior de sus pulmones durante otros 5 segundos.</li> <li>● Exhale repitiendo otra vez la cuenta.</li> <li>● Al inhalar deben ser conscientes de lo que hacen y piensen “sé que estoy inhalando”.</li> <li>● Al exhalar deben repetirse “sé que estoy exhalando”.</li> <li>● Al realizar esta respiración llevar la atención de sus pensamientos a su respiración.</li> <li>● Elegir una parte del cuerpo donde sientan que se concentra</li> </ul>	Cindy Soriano	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Música instrumental</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los miembros del grupo aprendan a practicar la técnica de respiración consciente.</li> <li>● Que los participantes cuenten con un repertorio de recursos psicológicos para poder relajarse.</li> </ul>

		<p>o se realiza la respiración (nariz, abdomen, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una vez realizada la elección de la parte del cuerpo, deben concentrarse en esa parte mientras realizan la práctica de la respiración consciente.</li> <li>• Seguirán haciendo esto por algunos minutos.</li> <li>• Se le indica a la persona que si vienen otros pensamientos a su mente solo debe dejarlos fluir, que pasen y no se enfoquen en ellos, y que sigan respirando conscientemente.</li> </ul>				
<b>Tarea</b>	Lograr que los miembros del grupo asuman la responsabilidad de realizar las actividades de autocuidado durante la semana para potenciar su salud física y emocional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les explicará a los participantes del grupo que deben realizar durante la semana las actividades a las que se comprometieron.</li> <li>• Se le brindará a cada miembro los formatos para realizar las actividades de autocuidado. (Anexos 39)</li> <li>• Se le entregara a cada integrante un formato para realizar la técnica de respiración consciente. (Anexo 40)</li> </ul>	Karla Mejía	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitadores</li> <li>• Integrantes del grupo</li> </ul> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formato de Autorregistr o de respiración consciente</li> <li>• Formato de información.</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que los participantes pongan en práctica durante la semana las nuevas actividades de autocuidado para mejorar sus hábitos.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les explicará cómo deben completar los autorregistros de las actividades de autocuidado y de la respiración consciente.</li> </ul>				
<b>Espacio de preguntas y respuestas.</b>	Brindar un espacio donde los participantes puedan esclarecer las dudas que tengan sobre las actividades implementadas durante la jornada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les brindará a los participantes la apertura para que puedan expresar las dudas que puedan tener sobre los diferentes puntos tratados en la jornada.</li> </ul>	Karla Mejía	Humanos: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes se sientan satisfechos con la aclaración de dudas.</li> </ul>
<b>Cierre de la jornada.</b>	Despedir a los miembros del grupo y agradecer por su participación en la jornada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les brindaran palabras de agradecimientos a los miembros del grupo por participar en la jornada.</li> <li>● Brindar palabras de despedida.</li> </ul>	Marcela Rodríguez	Humanos: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los integrantes del grupo se sientan motivados para participar en la siguiente jornada.</li> </ul>

### Actividad de evaluación de la jornada:

Se le brindará a cada miembro del grupo una página de papel bond, en esta página anotaran 3 cosas que aprendieron, 2 cosas sobre las que quieren aprender más, y 1 pregunta que tengan.



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA.**  
**PLAN PSICOEDUCATIVO SOBRE DUELO.**



Objetivo: Orientar a los miembros del grupo a la creación o reconstrucción de su proyecto de vida para que puedan reorganizar sus metas y objetivos sin perder la visión del futuro después de la pérdida de su familiar.

Jornada N°10

Área: Cognitiva

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsable	Recursos	Tiempo	Evaluación de sesión
<b>Bienvenida y retroalimentación</b>	Lograr que los participantes se sientan bien recibidos por los facilitadores y recuerden el contenido de la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se brindará a los participantes un saludo de bienvenida y se les agradecerá por su asistencia.</li> <li>Se hará un breve resumen de la sesión anterior.</li> </ul>	Marcela Rodríguez	Humanos: <ul style="list-style-type: none"> <li>Facilitadores</li> <li>Integrantes del grupo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Que los participantes se sientan en un ambiente agradable.</li> <li>Que los participantes se sientan motivados para el desarrollo de la jornada.</li> </ul>
<b>Contención emocional</b>	Crear un espacio donde los participantes del grupo puedan compartir los sucesos vividos durante la semana y como se han sentido.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se les preguntará a los miembros del grupo como les ha ido durante la semana.</li> <li>Se animará a los participantes del grupo a que comenten sobre los sucesos importantes que han vivido durante la semana y expresen las emociones experimentadas.</li> </ul>	Marcela Rodríguez	Humanos: <ul style="list-style-type: none"> <li>Facilitadores</li> <li>Integrantes del grupo</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Que los participantes se sientan en confianza para expresarse.</li> <li>Que los participantes se sientan escuchados.</li> </ul>

<b>Revisión de tarea.</b>	Revisar que los participantes hayan realizado la tarea y hayan puesto en práctica lo aprendido.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les pedirá a los participantes que entreguen la tarea que se les dejó en la jornada anterior.</li> <li>● Posteriormente se revisará que hayan realizado la tarea durante la semana, y que lo realizaran adecuadamente.</li> <li>● Se les brindará un espacio para que comenten como se sintieron al realizarla y las dificultades que enfrentaron al hacerla.</li> </ul>	Cindy Soriano	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Formato de Autorregistr o de respiración consciente</li> <li>● Formato de información.</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes hayan cumplido las tareas encomendadas.</li> <li>● Que los participantes expresen los beneficios o dificultades que presentaron al momento de realizar la tarea.</li> </ul>
<b>Lluvia de ideas</b>	Explorar los conocimientos que poseen los participantes sobre que es el proyecto de vida y la importancia de contar con uno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les preguntará a los miembros del grupo si saben que es el proyecto de vida, para que nos compartan los conocimientos previos.</li> <li>● Las ideas de cada uno de los miembros del grupo se anotarán en un papelógrafo o presentación.</li> <li>● Se construirá un concepto global con las ideas de cada miembro.</li> </ul>	Cindy Soriano	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Papelógrafo o presentación</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes den a conocer sus ideas o conceptos sobre el proyecto de vida.</li> </ul>
<b>Psicoeducación sobre proyecto de vida.</b>	Facilitar información sobre que es el proyecto de vida para que los miembros del grupo reorganicen su plan personal después	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se realizará un material de apoyo para facilitar la comprensión de la temática a tratar. (Anexo 41)</li> <li>● Se les facilitara material de apoyo a los participantes. (Anexo 42)</li> <li>● Se explicará a los participantes del grupo que es el proyecto de</li> </ul>	Karla Mejía	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Presentación</li> </ul>	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes del grupo conozcan sobre que es el proyecto de vida y</li> </ul>

	del fallecimiento de su familiar.	vida, cuál es su importancia, porque hay que reelaborarlo después del fallecimiento de un familiar y los beneficios de establecer el proyecto de vida. Apoyándose en la presentación o un papelógrafo.		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Formato de información.</li> </ul>		la importancia de tener uno.
<b>Construyendo mi proyecto de vida.</b>	Conseguir que los miembros del grupo construyan su proyecto de vida para tener una guía de los propósitos y metas a cumplir tomando en cuenta los nuevos roles y responsabilidades después del fallecimiento de su familiar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se orientará a los miembros del grupo sobre cómo construir un proyecto de vida.</li> <li>● Se les entregará un formato para elaborar el proyecto de vida. (Anexo 43)</li> <li>● Se orientará paso a paso sobre cómo deben ir elaborando su proyecto de vida.</li> <li>● Para finalizar la actividad se solicitará que los miembros compartan voluntariamente su nuevo proyecto de vida.</li> </ul>	Marcela Rodríguez	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Formato de proyecto de vida.</li> <li>● Lapicero</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes del grupo construyan un nuevo proyecto de vida.</li> </ul>
<b>Tarea carta a mi yo del futuro.</b>	Concientizar a los participantes sobre la perspectiva que tienen a futuro después del fallecimiento de su familiar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se le entregará a cada participante una página para elaborar la carta a mi yo del futuro. (Anexo 44)</li> <li>● Se les explicará que deben escribirse una carta así mismo, contándole a su yo del futuro como se ve en dos años</li> <li>● Esta técnica ayudara a plasmar una guía de actuación (donde</li> </ul>	Cindy Soriano	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Formato carta a mi yo del futuro</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los miembros del grupo logren proyectarse a futuro.</li> </ul>

		quiere estar, que quiere estar haciendo, como, y con quien).				
<b>Espacio de preguntas y respuestas.</b>	Brindar un espacio donde los participantes puedan esclarecer las dudas que tengan sobre las actividades implementadas durante la jornada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les brindará a los participantes la apertura para que puedan expresar las dudas que puedan tener sobre los diferentes puntos tratados en la jornada.</li> </ul>	Karla Mejía	Humanos: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes se sientan satisfechos con la aclaración de dudas.</li> </ul>
<b>Cierre de jornada.</b>	Despedir a los miembros del grupo y agradecer por su participación en la jornada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les brindaran palabras de agradecimientos a los miembros del grupo por participar en la jornada.</li> <li>● Brindar palabras de despedida.</li> </ul>	Karla Mejía	Humanos: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los integrantes del grupo se sientan motivados para participar en la siguiente jornada.</li> </ul>

### Actividad de evaluación de la jornada:

Se dividirá al grupo en sub grupos de 4 personas, al subgrupo que se conforme se le entregará una hoja en la cual deberán escribir 4 ideas breves relacionadas a la jornada. Luego se comparten las ideas.



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA.**  
**PLAN PSICOEDUCATIVO SOBRE DUELO.**



Objetivo: Facilitar a los miembros del grupo un espacio donde puedan expresar sus emociones y sentimientos con libertad para que puedan despedirse de su familiar y que el proceso de duelo se lleve a la aceptación.

Jornada N°11

Área: emocional

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsable	Recursos	Tiempo	Evaluación de sesión
<b>Bienvenida y retroalimentación</b>	Lograr que los participantes se sientan bien recibidos por los facilitadores y recuerden el contenido de la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se brindará a los participantes un saludo de bienvenida y se les agradecerá por su asistencia.</li> <li>● Se hará un breve resumen de la sesión anterior.</li> </ul>	Karla Mejía	Humanos: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes se sientan en un ambiente agradable.</li> <li>● Que los participantes se sientan motivados para el desarrollo de la jornada.</li> </ul>
<b>Contención emocional</b>	Lograr que los participantes del grupo puedan compartir los sucesos vividos durante la semana y como se han sentido.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les preguntará a los miembros del grupo como les ha ido durante la semana.</li> <li>● Se animará a los participantes del grupo a que comenten sobre los sucesos importantes que han vivido durante la semana y expresen las emociones experimentadas.</li> </ul>	Karla Mejía	Humanos: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes se sientan en confianza para expresarse.</li> <li>● Que los participantes se sientan escuchados.</li> </ul>

<b>Revisión de tarea.</b>	Revisar que los participantes hayan realizado la tarea dejada en la jornada anterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les pedirá a los participantes que entreguen la tarea que se les dejó en la jornada anterior.</li> <li>● Posteriormente se revisará que realizaran la tarea durante la semana, y que lo hayan practicado adecuadamente.</li> <li>● Se les brindará un espacio para que comenten como se sintieron al realizarla y las dificultades que enfrentaron al hacerla.</li> </ul>	Marcela Rodríguez	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Formato carta a mi yo del futuro</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes hayan cumplido la tarea encomendada.</li> <li>● Que los participantes expresen los beneficios o dificultades que presentaron al momento de realizar la tarea.</li> </ul>
<b>Psicoeducación de aceptación</b>	Orientar a los miembros del grupo sobre que es la aceptación en el proceso de duelo y como llegar a esta fase permite una asimilación saludable del duelo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se realizará un material de apoyo que facilite la comprensión de la temática a tratar. (Anexo 45)</li> <li>● Se le entregara material de apoyo a los participantes para el desarrollo de la temática. (Anexo 46)</li> <li>● Se les explicará detalladamente que es la aceptación y la importancia para tener un proceso de duelo saludable. Apoyándose en la presentación o un papelógrafo.</li> </ul>	Cindy Soriano	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Presentación</li> <li>● Formato de información.</li> </ul>	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los miembros del grupo conozcan que es la aceptación en el proceso de duelo.</li> <li>● Que los participantes conozcan la importancia de llegar a esta etapa del duelo.</li> </ul>
<b>Carta de agradecimiento.</b>	Lograr que los participantes identifiquen todos los aspectos positivos que aprendieron de su	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se le explicará al grupo en que consiste la actividad.</li> <li>● Se les brindará una hoja de trabajo donde tendrán que realizar una lista de todas las experiencias y situaciones concretas, lo que han</li> </ul>	Marcela Rodríguez	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul> <p>Materiales:</p>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes logren recordar aspectos positivos de su familiar.</li> </ul>

	familiar y experiencias compartidas para que puedan agradecerle por cada enseñanza.	<p>aprendido de su familiar fallecido y que le puedan agradecer. (Anexo 47)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posteriormente deberán escribir una carta y agradecerle por cada experiencia, cualidades, valores enseñados o compartidos.</li> <li>• Agradecer por todo lo que quieran agradecer.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formato carta de agradecimiento.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que los participantes tengan un espacio para agradecer a su familiar por todo lo compartido.</li> </ul>
<b>Carta de despedida.</b>	Lograr que los participantes puedan restablecer el vínculo con la persona fallecida desde un sentido de realidad aceptando el proceso de duelo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le entregará una hoja para que pueda escribir la carta. (Anexo 48)</li> <li>• Consiste en que el doliente escriba una carta donde exprese todo lo que quiera, lo que ha quedado por decir, lo que necesite explicar.</li> <li>• Es una carta abierta, donde puede expresarse sin restricciones.</li> <li>• El elemento más importante de esta carta es que tiene que haber una despedida.</li> <li>• De forma voluntaria algunos miembros compartirán como experimento el redactar la carta mientras que los demás escucharán respetuosamente y estarán dispuestos a brindar su apoyo al compañero.</li> </ul>	Karla Mejía	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitadores</li> <li>• Integrantes del grupo</li> </ul> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formato carta de despedida</li> </ul>	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que los miembros del grupo logren despedirse de su familiar fallecido.</li> </ul>
<b>Aprendiendo a decir adiós.</b>	Lograr que los participantes se despidan de su familiar fallecido a	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se llevará a cabo un ritual de despedida.</li> </ul>	Cindy Soriano	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitadores</li> <li>• Integrantes del grupo</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que los miembros del grupo logren llegar o encaminarse a la</li> </ul>

	través de un ritual de despedida para que lleguen a la aceptación de la pérdida y continuar con su vida manteniendo a su familiar en sus recuerdos de una forma sana.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se entregará a cada integrante un globo donde amarrarán las cartas de despedida y de perdón.</li> <li>● Posteriormente dejarán ir el globo como símbolo de dejar partir a su familiar y aceptar su muerte.</li> <li>● En caso de que el programa sea de forma virtual se les pedirá previamente que preparen los materiales para hacer el ritual cada uno en sus casas durante la jornada.</li> </ul>		<b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Globo</li> <li>● Cartas</li> </ul>		aceptación de la pérdida.
<b>Técnica de relajación. Escucha consciente.</b>	Lograr que los participantes experimenten un nivel total de relajación y disminuir el malestar emocional y a la vez que puedan practicar la técnica en sus hogares.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Empezar induciendo a los miembros del grupo en la respiración diafragmática.</li> <li>● Posteriormente cuando ya se encuentren relajados, llevarlos a escuchar conscientemente los sonidos de alrededor, pedirles que se centren en todos los sonidos por muy lejanos que se escuchen, que pongan atención a cada uno de ellos.</li> <li>● Que los participantes pongan atención a cómo la mente se libera de pensamientos y se centra en el momento presente.</li> <li>● Se le entregará un formato en el que deben registrar los diferentes pasos de la técnica. (Anexo 49)</li> </ul>	Marcela Rodríguez	<b>Humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los miembros del grupo logren reducir los niveles de tensión y experimentar relajación física y mental.</li> </ul>

<b>Espacio de reflexión.</b>	Brindar un espacio a los participantes para que puedan dialogar sobre las emociones y pensamientos experimentados durante la jornada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les permitirá un espacio a los miembros del grupo para dialogar sobre la jornada.</li> </ul>	Karla Mejía	Humanos: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los miembros del grupo compartan cómo han experimentado las actividades de la jornada.</li> </ul>
<b>Cierre de la jornada.</b>	Despedir a los miembros del grupo y agradecer por su participación en la jornada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les brindaran palabras de agradecimientos a los miembros del grupo por participar en la jornada.</li> <li>● Brindar palabras de despedida.</li> </ul>	Marcela Rodríguez	Humanos: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los integrantes del grupo se sientan motivados para participar en la siguiente jornada.</li> </ul>

### Actividad de evaluación de la jornada:

Se colocarán 3 papelógrafos, uno representará el color verde donde voluntariamente pasarán a escribir o a través de lluvia de ideas que es lo que más le gustó de la jornada, otro papelógrafo representará el color anaranjado donde colocaran lo que cambiarían de la jornada, en el papelógrafo que representa el color rojo colocaran qué es lo que nos le gusto de la jornada.



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA.**  
**PLAN PSICOEDUCATIVO SOBRE DUELO.**



Objetivo: Comparar los resultados y beneficios obtenidos por los miembros del grupo al participar en el programa para tener conocimiento sobre la efectividad de este y si se cumplieron las expectativas del grupo.

Jornada N°12

Área: Evaluación de logros obtenidos

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsable	Recursos	Tiempo	Evaluación de sesión
<b>Bienvenida y retroalimentación</b>	Lograr que los participantes se sientan bien recibidos por los facilitadores y recuerden el contenido de la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se brindará a los participantes un saludo de bienvenida y se les agradecerá por su asistencia.</li> <li>● Se hará un breve resumen de la sesión anterior.</li> </ul>	Marcela Rodríguez	Humanos: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes se sientan en un ambiente agradable.</li> <li>● Que los participantes se sientan motivados para el desarrollo de la jornada.</li> </ul>
<b>Contención emocional</b>	Crear un espacio donde los participantes del grupo puedan compartir los sucesos vividos durante la semana y como se han sentido.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les preguntará a los miembros del grupo cómo les ha ido durante la semana.</li> <li>● Se animará a los participantes del grupo a que comenten sobre los sucesos importantes que han vivido durante la semana y expresen las emociones experimentadas.</li> </ul>	Marcela Rodríguez	Humanos: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes se sientan en confianza para expresarse.</li> <li>● Que los participantes se sientan escuchados.</li> </ul>
<b>Camino del duelo.</b>	Lograr que los participantes sean	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les explicará a los miembros del grupo que se trabajará con el</li> </ul>	Cindy Soriano	Humanos: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los miembros del grupo sean</li> </ul>

	<p>conscientes de los cambios obtenidos al ser parte del desarrollo del programa.</p>	<p>camino del duelo el cual es el mismo que se trabajó al inicio del programa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Se le solicitará a cada integrante que se coloque en la etapa que considera que se encuentra en su proceso del duelo.</li> <li>● Esto nos ayudará a conocer en qué etapa del proceso de duelo se encuentran los miembros del grupo después de haber participado en el programa, así se tendrá la comparación de línea base y como se encuentran al momento de finalizar el programa, valorando el avance que cada miembro ha tenido durante el programa.</li> <li>● Se les solicitará a los miembros del grupo que voluntariamente compartan su avance en el proceso de duelo.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Camino del duelo.</li> </ul>		<p>capaces de identificar los cambios que han obtenido a través del proceso.</p>
<p><b>Evaluación de logros y cumplimiento de expectativas del grupo</b></p>	<p>Lograr que los participantes conozcan el cumplimiento de sus expectativas y logros establecidos al inicio del programa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les recordará a los miembros del grupo sobre los logros y expectativas establecidos en el inicio del programa.</li> <li>● Para ello, se le entregará a cada participante la hoja en donde en un principio establecieron sus expectativas acerca del grupo, deben anotar en dicha hoja si</li> </ul>	<p>Karla Mejía</p>	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hoja de expectativas.</li> </ul>	<p>30 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes y facilitadores conozcan las expectativas que se cumplieron o no durante el programa.</li> </ul>

