



FUNDACIÓN MUJER Y FUTURO MEMORIA DE TALLER O ACTIVIDAD

PROYECTO: “EMPODERAMIENTO INTEGRAL PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO DE LAS ORGANIZACIONES DE MUJERES DEL AREA METROPOLITANA DE BUCARAMANGA FUNDACION MUJER Y FUTURO-FUNDACION INTERAMERICANA”

Financiador: IAF-FUNDACIÓN INTERAMERICANA

Tipo de Actividad: Taller

Lugar:

Asentamiento humano
rural Miramanga

Fecha:

Octubre 21 de 2016

Hora de Inicio:

6:30 PM

Hora de Cierre:

9:00PM

Objetivo:

Explicar el concepto y fases del duelo frente a una ruptura amorosa al grupo de jóvenes Artesanos en Miramanga con el fin de fortalecer estrategias de afrontamiento para la sana superación de una pérdida amorosa.

Participantes:

18 (Dieciocho) Mujeres
7 (Siete) Hombres

TEMARIO:

1. Bienvenida, presentación de la actividad y toma de asistencia: **Cuándo ella o él no están**
2. **Primera parte: : Viviendo un momento tensionante**
3. **Segunda parte: Lo que siento cuando alguien ya no está**
4. **Tercera parte: ¿Cómo lo enfrento?**
5. **Cierre**

DESARROLLO DE LA JORNADA:

Se dio inicio a la actividad con la bienvenida, se establecieron pautas de respeto e instrucciones de la jornada. Posteriormente se pasó los listados de asistencia

La jornada se desarrolló de la siguiente manera:

-Primera parte: Viviendo un momento tensionante

Se realizó la actividad de la siguiente manera:

- ✓ se dividieron en dos grupos

- ✓ Cada grupo seleccionó a varios representantes con el fin que la mayoría del grupo participara.
- ✓ Las y los participantes escogieron un papel el cual tenía consignado una letra.
- ✓ Se le entregó un fosforo a cada participante el cual cada uno encendió a los tres segundos de leer la letra correspondiente.
- ✓ Seguidamente empezaron a decir palabras que iniciaran con la letra seleccionada.
- ✓ Al finalizar la actividad se reflexionó sobre lo siguiente:

¿Era difícil la actividad? “Sí porque aunque sabíamos muchas mas palabras, por sentir la presión del fosforo encendido y la presión del equipo, se le olvidaban a uno las palabras”

¿Qué les pareció difícil? “Que todos los miraban a uno, y que el fósforo nos quemara”

¿Para quienes era más fácil? “para los que teníamos el fosforo en la mano, porque los que estaban sentados pues no sentía tensión, entonces pues fácil para ellos porque no se sentían presionados”

Las preguntas se realizaron con el fin de concluir que cuando una persona pasa por un momento estresante o de tensión se le dificulta ver las soluciones posibles, debido a que nos sentimos bloqueadas y bloqueados mental o emocionalmente, pero la realidad es que si hay soluciones, solo que en momentos así no las vemos, por eso se necesita apoyo social entre otras estrategias con el fin de enfrentar de la manera más adecuada los momentos difíciles como las rupturas amorosas.

Así mismo por medio del dialogo grupal se reconoció que los sentimientos como la tristeza son útiles al momento de enfrentar un dolor emocional o físico, porque nos ayudan a desahogarnos y a sentirnos mejor.

-Segunda parte: Lo que siento cuando alguien ya no está

Se realizaron las siguientes preguntas con el fin de comprender el concepto de duelo:

- ✓ ¿Cuáles creen que son las fases del noviazgo, según sus experiencias? “gusto,

enamoramiento, cuando uno se cuadra con la china chino, y cuando uno termina”

- ✓ ¿Cuál es la fase que consideran más difícil? “cuando e termina, cuando no se es correspondido”
- ✓ ¿Qué sienten cuando llega esa etapa? No solo cuando se termina una relación, también se puede sentir una pérdida cuando nos enamoramos de alguien que no nos corresponde... “rabia, nostalgia, tristeza...”

Entonces ese proceso por el cual se pasa se llama DUELO, el cual hace referencia al proceso de asimilación y aceptación de una situación dolorosa, cuyo fin es la adaptación tanto interna como externa de la persona.

Según la etimología de la palabra significa “pasar por el dolor” causado por pérdidas físicas, humanas, amorosas o sencillamente por situaciones muy dolorosas las cuales se deben asimilar, ordenar, experimentar sentimientos que se hacen necesarios para el proceso de elaboración y aceptación (Aragón y Martínez, 2014).

Así mismo perder a la persona a quien se amaba despierta sentimientos de dolor, desesperación, decepción y enojo al momento de enfrentar la realidad donde las expectativas que se tenían con la ex pareja no fueron posibles (Argyle & Furnham 1983, citados por Aragón y Martínez, 2014).

Por lo tanto cuando una persona termina una relación amorosa, experimenta las diferentes fases que caracterizan el duelo amoroso entre las cuales se identifican las siguientes teniendo en cuenta que no siempre se pueden presentar en el mismo orden:

- ✓ Se realizó la siguiente actividad:
 - Se repartieron diferentes imágenes representando cada una de las fases del duelo, con el fin que entre parejas o tríos entre compañeros y con base en la imagen le dieran nombre de la fase y sus características.
 - Las fases son que se socializaron fueron las siguientes:

Negación: corresponde al sentimiento de shock inicial de la noticia, cuyo mecanismo de defensa es no querer enfrentar la realidad, suele evidenciarse con la frase “no lo puedo

creer”, “esto me puede pasar a mí”, “no es posible quiera abandonarme”. De igual manera puede presentarse durante la relación donde la persona empieza a pensar en la posibilidad de terminar la relación.

