



“Con **Jesús Eucaristía**,  
en comunión, celebramos 100 años de  
fundación



**SERVICIO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR – GESTIÓN 2023**

**REFLEXIONES – ENTREGA No. 04**

**Bogotá, Abril 14 de 2023**

APRECIADAS FAMILIAS OBLATAS

*Reciban mi más cordial saludo y mis deseos porque la gracia del Señor siga acompañando el día a día de sus hogares. Agradecerles a quienes siguen siendo muy juiciosos y diligentes con su respuesta a cada entrega de este material y a las familias que lo han empezado a hacer. Ojalá podamos seguir contando con su valiosa retroalimentación.*

*Para esta cuarta entrega he querido que centremos la atención en un tema que es muy importante en la dinámica de cada familia: los procesos de apoyo y acompañamiento en situaciones de pérdida y por consiguiente la elaboración de los respectivos duelos. Les voy a proponer una serie de preguntas para dialogar en casa, no para socializar.*

*Bendiciones*

JORGE ALBERTO ALDANA ROSILLO

Orientación Escolar

---

### **REFLEXIÓN PRELIMINAR**

*Los Seres Humanos en el día a día de nuestra existencia vamos teniendo diversas experiencias que están acompañadas de uno o varios sentimientos. Estados afectivos que en sí mismos no son buenos o malos y cuya respuesta deberíamos aprender a manejar para que la misma sea cada vez más asertiva y funcional. En este marco de ideas, algunas de las situaciones conllevan pérdidas tangibles o intangibles de diversa índole o nivel que movilizan la necesidad de generar procesos de duelo.*

*Quiero invitarlos ahora a revisar al interior de cada hogar los siguientes aspectos:*

- 1. ¿En tu familia es fácil la expresión de sentimientos y necesidades afectivas?*
- 2. ¿Cómo se suele manejar la tristeza?*
- 3. ¿Qué pérdidas han tenido en el tiempo reciente?*

### **DIALOGUEMOS EN FAMILIA**

*Todos los Seres Humanos, en distintos momentos de nuestra vida, pasamos por vivencias y/o experiencias que conllevan pérdidas y cada una de ellas a su manera y en su respectivo nivel implica asumir un proceso de duelo. Hay pérdidas pequeñas que no por ello dejan de ser muy importantes y algunas más grandes que quizás pueden generar un mayor impacto. Ahora bien, este proceso tiene características muy particulares en cada miembro del hogar y por consiguiente no se puede ni se debe pretender la búsqueda de una respuesta unificada.*

*En dicha respuesta pueden estar incidiendo, entre otros, factores como:*

- Manera de ser (perfil caracteriológico)*
  - Experiencias previas*
  - Pautas de crianza*
  - Entornos de cada persona*
- 4. ¿Qué caracteriza a cada persona de la familia en el manejo de las crisis?*
  - 5. ¿Cómo son los demás ante tales manifestaciones?*



# “Con **Jesús Eucaristía**, en comunión, celebramos 100 años de fundación



## SERVICIO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR – GESTIÓN 2023

### REFLEXIONES – ENTREGA No. 04

Frente a las diversas experiencias de pérdidas aparece la necesidad de los procesos de duelo. En general, los mismos conllevan tres fases o momentos que pueden ir dándose de manera casi simultánea:

- Desahogo
- Análisis
- Ajuste

Vale la pena insistir que no existe una respuesta única o predeterminada para este proceso. La misma está vinculada con diversas variables internas y externas a cada persona, como lo explicábamos anteriormente.

El “**desahogo**” se relaciona ante todo con la dimensión emocional y aunque tiene su expresión más habitual en el llanto, el mismo en sí mismo no define el grado en el que se alcance el objetivo a este nivel. Es muy importante generar las condiciones y el ambiente para la expresión del sentimiento, cuidando de la validación del estado afectivo y garantizando un acompañamiento asertivo.

6. ¿Cómo se suele “desahogar” cada miembro de tu hogar?
7. ¿Han tenido actitudes excluyentes hacia dichas expresiones?
8. ¿En qué deben mejorar?

El **análisis** da respuesta a la dimensión racional y conlleva la comprensión cognitiva de lo sucedido. En este punto es muy importante trabajar siempre con la verdad y hacer el mayor esfuerzo por dar respuesta a las diversas preguntas que el tema y/o situación puede generar. Aquí es fundamental que las respuestas sean acordes a la edad y no ir más allá de lo que se presenta en la inquietud.

