



Submódulo 6.4 - Técnicas de gestión del estrés y las emociones (respiración, relajación, visualización)

El duelo es una experiencia emocional intensa que puede generar un estrés considerable, tanto físico como psicológico. Las personas en duelo a menudo se enfrentan a una tormenta de emociones, que van desde la profunda tristeza hasta la ira, pasando por la culpa y la ansiedad. En este contexto, es esencial que un COACH DE DUELO proponga a sus clientes técnicas efectivas de gestión del estrés y las emociones, para ayudarles a navegar por las aguas tumultuosas del duelo. Entre estas técnicas, la respiración consciente, la relajación y la visualización ocupan un lugar destacado.

La respiración consciente es una práctica simple pero poderosa, que consiste en prestar atención a la fluidez natural de la inspiración y la exhalación. Al concentrarse en la respiración, las personas en duelo pueden calmar su sistema nervioso, reducir su ritmo cardíaco e inducir un estado de relajación profunda. Puede guiar a sus clientes en ejercicios de respiración abdominal, invitándolos a inhalar lentamente por la nariz, inflar el vientre como un globo, y luego exhalar suavemente por la boca, dejando que su vientre se desinfla. Esta técnica se puede practicar en cualquier lugar y en cualquier momento, tan pronto como se sienta la necesidad de calma y concentración.

La relajación muscular progresiva, desarrollada por Edmund Jacobson en la década de 1920, es otra técnica efectiva para reducir el estrés y la ansiedad asociados con el duelo. Esta práctica implica contraer deliberadamente diferentes grupos musculares durante unos segundos, y luego liberarlos prestando atención a las sensaciones de relajación resultantes. Puede guiar a sus clientes en una sesión de relajación progresiva, comenzando por los músculos de los pies y subiendo gradualmente hasta el cuero cabelludo. Esta técnica

promueve una relajación profunda, ayudando a las personas en duelo a reconocer las tensiones físicas acumuladas en su cuerpo.

La visualización, o imaginación guiada, es una técnica que consiste en crear imágenes positivas y tranquilizadoras en la mente, para reducir el estrés y promover un estado de bienestar. Puede invitar a sus clientes a imaginarse en un lugar seguro y reconfortante, como una playa tranquila, un claro soleado en un bosque o un refugio de montaña. Anímelos a utilizar todos sus sentidos para hacer esta visualización lo más vívida y detallada posible, imaginando los colores, los sonidos, los olores y las sensaciones táctiles asociadas con este lugar. Esta práctica puede ayudar a las personas en duelo a proporcionarse momentos de alivio y renovación, cuando su tristeza se vuelve demasiado intensa.

Es importante destacar que estas técnicas de gestión del estrés y las emociones no tienen como objetivo eliminar o suprimir el duelo, sino más bien ayudar a las personas en duelo a regularlo mejor y a vivirlo de una manera más soportable. Como enfatiza la psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross, "el duelo es el precio que pagamos por amar". No se trata, por tanto, de negar o huir del sufrimiento inherente a la pérdida, sino de encontrar formas de domesticarlo y atravesarlo con mayor suavidad y compasión hacia uno mismo.

Al integrar estas técnicas de gestión del estrés y las emociones en su práctica de coaching de duelo, usted ofrece a sus clientes herramientas concretas para cuidarse y enfrentar las tormentas emocionales de la tristeza. Los ayuda a cultivar una presencia consciente y amable, a calmar su sistema nervioso y a encontrar momentos de calma y renovación en la tumultuosidad del duelo. Al acompañarlos en la exploración de estas prácticas, les permite desarrollar una mayor resiliencia emocional y avanzar hacia una forma de curación interior.

Recuerde que cada persona en duelo es única, y que algunas técnicas pueden ser más eficaces que otras en función de las preferencias y necesidades individuales. Es esencial adaptar su enfoque en función del ritmo y las reacciones de cada cliente, guiándolos con paciencia, compasión y respeto. Anímelos a experimentar con diferentes técnicas y a encontrar las que mejor les convengan, sin forzar ni imponer nada. Su papel como COACH DE DUELO es crear un espacio seguro y cariñoso para la exploración de estas prácticas, ofreciéndoles a sus clientes un apoyo incondicional en su camino hacia la resiliencia y la paz interior.

Puntos a recordar :

- Técnicas de respiración consciente, relajación muscular progresiva y visualización son herramientas efectivas para ayudar a las personas en duelo a manejar el estrés y las emociones intensas asociadas con el duelo.
- La respiración consciente permite calmar el sistema nervioso, reducir el ritmo cardíaco y inducir un estado de relajación profunda centrando en el flujo natural de la inspiración y la

exhalación.

- La relajación muscular progresiva consiste en contraer deliberadamente diferentes grupos musculares durante unos segundos, y luego relajarlos prestando atención a las sensaciones de relajación resultantes, lo que promueve una relajación profunda y una conciencia de las tensiones físicas acumuladas.

- La visualización o la imaginación guiada permite crear imágenes positivas y tranquilizadoras en la mente, al imaginarse en un lugar seguro y reconfortante, para reducir el estrés y promover un estado de bienestar.

- Estas técnicas no tienen como objetivo eliminar o suprimir el duelo, sino ayudar a las personas en duelo a regularlo mejor y a vivirlo de manera más soportable, fomentando una presencia consciente y amable y encontrando momentos de calma y renovación.

- Es esencial adaptar su enfoque en función de las preferencias y necesidades individuales de cada cliente, guiándolos con paciencia, compasión y respeto, sin forzar ni imponer nada.