



LA VIVENCIA DEL DUELO COMO EXPERIENCIA HUMANIZADORA



¿Cuáles son mis seguridades?

¿Qué estoy dispuesto a perder?

¿Qué representa el amor para mi?

¿A qué tengo miedo?

¿Porqué tiene sentido mi vida?





“Tan pronto como nacemos empezamos a morir...”





**SOLO POSEES AQUELLO QUE NO PUEDES PERDER
EN UN NAUFRAGIO.**

(Proverbio hindú)



Todo cambio implica una pérdida, del mismo modo que cualquier pérdida es imposible sin el cambio.
(Robert. A. Neimeyer 2000)

PÉRDIDAS



DE ALGO...



DE ALGUIEN...



Desde la primera infancia, en la que se nos priva de diferentes estímulos, empezamos a entender las pérdidas para favorecer nuestro aprendizaje;



**LA PÉRDIDA es una situación
intrínseca de la naturaleza
humana**



TIPOS DE PÉRDIDAS



**Lugar donde
nacimos**

**Separación de
Familias**

Pertenencia





TIPOS DE PÉRDIDAS

Proyectos
Sueños
Ideales
Trabajos





TIPOS DE PÉRDIDAS

**Identidad
sexual**





TIPOS DE PÉRDIDAS



SEPARACIONES





TIPOS DE PÉRDIDAS

Salud





TIPOS DE PÉRDIDAS

**Familiares
Amigos...**





TIPOS DE PÉRDIDAS



Familiares con:
Demencias...
En estado de coma,
Con enfermedad mental
Desaparecidos





La pérdida se entiende como quedar privado de algo que se ha tenido.

Es la situación real o potencial, en la que un objeto o persona valiosa se hace inaccesible o deja de ser percibido como tal.



EL PROCESO DE
ADAPTACIÓN A CADA
PÉRDIDA SIGNIFICATIVA,
VA A PROVOCAR LO QUE
SE DENOMINA EL
"PROCESO DE DUELO"



Fotógrafo: Andrés García



¿QUÉ ES EL DUELO?



Proceso de adaptación tras la pérdida de algo o de alguien a quién el deudo estaba psicosocialmente vinculado, y que **afecta a la persona en su totalidad:**

emocional, social, psicológico, físico y espiritual.

Es una experiencia global.

Las pérdidas afectan:

Realidad cotidiana

A las relaciones

A la identidad

A la personalidad

A los planes de futuro

Al sentido de la vida

A la costumbres



Autoevaluación

- Perdidas en mi vida con duelo elaborado.
- Perdidas de las que aún estoy elaborando el duelo



Sed de Ser

JAVIER MELLONI

*La pérdida,
A diferencia de la renuncia libremente escogida,
Llega como ladrón en la noche,
Sin aviso y sin consultar.
Arranca de cuajo la tierra que pisábamos
Y sacude nuestro caminar.*

*La caída es indetenible
Y se acelera cuanto más vamos cayendo.*

Sed de Ser

JAVIER MELLONI

*Lo que parecía sólido y se construía lineal y lentamente
Experimenta de pronto una interrupción.
Somos embestidos con brusquedad.*

El paisaje ya no es reconocible.

Sed de Ser

JAVIER MELLONI

*No hay casa, ni árboles, ni jardín,
Ni un camino que lo atraviere.
El columpio ya no se mueve y nadie volverá a mecerse en él.*

*Todo se desvanece.
Lejanía sin fin.*

Sed de Ser

JAVIER MELLONI

*Han arrancado al alma el amparo que la protegía
Y la han dejado a la intemperie.*

*No hay estación del año donde ubicar tal derrumbe.
No hay día señalado en el calendario
Para tanto frío
Para tanta devastación.*

*Con esta sustracción algo muere en nosotros,
Algo muy nuestro perece.*

Herder



¿

¿

¿Qué Provoca en
nosotros
la pérdida?



“Aprender de la pérdida” Robert A. Neimeyer



**LA ELABORACIÓN DEL DUELO NO
DEPENDE DEL PASO DEL TIEMPO...**



**SINO DEL TRABAJO QUE SE
REALICE
A LO LARGO DE ESE TIEMPO.**



¿Existe un dolorímetro?



NO, nadie puede indicar a nadie lo que debe o no ser considerado como pérdida.

“Mi dolor es mío, y mía es la medida de lo que siento”



TIEMPO DEL DUELO

Cada persona tiene su propio ritmo, según el peso emocional que lleve y el nivel de funcionamiento.





EL DUELO

ES UN PROCESO ...

AUNQUE LA PERSONA TENGA LA SENSACIÓN QUE EL MUNDO SE PARALIZA



ES UN PROCESO NORMALIZADO...TODOS REACCIONAMOS FRENTE A UNA PÉRDIDA SIGNIFICATIVA, AUNQUE LAS FORMAS DE VIVIRLO Y AFRONTARLO SEAN DIFERENTES



**“Cada hombre es único.
Lleva dentro de sí un mundo
privado,
exclusivamente suyo y secreto.**

**Cada uno de nosotros es como
un mundo diferente, formado
por nuestra experiencias
tempranas y posteriores.**

**Ese mundo lo forma lo que gozo,
temo, lo que amo.**

***En suma lo que me afecta y en el
modo en que a mi me afecta”***

**(G. Colombero, De las palabras
al diálogo)**



¿En qué consiste elaborar el duelo?

“Aprender a pensar sin culpa sobre la pérdida, expresar los sentimientos que ésta provoca, compartiéndolos en un clima de respeto y sin obsesiones, analizar las consecuencias que dicha pérdida está suponiendo para el superviviente y poner en práctica conductas tendentes a afrontar la vida en toda su riqueza. Y esto lo hacen muchas personas sin especiales ayudas externas.”

