

DUELARIO
DE
MASCOTA





UAT
Universidad Autónoma
de Tamaulipas



Unidad Académica de Trabajo Social
y Ciencias para el Desarrollo Humano

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE TAMAULIPAS

UNIDAD ACADÉMICA DE TRABAJO SOCIAL Y CIENCIAS
PARA EL DESARROLLO HUMANO

LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

MATERIA: TANATOLOGÍA

DOCENTE: TAIDE GABRIELA GONZALEZ LARA

AUTORES:

BENAVIDES MONTES ANA CECILIA
FORTUNA GONZÁLEZ JESÚS GERARDO
GARCÍA GUAJARDO EDGAR OSWALDO



“Las personas más bellas con las que me he encontrado son aquellas que han conocido la derrota, conocido el sufrimiento, conocido la lucha, conocido la pérdida, y han encontrado su forma de salir de las profundidades. Estas personas tienen una apreciación, una sensibilidad y una comprensión de la vida que los llena de compasión, humildad y una profunda inquietud amorosa. La gente bella no surge de la nada.”

- Elizabeth Kubler-Ross

“Superar la pérdida de nuestro amigo peludo significa recordarlo, no con lágrimas en los ojos, sino con una sonrisa en el corazón. Podemos volver a ver sus fotos sin sentirnos tristes, recordarlo por los buenos momentos vividos, mientras que los difíciles últimos días a su lado se van difuminando.”

– Anónimo



La perdida

La pérdida es aquel momento en el que se presenta la ausencia de una persona, objeto, fase de vida o habilidad que antes se tenía. Deja un vacío muy grave en la vida, por la cual no es fácil reaccionar ante este momento. Tampoco hay una manera correcta de actuar a este instante ya que la expresión de sentimientos es distinta entre cada persona.

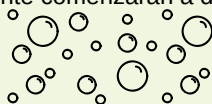
Tizón en 2004 menciona cuatro tipos de perdida y una sección de tipos especiales de perdida:

1. Pérdidas relacionales: Son pérdidas relacionadas con “el otro”, es decir, con las personas que nos rodea y que son un pilar en nuestras vidas. Incluye el fallecimiento de personas cercanas el fin de relaciones separaciones, divorcios y abandonos.
2. Pérdidas intrapersonales: son las pérdidas que tienen que ver con nosotros mismos y con nuestro cuerpo; es decir, pérdidas de capacidades intelectuales y/o físicas.
3. Pérdidas materiales: se dan cuando perdemos objetos o posesiones que nos pertenecen.
4. Pérdidas evolutivas: Las fases de nuestro ciclo vital. suponen una serie de cambios que conllevan diferentes perdidas.

Mientras que los tipos especiales de perdida son:

- Suicidio.
- Muerte súbita: accidentes, desastres naturales y homicidios.
- Abortos espontáneos.
- Muerte perinatal.
- Perdidas ambiguas (robo, secuestro y/o desaparecido).

Es importante mencionar que la perdida nos sumerge en un conjunto de emociones profundas que pueden llevarlo a pensar que está perdiendo la cabeza, sin embargo, estos sentimientos son propios del proceso de sanación y que gradualmente comenzarán a disminuir.



o o o

¿Cómo trabajar con este duelario?

En el siguiente duelario te encontrarás con breves lecturas que irán acompañadas de algunas preguntas y ejercicios que te servirán de apoyo con tu proceso de duelo.

Este “Duelario de la mascota” no pretende sustituir, ni menospreciar el trabajo y atención de un terapeuta, medico, especialista y/o figura de apoyo, sólo tiene el objetivo de ser utilizado como una herramienta terapéutica que le acompañará durante su proceso de duelo.





DUELARIO DE MASCOTA



La despersonalización de la muerte

Más del 60% de las muertes ocurre en instituciones tales como hospitales y asilos. Con los avances de la medicina moderna y las "heroicas medidas de que disponemos para prolongar la vida, a un gran número de personas se le traslada precipitadamente a la sala de emergencias del hospital más cercano, donde se le deja en manos extrañas para que, por medio de atemorizantes piezas de maquinaria tecnológica, se le apliquen choques, se le coloquen monitores, se le inyecte, se le revise sin consideración alguna y aisle mientras se está muriendo. A la familia y a los amigos no sólo se les excluye de la presencia del ser querido, sino que, con frecuencia, se les niega el derecho a tomar decisiones acerca de las medidas que deben adoptarse para conservar la vida. A la persona que está en agonía, tampoco se le consulta o informa sobre lo que se le está haciendo.

En vez de considerarse como una parte natural e inevitable de ser humano, de estar vivo, a la muerte se la contempla como un enemigo al que hay que conquistar a cualquier costo.

Después del fallecimiento, se lleva el cuerpo a un depósito de cadáveres o a una agencia funeraria donde otros extraños lo embalsaman, lo visten, lo perfuman y lo arreglan con cosméticos para dar la apariencia de que sigue luciendo vivo. Ello implica más negación.

Con la negación de la muerte, estos temores son muy razonables, especialmente entre los residentes solitarios en los asilos o para la persona seriamente enferma, en una cama de hospital, que se pregunta cuándo será la próxima visita de sus seres queridos.

En términos de impacto psicológico el proceso de duelo que se vive tras la muerte de una mascota es equiparable al proceso de duelo que se vive tras una pérdida humana (Field, Gavish, Orsini y Packman, 2009). A pesar de ello hay tres características que lo diferencian: las actitudes sociales, la culpa y la ausencia de ritos.



