



Kali Iscali

HUMANIZAR PARA SANAR A. C.

PSIC. LAURA PLAZOLA

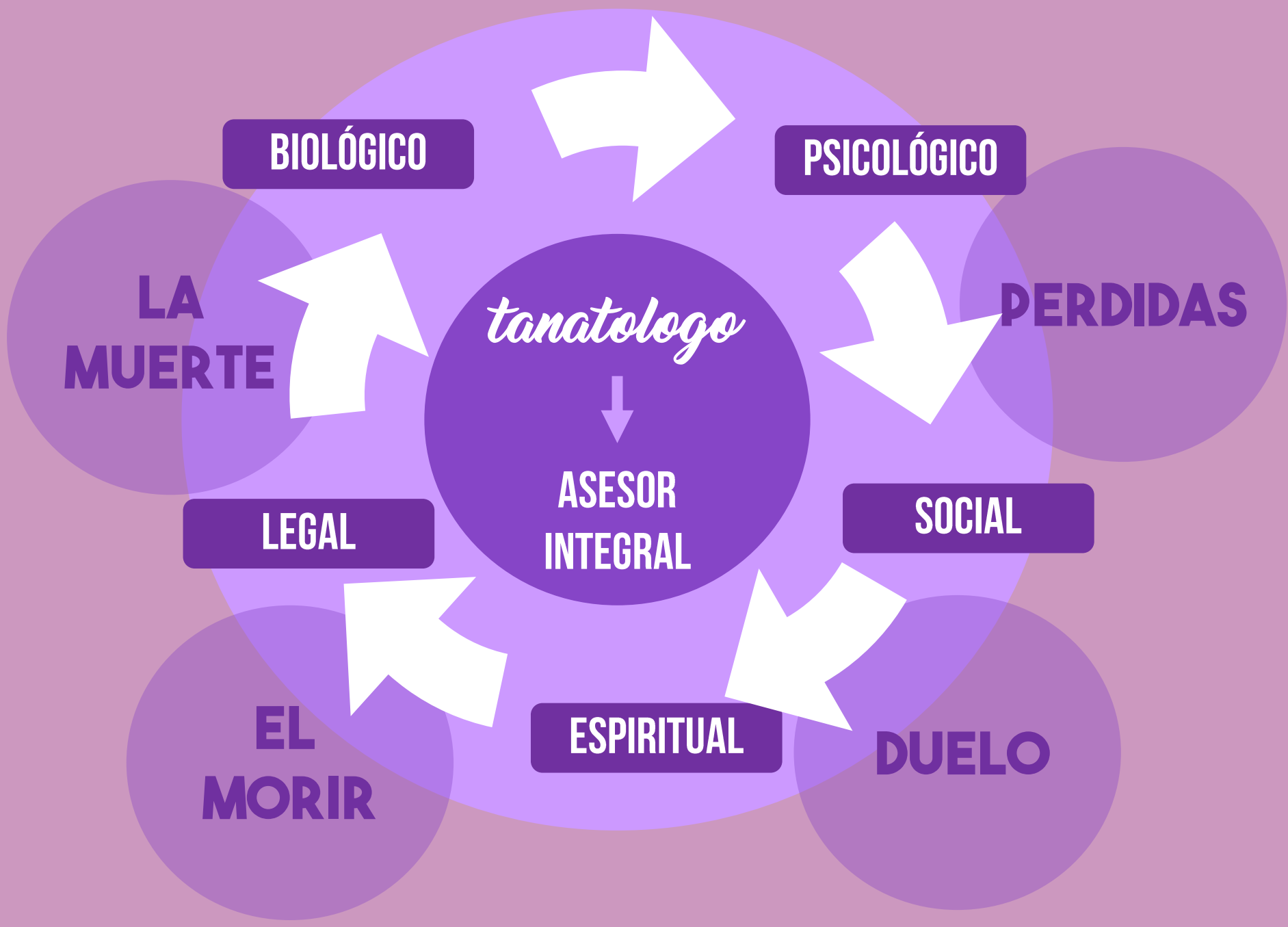
Enero 2016

A sunset over a city skyline with a bird in flight. The sky is a mix of orange, yellow, and purple, with a bright sun low on the horizon. The city skyline is silhouetted against the bright light. A single bird is flying in the upper left portion of the sky.

Anatomía y Fisiología

DE LA PÉRDIDA Y EL DUELO





EL MORIR *y* la Muerte





La muerte, afecta a todos los que tenemos una dimensión temporal:

- Las flores se marchitan
- Las especies se extinguen
- Los sistemas entran en decadencia
- Los objetos se desgastan
- Las estrellas perecen
- El día
- Termina
- Las horas se acaban
- El amor se va



A pesar de ser un FENÓMENO COTIDIANO el morir. Miramos a la muerte como *una intrusa, que llega y destruye*. Y la consideramos imprevisible e irrebasable.

