



San Pedro
CEMENTERIO MUSEO

TALLER PARA PROFESIONALES

Introducción al acompañamiento al duelo

- Memoria Viva -



San Pedro
CEMENTERIO MUSEO

Ana María Cortés –Psicóloga

-Memoria Viva-

Derrotero

- CMSP
- ¿Qué es el duelo?
- Tipos de duelo, etapas y tareas
- Intervenciones grupales
- Intervenciones individuales





- Memoria Viva -

DECLARADO MUSEO DE SITIO POR LA RED DE MUSEOS DE ANTIOQUIA

Y BIEN DE INTERÉS CULTURAL DE
CARÁCTER NACIONAL POR EL
MINISTERIO DE CULTURA



- Memoria Viva -

The image features three bronze statues of figures in robes, standing in a row. The figure on the right is holding a bouquet of orange and red flowers. The background is a blurred green landscape with trees. The text "UN LUGAR PRIVILEGIADO PARA EL" is in a smaller font, and "DESCANSO Y LA PAZ" is in a larger, bold font, both in white capital letters.

UN LUGAR PRIVILEGIADO PARA EL
DESCANSO Y LA PAZ

- Memoria Viva -



Cementerio Museo San Pedro

El Cementerio San Pedro es un institución privada fundada en 1842, declarada **museo de sitio** en 1998 y **Bien de Interés Cultural de carácter nacional** (BIC) en 1999. Actualmente es una fundación sin ánimo de lucro que tiene por objeto el apoyo y promoción de actividades relacionadas con la salud, la educación, la cultura, la investigación científica y tecnológica, la formación de la niñez y de la juventud y la realización de programas de desarrollo social.

- Memoria Viva -



San Pedro
CEMENTERIO MUSEO

Programa de Acompañamiento al Duelo

Desde el año 2010 busca abrir espacios de ciudad en los cuales se pueda reflexionar sobre las pérdidas, realizar acciones que permitan la tramitación del dolor y generar conocimientos alrededor de la vida, la muerte y la elaboración del duelo.



¿Qué es el duelo?

La palabra “duelo” proviene del término en latín ***dolus***, que significa dolor, y se refiere a la reacción normal que ocurre ante la muerte de un ser querido o una pérdida significativa, de algo real o imaginado.



**El duelo es un proceso activo,
dinámico, particular y multidimensional**



Tipos de duelo

- Fallecimiento de un ser querido
- Pérdida de un estatus: divorcio, jubilación, adultez
- Ideales: salud, familia, patria
- Objetos
- Mascotas
- Cambio de residencia, colegio, país



Manifestaciones más comunes durante el duelo

- Sensaciones físicas
- Emocionales
- Cognitivas
- Comportamentales



Respuestas físicas

- Sensación de vacío en el estómago
- Opresión en el pecho y garganta
- Sensibilidad al ruido
- Debilidad muscular y cansancio
- Falta de aire o aliento
- Sequedad en la boca
- Alteración del apetito



Respuestas emocionales

- Tristeza, ira, frustración
- Culpa y remordimiento
- Ansiedad
- Sensación de soledad, abandono
- Indiferencia o apatía
- Desamparo, añoranza
- Alivio y sensación de libertad



Respuestas mentales

- Incredulidad y/o confusión
- Preocupación constante y persistente
- Alucinaciones visuales o auditivas
- Dificultades de atención, memoria y concentración
- Pensar constantemente en el fallecido



