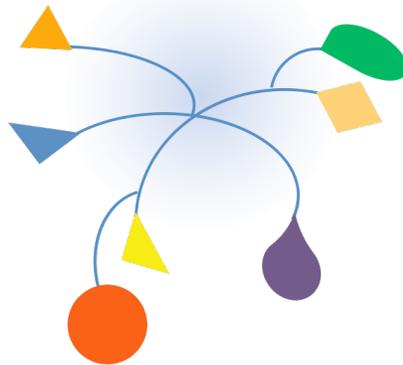


# V Congreso Nacional de Psicoterapias Cognitivas

## Terapias Cognitivas: aportaciones y retos ante una sociedad cambiante

Universidad Pontificia de Comillas, Madrid, 14-16 de noviembre de 2013



ASEPCO ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PSICOTERAPIAS COGNITIVAS

### **Técnicas Terapéuticas ante la Pérdida:** *Los Métodos Narrativos de Asesoramiento a las Personas en Duelo*

**Robert A. Neimeyer, Ph.D.**

*Department of Psychology The University of Memphis Memphis,  
TN 38152*

<http://tinyurl.com/neimeyer>

**Estudio de Caso: Un accidente trágico****1ª parte: Desmenuzando la historia****A. Duelo adaptativo**

1. Cuando el duelo avanza, el que sobrevive gradualmente integra la "historia del evento" de la muerte en su propia narrativa de vida, mientras obtiene seguridad en la vinculación con la "historia anterior" de la relación amorosa con el fallecido.
2. "Golpes" de angustia que se alternan con la "moratoria" que ofrecen "una parada" en el trabajo del duelo (Bowlby).
3. Según se integra la pérdida, la persona:
  - Toma conciencia de la realidad de la muerte.
  - Retiene el acceso a las emociones agrisadas.
  - Revisa la representación mental del fallecido.
  - Formula una narrativa coherente de la pérdida.
  - Redefine metas en la vida.

**B. Duelo como trauma**

1. La pérdida de una figura a la que estamos unidos destroza nuestro mundo tal como es, la red de pilares seculares y espirituales fundamentales para nuestro sentido de la seguridad.
2. El reto a nuestra auto-narrativa que inicia una búsqueda del sentido en la pérdida y en cambio en nuestra vida.
3. La resolución del trauma supone una integración de la pérdida a una auto-narrativa más amplia para restablecer nuestra sensación de experimentarnos completos.

**C. Duelo Complicado**

1. Las respuestas agudas al duelo incluyen:
  - Reacción traumática a la pérdida.
  - Preocupación con la "historia del evento" de la muerte.
  - Sistema exploratorio inhibido, retracción social.
  - Auto-culpa del cuidador.
  - Angustia persistente por la separación.

2. Se alterna con respuesta sin éxito del afrontamiento:

- Búsqueda angustiada del sentido.
- Fijación narrativa, una historia de la pérdida "congelada".
- Constricción social, pérdida del apoyo.
- Rumiar ante un problema.
- Búsqueda compulsiva de la proximidad a través de recordatorios concretos.

**D. El precio de la Violencia: Dolor de Americanos Africanos y Homicidio** (McDevitt-Murphy, Neimeyer, Burke & Williams; *Psychological Trauma*)

- a. Consecuencias estudiadas sobre la pérdida en 54 supervivientes en los primeros 5 años de duelo en muertes por homicidio.
- b. Se encontró que:
  - 19% padecían PTSD.
  - 49% padecían depresión.
  - 56% padecían CG.
  - Co-morbosidad extensiva, con todos los casos de PTSD cumpliendo con criterios tanto para depresión como para CG.

**E. Duelo Espiritual Complicado** (Burke, Neimeyer et al., *International Journal for the Psychology of Religion*)

1. Se refiere a la disrupción de las creencias espirituales que a menudo siguen a la pérdida.
2. Basado en las creencias de la persona, madurez espiritual y respuesta de la comunidad.
3. Duelo espiritual (SG) marcado por la confusión temporal, ira, desesperación e intentos de entender la voluntad de Dios; SG complicado más prolongado e intenso, fomentando una crisis de fe y alienación de la comunidad.
4. Burke, Neimeyer y sus colegas descubrieron que la angustia de la separación asociada con el duelo complicado tras un homicidio, predice un afrontamiento negativo respecto a la religión 6 meses más tarde, y especialmente un sentimiento de sentirse no amado o castigado por Dios, y abandonado por la comunidad creyente; mientras que en el caso de PTSD y depresión, la crisis espiritual no predice CG.