		<p>obtuvieron los beneficios que esperaban, si mejoraron lo que querían mejorar al ser parte del grupo, y si pudieron aportar al grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Seguidamente se dará un espacio para que las personas, de forma voluntaria expresen si se cumplieron las expectativas del proceso.</li> </ul>				
<p><b>Aplicación de escala de síntomas de duelo.</b></p>	<p>Aplicar la escala de síntomas de duelo para poder comparar los resultados obtenidos antes y después del desarrollo del programa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Explicar a los miembros del grupo que se volverá a aplicar la escala de síntomas de duelo que se realizó en la primera jornada del programa.</li> <li>● Se explicará que se vuelve a aplicar para poder conocer los avances en su proceso y valorar las mejoras en sus sintomatologías del duelo.</li> <li>● Se entregará a cada integrante la escala. (Anexo 50)</li> <li>● Se explicará la forma en cómo deben responder la escala.</li> <li>● Seguidamente se le solicitará a cada participante que responda un cuestionario de prevención de recaídas, para conocer los conocimientos adquiridos a lo</li> </ul>	<p>Marcela Rodríguez</p>	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Escala de síntomas.</li> </ul>	<p>10 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los facilitadores y participantes conozcan los beneficios en los síntomas del duelo a raíz del desarrollo del programa.</li> <li>● Que los facilitadores conozcan si hubo una reducción o aumento de los síntomas en los participantes.</li> </ul>
<p><b>Aplicación de cuestionario de prevención de recaídas.</b></p>						

		largo del desarrollo del programa. (Anexo 51)				
<b>Palabras de agradecimiento y cierre del programa.</b>	Agradecer a los miembros del programa por su participación activa en el desarrollo del programa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les agradecerá a los miembros del grupo por haber participado en el programa, por haber compartido su experiencia en este camino del duelo y por el apoyo brindado a cada uno de los miembros.</li> <li>● Se brindará a los participantes un espacio para que puedan expresar cómo se sintieron al ser parte del grupo.</li> <li>● Se brindarán palabras de despedida a los miembros del grupo.</li> </ul>	Cindy Soriano	Humanos: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadores</li> <li>● Integrantes del grupo</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los participantes se sientan satisfechos con su pertenencia en el grupo y el desarrollo del programa.</li> </ul>

**Actividad de evaluación de la jornada:**

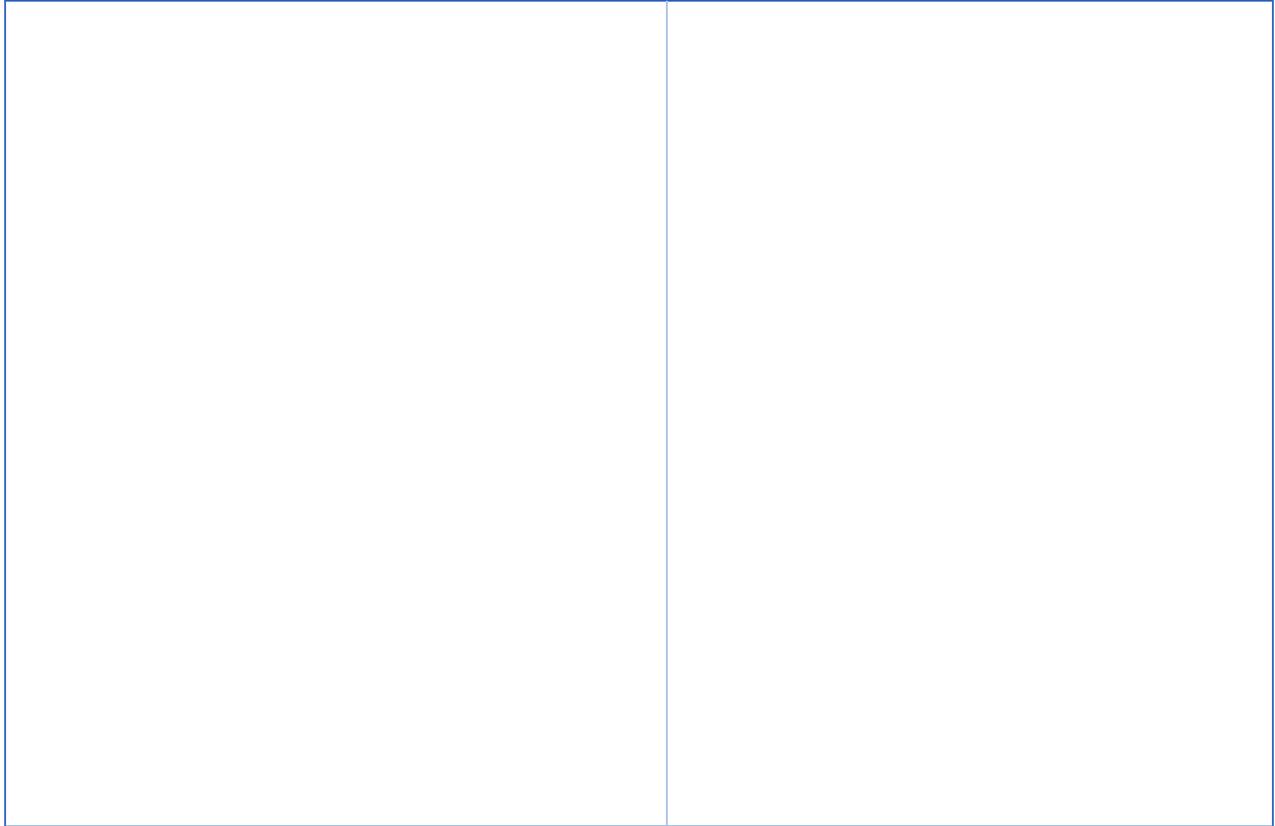
Se le brindará a cada miembro del grupo una página de papel bond donde deberán responder un formato de opciones múltiples (Anexo 52)

A decorative frame consisting of two overlapping, slightly offset rectangular outlines in a light brown or tan color. The frame is adorned with green, watercolor-style leaves and stems. One stem with several leaves is positioned in the top-left corner, and another stem with several leaves is positioned in the bottom-right corner. The word "ANEXOS" is centered within the frame.

ANEXOS

# ANEXO 1

Presentación con viñetas.



## ANEXO 2

### Psicoeducación del modelo cognitivo conductual.

El enfoque cognitivo-conductual considera que los comportamientos se aprenden de diversas maneras. Mediante la propia experiencia, la observación de los demás, los procesos de aprendizaje, el lenguaje, etc. Todas las personas desarrollan durante toda su vida aprendizajes que se incorporan a sus biografías y que pueden ser problemáticos o funcionales. Las técnicas cognitivo conductuales van dirigidas pues a tratar de cambiar estos comportamientos problemáticos y pensamientos.



La terapia cognitivo-conductual se refiere a las terapias que incorporan intervenciones conductuales y cognitivas (para disminuir-aumentar conductas y emociones modificando las evaluaciones, los patrones de pensamiento y conducta del individuo). Ambos tipos de intervenciones se basan en la suposición de que un aprendizaje adquirido está produciendo actualmente consecuencias desadaptativas, por lo que el propósito de la terapia consiste en reducir el malestar, la conducta no deseada o disfuncional desaprendiendo lo aprendido o proporcionando experiencias de aprendizaje nuevas y más adaptativas.

La intervención cognitivo conductual hace uso de técnicas cognitivas, emocionales y conductuales; técnicas que se desarrollan dentro de las sesiones como en la asignación de tareas, para que las realicen en casa; de esta manera con la repetición se instauran o desarrollen las habilidades o conducta deseadas, de la misma forma se le brinda autonomía y responsabilidad de su proceso. Para ello existen 2 modalidades de brindar la terapia, la forma individual y grupal.



La terapia de grupo tal como indica su nombre se trata de una terapia psicológica que tiene lugar entre un grupo de personas y el/los terapeutas. La diferencia con la terapia individual no sólo radica en el número de participantes que acuden, sino en las dinámicas terapéuticas que se crean en el contexto de la terapia en sí. En la terapia grupal, además de la aplicación de técnicas específicas y la realización de intervenciones por parte del terapeuta, el propio grupo es un instrumento de cambio; es por ello que este tipo de terapia posee un gran potencial terapéutico.

Este grupo psicoterapéutico dota a sus miembros de estrategias adecuadas de afrontamiento y de recursos cognitivos y emocionales adaptativos para el cambio, aumentando su autonomía y potenciando el crecimiento personal de los mismos.

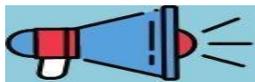


**La terapia de grupo tiene múltiples beneficios, entre ellos:**

- ☒ Fomenta que los participantes construyan vínculos de amistad, compartan sus sentimientos, normalicen su experiencia y descubran otras formas de vivir y afrontar la experiencia.
- ☒ Permite a las personas reconocer que las experiencias compartidas dentro del grupo pueden ser universales, es decir que comparten el mismo problema con muchas otras personas.
- ☒ Permite ayudar a otros miembros. Este sentido puede ayudarles a las personas a desarrollar sus propias habilidades interpersonales y los estilos de afrontamiento adaptativos.
- ☒ Les brinda a las personas esperanza, ya que involucra a las personas en diferentes etapas de su recuperación. Esto significa que puede encontrarse en un entorno con otros que han estado y han encontrado maneras de hacer frente al problema y a la recuperación; viendo esto puede ofrecer la esperanza en tiempos de dificultad.
- ☒ Permite a los miembros del grupo ser capaz de transmitir e intercambiar información con los demás lo que puede ser increíblemente útil.
- ☒ Hablar en una sesión de Terapia de Grupo le permite mejorar las habilidades sociales y el comportamiento interpersonal en un ambiente seguro y de apoyo. Esto puede ayudar a fomentar la confianza y puede poner en práctica esos conocimientos fuera de las sesiones de terapia.
- ☒ Los miembros del grupo pueden aprender a través de la observación, ya que el terapeuta e incluso otros miembros del grupo pueden ayudar a desarrollar habilidades a través de la observación y la imitación. Brinda la oportunidad de ver cómo reaccionan los demás y resolver problemas, lo que les ofrece a las personas la oportunidad de aprender a través de su comportamiento positivo.

- ☒ Brinda la sensación de ser parte de un grupo cohesionado y ofrece un sentido de pertenencia, aceptación y validación. Trabajar en un ambiente de grupo, por tanto, puede ser muy reconfortante.
- ☒ Ayuda a aprender acerca de la responsabilidad y las consecuencias de las decisiones al hablar con otros acerca de sus experiencias.
- ☒ Brinda un espacio catártico, contar su historia a un grupo de personas que brindan apoyo y comprensión puede ser muy catártico y puede ofrecer alivio de los sentimientos que había reprimido anteriormente.
- ☒ Ayuda a lograr un mayor sentido de autoconciencia al interactuar con otras personas que proporcionan información sobre su comportamiento y el impacto que esto supone. Comprender mejor su comportamiento es a menudo el primer paso para el cambio y la recuperación.

## ANEXO 3.



# JORNADA 1

### TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

La terapia cognitivo-conductual se refiere a las terapias que incorporan tanto intervenciones conductuales y cognitivas (para disminuir-aumentar conductas y emociones modificando las evaluaciones, los patrones de pensamiento y conducta del individuo).



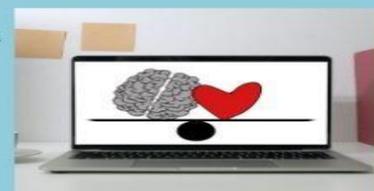
Considera que los comportamientos se aprenden de diversas maneras. Mediante la propia experiencia, la observación de los demás, los procesos de aprendizaje, el lenguaje, etc.



**El propósito de la terapia consiste en reducir el malestar, la conducta no deseada o disfuncional desaprendiendo lo aprendido o proporcionando experiencias de aprendizaje nuevas y más adaptativas.**

### La intervención cognitivo-conductual

Hace uso de técnicas cognitivas, emocionales y conductuales; técnicas que se desarrollan dentro de las sesiones como en la asignación de tareas, para que las realicen en casa; de esta manera con la repetición se instauran o desarrollan las habilidades o conducta deseadas, de la misma forma se le brinda autonomía y responsabilidad de su proceso. Para ello existen 2 modalidades de brindar la terapia, la forma individual y grupal.



### Terapia grupal

La terapia de grupo tal como indica su nombre se trata de una terapia psicológica que tiene lugar entre un grupo de personas y el/los terapeutas.

En la terapia grupal, además de la aplicación de técnicas específicas y la realización de intervenciones por parte del terapeuta, el propio grupo es un instrumento de cambio; es por ello que este tipo de terapia posee un gran potencial terapéutico.

### Beneficios de la terapia grupal

- Crear nuevos vínculos o redes de apoyo
- Potenciar o desarrollar habilidades personales y sociales
- Normalizar conductas y emociones
- Mejorar la salud mental
- Encontrar y brindar apoyo
- Adquirir herramientas psicológicas para prevenir y resolver dificultades
- Crear un sentido de responsabilidad y consciencia
- Es un espacio catártico, porque permite sentirse escuchado



## Expectativas del grupo.

	¿Qué beneficios voy a obtener al formar parte del programa?

	¿Qué quiero mejorar al formar parte del grupo?

	¿Qué puedo aportar al grupo?

	¿Por qué quiero formar parte del grupo?

## Inventario de Duelo Complicado

Nombre: \_\_\_\_\_

Sexo: M \_\_\_ F \_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Parentesco de la persona fallecida: \_\_\_\_\_

Indicaciones: El siguiente cuestionario tiene como propósito evaluar algunas de las reacciones que en el presente usted experimenta en relación con el fallecimiento de un ser querido. Por favor, para cada afirmación de la siguiente tabla marque con una equis (X) la opción que más se adapte a su experiencia.

Síntomas.	Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
Pienso tanto en la persona que ha fallecido que me resulta difícil hacer las cosas como las hacía normalmente					
Los recuerdos de la persona que murió me agobian					
Siento que no puedo aceptar la muerte de la persona fallecida.					
Anhelo a la persona que murió					
Me siento atraído/a por los lugares y las cosas relacionadas con la persona fallecida					
No puedo evitar sentirme enfadado/a con su muerte					
No puedo creer que haya sucedido					
Me siento aturdido por lo sucedido					
Desde que él/ella murió me resulta difícil confiar en la gente					
Desde que él/ella murió siento como si hubiera perdido la capacidad de preocuparme por la gente					
Desde que él/ella murió me siento distante de las personas que me preocupaban					
Me siento solo/a la mayor parte del tiempo desde que él/ella falleció					
Siento dolores en la misma zona del cuerpo que le dolía a la persona que murió.					
Tengo alguno de los síntomas que sufría la persona que murió					

Me desvíó de mi camino para evitar los lugares que me recuerdan a la persona que murió					
Siento que la vida está vacía sin la persona que murió.					
Escucho la voz de la persona fallecida hablándome					
Veó a la persona que murió de pie delante de mí					
Siento que es injusto que yo viva mientras que él/ella ha muerto					
Siento amargura por la muerte de esa persona.					
Siento envidia de otras personas que no han perdido a nadie cercano					

Enlace para realizar el cuestionario en línea:

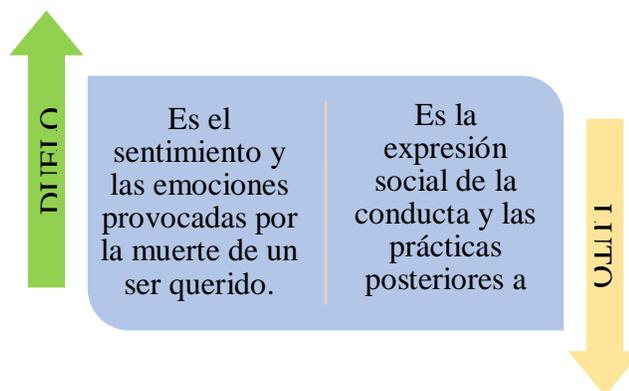
[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSchG1zdoxVIAjju1QokvhAYGvS9AQThDvKoW4vxHGAYVP6h9Q/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSchG1zdoxVIAjju1QokvhAYGvS9AQThDvKoW4vxHGAYVP6h9Q/viewform?usp=sf_link)

## ANEXO 6

### Psicoeducación sobre duelo.

#### Duelo y luto ¿Son lo mismo?

Es necesario diferenciar el duelo y luto, ya que confundirlos es muy habitual. Estas dos palabras a pesar de estar ambas relacionadas con la pérdida de un ser querido, no significan lo mismo y responden a procesos de origen y motivación muy diferentes.



Por tanto, el duelo es un proceso emocional que se realiza cuando se pierde a alguien o algo y que, aunque en ciertos momentos se comparte con el entorno social, es de carácter privado y personal. A diferencia del duelo, el luto está relacionado con la conducta y las normas sociales, y no con las emociones. El objetivo del luto es mostrar respeto a la memoria del fallecido y la forma de demostrarlo cambia totalmente dependiendo de cada cultura o sociedad.

Una vez distinguidos los dos conceptos, queda claro:



Que puede haber duelo sin luto y también luto sin duelo, puesto que se puede sufrir el dolor de una pérdida sin tener que seguir las costumbres sociales relacionadas con el fallecimiento y de la misma forma, se puede seguir las costumbres del luto, sin estar sufriendo dicha pérdida de forma intensa.

El duelo es esa experiencia de dolor, lástima, aflicción o resentimiento que se manifiesta de diferentes maneras, con ocasión de la pérdida de algo o de alguien con valor significativo. Por lo tanto, se puede decir que el duelo es un proceso normal, una experiencia humana por la que pasa toda persona que sufre la pérdida de un ser querido. Así es que no se trata de ningún suceso patológico.

También el duelo se puede definir como una serie de comportamientos, sentimientos, y emociones que se manifiestan cuando se produce la pérdida de algo o alguien significativo. Estas reacciones son universales, y suelen expresarse de forma diversa según las características propias del individuo.

Tras el fallecimiento de un ser querido se inicia un proceso de duelo. Este es un proceso adaptativo, necesario y saludable que experimenta una persona ante la pérdida de un ser querido. Cada persona maneja la muerte de manera distinta, mientras el ser humano va creciendo, va viviendo diferentes pérdidas y cuando llega a la edad adulta las maneja de acuerdo a cómo ha enfrentado las pérdidas anteriores, desarrollando así su propio mecanismo de reacción. Vivir estas reacciones emocionales es importante, pues ayuda a elaborar un proceso de duelo propio; lo cual permite que el doliente logre adaptarse al cambio, sin enfrentarse con muchos desafíos que, en ocasiones, puede volverse un duelo complicado.

El duelo es una experiencia de sufrimiento total; entendiendo por tal el proceso físico, psicoemocional, sociofamiliar y espiritual por el que pasa el doliente e incluye las diferentes formas de expresiones conductuales, cognitivas, emocionales, sociofamiliares y culturales que varían de persona a persona.

La duración del duelo es variable y suele ser entre 1 y 3 años, en los cuales los primeros meses son los más difíciles. Sin duda alguna, la muerte es un proceso que conlleva un desequilibrio significativo en la vida del individuo y requiere un tiempo para su recuperación. Dependiendo de cómo se maneje el proceso de duelo, incidirá en una adecuada adaptación de forma tal que ya no genere malestar físico y psicológico.

### **Reacciones ante el duelo.**

Estas varían mucho de persona en persona e incluso en la misma persona a lo largo del tiempo. Las reacciones frecuentes del duelo incluyen sentimientos, pensamientos, sensaciones físicas y comportamientos complicados.



- **Sentimientos.** Las personas que experimentaron una pérdida pueden tener una gran variedad de sentimientos. Estos pueden incluir conmoción, bloqueo, tristeza, negación, desesperanza, ansiedad, enojo, culpa, soledad, impotencia, alivio y anhelo. Una persona en

duelo puede comenzar a llorar después de escuchar una canción o comentario que los haga pensar en la persona que falleció. O la persona puede no saber qué desencadenó su llanto.

- **Pensamientos.** Algunos patrones de pensamiento frecuentes incluyen rechazo, confusión, problemas para concentrarse, preocupaciones, alucinaciones, falta de interés por las cosas, ideas repetitivas, generalmente relacionadas con el difunto, sensaciones de presencia, olvidos frecuentes.
- **Sensaciones físicas.** El duelo puede causar muchas sensaciones físicas. Estas incluyen opresión o peso en el pecho o garganta, náuseas o malestar estomacal, mareos, dolores de cabeza, entumecimiento físico, músculos debilitados o tensionados y fatiga. También puede hacerlo vulnerable a las enfermedades.
- **Comportamientos.** Una persona en duelo puede tener problemas para dormirse o permanecer dormido. También puede perder la energía para realizar actividades agradables. La persona puede perder interés en la comida o en socializar. Una persona en duelo puede volverse más irritable o agresiva. Otros comportamientos frecuentes incluyen inquietud y actividad excesiva, conductas de búsqueda, aumento del consumo de psicofármacos, tabaco, alcohol u otras drogas.