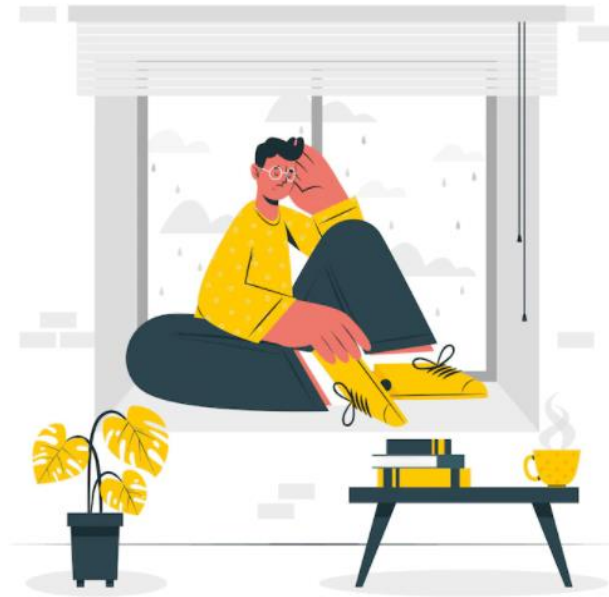
Respuestas conductuales

- Retraimiento o aislamiento
- Soñar con la persona fallecida
- Suspirar, llorar
- Hiperactividad y agitación
- Alteración del sueño



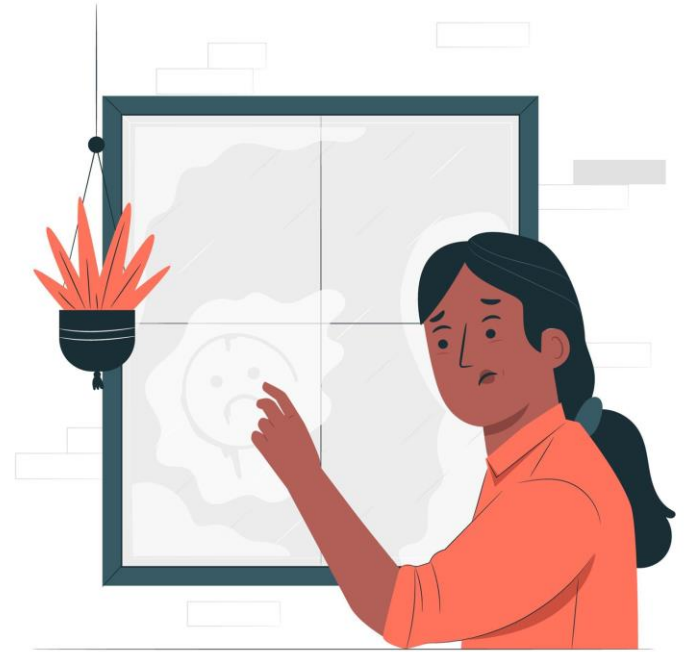
Fases del duelo Elisabeth Kübler-Ross

- Fase de negación
- Fase de ira
- Fase de negociación
- Fase de depresión
- Fase de aceptación