**F. Etapas Empíricas del Duelo** (Holland, Neimeyer, *Omega*)

Se estudiaron 441 supervivientes de duelo por muerte natural, y se encontró que:

- La aceptación predomina a lo largo de los 2 años completos.
- La búsqueda del sentido precede de manera importante a la adaptación positiva.

- La depresión es el más importante de los síntomas negativos en el tiempo.
- La negación y la ira a niveles bajos en todo el duelo.

Sin embargo, en 173 supervivientes en duelo por pérdida violenta:

- La negación y depresión dominan en los primeros meses.
- La aceptación y la búsqueda de sentido no adquieren forma predominante en el tiempo.
- El anhelo aparece oscurecido por otros síntomas más perniciosos.
- En general, En general, los resultados de la investigación sugieren que las trayectorias a través del duelo son menos predecibles que lo que implican la teoría de las etapas, jugando el carácter de la pérdida y el carácter de la persona en duelo un papel importante en la formación del resultado.

## 2ª parte: Renarrar la historia

### **A. Procesos de narración (Levitt & Angus)**

1. Narrativa externa: La historia objetiva o factual.
2. Narrativa interna: La historia enfocada en la emoción.
3. Narrativa reflexiva: La historia orientada al significado.
4. Fomentar la elaboración narrativa girando entre si.

### **B. Revisitar la historia de la pérdida (Shear)**

1. Facilitar la técnica del Duelo relacionada a la exposición a tratamientos PTSDs.
2. Fomentar el renarrar la historia de la pérdida con detalles evocativos.
3. Combina narrativa externa, interna y reflexiva.
4. La meta es fomentar la integración de la historia del evento de la pérdida, y la revisión de la imagen mental del fallecido.
5. El renarrar sistemáticamente, típicamente reduce la excitación emocional y restablece la integridad.
6. Compatible con recomendaciones para renarrar de manera restaurativa (Rynearson) y suicidio (Jordan).

### **C. Terapia del Duelo Complicado: CGT (Shear)**

1. Basado el Modelo de Proceso Dual de Stroebe y Schut, que enfatiza tanto la orientación a la pérdida como el afrontamiento orientado a la restauración.

2. 95 dolientes complicados asignados CGT o IPT.
3. 16 sesiones enfocadas a:
  - Revisitar la historia de la pérdida.
  - Reconectar a través de la memoria y conversación imaginaria.
  - Restauración de los objetivos de la vida.
4. CGT aproximadamente dos veces más efectivo que IPT para producir remisión.

***Caso a estudio: Revisitar la pérdida prematura***

- Renarrar de manera fotográfica
- Construcción de un refugio seguro
- Girando alrededor del proceso narrativo

***Herramientas del Clínico: Revisitar la pérdida narrativa***

**Guiar la revista**

1. Volver a contar la historia despacio durante al menos 10-15 minutos, empezando por el momento en que la muerte fue inminente o anunciada, y terminando donde acaba el contacto con el fallecido, o al final del primer día.
2. Se puede utilizar visualización con ojos cerrados o fotografías para evocar la fuerte emoción.
3. El terapeuta puede desabreviar mediante:
  - Enfoque en la auto apreciación.
  - Fomentar la reevaluación.
  - Dejar la historia a un lado para volver a visitarla más tarde.
  - Planificar transición o recompensas.
4. Se puede utilizar para reanudar la renarración restaurativa, búsqueda de significado y la narrativa curativa más poderosa en una historia de muerte violenta (Rynearson)

**Trabajar con “puntos calientes”**

1. Use la escala SUDS para identificar la intensidad de la emoción dolorosa a través de la renarración.
2. Repetir el recuento de “puntos calientes” persistentes al menos 3 veces.
  1. Rellenar frecuentemente “huecos narrativos” en la historia del evento.
  2. Ofrece una herramienta poderosa para la habituación.
  3. Promociona la organización espontanea de la integración de la historia del evento.