#### **Fases o etapas que se atraviesan en el proceso de duelo.**

Estas fases son un proceso y no secuencias o etapas fijas, de tal manera que no reproduce un corte claro entre una y otra fase, y existen fluctuaciones entre ellas.

A continuación, se describen brevemente:

**1. Fase de aturdimiento o etapa de shock.** Es como un sentimiento de incredulidad; hay un gran desconcierto. La persona puede funcionar como si nada hubiera sucedido. Otros, en cambio, se paralizan y permanecen inmóviles e inaccesibles. En esta fase se experimenta sobre todo pena y dolor. El shock es un mecanismo protector, da a las personas tiempo y oportunidad de abordar la información recibida, es una especie de evitación de la realidad.

**2. Fase de anhelo y búsqueda.** Marcada por la urgencia de encontrar, recobrar y reunirse con la persona difunta, en la medida en que se va tomando conciencia de la pérdida, se va produciendo la asimilación de la nueva situación. La persona puede aparecer inquieta e irritable. Esa agresividad a veces se puede volver hacia uno mismo en forma de autorreproches, pérdida de la seguridad y autoestima.



**3. Fase de desorganización y desesperación.** En este periodo que atraviesa el deudo son marcados los sentimientos depresivos y la falta de ilusión por la vida. El deudo va tomando conciencia de que el ser querido no volverá. Se experimenta una tristeza profunda, que puede ir acompañada de accesos de llanto incontrolado. La persona se siente vacía y con una gran soledad. Se experimenta apatía, tristeza y desinterés.

**4. Fase de reorganización.** Se van adaptando nuevos patrones de vida sin el fallecido, y se van poniendo en funcionamiento todos los recursos de la persona. El deudo comienza a establecer nuevos vínculos.

El conocer las manifestaciones y las fases del duelo tienen una utilidad práctica, si entendemos que las fases son un esquema orientativo y no rígido, que nos puede guiar a la hora de saber en qué situación se encuentra la persona en su proceso de duelo.

El psiquismo, por su propia dinámica interna, se cura a sí mismo, como un rasguño en nuestra piel, pero esto ocurre sólo si nos enfrentamos al dolor en vez de negarlo.

### **Factores que afectan el duelo**

Los siguientes factores pueden afectar la naturaleza, intensidad y duración del duelo:

- La relación de la persona en duelo con la persona que falleció.
- La causa de la muerte. Por ejemplo, el proceso de duelo puede ser diferente si la persona falleció de repente o estuvo enferma por un tiempo largo.
- La edad y género de la persona en duelo.
- La historia de vida de la persona en duelo, incluidas las experiencias de pérdida anteriores.
- La personalidad y forma de afrontamiento de la persona en duelo.
- El apoyo disponible de amigos y familiares.
- Las costumbres y creencias religiosas o espirituales de la persona en duelo.

El proceso del duelo suele ser más difícil si la persona tiene sentimientos no resueltos o conflictos con la persona que falleció.

### Tipos de duelo.



- ✓ **Duelo anticipatorio.** Es un tipo de duelo en el que el deudo ya ha empezado la elaboración del dolor de la pérdida sin que esta haya ocurrido todavía. Es una forma de anticipar la pérdida que irremediamente ocurrirá en un corto periodo de tiempo. Este tipo de duelo es relativamente frecuente cuando el ser querido se encuentra en una situación de terminalidad, aunque no haya fallecido. Es una forma de adaptación a lo que va a llegar.
- ✓ **Duelo crónico.** El deudo se queda como pegado en el dolor, pudiendo arrastrar durante años, unido muchas veces a un fuerte sentimiento de desesperación. La persona es incapaz de rehacer su vida, se muestra absorbida por constantes recuerdos y toda su vida gira en torno a la persona fallecida, considerando como una ofensa hacia el difunto restablecer cierta normalidad.
- ✓ **Duelo congelado o retardado.** 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.
- ✓ **Duelo enmascarado.** La persona experimenta síntomas (somatizaciones) y conducta que le causan dificultades y sufrimiento, pero no las relaciona con la pérdida del ser querido.

En este tipo de duelo, el deudo acude frecuentemente a los médicos aquejados de diferentes disfunciones orgánicas, pero calla el hecho de su pérdida reciente, ya que no lo relaciona con ello.

- ✓ **Duelo exagerado.** También llamado eufórico. Este tipo de duelo puede adquirir tres formas diferentes.
  - Caracterizado por una intensa reacción de duelo. En este caso habrá que estar atentos a las manifestaciones culturales para no confundirlas con ellas.
  - Negando la realidad de la muerte y manteniendo, por lo tanto, la sensación de que la persona muerta continúa viva.

- Reconociendo que la persona sí falleció, pero con la certeza exagerada de que esto ocurrió para beneficio del deudo.
- ✓ **Duelo ambiguo.** La pérdida ambigua es la que más ansiedad provoca ya que permanece sin aclarar. Existen dos tipos de pérdida ambigua. En el primero, los deudos perciben a determinada persona como ausente físicamente, pero presente psicológicamente, puesto que no es seguro si está viva o muerta, ya que no se ha localizado el cuerpo. Esta forma de duelo ambiguo aparece muy frecuentemente en catástrofes y desaparecidos por distinta índole.

En el segundo tipo de pérdida ambigua, el deudo percibe a la persona como presente físicamente, pero ausente psicológicamente. Muy común en personas con demencias muy avanzadas o que han sufrido daño cerebral y se encuentran en estado vegetativo persistente.

- ✓ **Duelo normal.** El duelo es el estado mental natural más estresante y difícil al que se pueden enfrentar el ser humano, es considerado un proceso individual de aflicción que al mismo tiempo sugiere un reto que puede representar una oportunidad para crecer y evolucionar superando la crisis personal. Normalmente, el proceso de duelo va evolucionando meses posteriores a la pérdida. Durante este periodo no se suele considerar necesaria la guía profesional, debido a que el doliente dispone de recursos necesarios, para afrontar la pérdida por sí solo y cuenta con un entorno social sólido que respalda y acompaña un proceso de duelo normal.

## ANEXO 7

# JORNADA 2



¿ DUELO O LUTO, SON LO MISMO ?



### AVERIGÜEMOS...

El duelo es el sentimiento y las emociones provocadas por la muerte de un ser querido. El luto es la expresión social de la conducta y las prácticas posteriores a la pérdida.



### EXISTEN DIVERSAS REACCIONES ANTE EL DUELO:

Estas varían mucho de persona en persona e incluso en la misma persona a lo largo del tiempo. Las reacciones frecuentes del duelo incluyen **sentimientos o emociones, pensamientos, sensaciones físicas y comportamientos** complicados.

### FASES O ETAPAS DEL DUELO

Estas fases son un proceso y no secuencias o etapas fijas, de tal manera que no reproduce un corte claro entre una y otra fase, y existen fluctuaciones entre ellas.

1. Fase de aturdimiento o shock
2. Fase de anhelo y búsqueda
3. Fase de desorganización y desesperación
4. Fase de reorganización



### FACTORES QUE AFECTAN EL PROCESO DE DUELO

- Variables Personales
- Variables antropológicas
- Variables Sociales
- Variables Culturales
- Circunstancias de la pérdida



### TIPOS DE DUELO

- Anticipado
- Crónico
- Congelado o retardado
- Enmascarado
- Exagerado
- Normal
- Ambiguo
- 

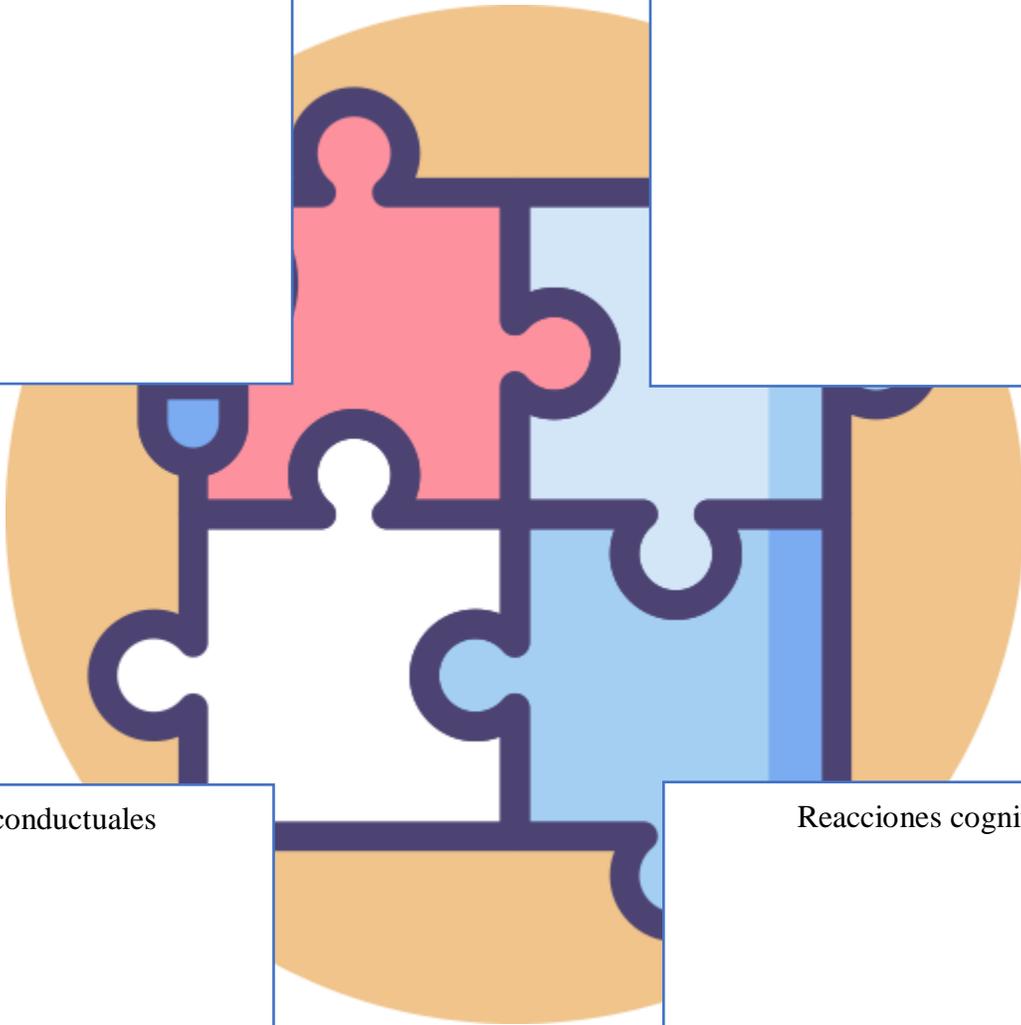


Reacciones emocionales.

Reacciones físicas

Reacciones conductuales

Reacciones cognitivas





## ANEXO 10

### Realizando actividades olvidadas.

Nombre: \_\_\_\_\_

Indicaciones: Elija tres cosas (actividades o acciones que no conlleven de mucho esfuerzo) que lleva tiempo sin hacer y que pueda hacer en menos de una semana, una vez realizadas describir cómo se sintió.

Fecha	Actividad o acción a realizar.	¿Cómo se sintió al realizarla?

## ANEXO 11.

**Diario de relajación.**

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Indicaciones:** Usar la técnica de relajación en situaciones que considere necesario, colocar el nivel de ansiedad antes de realizar la técnica y después de esta.

Fecha y hora	Experiencia de relajación. ¿Por qué la realizó?	Nivel de tensión (0-10)	
		Antes	Después



## ANEXO 12.

### Convenio terapéutico.

San Salvador, a las \_\_\_\_\_ horas del día \_\_ del mes de \_\_\_\_\_ del año 20.

Este es un documento de naturaleza confidencial y con propósitos exclusivamente terapéuticos por lo cual tiene su base de enfoque de Derechos Humanos y los principios éticos que rigen la profesión psicológica en El Salvador.

Por medio del presente: Karla Lisette Mejía Ramos, Cindy Estefani Soriano Avelar y Marcela Isabel Rodríguez Marroquín iniciamos un proceso psicoeducativo en calidad de psicólogas con el participante: \_\_\_\_\_ quien es de \_\_\_\_ \_\_\_\_ edad quien manifiesta estar de acuerdo con las siguientes pautas.

Se compromete en participar activamente en cada una de las jornadas que se establezcan, con la finalidad de buscar alternativas de solución a la problemática que actualmente está afectando, así mismo se compromete a asistir puntualmente a las jornadas psicoeducativas y cumplir con las tareas y actividades que se programen en la búsqueda de soluciones, además autoriza la aplicación de pruebas psicológicas que se consideran necesarias y la utilización de instrumentos que favorezcan el proceso grupal.

El proceso grupal se llevará a cabo una vez por semana con una duración de 2 horas; dichas jornadas se desarrollarán el día y hora establecida; se compromete a colaborar con las terapeutas y el proceso, en el cumplimiento de tareas y puntualidad en los días y horas establecidos para el proceso.

Las psicólogas se comprometen a brindar una atención profesional con responsabilidad, confidencialidad, puntualidad y profesionalismo respetando las condiciones del participante y manteniendo flexibilidad en los casos que se requiera y comunicar con anticipación la reprogramación de alguna jornada.

F \_\_\_\_\_

Participante

F. \_\_\_\_\_

Karla Lisette Mejía Ramos  
Psicóloga

F \_\_\_\_\_

Marcela Isabel Rodríguez Marroquín  
Psicóloga

F. \_\_\_\_\_

Cindy Estefani Soriano Avelar  
Psicóloga

## ANEXO 13

### Psicoeducación de las emociones.

Las emociones son **experiencias que nos unen a todos como humanos**, sin embargo, muchas veces **cuesta identificarlas, conectar con ellas y aceptarlas**. En la sociedad las personas constantemente buscan apagar o evitar ciertas emociones y sobrevalora otras. Pero, ¿por qué pasa esto? ¿Será que realmente no se comprende qué son y cuáles son sus funciones?

Entonces, **¿qué son las emociones?**

Las emociones son estados mentales y corporales que podemos experimentar en cualquier momento. Tienen una corta duración y conllevan procesos psicológicos, comportamentales y fisiológicos, y pueden iniciarse por algún hecho interno o externo. Por ejemplo, un activador interno pueden ser los pensamientos o alguna sensación dolorosa; mientras que, una situación externa puede ser un robo, una



discusión o que algo se rompió. Entonces, las emociones aparecen como respuesta a distintas experiencias, estas informan que algo está pasando y necesitamos darnos cuenta.

En psicología, la emoción se define como aquel sentimiento o percepción de los elementos y relaciones de la realidad o la imaginación. Este sentimiento se expresa físicamente mediante alguna función fisiológica como cambios en la respiración, sudoración o en el pulso cardíaco, e incluye algunas reacciones de conducta como relajación, bienestar, ansiedad, estrés, depresión, agresividad o llanto (Ramos, 2005).

**¿Cuáles son?**

*1- Emociones básicas:* aparecen durante el desarrollo natural de cualquier persona, con independencia del contexto en el que se desarrolle, y tienen como propósito ayudarnos a sobrevivir, dirigir nuestra conducta y favorecer la relación de los unos con los otros.

Las emociones básicas nos sirven para defendernos o alejarnos de estímulos nocivos (enemigos, peligros...) o aproximarnos a estímulos placenteros o recompensas (agua, comida, actividad sexual, juego...) y tienen como función mantener la supervivencia, tanto personal como de la especie.

Estas son:

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 1. Tristeza. | 4. Asco.    |
| 2. Sorpresa. | 5. Alegría. |
| 3. Miedo.    | 6. Ira.     |

2- *Las emociones secundarias*: son aprendidas a lo largo de la vida, y generalmente son la mezcla de dos emociones. Las emociones secundarias son sociales, es decir, que estas son aprendidas a partir de una interacción con la sociedad en la que vivimos.

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 1. Culpa.         | 6. Indignación. |
| 2. Celos.         | 7. Soledad.     |
| 3. Resignación.   | 8. Odios        |
| 4. Angustia.      |                 |
| 5. Incertidumbre. |                 |

### **¿Cómo se experimentan?**

Si bien las emociones están asociadas a distintos pensamientos, estas se expresan en el cuerpo. El cuerpo nos prepara para lidiar con los desafíos que el ambiente nos presenta. Por ejemplo, si estamos frente a un robo, el corazón comenzará a latir más rápido, y así llevará más sangre a todo el cuerpo para motivarnos a la acción. Otro ejemplo sería cuando estamos tristes, a veces esto se siente como un “nudo” en la garganta, una presión en el pecho.

Mediante la cognición procesamos y damos un significado a los eventos que provienen del ambiente (así como me puede dar mucho gusto saludar a un familiar o amigo), inmediatamente siento alguna emoción (alegría) y emito alguna conducta (saludo o abrazo).

Las emociones se producen a través de procesos cognitivos y que, por lo tanto, van a depender de la interpretación que cada persona haga de las distintas situaciones. Se asume que las emociones ocurren debido a una valoración (positiva o negativa) de las situaciones y así, una misma situación puede provocar en distintas personas emociones diferentes.

### ¿Cuáles son sus funciones?

Todas las emociones son válidas y nos vienen a dar algún tipo de información. Todas tienen un propósito para cada situación que se nos presenta, y si entendemos el porqué de cada una, podremos tomar acciones y decisiones de manera más informada y efectiva.

Una de las funciones principales de la emoción es precisamente el dar respuesta a las situaciones del entorno que nos son emocionalmente importantes, por ello todas las emociones incluyen una movilización de acciones encaminadas a resolverlas.

Tienen 3 funciones:

- **Función adaptativa:** Las emociones nos brindan información de que algo está pasando y nos está afectando. Nos invitan a tomar decisiones, actuar y adaptarnos a la situación.
- **Función comunicativa:** Las emociones nos ayudan a comunicar lo que estamos experimentando a quienes nos rodean. Contribuyen al desarrollo de vínculos y también nos comunican a nosotros que algo está pasando y nos está afectando.
- **Función motivacional:** Las
- Las emociones preparan y motivan la acción. Según cada emoción, hay un impulso de acción que nos invita a actuar



## ANEXO 14



# JORNADA 3

## LAS EMOCIONES



Las emociones son experiencias que nos unen a todos como humanos, sin embargo, muchas veces cuesta identificarlas, conectar con ellas y aceptarlas. En la sociedad las personas constantemente buscan apagar o evitar ciertas emociones y sobrevalorar otras. Pero, ¿por qué pasa esto? ¿será que realmente no se comprende qué son y cuáles son sus funciones?



### Entonces, ¿qué son las emociones?

Las emociones son estados mentales y corporales que podemos experimentar en cualquier momento. Tienen una corta duración y conllevan procesos psicológicos, comportamentales y fisiológicos, y pueden iniciarse por algún hecho interno o externo.

### ¿CUALES SON?

#### -EXISTEN 2 TIPOS-

##### 1. Emociones básicas:

Aparecen durante el desarrollo natural de cualquier persona. Estas son:

- |             |            |
|-------------|------------|
| 1. Tristeza | 4. Asco    |
| 2. Sorpresa | 5. Alegría |
| 3. Miedo    | 6. Ira     |



##### 2. Emociones Secundarias:

Estas son aprendidas a lo largo de la vida, y generalmente son la mezcla de dos emociones. Estas son:

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| 1. Culpa       | 5. Incertidumbre |
| 2. Celos       | 6. Indignación   |
| 3. Resignación | 7. Soledad       |
| 4. Angustia    | 8. Odio          |



### ¿Cómo se experimentan?

Si bien las emociones están asociadas a distintos pensamientos, estas se expresan en el cuerpo. El cuerpo nos prepara para lidiar con los desafíos que el ambiente nos presenta. Por ejemplo, si estamos frente a un robo, el corazón comenzará a latir más rápido, y así llevará más sangre a todo el cuerpo para motivarnos a la acción.



### ¿Cuáles son sus funciones?

- Adaptativas
- Comunicativas
- Motivacionales



UNA DE LAS FUNCIONES PRINCIPALES DE LA EMOCIÓN ES PRECISAMENTE EL DAR RESPUESTA A LAS SITUACIONES DEL ENTORNO QUE NOS SON EMOCIONALMENTE IMPORTANTES, POR ELLO TODAS LAS EMOCIONES INCLUYEN UNA MOVILIZACIÓN DE ACCIONES ENCAMINADAS A RESOLVERLAS.



## ANEXO 15



## Enojo

Emoción que experimentamos cuando nos sentimos contrariados o atropellados por las palabras, las acciones o las actitudes de otros



## Tristeza

Emoción que ocurre por un acontecimiento desfavorable que suele manifestarse con signos exteriores como el llanto, pesimismo, melancolía, falta de ánimo.