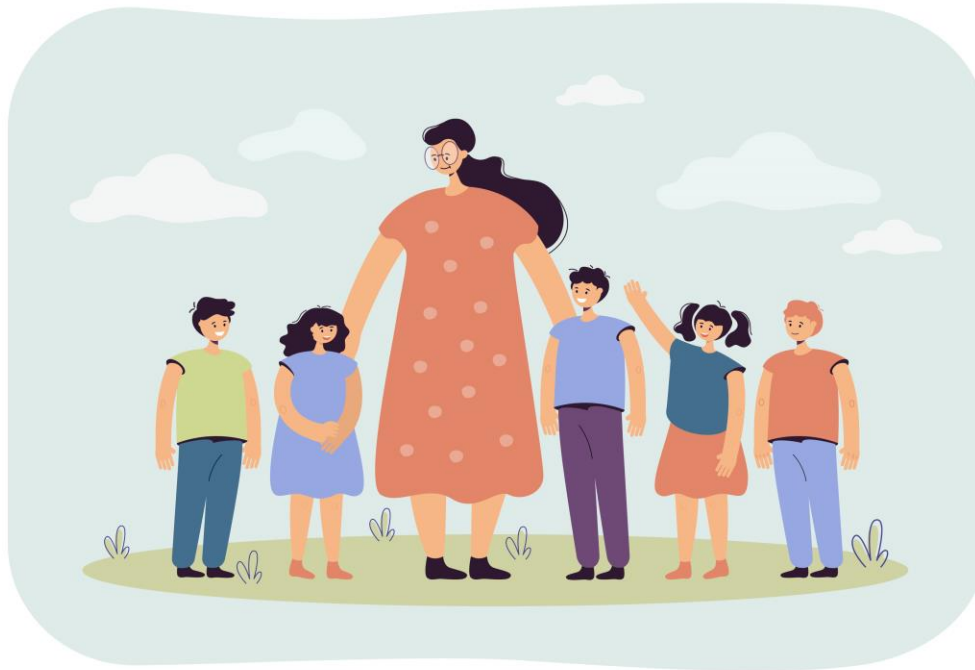
Tareas del duelo **William Worden**

- Aceptar la realidad de la pérdida
- Trabajar las emociones y sentimientos
- Adaptarse al medio en el que lo perdido ya no está
- Reubicar emocionalmente lo perdido y continuar viviendo.



- Memoria Viva -

Intervención grupal



San Pedro
CEMENTERIO MUSEO

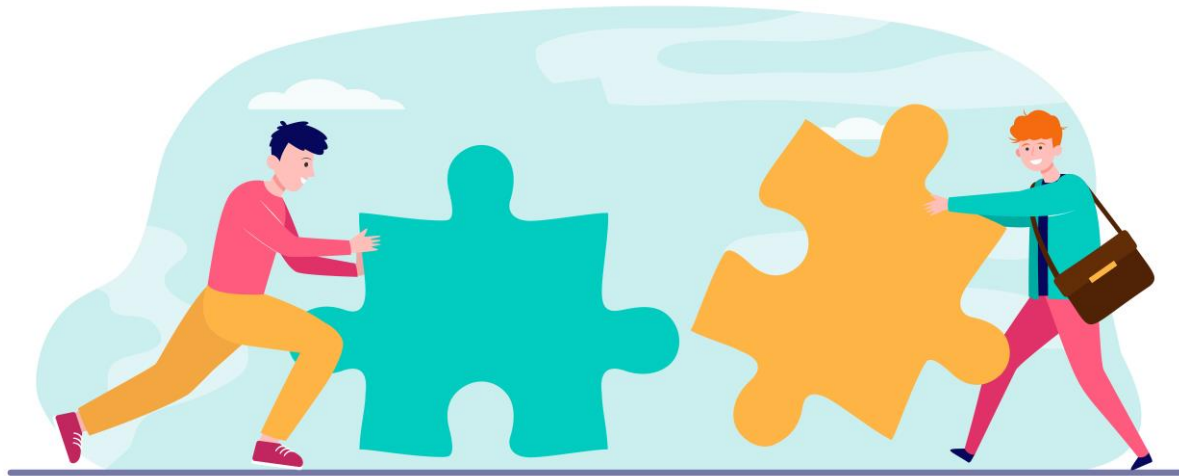
Recomendaciones

- Garantizar espacios seguros, privados y de respeto por el otro
- Crear contenidos formativos que permitan identificar las características del proceso de duelo
- Favorecer la cooperación, la escucha y la comunicación
- Posibilitar la expresión de sentimientos y emociones de forma natural



- Memoria Viva -

Intervención individual



San Pedro
CEMENTERIO MUSEO

Recomendaciones

- Reconstruir la historia y favorecer la narración de los hechos
- Hablar sobre las circunstancias en que se produjo la muerte, preguntar si asistió al entierro, al funeral y cómo se sintió
- Revisión de las tareas del duelo
- Explorar si existe sentimiento de culpa
- Ayudar en la expresión de emociones



- Memoria Viva -

- Encontrar acciones que faciliten avanzar en lo que se está estancado
- Reorientar falsas creencias que dificultan la expresión de sentimientos (mejor no recordar para no sufrir y olvidar)
- Explorar qué se ha hecho con las pertenencias del fallecido
- Aconsejar para que no tomen decisiones precipitadas
- Psicoeducación: informar sobre la evolución del duelo
- Brindar un espacio seguro