### 3ª parte: Recurrir la Historia

#### **A. La búsqueda del Significado ante la pérdida de un Niño**

(Keesee, Currier y Neimeyer, *Journal of Clinical Psychology*)

1. 157 padres dolientes evaluados en la búsqueda del significado y el duelo sobre una media de 6 años después de la muerte del niño.
2. Las 3 caras de la búsqueda del significado.
  - Búsqueda de sentido.
  - Búsqueda de beneficio.
  - Reconstrucción de la Identidad.
3. El 30% cumplía con los criterios de CG.
4. La búsqueda del sentido era el más potente mediador para el duelo complicado, por encima de factores objetivos, como si la muerte fue natural o violenta y el tiempo transcurrido desde la pérdida.
5. Extensión de Lichtenthal et al. que estableció que el sentido espiritual y secular, y la búsqueda de beneficio religioso y relacional, eran asociados con el duelo menos complicado.

#### **B. La Eficacia de las Intervenciones Narrativas** (Lichtenthal y Cruess, *Death Studies*)

Asignados 68 adultos jóvenes en duelo a una de las 4 condiciones:

- ✓ Revelación emocional (ED).
- ✓ Búsqueda de Sentido (SM).
- ✓ Búsqueda de beneficio (BF).
- ✓ Control (escribir sobre habitación).

Se observó mejora en las tres condiciones terapéuticas, reduciendo el duelo complicado y otros síntomas.

Los avances no solo se mantenían, además se incrementaban en los siguientes tres meses.

Las narraciones en búsqueda de beneficios parecían especialmente curativas.

**Herramientas del Clínico: Directrices para Diarios Terapéuticos**

- Buscar un lugar tranquilo donde no vaya a ser interrumpido.
- Enfocar en una o más experiencias traumáticas de su vida.
- Anotar aquellos aspectos que han sido más difíciles de reconocer.
- Moverse entre un evento externo y sus más profundos pensamientos y sentimientos.
- Despreocúpese de la gramática y la sintaxis. Escriba solo para sí mismo.
- Escribir 20 minutos al día, durante al menos cuatro días.
- Planificar una “actividad transicional” para volver la vida habitual.
- Contar con el apoyo de un allegado o profesional en caso de necesidad.

**Variaciones:**

- Diario de sueños.
- Diálogos con uno mismo.
- Diálogos con el fallecido.
- Correspondencia con un “amigo” con una pérdida similar.
- Diario dirigido a enfatizar (espiritual) la búsqueda del sentido y encontrar el beneficio.

**Nota:** si se utiliza como complemento a terapia, integrar en la sesión a través de la lectura de pasajes en alto, en lugar de material para el terapeuta entre sesiones.

**4ª parte: Integrar la Historia****A. Escalas de Integración de Experiencias Estresantes de la Vida** (ISLES, Holland, Currier, Coleman y Neimeyer, *International Journal of Stress Management*)

1. Contiene dos subescalas:
  - ✓ Pies en la tierra (adaptación práctica a la pérdida).
  - ✓ Capacidad de comprensión (elaboración del sentido).
2. Demuestra validez, fiabilidad tanto en estrés general como en ejemplos de duelo.
3. Mejores resultados de integración en 3 meses que se asocian a la reducción de síntomas de dolor en muestras de duelo.

**B. Afrontamiento Religioso y Búsqueda de Sentido en la Pérdida** (Lichtenthal, Burke y Neimeyer, *Counseling and Spirituality*)

1. 60 dolientes Afroamericano y Caucásicos que han perdido seres queridos por causas violentas y naturales.
2. Afrontamiento positivo religioso (PRC) no relacionado al duelo complicado (CG).

3. Afrontamiento negativo religioso (NRC) ligeramente relacionado a CG, y moderadamente relacionado búsqueda de sentido dañina en ISLES.
4. Búsqueda de Sentido (MM) en ISLES fuertemente relacionado a CG menor.
5. Conclusión: MM puede provocar gran impacto de NRC sobre CG.

**C. Búsqueda de Sentido en Perdida de la Pareja** (Coleman y Neimeyer, *Death Studies*)

1. Utilizando una muestra CLOC en adultos de más edad en duelo, se estudio el ajuste psicológico en un estudio de 48 meses longitudinal de la viudedad.
2. Se encontró que la búsqueda de sentido en 8 o 18 meses predecían niveles de bienestar (emociones positivas, orgullo, logro) 4 años complos después de la muerte.