Como ya se ha mencionado el proceso de duelo tras la pérdida de una mascota es similar al vivido tras la muerte de una persona querida, por lo que experimentamos una sensación de pérdida de nosotros mismos. Empezamos a pensar en nuestra propia muerte futura; nos dolemos por el fallecido y por nosotros mismos. Gran parte de estos sentimientos son profundamente intensos y la confusión con que se experimentan durante el periodo del duelo proviene de esa mezcla de emociones: la de pérdida y, al mismo tiempo, alegrarse de que haya sido ella la que murió y no uno mismo.

Esta conciencia de uno mismo es la causa de que los amigos y los vecinos se sientan frecuentemente tan incómodos al expresarte sus condolencias, inconscientemente se alegran de no estar pasando por el dolor de haber perdido a un ser amado. Al observar tu dolor, se ven obligados a imaginarse a sí mismos en una situación similar, a pensar lo que sería perder a un padre, un cónyuge o un hijo. También pueden empezar a meditar sobre los límites de sus propias vidas. Es muy posible que su compasión sea sincera, pero se sienten culpables por alegrarse de que la pérdida no sea suya. Estas emociones conflictivas son una parte natural de la idea de la muerte. El reconocimiento de las mismas te será útil al verte frente al duelo de un amigo o el tuyo propio.



Negación de nuestras emociones

Aquellos que se acercan al final de sus vidas, se privan de poner en orden los asuntos pendientes en sus relaciones, como el despedirse y pedir y otorgar perdón por agravios dados y recibidos durante sus vidas. Es muy difícil cumplir con estos deberes necesarios si la persona con la que tratas de hablar responde a tus esfuerzos diciendo: "Mira, tú no te vas a morir, así que no quiero escuchar una palabra más."

La negación de la muerte puede parecer una fórmula para suavizar nuestro dolor, pero, de hecho, el efecto es el opuesto. Cuando negamos la muerte, también negamos una parte importante de la existencia auténtica, es una consecuencia natural de la vida, nadie escapa a ella. La existencia nos proporciona una variedad de experiencias: pasamos buenos y malos ratos, tenemos periodos de tristeza, desilusión, frustración, aflicción, así como de alegría, amor y felicidad. La muerte es una experiencia más.

La felicidad continua es el mandato tácito en nuestras vidas, pero este objetivo es ilusorio, nadie es feliz todo el tiempo. Las experiencias dolorosas en nuestras vidas propician nuestra maduración, nos volvemos más sensibles, desarrollamos empatía e interés por otros en situaciones similares y aprendemos más acerca de nuestros propios valores y emociones.

La enfermedad y la muerte no son acontecimientos "felices" y, debido a que contrastan con nuestra persecución irracional de la felicidad, se niegan por ende en nosotros mismos y en los demás.

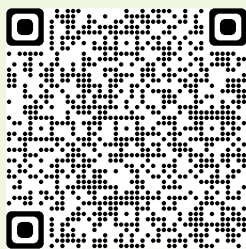
El sufrimiento se considera malsano. Cuando está cerca de alguien que sufre, la gente se siente incómoda. Hoy en día, a la persona afligida le es muy difícil encontrar el apoyo necesario que la ayude a resolver su pena. Es imprudente que le pidas a alguien que escuche tu llanto y tus lamentos. Es posible aun que te rechacen algunos amigos que desconocen la forma de ayudarte.

A pesar de estos temores, yo te incito a que extiendas la mano y pidas ayuda cuando la requieras; existen personas cariñosas y solícitas que responderán a tus necesidades. Si la familia y los amigos no son la respuesta, cuentas con la opción de unirte a un grupo de autoayuda, donde otras personas en situaciones similares comparten sus sentimientos, temores y/o frustraciones. En todas las ciudades importantes hay grupos organizados y todo el tiempo se están formando otros nuevos.

Algunos grupos de autoayuda que podrías ayudarte son:

- Asociación de Ayuda al Duelo: "Decir Adiós"
- Grupos de apoyo: Jardín de Mariposas

Si en tu comunidad no encuentras una organización que se adapte a tus necesidades, empieza una; es mucho más fácil compartir tu pena que tratar de sobrellevarla tú solo; te ayudarás a ti mismo y a otros al mismo tiempo.



Manual de grupos de autoayuda: sugerencias para, establecer y dirigir grupo de autoayuda.



o o o

Pasos para la despedida

El luto no es una enfermedad, es un proceso normal y natural que permite que la separación se convierta lentamente en una realidad. En esos terribles primeros días, cuando te sientes aturdido por la postración y la incredulidad, el rito del servicio funerario cumple con el propósito de mantenerte ocupado, de procurarte el apoyo de los seres queridos y de proporcionarte tiempo para empezar a reconciliarte con tu pérdida.

La ceremonia del funeral facilita en cierta forma la aceptación de la realidad de la muerte. El rito del velatorio proporciona un ambiente seguro y de apoyo para aquellos que tenían la relación más cercana con tu mascota. Es un espacio para expresar sus sentimientos y recibir respaldo de los demás.

El sepelio es la ocasión para reconocer y honrar públicamente al ser querido. La alocución generalmente la pronuncia un sacerdote, rabino, ministro o miembro de la familia; ésta es la despedida final al cuerpo físico de tu compañero que conociste y amaste, ahora sólo queda su recuerdo.

Las ceremonias del pésame y el sepelio son un rito de separación para los vivos, una oportunidad para reconciliarte con la realidad de la muerte, un final.



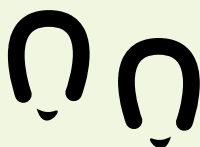
o o o

Comprensión de tu propio dolor

Cuando muere alguien a quien amas y no te sientes normal, es posible que te preguntes qué es lo que está mal en ti, pero no eres tú quien está mal. Lo que está equivocado es la presente actitud social hacia la muerte. Las influencias culturales son sutiles, pero poderosas. En la actualidad, los seres humanos desconocen el significado del duelo, se preguntan qué es lo normal, ¿Cuánto tiempo durará? Piensa que alguna vez volverás a sentir alegría por la vida.

