



GRUPO DE APOYO
VIVE BIEN



Grupo de Apoyo al Duelo: Vive Bien Acompañando el Duelo



Vive Grupo de Apoyo al Duelo: Vive Bien Acompañando el Duelo
Noviembre 2023
Publicado por el Programa Vive Bien CCSS
vivebien@ccss.sa.cr
San José, Costa Rica.



Como parte de las acciones que promueven la calidad de vida y atienden las contingencias vivenciadas por los usuarios ante situaciones como lo son la muerte de un ser querido y la pérdida en general; el Programa Vive Bien de la Dirección de Prestaciones Sociales, ha venido desarrollando desde su quehacer el tema de la atención del duelo, en el que se atraviesa un proceso de adaptación y se viven una serie de etapas, manifestaciones y se presentan otros tipos de duelo simbólicos como la jubilación, el paso de una etapa a otra, entre otras pérdidas.

Estos cambios pueden generar alguna sintomatología de ansiedad, depresión y otras patologías que los familiares más cercanos de la persona fallecida pueden somatizar; por lo que, se desea contar con un espacio de apoyo y una guía para el proceso del duelo que debe llevar a cabo toda persona que pierde un ser querido; es muy importante saber realizar un acompañamiento adecuado o saber manejar los sentimientos negativos que se despiertan en esta difícil situación para dejar partir al ser querido bajo el perdón, amor, la aceptación y la gratitud.

Parte de las acciones en el tratamiento del duelo en la vida, corresponde a la realización de espacios que informen a las personas que atraviesan duelos activos, en este caso contar con el Grupo de Apoyo “Vive Bien Acompañando en el Duelo”, que se ha venido desarrollando con éxito desde el año 2021, en el contexto de la pandemia, y que nace producto de gran necesidad presentada por la población doliente ante la pérdida repentina o anticipada de sus seres queridos.

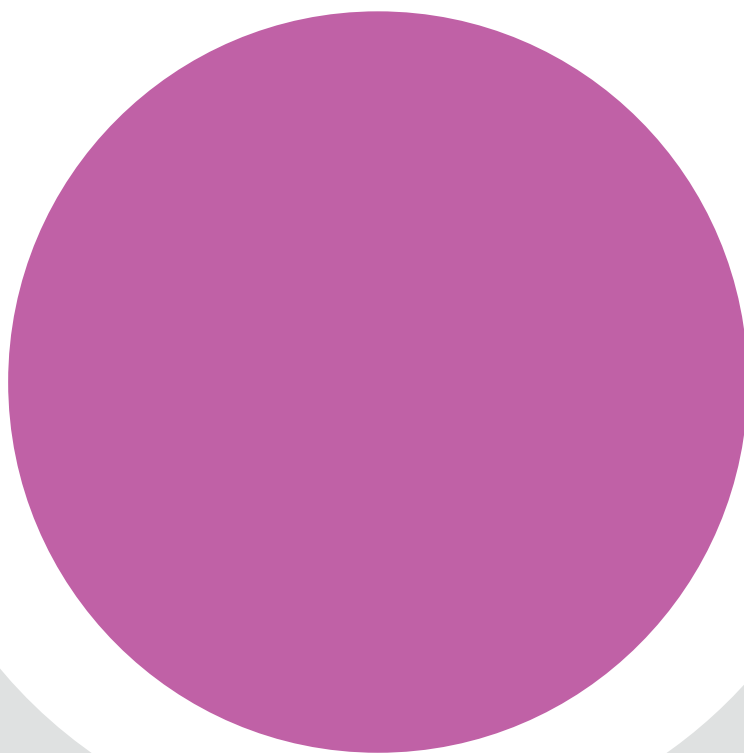
Los estudios en el tema de apoyos para elaborar el duelo concluyen que los grupos de apoyo son una herramienta eficaz para la elaboración del duelo, y en su definición se refiere a grupos organizados para el afrontamiento de una tarea común que, generalmente, emerge de una situación de crisis que afecta aspectos físicos, emocionales y sociales de los individuos, en este caso del duelo. Entendiendo el duelo como una realidad de la persona ante la pérdida, en donde se vivencia una serie de reacciones, filtradas por la singularidad y ambiente de la persona, hasta llegar a la adaptación o aceptación final.

Los grupos de apoyo son un instrumento para la elaboración del duelo, ya que hacen referencia al hecho de que se constituyen, para los miembros en un canal de expresión y de elaboración del dolor, así como de búsqueda de alternativas para adaptarse a la nueva realidad. El proceso grupal y en él, la empatía de los participantes y del profesional en salud mental a cargo del grupo, pueden ser muy útiles en el reconocimiento de que el duelo es un proceso normal que hay que vivir.

El grupo de apoyo del Programa Vive Bien, busca reforzar actitudes positivas para enfrentar la crisis en los participantes, proporcionar herramientas para el manejo del estrés en el duelo, facilitar el intercambio de información, la identificación y expresión de temores y ansiedades producidos o movilizados por la situación y promover la comunicación y las relaciones interpersonales, de tal manera que se propicie un fortalecimiento del individuo, fortalecer la autodeterminación, entre otros objetivos propuestos en el proceso de vivencia durante once sesiones que se establecen en un plan de acompañamiento de un año completo.