San Pedro
CEMENTERIO MUSEO

- Memoria Viva -

Estrategias para la elaboración del duelo



San Pedro
CEMENTERIO MUSEO

1. Elaborar una caja de recuerdos

Escribir historias que se vivieron con el familiar fallecido, dibujos, fotos y objetos significativos



2. Elaborar un altar en casa

Puede contener: objetos de la memoria personal del fallecido, de decoración, espiritualidad, los cuatro elementos



3. Escribir cartas, narrar y contar

Dar un lugar a la expresión de emociones

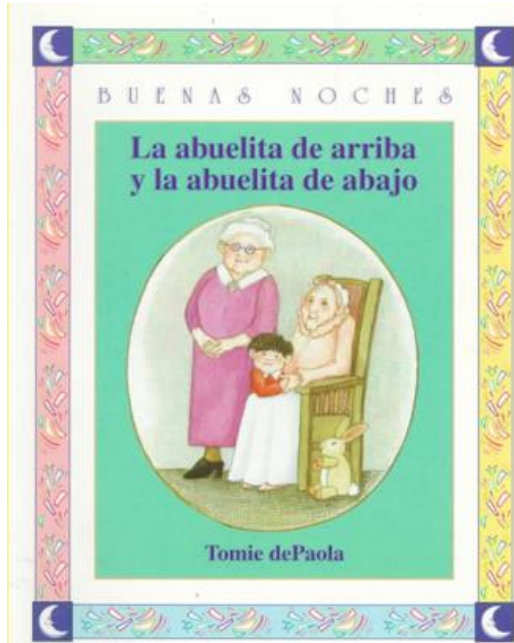
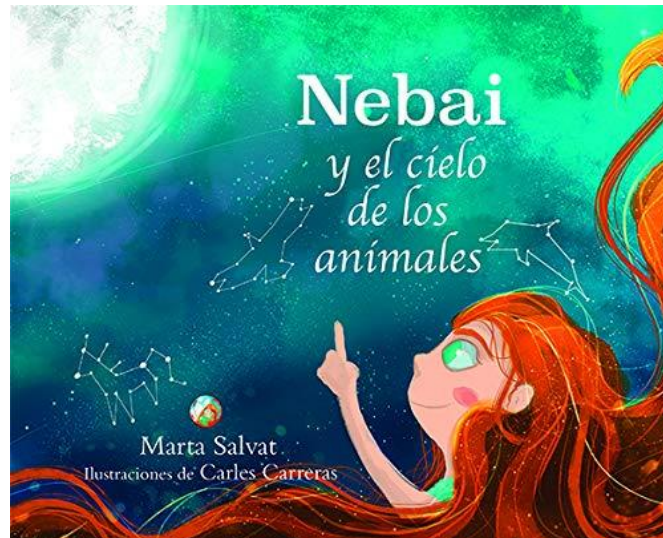
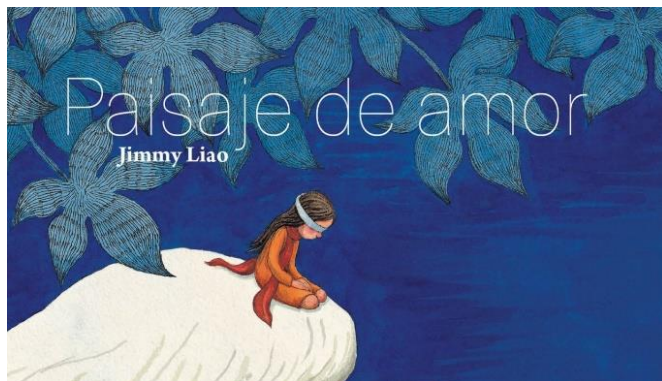
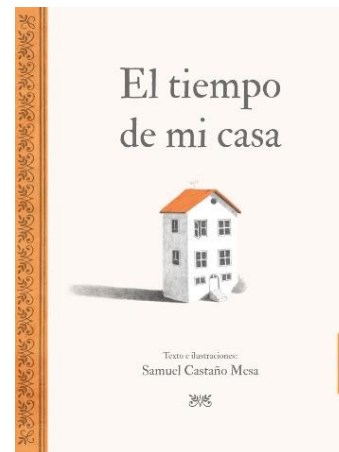