Sí, con el tiempo volverás a la vida "normal", a una vida propia completa, por supuesto, esto no ocurrirá al día siguiente del funeral. Cuanto más cercana y compleja haya sido tu relación con tu pequeño amigo, más doloroso, complicado y prolongado será el proceso de despedida.

La despedida lleva tiempo, por ello es muy importante comprender en qué consisten los pasos de este proceso (las emociones conflictivas que puedes sentir) y, además, que estés consciente de que estás elaborando tu duelo en la forma que es necesaria para ti. Sé amable y gentil contigo mismo.



Actividad 1

¿Quién era?

En este apartado vamos a comenzar hablar sobre su mascota, se le presentarán varias preguntas en donde sabremos mas sobre su mascota.

Nombre: _____

Me gustaba llamarle: _____

Edad que tenía: _____

Fecha en la que lo adoptaste/recibiste: _____

Como era su relación: _____

Su mayor cualidad para mí era: _____

El defecto que más me costaba tolerar era: _____

La convivencia con él/ella era: _____

Respecto a la actividad anterior responde a las siguientes preguntas:

¿De qué se da cuenta? _____

¿Con que se queda? _____

¿Qué se lleva? _____



Actividad 2

Recordando...

En esta actividad te puedes tomar todo el tiempo que necesites, pero debes de concentrarte y plasmar los recuerdos mas bonitos que tengas con tu mascota

Inserte un dibujo, letra de canción, un lugar que represente a su mascota, en la cual se pueda entender como era su relación.



Respecto a la actividad anterior responde a las siguientes preguntas:

¿De qué se da cuenta? _____

¿Con que se queda? _____

¿Qué se lleva? _____

Nuestros momentos...

Aquí vamos a recordar nuestros 5 mejores momentos, en el cual puedes expresar tus sentimientos, emociones, etc. En cada experiencia, situación o momento que tuviste con tu mascota.

A continuación se le presentará una actividad en la cual podrá contar algunas de sus mejores experiencias vividas con su mascota.

Estos son nuestros 5 mejores momentos juntos:

1.- _____

2.- _____

3.- _____

4.- _____

5.- _____

Respecto a la actividad anterior responde a las siguientes preguntas:

¿De qué se da cuenta? _____

¿Con que se queda? _____

¿Qué se lleva? _____

Escala del Perdón de Heartland

Ahora le invito a realizar una evaluación sobre usted mismo, la cual indica la capacidad de perdonar de una persona hacia sí mismo(a), hacia otras personas y hacia situaciones fuera de todo control.

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de preguntas relacionadas a situaciones cotidianas con las cuales usted se puede identificar. Por ejemplo ¿Tiende a perdonar a los demás con facilidad? Por favor encierre uno de los números que encontrara debajo de cada afirmación que indique el grado de concierto o desconcierto que tiene con esa afirmación, donde 1 = casi nunca y 7 = casi siempre.

No hay respuestas correctas o incorrectas, por favor conteste con sinceridad.

1) Cuando alguien me lastima tiendo a criticarlo y a burlarme de él.

1 2 3 4 5 6 7

2) Siento rencor casi permanentemente hacia quienes creo me han dañado o lastimado.

1 2 3 4 5 6 7

3) Si alguien me hace daño suelo ser muy duro/a con esa persona.

1 2 3 4 5 6 7

4) Si siento que alguien me ha hecho daño, solo puedo pensar mal de quien/es lo han hecho.

1 2 3 4 5 6 7

5) Siento rabia, enojo conmigo mismo cuando alguien me ha lastimado.

1 2 3 4 5 6 7

6) Cuando alguien me lastima suelo perdonarlo con facilidad.

1 2 3 4 5 6 7

7) Con el paso del tiempo suelo olvidar a quien me ha lastimado.

1 2 3 4 5 6 7

8) Puedo llegar a querer y comprender a la gente que me ha lastimado.

1 2 3 4 5 6 7

9) Cuando alguien me lastima tiendo a pensar en sus motivos.

1 2 3 4 5 6 7

10) Eventualmente tiendo a justificar el hecho de que alguien me haya lastimado.

1 2 3 4 5 6 7

11) Aunque después de que alguien ha cometido un error, me sienta mal por el resultado, con el tiempo puedo sentirme mejor.

1 2 3 4 5 6 7

12) Guardo resentimientos contra mí mismo por cosas negativas que he hecho.

1 2 3 4 5 6 7

13) Aprender de las cosas malas que he hecho, me ayuda a superarlas.

1 2 3 4 5 6 7

14) Me es muy difícil aceptarme después de haber cometido un error.

1 2 3 4 5 6 7

15) Con el tiempo, soy comprensivo conmigo mismo por los errores que he cometido.

1 2 3 4 5 6 7

16) No dejo de criticarme por cosas negativas que he sentido, pensado, dicho o hecho.

1 2 3 4 5 6 7

17) Castigo por mucho tiempo a una persona que ha hecho algo que yo creo que está mal.

1 2 3 4 5 6 7

18) Con el tiempo, soy comprensivo con otros por los errores que han cometido.

1 2 3 4 5 6 7



19) Me muestro duro con los que me han lastimado.

1 2 3 4 5 6 7

20) Aunque otros me han lastimado en el pasado, eventualmente he podido verlos como buenas personas.

1 2 3 4 5 6 7

21) Si otros me maltratan, sigo pensando mal de ellos.

1 2 3 4 5 6 7

22) Cuando alguien me decepciona, puedo eventualmente superarlo.

1 2 3 4 5 6 7

23) Cuando las cosas van mal por razones que no pueden ser controladas, me mantengo pensando negativamente sobre eso.

1 2 3 4 5 6 7

24) Con el tiempo, puedo asimilar las malas circunstancias de mi vida.

