



Jornadas Sobre Atención en Crisis y Conflictos Familiares

Intervención Grupal: el Grupo de Duelo. Afrontando la Pérdida de un Ser Querido a Través de un Grupo de Apoyo Mutuo

Pablo Rodríguez González

Psicólogo CAF 5



El Proceso de Duelo: Definición

- “Reacción psicológica ante la pérdida, el dolor emocional que se produce tras haber perdido algo o alguien significativo en nuestras vidas”(Arranz, P., Barbero, J., Barreto, P., Bayés, R., 2009).

Modelos Teóricos

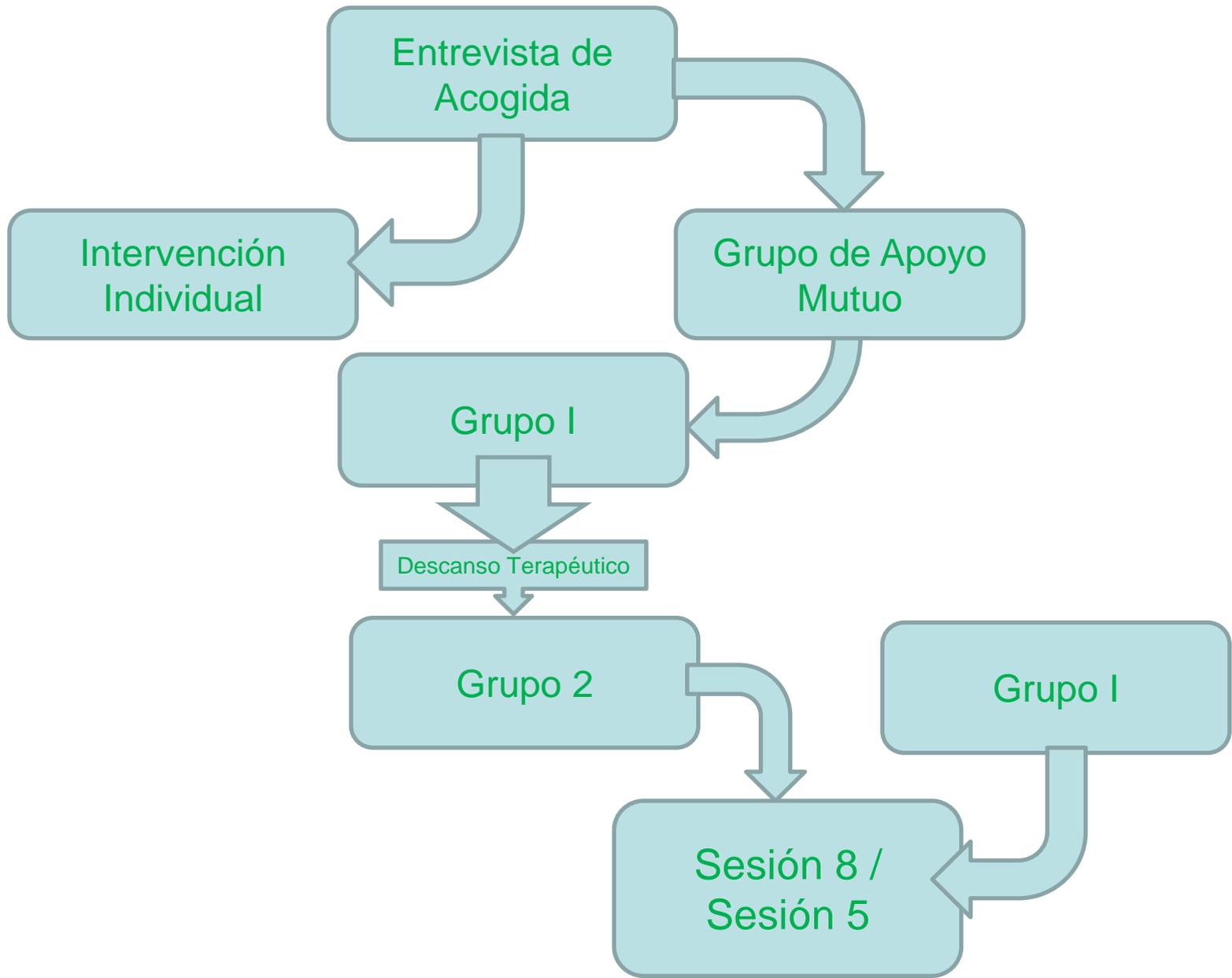
Modelo de Fases (Kübler-Ross, E., 1969)	Modelo de Tareas (Worden, W.J. y Neimeyer, R.A., 2002)	Modelo Integrativo- Relacional (Payás, A., 2010)
1. Negación	1. Aceptar la realidad de la pérdida	Aturdimiento y choque
2. Ira	2. Trabajar las emociones	Evitación y negación
3. Pacto	3. Adaptarse a la pérdida	Conexión e integración
4. Depresión	4. Recolocar al fallecido	Crecimiento y transformación
5. Aceptación		

Grupo de Apoyo Mutuo

- Propósito: facilitar el apoyo emocional a personas que han sufrido la pérdida de un ser querido.
- Estructura: grupo cerrado con dos módulos diferenciados de 8 y 5 sesiones respectivamente.
- Características:
 - Demográficas: sin restricción de género ni edad.
 - Homogeneidad.
 - Recencia.
 - Duelo complicado.



667114





Grupo de Apoyo Mutuo: Recorrido I

- Recorrido cronológico:
 - **Modulo 1:** aceptar y afrontar la pérdida de un ser querido.
 - **Sesión 1:** presentación del grupo y los miembros.
 - **Sesión 2:** aceptar la pérdida: el duro camino de vivir sin él/ella.
 - **Sesión 3:** las respuestas ante una pérdida.
 - **Sesión 4:** la búsqueda del “por qué”.
 - **Sesión 5:** reelaborar la pérdida.
 - **Sesión 6:** encontrar un lugar adecuado al fallecido.
 - **Sesión 7:** mirar hacia el futuro.
 - **Sesión 8:** cierre.



Grupo de Apoyo Mutuo: Recorrido II

- Recorrido cronológico:
 - **Módulo II:** la búsqueda del sentido.
 - **Sesión 1:** revisión de la situación.
 - **Sesión 2:** avances en el proceso de duelo.
 - **Sesión 3:** la búsqueda del sentido.
 - **Sesión 4:** el crecimiento.
 - **Sesión 5:** cierre.

Principios del Asesoramiento

- Ayudar al superviviente a hacer real la pérdida.
- A identificar y expresar sentimientos.
- A vivir sin el fallecido.
- A encontrar significado en la pérdida.
- Facilitar la recolocación emocional.
- Dar tiempo para elaborar el duelo.
- Interpretar la conducta “normal”.
- Permitir las diferencias individuales.
- Examinar defensas y estilos de afrontamiento.

Técnicas y Tareas

- Counselling en el proceso de duelo: desde la validación y la aceptación.
- Técnicas de relajación y visualización.
- La silla vacía.
- La importancia de la escritura.
- Mindfulness → dejarse fluir.
- El lenguaje de los sueños → una guía sobre el momento en que se encuentra el paciente.
- Entrar en contacto con la realidad.
- Utilización de los “objetos de vinculación”.
- Procesamiento de abajo a arriba.