

GENERALIDADES DEL DUELO

Psic. Giselle de la Hoz



Introducción

EL COVID
19

Mediadores
del duelo

Empatía

Tareas del
duelo

Aspectos
prácticos

*"El duelo es un poco de
tiempo que nos da la vida
para aprender a amar"*

A. Payas



¿Qué es el
duelo?

Duelo es un
proceso

Reacciones
habituales

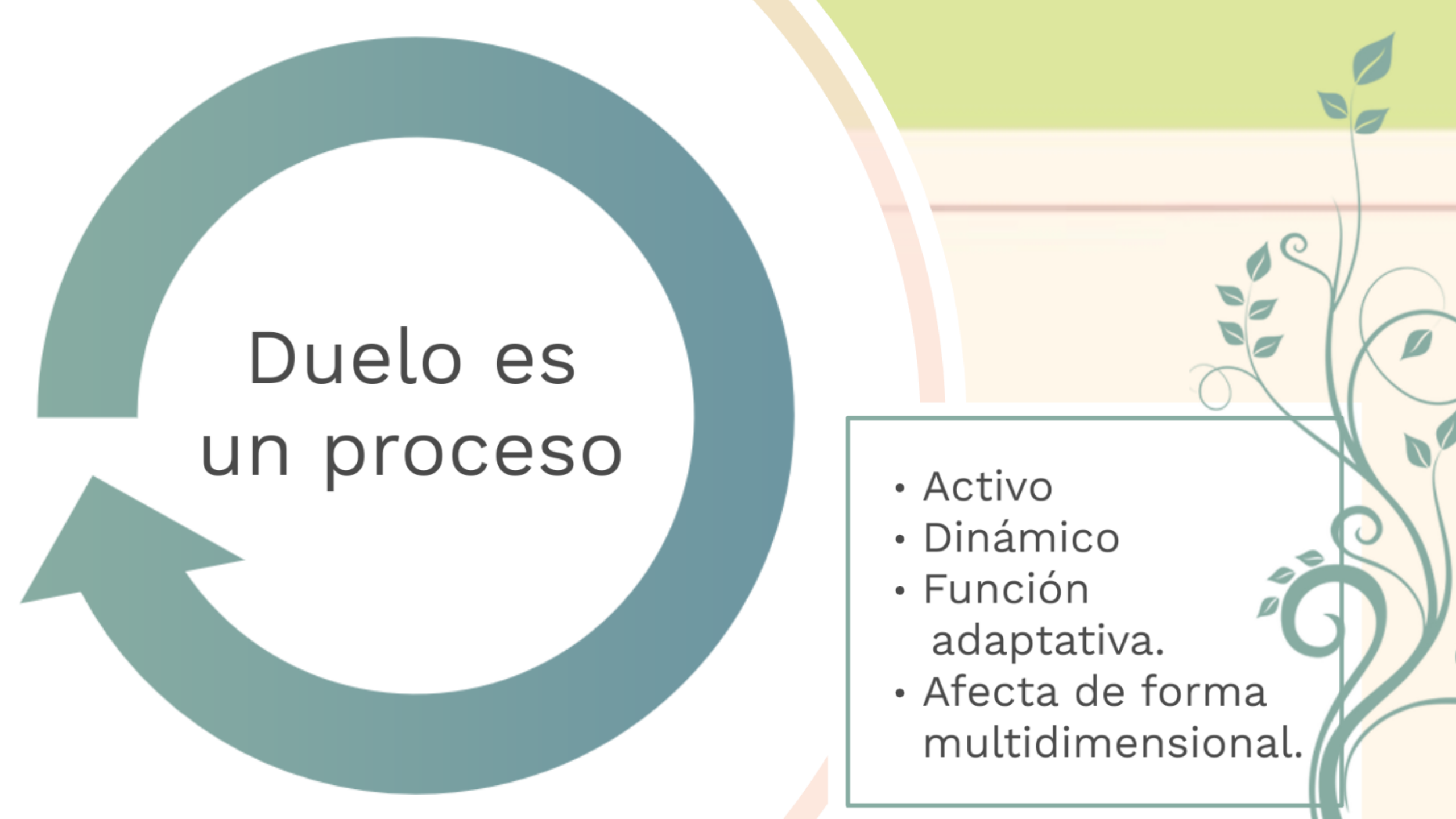
¿Qué es el duelo?

