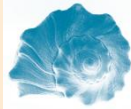


# TALLER: DUELO RELAJANTE



Dra. Mònica Pintanel Bassets  
PSICOLOGÍA - TÉCNICAS DE RELAJACIÓN



## **DUELO RELAJANTE**

### **Temario:**

- a) Identificar las emociones experimentadas durante el duelo**
- b) Conectando con la respiración calmante**
- c) Visualización de resolución de la situación dolorosa**
- d) Relajación serenante**
- e) Me cuido: recursos para mi bienestar personal**

### **Temario basado en el libro:**

**Pintanel (2005). Técnicas de relajación creativa y emocional. Madrid: Thomson.**

# EL DUELO

*El duelo* es un estado de pensamientos, sentimientos y acciones, que acontecen por la pérdida de una persona o cosa amada, asociándose a síntomas físicos y emocionales, sobretodo de aflicción, tristeza y dolor. Puede ser muerte, separación, pérdida de un trabajo, de la casa, entre otros.

Se necesita siempre de un tiempo y de un proceso para volver al equilibrio normal y esto es lo que conforma el duelo.



- **EMOCIONES Y ETAPAS DURANTE EL DUELO**

- 1- Impacto al conocer la pérdida: sensación de embotamiento, indefensión.
- 2- Negación de la realidad.
- 3- Ira, rabia, cólera, sobretodo en casos de muerte inesperada.
- 4- Tristeza, soledad profunda al ir identificando la pérdida, desinterés, apatía.
- 5- Negociación: encontrar soluciones.
- 6- Aceptación: es una fase de recuperación y reparación, deja de culpabilizarse y de culpar. Inicio del recuerdo.



## MÁS EMOCIONES:

- Impotencia
- Insensibilidad, anhelo, apatía, abatimiento, angustia.
- frustración y enfado.
- Culpa y auto reproche.
- Soledad, abandono, emancipación y/o alivio.
- Extrañeza con respecto a sí mismo o ante el mundo habitual.



- **OBJETIVO DEL DUELO**

- El objetivo del duelo es que la persona sea capaz de conseguir recordar el objeto o la persona perdida sin dolor intenso, y empezar así a reorganizar su vida.
- Las adaptaciones al duelo serán:
  - 1- Aceptar la realidad de la pérdida.
  - 2- Sufrir pena y dolor emocional.
  - 3- Ajuste al medio sin la persona desaparecida.



# Duelo relajante: CONECTANDO CON LA RESPIRACIÓN CALMANTE



# Duelo relajante: VISUALIZACIÓN RESOLUTIVA





# Duelo relajante:

## RELAJACIÓN SERENANTE



<http://dojozenmarbella.blogspot.com.es>



Dra. Mònica Pintanel Bassets  
PSICOLOGÍA - TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Duelo relajante:

# ME CUIDO: RECURSOS PARA EL BIENESTAR PERSONAL



## Bibliografía del curso:

Pintanel (2005). *Técnicas de relajación creativa y emocional*.

Madrid: Thomson.

Pintanel y Audit & Control Estrés (2012). *Relajación creativa en el entorno laboral*. Barcelona: Acestrés Coping Books.

