

Hablemos del duelo

Miguel E. Marrero Medina

**Mental Health and Psychosocial Support
Deployment Program
Americares PR**

Laura Cuadriello-Arreguín

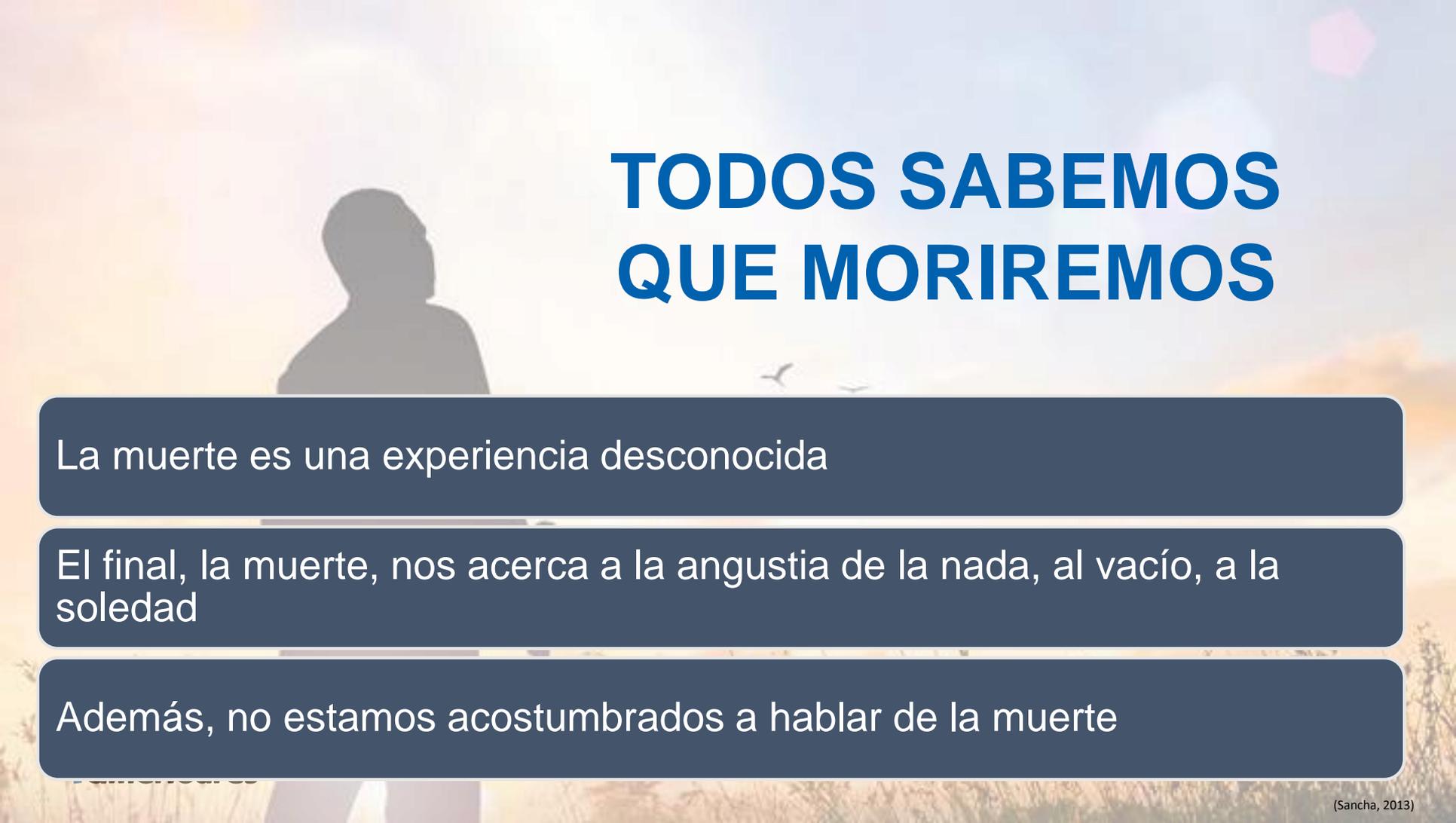
**Coach de vida y apoyo emocional
Avanza con Laura**



A silhouette of a person sitting on a swing set, looking out over a body of water at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The person's shadow is cast on the swing seat.

