

Bienvenidos

XIII

JORNADAS

sobre Duelo

GRATUITAS

15 y 16 de noviembre de 2017



COLABORA:



Inscripción en:

www.humanizar.es

y en secretaria@humanizar.es

Tlf: 91 806 06 96



Ayuntamiento
de Tres Cantos



Escanea con tu móvil el código
QR para obtener más información

XIII
JORNADAS

sobre Duelo

BIENVENIDOS!!

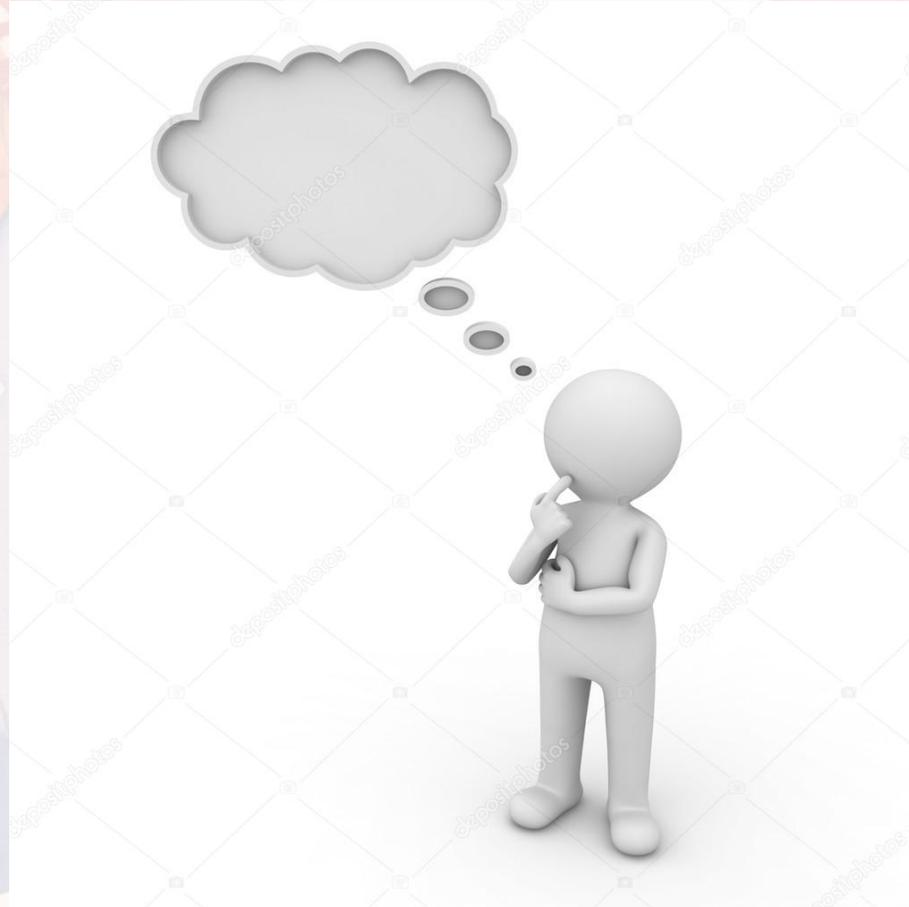
Sede de las Jornadas **Centro San Camilo** C/ Sector Escultores 39. Tres Cantos. Madrid

TALLER:

