



Código: PT-BI-001

Fecha: 07/04/2021

Versión: 01

**PROCESO**

**Bienestar institucional y desarrollo humano**

**Recomendaciones Generales:**

La siguiente guía pretende brindar a los psicólogos de Bienestar Institucional y Desarrollo Humano de la Universidad CES, herramientas que permitan el abordaje básico de las problemáticas comunes que surgen en consejería psicológica.

**Principios Generales:**

- Brindar una actitud empática por medio de una escucha activa y amable.
- Garantizar un ambiente adecuado.
- Evitar interrupciones frecuentes.
- Mantener un orden lógico y coherente de las preguntas.
- Mantener el tema del motivo de consulta (No saltar de un tema a otro).

**Guía Breve para el abordaje de duelos amorosos**

<b>Pautas para diferenciar un duelo normal Vs un duelo patológico</b>	
<b>Duelo normal</b>	<b>Duelo patológico</b>
Pena normal por la persistencia de reacciones de dolor intensas las cuales disminuyen en un periodo de 12 meses aproximadamente. <ul style="list-style-type: none"> <li>• A medida que pasa el tiempo, el dolor disminuye significativamente.</li> </ul>	Respuesta de dolor intensa que interfiere con la capacidad del individuo para funcionar durante al menos 12 meses después de la separación.

**Características de las fases del duelo de pareja:**

- **Incredulidad:**
  - Se caracteriza como un Shock inicial ante la noticia de la ruptura.
  - Estado de negación.
  - Lo habitual es que dure los primeros días de la ruptura.
  - Esta fase tiende a extenderse en situaciones en donde la explicación de la ruptura no ha sido clara o cuando se sigue manteniendo un contacto constante con la expareja.
- **Insensibilidad:**
  - La persona en esta fase se caracteriza porque empieza a decir que “no siente nada”.
  - Comienza a hablar de la relación como si relatara una noticia ajena a él, sin emocionalidad.
  - En esta etapa las personas mencionan que no lloran, y no llegan a emocionarse como lo hacían antes (Aplanamiento emocional).



UNIVERSIDAD CES

Un compromiso con la excelencia

VIRREINATO DE EDUCACIÓN

## PROTOCOLOS DE ATENCIÓN A LOS PROBLEMAS MÁS FRECUENTES DE SALUD MENTAL – DUELOS AMOROSOS

Código: PT-BI-001

Fecha: 07/04/2021

Versión: 01

PROCESO

Bienestar institucional y desarrollo humano

- **Tristeza:**
  - En esta etapa la persona comienza a ser consciente de la pérdida.
  - Aparece la tristeza como una emoción natural ante una pérdida.
- **Miedo, Angustia y Culpa:**
  - En esta etapa empiezan a surgir emociones diferentes a la tristeza.
  - Surge el miedo a lo desconocido, al estar solo, a enfrentarse a nuevas tareas, miedo al futuro.
  - La angustia surge si se están enfrentando a un trámite de separación; temas de pareja que puedan quedar pendientes y no tengan la certeza de qué sucederá. Por lo general, tiene que ver con aspectos económicos. Surge también cuando se sabe que la expareja está saliendo con otra persona, si se conoce una infidelidad, entre otras situaciones.
  - La culpa surge cuando aparecen pensamientos autodestructivos y reprochadores como: “Si hubiera hecho”, “¿Qué cosas malas hice para que la relación se terminara?”, “¿Será que pude hacer más?”, “Lo que hice no fue suficiente”, entre otros.
- **La ira:**
  - La persona ha tomado conciencia de la pérdida y vive la ruptura como un ataque personal.
  - Puede surgir deseos de venganza, o pensamientos como “El tiempo invertido en la relación fue tiempo perdido”.
  - También aparece para que la persona ponga límites frente al otro; se da cuenta qué está dispuesto a permitir, y que no, y establece límites para tomar decisiones pensando en su bienestar.
- **El descontrol:**
  - La persona encuentra estrategias temporales para enfrentarse al mundo; salir, arreglarse, conocer personas nuevas, generalmente inician a coquetear con personas, pero rara vez acaban siendo una relación de pareja.
  - Se caracteriza por ser una fase impulsiva. La persona no intenta solucionar aspectos de base, sino tener un placer temporal que lo distraiga de su malestar actual.
- **Nostalgia:**
  - Se vive como una vuelta a la tristeza, pero no con emociones tan intensas.
  - Se tiene la sensación de que se echa de menos a su expareja, pero no es así. Lo que en realidad se extraña es la vida en pareja.
  - Es una fase donde se recuerdan los buenos momentos, se hace una revisión de lo ocurrido con otra perspectiva y se comienza a buscar la soledad, con el fin de tener tranquilidad, y de obtener un aprendizaje de todo lo vivido.