## Asco.

Sensación desagradable, de repugnancia y rechazo, que se siente especialmente frente a una imagen o un sabor muy desagradable.



## indiferencia

Es un estado de ánimo que se caracteriza por una ausencia total de rechazo o agrado hacia una persona, objeto o circunstancia.



## Sorpresa

Es una emoción que se produce cuando se descubre algo inesperado.



## Alegría

producido normalmente por un suceso favorable que suele manifestarse con un buen estado de ánimo, la satisfacción



## Miedo:

Emoción que provoca desconfianza e impulsa a creer que va a suceder algo negativo, se trata de la angustia ante un peligro o evento desagradable.



## Ira

Se trata de una conjunción de emociones negativas que genera enojo e indignación.



## ANEXO 17

### Realizando actividades de ocio y recreación.

Nombre: \_\_\_\_\_

Indicaciones: realizar al menos 3 actividades de ocio o recreación, una vez realizadas describir cómo se sintió

Fecha	Actividad de ocio o recreación	¿Cómo se sintió al realizarla?

## ANEXO 18

### Frases incompletas.

Nombre: \_\_\_\_\_

Indicaciones: De acuerdo a la emoción (tristeza, enojo, frustración, miedo) que más experimenta debe completar las siguientes frases.

¿Llego a sentirme \_\_\_\_\_ cuándo?

¿Cuándo me siento \_\_\_\_\_ yo digo?

¿Cuándo me siento \_\_\_\_\_ yo hago?

¿Cuándo estoy \_\_\_\_\_ yo pienso?

¿Consigo controlar mi \_\_\_\_\_ cuándo?

## ANEXO 19

### Psicoeducación del modelo ABC.

#### El modelo ABC

El modelo ABC es una teoría planteada por el psicoterapeuta cognitivo Albert Ellis (1913-2007), el cual trata de explicar por qué las personas, pese a vivir un mismo evento, pueden desarrollar respuestas diferentes en función de sus propias creencias. Estas creencias son un pilar fundamental a la hora de comprender cómo ve la persona el mundo y cómo decide hacerles frente a las demandas de la vida cotidiana.

La idea detrás del modelo está inspirada en una cita del filósofo griego Epíteto, "las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos". Es decir, no es el hecho en sí lo que afecta positiva o negativamente a una persona, sino la forma que tiene el individuo de verlo y tratarlo.

El modelo ABC de Ellis propone tres componentes a la hora de explicar y entender la forma de comportarse de un individuo y su grado de ajuste psicosocial.

#### **A: Acontecimiento Activador**

Son los hechos, positivos, negativos o neutros, que ocurren a nuestro alrededor (perder un trabajo, pinchar la rueda del coche, conseguir un ascenso, etc.) o los que provienen del mundo interior (buscar alternativas para resolver un problema estresante o repasar una conversación conflictiva o desagradable, sentirse atraído por una persona, etc.)

#### **B: Cogniciones y creencias (las interpretaciones)**

Todo lo que pensamos y consideramos al respecto de los hechos. Normalmente, somos conscientes de los pensamientos, pero a veces son tan automáticos que no nos dejan tener conciencia de ellos y lo que notamos es la experiencia subjetiva de bienestar o malestar que nos producen los acontecimientos. Por eso, a veces, estamos convencidos de que éstos nos provocan ciertos sentimientos, conductas o comportamientos.



Las creencias pueden ser racionales o irracionales. Las primeras son ajustadas a la realidad, certeras, sensatas. Sin embargo, las creencias irracionales son desmedidas o exageradas en relación a los hechos, tienen poca lógica, no están basadas en hechos tangibles, son extremas y exigentes para con nosotros mismos o los demás, causando emociones negativas como tristeza, culpa, ansiedad, ira, etc. y comportamientos auto dañinos, de parálisis o de agresividad.

**C: Emociones y conductas (qué hacemos/ qué dejamos de hacer):**

Qué sentimos y qué hacemos o dejamos de hacer ante los hechos y/o nuestros propios pensamientos.

Tendemos a pensar que los hechos provocan directamente las emociones y conductas o comportamientos que tenemos, aunque, si así fuera, todos tendríamos la misma respuesta ante hechos parecidos, cosa que no ocurre. En realidad, somos nosotros, a través de la manera en que interpretamos las diferentes circunstancias que vivimos, quienes tenemos una gran influencia sobre las mismas, para alimentarlas, dejarlas ir, pasar página, etc.

La diferencia está en el punto B: Cogniciones y creencias (las interpretaciones). Cada persona tenemos, por nuestra educación, sociedad a la que pertenecemos y trayectoria vital una manera de ver las cosas. A veces, muy diferente a la de los demás. Por ejemplo, ante los errores, uno puede vivirlos como una catástrofe y otro como un punto localizado a mejorar y, por tanto, como una oportunidad de crecimiento personal.

Nuestro cerebro, y específicamente nuestra memoria, tienen una gran capacidad para registrar comportamientos repetidos y puede arreglárselas para que necesitemos menos atención y concentración para llevarlos a cabo.

Por ejemplo: La primera vez que conducimos, la atención está al máximo sobre el vehículo, el volante, las velocidades, los retrovisores y el camino, pero después de un tiempo de práctica se necesita menos concentración, los movimientos no requieren mayor esfuerzo debido a que están guardados en el maravilloso almacén de la memoria. Algo similar ocurre con los pensamientos automáticos.

## Los pensamientos automáticos

### ¿Qué son los pensamientos automáticos?

Los pensamientos automáticos son mensajes involuntarios (frases cortas o imágenes) que aparecen repetidamente a modo de diálogo interno con nosotros mismos, que se relacionan con estados emocionales. A menudo forman “versiones” subjetivas de aquello que nos sucede, versiones frecuentemente exageradas o fatalistas, que la mayor parte de las veces no responden a la realidad.



Estos pensamientos son distintos a aquellos que reflexionan y analizan los problemas desde la calma y la serenidad, que se denominan “pensamientos racionales” e intentan adaptarse a los problemas y resolverlos, lejos de crear y retroalimentar el malestar interno. Aun siendo diferentes, no siempre somos capaces de detectar estos pensamientos automáticos y las emociones negativas que producen, facilitándonos así la entrada a un peligroso círculo vicioso. Por ello, es importante que conozcamos este tipo de pensamientos y aprendamos a detectarlos.

El pensamiento automático se repite muchas veces y tiene gran influencia sobre las emociones causando lo que se denomina como rumiación cognitiva y por lo general su contenido está cargado de una percepción negativa del individuo. **Esta información dura sólo unos segundos, pero tiene gran poder.**

La **rumiación mental**, va creando poco a poco una marca y de tanto repetirse empieza a formarse un agujero.

### Características

- Son involuntarios.
- Contienen un mensaje pesimista.
- Interfieren en la consecución de nuestras metas.
- Son distorsiones de nuestra realidad: Estos pensamientos distorsionados no nos permiten ver la realidad, y provocan en nosotros cambios en las emociones, en el estado de ánimo; y, por lo tanto, en nuestra conducta

## ANEXO 20



## JORNADA 4

### MODELO

ABC

El modelo ABC es una teoría planteada por el psicoterapeuta cognitivo Albert Ellis, el cual trata de explicar por qué las personas, pese a vivir un mismo evento, pueden desarrollar respuestas diferentes en función de sus propias creencias. Estas creencias son un pilar fundamental a la hora de comprender cómo ver la persona el mundo y cómo decide hacerle frente a las demandas de la vida cotidiana.

#### 3 COMPONENTES DEL MODELO

- A: Acontecimiento Activador**  
Son los hechos, positivos, negativos o neutros, que ocurren a nuestro alrededor.
- B: Cogniciones y creencias (las interpretaciones)**  
Todo lo que pensamos y consideramos al respecto de los hechos.
- C: Emociones y conductas (qué hacemos/ qué dejamos de hacer)**  
Qué sentimos y qué hacemos o dejamos de hacer ante los hechos y/o nuestros propios pensamientos.



#### PENSAMIENTOS AUTOMATICOS

Mensajes involuntarios (frases cortas o imágenes) que aparecen repetidamente a modo de dialogo interno con nosotros mismos, que se relacionan con estados emocionales.

**Características:**  
Involuntarios  
contienen un mensaje pesimista  
interfieren en el logro de las metas.

#### EJEMPLO MODELO A B C

- A: Muerte de mi familiar.
- B: Todos vamos a morir de esa manera, a saber quien mas estará contagiado y morirá.
- C: Me siento con miedo, confundido, no puedo dormir, no quiero salir puedo contagiarme.

#### EJEMPLOS DE PENSAMIENTOS AUTOMATICOS

- También me enfermare y moriré.
- Todos moriremos por ese virus.
- Ya nada tendrá sentido sin ella/él.
- Quiero morir también.
- Si hubiera ido a verlo/a antes no estuviera muerto.
- No la/lo cuidaron como se debía.



## ANEXO 21

### Casos.

Termine mi relación de 5 años con mi pareja, decidió alejarse sin dar ninguna explicación, nadie más me va querer, no voy a superar esta situación, me siento triste, enojado y frustrado, no tengo motivación para nada.

Mi jefe me llamo la atención y me hizo comentarios sobre aspectos que debo mejorar en mi trabajo, siento miedo a equivocarme de nuevo, tristeza porque no hice bien las cosas, creo que soy un inútil y no sirvo para esto.

Tengo que salir a realizar muchas actividades y está lloviendo, ¡qué día tan horrible!; me siento estresado, enojado y frustrado.

Me toca presentar el proyecto en el trabajo, y la computadora no me funciona, ¡esto es un desastre! Sin la computadora la presentación será un fracaso. Me siento molesta. De enojada arrojé los documentos al piso.

Me encontré en la calle a una amiga muy querida, ¡que contenta estoy de verla! me siento alegre, la abraza y fuimos a tomar un café.

Recibí un regalo de cumpleaños me siento emocionada y feliz al abrirlo pensé ¡me encanta es justo lo que quería! Salte de la emoción

El virus cada vez está afectando a más personas, ¡temo infectarme! Tengo mucho miedo, me refugio en mi casa y no salgo.

Hay un nuevo jefe en mi área de trabajo, seguramente hará corte de personal, me siento angustiado, tengo miedo esto me causa dolor de cabeza, irritación y estrés.



## ANEXO 23

### Psicoeducación de distorsiones cognitivas.

#### La reestructuración cognitiva

Es un proceso terapéutico que se basa en la identificación y confrontación de los pensamientos negativos e irracionales que nos asaltan ante determinadas circunstancias. Este tipo de pensamientos son llamados distorsiones cognitivas. Y aunque todo el mundo tiene algunas distorsiones cognitivas, un exceso de ellas se vincula de manera directa con determinados trastornos mentales, como la ansiedad y la depresión. Antes de comenzar con la reestructuración de los pensamientos, es importante entender bien qué son las distorsiones cognitivas, cómo actúan, y el poder que tienen para influir en el estado de ánimo.

#### Ideas irracionales

#### ¿Qué es una creencia?

Una creencia es una idea o pensamiento que se asume como verdadero, es cómo evaluamos las cosas, situaciones o personas.

#### Creencias irracionales

Son pensamientos distorsionados, exagerados, catastróficos, son afirmaciones sin fundamento, suposiciones. Ese tipo de creencias/pensamientos nos perturban, causando emociones muy incómodas, intensas, depresión, ansiedad, malestar físico, por lo tanto, conducta desadaptativa. Producen malestar emocional

#### Son irracionales cuando:

- Son ilógicos y no consistentes con la realidad (no se apoyan en la experiencia, distorsionan y exageran).
- Son inflexibles (expresados en términos de exigencias o necesidades muy urgentes).
- Producen emociones intensas, de las que se suele intentar escapar impulsivamente.
- No sirven para conseguir metas y objetivos.

## Distorsiones cognitivas

Son aquellas maneras erróneas que tenemos de procesar la información, es decir, malinterpretaciones de lo que ocurre a nuestro alrededor, generando múltiples consecuencias negativas.



Estos esquemas negativos llevan a cometer una serie de errores de procesamiento de la información, que permiten afianzar la validez de las creencias irracionales.

- **Pensamiento Dicotómico:** Ver las cosas como blancas o negras, falsas o verdaderas. No se percibe que estos conceptos son sólo los extremos de un continuo. Suelen utilizar palabras tales como, siempre, nunca, jamás, todo, nada, etc.

Ejemplo. *“Esto es cuestión de vida o muerte” tarde o temprano moriremos por el covid”*

- **Sobre generalización:** Ver un suceso negativo como un modelo de derrota o de frustración que nunca acabará. Suelen utilizar palabras tales como todo, nadie, nunca, siempre, todos, ninguno.

Ejemplo *“Después de esta pérdida jamás seré feliz”*

- **Abstracción selectiva:** Poner la atención de una situación solo en un detalle concreto, sacándola de su contexto, e ignorando otros hechos más importantes correspondientes a la misma situación. Se define toda la experiencia exclusivamente a partir de este detalle.

- **Descalificación de las Experiencias Positivas:** Por alguna razón no se tienen en cuenta las experiencias positivas y se mantiene una creencia negativa que realmente no está basada en la experiencia diaria.

Ejemplo *Una persona recibe un elogio y piensa “solo quiere quedar bien, nada más”*

- **Inferencia arbitraria:** Ver las experiencias como negativas, exista o no evidencia a favor. Existen dos muy frecuentes:
- **Adivinación del pensamiento:** Decidir que los demás están pensando mal de uno sin tener

evidencia alguna de ello.

Ejemplo *“Ya no le gusto a ella” o “seguro que piensa que soy incompetente”*

- **El error de adivinar el futuro:** Esperar que las cosas salgan mal, que los sucesos sean negativos, sin permitirse la posibilidad de que puedan ser neutrales o positivos.

Ejemplo *“Lo voy a pasar mal en esa fiesta así que mejor no voy “*

- **Magnificación y/o Minimización:** Magnificar sus errores y los éxitos de los demás. Minimizar sus éxitos y los errores de los otros.

Ejemplo *“Juan se habrá confundido al cometer ese error, pero en el fondo entiendo que era complicado, pero ¿lo mío? ¡Mi error no tiene excusa, es terrible!”*

- **Razonamiento emocional:** Asumir que sus sentimientos negativos son el resultado de que las cosas son negativas. Si se siente mal, esto significa que su situación real es mala.

Ejemplo *“Tengo miedo a subir al avión, si tengo miedo es porque es peligroso volar”*

- **Debería:** Intentar mejorarse a sí mismo con “debería...”, “tendría que...”, “debo hacerlo mejor”, “debo tener una buena razón para decir no”, etc. La consecuencia emocional de estos pensamientos es la culpa, la ira y el resentimiento. Utiliza los “debería” en vez de “me gustaría”.

- **Etiquetación:** Es una sobregeneralización mayor. Cuando se equivoca dice “Soy una persona muy estúpida”. Cuando no consigue algo que quiere se dice “Soy un perdedor”. Se refiere a los sucesos con un lenguaje cargado emocionalmente. Al usar etiquetas se incluyen, o están implícitas, muchas características que no son aplicables a esa persona.

Ejemplo Una persona comete un error y piensa: *“soy un estúpido” o “soy un fracaso”*

- **Personalización:** Verse a sí mismo como la causa de algunas reacciones, sucesos externos desafortunados o desagradables, de los que el sujeto no es responsable.

Ejemplo *“mi hijo no me obedece, soy una mala madre “*

- **Visión Catastrófica:** Consiste en adelantar acontecimientos de modo catastrofista para los intereses personales, o colocarse sin prueba alguna en lo peor para uno mismo.

Ejemplo “*Que repruebe el examen será terrible, creo que sería lo peor que me podría pasar en mi vida*”

### ¿Se pueden modificar las distorsiones cognitivas?

Efectivamente, las distorsiones cognitivas se pueden modificar una vez que se han detectado. De esta manera se puede aprender a pensar sobre lo que nos rodea de manera más adaptativa, haciendo interpretaciones de la realidad que no nos provoquen un malestar tan intenso. Es decir, si detectamos aquellos pensamientos que hacen que nos sintamos mal, podemos aprender a cambiarlos por pensamientos alternativos realistas que nos hagan sentir emociones más positivas y, por lo tanto, tener conductas más adaptativas, que no refuercen los esquemas mentales disfuncionales

### Parada de Pensamiento

Consiste en tomar el control sobre estos pensamientos, para luego ponerles un freno y despejar la mente.

Es probable que ya lo hayas probado todo, desde distraerse escuchando música hasta la meditación, y crees que esta técnica no va a funcionar o es muy difícil de aplicar, pero te aseguro que una vez que la domines te será de gran ayuda para frenar los pensamientos intrusivos.



### Pasos para la aplicación de la técnica:

#### 1. Identificar los pensamientos negativos

Necesitamos identificarlos y concretarlos, apuntándolos en un cuaderno o en el teléfono. Si nos es posible describiendo brevemente su contenido.

#### 2. Crea pensamientos positivos sustitutivos

Por cada uno de los pensamientos negativos del punto anterior necesitaremos afirmaciones positivas sustitutivas.

La idea es que cada idea negativa tenga una contraparte positiva de igual fuerza para combatirla.

Por ejemplo, para *“mi familiar murió de covid-19 ¿Por qué me pasa esto a mí?”* podemos utilizar diferentes alternativas como *“todos hemos perdido a un familiar y todos estamos expuestos a contraer el virus”* o *“no soy la única persona que ha perdido a una familiar por esta razón”*

### 3. Elegir un estímulo de parada (físico + palabra)

Debemos elegir un estímulo que nos permita cortar con el pensamiento negativo y sustituirlo con el positivo. Este estímulo de corte debe ser breve, tener cierta intensidad y permitirnos utilizarlo voluntariamente. Algunos ejemplos son: Presionarnos la palma de una mano con el pulgar de la otra, una palmada, un pellizco.

Este estímulo físico debe estar acompañado de una palabra como *“¡Stop!”*, *“¡Basta!”* o *“¡Suficiente!”*. Si quieres que tenga más fuerza puedes acompañarlo con tu nombre por ejemplo *“¡Santiago basta!”*, *“¡Santiago no!”* o *“¡Santiago para!”*.

Una vez elegido nuestro estímulo de corte y la palabra, conviene que utilicemos siempre la misma para que se asocie a la respuesta deseada.

### 4. Cambiar el foco de atención

Cuando utilicemos el estímulo de corte, inmediatamente debemos cambiar de actividad o pensamiento. Aquí nos serán de utilidad los pensamientos positivos sustitutivos del punto número 2. Utiliza los pensamientos positivos como alternativa a los negativos.

### **El pensamiento alternativo.**

El pensamiento alternativo nos permite buscar nuevos puntos de vista a los problemas. Flexibiliza la mente y la abre a nuevas ideas. Se basa, en gran parte, en la imaginación.



Pensar implica formar ideas y representaciones de la realidad en nuestra mente, así como relacionar unas ideas con otras. Además, si pensamos a través de este tipo de pensamiento, es decir, de forma

“alternativa”, lo que hacemos es generar nuevos puntos de vista ante un problema o situación y dar paso a alternativas de reacción originales.

El pensamiento alternativo es un tipo de pensamiento asociado con gestionar pensamientos, circunstancias, problemas, etc., desde un punto de vista no habitual o común. Además, por norma este tipo de perspectiva es más positiva.

Incluye gestionar las emociones, los sentimientos y los pensamientos desde otra posición, alejándonos del pesimismo y acercándonos al optimismo. También nos permite abordar problemas de la vida cotidiana de manera eficaz.

### **¿Cómo fomentar el pensamiento alternativo?**

**Se pueden realizar algunos ejercicios.**

#### *Lluvia de ideas*

Una técnica bastante útil para cultivar este tipo de pensamiento es la lluvia de ideas. Una vez tengas identificado el problema, prueba a escribir en un papel todas aquellas soluciones que se te ocurran para él.

#### **Soluciones a corto y largo plazo**

Otra idea que te puede ayudar a fomentar el pensamiento alternativo es plantearse posibles soluciones del problema a corto y largo plazo. Incluso, puedes incluir el medio plazo.

## ANEXO 24

# JORNADA 5

## REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA



Es un proceso terapéutico que se basa en la identificación y confrontación de los pensamientos negativos e irracionales que nos asaltan ante determinadas circunstancias.

Antes de comenzar con la reestructuración de los pensamientos, es importante entender bien qué son las distorsiones cognitivas, cómo actúan, y el poder que tienen para influir en el estado de ánimo, y para ellos debemos primero identificar que es una creencia.