4. Cuentos infantiles

- La abuelita de arriba, la abuelita de abajo
- Nebai y el cielo de los animales
- Paisaje de amor de Jimmy Liao
- ¡No es fácil, pequeña ardilla!
- El tiempo de mi casa

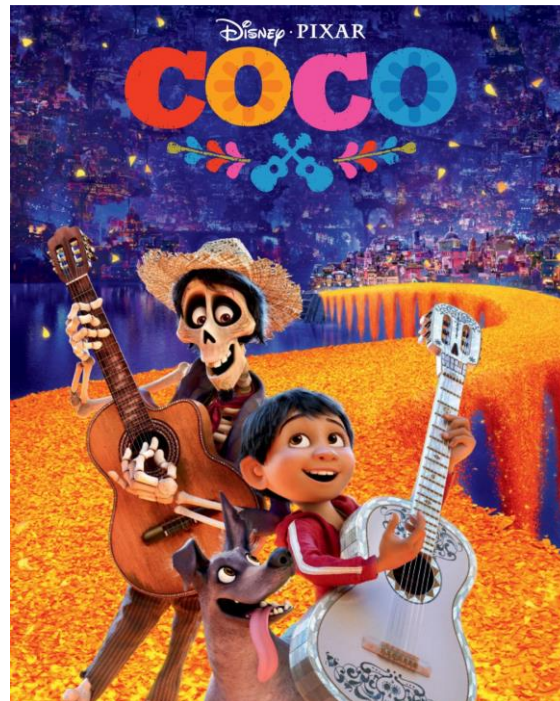


- Memoria Viva -



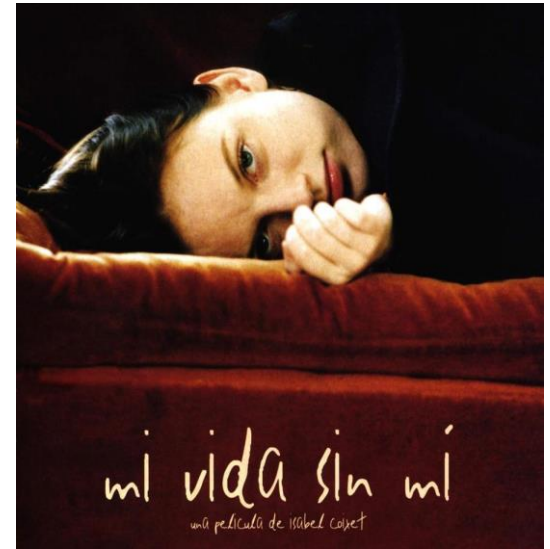
5. Películas Infantiles

- Bambi
- UP
- Coco
- Rey León

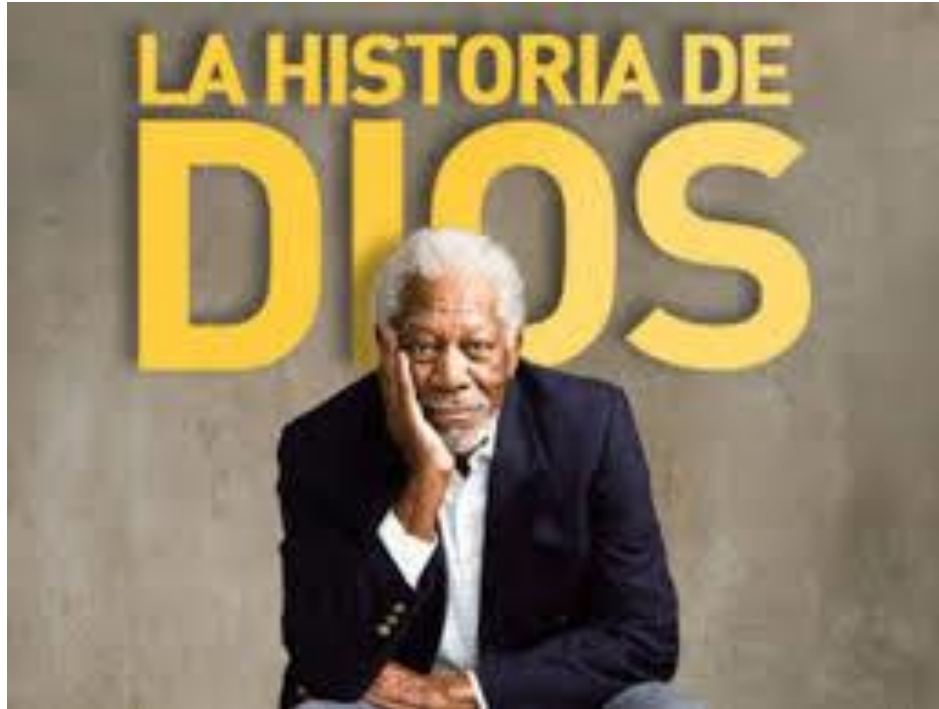


6. Películas y series