1 2 3 4 5 6 7

25) Si soy agredido por circunstancias incontrolables de mi vida, me mantengo por mucho tiempo pensando negativamente sobre ellas y me enojo con frecuencia con los demás.

1 2 3 4 5 6 7

26) Eventualmente asimilo las situaciones malas en mi vida.

1 2 3 4 5 6 7

27) Tiendo a culpar a alguien ante situaciones negativas de las que no son la culpa de nadie.

1 2 3 4 5 6 7

28) Eventualmente abandono los pensamientos negativos sobre las circunstancias negativas que están más allá del control de cualquiera.

1 2 3 4 5 6 7

29) Puedo llegar a querer y a perdonar a gente que se ha portado mal conmigo.

1 2 3 4 5 6 7

30) Me cuesta trabajo admitir que alguien me ha lastimado.

1 2 3 4 5 6 7

o o o

Revisión de los resultados de escala del perdón

A continuación realice las siguientes indicaciones e interprete la Escala del Perdón.

- Sumar el total de las 30 preguntas
- Multiplicarlas por cien
- Dividir las entre 210

Interpretación.

0-49 tienes una tendencia a perdonar y olvidar rápidamente. Suele tener poco manejo de la situación terminas con situaciones tendenciosamente en sentido de culpa o situaciones no conclusas.

50-65 tienes una tendencia a perdonar y olvidar. Hay mas asertividad en la manera de elaborar las perdidas.

66-100 tienes una tendencia guardar rencor, a conservar resentimiento y no procesar las situaciones de aprendizaje, te encuentras en un proceso de duelo reprimido.

Aclaración.

Esta escala nos ayuda a saber si tenemos un rencor hacia alguien o tenemos un sentimiento guardado hacia alguien a la cual se le tiene mucho rencor.

Perdonar no significa olvidar, ni encontrar excusas para el daño que se te hizo, ni reconciliarte con la persona que te causó el daño. Perdonar da un tipo de paz que te ayuda a continuar con tu vida.



Respecto a la actividad anterior responde a las siguientes preguntas:

¿De qué se da cuenta? _____

¿Con que se queda? _____

¿Qué se lleva? _____

Los sentimientos

Los sentimientos no son ni buenos ni malos; son de aceptación o rechazo, según los efectos que produzcan en la persona. Por tanto, son agradables o desagradables orientados hacia el pasado, presente o futuro. Sirven para detectar nuestras necesidades y pueden ser:

1. Disminuidos. Cuando minimizamos lo que sentimos; no les damos importancia.
2. Proporcionados. Adecuados al estímulo que provocó el sentimiento.
3. Exagerados. Cuando esto sucede, generalmente lo que se encuentra detrás de la situación puede ser:
 - Que un sentimiento tape a otro (tristeza tras el enojo, enojo tras la tristeza, miedo con afecto, afecto con miedo, etc.).
 - Que exista un asunto pendiente o inconcluso con algo o con alguien.
 - Que cultural o educativamente sea un mal hábito.

Durante nuestra vida con frecuencia cubrimos un sentimiento con otro, pensamos que estamos tristes cuando en realidad estamos enojados, o viceversa.

- Los sentimientos se expresan:
- Verbalmente. De forma directa con frases como: "¡estoy enojado!", "¡me siento triste!", "siento miedo!", "te amo!", etcétera.
- No verbalmente, por medio de nuestra expresión corporal.
- Mediante acciones o conductas: patear objetos, aventar puertas, etcétera.
- Con síntomas psicosomáticos. Muchos cambios fisiológicos se derivan de los sentimientos. Al sonrojarse ocurre un cambio en la circulación de la sangre. ¿Cómo es posible esto? En situaciones más graves se pueden manifestar con enfermedades como colitis, gastritis, migrañas y otras de tipo inmunológico.

Los sentimientos se usan constructivamente al:

- Recordar que es natural tener sentimientos.
- Aceptarlos como propios, experimentándolos y dejándolos sentir.
- No justificarlos, ni racionalizarlos.
- Identificar la necesidad que está tras él.

A través de los sentimientos percibimos lo que nos afecta y lo que nos interesa. Cuando lo que nos rodea no nos importa, no produce sensaciones, nos resulta indiferente. Por tanto, los sentimientos son experiencias conscientes en las que la persona se encuentra interesada o involucrada; nos informan cómo nos afectan las cosas que suceden a nuestro alrededor.

Los sentimientos preparan para la acción, es decir, alistan al cuerpo para actuar a corto plazo. Si se llega a inhibir la acción (ex presión del sentimiento), el cerebro sigue produciendo hormonas y esto se refleja en el cuerpo que se encarga de reprimir la energía.

Actividad 5

Ejercicio de los sentimientos

El siguiente ejercicio nos ayudará a identificar nuestros sentimientos y sus porqués.

De la siguiente tabla de sentimientos usted podrá elegir de 5 a 16 sentimientos que usted reconozca sentir para utilizarlos en la lista de adjetivos.

