

# ¿Sobrevivimos al Duelo?

## Experiencias de un grupo de ayuda mutua

*Figueroa Varela Ma. del Rocío<sup>1-2</sup>, Hernández Godoy Selene<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Universidad Autónoma de Nayarit, <sup>2</sup> Grupo de Ayuda Mutua Aprendiendo a Vivir con el Adiós

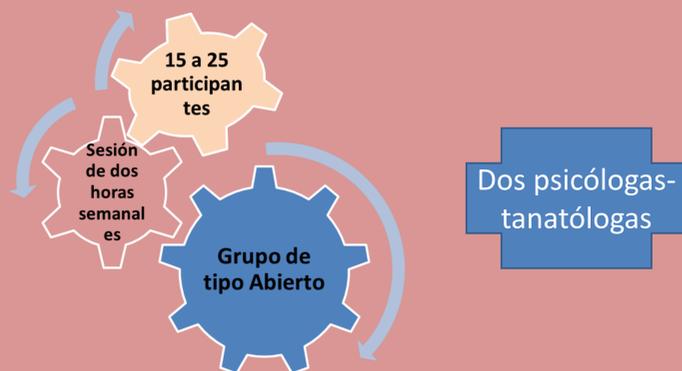
### INTRODUCCIÓN

El duelo por la pérdida de un ser querido puede ser vivido como una pesadilla que cambia nuestra forma de percibir el mundo. En ocasiones el **proceso** de duelo normal se obstaculiza por estilos de afrontamiento que no propician la expresión de sentimientos, pensamientos y creencias que pueden ser incluso percibidas como irracionales.



### MÉTODO

A través de un grupo de ayuda mutua, se ha integrado apoyo para personas que han perdido un ser querido en la provincia de Nayarit, México.



Se establecieron reglas de convivencia y comunicación que permiten el respeto y protección de la privacidad para todo aquello que es expresado y analizado en la sesión grupal. La dinámica de la sesión es establecida por el equipo facilitador y los miembros de mayor antigüedad al grupo.



### RESULTADOS

Se han atendido en el grupo alrededor de 260 personas desde su inicio, en 2009. En promedio acuden entre 4 a 8 sesiones las personas. Por lo general al inicio asisten acompañados por familiares o amigos. Durante la dinámica de la sesión se efectúan actividades de acuerdo al estadio o fase de proceso que se considera están atravesando. En la sesión de inicio para las personas que asisten se les informa de las normas de interacción y se da apoyo y soporte. Una vez pasadas las primeras sesiones se integran a las actividades diseñadas en forma colaborativa y grupal con el fin de normalizar y elaborar el proceso de duelo.

Un grupo de 11 personas por su constancia y participación se han convertido a su vez en facilitadores del proceso, lo que ha enriquecido la participación e integración de personas al inicio del proceso de duelo, cuando la pérdida es reciente.

Se han establecido lazos con la comunidad y se ha permeado en educación sobre los procesos de duelo en diversos escenarios.

Se obtuvo el patrocinio para las actividades grupales de una empresa, lo que impacta en su responsabilidad social pero también en el apoyo comunitario. Se ha creado una red social con el fin de mantener y expandir los lazos para el acompañamiento necesario.