- Mi vida sin mí. Isabel Coixet. 2003
- Soul. Disney. 2020
- Manchester junto al mar
- El círculo del amor se rompe. 2012
- PD: te amo. 2007
- Bajo la misma estrella. 2014



- Memoria Viva -



National Geographic Channel:
Episodio sobre la muerte

7. Rituales colectivos



- Memoria Viva -



- Memoria Viva -



San Pedro
CEMENTERIO MUSEO

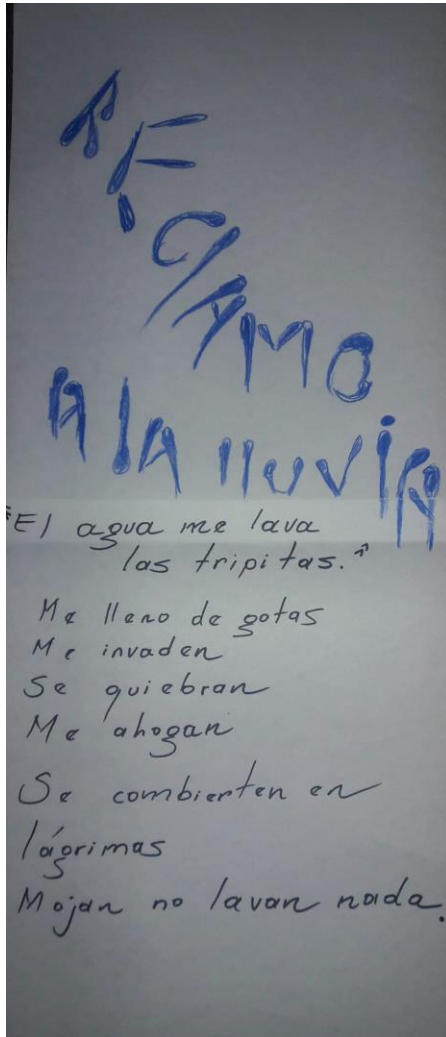
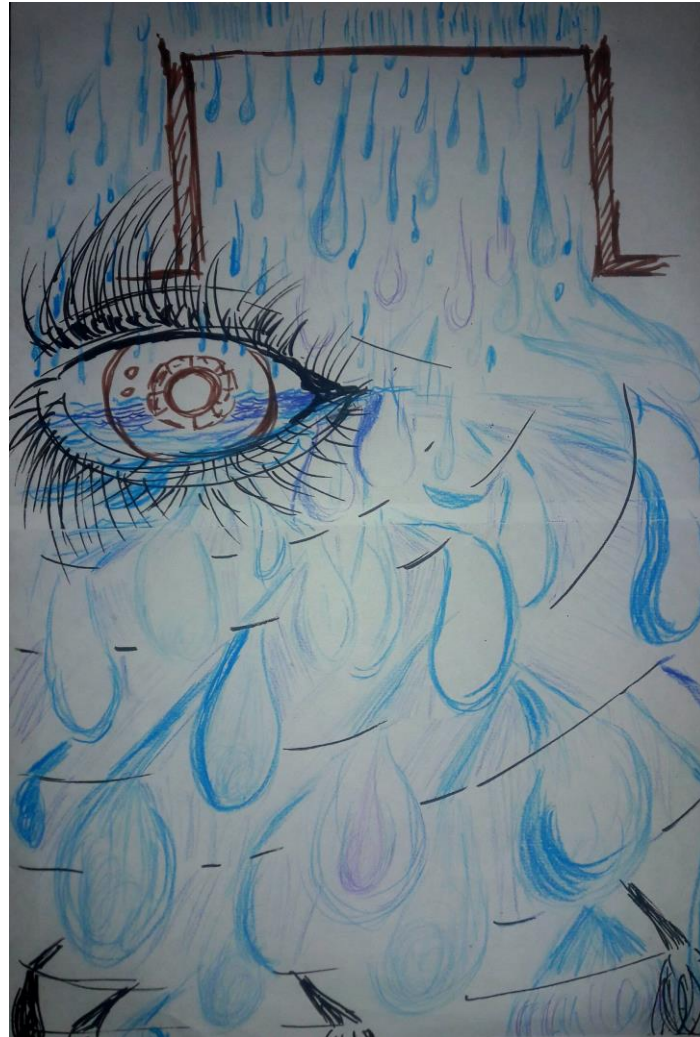