CLASIFICACIÓN DEL MORIR Y LA MUERTE



- MUERTE PARCIAL
 - MUERTE PSÍQUICA
 - MUERTE SOCIAL
 - MUERTE ESPIRITUAL
 - MUERTE BIOLÓGICA
-
- MUERTE APARENTE
 - MUERTE CLÍNICA
 - MUERTE CEREBRAL
 - MUERTE LENTA
 - MUERTE SÚBITA



La pérdida tiene un carácter cotidiano, nadie desea hablar de ella, sin embargo no podemos escapar de la misma.


La pérdida es una parte ineludible de estar vivo.



En cada pérdida se experimenta dolor, angustia, tristeza, frustración etc. Para superar la dificultad, dependerá la magnitud de la pérdida.

La pérdida más profunda, dolorosa y difícil de superar es la muerte.





LA PALABRA *PÉRDIDA*, NO SE REFIERE EXCLUSIVAMENTE A LA MUERTE.
ADEMÁS DE LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO, TAMBIÉN SE PIERDEN:

- LOS SUEÑOS
- LAS ILUSIONES
- LA LIBERTAD
- LOS BIENES MATERIALES
- EL PODER
- LA JUVENTUD
- LA VIDA LABORAL
- LA SEGURIDAD
- LOS DIVERSOS ROLES

TAMBIÉN A ESA SENSACIÓN DOLOROSA QUE CONLLEVA EL:

- SER DEJADOS
- SEPARARNOS
- CAMBIAR
- RENUNCIAR
- ABANDONAR
- PERDER
- SOLTAR
- REEMPLAZAR

«El camino hacia el desarrollo y la madurez humana, está pavimentado con pérdidas y determinado en gran parte por nuestra forma particular de enfrentarlas»





EL DUELO





**CONJUNTO DE SENTIMIENTOS,
PENSAMIENTOS, ESTADOS DE ÁNIMO,
COMPORTAMIENTOS Y REACCIONES
FISIOLÓGICAS, QUE SE EXPERIMENTA ANTE EL
PROCESO DE LA PÉRDIDA.**

**DEL LATÍN:
DOLIUM QUE SE DERIVA DEL
VERBO, DOLEO (DOLERSE).**



ACTIVIDAD Y ACTITUD DE LA PERSONA ANTE LA REACCIÓN EMOCIONAL, ESPONTÁNEA Y NATURAL DEL SUFRIMIENTO PRODUCIDO POR PÉRDIDA DE:



- BIENES
- PRESTIGIO
- POSICIÓN
- AFECTOS
- AMORES
- AMISTAD
- ILUSIONES
- HONOR
- VERDAD
- SALUD
- AUTOESTIMA
- POSIBILIDADES
- IDENTIDAD PERSONAL
- INTEGRIDAD CORPORAL
- RAÍCES CULTURALES
- PATRIA
- TRABAJO
- OMISIÓN DE LO QUE NO SE PUDO TENER, SER, HACER..
- ALEJAMIENTO O SEPARACIÓN PARCIAL O DEFINITIVA DE ALGUIEN AMADO...
- MUERTE DE SERES QUERIDOS
- LA PROPIA MUERTE CERCANA





EL DUELO INCLUYE COMPONENTES:

- **FÍSICOS, PSICOLÓGICOS, SOCIALES ESPIRITUALES Y RELIGIOSOS.**
- **INTENSIDAD Y DURACIÓN VARIABLES.**
- **UN DUELO NORMAL NO REQUIERE USO DE PSICOFÁRMACOS.**





FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELABORACIÓN DEL DUELO



- La personalidad del doliente
- La naturaleza del **vínculo** de relación
- Patrón de enfrentamiento de pérdidas anteriores.
- La **ansiedad** de la separación.
- El vacío o desconcierto de la **ausencia**.
- La causa y circunstancias que le ocasionaron la muerte
- Lo estrecho de la relación existente.
- El **rol** desempeñado por el difunto
- La fuerza del **apego**: *dependencia o independencia que se ha generado*
- La actitud asumida: *pasiva o activa*
- **Asuntos sin resolver** entre dolientes y difuntos.
- La canalización y reinversión afectivas desplegadas.

**MUCHOS AUTORES MENCIONAN LA INTENSIDAD DEL DUELO,
SEGÚN SEA EL TIPO DE VÍNCULOS O SITUACIONES
CON LA MUERTE DE:**

1.- HIJOS

2.- EL CÓNYUGE

3.- LOS PADRES

4.-SEPARACIÓN O DIVORCIO.