E. Solana La relación de ayuda en el duelo.



EL DUELO



- **Aprendizaje activo.**
- **Afrontar tareas:**
 - Cognitivas**
 - Emocionales**
 - Actitudinales**
 - Relacionales.**

¿CUÁNDO ACABA EL DUELO?

La persona es capaz de hablar del fallecido o de su pérdida sin el dolor que sacude el ser.

La persona es capaz de pensar en la pérdida sin llanto, alteraciones de sueño...



La persona es capaz de invertir sus energías y afectos en nuevas relaciones, aceptando el reto de la vida.

autoevaluación

¿Qué síntomas sentía durante el proceso de duelo?

Os invito a compartirlo con los compañeros





Manifestaciones del duelo



Síntomas cognitivos (patrones de pensamiento)

- Incredulidad
- Confusión (Dificultades para concentrarse, olvidos)
- Preocupación (obsesiones sobre los pérdida, como recuperarlo)
- Sentido de presencia
- Alucinaciones visuales y auditivas





Síntomas conductuales

- Trastornos del sueño
- Trastornos de la alimentación
- Conducta distraída (alcohol, drogas...)
- Aislamiento social
- Soñar con lo perdido
- Evitar recordatorios de lo perdido
- Buscar y llamar en voz alta (conducta de búsqueda)
- Alteración actividad(trabajo exagerado, ausentismo laboral ...)





Síntomas conductuales

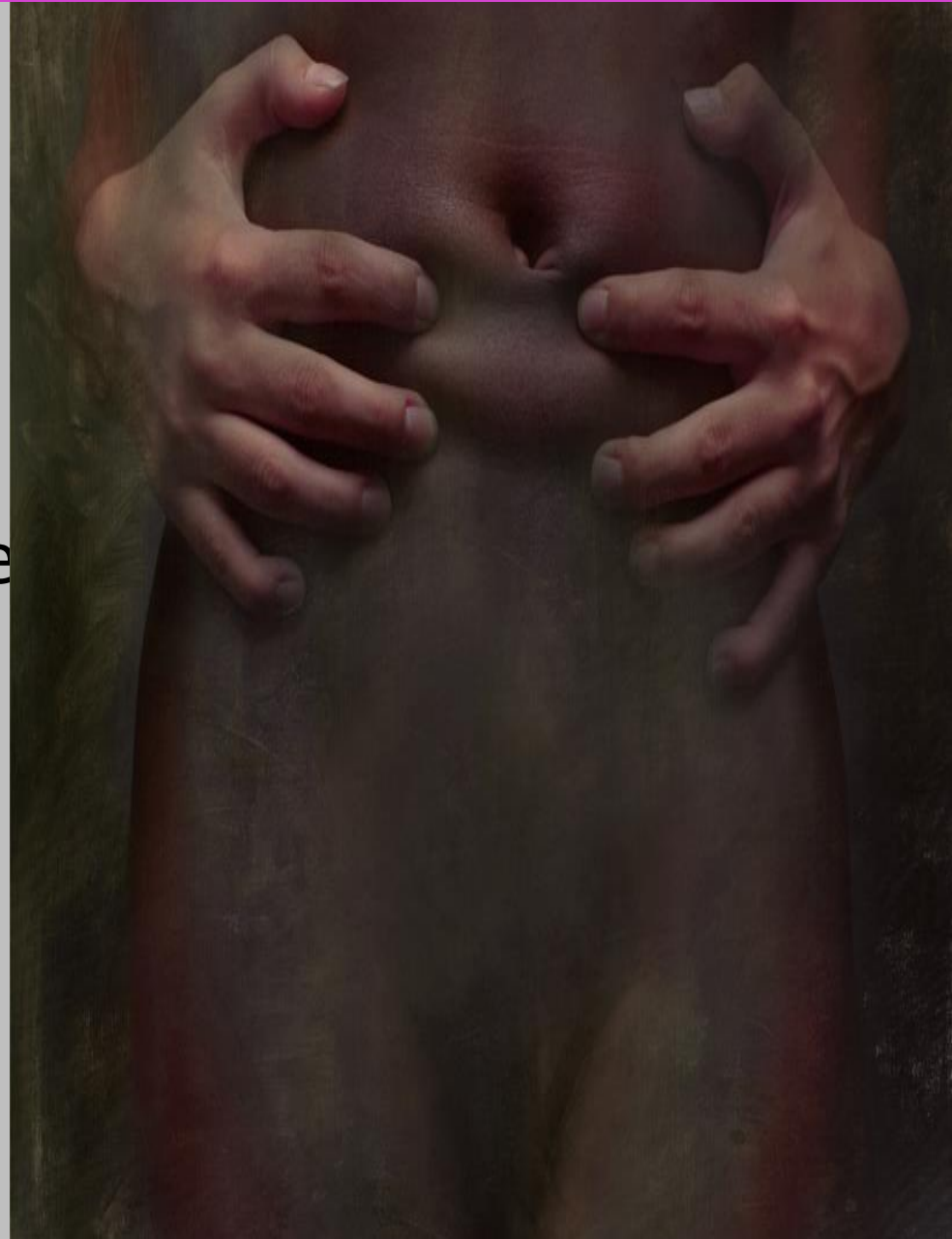
- Atesorar objetos de la persona perdida
- Visitar lugares o llevar objetos consigo que recuerdan a la pérdida.