Enfrentar una pérdida es un gran reto...

- Sobrellevar la pérdida de alguien querido podría ser uno de los mayores retos que podemos enfrentar.
- La muerte de esa persona puede causar un dolor especialmente profundo.
- Podemos ver la pérdida como una parte natural de la vida, pero aún así nos pueden embargar el golpe y la confusión, lo que puede dar lugar a largos períodos de tristeza y depresión.



TODOS SABEMOS QUE MORIREMOS

La muerte es una experiencia desconocida

El final, la muerte, nos acerca a la angustia de la nada, al vacío, a la soledad

Además, no estamos acostumbrados a hablar de la muerte

¿QUÉ ES EL DUELO?



Respuesta normal y natural a una pérdida o separación de UN SER QUERIDO

El duelo NO es una ENFERMEDAD



Aunque SÍ es un ACONTECIMIENTO VITAL ESTRESANTE



En un duelo pasamos de un espacio de SEGURIDAD a uno DESCONOCIDO

SOMOS EXPERTOS SUPERANDO DUELOS

Evolutivos: niñez, emancipaciones, nido vacío

Afectivos: separaciones, divorcios, abortos

Sociales: desempleo, jubilación, emigración

Personales: menopausia, envejecimiento, enfermedades, pérdida de autonomía

Otras pérdidas: el príncipe azul, proyectos personales, sueños...

DUELO: PROCESO RENOVADOR

Las pérdidas son una situación inherente a la condición humana

Crecer es aprender a despedirse

Cada pequeña pérdida conlleva la necesidad de elaborar **TODAS** las pérdidas

- Nunca se vuelve a ser igual después de una pérdida
- Perdemos creencias de "cómo debe ser la vida"

Hacerse adulto es saber que todo y todos cambian y cambiamos: se pierde, se pierden, se va, se van y me voy.

Pero no olvidemos que cada pérdida conlleva una **GANANCIA**



Elaborar un duelo es crecer

“Afrontar las pequeñas pérdidas que se nos presentan a lo largo de la vida, puede ayudar a llegar con menos miedo a la *gran pérdida*”

“Todo cambio implica una pérdida, igual que toda pérdida es imposible sin el cambio”

EL DOLOR ES ALGO SUPERABLE



- El dolor avisa para cuidar
- Sufrir es cronificar el dolor
- Me aferro a lo que lloro, para no dejarlo ir
- Es una forma de lealtad enfermiza hacia los ausentes
- Instalarse en el sufrimiento es pasar de un MOMENTO a un ESTADO

NO SOLTAR = SUFRIR, DAÑARSE, ATASCARSE



Aferrarse siempre genera dolor



Los vínculos que atrapan no favorecen el encuentro y no favorecen la despedida



Aprender a no quedarse pegado a lo que ya no está, facilita disfrutar de la vida comprometiéndose con cada momento



Quedarse atrapado, "congelado" en el pasado impide vivir el presente

¿QUÉ ES MANEJAR EL DUELO SANAMENTE?

NO PATOLOGIZAR EL DUELO

El duelo es algo **NORMAL**

El duelo cumple una función adaptativa, no requiriendo en la mayoría de los casos, intervenciones especiales ni psicofármacos, siempre que el doliente disponga de los recursos adecuados para hacer frente a la situación

EL DUELO ES ALGO NORMAL... ALGO QUE PODEMOS SUPERAR

La mayoría de nosotros puede superar la pérdida y continuar con nuestras vidas.

Los seres humanos, por naturaleza, tenemos una gran capacidad de resiliencia.