Nunca se debe trabajar desde la mentira, la fantasía o la generación de expectativas que claramente se sabe no se van a poder ofrecer. Los temas no se deben forzar sino permitir que fluyan de manera natural.

9. ¿Cómo suele ser la conducta, a este nivel, de cada miembro del hogar?
10. ¿Cómo se están generando las respuestas? ¿Qué emociones se movilizan?
11. ¿En qué deben mejorar?

El **ajuste** es el desarrollo de las actitudes y/o respuestas asumiendo la nueva realidad y/o situación. Conlleva ir superando lo que se vivió y poder afrontar lo que ahora se empieza a venir. En este proceso de manejo de duelo es muy importante la oración, el compartir en familia, el acompañamiento y la promoción de las redes primarias de apoyo. Los recuerdos y los objetos se deben manejar con mucho cuidado, ya que en ocasiones pueden llegar a constituirse en un referente de dolor que no permite avanzar.

Nuevamente es importante insistir en que cada fase tiene unas características muy singulares que deben ser respetadas. Estando muy alertas a las negaciones y/o represiones que pudieran generar un alto desgaste emocional.

12. ¿Qué fortalezas y debilidades encuentran de manera individual y colectiva en su hogar?
13. ¿Qué personas distintas a las del hogar primario y/o experiencias apoyan esta dimensión?
14. ¿En qué se debe mejorar?

**IMPORTANTE:** Las tres fases o momentos (desahogo, análisis y ajuste) se presentan para este documento de manera secuencial, pero en la vida real pueden darse de manera simultánea y en algunos casos (no siendo tan conveniente) las circunstancias del entorno inmediato exigen ajustar frente a la nueva realidad sin haber completado las dos fases previas. También es importante insistir en que cada una de ellas no puede tener un tiempo preestablecido, sino que el mismo depende de cada persona y de otras variables. Ahora bien, cuando ya hay un exceso en el mismo hay que actuar puesto que la conducta podría empezar a tener un carácter nocivo o tóxico.



“Con **Jesús Eucaristía**,  
en comunión, celebramos 100 años de  
fundación



### SERVICIO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR – GESTIÓN 2023

#### REFLEXIONES – ENTREGA No. 04

#### **CINCO CLAVES QUE PUEDEN SER DE UTILIDAD**

*Sin pretender generar un listado de “fórmulas mágicas” para el manejo de este proceso de elaboración de buenos duelos, quiero tan solo sugerir algunas ideas que considero podrían ser de utilidad:*

1. *Debemos aprender a VIVIR Y APROVECHAR EL MOMENTO. Entender que cada persona y/o situación van a ser temporales y que no vale la pena quedarse en pequeños disgustos o en distanciamientos que luego van a generar culpa y/o arrepentimiento. No es bueno generar apegos disfuncionales.*
2. *Se requiere ser muy constante y consistente en la consolidación de hábitos de autocuidado y de cuidado del otro. Temas como fortalecer la capacidad de anticipación y la de aplazamiento deben ser muy prioritarios en la vida de cada familia.*
3. *Un gran desafío para los hogares es desarrollar herramientas y estrategias para el manejo de la frustración, la derrota y la adaptación a nuevas realidades. Ser resilientes y adaptativos. Sin que esta tarea vaya a implicar la sensibilidad y/o la invalidación de los sentimientos / necesidades afectivas.*
4. *Promover experiencias que fortalezcan el desarrollo de habilidades sociales y competencias emocionales. La crianza debe trabajar por el constante equilibrio entra la calidez y la exigencia. Fomentar la autonomía y poder ver en cada situación una oportunidad más que un fracaso.*
5. *NUNCA debemos dejar de cultivar la Vida Espiritual y entender que allí se van a encontrar quizás las mejores herramientas para poder superar las crisis y fortalecer la dinámica de cada hogar. La oración y las experiencias en esta dimensión son un tesoro invaluable.*

#### **TAREA**

*Quiero ahora invitarlos para que nos compartan su experiencia con el ejercicio sugerido en esta entrega y nos socialicen algunas estrategias que han utilizado en sus hogares en los tiempos de crisis.*

---

ESTE MATERIAL HA SIDO ELABORADO PARA EL COLEGIO RR OBLATAS AL DIVINO AMOR POR SU ORIENTADOR ESCOLAR,  
PSICÓLOGO JORGE ALBERTO ALDANA ROSILLO – ABRL DE 2023