

Cómo afrontar el duelo

La Universidad
en Internet



Cómo afrontar el duelo

La Universidad
en Internet

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

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...

Y AHORA TAMBIÉN VAIS A PODER SUPERAR ESTE DUELO



“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”

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**

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 ELABORAR 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

- ✧ No todas las personas van a necesitar atención, y en el caso de precificarla puede variar de una persona a otra
 - ✧ No se vive el duelo de la misma forma
 - ✧ Ni se disponen de los mismos recursos para afrontarlos

“No puedo”.

Perciben la pérdida como un hecho amenazante, no tengo recursos.

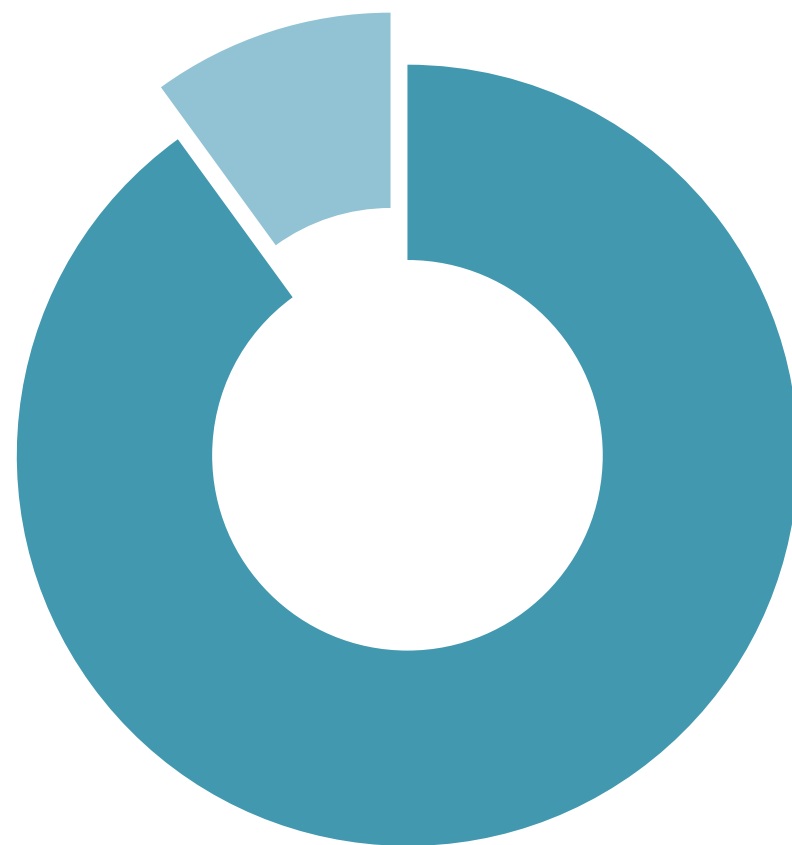
“Tengo que salir adelante”.

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: **PACTO**

✧ FASE 4: **DEPRESIÓN**

✧ Sensación de pérdida, culpa.

✧ FASE 5: **ACEPTACIÓN**

✧ Empezamos a ver la luz

TAREAS DEL DUELO WILLIAM WORDEN

- ✧ Aceptar la realidad de la pérdida
- ✧ Dar expresión a los sentimientos
- ✧ Adaptarse al ambiente en el que el difunto no está (externas, internas)
- ✧ Invertir energía emotiva en otras relaciones

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

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



- ✧ 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?

✧ Cada persona tiene su propio ritmo

✧ Nunca menos de un año. En este periodo aparecen las primeras veces

✧ 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

MEDIADORES DEL DUELO

- ① Cómo era la persona, parentesco, qué idea tiene del enfermo o del fallecido el superviviente
- ② Naturaleza del apego: fuerza, seguridad, ambivalencia, conflictos con el fallecido, dependencia
- ③ Manera de morir: muerte natural, enfermedad, repentina, suicidio
- ④ Antecedentes históricos: pérdidas anteriores, salud mental previa
- ⑤ Variables de personalidad: edad, sexo, estilo de afrontamiento, fuerza personal, autoestima, mundo de creencias y valores
- ⑥ Variables sociales: disponibilidad de apoyo, desempeño de roles sociales, recursos religiosos y expectativas éticas
- ⑦ Tensiones actuales: cambios simultáneos y crisis coincidentes

CÓMO AYUDARME SI ESTOY EN DUELO

- a) Hablar de lo sucedido, hablar de la enfermedad, de la muerte
- b) Reconciliarse con lo negativo
- c) Tomar conciencia de lo positivo
- d) Evitar la negación: estoy muy bien...
- e) Expresar sentimientos
- f) Permitirse la ira y sentimientos negativos
- g) Reconocer la pérdida dejando sentir el dolor
- h) Buscar un espacio donde poder hablar de como me encuentro
- i) Aclarar temores
- j) Respetar mi ritmo
- k) No tomar decisiones importantes
- l) No aislarse, aunque será bueno pasar tiempo conmigo mismo
- m) Poco a poco ir recuperando rutina
- n) No idealizar al difunto
- o) Reestablecer el mundo de las relaciones
- p) Confirmar la identidad
- q) Darle nuevo sentido a la vida

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.