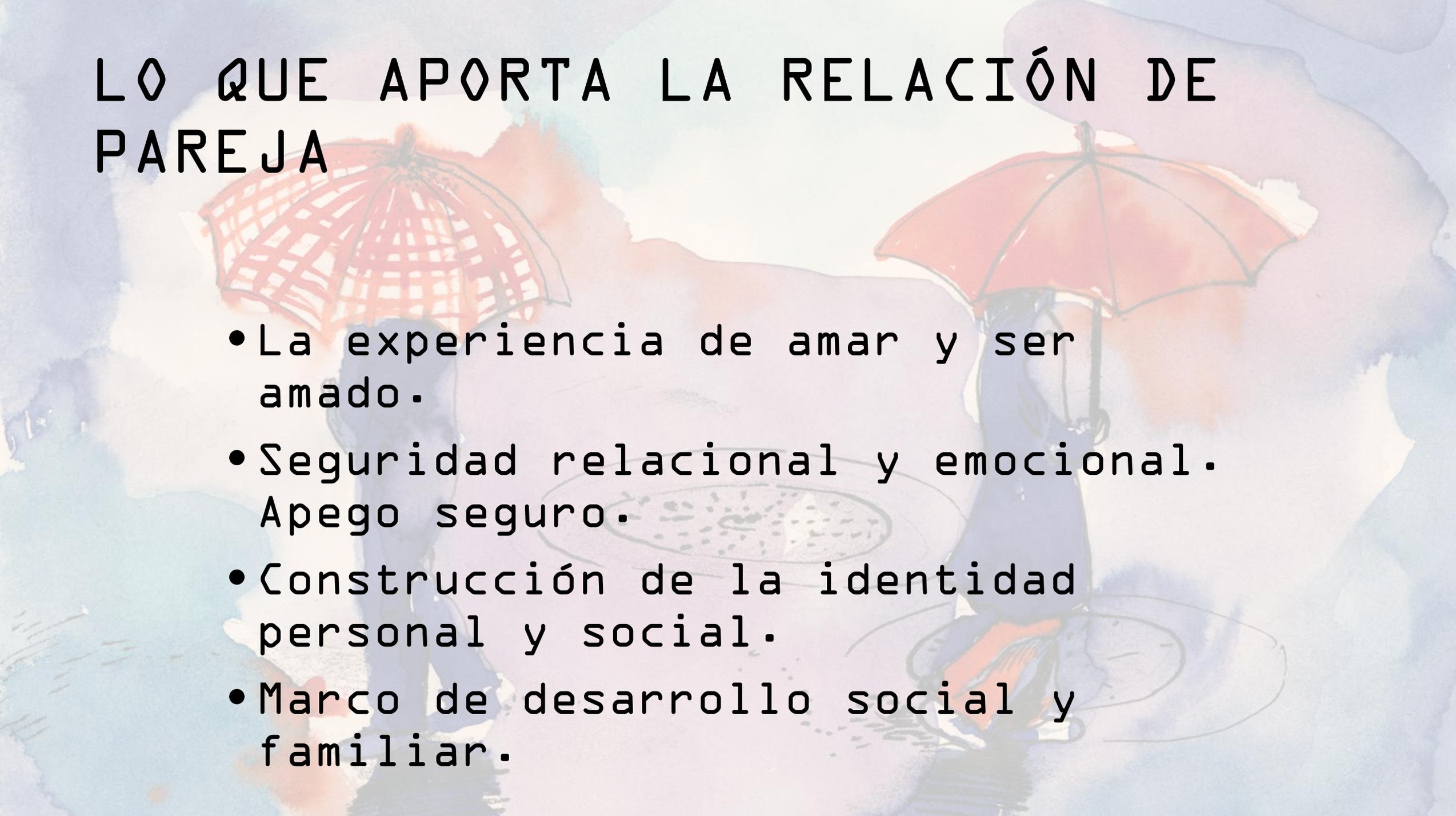
**EL DUELO
EN LA RUPTURA DE PAREJA**

D. Ernolando Parra

¿ES UN DUELO LA RUPTURA DE PAREJA?



LO QUE APORTA LA RELACIÓN DE PAREJA

A watercolor illustration of a couple walking in the rain. The man on the left is wearing a dark jacket and holding a red and white checkered umbrella. The woman on the right is wearing a dark dress and holding a solid red umbrella. They are walking on a wet surface, with reflections visible. The background is a soft, abstract watercolor wash in shades of blue, purple, and pink.

- La experiencia de amar y ser amado.
- Seguridad relacional y emocional. Apego seguro.
- Construcción de la identidad personal y social.
- Marco de desarrollo social y familiar.

