



## Sesión 12

Intervenciones basadas en mindfulness en procesos de duelo

Inés Vázquez Rico, Mtra.

# Práctica 1 Meditación: Contemplar nuestras prioridades

# INTRODUCCIÓN A LAS EXPERIENCIAS DE DUELO



diplomado en mindfulness y psicoterapia 8ed.



*“Vivimos como si la muerte no nos concerniera. En general no queremos vivir nuestra propia muerte, preferimos una muerte súbita, no preparada de antemano. Decenas de veces he escuchado frases del siguiente tipo: «¡Qué bien!, no se ha enterado de nada»; «por lo menos no se da cuenta»; «está sufriendo mucho, porque se entera de todo». La muerte ha dejado de ser considerada como natural al ser humano y se ha convertido en algo que se combate y que sólo ocurre cuando la ciencia falla. Nuestra sociedad vive privada de la consciencia de su propia finitud”.*



# Aspectos fundamentales acerca del duelo



- Proceso **natural** de sanación (Engel, 1961)
- Respuestas:
  - a. **Sentimientos:** tristeza, rabia, culpa, autoreproche, soledad, fatiga...
  - b. **Cogniciones:** incredulidad, confusión, preocupación, alucinaciones...
  - c. **Conductas:** trastornos del sueño, alimentación, distracción, aislamiento...
  - d. **Sensaciones físicas:** vacío en el estómago, opresión en el pecho, garganta, debilidad muscular, falta de aire, de energía...
- Tiempo como un factor determinante (Demi y Miles, 1987)



# Implicaciones del duelo (Neimeyer, 2012)

1. La muerte puede validar o invalidar nuestras **construcciones mentales** que orientan nuestras vidas
2. El duelo es un proceso personal caracterizado por la **idiosincrasia**
3. Es algo que nosotros hacemos, no viene dado
4. Nos da la oportunidad de reafirmar o reconstruir **nuestros significados**
5. Cada **sentimiento** tiene un significado y es el resultado de los esfuerzos que hacemos para elaborar la pérdida





# Enfoque basado en las tareas del duelo (Worden, 2013)



## TAREAS:

- I. Aceptar la realidad (imposible rencuentro)
- II. Trabajar las emociones y experimentar el dolor
- III. Adaptarse al entorno sin el ser querido (adap. Internas, externas y espirituales)
- IV. Recolocar y recordar al ser querido (“Vínculos continuos”, Klass, Silverman, 1996)

## MEDIADORES:

1. La persona fallecida
2. Naturaleza del apego
3. Circunstancias de la muerte
4. Antecedentes históricos (duelos previos)
5. Mediadores relacionados con la personalidad (creencias, edad, autoestima, afrontamiento...)
6. Mediadores sociales
7. Cambios concurrentes



# Factores de riesgo (Arranz et al, 2003)

<b>En relación con la persona doliente</b>	La edad: si es joven o anciana más riesgo Afrontamiento pasivo en otras pérdidas Enfermedad física o psíquica previa
<b>Características de la enfermedad o la muerte</b>	Muerte repentina o suicidio Enfermedades prolongadas o muy cortas en el tiempo No visualización de la pérdida por no ver el cuerpo Enfermedad donde el sufrimiento de la persona terminal es muy grande
<b>Aspectos relacionales</b>	Falta de disponibilidad de apoyo familiar y social Bajo nivel de comunicación con familiares y amigos Poca probabilidad de expresar la pena o incapacidad de hacerlo
<b>Otros factores influyentes</b>	Duelos previos Pérdidas múltiples Crisis concurrentes...





# Culpa y duelos complicados

- Reacción emocional de remordimiento con el reconocimiento de haber fallado en la relación con el ser querido (Chan y Chown, 2014)
- Causas (Payás, 2016):
  - *Culpa por las circunstancias de la muerte* (fantasía de poder controlarlo todo)
  - *Culpa relacional* (asuntos pendientes)
  - *Culpa de reconstrucción*
- Culpa irracional vs. Culpa real



# Tipos de duelo (Worden, 2013)



- Duelo crónico: misma intensidad largo periodo de tiempo
- Duelo retrasado: expresión en situación diferente
- Duelo exagerado: desbordamiento y conductas desadaptativas
- Duelo enmascarado: sintomatología física o psicopatológica asociada a otro hecho



