PERFIL CONDUCTUAL DE AFRONTAMIENTO AL DUELO

Una lectura amable de tu manera de afrontar una pérdida

Un mapa de tendencias conductuales para reconocer qué formas de apoyo, comunicación y ritmo podrían sentirse más cercanas para ti.

INFORME DE DEMOSTRACIÓN
Las puntuaciones son ficticias y solo sirven para revisar el diseño del informe. No corresponden a una persona ni a respuestas reales.

Tu panorama de respuestas

En esta muestra ficticia, **S - Ritmo y apoyo** aparece con mayor frecuencia. **D - Acción** es una tendencia complementaria. Esto no define una identidad: resume las opciones seleccionadas en una autoexploración.

8 de 24 Ritmo y apoyo	**6 de 24** Acción	**5 de 24** Conexión	**5 de 24** Comprensión

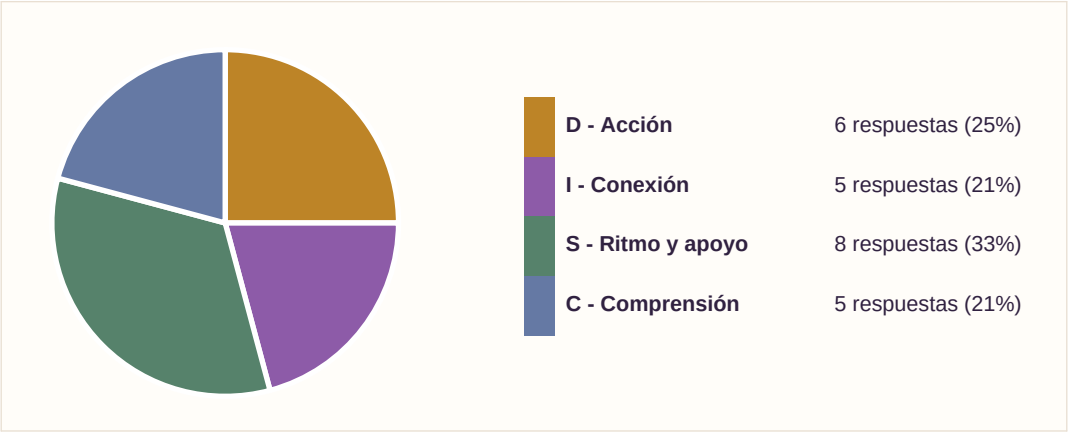
Cómo usar este informe

Lee solo lo que te resulte útil. Puedes volver a estas ideas en otro momento: las necesidades de apoyo pueden cambiar según la pérdida, el contexto y el paso del tiempo. No hay una forma correcta de vivir el duelo.

Este recurso ofrece ideas de reflexión y acompañamiento general. No es una evaluación clínica, no mide la intensidad del duelo y no sustituye la orientación de una profesional.

01 - Tu distribución de respuestas

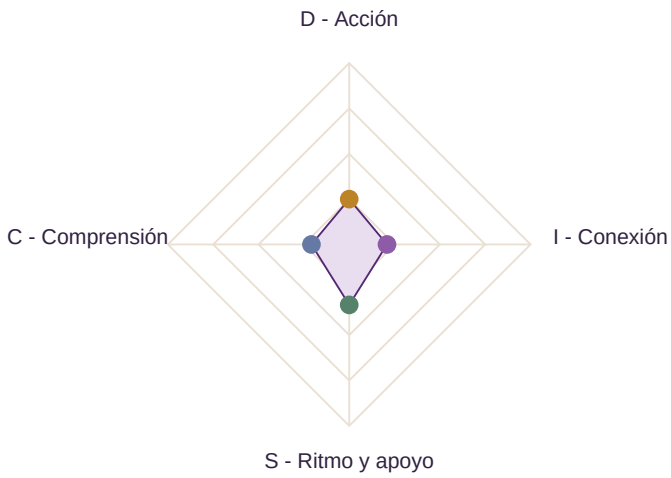
Cada gráfico presenta las mismas 24 respuestas desde una perspectiva visual distinta. Los conteos no son percentiles, categorías de gravedad ni predicciones.



Comparación de tendencias



Vista radial de las mismas respuestas



02 - Lectura personal

S - Ritmo y apoyo aparece con 8 respuestas. En esta muestra, las elecciones se inclinan hacia la continuidad, la calma y el valor de contar con vínculos confiables. Puede resultar cómodo avanzar gradualmente y conservar algunas rutinas mientras te adaptas a los cambios.

D - Acción aparece como tendencia complementaria, con 6 respuestas. También puede ser importante encontrar iniciativa, tomar decisiónes y resolver asuntos concretos. Una combinación de tendencias no es una contradicción: distintas respuestas pueden servir en momentos distintos.

Fortalezas que podrías reconocer

S - Ritmo y apoyo
- Valorar la presencia constante y los espacios seguros.
- Adaptarte paso a paso, cuidando rutinas que te sostienen.
- Escuchar tus necesidades de calma y estabilidad.

D - Acción
- Identificar acciones concretas ante asuntos urgentes.
- Expresar límites y preferencias con claridad.
- Reconocer tu capacidad para elegir el siguiente paso.

Ideas opcionales para probar

Si reconoces en ti S - Ritmo y apoyo:
- Conserva una o dos rutinas amables, sin exigirte recuperar la normalidad.
- Acuerda con alguien de confianza una forma de contacto que se sienta comoda.
- Prueba un ritual sencillo y flexible: caminar, preparar una bebida o cuidar una planta.

Si también reconoces D - Acción:
- Cuando las tareas se acumulen, pide ayuda concreta en una sola cosa.
- Elige un paso pequeño para hoy y deja para después lo que no sea urgente.
- Recuerda que descansar también puede ser una decisión que te cuida.