LA ELABORACIÓN DEL DUELO

Modelo de desafíos
(Neimeyer, 2000)

- Reconocer la realidad de la pérdida
- Abrirse al dolor
- Revisar el mundo de significados
- Construir la relación con lo que se ha perdido
- Reinventarnos a nosotros mismos

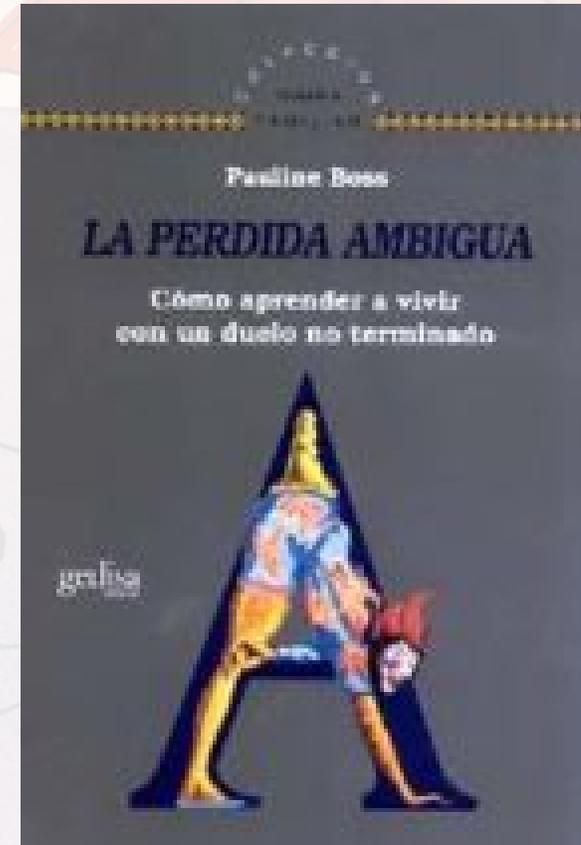


DIFICULTADES ESPECÍFICAS I

- Mediación de una decisión
 - ✓ Una de las dos partes, o las dos, toma la decisión de dejarlo
 - ✓ Duelo anticipado o situaciones fortuitas
- Transcendencia de las pérdidas, pérdidas asociadas.
 - ✓ Pareja, identidad, seguridad, estatus socioeconómico, familiares, ...
- Impacto en el sistema de creencias
 - ✓ Estabilidad y esperanza
 - ✓ Modelo de vida
 - ✓ Relaciones sociales

DIFICULTADES ESPECÍFICAS II

- Ambigüedad del proceso (Boss, 1999)
 - ✓ Pérdida emocional sin posibilidad de pérdida física
- Multidimensionalidad de las consecuencias emocionales
 - ✓ Ambivalencia en términos de pérdidas y ganancias



LA ELABORACIÓN DEL DUELO POR RUPTURA DE PAREJA, CON HIJOS

Modelo de Cáceres, Manhey y
Vidal (2009)

- Elaboración de las pérdidas de la separación
- Pasar de la relación conyugal a la post conyugal
- Definir la relación parental post separación
- Lograr una organización post separación

De Familias y Terapias
Ago., 2009, 27, 41-60

Sección Clínica

Separación, pérdida y duelo de la pareja: Reflexiones imprescindibles para una terapia de divorcio*

Claudia Cáceres P.

Psicóloga Clínica y Supervisora acreditada.
Terapeuta Familiar y de Parejas ICHTF.
Coordinadora Unidad de Terapia Familiar
en procesos de separación
y familias ensambladas.
(claudiacaceresp@vtr.net)

Claudia Manhey S.

Psicóloga Clínica acreditada. Terapeuta
Familiar y de Parejas ICHTF. Miembro Unidad
de Terapia Familiar en procesos de separación
y familias ensambladas.
(claudiamanhey@yahoo.com.ar)

Carla Vidal P.