# Mindfulness y Duelo (Alonso, 2017)

- Mindfulness para pasar de ser víctimas de nuestras vidas a observadores directos
- Aceptar el dolor como parte de la vida, sin huir de él (Kumar, 2005). Cuando experimentamos el dolor incrementamos el amor
- Universalidad de la pérdida y del duelo: humanidad compartida
- Autocompasión





# Tareas de mindfulness para el duelo (Kumar, 2013)

Duelo	Duelo complicado
Practicar meditación	Identificar el duelo
Prepararse para los altibajos emocionales	Meditación mindfulness
Gestionar el tiempo y las tareas	Mindfulness del cuerpo
Comer con conciencia plena	Durmiendo con atención plena
Practicar ejercicio físico	Mindfulness en movimiento
Mantener vínculo con rituales	Alimentación mindfulness
Apoyarse en familiares y amigos	Mindfulness en la limpieza y tareas domésticas
Marcarse objetivos	Compasión y autocompasión
...	...



# Beneficios de la meditación al proceso de duelo (Simón, 2011)

## Regulación emocional

- Concienciación de las emociones, sensaciones, pensamientos, impulsos...
- Aceptación (Germer, 2009): i) Aversión ii) Curiosidad iii) Tolerancia iv) Consentimiento v) Amistad
- Autocompasión

## Sentido de vida

- Redescubrimiento de un nuevo sentido de vida
- Despedida real o simbólica




## Parte II

# Protocolo de intervención basado en mindfulness para el duelo







# **Mindfulness para la Aceptación del Dolor y las Emociones en el Duelo - MADED- (Alonso Llácer, 2017)**



# Programa:

- **Sesión 1.** La conciencia plena y las manifestaciones del duelo
- **Sesión 2.** Potenciación de recursos
- **Sesión 3.** El dolor y los pensamientos: Sufrimiento primario y secundario
- **Sesión 4.** Emociones I. Emociones básicas y regulación
- **Sesión 5.** Emociones II. Tristeza, miedo y rabia
- **Sesión 6.** Exploración de la culpa y la autocompasión
- **Sesión 7.** La despedida y asuntos pendientes
- **Sesión 8.** Los pilares de la serenidad
- **Sesión 9.** Cierre y evaluación



# Sesión 1. Conciencia plena y manifestaciones del duelo

- Presentaciones: 1) ¿Quién soy? ¿Por qué estoy aquí? ¿Qué quiero conseguir (expectativas)?
- Normas de grupo
- Uva pasa: experiencia de conciencia plena
- Psicoeducación Mindfulness: ¿Qué es? Triángulo de la experiencia.
- Sintomatología del duelo: ¿qué has sentido desde la pérdida del ser querido? Sensaciones, emociones, conductas, pensamientos
- **Conciencia de la respiración (15 m.)**
- **Escáner corporal (30 m.) → beneficios en trauma**
- Tareas para casa: 1) ancla en la respiración (15)y conciencia corporal (30). 2) Tarea rutinaria con conciencia. 3) Triángulo de la atención con experiencias del duelo

Normalización de las reacciones vs.  
Patologización

Respiración: conciencia del presente

*Samatha*: conciencia focalizada

Monitorización de las experiencias somáticas

Cultivo de la ecuanimidad





# Sesión 2: Potenciación de recursos

- Meditación de enraizamiento
- Revisión de tareas
- Meditación de la montaña
- Meditación del lugar sagrado
- Tareas para casa: 1) intercalar las diferentes meditaciones, 2) ejercicios: un minuto de mindfulness,, contar 10 seg. , tres minutos para previsión interior (cuerpo y pensamiento – respiración – todas las sensaciones) 3) abrazar un árbol con atención plena

Potenciación de recursos

Cultivar la **estabilidad**

Mantener las emociones en la ventana de tolerancia

Autorregulación emocional



# Sesión 3: el dolor y pensamientos. Sufrimiento primario y secundario

- Revisión de tareas/dificultades
- Psicoeducación: sufrimiento primario, secundario y pensamientos
- Meditación para revisar la relación con los pensamientos (meditación de los huéspedes)
- Psicoeducación sobre el duelo (cuento)
- Meditación de apertura al dolor
- Tareas para casa: 1. meditaciones alternadas; 2. “*El diario de mi dolor*”. Después de las anotaciones hacer ancla en la respiración y evaluar si ha habido cambios. 3. practicar meditación del dolor diario. 4. reconocer pensamientos rumiativos

Aprender a adentrarse en el dolor desde los sentidos

Dolor por resistencia al dolor (no aceptación) → sufrimiento

Sufrimiento secundario: anticipaciones del futuro, rumiaciones del pasado...

