

# Cartilla Educativa

**AUTOCUIDADO  
CUIDADOS MUTUOS  
DUELO**



# AUTOCUIDADO Y CUIDADOS MUTUOS

Nuestra salud y bienestar se ven impactadas por el entorno en que vivimos, por la alteración de nuestra vida cotidiana en situaciones de crisis, por enfermedades, inseguridad e incertidumbre respecto al futuro inmediato, por el aumento del trabajo doméstico y de cuidados como ha ocurrido en estos tiempos de pandemia.

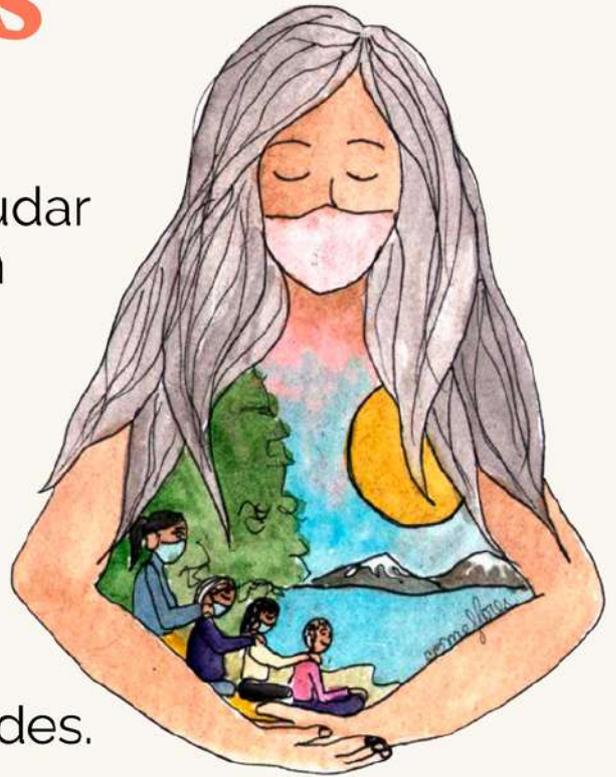
En situaciones de crisis personales, familiares y sociales, todas las personas podemos sentirnos confundidas, sobrepasadas por los cambios y dificultades cotidianas. Es normal experimentar reacciones físicas como temblores, problemas para respirar, sentir el corazón muy acelerado, estar muy cansadas, irritadas, con pena, etc.

Podemos realizar ciertas prácticas que nos ayudarán a tranquilizarnos y aclarar nuestra mente, y también a apoyar a las personas que están a nuestro alrededor.



# APRENDIENDO A CALMARNOS

Todas las personas tenemos recursos que nos pueden ayudar a sentirnos más tranquilas, en equilibrio, en control de nuestras sensaciones y emociones, para mantener nuestra salud física y mental y al mismo tiempo aportar a los cambios que necesitamos hacer en nuestras familias y comunidades.



## Algunas prácticas que todes podemos hacer:

**Enraizarnos:** Estar presentes, aquí y ahora, poniendo atención en nuestros pies, pegándolos al suelo.

**Respirar de manera consciente:** Inhalar profundo y exhalar lento, al ritmo que sea cómodo para ti.

**Estirarnos:** Estando sentadas o de pie, estirar los brazos hacia arriba y a los lados, de una manera que sea cómoda, y escuchar lo que el cuerpo te pide estirar.

**Masajearnos:** Frotar las palmas de las manos hasta sentirlas calentitas y llevarlas a tus sienes y luego al rostro, a la nuca o los hombros.

**Autoabrazarnos:** Abrazarnos y mecernos nos da tranquilidad.

# APOYÁNDONOS MUTUAMENTE



En momentos difíciles contar con el apoyo de compañeros del grupo, de vecinos y amigos es fundamental. Todas las personas tenemos la capacidad de hacer algo valioso para cuidarnos mutuamente en momentos de crisis,  
**por ejemplo:**

**Recuperar y mantener** rutinas sencillas cada día.

**Destinar tiempo y espacio** para el descanso y la recreación.

**Mantener** la comunicación con familiares y amigos.

**Conversar** sobre las inquietudes, preocupaciones y dolores con personas de confianza que tengan voluntad de escuchar.

**Participar** en actividades comunitarias para mejorar nuestras situaciones de vida.

# ESCUCHAR CON ATENCIÓN ES CLAVE EN TIEMPOS DIFÍCILES

Cuando una persona está estresada o en un momento de crisis, el que te escuchen con atención y cariño puede ayudar mucho.