El duelo, del latín dolus (dolor), es la **respuesta emotiva ante la pérdida de alguien o algo**. Cada pérdida significativa, cada desapego de una posición, objeto o ser querido provoca una serie de reacciones y sentimientos, que nos hace pasar por un período que llamamos duelo.





Duelo es un proceso

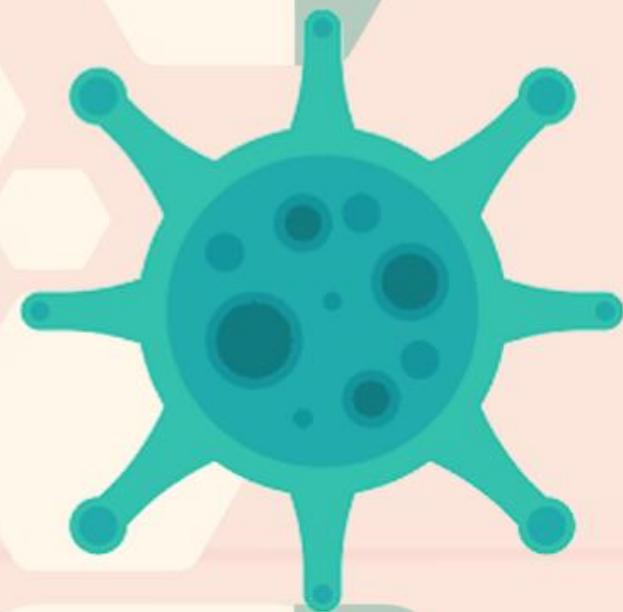
- Activo
 - Dinámico
 - Función adaptativa.
 - Afecta de forma multidimensional.
- 

REACCIONES HABITUALES EN EL DUELO

Reacciones a nivel físico	<ul style="list-style-type: none">• Opresión gástrica, sensación de falta de aire, boca seca, dolor de cabeza, insomnio, pérdida de apetito, astenia
Reacciones a nivel emocional	<ul style="list-style-type: none">• Tristeza, ansiedad, miedo, rabia, soledad, abatimiento, culpa, incertidumbre
Reacciones a nivel cognitivo	<ul style="list-style-type: none">• Falta de concentración, falta de interés, ideas repetitivas, rumiación
Reacciones a nivel social	<ul style="list-style-type: none">• Resentimientos, aislamiento
Reacciones a nivel conductual	<ul style="list-style-type: none">• Trastornos del sueño y el apetito, aislamiento, hiperactividad
Reacciones a nivel espiritual	<ul style="list-style-type: none">• Idea de trascendencia, deseos de estar con la persona amada

El COVID-19 ha generado una multiplicidad de cambios y pérdidas

- Trabajo
- Vivienda (en los casos donde deben irse a otros lugares por el riesgo de contagio)
- Libertad
- El contacto con familia y amigos.
- Salud
- Seres queridos
- Estabilidad económica y laboral
- Algunas capacidades.
- Espacios de ocio y distracción



La empatía

La empatía es la capacidad de comprender al otro y al mismo tiempo, transmitir esa comprensión.

Es poder sentir con (y no por) el otro.

La actitud empática es la disposición de una persona de ponerse en la situación existencial de otra, comprender su estado emocional, tomar conciencia íntima de sus sentimientos.

Asesor

Fases

Cómo se ve

Con la empatía se relaciona:

- La escucha activa
- La validación
- El reflejo de las emociones
- La asertividad
- Explorar la realidad del otro
- La capacidad de reflexión y autocuidado.

Fases de la empatía



Fatiga por compasión
Desgaste por empatía
Burn-out

Lo que decimos: "Entiendo que este triste/enojado"

"Veo que está..."

"Comprendo lo que dice"

"Escucho que eso le afecta"

"Como lo puedo apoyar"

"Esto que dice es muy importante/
valido/valioso"

"Aquí estoy si desea hablar/ser
escuchado"

Lo que callamos.

Lo que escuchamos

Lo que proyectamos

Lo que sentimos

Mediadores del Duelo

Los mediadores del duelo son aquellos **factores determinantes** que el doliente enfrenta en su proceso.

Inciden en la forma cómo la persona, de forma activa, realiza las tareas y hace los esfuerzos para enfrentarlas.



Factores



¿Cómo era la persona fallecida?