Síntomas emocionales

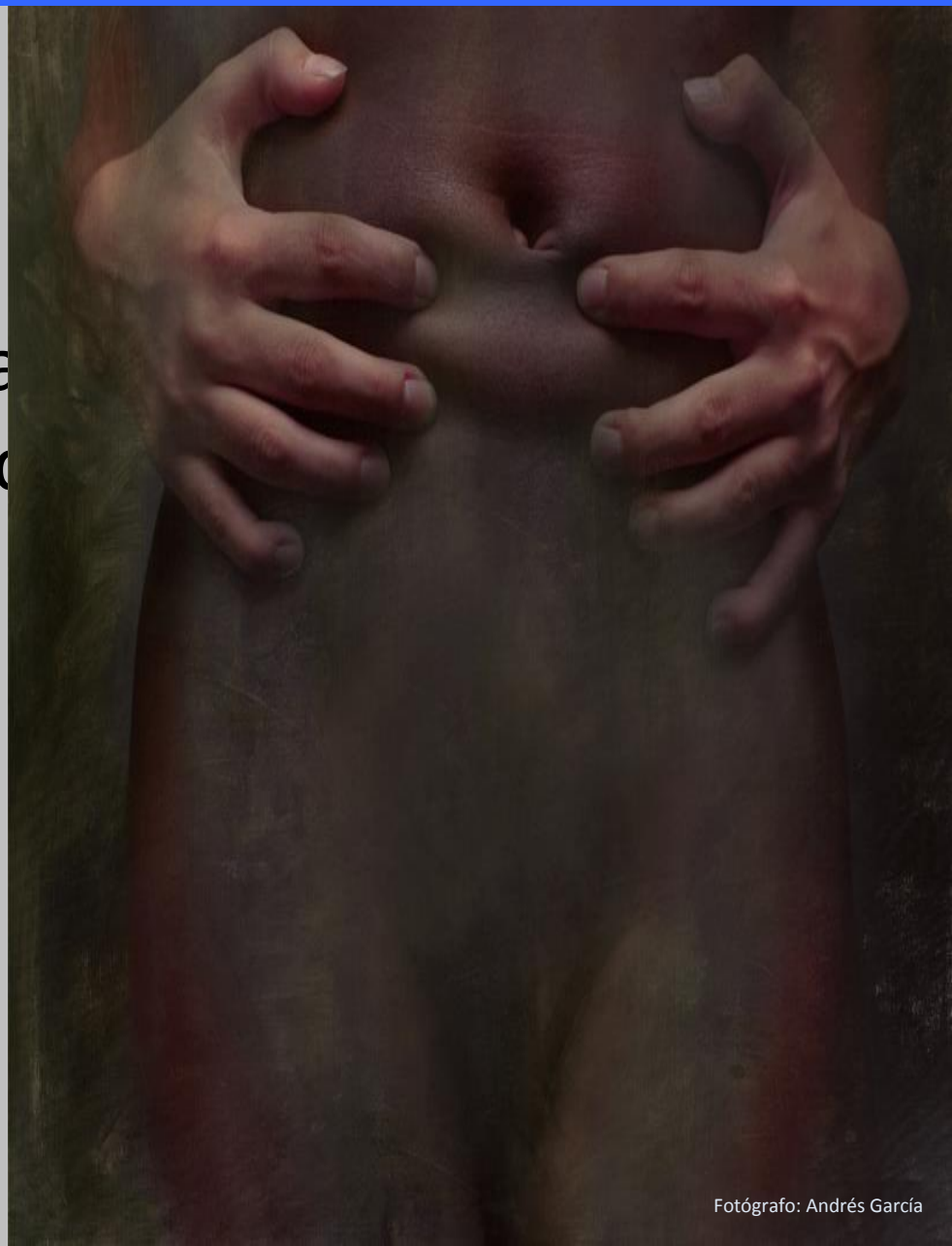
- Tristeza
- Enfado
- Culpa, autorreproche
- Ansiedad
- Soledad
- Fatiga (apatía o indiferencia)
- Impotencia
- Shock
- Anhelo
- Emancipación
- Alivio
- Insensibilidad





Síntomas físicos u orgánicos

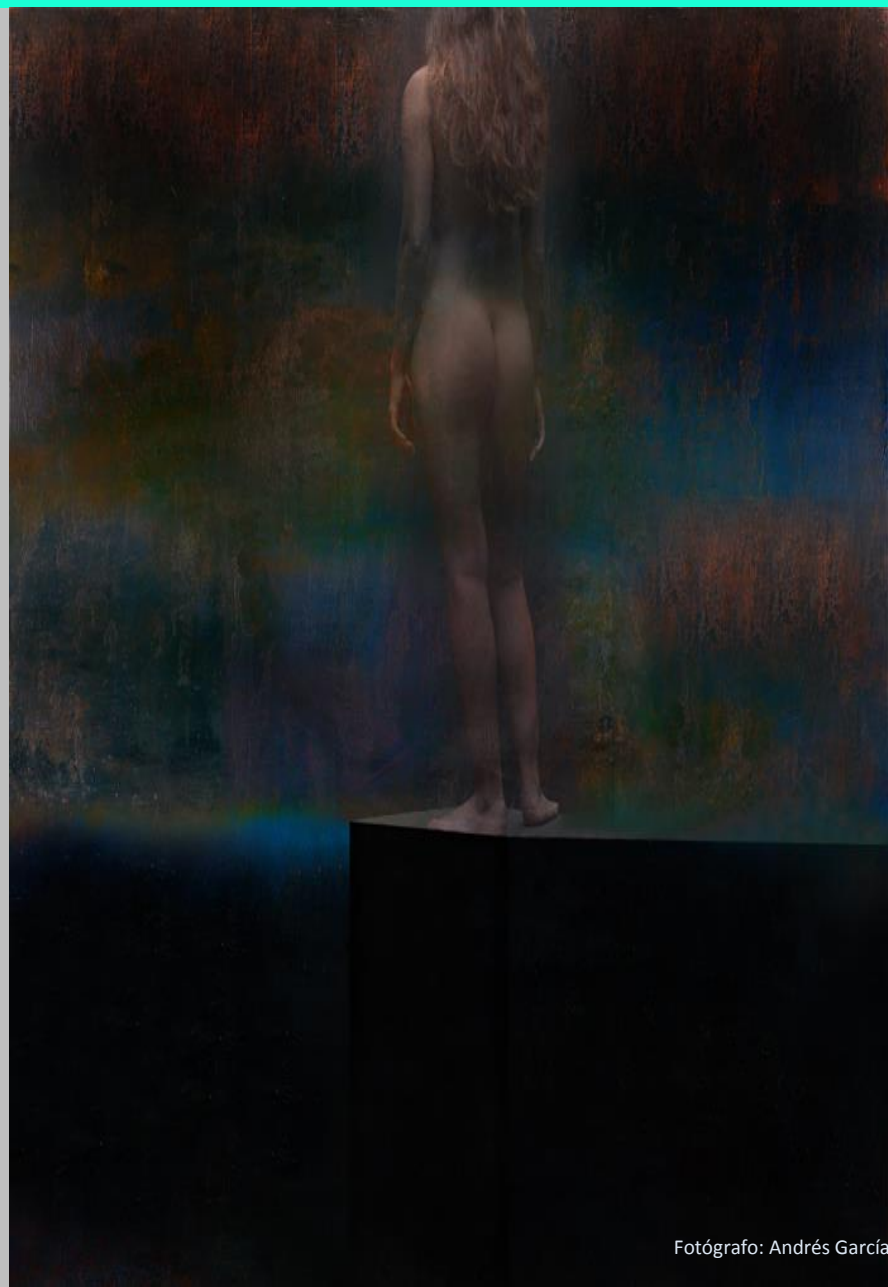
- Vacío en el estómago
- Opresión en el pecho
- Opresión en la garganta
- Hipersensibilidad al ruido
- Sensación de despersonalización
- Falta de aire
- Debilidad muscular
- Falta de energía
- Sequedad de boca