- Elija un lugar tranquilo para conversar.
- Dispóngase a escuchar con atención.
- Trate de mantener el contacto visual.
- Estar juntas en silencio también puede ayudar.
- Invite a la persona a hacer un ejercicio sencillo de respiración, que pueden hacer en conjunto.
- Si es posible, acompañe a la persona hasta que recupere la calma y la tranquilidad.
- Tenga presente que algunas palabras o frases pueden cerrar la comunicación.

## Evite:

- ⊕ Evaluar la experiencia y reacciones de la persona que habla.
- ⊕ Decir "yo sé cómo te sientes o se sienten".
- ⊕ Cuestionar lo que la persona relata: ¿por qué? y ¿por qué no?
- ⊕ Juzgar lo que la persona dice o sus acciones.

# DUELO

El duelo es una reacción emocional frente a la pérdida, que viene acompañada de síntomas físicos, sentimientos, pensamientos, y comportamientos.

En el transcurso de la vida las personas nos enfrentaremos al fallecimiento de seres queridos y a otras pérdidas afectivas, materiales, de trabajo, formas cotidianas de vivir, de espacios personales y de autonomía.

No hay una manera correcta de vivir el duelo. Pasar y vivenciar el duelo es algo único en cada persona, familia, comunidad y cultura. El duelo se vive de manera singular, dependiendo del momento, del contexto, de quienes somos, de las comunidades en que participamos.



# FASES DEL DUELO\*

- 1. Negación:** No sucedió; minimizar el dolor de la pérdida; intenta hacer el proceso más lento para que las emociones no abrumen.
- 2. Enojo/rabia:** Por la pérdida ocurrida; o como forma de cubrir otras emociones.
- 3. Negociación:** Con Dios o con nosotras mismas. Nos puede dar una sensación de control sobre algo que se siente tan fuera de control.
- 4. Depresión:** Se vive la tristeza que no hemos procesado, y otros sentimientos.
- 5. Aceptación:** Sentimos la pérdida y también nos enfrentamos a esta realidad.
- 6. Sentido:** Encontrar el sentido en la vida de la persona, en la relación o en la pérdida.

\*Basado en el trabajo de Elisabeth Kubler-Ross y David Kessler.

Estas seis fases del duelo no se viven necesariamente en el orden en que están, ni tampoco las sentimos una a la vez. En muchas ocasiones, tenemos sentimientos encontrados. O sea, diferentes partes de nosotros sienten distintas fases del duelo y a veces, a la misma vez.



# FORMAS DE PROCESAR EL DUELO

El duelo no es una experiencia fácil, pero se puede superar comunicando y aceptando nuestras emociones, expresándolas (un buen llanto puede ayudar) y dándole un nuevo significado a los hechos y a las vivencias compartidas. En el proceso nos puede ayudar tomar aire, sentarnos al sol, mirar y trabajar con nuestras plantas.

Las redes y comunidades son importantes para procesar el duelo. Ayuda mucho estar en compañía de personas cercanas, dialogando con otros, expresando nuestro cariño, escuchándonos sin juzgar, compartiendo sentimientos, recuerdos, historias de vida, realizando ceremonias o rituales para celebrar la vida.



## SANTIAGO

**Dirección:** Gral. Korner 38, P. 30 Gran Avenida, El Bosque.  
Casilla 100, correo 14, La Cisterna.  
**Fono:** (56-2) 2548 7617 / (56-2) 2548 6021  
**Email:** [epes@epes.cl](mailto:epes@epes.cl)

## CONCEPCIÓN

**Dirección:** Cautín 9133, población René Schneider, Hualpén.  
**Fono:** (56-41) 247 0570.  
**Email:** [epes@epes.cl](mailto:epes@epes.cl)  
**Página web:** [www.epes.cl](http://www.epes.cl)