### ¿Qué es una creencia?

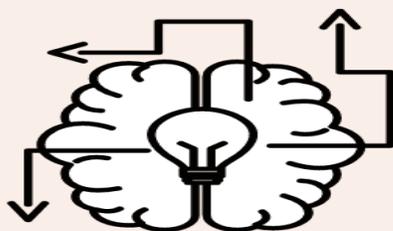
Una creencia es una idea o pensamiento que se asume como verdadero, es como evaluamos las cosas, situaciones o personas.

### Creencias irracionales

Son pensamientos distorsionados, exagerados, catastróficos, son afirmaciones sin fundamento, suposiciones. Ese tipo de creencias/pensamientos nos perturban, causando emociones muy incómodas, intensas, depresión, ansiedad, malestar físico, por lo tanto, conducta desadaptativa. Producen malestar emocional.

### Se caracterizan por:

- Son ilógicos y no consistentes con la realidad.
- Son Inflexibles.
- Producen emociones intensas.
- Obstaculizan el logro metas y objetivos.

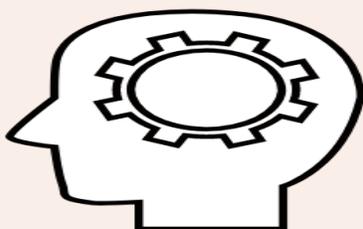


### Distorsiones cognitivas

Son aquellas maneras erróneas que tenemos de procesar la información.

Algunas de las que son más frecuentes en el proceso del duelo son:

- Pensamiento Dicotómico.
- Sobregeneralización.
- Vision Catastrófica.
- Debería.
- Magnificación o minimización.
- Razonamiento Emocional.
- Personalización.



## ANEXO 25

## JORNADA 5

### PARADA DE PENSAMIENTO

Consiste en tomar el control sobre los pensamientos, para luego ponerles un freno y despejar la mente.

Es probable que ya lo hayas probado todo, desde distraerte escuchando música hasta la meditación, y crees que esta técnica no va a funcionar o es muy difícil de aplicar, pero te aseguro que una vez que la domines te será de gran ayuda para frenar los pensamientos intrusivos.



#### PASOS PARA LA APLICACION

1. Identificar los pensamientos negativos
2. Crea pensamientos positivos sustitutivos
3. Elegir un estímulo de parada (físico + palabra)
4. Cambiar el foco de atención

### PENSAMIENTO ALTERNATIVO



El pensamiento alternativo permite buscar nuevos puntos de vista a los problemas. Flexibiliza la mente y la abre a nuevas ideas. Se basa, en gran parte, en la imaginación.

El pensamiento alternativo es un tipo de pensamiento asociado con gestionar pensamientos, circunstancias, problemas, etc., desde un punto de vista no habitual o común. Además, por norma este tipo de perspectiva es más positiva.



#### COMO FOMENTAR UN PENSAMIENTO ALTERNATIVO

Una técnica bastante útil para cultivar este tipo de pensamiento es la **lluvia de ideas**. Una vez tengas identificado el problema, prueba a escribir en un papel todas aquellas soluciones que se te ocurran para él.



**Soluciones a corto y largo plazo**  
Otra idea que te puede ayudar a fomentar el pensamiento alternativo es plantearte posibles soluciones del problema a corto y largo plazo. Incluso, puedes incluir el medio plazo.

## ANEXO 26

## Tarjetas con diferentes distorsiones.

Pensamiento polarizado.



“este cambio arruinará mi vida para siempre o nos traerá la felicidad absoluta”

Sobre generalización



“solo me pasan cosas malas”

Abstracción selectiva



“he respondido todas las preguntas del examen, excepto una; seguro me fue muy mal”

Descalificación de las experiencias positivas.



“logre cumplir con mi trabajo, pero me tarde mucho”

## Adivinación del pensamiento



“seguramente piensa que soy tonto”

## El error de adivinar el futuro



“no voy a poder con el nuevo trabajo”

Magnificación y/o  
Minimización:

“No sirvo, todo lo hago mal como padre”

## Razonamiento emocional



“siento que mi jefe tiene algo en contra de mi”

Debería



“debería ser más fuerte”

Etiquetación



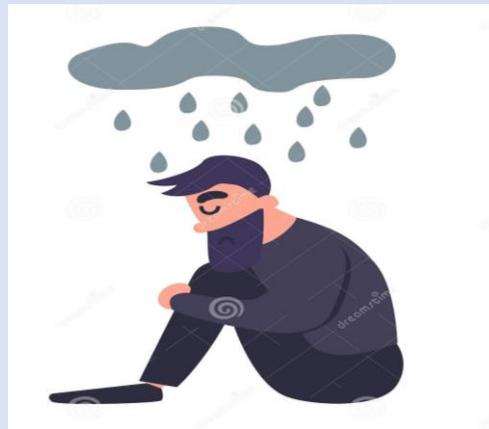
“soy un tonto”

Personalización



“Por mi culpa ella es infeliz”

Visión catastrófica



“me duele la cabeza,  
seguramente tengo un tumor”

## ANEXO 27

### Registro de reestructuración cognitiva.

Nombre: \_\_\_\_\_

Indicaciones:

Situación	Pensamiento (anota los pensamientos automáticos,)	Emoción (especifica la emoción que sientes y evalúa su intensidad del 1 al 10)	Conducta o acción	Pensamiento alternativo.

## ANEXO 28

### Psicoeducación de contención emocional.

Vivimos en un mundo en el que la educación emocional todavía tiene un gran margen de mejora. Crecemos escuchando frases como «los hombres no lloran», «no te enfades tanto, no es tan malo», «si expresas tus emociones, los demás pensarán que eres vulnerable» o «no dejes que tus emociones te afecten».

Con este tipo de mensajes, no sorprende que haya una tendencia a desconectarse de nuestras emociones. Se han convertido en algo molesto que nos distrae de nuestras ocupadas agendas.

#### ¿Qué es la ventilación emocional?

La ventilación emocional es una técnica terapéutica que consiste en identificar nuestras emociones reprimidas y expresarlas. Así, evitamos que esas emociones que nos causan dolor se queden enclaustradas en nuestro interior así mismo permite reorganizar las ideas.



#### Reprimir no es dejar de sentir

En algún momento, todos tenemos que enfrentarnos con la pérdida, el fracaso o la frustración. Momentos acompañados de emociones de dolor, tristeza, ira, miedo o angustia. Sin embargo, muchas personas, debido a sus aprendizajes tempranos recurren a la represión emocional como única estrategia de afrontamiento.

Sin embargo, reprimir una emoción no hace que desaparezca. Aislarla a la oscuridad no impide que siga presente. Cuando una emoción no se exterioriza adecuadamente, siempre encontrará la forma de manifestarse. Por lo que pueden aparecer síntomas físicos (ej. Dolores musculares, de cabeza, estómago...etc.), conductas dañinas (ej. fumar, comer en exceso, arrancarse el cabello...); o incluso pensamientos recurrentes (ej. Obsesiones). o, incluso, puede derivar en un episodio ansioso o depresivo que haga aflorar todo el malestar que venimos negando, pero esta vez de una forma abrumadora.

#### Existen dos modalidades de ventilación Emocional:

**1. Verbal:** elige a una persona que sea de tu entera confianza para desahogarte y hablar de todo aquello que te mortifica.

En caso de que no te sientas seguro de exponer tus emociones con alguien conocido, acude con un especialista en el tema, el cual te ayudará a canalizar esas emociones sin juzgarte o te ayudará a identificar la causa de los problemas que dañan tu salud.

**2. Escrita:** Indicaciones sugeridas para la escritura emocional: Centrarse en emociones, sentimientos, sensaciones personales.

- Ser sincero con uno mismo.
- Ser reflexivo, analizar datos, explicaciones, consecuencias...
- Terminar el relato con algo reflexivo y positivo.
- Releer y reflexionar sobre lo escrito, (errores que no se volverán a cometer, estrategias de afrontamiento para el futuro...etc.)

### Algunas técnicas para la ventilación emocional

Existen técnicas muy diversas para lograr una buena ventilación emocional sin dañar nada ni a nadie.

Algunas de las más populares son:

1. **Escribir un diario emocional.** Expresarse por escrito y de forma privada te ayudará a canalizar mejor tus emociones y mantener tu mente equilibrada.
2. **Dibujar una línea de vida.** Se trata de representar los hitos más importantes de tu vida a través de una línea. Es un trabajo personal que puede ayudarte a entender qué circunstancias han hecho evolucionar tu emoción.
3. **Hablar con el espejo.** Si lo tuyo no es escribir, puedes sentarte delante de un espejo y explicar en voz alta lo que te sucede. Al principio te resultará un poco raro, pero poco a poco te irás metiendo en el personaje y podrás desahogarte fácilmente.
4. **Creación de una obra artística.** La danza, la música, la pintura...son formas de plasmar lo que uno lleva dentro. Realizar una creación artística te ayudará a expresar lo que sientes de una forma bien canalizada.

### Beneficios de la ventilación emocional



**Sentirse libre y ligero:** Cuando callamos algo que nos hiere con frecuencia sentimos que nos quema por dentro. Arrastramos la carga de su secreto, de mantenerlo oculto.

Por eso, cuando lo soltamos, sentimos que nos volvemos más ligeros, como si nos hubiéramos quitado un peso de encima.

- Facilita encontrar soluciones:** Cuando hablamos de algo comenzamos a poner palabras a nuestros sentimientos. Esto hace que podamos ir descubriendo distintos ángulos o matices que antes no veíamos.

Un buen ejemplo lo tienes en cuando hablamos solos mientras buscamos las llaves, ¿dónde las habré puesto? El verbalizar facilita conectar puntos que te llevan a soluciones.

- ☒ **Permite crear relaciones más profundas:** Aunque existen muchas formas de lograr una buena ventilación emocional, el hacerlo correctamente con alguien cercano facilita una mayor conexión.

A todos nos gusta sentirnos útiles y buenos amigos, por eso, cuando te atreves a compartir tus inquietudes con otros, estás ayudando a que la relación se fortalezca, te conozcan más y los demás se sientan buenos amigos por saber escucharte.

- ☒ **Fortalece la confianza en ti mismo:** A veces no compartimos o expresamos abiertamente nuestras emociones por temor a ser juzgados. Por eso, cuando optas por ventilar tus emociones estás venciendo tus miedos.

Es algo así como decirte a ti mismo que no eres menos por sentirte de una determinada manera. Es decir, te ves tan fuerte que no te importa que otros te juzguen o puedan verte vulnerable. Al fin y al cabo, todos tenemos emociones.

- ☒ **Evita enfermedades:** Las emociones que solemos tragarnos suelen ser aquellas que más daño nos hacen: rencor, miedo, ira, tristeza...

Este tipo de emociones, si las sostenemos mucho en el tiempo, pueden generarnos trastornos graves como ansiedad, depresión, fobias, obsesiones...

Mantener una adecuada ventilación emocional evitará que se enquisten en nosotros y nos hagan enfermar.

## ANEXO 29

## JORNADA 6 Y 7

## VENTILACION EMOCIONAL

Crecemos escuchando frases como «los hombres no lloran», «no te enfades tanto, no es tan malo», «si expresas tus emociones, los demás pensarán que eres vulnerable» o «no dejes que tus emociones te afecten». Con este tipo de mensajes, no sorprende que haya una tendencia a desconectarse de nuestras emociones.

## ¿QUÉ ES LA VENTILACIÓN EMOCIONAL?



La ventilación emocional es una técnica terapéutica que consiste en identificar nuestras emociones reprimidas y expresarlas. Así, evitamos que esas emociones que nos causan dolor se queden encerradas en nuestro interior, además permite reorganizar las ideas.

## REPRIMIR NO ES DEJAR DE SENTIR

En algún momento, todos tenemos que enfrentarnos con la pérdida, el fracaso o la frustración. Momentos acompañados de emociones de dolor, tristeza, ira, miedo o angustia.



Sin embargo, reprimir una emoción no hace que desaparezca. Cuando una emoción no se exterioriza adecuadamente, siempre encontrará la forma de manifestarse. Por lo que pueden aparecer síntomas:

- Físicos
- Conductas
- Cognitivos

## EXISTEN DOS MODALIDADES DE VENTILACION

1. Verbal
2. Escrita



## TECNICAS SOBRE LA VENTILACION EMOCIONAL



- Escribir un diario emocional.
- Dibujar una línea de vida.
- Hablar con el espejo.
- Creación de una obra artística.

## BENEFICIOS DE LA VENTILACION EMOCIONAL

- Sentirse libre y ligero
- Facilita encontrar soluciones
- Permite crear relaciones más saludables



## ANEXO 30

**Diario de relajación.**

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Indicaciones:** Usar la técnica de relajación en situaciones que considere necesario, colocar el nivel de ansiedad antes de realizar la técnica y después de esta.

Fecha y hora	Experiencia de relajación. ¿Por qué la realizó?	Nivel de tensión (0-10)	
		Antes	Después

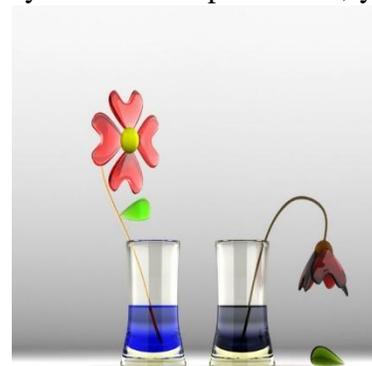
## ANEXO 31

### Psicoeducación

La vida es un conjunto de situaciones, desafíos, alegrías y pérdidas; es un proceso dinámico que requiere una adaptación y un ajuste continuo para poder mantenerse.

Por consiguiente, la muerte es el destino inevitable de todo ser humano, una etapa en la vida de todos los seres vivos que constituye el horizonte natural del proceso vital. La muerte es la culminación prevista de la vida, aunque incierta en cuanto a cuándo y cómo ha de producirse, y, por lo tanto, forma parte de nosotros.

Aunque el duelo es un proceso natural y relativamente predecible que recorreremos cuando muere un ser querido, es importante tomar en cuenta que existe una gran cantidad de singularidades que dependerán de las circunstancias y la personalidad de cada individuo, que le darán un propio tinte al duelo según quién lo esté viviendo.



Es un proceso que no es fácil ni inmediato ni tampoco es igual para todas las personas. Depende de la personalidad, de la intensidad y calidad de relación interpersonal que se tenía con esa persona; de la forma en que murió. Del apoyo y comprensión de la familia, amigos, de la comunidad, de poder o no comunicar los pensamientos, ideas y sentimientos a los demás sin temor; con libertad y confianza. De poder afrontar y resolver los problemas que suceden al mismo tiempo y que muchas veces empeoran la situación. Pues se tiene que sacar fuerzas de donde sea, para poder resolver y actuar sobre las consecuencias de la muerte del ser querido y además atender y acompañar a aquellos que son nuestra responsabilidad, a pesar de nuestro sufrimiento, nuestro dolor.

Muchos construimos una imagen de nosotros mismos y de la otra persona que no se ajusta a los hechos, a las circunstancias, a la vida que lleváramos con esa persona. La idealizamos, culpamos a otros, nos culpamos a nosotros mismos y con esa culpa vivimos infelices añorando a la persona amada. Muchos toman posturas extremas a la hora de asignar culpas: Unos se asumen culpables de todo: de lo que se ha dicho o hecho y de lo que les han dicho o hecho o han dejado

de decir o hacer. Otros culpan, generalmente al más inocente y se aíslan sin permitir que sea acompañado en su dolor. Disimular, engañarnos a nosotros mismos y utilizar cualquier mecanismo que nos aleje de la realidad, retrasará nuestro proceso de “aceptación”.

En toda acción percibida como algo que provoca culpa en nosotros o en otros, intervienen tres elementos:

1. La herida o daño o perjuicio causado por la acción.
2. La deuda, dolor o sentimientos negativos (ira, frustración, amargura, odio, rencor, falta) que acompañan el recuerdo de la experiencia y que nos engancha emocionalmente a lo que causó la herida.
3. La cancelación de la deuda o anulación o liberación, que deviene de la satisfacción, reparación, reconciliación, devolución o el olvido y el perdón. No son los hechos los que nos hacen sufrir sino el significado que le dimos al acontecimiento.

De la forma como enfrentamos y resolvemos nuestros problemas y de la decisión, voluntad y esfuerzo que realizamos para cambiar el recuerdo de esa experiencia vivida. Buscar la satisfacción, reparación, reconciliación o devolución inmediata.

Es con frecuencia imposible o se tarda demasiado o nunca se logra. La herida permanece abierta, nuestro dolor no se cura y nos convertimos en personas angustiadas, frustradas, amargadas, malhumoradas, temerosas, pesimistas, solitarias, obsesivas, culpables, agresivas, conflictivas y enfermas, pues el recuerdo y las emociones negativas, nos causan problemas físicos y psicológicos.

Para liberarnos de la pesada carga del recuerdo que lastima y limita, debemos primero olvidar y luego perdonar. Olvidar es una de las funciones de la memoria que nos permite liberar de nuestra conciencia, el dolor que acompaña a las experiencias penosas. El tiempo para olvidar es muy personal y es involuntario. No se pueden cambiar los hechos, pero si la experiencia de los mismos. Es decir, podemos esforzarnos por transformar el recuerdo. Transformar el recuerdo significa recordar y contemplar los hechos a distancia, neutralizando las emociones; esos sentimientos que acompañan a nuestros pensamientos, nuestras reacciones y que son parte de nuestro dolor. Colocándonos en el lugar de otras personas, sin juzgar, sin criticar, sin comparar, sin compadecerse. Sin pena ni culpas. Eliminando toda emoción anidada en nuestro recuerdo y

que ha determinado la forma como hemos percibido la experiencia, para así estar en capacidad de perdonar.

### **Perdonar es liberar la deuda.**

El perdonar es liberarnos, es hacernos un regalo a nosotros mismo que nos permite avanzar en nuestro propio proceso de duelo. El perdón nos hace más humanos, y nos permite tomar la decisión de dejar de ser víctima de las circunstancias una y otra vez, dejando atrás lo que sucedió, comprendiéndolo con una mirada compasiva que evite la necesidad de estar reviviéndolo una y otra vez, dándome mayor libertad para vivir el presente y construir un nuevo futuro.

Las emociones están ligadas al recuerdo de la experiencia de los hechos que sucedieron, de las cosas que no se dijeron o no se solucionaron. Sin embargo, el perdonar no es borrar el daño, no exime de responsabilidad al ofensor, ni niega derechos.

Perdonar es un proceso complejo que solo nosotros mismos podemos hacer. Perdonar no es olvidar o negar la situación y dejar que el tiempo o Dios se hagan cargo. Tampoco es culparse



o culpar a otros, a las circunstancias o al destino. Perdonar es reconocer nuestros errores y perdonarnos a nosotros mismos. Esto es, aceptar lo que no podemos cambiar; cambiar lo que podemos y aprender a establecer diferencias, sin remordimientos, sin culpas, sin odios ni rencores.

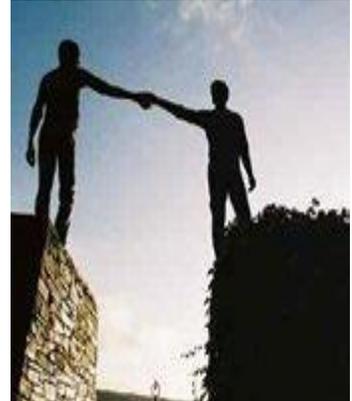
Perdonar es buscar la solución a los conflictos, apartando de nosotros, todo sentimiento negativo como el rencor, odio, falta, culpa, rechazo; pues son sentimientos inútiles que esclavizan y crean mayor frustración, mayor desesperanza. Cuando no perdonamos, no tenemos alegría ni paz. Nos volvemos impacientes, poco amables, nos enojamos fácilmente causando rivalidades, divisiones, partidismos, envidias.

Cuando no perdonamos, nuestras ideas y pensamientos se vuelven destructivos, pesimistas, erróneos; perdemos la confianza y respeto por nosotros mismos. Desarrollamos conductas que crean mayores conflictos y nuestro modo de vida y nuestras relaciones con los demás, quedan afectadas. Cuando no perdonamos estamos permitiendo que nuestra salud, nuestro crecimiento personal, nuestro desarrollo y nuestra vida, esté gobernada por prejuicios,

pensamientos negativos y sentimientos destructivos. Aquel que está lleno de rabia, de ira no se perdona a sí mismo y menos perdonará a los demás.