**D. Crecimiento Postraumático en el duelo** (Neimeyer, *Israel Journal of Psychiatry*)

*Preguntas a 356 personas en duelo en los 2 últimos años:*

*¿Que beneficios, si los hay, ha encontrado en su pérdida?*

- |                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| • Unió a la familia y amigos                               | 15% |
| • Acabó el dolor de la persona amada                       | 11% |
| • Incremento espiritualidad, aprender lecciones de la vida | 8%  |
| • Adoptó un estilo de vida más saludable                   | 7%  |
| • Vivir el momento, el momento cuenta                      | 5%  |
| • Más consciente y aceptar la muerte                       | 3%  |
| • Mejora económica                                         | 3%  |
| • Ningún beneficio, todo perdidas                          | 39% |

## Herramientas del Clínico: Sueños Virtuales (Smith y Neimeyer)

Las historias contadas en palabras pueden ser figurativas además de literales, liberando a la personas de la tiranía de lo obvio. No todo el mundo puede recordar sueños, pero todos podemos construir historias parecidas a sueños que pueden transmitir, explorar, integrar y extender el significado amplio de la relevancia analógica a nuestras propias pérdidas.

Asignar un set de seis elementos (configuraciones, figuras y objetos) del sueño virtual, hacer que el escritor construya una historia que los incluya, manejando los elementos de la pérdida sufrida. Por ejemplo, un sueño virtual relacionado con la muerte de un niño puede incluir una habitación vacía, un juguete roto, una canción de fondo, una mujer sabia, una foto descolorida, un claro en el bosque. En contraste, alguien que lleva la muerte de la pareja puede incluir, una cama vacía, una tormenta, un anillo envejecido, un extraño misterioso, una voz interior, una playa remota. Otras ilustraciones de elementos se muestran más adelante.

Limitar la escritura a 8-10 minutos para promover la espontaneidad y mantener las tareas manejables.

Opcionalmente, compartir historias en grupos pequeños, explorando observaciones de grupo e ideas.

Investigación sobre historias VD de Neimeyer, Torres & Smith (*Death Studies*) indica que son típicamente auto relevantes para las pérdidas propias del autor, incluyen encuentros con seres benevolentes o fuerzas y progreso hacia resultados preferidos, e incluyen temas de esperanza en lugar de desesperación

### Técnicas para continuación del proceso:

- Anotar 3-5 palabras de sentimientos asociados a cada elemento (ej., una cama vacía: soledad, consuelo, seguridad)
- Construir una meta práctica que aborde uno o más de estos sentimientos y planificar alcanzarlos (ej., Reduciré mi soledad paseando semanalmente con un amigo).
- Identificar los sueños virtuales más empáticos y más preocupantes y volver a escribir la historia desde esa perspectiva.
- “Entrevistar” al elemento del sueño virtual sobre su papel en tu vida, por qué te visita, y que te va a enseñar.
- Volver a escribir la historia como una lección espiritual, tomando “una visión desde el ojo de Dios” sobre la acción y la intención de la narrativa
- Imaginar una consecuencia a la historia, y buscar beneficios emergentes o aprendizaje

**Ejemplos de Elementos Virtuales en Sueños (elegir 2 de cada columna)**

<b>Situaciones/Escenarios</b>	<b>Figuras/Voces</b>	<b>Objetos</b>
Una enfermedad degenerativa	Una mujer sabia	Una rosa
Una tormenta virulenta	Un extraño misterioso	Una hoguera
El mar revuelto	Una voz elevándose	Un gráfico antiguo
Una pérdida temprana	Un sollozo	Una ambulancia
Un largo viaje	Un ángel	Una máscara
Un habitación secreta	Una paloma	Una cama vacía
Un arroyo fresco	Una serpiente	Una puerta cerrada
Una luz sobrenatural	Un anciano con arrugas	Un ataúd
Un precipicio	Una canción de fondo	Una escultura desnuda
Una cueva	Un hombre fuerte	Una caja del tesoro

**5ª parte: Extender la Historia****A. El Duelo es una Emoción Biográfica** (Walter)

Cualquier práctica que extienda con pleno significado la historia de la vida de un ser querido, suaviza los bordes duros de la pérdida trágica. Los ejemplos incluyen:

- ✓ Recordar conversaciones, tales como presentaciones agradables del fallecido (Hedtke).
- ✓ Realizar el sentido, como en conmemoración o ritual.
- ✓ Actos dedicados, tales como realizar una acción social.
- ✓ Presenciando la escenificación de la historia de la vida, como en Teatro Playback.