Síntomas a nivel espiritual

- Conciencia de la propia finitud
- La ilusión de inmortalidad
- El papel de Dios
- Búsqueda de sentido



Algunos autores dicen que tras la pérdida de un ser querido, el doliente experimenta al menos tres vacíos diferentes:



- 1. Vacío por la pérdida de una parte de la realidad***
- 2. Vacío de una parte de la personalidad***
- 3. Vacío de sentido***

Sed de Ser

JAVIER MELLONI

***Por ello las corrientes de Oriente enseñan a no desear,
A no delegar nada a los demás o a las cosas
Cuya ausencia pueda resultar tan dañina.***

***No-desear evita transponer al exterior
Lo que tiene que ser nutrido desde el interior.***

Convivimos con las personas y con las cosas.

Sed de Ser

JAVIER MELLONI

***No podemos vivir sin compañía.
Pero debemos aprender a vincularnos de un modo
Que no nos reemplacen.
Nos confundimos con lo que tenemos.***

***Cuando llega la pérdida,
Sentimos que también nosotros somos menos
Y nos perdemos.***



**¿DE QUÉ DEPENDE
EL AFRONTAMIENTO EN
EL PROCESO DE DUELO?**



Circunstancias de la pérdida

- Separaciones o muertes inesperada/súbita/múltiple
- Desapariciones
- Prematuras
- Catástrofes
- Suicidios
- Indeclarables o inconfesables
- Homicidios
- Las que comportan informaciones inadecuadas(control de síntomas, dificultades diagnósticas...)



(Tizón, 2004)



Factores relacionales



Relación ambivalentes,
ambiguas, dificultosas y
con hostilidad no
expresada, o
muy dependientes



(Worden, 1997)



Factores sociales

- Presencia de niños pequeños en casa (también ellos están en peligro)
- Falta de apoyo familiar (crisis familiares no resueltas)
- Personas que no trabajan fuera del domicilio.
- Proyectos truncados
- Problemas económicos
- Vivir solo
- Falta de rituales de despedida



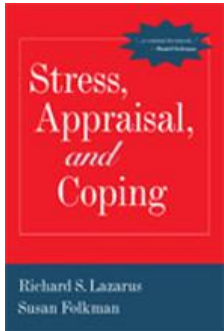
(Tizón, 2004)



FACTORES DE RIESGO PERSONALES

- **Juventud del doliente**
- **Antecedentes psicopatológicos.**
- **Amenazas de suicidio.**
- **Pérdidas tempranas de los padres.**
- **Duelos anteriores no resueltos**
- **Reacciones emocionales de rabia y amargura muy intensas.**
- **Baja expresión de sentimientos y emociones.**
- **Culpabilidad.**
- **Incapacidad para enfrentar el estrés.**
- **Baja tolerancia a cambios.**

¿PUEDO AFRONTARLO?



Modelo de Lazarus y Folkman.

“No puedo” → Se percibe la pérdida como un hecho amenazante → no tengo recursos.

“Tengo que salir adelante” → se percibe 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.



“No puedo” → Se percibe la pérdida como un hecho amenazante → no tengo recursos.

Sentimiento dominante : DESAMPARO Y MIEDO





FACTORES PROTECTORES

Capacidad de dar sentido a la experiencia,
buena gestión emocional, capacidad
de autocuidado, resiliencia y creencias religiosas.





TIPOS DE DUELO





TIPOS DE DUELO



NORMAL O SANO

ANTICIPADO
AMBIGUO



COMPLICADO
- CRÓNICO
-RETARDADO
-ENMASCARADO
-PROHIBIDO

PATOLOGICO



DUELO NORMAL/SANO

- **SE VIVE SIN CULPA**

SE COMPARTE EL DOLOR

SE EXPRESAN SENTIMIENTOS

SE ELIMINAN OBSESIONES

SE ANALIZAN CONSECUENCIAS

SE PONEN EN PRÁCTICA NUEVAS CONDUCTAS



DUELO ANTICIPADO



Es la elaboración del dolor por la pérdida próxima cuando ésta no se produce de manera violenta o inesperada.