### **Olvidar y perdonar nos permite...**

- ✓ Controlar nuestras emociones y reacciones.
- ✓ Hablar con confianza y libertad sobre nuestros pensamientos, sentimientos y emociones.
- ✓ Elevar nuestra autoestima y tener mayor seguridad y confianza.
- ✓ Facilita la recuperación de la habilidad para aprender, discriminar y seleccionar nuestras respuestas ante situaciones futuras.
- ✓ Actuar con madurez y sabiduría frente a la adversidad.
- ✓ Liberar la pesada carga de culpa, amargura, enojo.
- ✓ Abrir camino hacia la esperanza de nuevas oportunidades.
- ✓ Crecer y desarrollarnos como personas positivas, libres para vivir en paz con uno mismo y el resto



Saca tus miedos afuera. La tristeza, la culpa, el rencor, la amargura, algún día se irán. Pero si no tenemos la capacidad de olvidar y perdonar, llevaremos a lo largo de nuestra vida, una carga innecesaria que lastima y limita. La vida no siempre es lo que esperamos que sea, a veces es mejor de lo que pudimos imaginar y en otras ocasiones puede ser inesperadamente negativa. Pero si bien, no siempre tendremos la oportunidad de elegir qué vivir o cómo vivir, siempre tendremos la oportunidad de decidir qué sentido dar a lo que he vivido. Perdonar y aprender del pasado, hacer vida las enseñanzas que me dejó la experiencia con mí ser querido que ha fallecido, es una manera más de honrar a mi difunto y contribuir en su trascendencia.

## ANEXO 32

### JORNADA 8

*La muerte y el perdón.*



La vida es un conjunto de situaciones, desafíos, alegrías y pérdidas; es un proceso dinámico que requiere una adaptación y un ajuste continuo para poder mantenerse. Por consiguiente, la muerte es el destino inevitable de todo ser humano, una etapa en la vida de todos los seres vivos que constituye el horizonte natural del proceso vital.

El duelo es un proceso natural y relativamente predecible que recorremos cuando muere un ser querido, es importante tomar en cuenta que existe una gran cantidad de singularidades que dependerán de las circunstancias y la personalidad de cada individuo, que le darán un propio tinte al duelo según quién lo esté viviendo.

**Pero, lo cierto es que la muerte de un ser querido es como una herida que deberá cicatrizar...**



Es un proceso que no es fácil ni inmediato ni tampoco es igual para todas las personas.

Disimular, engañarnos a nosotros mismo y utilizar cualquier mecanismo que nos aleje de la realidad, retrasará nuestro proceso de "aceptación".

Para liberarnos de la pesada carga del recuerdo que lastima y limita, debemos primero olvidar y luego perdonar. No se pueden cambiar los hechos, pero sí la experiencia de los mismos. Transformar el recuerdo significa recordar y contemplar los hechos a distancia, neutralizando las emociones.



#### PERDÓN

Es liberarnos, es hacernos un regalo a nosotros mismo que nos permite avanzar en nuestro propio proceso de duelo.

Perdonar no es olvidar o negar la situación y dejar que el tiempo o Dios se hagan cargo.

Perdonar es reconocer nuestros errores y perdonarnos a nosotros mismos. Esto es, aceptar lo que no podemos cambiar; cambiar lo que podemos y aprender a establecer diferencias, sin remordimientos, sin culpas, sin odios ni rencores.

#### PERDONAR Y PERDONARTE PERMITE:

- Controlar las emociones y sentimientos.
- Hablar con confianza y libertad de lo que pensamos y sentimientos.
- Liberar la pesada carga de culpa, amargura, enojo.
- Actuar con madurez y sabiduría frente a la adversidad.
- Abrir camino hacia la esperanza de nuevas oportunidades.
- Crecer y desarrollarnos como personas positivas, libres para vivir en paz con uno mismo y el resto.



Nombre:

# Carta de perdón



# VISUALIZACIÓN

Nombre:

FECHA

SITUACIÓN

SENSACIÓN  
EXPERIMENTADA


## ANEXO 35

### Psicoeducación de Autocuidado

El autocuidado es el conjunto de acciones que se toman para proporcionarnos salud mental, física y emocional.

El “autocuidado” se puede definir como la actitud y aptitud para realizar de forma voluntaria y sistemática actividades dirigidas a conservar la salud y prevenir enfermedades; y cuando se padece una de ellas, adoptar el estilo de vida más adecuado para frenar la evolución.

El autocuidado se traduce en una estrategia para prevenir y promover conductas saludables que contribuyan al cuidado integral del individuo y lo conviertan en el protagonista de su propio cuidado, obteniendo así autonomía y mayor control sobre sí mismo. El autocuidado es relativo: así como cada ser humano es único, el autocuidado es diferente para cada uno de nosotros. La forma en que te cuidas a ti mismo, no es la misma forma en la que otra persona se cuida. El autocuidado también varía día a día. A veces necesitamos un momento para estar quietos y reflexionar, otras veces necesitamos movernos, estar con familiares y amigos o ejercitarnos.

#### ¿Qué NO es el autocuidado?

No es solo algo que nos obliguemos a hacer o algo que disfrutemos. Tiene mucho de ambos, porque a veces debemos priorizar y ese es el mayor de los retos. Pero, sin lugar a dudas, es algo que nos recarga en lugar de quitarnos.

Tampoco es un acto egoísta. No se trata de cuidar la proyección que las personas o la sociedad tienen sobre nosotros. Se trata de hacer lo que se siente bien para Ti. Son esas actividades saludables o benéficas fundamentales para cada uno. Aquellas actividades que realizó para el cuerpo, la mente, el corazón y el alma que eres Tú. Fundamentalmente el autocuidado es escucharse, darse una respuesta honesta y hacer lo que está bien para ti en el momento en que te estás preguntando, ¿cómo puedo ser bueno conmigo mismo?

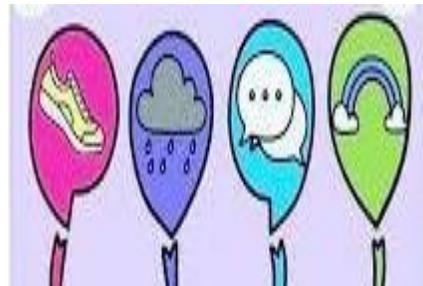
#### Tres pasos para empezar a auto cuidarnos

1. **Toma conciencia de tus actos:** Muchas veces, y en todos los escenarios de nuestra vida, nos exponemos a riesgos innecesarios sin darnos cuenta de que los accidentes ocurren por descuidos, por la automatización de nuestros actos o porque simplemente le quitamos importancia a los peligros, creyendo que a nosotros nunca nos pasará nada.
2. **Tu salud es tu responsabilidad:** No atender a tiempo las señales que da el organismo sobre algo que no está bien o continuar con nuestros malos hábitos aun sabiendo que estamos enfermos, puede traernos consecuencias a largo plazo.

- 3. Aprende a pedir ayuda:** Es importante entender que no sabemos, ni dominamos todo y que hay cosas de las que no podemos hacernos cargo. Para sentirnos protegidos o estar mejor, tenemos que entender que acudir a otros por consejo y apoyo es más que necesario.

### Tipos de autocuidado

Una de las principales excusas que nos decimos para no persistir en el autocuidado es: simplemente no tengo tiempo. Afortunadamente hay un gran número de cosas que podemos hacer por nosotros y ninguna de ellas es especialmente difícil o requiere mucha planificación. El truco es encontrar algo que realmente disfrutemos y que se ajuste a nuestra vida y valores.



#### 1. Autocuidado Emocional

Cuando se trata de nuestra salud emocional, uno de los mejores consejos es asegurarte de que estamos conectados completamente con nuestras emociones. Podemos sentir la tentación de rechazar sentimientos como la tristeza o la ira, pero es saludable sentirlos, aceptarlos y seguir adelante. Recuerda que las emociones no son «buenas» o «malas». No eres culpable por las emociones que sientes; solo cómo te comportas frente a ellas.

Ideas de autocuidado emocional:

- ✓ Mantener un diario y ser totalmente honesto acerca de tus sentimientos.
- ✓ Darse tiempo para reflexionar y reconocer lo que realmente no está funcionando.
- ✓ Consultar a un terapeuta o doctor cuando sintamos que no podemos solucionar nuestros problemas solos.
- ✓ Tomarse el tiempo para estar con un amigo o familiar que realmente nos entienda.
- ✓ Aceptar las emociones sin juzgarlas.
- ✓ Meditar.
- ✓ Reír, viendo una película o videos.
- ✓ Permitirse llorar.
- ✓ Encuentra canales para expresar tus sentimientos: pintar, bailar, escribir.

#### 2. Autocuidado físico

El autocuidado físico se trata de atender a nuestro cuerpo. Aquí nos encargamos de la salud física puesto que la actividad física es vital para nuestro bienestar corporal, además contribuye a desahogarnos y a liberar el estrés.

- ✓ Cocinar una comida nutritiva.
- ✓ Ducha o baño diario
- ✓ Higiene y cuidado de la boca
- ✓ Lavado de manos
- ✓ Higiene de la ropa y el calzado
- ✓ Ir a la cama un poco más temprano.

- ✓ Prepararse para la mañana desde la noche anterior para que puedas dormir un poco más.
- ✓ Unirse a una clase y practicar un nuevo deporte.
- ✓ ¡Ir a correr con tu perro (o el de un amigo)!
- ✓ Dar una simple camina

### 3. Autocuido intelectual

El autocuidado intelectual consiste en ejercitar nuestra mente, estimular el pensamiento crítico y la creatividad.

- ✓ Leer un libro.
- ✓ Hacer un rompecabezas o crucigrama.
- ✓ Ser creativos: escribir, dibujar o tocar un instrumento musical.
- ✓ Mezclar la rutina: tomar una ruta diferente para ir al trabajo, ir a un nuevo restaurante o tienda, o terminar nuestra lista de tareas pendientes en un orden diferente.
- ✓ Comenzar un proyecto que use las manos como tejido, costura o manualidades.
- ✓ Aprende a hacer algo nuevo, como usar un programa de computador o tomar mejores fotos.
- ✓ Escuchar un podcast educativo sobre algo novedoso y de interés para ti.

### 4. Autocuido espiritual

El autocuidado espiritual consiste en conectar con tus valores y lo que realmente te importa. Se relaciona con quién eres en tu interior.

- ✓ Mantener una práctica diaria de meditación o atención plena.
- ✓ Asistir a un servicio, ya sea religioso o humanístico.
- ✓ Pasar tiempo en la naturaleza y reflexionar sobre la belleza que te rodea.
- ✓ Llevar un diario de gratitud.
- ✓ Decir afirmaciones que fundamenten el sentido de ti mismo y tú propósito.
- ✓ Hacer un viaje con el único propósito de fotografiar cosas que te inspiren.

### 5. Autocuidado social

La conexión con otras personas es necesaria para nuestra felicidad. Nos ayuda a entender que no estamos solos. No se trata solo de hacer cosas con otros por el simple hecho de hacerlo, sino de elegir hacer cosas con personas que realmente nos hacen sentir bien.

- ✓ Hacer una cita para almorzar o cenar con un gran amigo.
- ✓ Escribir un correo electrónico a alguien que viva lejos, pero a quien extrañas.

- ✓ Unirse a un grupo de personas que comparten tus intereses.
- ✓ Dejar de socializar con aquellos que no te hacen bien.
- ✓ Iniciar una conversación con alguien interesante.
- ✓ Inscribirse en una clase para aprender algo y conocer gente nueva al mismo tiempo.
- ✓ Llamar a un amigo.

### **Beneficios del autocuidado**

#### **Mejorar la productividad**

Con el autocuidado, aprendes a decir «no» a las cosas que se extienden demasiado y comienzas a hacer tiempo para las cosas que son más importantes. Hace que visualices mejor tus metas para enfocarte y concentrarte en lo que estás haciendo y es importante para ti. La productividad no es solo para el trabajo, también te hace tener el tiempo para aprovechar al máximo lo que te gusta.

#### **Mejora el amor propio**

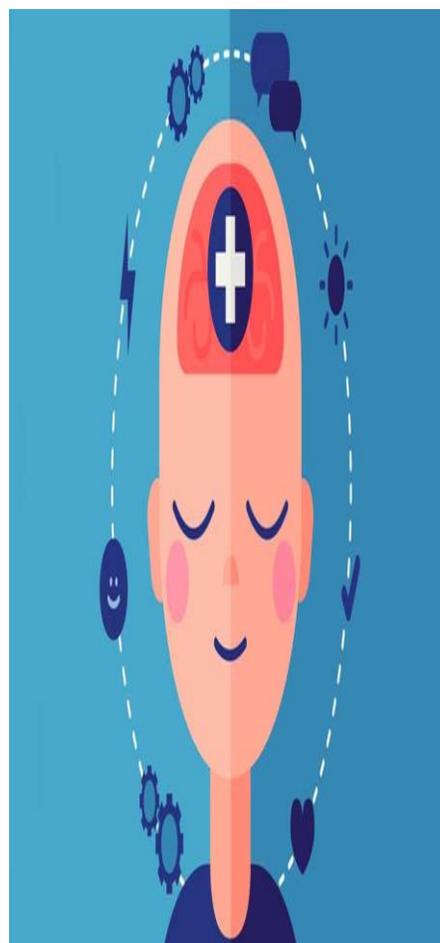
Cuando tenemos tiempo para nosotros mismos, tiempo en el que nos tratamos bien y satisfacemos nuestras propias necesidades, enviamos un mensaje positivo a nuestro subconsciente. Un mensaje personal de que somos importantes, haciendo que mejore nuestro diálogo interno.

#### **Conocerme mejor**

Practicar el autocuidado requiere pensar en lo que realmente nos gusta hacer y necesitamos. El ejercicio de descubrir qué es lo que realmente nos apasiona e inspira, ayuda a entendernos mejor.

#### **Mejorar las relaciones interpersonales**

Cuando eres bueno contigo mismo, puedes pensar que eres egoísta, pero en realidad te brinda los recursos que necesitas para ser compasivo con los demás también.



**Por lo tanto:**

- Tenemos la idea de que el autocuidado es algo en el que tenemos que gastar dinero, pero no, la definición inherente de autocuidado significa detenerse, reconocer nuestras necesidades y hacer algo por nosotros mismos que nos beneficie.
- El autocuidado es un hábito y una cultura de por vida y, esto hay que tenerlo en cuenta, es diferente y único para cada persona.
- Tu plan de autocuidado debe adaptarse a tus necesidades. No tienes que abordar todo de una vez.
- Identifica un pequeño paso que puedas tomar para comenzar a cuidarte mejor.
- Luego, programa tiempo para enfocarte en tus necesidades. Incluso cuando sientas que no tienes tiempo para hacer algo más, haz del cuidado personal una prioridad.
- Cuando te preocupas por todos los aspectos de ti mismo, descubrirás que puedes operar de manera más efectiva y eficiente

## ANEXO 36

## JORNADA 9 AUTOCUIDADO



**El autocuidado es el conjunto de acciones que se toman para proporcionarnos salud mental, física y emocional.**

**La forma en que te cuidas a ti mismo, no es la misma forma en la que otra persona se cuida.**

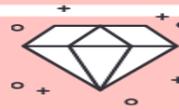
### QUE NO ES AUTOCUIDADO

**No es solo algo que nos obliguemos a hacer o algo que disfrutemos. Tiene mucho de ambos, porque a veces debemos priorizar y ese es el mayor de los retos. Pero, sin lugar a dudas, es algo que nos recarga en lugar de quitarnos, tampoco es ser egoísta.**



#### 3 pasos para iniciar

- Toma conciencia de tus actos
- Tu salud es tu responsabilidad
- Aprende a pedir ayuda



#### Tipos de autocuidado

- Autocuidado Emocional
- Autocuidado físico
- Autocuidado intelectual
- Autocuidado espiritual
- Autocuidado social



#### Beneficios del autocuidado

- Mejorar la productividad
- Mejora el amor propio
- Conocerme mejor
- Mejorar las relaciones interpersonales



#### Para encontrar motivación

A veces necesitamos un momento para estar quietos y reflexionar, otras veces necesitamos movernos, estar con familiares y amigos o ejercitarnos.



Tenemos la idea de que el autocuidado es algo en el que tenemos que gastar dinero, pero no, la definición inherente de autocuidado significa detenerse, reconocer nuestras necesidades y hacer algo por nosotros mismos que nos beneficie.

## ANEXO 37

### Escala de evaluación de autocuidado

**Objetivo:** hacer un auto-chequeo sobre diversas acciones o medidas que en lo individual realizamos y que algunas de ellas contribuyen o son parte del auto-cuidado y otras que son parte del descuido personal frente a nuestra propia salud y bienestar personal.

Indicación: Marque con una X una de las tres alternativas de la derecha que considere que refleja su forma de actuar y practicar el auto-cuidado personal. Sea sincero consigo mismo/a; le ayudará a vivir mejor.

ACCIÓN O MEDIDA DE AUTO-CUIDO	Si	No	A veces
<i>Área: Actividad física y deportes</i>			
1. Hago ejercicio durante 30 minutos, regularmente de 2 a 3 veces por semana (aeróbicos, gimnasia, pesas u otro).			
2. Camino por lo menos de 1 a 2 Km diarios			
3. Practico algún deporte por lo menos 1 vez quincenalmente (futbol, natación, basquetbol, ciclismo u otro)			
<i>Área: Alimentación saludable y nutritiva</i>			
4. Consumo alimentos como verduras, frutas, carnes blancas y semillas, de preferencia.			
5. Evito el consumo de pupusas, fritada, pizza, hamburguesas, pan blanco por lo menos 3 veces por semana.			
6. Tomo mis alimentos despacio y mastico por lo menos 14 veces cada bocado.			
7. Reposo por lo menos 15 minutos luego de consumir los alimentos.			
8. Al levantarme tomo de 1 a 2 vasos de agua			
9. Tomo por lo menos 2 litros de agua por día.			
<i>Área: Consulta médica y uso y control de medicamentos</i>			
10. Tomo precauciones y me cuido para no enfermarme con frecuencia			
11. Regularmente visito al médico 1 o 2 veces al año			
12. Sigo indicaciones, recetas y tomo los medicamentos sugeridos en las consultas			
13. Sigo las dietas y el descanso sugerido cuando estoy enfermo/a			
<i>Área: Autocuidado de la salud: control de riesgos, hábitos inadecuados</i>			
14. Me baño diariamente			

15. Evito bañarme con agua muy caliente o muy fría			
16. Utilizo paste y jabón suaves para no maltratar mi piel.			
17. Después del baño seco mi cuerpo suavemente con una toalla, sin dejar zonas húmedas, para evitar micosis (hongos)			
18. Evacuó o hago mis necesidades por lo menos 1 o 2 veces al día			
19. Utilizo hilo dental y me cepillo 3 veces diarios después de tomar los alimentos			
20. Evito tomar sodas o bebida carbonatadas en el día			
21. Evito tomar más de 1 taza de café diariamente			
22. Evito el fumar cigarrillos u otro adictivo			
23. Evito tomar cervezas, bebidas embriagantes, u otra droga los fines de semana para relajarme			
<i>Área: Descanso y sueño:</i>			
24. Duermo regularmente de 7 a 8 horas diarias.			
25. Relajo mi cuerpo y mi mente antes de acostarme			
26. Evito el consumo de café o té negro, sobre todo en la tarde o en la noche			
27. Evito tomar psicofármacos para poder dormir y aliviar el estrés			
28. Respiro aire fresco durante todas las mañanas, haciendo por lo menos unas 20 respiraciones profundas.			
<i>Área: Cuidado de la piel y ojos</i>			
29. Cuido mi piel utilizando cremas hidratantes y contra los rayos del sol			
30. Utilizo jabones suaves para limpiar mi cuerpo al bañarme			
31. Evito exponerme al sol por mucho tiempo,			
32. Utilizo gotas para humedecer y limpiar mis ojos regularmente			
<i>Área: Recreación y diversión</i>			
33. Asisto y disfruto ir al cine, a excursiones, a fiestas, o eventos para divertirme			
34. Promuevo y participé de cumpleaños y celebraciones con mi familia, amigos y compañeros/as de trabajo			

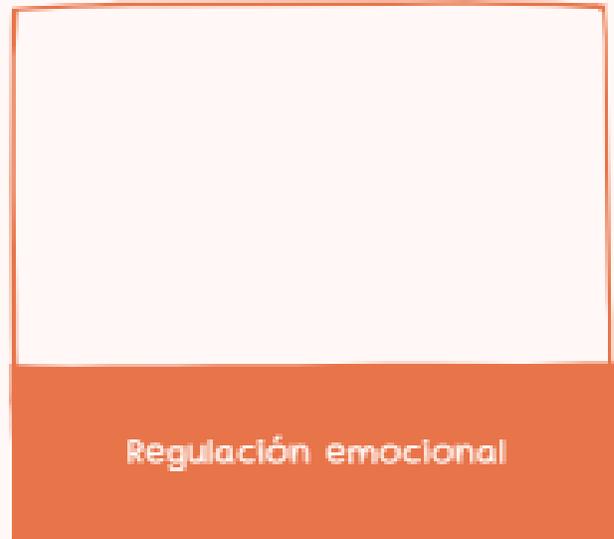
35. Usualmente me río cuando cuentan chistes, cuando me divierto y también me río de mí mismo/a			
<i>Área: Salud psicológica</i>			
36. Establezco relaciones armónicas con compañeros/as de trabajo, amigos/as y familiares			
37. Trato de mantener mi estado de ánimo estable, tranquilo y de alguna manera optimista			
38. Evito los conflictos y los malentendidos con las personas innecesariamente			
39. Evito darle importancia a las ideas o pensamientos que me provoquen malestar o emociones negativas			
40. Cuando trabajo, procuro distraerme o tomar descansos breves de 5 minutos por c/hora de trabajo			
41. Prefiero escuchar cuando interacciono con amigos/as, compañeros/as de trabajo y personas interesantes			
42. Trato de ser autónomo, decidido/a y flexible frente a las decisiones que tomo en la vida			
TOTAL DE PUNTAJES			

Enlace para realizar la escala en línea:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSchKzB0ZMzVFv9QLUBpSJ\\_YzyvB04U5ABBK6qurodCcybZjxA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSchKzB0ZMzVFv9QLUBpSJ_YzyvB04U5ABBK6qurodCcybZjxA/viewform?usp=sf_link)

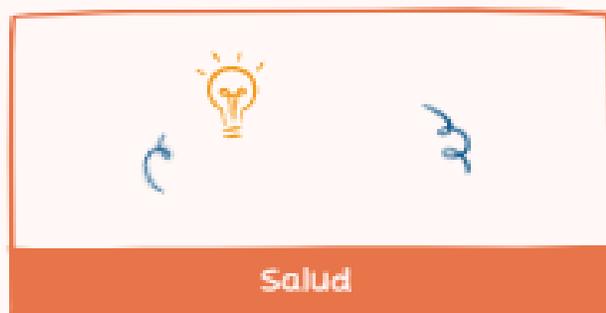
# COMPROMISO DE AUTOCUIDADO ¿QUE CAMBIOS REALIZARE?