Psicóloga Clínica acreditada. Terapeuta Familiar
y de Parejas ICHTF. Miembro Unidad de Terapia
Familiar en procesos de separación y familias
ensambladas.
(carlavidalp@vtr.net)

"Si negamos la idea de la pérdida, estamos incompletos. Incompletos en el sentido de haber incorporado las pérdidas en nuestra vida, desde las pérdidas más sencillas, como perder un lápiz querido, pasando por todas las otras que duelen terriblemente, como la pérdida de un proyecto, un trabajo, la pareja, el amor, hasta la peor pérdida en vida, la pérdida de nosotros mismos en el dolor de la depresión aguda o la descompensación mental y emocional. La posible completud o compensación con uno mismo y la vida, pasa por aceptar la incompletud, las distintas pérdidas a las que siempre estaremos expuestos. Y eso nos lleva a la pérdida de la soberbia, de sentir que todo puede estar en nuestras manos".
(Vera, 2003)

* El término pareja hace referencia a cualquier vínculo amoroso/emocional estable, que posee expectativas y un proyecto común respecto a un futuro, por lo tanto no necesariamente implica un vínculo legal.
** Usaremos indistintamente los términos de divorcio y separación como sinónimos.

FACTORES DE RIESGO I

Factores relacionales

- Relación ambivalente con la persona con la que se ha roto.
- Relación narcisista, en la que se considera al otro como una extensión de sí mismo.
- Se reabren viejas heridas.
- Cuando se pierde la posibilidad de tener el tipo de relación que nunca se tuvo y que se deseaba.
- Relaciones muy dependientes en ambas direcciones.

FACTORES DE RIESGO II

Factores circunstanciales

- Pérdidas asociadas a la separación.
- Tipo de ruptura: violenta, traumática, inesperada, evitable.
- Abandonos.
- Pérdidas múltiples, en el mismo momento o durante un periodo de tiempo limitado
- Obligaciones múltiples
- Separación tras un largo periodo de desgaste

FACTORES DE RIESGO III

Factores históricos

- Historial de depresiones y otras psicopatologías.
- Presencia en la biografía de enfermedades físicas graves.
- Desarrollo de apegos inseguros o dependientes.
- Otros duelos no resueltos.

FACTORES DE RIESGO IV

Factores personales

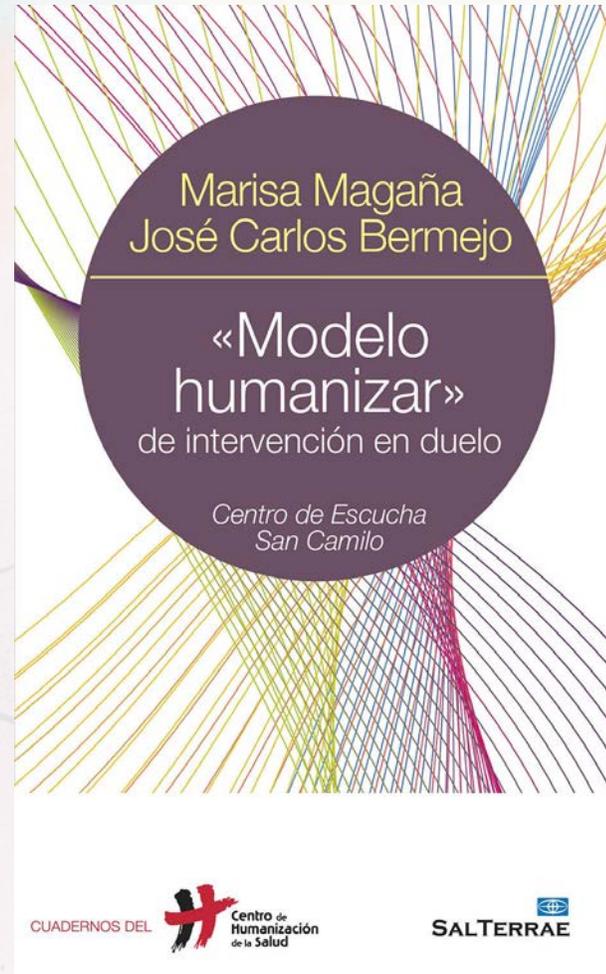
- Estilos de afrontamiento: cognitivos, emocionales, conductuales.
- Creencias y valores.
- Intolerancia ante el malestar emocional extremo.
- Intolerancia ante sentimientos de dependencia.