UNIVERSIDAD CES

Un compromiso con la excelencia

VEGUELA MINERUCACIÓN

## PROTOCOLOS DE ATENCIÓN A LOS PROBLEMAS MÁS FRECUENTES DE SALUD MENTAL – DUELOS AMOROSOS

Código: PT-BI-001

Fecha: 07/04/2021

Versión: 01

PROCESO

Bienestar institucional y desarrollo humano

- **Serenidad:**
  - Aquí la persona siente la necesidad de estar bien, surgen pensamientos como “Estoy cansada de la situación” “Es momento de pasar la página y seguir mi vida”.
  - Retoman contactos sociales, rutinas y son capaces de exponerse a lugares que se habían estado evitando.
- **Aceptación:**
  - La persona es capaz de pensar en su expareja sin dolor, suele tener un estado de ánimo positivo y estable.
  - Es una fase donde hay más control de las emociones, y capacidad para decidir adecuadamente sobre la cerrar una etapa, para comenzar otra.
  - Cuando la persona logra entender lo que sucedió, puede disponerse a continuar su vida en paz con ella misma y puede resignificar a su expareja como una experiencia más de su vida con un valor especial.

### Recomendaciones para el proceso de duelo

<b>Abstinencia:</b> No tener contacto durante un tiempo con la expareja.
<b>Bloqueo de información sobre expareja:</b> A veces la persona que hace el duelo necesita saber sobre la expareja y suele ser común buscar en redes sociales, quedar con amigos en común. Lo recomendable es ser prudente con sus propias emociones; si aun no está listo para saber de su expareja, tómese un tiempo y bloquéela temporalmente; No es un tema de inmadurez, es un tema de priorización de su bienestar.
<b>Activación conductual:</b> Organizar rutinas en las cuales incluyan actividades de diversión, dispersión y reflexión sobre lo sucedido para que pueda obtener aprendizajes significativos.
<b>Reestructurar pensamientos disfuncionales:</b> Es normal que en cada etapa surjan pensamientos o emociones negativos, para esto es importante cuestionar su validez ya que permite tener una perspectiva de la situación más racional que emocional.
<b>Acompañar el proceso de duelo:</b> El duelo es un proceso doloroso por esta razón hay que acompañarlo y fomentar el dialogo de este.
<b>Psicoeducación emocional:</b> Hacer psicoeducación emocional es importante para que la persona entienda que lo que está sintiendo es normal. Además, esto posibilita que la persona logre desahogarse con mayor tranquilidad sobre lo ocurrido, y logre resignificar el malestar, en aprendizaje.



**UNIVERSIDAD CES**

Un compromiso con la excelencia

VIGILADA MINEDUCACIÓN

**PROTOCOLOS DE ATENCIÓN A LOS PROBLEMAS MÁS  
FRECÜENTES DE SALUD MENTAL – DUELOS AMOROSOS**

Código: PT-BI-001

Fecha: 07/04/2021

Versión: 01

**PROCESO**

**Bienestar institucional y desarrollo humano**

**CONTROL DE CAMBIOS**

<b>FECHA DE ACTUALIZACIÓN</b>	<b>CAMBIO REALIZADO</b>	<b>RESPONSABLE DEL CAMBIO</b>
(Incluya la última fecha de actualización del procedimiento.)	(Detalle el cambio propuesto o razón de creación del documento, frente a la pertinencia que se tiene para el cumplimiento del objetivo del proceso)	(incluya en nombre del responsable que creó o modificó el documento por última vez, cargo y Área de trabajo)