ANEXO 38



El autocuidado es asumir un estilo de vida saludable en beneficio de uno mismo.

Pequeños ajustes en...



pueden ayudarnos a gestionar mejor las emociones y lograr una salud mental óptima.

## ANEXO 39

### Realizando actividades de autocuidado

Nombre: \_\_\_\_\_

Indicaciones: realizar al menos 3 actividades de ocio o recreación, una vez realizadas describir como se sintió

Fecha	Actividad.	¿Cómo se sintió al realizarla?
		
		



## ANEXO 41

### Psicoeducación de proyecto de vida

#### ¿Qué es un proyecto de vida?

Un proyecto de vida es un plan personal a largo o mediano plazo que se piensa seguir a lo largo de los años. Se diseña con el fin de cumplir determinados objetivos o metas concretas y se basa en gustos personales, necesidades, valores o habilidades que pueden coincidir o no con las expectativas que el entorno depositó sobre nosotros. Un proyecto de vida es una labor en construcción permanente que sigue cierta continuidad, pero adaptada a la situación de cada momento.



El proyecto de vida es “un plan que una persona se traza para conseguir objetivos en la vida, es un camino para alcanzar metas. Le da coherencia a la existencia y marca un estilo en el actuar, en las relaciones, en el modo de ver los acontecimientos”

Las personas que elaboran su proyecto de vida utilizan sus experiencias, sus posibilidades y las alternativas concretas que le ofrece el ambiente y la forma en que se desarrolla su vida. Todo proyecto (pequeño o grande) permite sentirse competente y se convierte así en un factor protector de muchos problemas

Los proyectos de vida movilizan la acción y la posicionan en una dirección particular basada en metas significativas, integrando los valores con las legítimas aspiraciones personales.

Justamente por eso, desarrollar y aplicar un plan de vida es interesante: nos permite **encontrar un proyecto con el que casi siempre nos podemos identificar** a pesar de que todo a nuestro alrededor vaya cambiando con el tiempo.

Por supuesto, a veces aparecen momentos de crisis en los que un plan de vida deja de tener sentido. Pero estos periodos de incertidumbre no tienen por qué invalidar la idea en sí de tener objetivos y estrategias para acercarnos a ellos; simplemente nos exige crear un nuevo plan de vida.

## **¿Qué debemos tomar en cuenta para diseñar el proyecto de vida?**

Hay cinco elementos fundamentales para el diseño de un proyecto de vida, cuyo análisis debe elaborarse en paralelo: realidad, necesidades, objetivos, valores y aplicación. Todos ellos están interconectados, y no deben entenderse como realidades independientes.

### **1. ¿Cuál es mi realidad en estos momentos?**

Aunque las coordenadas del proyecto de vida puedan sugerir que se ubica en algún punto del futuro, lo cierto es que deben sostenerse en la realidad del presente tal y como es. Esta realidad es el cimiento a partir del cual deben considerarse todas sus dimensiones básicas. De lo contrario, podemos perdernos ante la incompatibilidad entre aquello que deseamos conseguir y el marco objetivo en el que nos encontramos.

Una de las características de la vida es que está sometida a cambios incesantes, a veces impredecibles, por lo que no es lógico pensar que un plan de acción podrá aplicarse siempre del mismo modo en el que fue originalmente concebido. Los recursos físicos, las personas que nos acompañan e incluso lo que somos en nuestro fuero interno, están sujetos al fluir perenne en el que se mecen todas las cosas. El cambio es, pues, la única constante.

### **2. ¿Cuáles son mis necesidades?**

La identificación de las propias necesidades es un proceso difícil, porque con frecuencia hemos llegado a confundirlas con lo que en realidad son deseos. Aunque pudiera parecer que la diferencia entre unas y otras es solo una cuestión gramatical, el incumplimiento de cada una de ellas supone consecuencias diferentes: si no se satisface una necesidad caemos en la desesperación, mientras que si se impide un deseo la emoción resultará más fácilmente gestionable (fastidio, por ejemplo).

#### **4. ¿Cuáles son mis objetivos?**

Un objetivo es una meta que consideramos importante en lo personal, según la situación actual y las necesidades percibidas. Es común que los objetivos no se definan de una forma precisa, por lo que se proyectan resultados deseables, pero se desconocen las acciones que facilitarían su logro (o las herramientas de las que habrá de proveerse). Identificar con claridad qué queremos conseguir es el primer paso para actuar congruentemente con ello.

#### **4. ¿Cuáles son mis valores?**

Los valores constituyen el posicionamiento que la persona asume sobre aspectos clave para su vida, y cuyo peso es muy superior al que puede atribuirse a la opinión. Los valores se imbrican en múltiples áreas de lo cotidiano, y son uno de los motivos más elementales por los que las personas asumen un compromiso sólido y duradero. Así, un análisis de nuestras convicciones más profundas permitirá esbozar un plan de vida que sea coherente con ellas, lo que reportará un sentido de congruencia.

#### **5. ¿Cómo puedo proceder?**

En el momento en el que se clarifican todos los pasos precedentes, la persona está en mejor disposición de elaborar un plan de vida adecuado, el cual debe reunir las siguientes características fundamentales: ser respetuoso con el estado actual de las cosas, cubrir las verdaderas necesidades, estar compuesto de logros asequibles y coincidir con nuestros valores. Con todo ello, estaremos dispuestos no solo a diseñarlo, sino también a ponerlo en marcha.

Por último, es también importante aprender a renunciar. La vida está sujeta a encuentros, reencuentros y pérdidas; y todas ellas deben ser integradas en el pentagrama sobre el que discurre. Renunciar a aquello que nos duele, o que nos impide avanzar, puede ser tan difícil como encontrar lo que nos hace felices.

### ¿Cuál es la importancia del proyecto de vida?

- Por qué tener un proyecto de vida nos brinda bienestar emocional y salud mental
- Nos ayuda a visualizar el futuro.
- Tener un plan de vida ayuda con la toma de decisiones, cuando una persona sabe con claridad hacia dónde dirigir su vida, seguramente tomara mejores decisiones en la misma.
- Hacer un plan de vida, fortalece nuestro autoconocimiento y amor propio,
- Un plan de vida, nos encamina a definirnos por nuestras habilidades y talentos.
- El tener un plan de vida disminuye el estrés y la ansiedad.



Y si lo piensas pueden existir muchas razones más, de por qué hacer un proyecto de vida tiene tanta importancia para nuestro desarrollo personal y nuestro bienestar emocional y mental.

## ANEXO 42

## JORNADA 10

### PROYECTO DE VIDA



Un proyecto de vida es un plan personal a largo o mediano plazo que se piensa seguir a lo largo de los años. Se diseña con el fin de cumplir determinados objetivos o metas concretas y se basa en gustos personales, necesidades, valores o habilidades que pueden coincidir o no con las expectativas que el entorno depositó sobre nosotros.

Por supuesto, a veces aparecen momentos de crisis en los que un plan de vida deja de tener sentido. Pero estos periodos de incertidumbre no tienen por qué invalidar la idea en sí de tener objetivos y estrategias para acercarnos a ellos; simplemente nos exige crear un nuevo plan de vida.

### QUE DEBEMOS TOMAR EN CUENTA PARA CREAR UN PROYECTO DE VIDA

- ¿Cuál es mi realidad en estos momentos?
- ¿Cuáles son mis necesidades?
- ¿Cuáles son mis objetivos?
- Cuáles son mis valores?
- ¿Cómo puedo proceder?



### ¿CUAL ES LA IMPORATANCIA DE PROYECTO DE VIDA?

1. Por qué tener un proyecto de vida nos brinda bienestar emocional y salud mental.
2. Nos ayuda a visualizar el futuro.
3. Tener un plan de vida ayuda con la toma de decisiones, cuando una persona sabe con claridad hacia dónde dirigir su vida, seguramente tomara mejores decisiones en la misma.
4. Hacer un plan de vida, fortalece nuestro autoconocimiento y amor propio,
5. Un plan de vida, nos encamina a definirnos por nuestras habilidades y talentos.
6. El tener un plan de vida disminuye el estrés y la ansiedad.

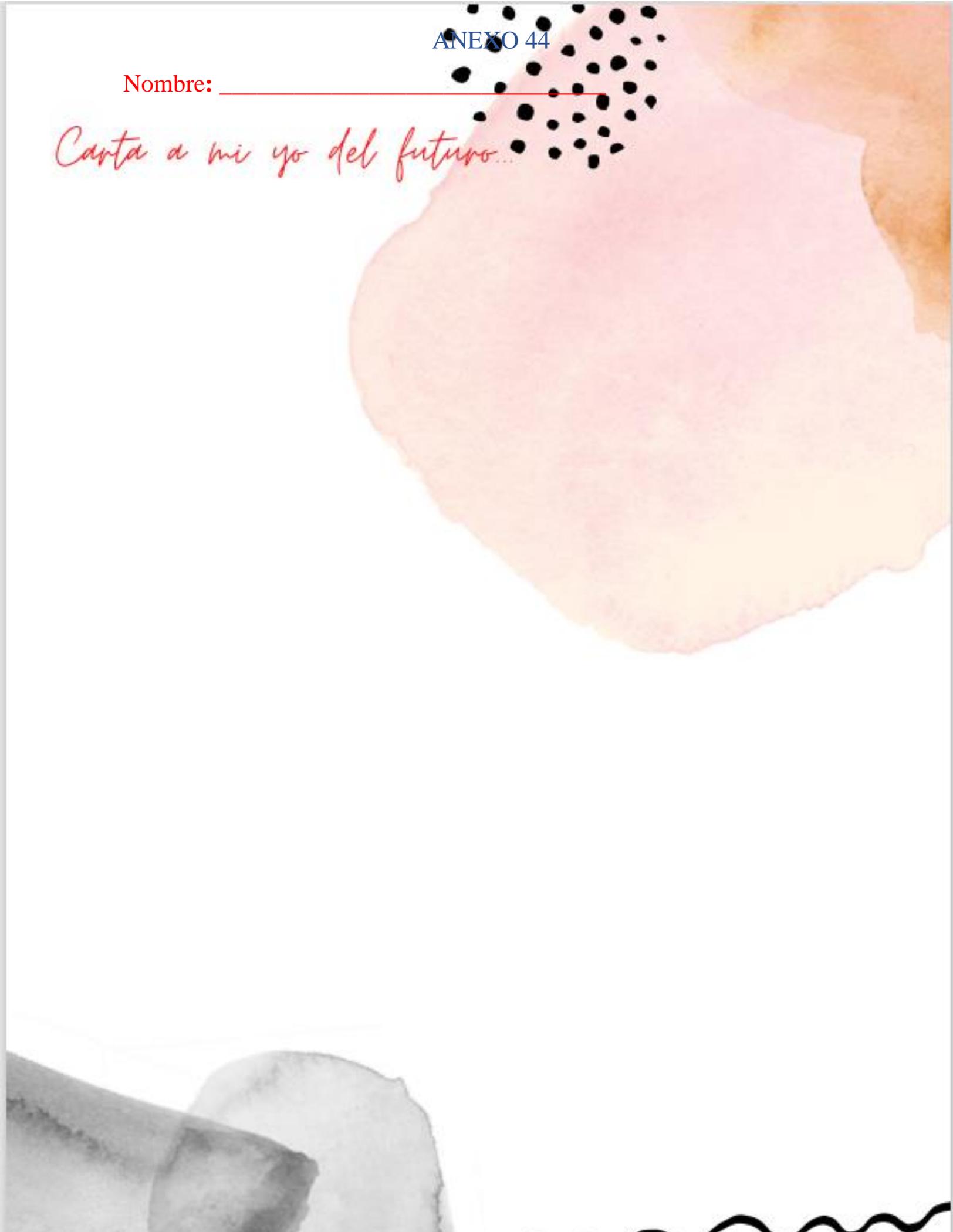


Una de las características de la vida es que está sometida a cambios incesantes, a veces impredecibles, por lo que no es lógico pensar que un plan de acción podrá aplicarse siempre del mismo modo en el que fue originalmente concebido. El cambio es, pues, la única constante.



Nombre: \_\_\_\_\_

*Carta a mi yo del futuro...*



## ANEXO 45

### Psicoeducación de aceptación

La vida es un viaje que hay que transitar con un equipaje ligero. Cuanto menos peso cargues más ligero avanzarás. Sin rencores, sin pesares, sin miedos o actitudes limitantes.

Cuando aprendemos a *aceptar lo que hay*, algo que deja de resistirse y de luchar contra la vida. Esta es una de las puertas de salida del sufrimiento en el que a menudo nos vemos enredados.

Quizás no sea nuevo el hecho de que la aceptación es condición para encontrar cierta paz ante aquellas circunstancias de la vida que no podemos controlar, que son la mayoría.

#### ¿Qué es la aceptación?

Es establecer una relación positiva con lo real. Ver lo que es y convivir y crecer con ello. La aceptación es sensatez amorosa que distingue lo que me gustaría, por ser yo y mi circunstancia, es realidad que me integra y acepta.

Carl Rogers, ha establecido que la aceptación es como una de las tres condiciones necesarias para la relación de ayuda. En esta línea, la aceptación genera empatía y seguridad hacia uno mismo y los demás. Aceptar es simplemente establecer una justa relación que, entre otras opciones, puede elegir la cercanía o la distancia como mal menor. Aceptar es construir sobre la realidad que conozco, que tengo.

La aceptación discrepa del término conformarse o resignarse que produce en nosotros sentimientos de estancamiento y emociones negativas que invaden nuestras ideas y nos consumen.



### La aceptación de la pérdida en el duelo

La aceptación significa ver y asimilar las cosas tal y como son en el presente. Más concretamente, la aceptación en el duelo tiene que ver con reconocer la realidad tal cual es ahora. Es una actitud que viene de la voluntad de ver lo que es, y de vivir y estar presente en el momento en el que nos encontramos.

La aceptación no implica que nos tenga que gustar esta realidad o que estemos satisfechos con ella. Tampoco significa que contemplemos pasivamente lo sucedido y nos resignemos a ello, sino que es un proceso activo, de adaptación, que consiste en encontrar un nuevo lugar en esta nueva realidad en el que sentirnos bien tras el fallecimiento de un ser querido. Implica estar presente en la vida tal cual es ahora.

### La resignación en el duelo

Por el contrario, la resignación en el duelo tiene más que ver con aguantar, con una sensación de indefensión frente a lo que ha ocurrido. También implica crear una distancia con la vida, con los demás, limitarse a sobrevivir a lo que ha ocurrido y a la realidad de la vida actual.

Es evidente lo costoso que es este proceso y que, por supuesto, requiere del trabajo y de la intención del doliente. Por lo tanto, va a requerir tiempo para que estos procesos puedan desarrollarse.

### Los obstáculos en la aceptación de la pérdida



El principal obstáculo para la aceptación es negar la realidad. La negación puede manifestarse de muchas maneras y a muchos niveles: desde la actitud de no querer atender ni adaptarse a la realidad y aislarse del mundo y de la vida, hasta procesos de pensamiento donde entran en juego los “Y si” y la búsqueda de finales alternativos, como si se negociara con lo ocurrido. Este último mecanismo interfiere con la actitud de aceptar la realidad tal como es y dificulta el proceso.

### Aceptar la realidad de la pérdida



Por muy esperada que sea, toda muerte conlleva una sensación de irrealidad. Esta tarea consiste en asimilar completamente lo que implica la muerte, tanto a nivel racional (sé que la persona ha muerto y no va a volver) como emocional (sé que ha muerto y lo acepto). Tiene que ver con darse cuenta de que la persona está muerta y no va a volver, con aceptar que eso es así. La aceptación consiste en asumir que la realidad es la que es. No quiere decir que nos guste o que estemos de acuerdo.

Evitar esta tarea no protege del dolor que supone vivir sin el fallecido. Aceptar que el fallecido ya no va a volver es una idea dolorosa, a veces casi tan grande que parece que no nos entra en la cabeza, pero permanecer

a la espera de una vuelta que no se va a producir es, si cabe, una idea aún más angustiosa.

#### Pasos para lograr la aceptación:

1. **Identificar el problema:** es una herramienta que nos ayudará a conocer aquello que nos está sucediendo, qué nos altera, nos estresa y puede apoyarnos en que cometamos los mismos errores.
2. **Crecimiento:** nadie que desee cambiar puede hacerlo solo y debemos estar dispuestos a aceptar ayuda que otras personas pueden ofrecerte.
3. **Aceptar más que esperar:** se refiere a vivir en el presente no estar viviendo en el futuro o el pasado. No puedo ser feliz ni creer en mí mismo si estoy siempre esperando a que ocurran determinadas circunstancias, por ejemplo, seré feliz cuando tenga la persona amada y el trabajo mejor pagado.

4. **Para poder estar bien conmigo mismo, tengo que aprender a estar solo y sentirme como si estuviera acompañado:** hoy día nos pasamos la vida huyendo de la soledad y del silencio.
5. ***Sólo cuando sé quién soy puedo aceptarme tal y como soy y puedo apoyarme en mis puntos fuertes para superarme:*** la pregunta de ¿y tú cómo te describirías
6. ***Cuando sé quién soy puedo enfrentarme a mis miedos,*** resolver mis problemas, buscar alternativas y no hundirme en los fracasos, porque sé cuáles son mis fortalezas y cuáles son mis límites y al asumirlos soy capaz de luchar ante cosas que antes podían parecer impensables.

## ANEXO 46

## JORNADA 11

## ACEPTACIÓN

La vida es un viaje que hay que transitar con un equipaje ligero

Cuando aprendemos a aceptar lo que hay, algo que deja de resistirse y de luchar contra la vida. Esta es una de las puertas de salida del sufrimiento en el que a menudo nos vemos enredados.

Quizás no sea nuevo el hecho de que la aceptación es condición para encontrar cierta paz ante aquellas circunstancias de la vida que no podemos controlar, que son la mayoría.

¿Qué es la aceptación?



Es establecer una relación positiva con lo real. Ver lo que es y convivir y crecer con ello. La aceptación es sensatez amorosa que distingue lo que me gustaría, por ser yo y mi circunstancia, es realidad que me integra y acepta.

La aceptación discrepa del término conformarse o resignarse que produce en nosotros sentimientos de estancamiento y emociones negativas que invaden nuestras ideas y nos consumen.

#### LA RESIGNACION EN EL DUELO

La resignación en el duelo tiene más que ver con aguantar. Implica crear una distancia con la vida, con los demás, limitarse a sobrevivir a lo que ha ocurrido y a la realidad de la vida actual.