8. Resignificar a través del arte

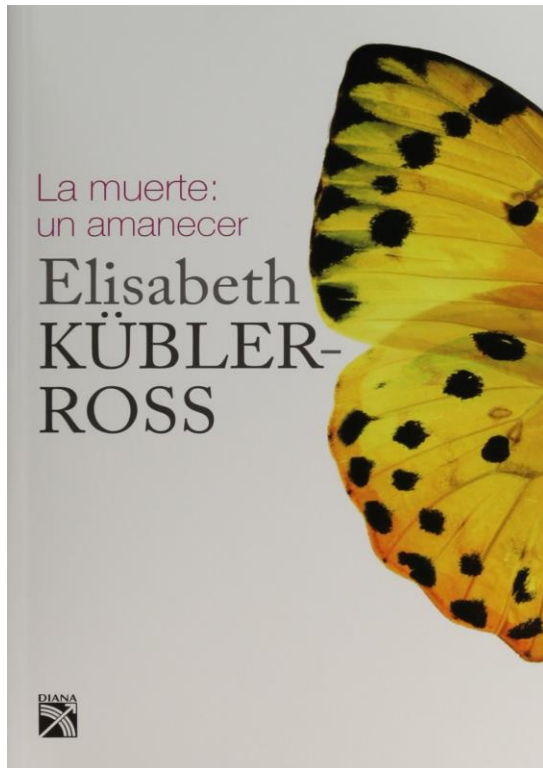
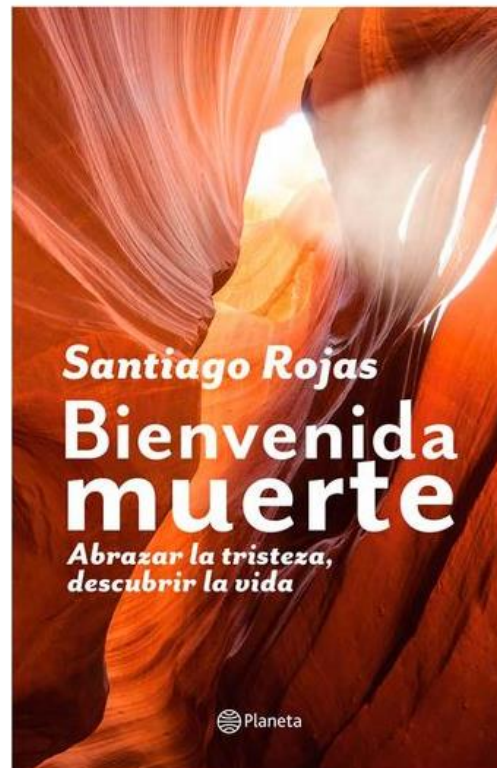
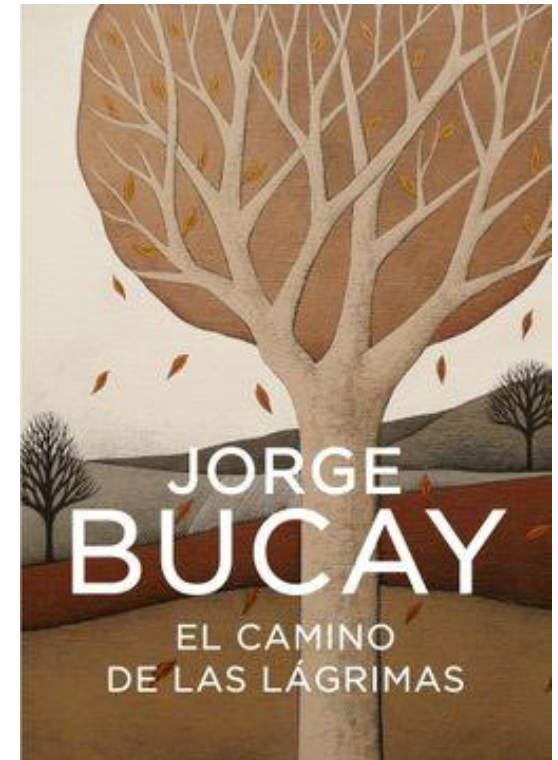