Objetivo General

Ofrecer un espacio socio- educativo e informativo como herramienta de acompañamiento, apoyo y atención en el proceso de duelo de las personas beneficiarias de los Seguros Sociales que atraviesan un duelo activo



Beneficios

- Ampliar el conocimiento que tienen las personas dolientes del proceso de duelo, sus etapas, tareas y principales manifestaciones
- Brindar apoyo a la persona participante durante el proceso de duelo y las manifestaciones que emergen en el duelo y que resultan difíciles de afrontar por la persona doliente
- Acompañar en el proceso de duelo con un espacio de apoyo, acompañamiento y atención, seguro y privado, de respeto a la singularidad del dolor del participante, desde una visión integral del proceso y de la persona
- Proporcionar estrategias individuales y grupales para el afrontamiento del duelo y el autocuidado de la persona doliente

Temas

Sesión 01: 15 de enero

Grupo de Apoyo “Manejo del duelo grupal: un camino para vivir bien”

Sesión 02: 12 de febrero

Generalidades del duelo, tipos de duelo, luto y manifestaciones ante la pérdida

Sesión 03: 11 de marzo

¿Cómo elaborar las etapas y tareas en el proceso de duelo?

Sesión 04: 22 de abril

Duelos especiales: por suicidio, pérdida de mascotas, entre otras pérdidas

Sesión 05: 13 de mayo

El perdón y el auto perdón en el proceso de duelo

Sesión 06: 10 de junio

Los ritos y rituales de despedida en el proceso de duelo

Sesión 07: 15 de julio

La espiritualidad en el proceso de duelo

Sesión 08: 12 de agosto

Aspectos legales a considerar antes y después de la muerte de un ser querido

Sesión 09: 09 de septiembre

Pautas de autocuidado integral para la persona doliente

Sesión 10: 14 de octubre

Proyecto de vida: ¿Cómo empezar de nuevo?

Sesión 11: 11 de noviembre

¿Cómo enfrentar las fechas especiales durante el proceso de duelo?

Dra. Lorian Leiva Salazar

Licenciada en Psicología, Coach de Vida, Máster en Psicología Clínica. Con formación universitario en el manejo de grupos y en Ciencias de la Educación en la UCR. Coordinadora Técnica en la CCSS del Programa Vive Bien, En su rol de facilitadora ha formado programas empresariales a nivel costarricense y ha impartido capacitaciones en los últimos quince años para la institución, empresas privadas e instituciones estatales. lleivas@ccss.sa.cr

Licda. Ericka Vanessa Jiménez Mena

Administradora de Empresas (U de las ciencias y el Arte de CR)
Experta en temas de Recursos Humanos Y Clima Organizacional
Emprendedora evjimenez@ccss.sa.cr

Dr. Kirk Salazar Cruz

Licenciado Gerencia Recursos Humanos
Bachiller en Administración con énfasis en Recursos Humanos
Bachiller Ingeniero Industrial
Doctorado en Administración Internacional
Defensa de Maestría en Administración
Especialista en competencia laborales en la Universidad Tecnológica de Tijuana.
kesalazar@ccss.sa.cr

Dra. Vanessa Vargas

Psicología Clínica, Máster en Ciencias Cognoscitivas UCR. Práctica Clínica del Posgrado de la UCR de Psicología Clínica y de la Salud.

Con amplia experiencia como reclutadora de perfiles laborales, experiencia en psicología organizacional y facilitadora del Programa Vive Bien en psicología social, en amplia cantidad de temas como manejo de las emociones, el estrés, las habilidades blandas, entre otros. Ha impartido en capacitación para cientos de empresas e instituciones en el país.
vvargasv@ccss.sa.cr

Dr. Lorenzo Chacón Arrieta; Msc.

Lic. en Trabajador Social (UCR)
Lic. en Derecho, con énfasis en Derecho Empresarial (ULACIT)
Msc. en Psicología Industrial y Organizacional. (ULATINA)
MGA. Administración de Empresas
Coach Ejecutivo Certificado Internacional (doble titulación INCAE & ACTP de ICF),
Certificado del Programa de Gerentes Líderes de INCAE,
Se especializa en habilidades blandas y gestión del cambio. Coordinador Técnico en la CCSS de los programas Liderar a través de la gestión del cambio (Change Management) y Técnicas y estrategias de enseñanza en ambientes virtuales.
lchacona@ccss.sa.cr





***Ing. Kleiber G Rojas Varela, MEng, MIP, MBA, EMBA.
JEFE DE SERVICIOS Y BENEFICIOS SOCIALES CCSS***

Coach Ejecutivo y Organizacional. Ingeniero en Producción Industrial, y Administrador de Empresas. Especialista en Alta Gerencia de RRHH, Sistemas Modernos de Manufactura e Ingeniería con énfasis en Sistemas de Calidad y Productividad (INCAE, UCR, ITCR, ITESM).

Para más información:
vivebien@ccss.sa.cr
(506) 2539-0067

SÍGUENOS