Acompañamiento del ser querido en su proceso de morir



DUELO ANTICIPADO

Si el enfermo es consciente también elabora su duelo → diálogo abierto y dejarle expresar sus sentimientos





DUELO AMBIGUO O AMBIVALENTE

- Cuando alguien desaparece y no hay certeza de su muerte (INCREDELIDAD).
- Alzheimer – Morir progresivo (pérdidas) para el mayor y para la familia.



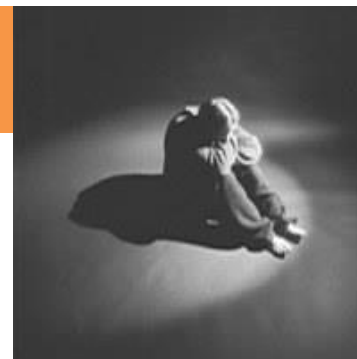


FORMAS QUE ADQUIERE EL DUELO COMPLICADO





DUELO CRÓNICO



DUELO RETARDADO



DUELO ENMASCARADO/ ENCUBIERTO/PROHIBIDO



INDECIBLES (Privado de derecho social)



DUELO CRÓNICO



Incapacidad de reintegrarse con normalidad en el tejido social, debido a que el doliente está absorbido por constantes recuerdos, fantaseando constantemente sobre el pasado, invirtiendo en él toda la energía, sin ocuparse del presente y sin construir ninguna relación nueva.

José Carlos Bermejo

- **Persona vestida de negro durante muchos años**
- **Se da en apegos muy dependientes**
- **Sentimientos de inseguridad ante la pérdida**



DUELO RETARDADO



Cuesta reaccionar a la pérdida y no se manifiesta el dolor de la manera en que la mayoría lo entiende por normal.

- Parece no haber signos de sufrimiento tras la pérdida.
- A veces, necesidad de ayudar a los familiares, hacer gestiones.
- Puede ser una huida hacia las cosas (estar ocupado) para negar temporalmente lo que tarde o temprano se impondrá.



DUELO ENMASCARADO/ ENCUBIERTO

- **No se relaciona lo que sucede con la pérdida**
- **Pueden presentarse síntomas físicos (dolor de cabeza, estómago, problemas dermatológicos, etc.) o conductas desadaptativas.**





DUELO ENMASCARADO/ ENCUBIERTO

INDECIBLES (Privado de derecho social)

- No hay permiso social para expresar las reacciones ante la pérdida.





DUELO PATOLÓGICO



- Reacciones o defensas muy intensas.
- Agotamientos nerviosos, hipocondría, identificación, dependencia alcohol/fármacos, obsesiones.
- La marginación y la exclusión son factores que determinan o influyen en el duelo patológico.





LA ACTIVIDAD DEL DUELO





FASES DEL DUELO

(Bolwy /Parkes)



1ª Aturdimiento. Breve fase de shock o embotamiento.

(Suele durar poco tiempo)

- La persona no acaba de creérselo.
- Es tal el cúmulo de emociones que la persona ‘se defiende’ y cae en una especie de ‘anestesia afectiva’ o, por el contrario, angustia, llanto o pánico.





FASES DEL DUELO

(Bolwy /Parkes)



2ª Fase de anhelo y búsqueda de la persona querida.

- Anhelos de un reencuentro con la persona perdida, deseos que no siempre son conscientes. Desengaño, rabia, llanto.





FASES DEL DUELO

(Bolwy /Parkes)



2ª Fase de anhelo y búsqueda de la persona querida.

El duelo se cronifica si los deseos de reencuentro o recuperación se extienden en el tiempo.

Otro indicio de esta cronificación son los *museos familiares* "momificación"





FASES DEL DUELO

(Bolwy /Parkes)

3ª Fase de desorganización y desesperanza.

- Es una etapa difícil y larga.



- La depresión y la apatía derivan en esta fase.

- Percepción de que la pérdida es irreparable.





FASES DEL DUELO

(Bolwy /Parkes)



4ª Fase de mayor o menor reorganización.

- En tanto se ha aceptado la realidad de la pérdida, es probable que se acepte que la vida deba tener una nueva forma, que incluya esa ausencia.
- Nuevo sentido identidad
- Cambio mental de rol (esposa/viuda)





autoevaluación

Os invito a que escribáis al lado de cada una de vuestras pérdidas en que fase os encontráis.

1ª Aturdimiento. Breve fase de shock o embotamiento

2ª Fase de anhelo y búsqueda de la pérdida.

3ª Fase de desorganización y Desesperanza.

4ª Fase de mayor o menor Reorganización



LAS TAREAS DEL DUELO



EL DOLIENTE REALIZARÁ UN TRABAJO DURANTE EL CUAL
ATRAVESARÁ DIFERENTES ETAPAS



¿Cómo acompañar en el duelo



*Dad palabras al dolor. El dolor
que no habla gime en el corazón
hasta que lo rompe...*



FRASES QUE DESHUMANIZAN

ANALFABETISMO EMOCIONAL

**iGRAN
ERROR!**





- **Al menos te quedan otros hijos...**
- **Sé como te sientes...**
- **Es mejor así, dejó de sufrir.**
- **Ya era muy mayor...**
- **Si tenía que suceder, mejor que fuera pronto**
- **Es la voluntad de Dios**
- **Es ley de vida**
- **Es así la vida, hoy estamos mañana no...**
- **El tiempo cura todas las heridas**
- **Hay que seguir adelante, a él no le gustaría verte así**
- **Eres joven, puedes tener más hijos**

FRASES QUE NO AYUDAN

TAREAS QUE HUMANIZAN

- **LA ESCUCHA**

El dolor compartido es Menor. Nombrar lo que Se siente desahoga.

- **LA COMPRENSIÓN**

Los sentimientos no son morales.

Normalizamos el duelo dando paso del dolor a la pena y el recuerdo afectuoso.