- Grado de parentesco
- La relación del superviviente con la persona fallecida.
- En el caso de los niños y niñas, va a depender de la etapa evolutiva en la que se encuentre y las expectativas y esperanzas que se tenían en relación con la persona fallecida.



La naturaleza del apego

Fuerza del
apego

Ambivalencia
de la relación

Relaciones de
dependencia

Seguridad
del apego

Conflictos
con el
fallecido



La forma como falleció la persona

Proximidad

Muerte repentina o inesperadas

Muertes violentas/traumáticas

Pérdidas múltiples

Muertes evitables

Muertes ambiguas

Muertes estigmatizadas

Historia personal

Es necesario indagar pérdidas previas y cómo ha afrontado estos duelos.

Recoger datos como antecedentes de salud mental, duelos no resueltos, entre otros, que son necesarios para la intervención y el asesoramiento.

Variables de la personalidad



Variables Sociales

El nivel de **apoyo** emocional y social que recibe el doliente por parte de familiares y amigos influye en el proceso de duelo.

La muerte de un ser querido durante la pandemia afecta la posibilidad de compartir los **rituales** funerarios con los seres queridos y amistades.



Tensiones Concurrentes

Existen factores como: cambios, tensiones, crisis y otras pérdidas secundarias que influyen en el duelo.

Durante la pandemia los dolientes pueden estar experimentando pérdidas económicas, laborales, enfermedades, consumo de sustancias, conflictos intrafamiliares y/o violencia, entre otras.





Tareas del duelo

Tarea 1

Tarea 2

Tarea 3

Tarea 4

Tarea 1



Ayudar a
aceptar la
realidad de la
pérdida

¿Como ayudar al
superviviente a
aceptar la realidad
de la pérdida?

Ayudar a aceptar la realidad de la pérdida

Cuando se pierde a un ser querido, incluso aunque sea una muerte esperada, siempre hay cierta sensación de irrealidad. Por tanto, la primera tarea del duelo es adquirir una conciencia más clara de que la persona está muerta y no volverá.



¿Cómo ayudar al superviviente a aceptar la realidad de la pérdida?

El asesor puede plantear preguntas como:

¿Dónde se produjo la muerte?

¿Cómo ocurrió?

¿Quién le comunicó la noticia de la pérdida?

¿Dónde se encontraba cuando se entero?

¿Cómo fue el funeral?

El objetivo de estas preguntas es hacer que el superviviente hable de las circunstancias que rodearon la muerte.



Tarea 2: Elaborar el dolor de la pérdida.

- En ocasiones, al doliente se le dificulta reconocer su propia fragilidad.
- Ira, culpa, ansiedad, desamparo y soledad.
- Se debe lograr un equilibrio que les permita sentir dolor, sensación de pérdida, soledad, miedo, ira, culpa y tristeza; ceder ante la angustia y poder expresar.



Tarea 3: Adaptarse a un mundo sin el fallecido.

- Ayudar a la persona a adaptarse a la pérdida facilitando su capacidad para vivir sin el fallecido y para tomar decisiones por su cuenta.
- Emplear un método en la resolución de problemas (corto y largo plazo, prioriza)
- Responsabilizar y rescatar la capacidad propia.



Tarea 4: Hallar una conexión perdurable con el fallecido.

Uno de los objetivos del asesoramiento en duelo es ayudar al superviviente a **encontrar un significado en la muerte del ser querido.**



Qué decir y qué no decir

En vez de:

- "Ya va a ver que esto pasará"
- "Hay gente que lo pasa peor"
- "No debe sentirse así"
- "Mejor haga esto"
- "Usted debería decir..."
- "El tiempo lo cura todo"
(o cualquier otra creencia cultural)
- "Hágame caso, me ha pasado..."

Mejor:

- "Entiendo que esto es difícil y doloroso. Es un proceso"
- "Veo que esta es una experiencia dolorosa"
- "En estos momentos, es válido sentir..."
- "Pensemos en qué pudiese hacer usted para..."
- "Me pregunto qué le hace decir..."
- "Entiendo que para usted es importante/significa"
- "Con el tiempo y con su esfuerzo va a manejar..."
- "Estoy aquí para acompañarle"
- "Generalmente, las personas que han perdido a ...
suelen....", "Todos vivimos el duelo distinto".



Fundación Piero Rafael
Martínez de la Hoz

Gracias