#### LA ACEPTACIÓN DE LA PÉRDIDA EN EL DUELO

La aceptación significa ver y asimilar las cosas tal y como son en el presente. Más concretamente, la aceptación en el duelo tiene que ver con reconocer la realidad tal cual es ahora.

Consiste en encontrar un nuevo lugar en esta nueva realidad en el que sentirnos bien tras el fallecimiento de un ser querido. Implica estar presente en la vida tal cual es ahora.

NOMBRE: \_\_\_\_\_

# CARTA DE AGRADECIMIENTO

Experiencias, situaciones, cualidades, y valores que agradezco:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Palabras de agradecimiento

Nombre:

# *Carta de despedida*

**ANEXO 48**



## ANEXO 49

NOMBRE: \_\_\_\_\_

# ESCUCHA CONSCIENTE

FECHA:	<p><input type="checkbox"/> SITUACIÓN:</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> SENSACIÓN EXPERIMENTADA:</p>
FECHA:	<p><input type="checkbox"/> SITUACIÓN:</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> SENSACIÓN EXPERIMENTADA:</p>
FECHA:	<p><input type="checkbox"/> SITUACIÓN:</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> SENSACIÓN EXPERIMENTADA:</p>
FECHA:	<p><input type="checkbox"/> SITUACIÓN:</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> SENSACIÓN EXPERIMENTADA:</p>

## ANEXO 50

**Inventario de Duelo Complicado**

Nombre: \_\_\_\_\_

Sexo: M \_\_\_ F \_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Parentesco de la persona fallecida: \_\_\_\_\_

Indicaciones: El siguiente cuestionario tiene como propósito evaluar algunas de las reacciones que en el presente usted experimenta en relación con el fallecimiento de un ser querido. Por favor, para cada afirmación de la siguiente tabla marque con una equis (X) la opción que más se adapte a su experiencia.

Síntomas.	Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
Pienso tanto en la persona que ha fallecido que me resulta difícil hacer las cosas como las hacía normalmente					
Los recuerdos de la persona que murió me agobian					
Siento que no puedo aceptar la muerte de la persona fallecida.					
Anhelo a la persona que murió					
Me siento atraído/a por los lugares y las cosas relacionadas con la persona fallecida					
No puedo evitar sentirme enfadado/a con su muerte					
No puedo creer que haya sucedido					
Me siento aturdido por lo sucedido					
Desde que él/ella murió me resulta difícil confiar en la gente					
Desde que él/ella murió siento como si hubiera perdido la capacidad de preocuparme por la gente					
Desde que él/ella murió me siento distante de las personas que me preocupaban					
Me siento solo/a la mayor parte del tiempo desde que él/ella falleció					
Siento dolores en la misma zona del cuerpo que le dolía a la persona que murió.					

Tengo alguno de los síntomas que sufría la persona que murió					
Me desvíó de mi camino para evitar los lugares que me recuerdan a la persona que murió					
Siento que la vida está vacía sin la persona que murió.					
Escucho la voz de la persona fallecida hablándome					
Veó a la persona que murió de pie delante de mí					
Siento que es injusto que yo viva mientras que él/ella ha muerto					
Siento amargura por la muerte de esa persona.					
Siento envidia de otras personas que no han perdido a nadie cercano					

Enlace para realizar el cuestionario en línea:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSchG1zdoxVIAjju1QokvhAYGvS9AQThDvKoW4vxHGAYVP6h9Q/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSchG1zdoxVIAjju1QokvhAYGvS9AQThDvKoW4vxHGAYVP6h9Q/viewform?usp=sf_link)

## ANEXO 51

### Cuestionario de prevención de recaídas.

Nombre: \_\_\_\_\_

Indicaciones: Responde las siguientes interrogantes de acuerdo a los conocimientos adquiridos en el desarrollo del programa.

1- ¿Qué técnica psicológica pondrías en práctica para enfrentar emociones desagradables?

---

---

---

2- ¿Cuál es la técnica que más beneficios te ha dejado?

---

---

---

3- ¿Consideras que el programa te ha dejado beneficios? Menciona algunos de los cambios: \_\_\_\_\_

---

---

---

4- ¿Cuáles son las técnicas que más pones en práctica?

---

---

---

5- ¿Qué cambios han notado tus familiares o amigos a partir de tu participación en el programa psicoeducativo?

---

---

---

6- ¿Cómo reconocerías que una persona está experimentando complicaciones en el proceso de duelo?

---

---

---

---

## ANEXO 52

**Encuesta de valoración del programa**

Indicaciones: valore del 1 al 5 su grado de conformidad con las siguientes cuestiones siendo 5 totalmente de acuerdo y 1 totalmente en desacuerdo.

<b>Interrogantes.</b>	<b>Totalmente en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Indiferente</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>
1. El programa me ha parecido interesante en general					
2. Estoy satisfecho con lo aprendido					
3. Considero que los temas tratados son los adecuados					
4. El tiempo asignado para cada sesión me parece adecuado					
5. Los materiales y métodos empleados me parecen apropiados					
6. Considero útil este programa para hablar con mi familia sobre la muerte y la pérdida					
7. He adquirido conocimientos teóricos para hablar del duelo					
8. He adquirido conocimientos prácticos para actuar si mi familia sufre un proceso de duelo					
9. Creo que este programa tiene que mejorar					

#### XIV Fuentes De Información Consultadas

- Adhara Monzó Calero (2018) “*Distorsiones cognitivas o del pensamiento: ¿Qué son?*”. España. Recuperado de <https://psicologiamonzo.com/distorsiones-cognitivas-o-del-pensamiento-que-son/>
- Adulto joven, características y cambios*. Recuperado de: <https://www.lifeder.com/adulto-joven/>
- Afecciones posteriores a la Covid-19. Centro para el control y la prevención de enfermedades. Recuperado de <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects.html>
- Alejandro Palacios Banchemero (2020) “*Ante la pérdida de un ser querido*”. Perú. Recuperado de [http://www.cuadernosdecrisis.com/docs/2017/numero16vol1\\_2017\\_1\\_Ante\\_perdida\\_ser\\_que\\_rido.pdf](http://www.cuadernosdecrisis.com/docs/2017/numero16vol1_2017_1_Ante_perdida_ser_que_rido.pdf)
- American Society of Clinical Oncology (2018) “Entender el duelo y la pérdida” recuperado de <https://www.cancer.net/es/asimilaci%C3%B3n-con-c%C3%A1ncer/manejo-de-las-emociones/duelo-y-p%C3%A9rdida/entender-el-duelo-y-la-p%C3%A9rdida>
- Ana Maria Hidalgo (2020) “*Para qué sirve la ventilación emocional*”. Madrid. Recuperado de <https://terapiaconana.com/blog/para-que-sirve-la-ventilacion-emocional/>
- Aquilino, W. S. (2006). Family relationships and support systems in emerging adulthood. En *Emerging adults in America: coming of age in the 21st century* (pp. 193-217). Washington, DC. American Psychological Association.
- Armida Sandoval Robles (2018) *psicología del desarrollo. la adultez temprana*. Recuperado de: [http://dgep.uas.edu.mx/archivos/libros\\_2018\\_U1/psicologia\\_del\\_desarrollo\\_humano\\_II\\_U2.pdf](http://dgep.uas.edu.mx/archivos/libros_2018_U1/psicologia_del_desarrollo_humano_II_U2.pdf)
- Basturde Marrero D (2014) tesis en opción al título de licenciatura en psicología “*fundamentos para el diseño de un programa psicoeducativo, dirigido a mujeres con cáncer de mama*”. Santa Clara. <https://1library.co/title/fundamentos-para-el-diseno-de-un-programa-psicoeducativo-dirigido-a-mujeres-con-cancer-de-mama>
- Begoña Iglesias E (2017) *antecedentes de la terapia cognitivo conductual*. España. <https://institutosalamanca.com/blog/terapia-cognitivo-conductual-antecedentes-y-caracteristicas/>
- Beattae M... *El Lenguaje del Adiós*. Edit. Patria. de CV Promexa. México.

- Bordón. *Revista de pedagogía*, ISSN 0210-5934, ISSN-e 2340-6577, Vol. 62, Nº 4, 2010, págs. 81-94
- Bulacio, J.M., Vieyra M. C. y Esteban, E. Uso de la psicoeducación como estrategia terapéutica. Fundación de Investigación en Ciencias Cognitivas Aplicadas (ICCAp).
- Caballo, V. (2008). Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta. Madrid: Siglo XXI de España Editores, S.A.
- Cabodevilla I. Las reacciones de duelo, en María Die Trill, Psicooncología, Ades ediciones. Madrid 2003.
- Carmen Pinto. *Terapia cognitivo conductual* (2008). Recuperado de: <https://www.sepsiq.org/file/Royal/LA%20TERAPIA%20COGNITIVO-CONDUCTUAL.pdf>
- Comunicaciones OETH (2020) “¿Qué es un proyecto de vida?”. Cali. Recuperado de <https://psicologiaoeth.com/proyecto-de-vida/#:~:text=Un%20proyecto%20de%20vida%20es,gustos%20personales%2C%20valores%20o%20habilidades.>
- Consejo Editorial de Educación Pública del Royal College of Psychiatrists. Editor: Dr. Philip Timms. Actualizado: marzo 2007. Traducido en febrero de 2008 por la Dra.
- Consultores de mentes (2018) “*la aceptación, es el camino para sanar y desarrollar nuestro ser*”. México. Recuperado de <https://www.consultoresdementes.com/2018/01/23/la-aceptacion-es-el-camino-para-sanar-y-desarrollar-nuestro-ser/>
- COVID 19 y efectos neurológicos: Implicaciones desde la neuropsicología. Salud con ciencia. Recuperado de <https://cienciasdelasalud.blogs.uoc.edu/covid-19-efectos-neurologicos-implicaciones-desde-la-neuropsicologia/>
- Cruz Gaitán (2017). *Terapia cognitivo conductual en el manejo de duelo complicado*. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/329655368\\_Terapia\\_Cognitivo\\_Conductual\\_en\\_el\\_manejo\\_de\\_Duelo\\_Complicado](https://www.researchgate.net/publication/329655368_Terapia_Cognitivo_Conductual_en_el_manejo_de_Duelo_Complicado)
- Duverger (1975), *Metodología de la investigación II*. México. Recuperado de <https://docplayer.es/91069532-Capitulo-ii-metodologia-introduccion-este-capitulo-esta-enfocado-a-la-descripcion-del-tipo-de-investigacion-realizada-asi-como-a.html>

- Elena Sanz (2020) “*La ventilación emocional: un hábito necesario para nuestro bienestar*”. Madrid. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/la-ventilacion-emocional-un-habito-necesario-para-nuestro-bienestar/>
- Ellis, A. (1991). The ABC’s of RET. *The Humanist*, 51(1),19-49.
- Erikson, E. (1985). "El ciclo vital completado". Editorial Paidós, México.
- Field, T.A.; Beeson, E.T.; Jones, L.K. (2015). The New ABCs: A Practitioner's Guide to Neuroscience-Informed Cognitive-BehaviorTherapy, *Journal of Mental Health Counseling*, 37(3): pp. 206 - 220.
- Fisterra. (2010) *metodología de la investigación*. Recuperado de:<http://metodologiaeninvestigacion.blogspot.com/2010/07/poblacion-y-muestra.html>
- Garza, G. (2000). *Bioética*. Trillas, México. Kubler-Roos, E. (1996). *La muerte, un amanecer*. Luciérnaga, Barcelona
- Gobierno de El Salvador (2020) <https://covid19.gob.sv/>
- Gobierno de El Salvador (2020) <https://covid19.gob.sv/11-03-2020-el-salvador-ante-la-pandemia-del-covid19/>
- Gratzer, D. & Khalid-Khan, F. (2016). Internet-delivered cognitive behavioural therapy in the treatment of psychiatric illness. *CMAJ*, 188(4): pp. 263 - 272.
- Grupo de Trabajo “Psicología de duelo y pérdida” de la Delegación de Sevilla de COP Andalucía Occidental (2020): *Guía para familiares en duelo Covid-19* [http://www.infocoponline.es/pdf/GUIA\\_PARA\\_FAMILIARES\\_EN%20DUELO\\_GT%20Duelo.pdf](http://www.infocoponline.es/pdf/GUIA_PARA_FAMILIARES_EN%20DUELO_GT%20Duelo.pdf)
- Helpsi (2018) “*La importancia del autocuidado*”. Mexico. Recuperado de <https://helpsi.mx/autocuidado-y-tipos-de-autocuidado/>
- Isabel Vásquez (2016). *Tipos de estudio y métodos de investigación* recuperada de: <https://nodo.ugto.mx/wp-content/uploads/2016/05/Tipos-de-estudio-y-m%C3%A9todos-de-investigaci%C3%B3n.pdf>
- Lacasta-Reverte, (2020) *Impacto emocional en pacientes y familiares durante la pandemia por COVID-19*. [https://www.medicinapaliativa.es/Ficheros/1421/2/08.%20AE\\_Lacasta.pdf](https://www.medicinapaliativa.es/Ficheros/1421/2/08.%20AE_Lacasta.pdf)

- Laura Patricia Cardoza. (2015) instrumentos de investigación recuperada de:  
<http://laurapatriciacardoza.blogspot.com/2015/03/212-instrumentos-de-investigacion.html>
- Laura Ruiz Mitjana (2021) “*Pensamiento alternativo: todo lo que debes saber*”. Barcelona.  
 Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/pensamiento-alternativo/>
- Levinson, D. (1983). *Hacia una concepción del curso de la vida adulta*. Barcelona. Grijalbo.
- Malkinson, R. (2010). Cognitive-behavioral grief therapy: The ABC model of rational-emotion behavior therapy. *Psihologijske Teme / Psychological Topics*, 19(2), 289-305.
- Martínez JA, Bolívar Y, Yanez-Peñúñuri LY, Rey CA. Tendencias de la investigación sobre síntomas de trastornos mentales durante la pandemia por COVID-19. *Med UPB*. 2020;39(2):24-33.
- Material preparado por la Mesa Social de Chile (2020): *Salud mental y Bienestar Psicosocial: Recomendaciones y guías de acompañamiento frente a duelos por covid-19*  
<http://familiarcomunitaria.cl/FyC/wp-content/uploads/2020/05/INFORME-COVID-19-u%CC%81ltima-versio%CC%81n.pdf>
- Mensalus (2018) “*Los pensamientos automáticos*”. Barcelona. Recuperado de  
<https://mensalus.es/blog/general/2011/10/los-pensamientos-automaticos/>
- Mestanza Gonzales, B.R (2020) Grado de duelo ante la muerte en familiares de fallecidos por covid-19. Recuperado de  
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/autonoma/754/1/Blanca%20Rita%20Mestanza%20Gonzales.pdf>
- Ministerio de Salud. (2020). *Lineamientos técnicos para el manejo y disposición final de cadáveres de casos COVID-19 (Tercera edición)*. Recuperado de  
<https://www.transparencia.gob.sv>
- Ministerio de salud (2021) guía de servicios. <https://www.salud.gob.sv/guia-de-servicios/>
- Ministerio de Salud. (2020). *Lineamientos técnicos para el manejo y disposición final de cadáveres de casos COVID-19 (Tercera edición)*. Recuperado de  
<https://www.transparencia.gob.sv>
- MINSAL (2020) Lineamientos técnicos para la atención en salud mental por servicio en línea (telesalud) en el marco de la emergencia por COVID-19.

- Naciones Unidas (2020) Z. Recuperado de [https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/Plan%20de%20Respuesta%20Humanitaria%20COVID-19\\_EL%20SALVADOR\\_30APR2020\\_v1.pdf](https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/Plan%20de%20Respuesta%20Humanitaria%20COVID-19_EL%20SALVADOR_30APR2020_v1.pdf)
- Neimeyer.R.A. (2019) *Aprender de la pérdida*. Recuperado de <http://academia.edu>.
- Oblitas, L. A. (2008). *Psicologías Contemporáneas*. México D. F: Cengage Learning Editores S.A de C.V.
- Ogliastri.D.(2020) *Pérdida y Duelo durante la COVID-19*. Centro de Referencia para el Apoyo Psicosocial de la FICR, Copenhague, 2020.
- Olivares, J. & Y Méndez, F. X. (2008). *Técnicas de Modificación de Conducta*. Madrid: Biblioteca nueva.
- Organización Mundial para la Salud (2021) *Preparación y respuesta en materia de salud mental para la pandemia de COVID-19*. Recuperado de [https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/EB148/B148\\_20-sp.pdf](https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB148/B148_20-sp.pdf)
- Pautas Elaboradas Por Profesionales Especialistas en Duelo y Pérdidas (2020): *Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus (covid-19)* <http://www.ipirduelo.com/wp-content/uploads/GUI%CC%81A-DUELO-COVID19-2020.pdf>
- Payás, A. (2007). Intervención grupal en duelo. *Duelo en Oncología*. Sociedad española de oncología médica, 169-182.
- Pérez P., Hernandezgómez L., y Santiago C. (2000). Terapia de grupo en duelo complicado: un enfoque desde los factores de cambio positivo. *Psiquiatría pública*,12(3), 273-248.
- Piaget, J. E Inhelder, B. (1980). "Psicología del Niño". Editorial Morata, Madrid.
- Psicología del desarrollo I (2012) recuperado de: <http://psicologia.isipedia.com/segundo/psicologia-del-desarrollo-i/14-desarrollo-social-y-emocional-en-la-edad-adulta-y-la-vejez>
- Psicología infantil y adolescentes (2017) "*Enfoque cognitivo-conductual*". Sevilla. Recuperado de <https://www.gabineteakro.com/enfoque-cognitivo-conductual>
- Psicología para todos (2017) "*Técnica parada de pensamiento*". España. Recuperado de <https://www.psicologiaparatodos.net/tecnica-de-la-parada-de-pensamiento/>

Psicología y mente (2020) “Modelo ABC de Ellis: ¿qué es y cómo describe los pensamientos?”. Barcelona. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/clinica/modelo-abc-ellis>

Psicología y mente (2020) “*Proyecto de vida: ¿qué es y cuáles son sus elementos más importantes?*”. Barcelona. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/psicologia/proyecto-de-vida>

Psychological consequences of quarantine and social isolation during COVID-19 pandemic. Revista cubana salud pública. Recuperado de <https://scielosp.org/article/rcsp/2020.v46suppl1/e2488/es/>

Revista cubana salud pública. Recuperado de <https://scielosp.org/article/rcsp/2020.v46suppl1/e2488/es/>

Rogers, C.R. (1981). *Psicoterapia centrada en el cliente: práctica, implicaciones y teoría*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Ruben Blasco (2021) “*los beneficios de la terapia de grupo*”. Barcelona. Recuperado de <https://psicologo-especialista-barcelona.com/blog/terapia-de-grupo-beneficios/>

Seligman, L.D. & Ollendick, T.H. (2011). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders in youth. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*. 20(2): pp. 217 - 38.

Terapify psicólogos en línea (2021) “*¿Qué son las emociones y cuáles son sus funciones?*”. California. Recuperado de <https://www.terapify.com/blog/que-son-las-emociones-y-cuales-son-sus-funciones-2/>

Treviño, J. R., & Alcalá, J. C. R. (2012). El proceso en psicoterapia combinando dos modelos: Centrado en Soluciones y Cognitivo Conductual. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 15(2), 610.

Uliaque Moll (2018). *Psicoeducación en terapia psicológica*. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/clinica/psicoeducacion>

Universidad Católica de Chile. Características del desarrollo. Recuperado de: [http://www7.uc.cl/sw\\_educ/enferm/ciclo/html/joven/desarrollo.htm#subir](http://www7.uc.cl/sw_educ/enferm/ciclo/html/joven/desarrollo.htm#subir)

Valdivieso J.A. (2010) *guía didáctica de seminario*. Guazapa El Salvador

Valeria Moriconi y Javier Gutiérrez, Madrid (2020): *Guía de acompañamiento al duelo*  
<http://www.cop.es/uploads/PDF/GUIA-ACOMPANAMIENTO-DUELO.pdf>

Vicente Alberola Candel, Lina Adsuara Vicent y Nuria Reina López, Hospital Arnau de Vilano  
Valencia (2012): *Intervención individual en duelo*  
<https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/sociosyprofs/documentacion/manuales/duelo/duelo12.pdf>

Worden, J.W. El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia. Barcelona: Paidós, 1997.

Yoffe .L. (2013). *Nuevas concepciones sobre duelo por pérdidas de seres queridos*. Recuperado de  
<http://www.unife.edu.pe>

Zumaya, L. (1993). Bases teóricas de las psicoterapias cognoscitivo-conductuales. Salud Mental, 16,  
1, 39-43.