**B. Artes Expresivas** intervenciones que pueden extender el poder de la palabras literales en la exploración y elaboración de las historias de la pérdida.

<b>Lecturas recomendadas</b>
------------------------------

- Bonnano, G. A., Wortman, C. B. & Nesse, R. M. (2004). Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood. *Psychology and Aging, 19*, 260-271.
- Berger, J. (2006). *Music of the soul*. New York: Routledge. [Sophisticated and practical discussion of music therapy in end-of-life and bereavement care.]
- Buckle, J. & Fleming, S. (2010). *Parenting after the death of a child*. New York: Routledge. [Clinically relevant discussion of in-depth qualitative study of parents who lose one child, but must actively care for another.]
- Currier, J.M., Holland, J.M. & Neimeyer, R.A. (2006). Sense-making, grief, and the experience of violent loss: Toward a mediational model. *Death Studies, 30*, 403-428. [Demonstrates that a failure in sense making accounts for the impact of suicide, homicide and accident]
- Currier, J. M., Neimeyer, R. A. & Berman, J. S. (2008). The effectiveness of psychotherapeutic interventions for the bereaved: A comprehensive quantitative review. *Psychological Bulletin*, in press. [Systematic review of outcome literature on grief therapy]
- Harris, D. (Ed.) (2011). *Counting our losses*. New York: Routledge. [Broad coverage of grief arising from “non-finite” loss, other than the death of a loved one, such as loss of marriage, ability, beliefs, work and much more.]
- Jeffreys, J. S. (2011). *Helping grieving people [2 ed.]*. New York: Routledge. [Practical handbook for care providers.]
- Jordan, J. & McIntosh, J. (Eds.). (2010). *Grief after suicide*. New York: Routledge. [Thorough coverage of research and practice issues in working with those bereaved by suicide. Comprehensive and readable.]
- Keesee, N. J, Currier, J. M. & Neimeyer, R. A. (2008). Predictors of grief following the death of one’s child: The contribution of finding meaning. *Journal of Clinical Psychology, 64*, 1145-1163. [Documentation of sense-making as leading predictor of intensity of parental grief]
- Neimeyer, R. A. (Ed.) (2012). *Techniques of grief therapy: Creative practices for counseling the bereaved*. New York & London: Routledge. [Comprehensive description of 96 specific bereavement interventions, with detailed instructions, a case example, and further resources; a substantial toolbox for grief therapists].
- Neimeyer, R. A. (2009). *Constructivist psychotherapy*. London & New York: Routledge. [Brief and readable manual for constructivist, meaning-oriented therapy, with many practical techniques and case illustrations].
- Neimeyer, R. A. (2009). *The art of longing*. Charleston, SC: Booksurge. [Original contemporary poetry on grief with color illustrations from various artists].
- Neimeyer, R. A. (2008). *Constructivist therapy over time*. Washington, DC: American Psychological Association. [Six full sessions of videotaped therapy featuring meaning making interventions in grief therapy with an African American mother grieving the loss of a child in stillbirth, complete with conceptual introduction to the approach and post-session discussion].