Miedo	Enojo	Egoísmo	Satisfacción	Agradecimiento
Melancolía	Afecto	Aislamiento	Indignación	Sumisión
Pesimismo	Respeto	Fortaleza	Rabia	Mal humor
Culpa	Frustración	Desprecio	Desesperanza	Tranquilidad
Confianza	Cariño	Apatía	Confusión	Indisposición
Optimismo	Indiferencia	Competencia	Entusiasmo	Paciencia
Tristeza	Aburrimiento	Timidez	Amargura	Amor
Vergüenza	Libertad	Compasión	Animación	Venganza
Esperanza	Devolución	Caridad	Obstinación	Ansiedad
Tolerancia	Asco	Abatimiento	Simpatía	Frialdad
Inconformidad	Desesperación	Disgusto	Friolidad	Serenidad
Inseguridad	Confianza	Agitación	Júbilo	Nobleza
Preocupación	Cautela	Benevolencia	Firmeza	Rencor
Dolor	Cólera	Gallardía	Asombro	Crueldad
Espanto	Alegría	Desilusión	Intolerancia	Resignación
Ira	Abandono	Orgullo	Hostilidad	Fastidio
Fervor	Dignidad	Envidia	Comodidad	Desconfianza
Antipatía	Celos	Molestia	Compasión	Lealtad
Ternura	Felicidad	Desamparo	Rechazo	Malicia

Elabore una lista de adjetivos que denoten sus sentimientos:

Sentimientos que conozco.	Dibuja un asterisco en los sentimientos que identificas como aprendidos.	Anota de quien los aprendiste: mamá, papá o alguna figura representativa en tu infancia.	Escribe una F en los que le sean fáciles de contactar.	Escribe una E en los que le sean fáciles de expresar.	Escribe una A en los que te resulten agradables y una D a los que te sean desagradables.

Al finalizar, responda las siguientes preguntas:

¿De qué se da cuenta al elaborar su lista?

¿Cuál es el sentimiento más conocido y el que contacta con más facilidad?

¿Cuál es el sentimiento que le es más difícil de contactar y expresar?

¿De qué se da cuenta al detectar de quién aprendió algún sentimiento?

Si ha estado o está en proceso de duelo, escriba los sentimientos que vive.

¿Cómo se siente después de realizar este ejercicio?



De la lista de sentimientos encierre aquellos que no anotó en su lista anterior.

¿Alguno de los sentimientos que encerró es de los que no puede reconocer y contactar? _____

¿De qué se percata o qué siente al leer la lista anterior?

Respecto a la actividad anterior responda a las siguientes preguntas:

¿De qué se da cuenta? _____

¿Con que se queda? _____

¿Qué se lleva? _____

o o o

Concretización

Esta es otra técnica que nos ayuda a entender mejor al otro.

Consiste en nombrar la experiencia por su nombre con la carga emocional que esto genera y con sus contenidos específicos, mencionando los sentimientos que se viven y hablando con precisión sobre la pérdida de tu mascota.

Podemos decir que existen dos formas de comunicarnos: una vaga y la otra concreta; por ejemplo:

Vaga: "Soy una persona triste."

Concreta: "cuando duraba mucho tiempo que no veía a mi perrito ya que viajaba mucho me hacía sentir triste y llorar mucho."

Cuando un doliente se expresa de manera vaga, lo que se puede hacer es cuestionar cómo se siente en ese momento, por ejemplo: "estoy triste", la pregunta podría ser: ¿Cómo te sientes al estar triste? En ese momento, responderá de manera más concreta.



Actividad 6

Ejercicio de concretización

Describe cinco situaciones recientes de la vida, primero de forma vaga y después de manera concreta.

Situación 1

Vaga:

Concreta:

Situación 2

Vaga:

Concreta:

Situación 3

Vaga:

Concreta:



En seguida conteste las siguientes preguntas:

Anote el sentimiento que está experimentando en este momento:

Describa lo que le hace sentir de esta manera:

Ahora elabore una oración uniendo las respuestas de las preguntas 1 y 2.

Respecto a la actividad anterior responda a las siguientes preguntas:

¿De qué se da cuenta? _____

¿Con que se queda? _____

¿Qué se lleva? _____

Actividad 7

Habilidades sociales

A continuación te presentamos una tabla con diferentes aspectos de las “Habilidades Sociales Básicas”. A través de ella podrás determinar el grado de desarrollo de tú “Competencia Social” (conjunto de HH.SS necesarias para desenvolverte eficazmente en el contexto social). Señala el grado en que te ocurre lo que indican cada una de las cuestiones, teniendo para ello en cuenta:

- 1 - Me sucede MUY POCAS veces 2 - Me sucede ALGUNAS veces
3 - Me sucede BASTANTES veces 4 - Me sucede MUCHAS veces

1.- Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo	
2.- Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes	
3.- Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos	
4.-Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada	
5.- Permites que los demás sepan que les agradeces los favores	
6.- Te das a conocer a los demás por propia iniciativa	
7.- Ayudas a que los demás se conozcan entre sí	
8.- Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza	
9.- Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad	
10.- Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad	

11.- Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica	
12.- Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente	
13.- Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal	
14.- Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona	
15.- Intentas reconocer las emociones que experimentas	
16.- Permites que los demás conozcan lo que sientes	
17.- Intentas comprender lo que sienten los demás	
18.- Intentas comprender el enfado de la otra persona	
19.- Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos	
20.- Piensas por qué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo	
21.- Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa	
22.- Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pides a la persona indicada	
23.- Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás	
24.- Ayudas a quien lo necesita	
25.- Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismo como a quienes sostienen posturas diferentes	
26.- Controlas tu carácter de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”	
27.- Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura	
28.- Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas	
29.- Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas	
30.- Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte	

31.- Dices a los demás cuándo han sido los responsables de originar un determinado problema e intentas encontrar una solución	
32.- Intentas llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien	
33.- Expresas un sincero cumplido a los demás por la forma en que han jugado	
34.- Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido	
35.- Eres consciente cuando te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en ese momento	
36.- Manifiestas a los demás que han tratado injustamente a un amigo	
37.- Consideras con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hacer	
38.- Comprendes la razón por la cual has fracasado en una determinada situación y qué puedes hacer para tener más éxito en el futuro	
39.- Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen o hacen otras que se contradicen	
40.- Comprendes lo que significa la acusación y por qué te la han hecho y, luego, piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que te ha hecho la acusación	
41.- Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista antes de una conversación problemática	
42.- Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta	
43.- Resuelves la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante	
44.- Reconoces si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo tu control	
45.- Tomas decisiones realistas sobre lo que eres capaz de realizar antes de comenzar una tarea	
46.- Eres realista cuando debes dilucidar cómo puedes desenvolverte en una determinada tarea	

47.- Resuelves qué necesitas saber y cómo conseguir la información	
48.- Determinas de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que deberías solucionar primero	
49.- Consideras las posibilidades y eliges la que te hará sentir mejor	
50.- Te organizas y te preparas para facilitar la ejecución de tu trabajo	

Revisión de los resultados de la tabla de Habilidades Sociales Básicas.