1ª TAREA

ACEPTAR LA REALIDAD DE LA PÉRDIDA

- **Superar la negación.**
- **El ser querido ya no está. Ha muerto.**
- **Comprender que lo que podemos creer o ver (alucinaciones) son solamente eso...**



1ª TAREA

ACEPTAR LA REALIDAD DE LA PÉRDIDA

“Llegar a aceptar la realidad de la pérdida exige tiempo porque no solo supone la aceptación intelectual, sino también una aceptación emocional”

(William Worden)





TAREAS QUE HUMANIZAN

- Informar acerca de la normalidad de las manifestaciones del duelo
- Reconocer los hechos de la pérdida. Evita la negación .
- Narrar la historia de lo sucedido. Evita negación y ayuda a liberarle la culpa
- Permitir la expresión de sentimientos con fuerte carga emocional (rabia, ira, enfado...)
- Participar de los ritos.



2ª TAREA

DAR EXPRESIÓN A LOS SENTIMIENTOS

Trabajar las emociones asociadas a la experiencia de la pérdida.





2ª TAREA

DAR EXPRESIÓN A LOS SENTIMIENTOS

“Si este dolor no se reconoce y no se resuelve, se manifestará con síntomas físicos o mediante alguna forma de conducta anormal.”

(William Worden).

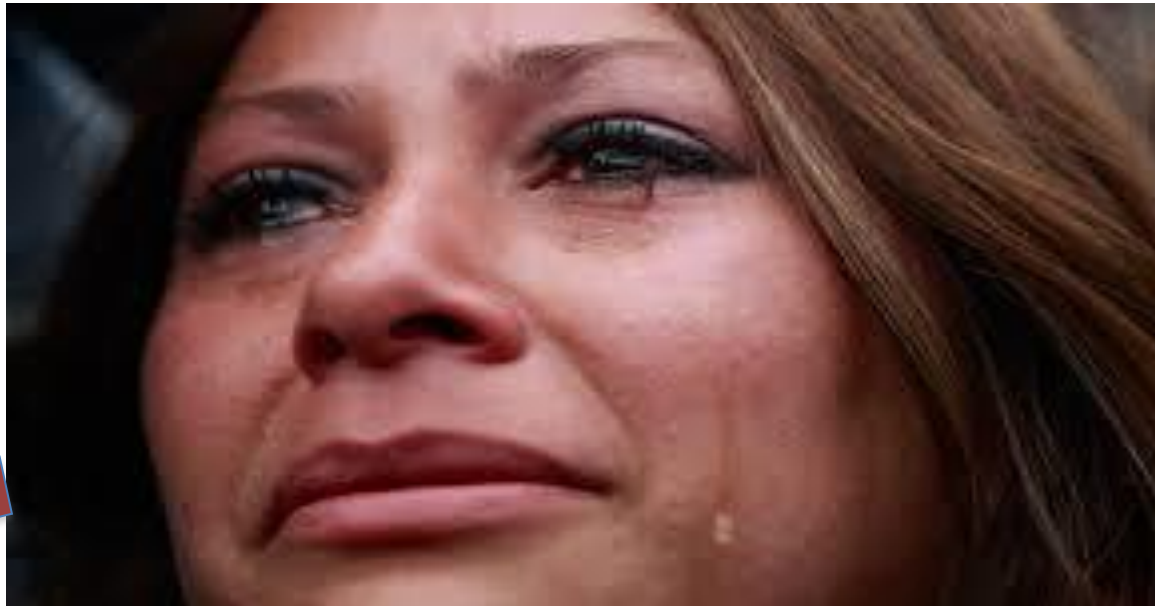




2ª TAREA DAR EXPRESION A LOS SENTIMIENTOS



La pérdida puede evocar sentimientos muy dolorosos.



Protección



TAREAS QUE HUMANIZAN

Favorecer la expresión de:

- sentimientos,
- pensamientos
- significados

–Empatizar y validar sentimientos

–Identifique y clarifique los significados que tiene la pérdida.





3ª TAREA

ADAPTARSE A UN MUNDO EN EL QUE EL “OBJETO” PERDIDO NO ESTÁ




**Emancipación emocional de las uniones de
apego con el difunto.**



“PRESENCIA DE LA AUSENCIA”

TAREAS QUE HUMANIZAN



Visualización del difunto como realmente fue.

RECORDAR. REDUCIR LA IDEALIZACIÓN.