- Neimeyer, R. A. (2006). *Rainbow in the Stone*. Memphis, TN: Mercury. [Original poetry on themes of loss and human resilience].
- Neimeyer, R. A. (2006). Re-storying loss: Fostering growth in the posttraumatic narrative. In L. Calhoun and R. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 68-80). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum. [Exploration of interface of PTG and narrative].
- Neimeyer, R. A. (2004). *Constructivist psychotherapy*. Washington, DC: American Psychological Association. [Full length video featuring meaning making interventions in grief therapy with a bereaved mother, complete with conceptual introduction to the approach and post-session discussion].
- Neimeyer, R. A. (2002). *Lessons of loss: A guide to coping*. Memphis, TN: Center for the Study of Loss and Transition. [Written for professionals and clients or lay readers, presents research-grounded new models of grieving and practical applications to grief counseling and psychotherapy].
- Neimeyer, R. A. (Ed.). (2001). *Meaning reconstruction and the experience of loss*. Washington, D. C.: American Psychological Association. [Multifaceted scholarly and applied contributions to bereavement theory, research, and practice, including considerations of post-traumatic growth].
- Neimeyer, R. A., Baldwin, S. y Gillies, J. (2006). Continuing bonds and reconstructing meaning: Mitigating complications in bereavement. *Death Studies*, 30, 715-738. [Demonstrates interaction of attachment and meaning making in predicting grief outcomes].
- Neimeyer, R. A., van Dyke, J. G. y Pennebaker, J. W. (2008). Narrative medicine: Writing through bereavement. En H. Chochinov y W. Breitbart (Eds.), *Handbook of psychiatry in palliative medicine*. New York: Oxford. [Review of research on expressive writing paradigm with special emphasis on bereavement].
- Neimeyer, R. A., Harris, D., Winokeur, H. & Thornton, G. (Eds.) (2011). *Grief and bereavement in contemporary society: Bridging research and practice*. New York: Routledge. [Comprehensive handbook covering grief and its complications, including death of a child, violent death, children's grief, family processes, ambiguous loss, complicated grief therapies, meaning making in loss and more].
- Neimeyer, R. A., Hogan, N. y Laurie, A. (2008). The measurement of grief: Psychometric considerations in the assessment of reactions to bereavement. En M. Stroebe, R. O. Hansson, H. Schut y W. Stroebe (Eds.). *Handbook of bereavement research: 21<sup>st</sup> century perspectives*. Washington, DC: American Psychological Association. [Review of general and specialized scales for assessment of grief with an emphasis on their attention to cultural factors].
- Rynearson, E. K. (2006). *Violent death: Resilience and intervention beyond the crisis*. New York: Routledge.
- Stroebe, M. Stroebe, W., Hansson, R. & Schut, H. (2001). *Handbook of bereavement research*. Washington, D. C.: American Psychological Association. [Comprehensive compendium of all aspects of traditional grief research, from issues of assessment to coping literature].
- Tedeschi, R. & Calhoun, L. (2003). *Helping bereaved parents*. New York: Routledge. [Intelligent

discussion of clinically and empirically-grounded practice in providing support and therapy for this population].

### **Recursos en Español**

- Asociación Viktor Frankl (2012). *Duelo y escuela: Educar en el sentido ante la pérdida*. Barcelona: Sello Editorial.
- Asociación Viktor Frankl (2011). *Suicidio y vida: desde y contra la memoria... hacia el sentido*. Barcelona: Sello Editorial.
- Asociación Viktor Frankl (2009). *El duelo: Aquí y ahora*. Barcelona: Sello Editorial.
- Botella, L. (2006). *Construcciones, narrativas y relaciones: Aportaciones constructivistas y construccionistas a la psicoterapia*. Barcelona: Edebé.
- Neimeyer, R. A. (2012). *Psicoterapia constructivista*. Bilbao: Desclée de Brouwer. Neimeyer, R. A. (2009). *Aprender de la pérdida*. Barcelona: Paidós.
- Payás Puigarnau, A. (2010). *Las tareas del duelo*. Barcelona: Paidós.
- Terán Rillo, M. (2012). *La dimensión social en los cuidados paliativos*. DF: Universidad Nacional Autónoma de México.

### **Herramientas del Clínico: Entrevista de Reconstrucción del Significado**

#### **Preguntas de comienzo**

- ¿Qué experiencia de muerte o pérdida desea explorar?
- ¿Qué recuerda de su reacción a ese evento en ese momento?
- ¿Cómo cambiaron sus sentimientos sobre ello con el tiempo?
- ¿Cómo reaccionaron a la pérdida las demás personas en su vida en ese momento?  
¿Y a sus reacciones ante ello?
- ¿Quien era Vd. como persona, en el sentido de su desarrollo, en el momento de la pérdida?