Tristeza: seguidamente de la fase de negación, es decir cuando la persona empieza a asimilar lo que esta pasando empieza la fase del dolor es decir de la tristeza y posiblemente el llanto. Es un sentimiento sano y necesario para la elaboración del duelo.

Culpa: con el tiempo empiezan a aparecer nuevas sensaciones como la culpa, suele ser más frecuente en quienes son abandonados y se expresan en las frases autodestructivas y negativas como ¿y si hubiera...? ¡No lo he hecho bien! entre otras, las cuales podrían ser interminables

Ira: de igual manera pueden aparecer sentimientos de rencor, enfado e incluso puede presentarse la necesidad de venganza o castigo. Así mismo se caracteriza por las inquietudes del ¿Por qué? ¡No es justo!. Por lo tanto la persona toma mayor conciencia del suceso y experimenta la ruptura como un ataque personal o una injusticia.

Descontrol: se caracteriza por una necesidad de introducir cambios en sus vidas, cambiar de estilo (pelo, ropa, maquillaje), salir de fiesta, de compras, incluso salir con otras personas entre otras, con el fin de sentirse y demostrarse a si mismos que la vida continua y que pueden seguir enfrentando el mundo sin la ex pareja. Sin embargo suele ser pasajera pero que fortalece el avance de la aceptación.

Nostalgia: es un sentimiento de tristeza pero con menos intensidad que al principio de la ruptura, se suele hacer revisión de lo ocurrido desde otra perspectiva y son capaces de hacer un balance de lo positivo y negativo con respecto a su relación pasada. De igual manera se experimentan sentimientos de sosiego y tranquilidad.

Aceptación: esta fase transversaliza cada una de las etapas anteriores, debido a que todas las etapas hacen parte del proceso de asimilación y aceptación de una pérdida. Sin embargo esta última es donde se concluye el proceso, donde la persona es capaz de pensar e incluso de recibir información de su ex pareja sin el dolor, angustia, ansiedad o rabia que sentía antes. Así mismo su estado emocional es estable, se sienten liberados y capaces de seguir con sus vidas.

- Seguidamente cada grupo socializó lo que acordaron entre todos según la imagen que les correspondió.

Se concluyó complementando las reflexiones de cada grupo con el concepto desarrollado en la guía metodológica de cada fase del duelo amoroso.

Con el fin que el proceso de asimilación y aceptación de una ruptura amorosa llegue a su última etapa de manera satisfactoria y sana, se hace importante tener en cuenta las estrategias de afrontamientos que cada persona tiene para enfrentar la situación, en el taller se trabajó una de las estrategias de afrontamiento.

-Tercera parte: ¿Cómo lo enfrento?

Se realizó la siguiente actividad, con el fin de reflexionar sobre una de las estrategias de afrontamiento llamada “búsqueda de apoyo social:

- ✓ Se les dio la instrucción de pensar en una situación difícil para ellos, una situación que les haya causado dolor por un tiempo.
- ✓ En un primer momento se contaron una situación difícil sí mismos, a algunos participantes se les entregó “mata-penurias” con el fin que le cuenten a ella la situación.
- ✓ Seguidamente se ubicaron en parejas y le contaron la situación que anteriormente utilizaron para el ejercicio.
- ✓ Se reflexionó sobre las dos formas de enfrentar la situación y con cuál de ellas se sentían mejor.
- ✓ Se concluyó que una forma para enfrentar un momento de duelo amoroso es contar con alguien de confianza, cercano y querido para expresarle la situación.

-Cierre:

Se entabló una conversación reflexiva sobre el tema tratado en el taller, haciendo énfasis en una de las estrategias de afrontamiento, con el fin que las y los participantes comprendieran en gran manera la importancia de vivir cada una de las fases del duelo amoroso de manera sana y

consciente del proceso y así mismo se les incentivo a la búsqueda de alternativas como el apoyo social cuando atravesen por duelos amorosos, contribuyendo así a ejercer acciones que fomenten paz desde sí mismo y a la construcción de la paz del país.

Se compartió el refrigerio

ACUERDOS Y/O COMPROMISOS:

EVALUACION:

Participantes

Se observa interés en los y las participantes del grupo juvenil, debido a que participan de manera activa en todas las actividades planteadas. Sin embargo uno o dos participantes manifestaron desinterés por lo cual los mismos compañeros y una de las facilitadoras les hizo reflexionar sobre su actitud ante el taller.

Facilitadora

El encuentro permitió que los y las participantes identificaran los momentos por los cuales una expareja sentimental o un enamorado solitario atraviesa al terminar la relación o al no ser correspondido, lo cual contribuyó a percibir de esta situación dolorosa, de manera más saludable. Así mismo fortaleció mejores formas de enfrentarlo.

OBSERVACIONES:

- La metodología de reforzamiento usada es apropiada.
- Los jóvenes se muestran motivados y participativos en las actividades propuestas.

Anexos (fotografías, material trabajado, carteleras, listas de asistencia etc.)

Fotografías

Listado de asistencia

Elaborado por: Marcela Rios Castillo