Pero algunas personas lidian con el duelo por más tiempo y se sienten incapaces de llevar a cabo sus actividades cotidianas.

Estas personas podrían pasar por lo que se conoce como duelo complicado y les podría beneficiar la ayuda de un profesional de salud mental calificado como un psicólogo que se especialice en el duelo.

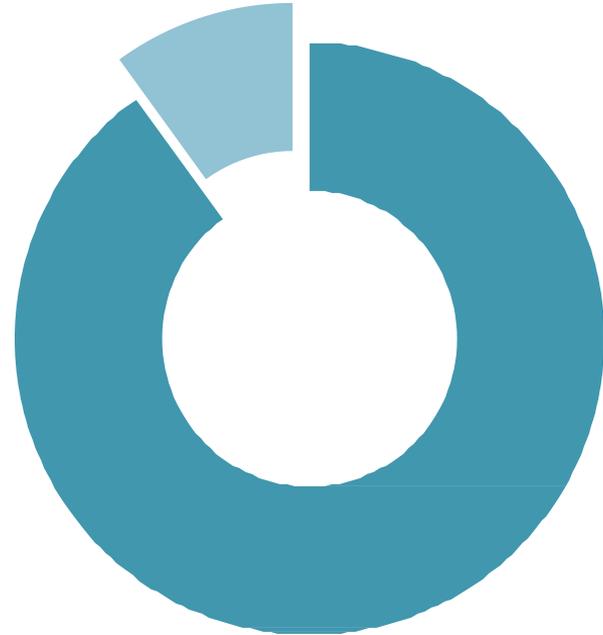
ESTILOS DE AFRONTAMIENTO



- **“No puedo”.**
 - Perciben la pérdida como un hecho amenazante, no tengo recursos.
- **“Tengo que salir adelante”.**
 - Perciben la pérdida como un hecho traumático y doloroso, pero confían en sus recursos para afrontar de forma adecuada su duelo, recuperar el equilibrio y adaptarse a la nueva situación.

DUELO, ALGO NORMAL

- ✧ El 90% de las personas hará un duelo normal con el apoyo familiar y social
- ✧ El 10% acabará haciendo un duelo complicado



ELABORACION DEL DUELO



- Trabajo realizado por la persona para adaptarse a la pérdida de lo amado
- Grandes cantidades de tiempo y energía psíquica



EL DOLOR DE LA PERDIDA

- El dolor en el duelo es **TOTAL**:
 - **Dolor Biológico**: duele el cuerpo
 - **Dolor Psicológico**: duele la personalidad
 - **Dolor Social**: duele la sociedad y su forma de ser
 - **Dolor Familiar**: nos duele el dolor de otros
 - **Dolor Espiritual**: nos duele el alma
- En la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente y especialmente el futuro. (Montoya)

FASES DEL DUELO KLUBER-ROSS

FASE 1: SHOCK- NEGACIÓN-AISLAMIENTO

- “No, no puede ser...”

FASE 2: IRA

- ¿Por qué yo? ¿por qué él? ¿por qué ahora? ¿por qué así?

FASE 3: NEGOCIACIÓN / PACTO

- El doliente busca hacer un trato con Dios para que su ser querido fallecido regrese a cambio de un estilo de vida reformado.

FASE 4: DEPRESIÓN

- Sensación de pérdida, culpa.

FASE 5: ACEPTACIÓN

- Empezamos a ver la luz

MANIFESTACIONES DEL DUELO: EMOCIONES

- Tristeza, soledad, culpabilidad
- Autorreproche
- Añoranza, ira





MANIFESTACIONES DEL DUELO: FÍSICAS

- Estómago vacío
 - Tristeza en el tórax o garganta
 - Hipersensibilidad a los ruidos
 - Sentido de despersonalización
 - Sensación de ahogo
-
- Boca seca

A silhouette of a person stands on the left side of the frame, looking out over a vast ocean. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow across the sky and reflecting off the water's surface. The overall mood is contemplative and serene.

