

Cómo rehacer su vida después del duelo y la pérdida

Esta actividad grupal se enfoca en relacionarse con otras personas que enfrentan el duelo y la pérdida, y en asimilar juntos estos sentimientos.

El duelo es una respuesta natural a la pérdida de algo o alguien importante para usted. Es la forma en que todo su ser responde y afronta la pérdida. A menudo, el duelo se relaciona con la muerte, pero no siempre. Las personas sufren por la pérdida de la salud, cambio de relaciones, mudanzas, experiencias traumáticas, el fin de una etapa en la vida, el cambio de rutina y muchas cosas más. No hay reglas sobre lo que está bien o no está bien llorar.

El duelo puede incluir emociones, sensaciones físicas (la pena es real) y cambios en su forma de pensar. El duelo y afrontar la pérdida es algo que, inevitablemente, todos enfrentamos y, de todas formas, es completamente único para cada persona y cada situación. No hay dos experiencias de duelo iguales. Aunque el duelo es específico para cada persona, no tiene que asimilarse a solas. Comunicarse durante una pérdida puede ser poderoso y transformador, y puede resaltar la importancia de construir relaciones y conexiones sólidas en la comunidad.

La investigación ha demostrado que una forma útil de relacionarse durante un duelo, en especial con niños y adolescentes, es a través de actividades prácticas que se centren en expresar pensamientos y sentimientos. La actividad Pote del corazón roto se centra en trabajar juntos para reconstruir algo que está roto.

Actividad Pote del corazón roto

Cuando experimentamos una pérdida significativa o un duelo, a veces parece que estamos rotos en pequeños trozos o que nos hemos desarmado. Esta actividad respeta esos sentimientos que acompañan el duelo mientras que nos recuerda que tenemos muchas fuentes de apoyo.

Materiales:

- Pequeños potes terracota o un pote grande.
- Lápices para pintar, marcadores o pintura y pinceles.
- Pegamento.
- Gafas de seguridad.

Instrucciones:

1. Colóquese las gafas de seguridad.
2. Con cuidado, rompa el pote sin destruirlo.
3. Entregue uno o dos trozos rotos a cada participante.
4. Usando lápices para pintar, marcadores o pintura, pídale a cada persona que escriba algo en la parte interna de uno de los trozos rotos. Puede tratarse de imágenes o palabras para expresar sentimientos en torno al duelo y la pérdida. En la parte de afuera, escriba o dibuje fuentes de apoyo (p. ej., amigos, familiares, maestros, mascotas, pasatiempos).
5. Repita el paso cuatro hasta que todos los trozos del pote tengan ilustraciones o palabras.
6. Trabajen juntos para pegar el pote.
7. Utilice este pote reconstruido como recordatorio de que, incluso en medio del duelo y la pérdida, usted está rodeado de fuentes de apoyo y conexión.

*adaptado de changetochill.org

Change to Chill es un premiado recurso gratuito sobre bienestar mental que ofrece una subdivisión de Allina Health. Nuestra página de internet interactiva está diseñada tanto para adolescentes como para adultos que trabajan con ellos. Change to Chill ayuda a los adolescentes a ser más conscientes de las cosas que les estresan y les proporciona con herramientas y recursos relevantes para manejar mejor el estrés y la ansiedad, para que puedan vivir más felices y ser más resilientes.