A continuación se le indicará cómo obtener los resultados de la de la tabla de Habilidades Sociales Básicas e interpretar de acuerdo a su puntuación.

- De acuerdo con la tabla de resultados tendrá que realizar sumas por grupos (en el Grupo I tendrá que sumar del ítem 1 al ítem 8 y así con los demás grupos según se le indique), con la cual obtendrá la Puntuación Directa Obtenida (PDO),
- Posteriormente multiplicará la PDO x 100 y dividirá el resultado entre la Puntuación Directa Máxima (PDM) de su grupo.
- El resultado obtenido de la división será la Puntuación Directa Ponderada.
- Por ultimo la PDP se colocará de la manera indicada en la grafica de resultados.

Ejemplo:

	Grupo I (de 1 a 8)
PDO	8
PDM	32
PDP	25

$$\begin{aligned}
 PDP &= \frac{PDO \times 100}{PDM} \\
 &= \frac{8 \times 100}{32} \\
 &= \frac{800}{32} \\
 &= 25
 \end{aligned}$$

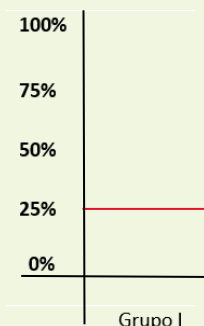
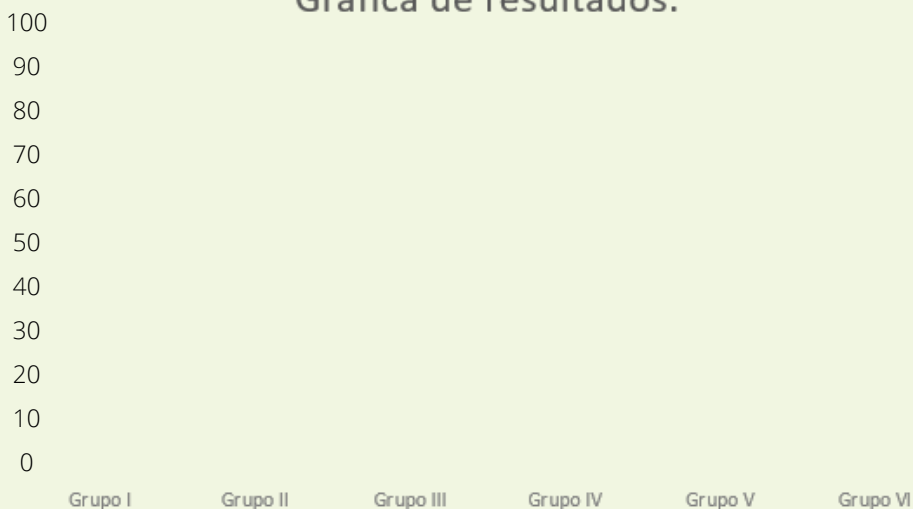


Tabla de resultados.						
	GRUPO I (de 1 a 8)	GRUPO II (de 9 a 14)	GRUPO III (de 15 a 21)	GRUPO IV (de 22 a 30)	GRUPO V (de 31 a 42)	GRUPO VI (de 43 a 50)
PDO						
PDM	32	24	28	36	48	32
PDP						

Gráfica de resultados.



Interpretación:

Coloque los tres grupos con puntuaciones más bajas en el área de fortalecimiento y las puntuaciones más altas en el área de mantenimiento.

Áreas de fortalecimiento

- _____
- _____
- _____

Áreas de mantenimiento.

- _____
- _____
- _____

Muestre atención a las áreas de fortalecimiento, para reconocer estas habilidades y obtener herramientas para procesar su duelo.

GRUPO I. PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES.

1. Escuchar. 2. Iniciar una conversación. 3. Mantener una conversación. 4. Formular una pregunta. 5. Dar las gracias. 6. Presentarse. 7. Presentar a otras personas. 8. Hacer un cumplido.

GRUPO II. HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS.

9. Pedir ayuda. 10. Participar. 11. Dar instrucciones. 12. Seguir instrucciones. 13. Disculparse. 14. Convencer a los demás.

GRUPO III. HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS.

15. Conocer los propios sentimientos. 16. Expresar los sentimientos. 17. Comprender los sentimientos de los demás. 18. Enfrentarse con el enfado de otro. 19. Expresar afecto. 20. Resolver el miedo. 21. Autorrecompensarse.

GRUPO IV. HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN

22. Pedir permiso. 23. Compartir algo. 24. Ayudar a los demás. 25. Negociar. 26. Empezar el autocontrol. 27. Defender los propios derechos. 28. Responder a las bromas. 29. Evitar los problemas con los demás. 30. No entrar en peleas.

GRUPO V. HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS.

31. Formular una queja. 32. Responder a una queja. 33. Demostrar deportividad después de un juego. 34. Resolver la vergüenza. 35. Arreglárselas cuando le dejan de lado. 36. Defender a un amigo. 37. Responder a la persuasión. 38. Responder al fracaso. 39. Enfrentarse a los mensajes contradictorios. 40. Responder a una acusación. 41. Prepararse para una conversación difícil. 42. Hacer frente a las presiones del grupo.