#### **Preguntas para experimentar**

- Cierre los ojos y visualice una escena conectada a su pérdida (tómese unos instantes para encontrar la imagen). ¿Quién o qué está en el foco de su atención?  
¿Quién está en la periferia? ¿Qué está ocurriendo? Si Vd. está en la imagen,  
¿donde está situado?
- ¿Qué sentimientos, si los tiene, nota en su cuerpo cuando revive esta pérdida?  
¿Qué forma toman? ¿Existe movimiento asociado a ello? Si es así, ¿en qué? dirección? Si no es así ¿hay algo que bloquee este movimiento?
- ¿Cuál fue la parte más significativa emotivamente de esta experiencia para Vd.?

#### **Preguntas explicativas**

- ¿Cómo encontró el sentido a la muerte o pérdida en ese momento?
- ¿Cómo interpreta la pérdida ahora?
- ¿Qué creencias filosóficas o espirituales contribuyeron a su ajuste a esta pérdida?  
¿Cómo se vieron afectadas a su vez por ello?
- ¿Hubo formas en las que esta pérdida interrumpió la continuidad de la historia de su vida? ¿Cómo, a través del tiempo, ha tratado este tema?

#### **Preguntas de elaboración**

- ¿Cómo ha afectado esta experiencia a su sentido de prioridades?
- ¿Cómo ha afectado esta experiencia a la visión de sí mismo o de su mundo?
- ¿Qué lecciones sobre el amor le ha enseñado esta persona o pérdida?
- ¿Cómo sería su vida de diferente si esta persona viviera o esta pérdida no hubiera ocurrido?
- ¿Que metáfora o imagen utilizaría para simbolizar su duelo sobre esta pérdida?
- ¿Hay algún paso que podría dar que serviría de ayuda o le curaría ahora?

## Escala de la Integración de Experiencias de Vida Estresantes (ISLES)

Por favor indicar en qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones en relación a la muerte de un ser querido. Lea cada afirmación cuidadosamente y tenga en cuenta que una contestación afirmativa of negativa puede no tener el mismo significado en todos los puntos.

	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni de acuerdo en desacuerdo	No de acuerdo	Totalmente en desacuerdo
1. Desde este evento, el mundo parece un lugar confuso y que provoca temor.	1	2	3	4	5
2. He encontrado sentido a este evento.	1	2	3	4	5
3. Si o cuando hablo de este evento, creo que la gente me ve diferente.	1	2	3	4	5
4. Tengo dificultades para integrar este evento en mi comprensión de la vida.	1	2	3	4	5
5. Desde este evento, siento una crisis de fe.	1	2	3	4	5
6. Este evento es incomprensible para mí.	1	2	3	4	5
7. Mis metas y esperanzas previas para el futuro ya no tienen sentido desde este evento.	1	2	3	4	5
8. Estoy perplejo por lo ocurrido.	1	2	3	4	5
9. Desde que ocurrió el evento no sé qué paso dar a continuación en mi vida.	1	2	3	4	5
10. Pasaría mejores momentos hablando sobre mi vida si dejara este evento fuera.	1	2	3	4	5
11. Mis creencias y valores están menos claras desde este evento.	1	2	3	4	5
12. Ya no me entiendo desde este evento.	1	2	3	4	5
13. Desde este evento, tengo peores momentos sintiéndome como que soy parte de algo mayor que yo mismo.	1	2	3	4	5
14. Este evento me ha hecho sentir menos útil.	1	2	3	4	5
15. No he podido recomponer las piezas de mi vida de nuevo desde este evento.	1	2	3	4	5
16. Tras este evento, la vida parece más aleatoria.	1	2	3	4	5

Nota: Con la excepción del punto 2 (que debe contarse en reverso), todos los puntos deben contarse en el formato mostrado usando el 1 (totalmente de acuerdo) al 5 (totalmente en desacuerdo). La suma de todos los puntos puede tomarse para computar el total de la puntuación ISLES. Lo mismo ocurre con los puntos 1, 3, 5, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 15, y 16 que se pueden sumar para computar el Footing en la sub escala Mundial, y los puntos 2, 4, 6, 8, y 10 se pueden sumar para computar la sub escala de la capacidad de Compresión. La parte de las instrucciones en paréntesis puede verse alterada para hacer la medida aplicable a diferentes grupos de interés.