Una pregunta para ti

Qué tipo de estabilidad te acompana sin hacerte sentir que tienes que estar bien antes de tiempo?

Acompañamiento profesional puede ser un recurso si deseas conversar y recibir apoyo. Si el dolor te desborda o te preocupa tu seguridad, contacta a una profesional de confianza o a los servicios de emergencia de tu zona.

PCA-DISC - Perfil Conductual de Afrontamiento al Duelo inspirado en DISC. Versión de demostracion ficticia para revisar el diseño y la profundidad del informe. El contenido final y su interpretación deben continuar bajo revision de la tanatóloga.

03 - Una mirada a las cuatro tendencias

Todas las tendencias forman parte del mapa. Una puntuación más baja no significa que una capacidad esté ausente; solo indica que esa opción apareció con menor frecuencia en estas respuestas.

S - Ritmo y apoyo · 8 de 24 respuestas (33%)

El ritmo y apoyo aparece con más respuestas. La continuidad, la calma y los vínculos confiables podrían ser apoyos importantes. Los cambios graduales y las rutinas flexibles pueden ofrecer estructura sin exigir que todo vuelva a ser como antes.

D - Acción · 6 de 24 respuestas (25%)

En esta muestra, la acción puede expresarse como deseo de atender lo urgente, tomar decisiones y recuperar un margen de iniciativa. Conviene observar si resolver asuntos ayuda o si, en ciertos momentos, deja poco espacio para descansar y sentir.

I - Conexión · 5 de 24 respuestas (21%)

La conexión puede reflejar que conversar, compartir recuerdos o recibir compañía se siente valioso. También es válido preferir silencio o privacidad; el apoyo funciona mejor cuando respeta el momento y el consentimiento de la persona.

C - Comprensión · 5 de 24 respuestas (21%)

La comprensión puede mostrar interés en ordenar información, pensar las opciones y entender lo ocurrido. No siempre habrá respuestas completas; se puede buscar claridad a un ritmo tolerable y dejar algunas preguntas abiertas.

Pistas para observar, sin convertirlas en etiquetas

Pregúntate qué respuesta te representa en este momento, qué cambia según la situación y qué apoyos te hacen sentir respetada. El perfil puede ser distinto frente a una pérdida reciente, un aniversario, una decisión práctica o una conversación familiar.

04 - Apoyos que puedes pedir

Estas ideas se priorizan según las tendencias más frecuentes de la muestra (S y D). Puedes elegir, adaptar o descartar cualquiera de ellas.

Cuando necesites estabilidad y compañía

- Acuerda con alguien de confianza una llamada o visita breve en un horario que te resulte cómodo.
- Puedes pedir compañía en silencio o para una actividad cotidiana; no tienes que hablar de la pérdida cada vez.
- Mantén solo las rutinas que te hacen bien y permite que otras cambien temporalmente.

Cuando haya tareas o decisiones pendientes

- Separa lo urgente de lo que puede esperar y elige un único paso posible.
- Pide ayuda concreta: una llamada, una diligencia o revisar una opción contigo.
- Si una decisión no es urgente, date permiso para reunir información y volver a ella después.

Frases que puedes adaptar

Para pedir compañía “¿Podrías estar conmigo un rato? No necesito que soluciones nada; me ayuda que me escuches o compartas este momento.”	**Para pedir ayuda práctica** “Hoy me ayudaría que te encargaras de ____. ¿Podrías hacerlo o acompañarme a organizarlo?”
Para poner un límite “Gracias por estar pendiente. Hoy prefiero no hablar de esto; te escribiré cuando me sienta con ánimo.”	**Para solicitar espacio** “Necesito pensarlo con calma. ¿Podemos dejar esta decisión para ____ y retomarla entonces?”

Adapta estas frases a tu voz. No tienes que pedir apoyo de una manera perfecta ni compartir más de lo que quieras.

05 - Un plan flexible para esta semana

No es una tarea ni un calendario para “avanzar” en el duelo. Es una propuesta pequeña para reconocer necesidades y elegir apoyos posibles. Puedes repetir, cambiar o saltarte cualquier paso.

Momento	Idea amable	Tu nota
Día 1	Elige una necesidad para hoy: compañía, calma, información, descanso u otra.	_____
Día 2	Escoge una rutina breve que quieras conservar o adaptar.	_____
Día 3	Pide una ayuda concreta o informa a alguien qué tipo de apoyo te sirve.	_____
Día 4	Reserva un rato para recordar, escribir o estar en silencio, si te resulta útil.	_____
Día 5	Revisa una pregunta práctica solo si tienes energía para hacerlo.	_____
Día 6	Observa qué te alivió un poco y qué te resultó pesado; no hace falta medir progreso.	_____
Día 7	Decide qué apoyo deseas mantener, pausar o cambiar durante la próxima semana.	_____

Al cerrar la semana

¿Qué apoyo me hizo sentir acompañada o acompañado? ¿Qué prefiero pedir de otra manera? ¿Hay algo que pueda dejar para más adelante?

Cuándo buscar apoyo profesional

Si deseas un espacio para conversar, una tanatóloga o profesional de salud mental puede ayudarte a explorar tus necesidades. Si sientes que tu seguridad está en riesgo o necesitas ayuda inmediata, contacta los servicios de emergencia de tu zona o una persona de confianza que pueda acompañarte.

Este informe es una herramienta educativa de autoexploración inspirada en DISC. No diagnostica, no predice el curso del duelo y no sustituye la evaluación ni el acompañamiento profesional. La interpretación y los recursos finales deben ser revisados por la tanatóloga.