TAREAS QUE HUMANIZAN

HACER PAZ CON LOS ESPACIOS





TAREAS QUE HUMANIZAN

ASUMIR LAS TAREAS QUE HACIA EL DIFUNTO



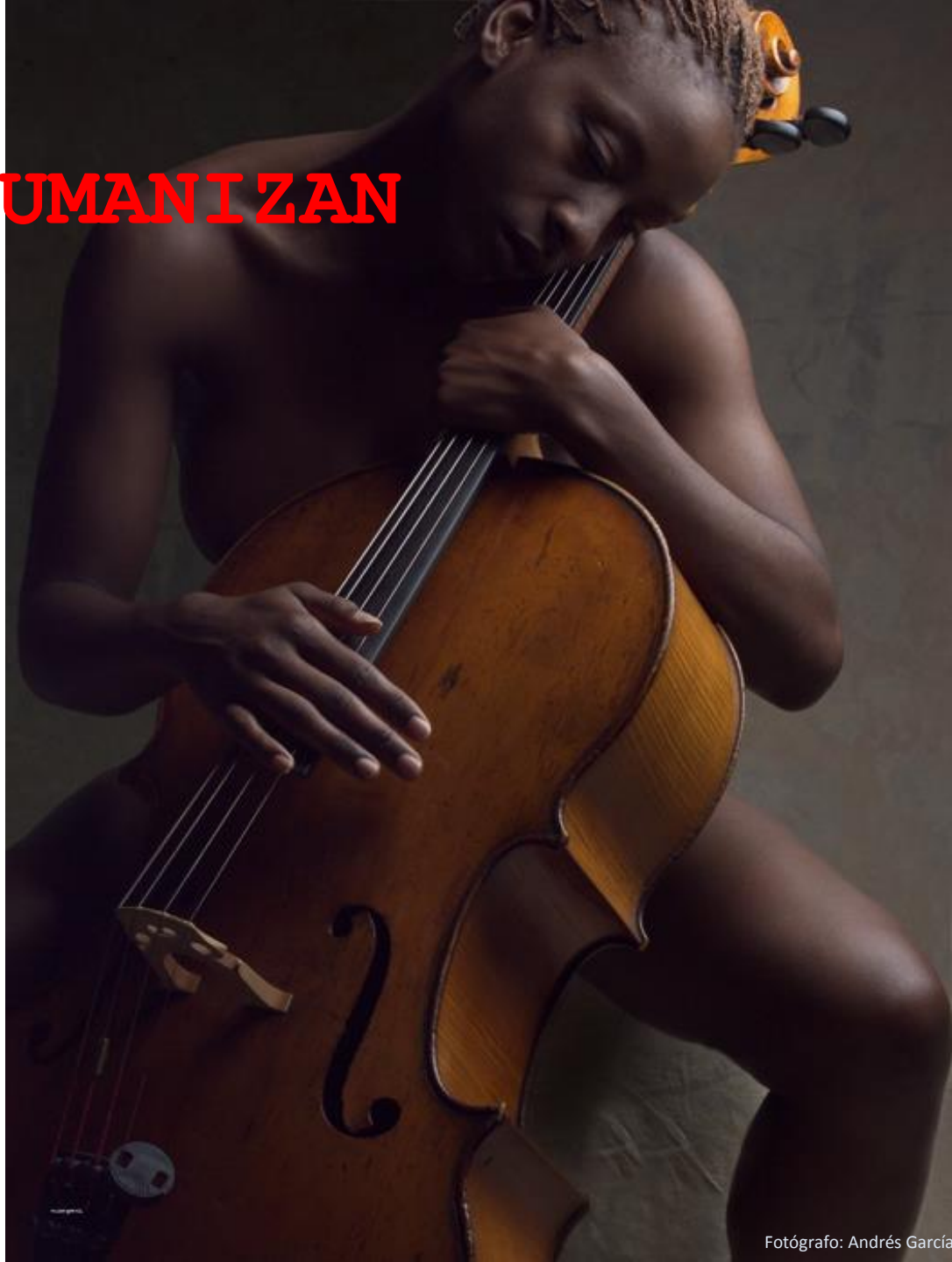


TAREAS QUE HUMANIZAN

TRABAJAR

LA CONFIANZA

EN LA PERSONA





No es lo mismo recordar al que se fue, que el recuerdo del que se fue se imponga casi todo el tiempo.