GRUPO VI. HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN

43. Tomar iniciativas. 44. Discernir sobre la causa de un problema. 45. Establecer un objetivo. 46. Determinar las propias habilidades. 47. Recoger información. 48. Resolver los problemas según su importancia. 49. Tomar una decisión. 50. Concentrarse en una tarea

Origen de los sentimientos

Ahora le invito a realizar una evaluación sobre usted mismo, la cual le hará reflexionar y contar su experiencia con respecto a los sentimientos.

TRISTEZA

Realice una lista de palabras reflexionando sobre lo que es la tristeza para usted.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

No hay una manera incorrecta de sentir y demostrar lo que sentimos, todos tenemos una forma de hacerlo con respecto a lo que hemos aprendido en experiencias pasada y a los que nos han enseñado nuestras familias, amigos, etc. y, en caso de asistir o haber asistido anteriormente a terapia, terapeuta.

Algunas reflexiones sobre la tristeza:

- La tristeza es el origen fundamental de todos los sentimientos. De ella se desprende la melancolía, que es el placer de la tristeza. La tristeza frecuentemente aparece de manera repentina, se sabe que surge, desaparece y, más adelante, resurge.
- La tristeza es un sentimiento básico de dolor, sentimiento que se manifiesta en el descontento de la pérdida.
- Nos da tristeza saber que somos mortales, que nuestros seres queridos también lo son.
- La tristeza es otra forma de soledad, que nos cubre de la muerte y nos entretiene con diversas emociones a lo largo de nuestra vida.
- Cuando la tristeza es permanente, la persona se vuelve melancólica, produciéndole vulnerabilidad ante el sufrimiento.



Describe con detalle su experiencia con respecto a la tristeza:

Cuando yo me siento triste, yo: _____

Cuando yo me siento triste, yo: _____

Cuando yo me siento triste, yo: _____

Alguna de las recomendaciones para el manejo de la tristeza que nos menciona el libro Tanatología y la inteligencia emocional son:

- Cuando se está triste, debemos ser egoístas, preocuparnos sólo por nosotros y no intentar seguir a los demás. No es el momento adecuado.
- Se debe descansar.
- Concentrarse en sí mismo.
- Buscar a alguien confiable con quién compartir y poder llorar en sus brazos. Esto nos dejará descansados y relajados.
- Expresarlo a través de las artes: música, pintura, escultura, canto, baile.
- La tristeza, a diferencia de la depresión, es un sentimiento que nos permite sentirnos iluminados con una sonrisa por un instante; por tanto, debemos realizar alguna actividad que nos haga sentir bien.
- Escribir. Una excelente manera de canaliza



ENOJO

Realice una lista de palabras reflexionando sobre lo que es el enojo para usted.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

No hay una manera incorrecta de sentir y demostrar lo que sentimos, todos tenemos una forma de hacerlo con respecto a lo que hemos aprendido en experiencias pasada y a los que nos han enseñado nuestras familias, amigos, etc. y, en caso de asistir o haber asistido anteriormente a terapia, terapeuta. Es otro sentimiento común en el duelo. Provoca mucho desconcierto, porque parece irracional enojarnos con alguien que ya no está, que fue bueno o que, sobre todo, ya murió.

- Este sentimiento surge como reacción ante una herida, una carencia o una frustración.
- El enojo no es placentero para el ser humano, es un sentimiento con el que nacemos y generalmente es el último que aprendemos a manejar.
- Para controlarlo generalmente lo ponemos fuera de nosotros: "tú me enojas", "me lastimas".
- Dado que este sentimiento no está bien visto socialmente, cuando se trata de la muerte de un ser querido o de saber que vamos a morir, tratamos de contenerlo o de tapanlo con otro sentimiento.
- El enojo nos provee de energía, a diferencia de la tristeza, que nos debilita.

Describe con detalle su experiencia con respecto al enojo:

Cuando yo me siento enojado, yo: _____

Cuando yo me siento enojado, yo: _____

Cuando yo me siento enojado, yo: _____

Alguna de las recomendaciones para el manejo de el enojo que nos menciona el libro Tanatología y la inteligencia emocional son:

- Apropiarnos de él. Reconocerlo, hacerlo nuestro, no ponerlo afuera. Ante tal situación, asumimos que el enojo es nuestro, lo que nos hace incrementar la autoconciencia: entonces podemos hacer algo con el enojo y no culpar a los demás por lo que nos pasa.
- Graduar la respuesta. Esta parte consiste en poner el valor adecuado al enojo. Si logramos aprender a vislumbrar los diferentes niveles de enojo, se propiciará un manejo adecuado del mismo, ya que esto nos conducirá a sacar la presión que sentimos.
- Diagnosticar la amenaza. El enojo aparece cuando asumimos rápidamente que la situación es peligrosa. Al hacer contacto con la amenaza, detectamos cuál es la necesidad que hay detrás.
- Compartir la amenaza percibida. Lo que podemos hacer es hablar con la persona que nos
- produjo el enojo; si no es posible hablar con ella, podemos hacerlo a través de una carta.
- Perdonar. Implica anular los pendientes con los demás y con nosotros mismos. El más beneficiado es quien otorga el perdón. Y lo más importante es perdonarse a sí mismo por lo que no se hizo o por haberlo hecho; esto es verdaderamente liberador.

CULPA

Realice una lista de palabras reflexionando sobre lo que la culpabilidad para usted.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

No hay una manera incorrecta de sentir y demostrar lo que sentimos, todos tenemos una forma de hacerlo con respecto a lo que hemos aprendido en experiencias pasada y a los que nos han enseñado nuestras familias, amigos, etc. y, en caso de asistir o haber asistido anteriormente a terapia, terapeuta. Estos son sentimientos muy experimentados por los dolientes.