Reconocer pensamientos rumiativos



# Sesión 4. Emociones básicas y regulación

- Aterrizaje con atención y tareas para casa
- Psicoeducación sobre las emociones
- Cuento sobre las emociones
- Regulación emocional a través del Mindfulness
- Exploración de las diferentes emociones y sentimientos tras la pérdida del ser querido.
- Práctica regulación de la emoción a través de Mindfulness: ablanda-tranquiliza-permite-ama
- Tareas para casa: 1) prácticas alternadas. 2) regulación de las emociones y diario

Del dolor generalizado (sesión anterior) al dolor específico (emociones). Reconocimiento de emociones básicas y sus manifestaciones  
Diferencia entre control emocional y regulación emocional



# Sesión 5. Emociones: tristeza, rabia y miedo

- Movimientos conscientes
- Revisión de las tareas
- Ejercicio reflexivo para explorar las emociones (por escrito)
- Meditación guiada sobre la rabia y la tristeza
- Tareas para casa: regulación de las emociones a través de las meditaciones vistas en clase. Anotar en el diario momentos donde haya habido estados neutros o de serenidad (además de los momentos dolorosos)

Del dolor generalizado (sesión anterior) al dolor específico (emociones)

Sentir las emociones con permiso

Aprender a ser autocompasivos





# Sesión 6. Sentimiento de culpa y autocompasión

- Movimientos conscientes (música)
- Revisión de tareas
- Ejercicio de concienciación del sentimiento de culpa por escrito
- Rueda experiencial: culpa real y culpa irracional
- Meditación para explorar la culpa
- Meditación metta para la autocompasión
- Tareas para casa: 1) conciencia de la respiración, corporal y regulación emocional. 2) escribir una carta la ser querido donde se le expresa al fallecido los motivos de la culpabilidad. 3) escribir una carta del fallecido a nosotros (respuesta)

Investigar la culpa

Trabajo de la culpa a través del perdón

Cultivo de la autocompasión

La atención por sí sola no es suficiente para aliviar el dolor (samatha + vipassana + metta y karuna)



# Sesión 7. Despedida y asuntos pendientes

- Meditación con imágenes compasivas
- Revisión de tareas
- Meditación: “comunicación con los ausentes” (similar a la silla vacía)
- Rueda de experiencias
- Psicoeducación del perdón
- Meditación del perdón
- Tareas para casa: 1) practicar todos los días la meditación del perdón. 2) diario anotar qué sucede con la culpa

Despedirse del ser querido como les hubiese gustado hacerlo

Comunicación con los ausentes sin el dolor, rabia, rencor, juicios, etc. Del inicio

Perdón



# Sesión 8. Seguir viviendo y amando

- Revisión de tareas
- Psicoeducación sobre la serenidad: el amor, el humor, la empatía, la sabiduría, la libertad, la salud, la motivación, el autocontrol, la valentía y la fortaleza.
- Meditación guiada sobre la serenidad y felicidad
- Rueda de experiencias
- Meditación sobre la compasión en 6 fases: metta para uno mismo; metta ser querido vivo; metta para persona neutra; metta para persona con la que se tenga dificultades; metta para ser querido fallecido; metta para el planeta

Ubicar al fallecido en un lugar que permita la entrada del presente y nuevos retos.

No olvidar al ser querido fallecido

Experimentar estados agradables positivos

**Serenidad**



# Sesión 9. Rueda experiencial y cierre

- Rueda de experiencias y despedida. ¿Qué has aprendido? ¿En qué ha cambiado tu vida?
- Meditación flor de loto

Integración de las vivencias





## Práctica 2 Meditación: Meditación del perdón (Jack Kornfield)