No se trata de olvidar, sino de seguir viviendo

4ª TAREA

RECOLOCAR EMOCIONALMENTE AL FALLECIDO Y SEGUIR VIVIENDO



4ª TAREA



RECOLOCAR EMOCIONALMENTE AL FALLECIDO Y SEGUIR VIVIENDO

PRESENCIA AFECTIVA





TAREAS QUE HUMANIZAN

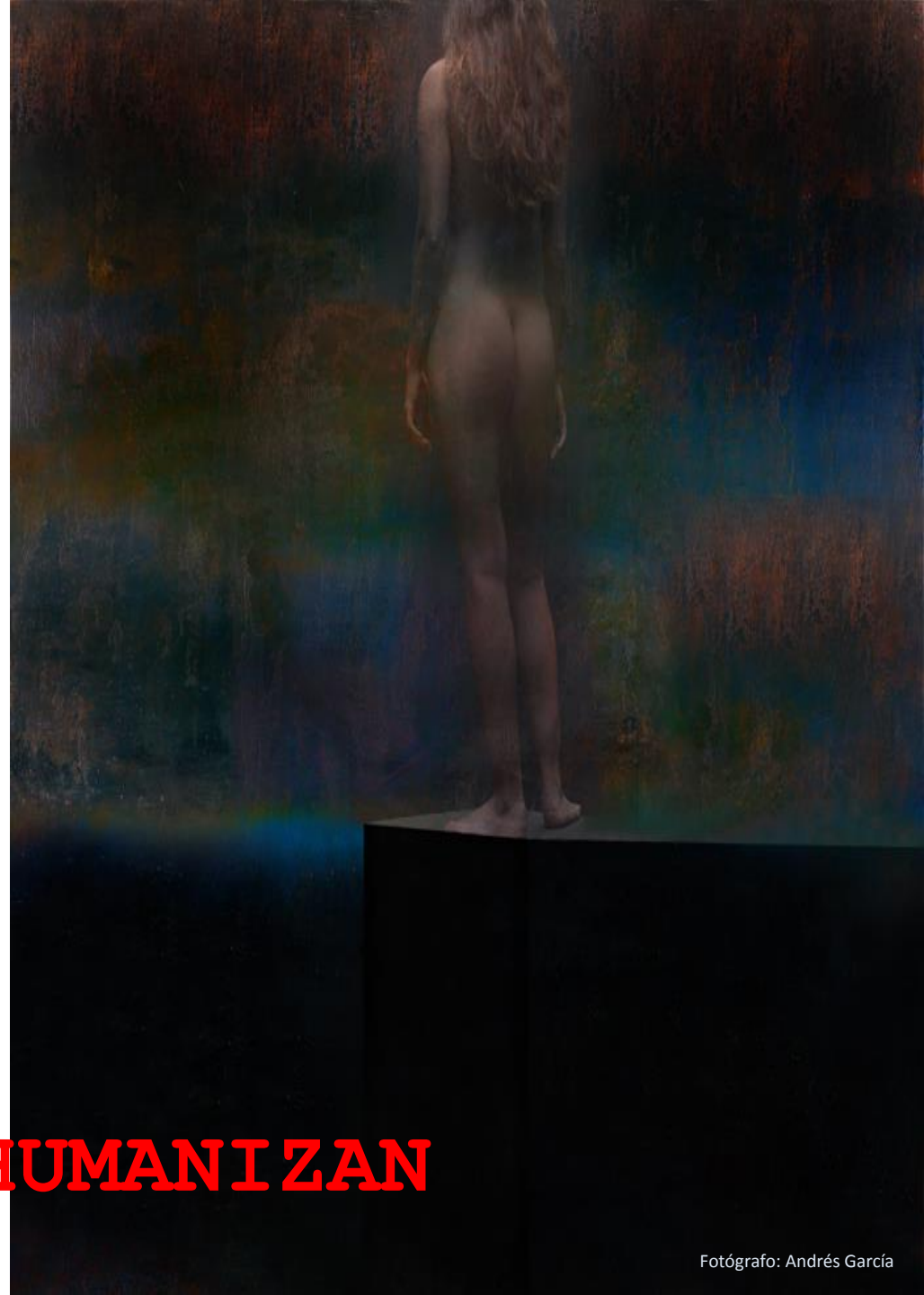


Fotógrafo: Andrés García

DARSE PERMISOS...

Confirmar la identidad personal y recuperar la confianza en sí mismo.

TAREAS QUE HUMANIZAN





TAREAS QUE HUMANIZAN



Fotógrafo: Andrés García

Orientar las energías y afectos hacia el futuro y hacia nuevas relaciones



TAREAS QUE HUMANIZAN

¿Para qué quiero seguir viviendo?

Dar un nuevo sentido a la realidad y a la vida

El morir duele

Es el dolor del amor

Tiene el poder de humanizarnos





Sed de Ser

JAVIER MELLONI

***Toda pérdida deja una herida,
una oquedad.***

Pero también una oportunidad:

conocernos más,

descubrir que nos podemos colmar

de nuevas formas de vida,

***de nuevas relaciones y comprensiones de lo
humano***

y de la hondura del Mar.

Herder



Sed de Ser

JAVIER MELLONI

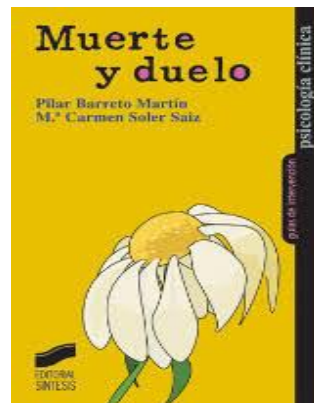
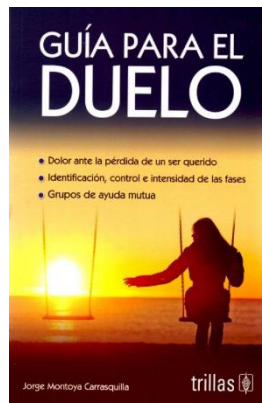
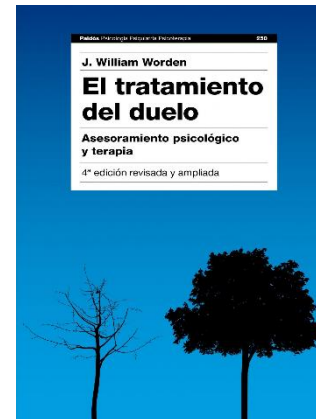
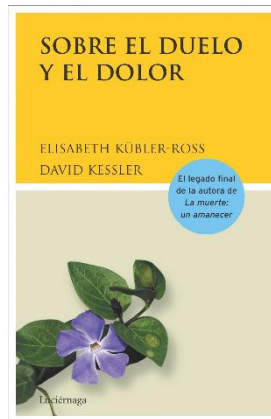
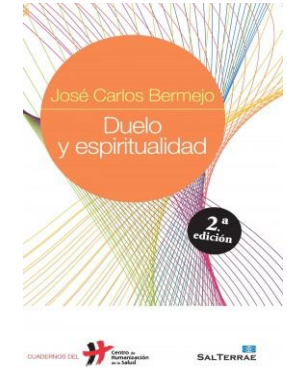
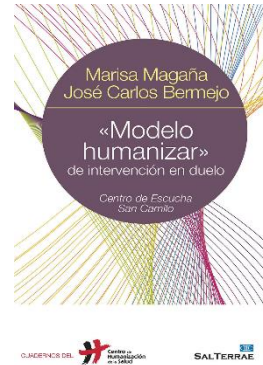
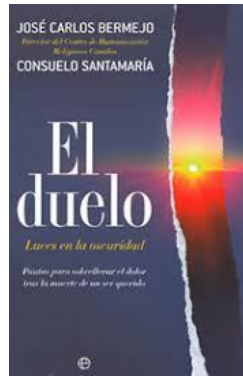
***Perder nos permite crecer con mayor soltura
si no nos dejamos arrastrar por la caída.
Soltando, podemos abrirnos a nuevos dones y ser
receptáculos
de nuevos contenidos.***

LA APRETURA DEJA PASO A LA APERTURA

Herder

GRACIAS

LA APRETURA DEJA PASO A LA APERTURA...



Algunos libros





Todo puede cambiar en un momento.

Todo puede cambiar en la vida.

Todo puede pasar, aunque hay cosas más probables que otras.

El mundo tiene 7 millones de otros. No hay dos iguales.

Los mitos sobre la vida, los pone a prueba la vida (la media naranja, por ejemplo)

El ser humano es vulnerable pero también es fuerte.

Siempre se puede aprender habilidades que antes no se aprendieron.

La muerte nos visita durante toda la vida.