Nos culpamos por lo que no hicimos o por haberlo hecho: "si lo hubiera llevado a la veterinaria", "si no lo hubiera dejado ir". La culpabilidad, encerrada en nuestro interior y alimentada por autorreproches, es un sentimiento muy destructivo. Si es aprendido en la infancia, detiene nuestro crecimiento.

Describa con detalle su experiencia con respecto a la culpa:

Cuando yo me siento culpable, yo: _____

Cuando yo me siento culpable, yo: _____

Cuando yo me siento culpable, yo: _____

Alguna de las recomendaciones para el manejo de la culpa que nos menciona el libro Tanatología y la inteligencia emocional son:

- Revisar constantemente nuestros valores, ya que la culpa generalmente surge por la lucha entre el "deber ser" y el "ser".
- Descubrir cuáles de estos valores son heredados y cuáles son verdaderamente nuestros.
- Analizar nuestras capacidades de manera realista, tanto las habilidades como las áreas de oportunidad.
- Programarse para aprender de nuestros errores, ya que la culpa sólo nos sirve para ver hacia atrás y visualizar lo que aprendimos.
- Si se hiere o lastima a alguien, pedir perdón inmediatamente.
- Si la persona ya falleció, escribir o hablar con él como si estuviera presente y pedirle perdón.

MIEDO

Realice una lista de palabras reflexionando sobre lo que es el miedo para usted.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

No hay una manera incorrecta de sentir y demostrar lo que sentimos, todos tenemos una forma de hacerlo con respecto a lo que hemos aprendido en experiencias pasada y a los que nos han enseñado nuestras familias, amigos, etc. y, en caso de asistir o haber asistido anteriormente a terapia, terapeuta.

El miedo es un sentimiento que nos ayuda a sobrevivir; reacciona como una alarma de cuidado personal para indicar que nos hemos arriesgado demasiado.

Puede oscilar desde una ligera sensación de inseguridad hasta fuertes ataques de pánico. La ansiedad es la sensación mediante la cual se manifiesta el miedo.

En el duelo, este sentimiento proviene del temor a no poder sobrevivir solo o a la experiencia de contactar con nuestra propia muerte. Llevado al extremo puede desencadenar angustia, ansiedad o crisis de pánico.

El miedo es una emoción sumamente compleja, pues está integrada por la combinación de varios procesos que han surgido a lo largo de la evolución biológica.

Describe con detalle su experiencia con respecto al miedo:

Cuando yo tengo miedo, yo: _____

Cuando yo tengo miedo, yo: _____

Cuando yo tengo miedo, yo: _____

Alguna de las recomendaciones para el manejo de la culpa que nos menciona el libro Tanatología y la inteligencia emocional son:

- Revisar la respiración para vigilar que no se esté hiperventilado; si esto ocurre, respirar en una bolsa de papel de estraza hasta que la respiración se normalice. También se recomienda realizar otros ejercicios de respiración.

-
- Si se está ante un duelo, hacer pequeños estiramientos cada 20 o 30 minutos.
- Participar en actividades de meditación, que ayudarán a mantener la tranquilidad.
- Afirmarse hablando consigo mismo: "estoy pasando por una situación difícil, pero pasará".
- Pensar y escribir qué es lo peor que podría suceder, y qué se haría ante tal situación. Si se desea, puede entregarse a alguien de confianza.

Respecto a la actividad anterior responda a las siguientes preguntas:

¿De qué se da cuenta? _____

¿Con qué se queda? _____

¿Qué se lleva? _____

Actividad 9

Carta de despedida a mi mejor amigo.

Por ultimo, se le invita a realizar una carta a su mascota, de la extensión que usted prefiera, exprese todo aquello que quiera, lo que ha quedado por decir, lo que necesite explicar, etc. Esta es una carta abierta, sin guion establecido, solo se le pedirá que al finalizar realice una despedida.





Gracias por haber llegado a este punto del duelo. Ha finalizado esto como parte de su proceso de duelo, agradecemos que se haya abierto emocionalmente, queremos recordarle que sus sentimientos son importantes y cuando se sienta mal es recomendable expresarlo y, de ser necesario, pedir ayuda. Esperamos esto le haya servido de ayuda para encontrar sentimientos guardados o como una pequeña guía en su proceso de duelo.

Le recordamos que este duelo es un apoyo que puede ir ligado con la ayuda de un profesional, para que este proceso sea más sano y le ayude a llegar a un cierre adecuado.

"Un duelo puede ser una oportunidad de llenarte de empatía y sabiduría, si optas por transitarlo peldaño a peldaño y en conciencia, si extraes significados y eres honesto contigo mismo y con lo que estás sintiendo. Pero un duelo evadido puede llenarnos de basura emocional."

- Gaby Pérez Islas

TANATOLOGÍA

8°E

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE TAMAULIPAS

BENAVIDES MONTES ANA CECILIA
A2153510042@ALUMNOS.UAT.EDU.MX

FORTUNA GONZÁLEZ JESÚS GERARDO
A2183020176@ALUMNOS.UAT.EDU.MX

GARCÍA GUAJARDO EDGAR OSWALDO
A2183020376@ALUMNOS.UAT.EDU.MX

o o o

Bibliografía.

- O'Connor, N. (1994). Dejalos ir con Amor: La aceptacion del duelo / Letting Go With Love: The Grieving Process (First Spanish Edition). Trillas.
- González, M. D. C. C. (2007). Tanatología: La Inteligencia Emocional Y El Proceso De Duelo (2de editie). Editorial Trillas.
- Perez Islas, G. (2012). Cómo curar un corazón roto (1.^a ed., p. 13). Planeta Mexicana.
- Moreno, A. (2015, mayo). Elproceso de duelo tras la pérdida de una mascota: Descripción y variables relacionadas. Repositorio Comillas. Recuperado 10 de mayo de 2022, de <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/1075/TFM000130.pdf?sequence=1>

