



GRUPO  
MAUSOLEOS

## Workbook:

# Manejo de mis emociones en el duelo

Angélica Hernández





Hola, te escribo estas palabras una mujer que como tú, también ha tenido pérdidas.

La que ha tenido heridas por no haber trabajado sus duelos y que por ello, va por la vida tratando de ayudar y acompañar a los que se sienten perdidos por la ausencia.

He aprendido que la única forma de salir del dolor, es pasando a través de él. Porque no hay mejor manera de honrar a quien ha partido que recordarlo con más amor que dolor.

Por más difícil que sea pasar por él, mientras más rápido lo vives, menos profunda será la herida. Aunque todo esto no suene nada esperanzador, quiero decirte que sí hay esperanza. Esto que estás pasando no será para siempre, así no será el resto de tu vida. Todo pasará y no te sentirás igual, te puedo asegurar que incluso aunque sientas morir, éstas emociones no te van a matar, te van a construir en una mejor persona y serás más fuerte.

Por ello, con todo el respeto que tu dolor merece y con todo el amor de mi corazón he creado este material que te ayudará al acomodo de tus emociones. Se siempre sincero contigo con respecto a tus sentimientos, no te juzgues y se muy paciente.

Te mando un abrazo y te acompaño en la ausencia.

***Con amor, Angélica Hernández.***

# Checklist Actividades.

Cada vez que hayas terminado una actividad márcala  
y aplaude tu avance.

- MONITOREANDO LO ESENCIAL**
- ARCOIRIS DEL ALMA**
- SÍNTOMAS EN MI CUERPO**
- ESTABLECE HÁBITOS SANOS**
- ESCRIBE UNA CARTA**
- DIARIO DE GRATITUD**



# Perdida y Proceso de duelo

Si tienes en tus manos este folleto, probablemente es porque hayas tenido una pérdida recientemente y por causa de ésta pérdida haya dolor en tu corazón. Y sabes, éste dolor es natural y lo mas sano es que lo vivas. A este acomodo de emociones y a este caminar por el dolor que tendrás, se le llama duelo.

## ¿Qué es el duelo?

El duelo es el acomodo de emociones que se generan dentro de tu interior al tener una nueva realidad por causa de una pérdida.

## Etapas del duelo:

Es muy probable que durante tu duelo pases por algunas etapas, las cuales no se presentarán de forma lineal, ni existe un tiempo determinado para caminar cada una de ellas.

- **Negación:**

En esta etapa se crea un mecanismo de defensa ante el dolor. Parece que no duele, es como si el corazón estuviera entumido.

- **Enojo:**

Rabia con Dios, la vida, las circunstancias...pues me han quitado el objeto de mi afecto. Al principio, el hecho de haber sobrevivido a la pérdida nos resulta sorprendente.

- **Negociación:**

Comienzo cambios y negociaciones con Dios, con la vida o conmigo mismo para conseguir anestesiar el dolor. La culpa también es una manera de negociar.

- **Depresión:**

Se presenta una tristeza profunda que es reactiva, no química, y se pierde el interés de uno mismo de todo y de todos alrededor.

- **Aceptación:**

Se comienza a encontrar paz y resignificado a la pérdida.

El conocer estas etapas te permitirá que vayas detectando este material.

# Monitoreando lo esencial.

HAZ ESTE EJERCICIO DIARIO POR 4 SEMANAS

**FECHA** \_\_\_\_\_

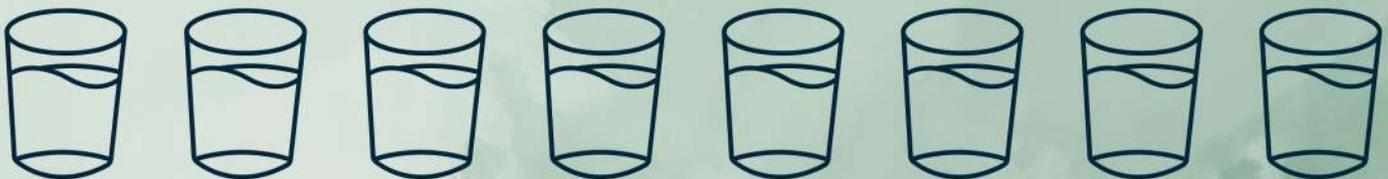
Es importante que durante los primeros días del duelo cuides de ti, y que comiences con lo fundamental: descansar para oxigenar tu cerebro, tu cuerpo no enferme y poder tomar decisiones correctas.

