opciónyo

MÁS ALLA DEL DOLOR

Guía de acompañamiento emocional



WWW.OPCIONYO.COM @opcionyo

Contenido

Introducción 3

El desafío del duelo: aceptar lo inesperado 4

Herramientas para transitar el duelo 5

Ejercicios prácticos 8

Conclusión 10

Introducción

El duelo es un proceso complejo y profundamente personal. En Opción Yo, comprendemos que cada persona enfrenta la pérdida de manera única.

Por eso, hemos creado este recurso como complemento a tus sesiones de acompañamiento emocional, con el objetivo de ayudarte a procesar emociones difíciles, brindarte un espacio para conectar con tu dolor de manera saludable y ofrecerte herramientas que faciliten este camino con comprensión y cuidado.

Cada quien sana a su propio ritmo. Esta guía está diseñada para acompañarte de manera respetuosa, brindándote el apoyo que necesitas en cada etapa de tu proceso.



El desafío del duelo: aceptar lo inesperado

La pérdida puede generar un torbellino de emociones: tristeza, enojo, culpa, confusión, entre muchas otras. Una de las mayores dificultades es aceptar que el duelo no tiene un tiempo definido ni un camino lineal.

Es posible que experimentes altibajos, momentos de avance y retrocesos, y esto es completamente normal. Reconocer tu proceso sin juzgarte es un primer paso hacia la sanación.



Herramientas para transitar el duelo

Desde Opción Yo, queremos brindarte estrategias que te ayuden a integrar esta experiencia en tu vida de manera amorosa y consciente. El duelo no se trata de olvidar, sino de encontrar una nueva forma de recordar y honrar a quienes hemos perdido, permitiéndonos seguir adelante sin dejar de extrañarlos.

Aquí te compartimos algunas herramientas que pueden serte útiles en este camino:

Escribir para darle voz a tu duelo:

A veces, poner en palabras lo que sentimos nos ayuda a ordenar nuestros pensamientos y procesar el dolor. Puedes llevar un diario de reflexión donde escribas sin filtros, simplemente dejando que tus emociones fluyan en el papel.

Si no sabes por dónde empezar, prueba responder preguntas como: ¿Cómo me siento hoy? ¿Qué me gustaría decirle a la persona o situación que perdí? ¿Qué necesito en este momento para sentirme un poco mejor?

Herramientas para transitar el duelo

Acompañarte de quienes te sostienen:



El duelo no tiene que ser un proceso solitario. Contar con una red de apoyo, ya sean familiares, amigos o grupos de acompañamiento, puede hacer una gran diferencia.

No temas pedir ayuda o compartir cómo te sientes. A veces, simplemente ser escuchado con empatía puede aliviar la carga emocional.

Cuidar de ti con pequeños gestos:



El duelo puede agotar emocional y físicamente.
Es fácil olvidarse de las necesidades básicas en momentos de dolor, pero cuidar de ti mismo es una forma de amor propio.

Intenta establecer una rutina que incluya descanso adecuado, alimentación nutritiva y algo de movimiento, aunque sea salir a caminar unos minutos. Pequeños gestos pueden marcar la diferencia en cómo te sientes día a día.

Herramientas para transitar el duelo

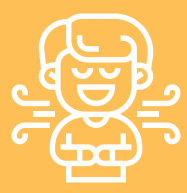
Crear espacios para recordar y honrar:



Encontrar formas de honrar la memoria de lo perdido puede ser sanador. Puedes escribir una carta, encender una vela, hacer un álbum de fotos o simplemente dedicar un momento del día para recordar con amor en lugar de solo con dolor.

Permítete construir un nuevo significado en tu vida sin soltar el vínculo con lo que fue importante para ti.

Respirar y estar presente en el aquí y ahora:



En momentos de ansiedad o tristeza profunda, prácticas como la respiración consciente o la meditación pueden ayudarte a encontrar un instante de calma.

Intenta cerrar los ojos, inhalar profundamente y exhalar lentamente, llevando la atención a tu cuerpo. No se trata de evitar el dolor, sino de encontrar formas de sostenerte a ti mismo en el proceso.

Ejercicios prácticos

Para integrar el duelo para ayudarte a dar pequeños pasos en tu proceso, te compartimos estos ejercicios que puedes realizar a tu ritmo. No hay una forma correcta de hacerlos, lo importante es que los adaptes a lo que necesites en cada momento.

☑ **Escribiendo con el corazón:**
Carta de agradecimiento

Tómate un momento para escribir una carta a la persona, situación o etapa de tu vida que has perdido. No te preocupes por la estructura, solo permite que las palabras fluyan. Enfócate en lo que significó para ti, en los momentos compartidos y en los aprendizajes que deja en tu vida. Puedes guardar la carta, leerla en voz alta o incluso quemarla como un ritual de despedida.

☑ **Dándole espacio a tus emociones:**
Diario de sentimientos

Llevar un registro de cómo te sientes cada día puede ayudarte a comprender mejor tu proceso. No tienes que escribir demasiado, puedes simplemente anotar tres palabras que describan tu estado emocional o responder preguntas como: ¿Qué emoción predomina en mí hoy? ¿Qué me ha ayudado a sentirme un poco mejor? Con el tiempo, esto te permitirá identificar patrones y reconocer tu propio avance.

Ejercicios prácticos

☑ Visualización para la integración

Busca un lugar tranquilo donde puedas estar unos minutos sin interrupciones. Cierra los ojos e imagina que sostienes en tus manos todos los recuerdos, emociones y pensamientos asociados a tu pérdida.

Observa su peso, su forma, su color. Luego, visualiza cómo, poco a poco, estos recuerdos y emociones se van integrando en ti de una manera que no te abruma, sino que te fortalece. Siente cómo encuentras un lugar dentro de ti donde la memoria de lo perdido puede coexistir con tu presente.



Conclusión

El duelo es un camino que no tienes que recorrer solo. En Opción Yo, estamos aquí para acompañarte en este proceso, brindándote el apoyo necesario para que puedas integrar tu pérdida con compasión y autoconocimiento.

Si sientes que necesitas más herramientas o deseas profundizar en este proceso, no dudes en contactar a tu especialista de Opción Yo.

Juntos, podemos construir un camino de bienestar emocional y crecimiento.

¡Contáctanos para más recursos y acompañamiento personalizado!

¡Contáctanos para más recursos y acompañamiento personalizado!



opciónyo

Acompañamiento y apoyo

No tienes que hacerlo todo solo o sola.



Ya diste el paso más importante:
Buscar ayuda. Reconocer que no es necesario hacerlo todo por tu cuenta es un acto de valentía y autocuidado.

Sabemos que momentos difíciles como este pueden hacerte sentir abrumado o abrumada, y por eso queremos recordarte que herramientas como esta guía pueden ayudarte, pero el acompañamiento profesional puede marcar la diferencia.

Si estás disfrutando de tu experiencia en Opción Yo, te invitamos a conocer nuestro **Plan de Referidos.** Tú y la persona que invites pueden disfrutar juntos de los beneficios de multiplicar el bienestar.

Recomienda a un ser querido y ambos obtendrán un descuento.

CONOCE NUESTRO
PLAN DE REFERIDOS

www.opcionyo.com @opcionyo