- Memoria Viva -



San Pedro
CEMENTERIO MUSEO

9. Leer sobre duelo



- Memoria Viva -



San Pedro
CEMENTERIO MUSEO

- Memoria Viva -

Fundación Mario Losantos del Campo



Recomendaciones para profesionales

- Amor, compasión y escucha
- Mostrar preocupación genuina por la persona, incluso sin decir nada, estar presente y acompañar
- Educarse sobre el duelo
- Entender que no hay una sola manera de vivir un duelo, ni unos tiempos determinados
- Comprender que el proceso es vivido más como una montaña rusa que de manera lineal



- Memoria Viva -

- Prepárate para escuchar historias tristes, de personas que tienen mucho dolor y seguramente van a llorar
- Aclarar un poco la postura personal frente a la muerte, el miedo a su propia muerte o de sus seres queridos cercanos
- En el trabajo con grupos, es preferible hacerlo en duplas o tríadas
- Cuida tu salud mental



San Pedro
CEMENTERIO MUSEO

- Memoria Viva -



San Pedro
CEMENTERIO MUSEO

- Memoria Viva -

www.cementeriosanpedro.org.co

programaduelo@cementeriosanpedro.org.co

Instagram: cementeriomsanpedro



San Pedro
CEMENTERIO MUSEO

Próximos eventos



Sábado 23 de julio

4:00 p.m.

Casa Prana

Carrera 87 Nro 44-82, Barrio La América

Referencias

- Díaz, P. Losantos, S., Pastor, P. (2014). *Guía duelo adulto para profesionales socio-sanitarios*. Madrid, España: Fundación Mario Losantos del Campo.
- Díaz Seoane, P., (2016). *Hablemos de duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes*, Madrid, España: Fundación Mario Losantos del Campo
- Kubler Ross, E. (2016). *La Muerte un amanecer*. Editorial Planeta Mexicana
- Worden, J. W., Aparicio, Á., & Barberán, G. S. (2013). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós.



An aerial photograph of a large, circular building with a prominent red-tiled roof. The building's interior courtyard is paved with light-colored stone tiles and is filled with numerous palm trees and other lush green plants. In the center of the courtyard, there is a small, rectangular pool of water. The building's architecture features a central entrance with a white facade and a red-tiled roof. The overall scene is bright and sunny, with the red tiles of the roof contrasting sharply with the green foliage.

¡Gracias!



San Pedro
CEMENTERIO MUSEO

- Memoria Viva -