## TIEMPO DE DESCANSO



Monitorea tu sueño. Quien no duerme bien no piensa claramente. Colorea las lunas de acuerdo a las horas de sueño que tuviste este día.

## HIDRATACIÓN



Regresa a tu cuerpo el líquido que ha perdido. Marca los vasos de agua que tomaste en el día. Los expertos recomiendan tomar 8 vasos diariamente.

## NECESITO DE MI

Se tu mejor amigo en este momento, la voz más importante que escucharás será la tuya. ¿Qué te dirás? (Escríbete palabras de apoyo)

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

# Arcoiris del Alma

HAZ ESTE EJERCICIO DIARIO POR 4 SEMANAS

Pinta un trocito de arcoiris del color del sentimiento que hayas expresado ese día.

Durante el duelo es importante vayas monitoreando cómo se van presentando tus emociones, para que puedas identificar cómo trabajarlas.



*Semana 1*



Me siento  
tranquilo/a



Me siento  
triste



Me siento  
muy triste

**NO ESCOGIMOS LO QUE NOS PASÓ, PERO SÍ PODEMOS  
ESCOGER LA ACTITUD CON LA QUE LO ENFRENTAMOS**

-GABY PEREZ ISLAS

# Arcoiris del Alma

Pinta un trocito de arcoiris del color del sentimiento que hayas expresado ese día.

Durante el duelo es importante vayas monitoreando cómo se van presentando tus emociones, para que puedas identificar cómo trabajarlas.



Semana 2



Me siento  
tranquilo/a



Me siento  
triste



Me siento  
muy triste

**NO ESCOGIMOS LO QUE NOS PASÓ, PERO SÍ PODEMOS  
ESCOGER LA ACTITUD CON LA QUE LO ENFRENTAMOS**

-GABY PEREZ ISLAS

# Arcoiris del Alma

Pinta un trocito de arcoiris del color del sentimiento que hayas expresado ese día.

Durante el duelo es importante vayas monitoreando cómo se van presentando tus emociones, para que puedas identificar cómo trabajarlas.



Semana 3



Me siento  
tranquilo/a



Me siento  
triste



Me siento  
muy triste

**NO ESCOGIMOS LO QUE NOS PASÓ, PERO SÍ PODEMOS  
ESCOGER LA ACTITUD CON LA QUE LO ENFRENTAMOS**

-GABY PEREZ ISLAS

# Arcoiris del Alma

Pinta un trocito de arcoiris del color del sentimiento que hayas expresado ese día.

Durante el duelo es importante vayas monitoreando cómo se van presentando tus emociones, para que puedas identificar cómo trabajarlas.



Semana 4



Me siento  
tranquilo/a



Me siento  
triste



Me siento  
muy triste

**NO ESCOGIMOS LO QUE NOS PASÓ, PERO SÍ PODEMOS  
ESCOGER LA ACTITUD CON LA QUE LO ENFRENTAMOS**

-GABY PEREZ ISLAS

# Trastornos físicos durante el duelo.

Durante el duelo puede haber complicaciones físicas; estas pueden presentarse de formas intensas y complejas. Por ejemplo, pueden darse procesos de ansiedad, acompañados de ataques de pánico, mareos y fuertes somatizaciones físicas.

Estas complicaciones suelen darse porque nuestro organismo está hablando sobre lo que está ocurriendo y que quizá no estamos atendiendo. Es nuestro cuerpo llamando la atención. Y es importante que con cada sensación que tu cuerpo presente seas paciente y no te enojés, agradece por lo resistente que está siendo.

Escucha a tu cuerpo y ten un constante monitoreo de tus síntomas, la siguiente actividad te permitirá visualizar de qué forma habla tu cuerpo.

