



PROGRAMA HOLISTICO SOBRE DUELOS O RUPTURAS EMOCIONALES

**BIEN VENIDO AL PROGRAMA DE ATENCION DE AUTOAYUDA
COMUNIDAD TERAPEUTICA ARMONIZARTE**

INTRODUCCION. - Este programa está hecho para personas que necesitan mejorar su estado de salud mental, emocional, física, social y espiritual.

El programa, sigue un orden, pero no es rígido, ni se debe cumplir de manera exacta, es mejor, buscar los tiempos propios, la adaptación al proceso o ruta de duelos emocionales.

Y siempre, que te sientas desbordado por la situación no dejes de acudir a un profesional de tu localidad o llamar a nuestro equipo profesional Armonizarte.

En este módulo trabajarás con herramientas para comprender mejor tu estado de ánimo, tus pensamientos y tu nivel de energía.

A través de ejercicios aprenderás a identificar pensamientos negativos automáticos, cuestionarlos y reemplazarlos por perspectivas más realistas y compasivas.

También encontrarás propuestas de actividades agradables y significativas para ir recuperando poco a poco el interés y el sentido en tu día a día.

Casi siempre, cuando una persona cree que ha amado y ha compartido un buen tiempo o años con el otro, cuando se ha convivido bastante y llega el momento de separarse por cualquier razón, al comienzo no queremos aceptar esa situación y hacemos todo para no perder, para que vuelva, pero, la situación ya paso, ya fue.

Objetivos:

1. Integración de la Experiencia en la Identidad Personal

Este objetivo busca que el evento doloroso deje de ser un "ancla" que te detiene y se convierta en una "momento" que forma parte de tu historia, pero no define tu futuro.

- **En qué consiste:** No se trata de olvidar, sino de darle un nuevo significado a lo ocurrido. Integrar y superar el trauma o separación significa que puedes hablar de ello o recordarlo sin que te paralices o te vuelvas inactivo.
- **Indicador de éxito:** Lograr observar la relación o el evento pasado como una lección de vida (aprendizaje) en lugar de una pérdida de identidad o un fracaso personal.

2. Recuperación de la Autonomía y Regulación Emocional

El duelo suele generar una sensación de pérdida de control sobre la propia vida y las emociones.

En qué consiste: Desarrollar la capacidad de gestionar los "picos" de tristeza o ansiedad sin que estos desmoronen tu rutina diaria. Es pasar de la dependencia emocional (del pasado o de la otra persona) a la **autorregulación**.

- **Indicador de éxito:** Ser capaz de disfrutar de momentos de soledad, retomar proyectos personales que habías abandonado y sentir que tu felicidad depende de tus acciones presentes y no de las acciones de otros.

Semana 1-2: Estabilización y Contención

- **Actividad Diaria:** "Escritura de Desahogo" (15 min). Escribe todo lo que te paso, sientes sin filtro y luego cierra el cuaderno.
- **Técnica de Relajación:** Respiración diafragmática (4-7-8) antes de dormir.
- **Ejercicio:** Caminatas suaves de 20 minutos al aire libre.
- **Alimentación:** Dieta antiinflamatoria (evita azúcares y procesados que alteran el ánimo).
- **Medicina Natural:** Infusiones de **Valeriana o Pasionaria** por las noches para regular el sueño.

Semana 3-4: El Cuerpo como Refugio

- **Actividad Diaria:** "Contacto Cero" (digital y físico) para empezar a calmar tu mente-cuerpo-espíritu
- **Técnica de Relajación:** Escaneo Corporal (Mindfulness) para identificar dónde se guarda el dolor físico.
- **Ejercicio:** Yoga o estiramientos profundos. El objetivo es "soltar" la musculatura contraída.
- **Alimentación:** Aumentar el consumo de Triptófano (plátano, nueces) para ayudar a producir serotonina.
- **Medicina Natural:** **Magnesio** (citrato) por las noches para relajar el sistema nervioso.

Semana 5: Reestructuración Cognitiva

Trabajo con los pensamientos intrusivos y la culpa.

- **Actividad Diaria:** "Carta a la persona" (no enviarla). Expresa el perdón, la rabia y el adiós.
- **Técnica de Relajación:** Visualización guiada de un "lugar seguro".
- **Video/Orientación:** Charlas TED sobre "Cómo arreglar un corazón roto" (Guy Winch).
- **Ejercicio:** Entrenamiento de fuerza o funcional. Sentir tu propia fuerza física ayuda a la fuerza mental.
- **Alimentación:** Ácidos grasos **Omega-3** (pescado azul, chía, lino) para proteger la salud cognitiva.
- **Medicina Natural: Hierba de San Juan (Hipérico)** (siempre que no estés tomando antidepresivos químicos) para elevar el ánimo.

Siento mucho que estés pasando por este proceso. El duelo no es un problema que "solucionar", sino un camino que transitar. Este programa de 4 semanas está diseñado para darte una estructura cuando el mundo se siente caótico, basándose en la aceptación y el autocuidado.

Semana 6: Estabilización y Supervivencia

El objetivo de estos primeros días es simplemente "mantener el barco a flote". El shock inicial suele ser agotador físicamente.

- **Enfoque:** Necesidades básicas y validación.
- **Acción diaria:** Mantener una rutina mínima (comer a tus horas, hidratarte, dormir 7-8 horas).
- **Ejercicio de escritura:** Escribe durante 10 minutos sobre cómo te sientes físicamente, sin juzgar tus emociones.
- **Paso clave:** Acepta que tu capacidad de concentración será baja. No te exijas productividad extra.

Semana 7: Expresión y Procesamiento

Una vez que el shock disminuye, el dolor suele intensificarse. Es momento de dejarlo salir de forma segura.

- **Enfoque:** Darle salida a la emoción.
- **Acción diaria:** Identificar una emoción cada día (tristeza, rabia, culpa, vacío) y nombrarla en voz alta: "Hoy siento [emoción]".
- **Ejercicio de conexión:** Escribe una carta a la persona o situación perdida. Di todo lo que quedó pendiente, lo bueno y lo difícil. No necesitas enviarla ni mostrarla.
- **Paso clave:** Busca un "espacio seguro" (un lugar físico o un momento del día) donde te permitas llorar o gritar sin interrupciones.

Semana 8: Reconfiguración del Entorno

Aquí empezamos a mirar hacia afuera, adaptándonos a la nueva realidad sin la presencia de lo perdido.

- **Enfoque:** Adaptación y pequeños cambios.
- **Acción diaria:** Realiza una tarea que antes evitabas o que delegabas en la otra persona/situación. Recupera un poco de autonomía.
- **Ejercicio de memoria:** Crea un "Cofre de Recuerdos" (físico o digital). Selecciona 3 momentos felices y dales un lugar especial. Esto ayuda a pasar del dolor de la pérdida a la gratitud por lo vivido.
- **Paso clave:** Sal a caminar al menos 20 minutos al aire libre. El movimiento ayuda a procesar el trauma almacenado en el cuerpo.

Lecturas recomendadas:

- Lectura: El precio de la vida...