FACTORES DE RIESGO V

Factores sociales

- El contexto no facilita la expresión.
- Negación social de una pérdida
- Ausencia de red social de apoyo.
- Ausencia de percepción de ayuda por parte del doliente
- Ausencia de apoyo instrumental durante el periodo previo a la pérdida.

MODELO HUMANIZAR DE INTERVENCIÓN EN DUELO



Precisa de su adaptación a cada momento en cada persona.

No persigue una secuencia inamovible.

Diferentes dificultades precisarán diferentes niveles de intervención

Bloque 1. Comprendiendo mi duelo.

Es el momento en el que se identifican las pérdidas, se reconocen y el doliente es capaz de mirarse viviendo un proceso de adaptación.

Dificultades

- Reacciones emocionales desadaptativas.
- No reconocimiento de pérdidas.
- Prolongación reacciones de negación. Ilusión reconciliación.
- Desajuste ante lo

Estrategias

- Acogida empática.
- Respeto. Validación. Mirada positiva incondicional.
- Ayudar a narrar.
- Atención a los mecanismos de defensa.
- Dar tiempo.

Bloque 2. Yo ante mi duelo

Inicio de la autoexploración, búsqueda de aspectos relevantes en el proceso de duelo y reconocimiento de claves de comprensión.

Dificultades

- Mecanismos cognitivos de escape.
- Rumiaciones.
- Conductas distractoras.

Estrategias

- Narración integradora.
- Exploración compartida.

Bloque 3. Sintiendo mi duelo

Conexión con el mundo emocional. Identificación de las diferentes emociones vividas y de su manejo.

Dificultades

- Rumiaciones
- Enmascaramientos.
- Estados emocionales desadaptativos.

Estrategias

- Búsqueda de emociones tras emociones.
- Canalizar y manejar emociones.
- Trabajar ambivalencias.

Bloque 4. Reorganizando mis capacidades

En este momento, se observa el trabajo necesario para afrontar el día a día. Identificando dificultades y capacidades necesarias para ajustarse a la nueva situación.

Dificultades

- Autopercepción alterada de la capacidad de respuesta.
- Bloqueo.
- "Hipertrofia logocéntrica"

Estrategias

- Reestructuración cognitiva.
- Solución de problemas.
- Procesos motivacionales.

Bloque 5. Recordar y sentir el afecto

Espacio para la reconstrucción de la experiencia vivida. Se precisa la elaboración de la experiencia, rechazando la narración de fracaso para elaborar una en la que se dote de sentido a las decisiones tomadas.

Dificultades

- No recordar sin rabia o dolor

Estrategias

- Reconstrucción del recuerdo.
- Uso del perdón.

Bloque 6. Los otros, mi duelo y yo

Las relaciones con los demás requieren un ajuste para llegar a creer en uno mismo y en los otros, superando dinámicas relacionales desadaptativas.

Dificultades

- Victimismo utilitario.
- Ausencia de emociones en público.
- Hostilidad.
- Relaciones sociales como evitación.

Estrategias

- Invertir afecto en (nuevas) relaciones.
- Establecer vínculos significativos.

Bloque 7. Y ahora, quién soy yo

Bloque situado al final del proceso, aunque se va elaborando desde el principio. Refleja la nueva identidad, producto de la pérdida y de la experiencia posterior.

Dificultades

- Construcciones evitativas.
- Cambios negativos.

Estrategias

- Afrontar la sintomatología.
- Logoterapia.
- Aceptación y compromiso (TAC)

