



ESCUELA TRANSFORMACIONAL

MASTERMIND SER

Lideres Holisticos

TALLER DE DUELO COACHING GRUPAL

"Explorando las Fases del Duelo y el Camino hacia la Aceptación"

Objetivo

Permitir a los participantes del grupo explorar y compartir sus experiencias de duelo a través de las cinco fases, fomentar la comprensión y el apoyo mutuo, y alentar el proceso de aceptación.

Materiales Necesarios

Un lugar tranquilo para reunirse, sillas para los participantes y un moderador o coach.

Duración

90 minutos aproximadamente.

Instrucciones

- **Introducción (10 minutos):** El coach explica el propósito del ejercicio y establece un ambiente seguro y de apoyo. Se recuerda a los participantes que el proceso de duelo es único para cada individuo y que no hay respuestas correctas o incorrectas.
- **Presentación de las Fases (15 minutos):** El coach presenta brevemente las cinco fases del duelo: Negación, Ira, Negociación, Depresión y Aceptación, describiendo las características de cada una.
- **Ejercicio de Reflexión Individual (15 minutos):** Cada participante toma unos minutos para reflexionar en silencio sobre su propia experiencia de duelo. Deben escribir o tomar notas sobre en qué fase sienten que se encuentran actualmente y cómo se han sentido en cada una de las fases. No es necesario que compartan esta información en este momento.
- **Compartir Experiencias (30 minutos):** Los participantes se dividen en grupos pequeños (3-4 personas). Cada miembro del grupo comparte sus reflexiones sobre las fases del

duelo, sus sentimientos y sus desafíos personales. Los otros miembros escuchan de manera comprensiva y sin juicio.

- **Discusión en Grupo (15 minutos):** El coach reúne al grupo y abre una discusión sobre las experiencias compartidas. Se anima a los participantes a hacer preguntas y proporcionar apoyo y consejos si lo desean.
- **Ejercicio de Visualización (15 minutos):** El coach guía a los participantes a través de una breve meditación o visualización que representa el proceso de aceptación y renacimiento. Pueden imaginar cómo las emociones fluyen a través de las fases hasta llegar a un lugar de paz y aceptación.
- **Plan de Acción (10 minutos):** Cada participante reflexiona sobre cómo pueden aplicar lo aprendido en el ejercicio en su vida diaria. Cada uno establece un pequeño objetivo para avanzar en su proceso de duelo.
- **Cierre (5 minutos):** El coach agradece a los participantes por compartir y les recuerda que el apoyo mutuo es fundamental en el proceso de duelo. Se ofrece información sobre recursos adicionales si es necesario.

Este ejercicio de coaching grupal brinda a las personas la oportunidad de explorar y procesar sus sentimientos de duelo de manera colaborativa y compasiva. Además, promueve un sentido de comunidad y apoyo entre los participantes a medida que avanzan en su camino hacia la aceptación y el renacimiento.