Si los síntomas son graves y constantes visita a tu médico.

**NO TE PREOCUPES SI ESTÁ BIEN, SI ES  
CORRECTO O "NORMAL" LO QUE SIENTES  
O HACES. ESTE ES TU DUELO Y NO HAY UN  
MANUAL DE PASOS A SEGUIR.  
OBSÉRVATE Y QUIÉRETE**

-GABY PEREZ ISLAS



GRUPO  
MAUSOLEOS

# Síntomas en mi cuerpo.

HAZ ESTE EJERCICIO DIARIO POR 4 SEMANAS

FECHA \_\_\_\_\_

MARCA QUÉ TRASTORNO FÍSICO PRESENTA TU CUERPO DURANTE EL DÍA:



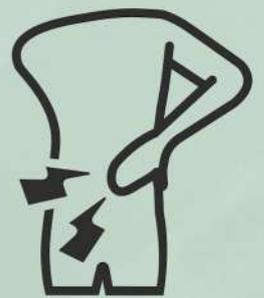
Dolor de Cabeza



Dolor de Pecho



Dolor de Estómago  
(Estreñimiento)



Dolor de Espalda



Cansancio



Insomnio



Falta de apetito



Mareos y Náuseas

OTROS SÍNTOMAS

-----  
-----  
-----  
-----

Es importante monitorear los síntomas que se presentan en tu cuerpo ya que es más probable que tengas un evento cardíaco en las seis semanas posteriores a una pérdida. Si tienes síntomas muy persistentes y no tolerables acude con un médico. Recuerda que el cuerpo habla cuando tus emociones no son canalizadas.

# Establece hábitos sanos.

Para cuidar tu salud emocional y física es necesario que tus hábitos sean sanos, para que logren darte fortaleza en ambas áreas.

- **COMIDA.-** Procura alejarte lo más que puedas de azúcares refinados. Estos pueden generar más tristeza y alimentar tu ansiedad.
- **SUEÑO.-** Procura dormir entre 7 y 8 horas en promedio. Nada en exceso. Menos es abusar de ti y más es hibernar. Procura en cuanto despiertes, levantarte.
- **SALUD.-** Realiza chequeos médicos periódicos de al menos 6 meses.
- **FE.-** Si profesas una fe, haz de ella tu refugio.
- **SOCIAL.-** Procura no alejarte de tus amigos y familiares. No te aísles, poco a poco comienza a retomar tus actividades.
- **SOCIEDAD.-** Busca causas a las cuales puedas aportar de tus talentos, tus capacidades y de tu amor. El amor lo cura todo.
- **MENTAL.-** Comienza a planificar una nueva rutina que pueda ser flexible.



*Procesar*  
**el sufrimiento**  
es pasar a través de él.  
**Es una travesía.**  
*Si lo sientes lo sanas.*

-GABY PEREZ ISLAS



GRUPO  
MAUSOLEOS



TE PERDONO POR:

LO QUE SIENTO POR TI HOY ES:

ME DESPIDO DE TI CON AMOR

# Diario de gratitud

## HAZ ESTE EJERCICIO DIARIO POR 4 SEMANAS

Es esencial para el proceso de sanación el comenzar a ver desde una nueva perspectiva la vida. Y la gratitud nos permitirá cultivar una mentalidad positiva y desarrollar la capacidad de apreciar las cosas buenas que se presentan.

Te invito a que agradezcas lo positivo que tienes en la vida, así como los pequeños y grandes logros que vayas teniendo en este caminar.

Abre las manos. Fluye, que el amor vive en ti y ese jamás se irá.

D Í A : \_\_\_\_\_

F E C H A : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

---

---

---

ESTOY AGRADECIDO / A POR :

---

---

---

---

3 PERSONAS QUE ME HACEN SENTIR AFORTUNADA :

3 COSAS QUE ME HACEN SENTIR AFORTUNADA :

---

---

---

---

---

---

---

---

AVANCES QUE HE VISTO EN MI :

NOTAS :

---

---

---

---

---

---

---

---



GRUPO  
MAUSOLEOS