MANIFESTACIÓN DEL DUELO: PENSAMIENTOS

- Incredulidad
- Confusión
- Preocupación
- Sensación de presencia del fallecido
- Alucinaciones visuales y auditivas

MANIFESTACIÓN DEL DUELO: COMPORTAMIENTOS

Sueños con el fallecido

Trastornos del apetito por exceso o defecto

Conductas no meditadas, dañinas para la persona

- Aislamiento social
- Suspiros
- Hiperactividad
- Llanto

Frecuentar los mismos lugares del fallecido

¿CUÁNTO DURA EL DUELO?

Nunca menos de un año.

Cada persona tiene su propio ritmo

Cada experiencia en ese año es como un túnel del tiempo que vuelve a traer todas las emociones, así poco a poco se van reconociendo y produciendo menos dolor

TAREAS DEL DUELO WILLIAM WORDEN



Cómo continuar con la vida

Hable sobre la muerte de su ser querido con amigos y colegas para poder comprender qué ha sucedido y recordar a su amigo o familiar. Negarse que ocurrió la muerte lleva al aislamiento fácilmente y puede a la vez frustrar a las personas que forman su red de apoyo.

Acepte sus sentimientos. Después de la muerte de alguien cercano, se puede experimentar todo tipo de emociones. Es normal sentir tristeza, rabia, frustración y hasta agotamiento.

Cómo continuar con la vida

Cuídese a usted y a su familia. Comer bien, hacer ejercicio y descansar le ayudará a superar cada día y a seguir adelante.

Ayude a otras personas que también lidian con la pérdida. Al ayudar a los demás, se sentirá mejor usted también. Compartir anécdotas sobre los difuntos puede ayudar a todos a lidiar con la pérdida.

Rememore y celebre la vida de su ser querido. Usted puede hacer un donativo a la entidad benéfica predilecta del difunto, enmarcar fotos de momentos felices que vivieron juntos, ponerle su nombre a un nuevo bebé o plantar un jardín en su memoria. Sólo usted sabe cuál es la forma más significativa de honrar esa relación única.

CÓMO AYUDARME SI ESTOY EN DUELO

- Reconciliarse con lo negativo
- Tomar conciencia de lo positivo
- Evitar la negación: estoy muy bien...
- Expresar sentimientos
- Permitirse la ira y sentimientos negativos
- Reconocer la pérdida dejando sentir el dolor
- Buscar un espacio donde poder hablar de como me encuentro
- Aclarar temores
- Respetar mi ritmo
- No tomar decisiones importantes
- No aislarse, aunque será bueno pasar tiempo conmigo mismo
- Poco a poco ir recuperando rutina
- No idealizar al difunto
- Reestablecer el mundo de las relaciones
- Confirmar la identidad
- Darle nuevo sentido a la vida

RITUALES DE DESPEDIDA.

- Los rituales de despedida tienen una gran importancia en el proceso de elaboración y aceptación de una pérdida.
- Estos ritos dan la oportunidad al doliente de hacer más real la pérdida y cumplen una función social y emocional, permitiendo compartir el dolor.



EL DUELO ELABORADO

Significa que la persona pueda pensar en la persona fallecida sin un dolor intenso

Que vuelve a invertir su energía emocional en la vida

- Que se pueda adaptar a nuevos roles

Sin embargo "no se olvida" (como una cicatriz)

Gracias



Referencias

- Nordal, K. C. (2012). El duelo: Cómo sobrellevar la muerte de un ser querido. American Psychological Association, Centro de Apoyo del duelo, Recuperado de, <https://www.apa.org/centrodeapoyo/duelo>
- Sancha, E. (2013). Como Afrontar el Duelo; Master Class. Universidad Internacional de la Rioja.
- Santrock, J. W. (2007). A Topical Approach to Life-Span Development. New York: McGraw-Hill.
- Worden, J. W. (1997). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona, Paidós.