5.-PÉRDIDA DE LA LIBERTAD

6. MUERTE DE FAMILIAR CERCANO

7. MUERTE DE COMPAÑEROS Y/O AMIGOS

8.- ACCIDENTE O ENFERMEDAD

9 -CRISIS FAMILIAR GRAVE

10. EXPULSIÓN DEL TRABAJO

11. PÉRDIDA ECONÓMICA IMPORTANTE

12.JUBILACIÓN

13.- RUPTURA/NOVIAZGO

14.-DUALIDAD VITAL

15.-EMIGRACIÓN

16-DESASTRE NATURAL



CARACTERÍSTICAS DEL DUELO

**1.-PROCESO ÚNICO, DINÁMICO Y
VARIABLE**

**2.- SE RELACIONA CON
PROBLEMAS DE SALUD**

**3.-AUMENTA EL RIESGO DE
MUERTE POR EVENTOS
CARDIACOS Y SUICIDIOS**

**4.-LA POBLACIÓN EN DUELO,
DEMANDA UN MAYOR APOYO
SANITARIO ASISTENCIAL**

DIMENSIONES DE LA PERSONA AFECTADA POR EL DUELO

DIMENSIÓN FÍSICA:

- **DOLOR DE CABEZA.**
- **SEQUEDAD DE BOCA.**
- **SENSACIÓN DE ESTÓMAGO VACÍO.**
- **FALTA DE ENERGÍA Y DEBILIDAD.**
- **LLANTO.**
- **DOLORES AGUDOS EN EL CUERPO.**
- **OPRESIÓN EN EL PECHO Y GARGANTA.**
- **TAQUICARDIAS.**
- **ANOREXIA Y PÉRDIDA DE PESO.**
- **ALTERACIÓN EN EL SUEÑO.**



DIMENSIÓN EMOCIONAL:

- TRISTEZA Y DEPRESIÓN TEMPORAL.
- EXTRAÑEZA ANTE EL MUNDO HABITUAL.
- DESEO DE PRESENCIA DEL FALLECIDO.
- AÑORANZA.
- OBSESIÓN POR RECUPERAR LA PÉRDIDA.
- DESEO DE UNIRSE AL MUERTO.
- SUSPIROS.
- SENTIMIENTO DE IMPOTENCIA.
- INSENSIBILIDAD Y DESINTERÉS.
- SENTIMIENTO DE ABANDONO Y SOLEDAD.
- CULPA Y AUTO-REPROCHE.
- APRENSIÓN DE QUE SUCEDA ALGO MALO, DESARROLLO DE MIEDOS.
- FALTA DE DESEO SEXUAL.
- PÉRDIDA DE AUTOESTIMA.





DIMENSIÓN SOCIAL:

- **AUTO-AISLAMIENTO.**
- **HIPERACTIVIDAD.**
- **HIPERSENSIBILIDAD A RUIDOS.**
- **DESEOS DE SUPERPROTECCIÓN.**
- **DESCONCENTRACIÓN EN EL TRABAJO.**
- **DESPREOCUPACIÓN POR LO COTIDIANO.**
- **AUSENCIA DE PROYECTOS.**
- **DESINTERÉS POR LOS ACONTECIMIENTOS EXTERNOS.**





DIMENSIÓN INTELECTUAL:

- **CONFUSIÓN Y ATURDIMIENTO**
- **NO ACEPTACIÓN DE LA REALIDAD**
- **INCREDELIDAD**
- **ALUCINACIONES VISUALES Y AUDITIVAS.**
- **DIFICULTAD DE ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN.**
- **INCAPACIDAD DE COORDINACIÓN MENTAL.**
- **OBSESIÓN POR ENCONTRAR RESPUESTAS.**
- **ACATAR MENSAJES NEGATIVOS DEL SUFRIMIENTO**
- **CENTRAR LA MENTE Y LA CONVERSACIÓN EN EL FALLECIDO.**





DIMENSIÓN ESPIRITUAL:

- **CONCIENCIA DE LA FINITUD HUMANA.**
- **SIN ESPERANZA DE TRASCENDENCIA.**
- **CRISIS DEL SENTIDO VITAL.**
- **CRISIS DE FE.**
- **DUDAS DEL AMOR Y BONDAD DIVINAS.**
- **SENTIRSE ABANDONADO POR DIOS.**
- **RESENTIMIENTO CONTRA DIOS Y ALEJAMIENTO DE LA IGLESIA... (DE SU CREENCIA)**



SÍNTOMAS EN LAS FASES DEL DUELO



- Bronca: *"¿por qué a mí?" "¿Por qué se lo hicieron, dios?"*
- Tristeza profunda: *"¿qué sentido tiene ya...?"*
- Resignación: *"¡me tocó a mi, es la fatalidad!"*
- Recobrando serenidad interior: *"¡después de tanto sufrimiento, estoy recobrando la paz!"*
- Integración y resignificación: *"¡hay que volver a vivir. Mi ser querido me quiere feliz!"*

Lo preocupante sería:
estancarse en una de estas
fases y no llegar a la
aceptación y superación.

ESTAR EN DUELO Y ELABORAR EL DUELO



Conviene diferenciar entre estar en duelo y elaborar el duelo. Estar en duelo, es propiamente **un estado sufriente pasivo**, víctima del sufrimiento.

Elaborar el duelo, es el **proceso activo de recuperación integral** de la persona en todas sus dimensiones, en una sana elaboración del sufrimiento, poniendo mucha voluntad.

NO ES LA FINALIDAD DEL DUELO:



- **DEJAR DE TRABAJARLO Y DEJARLO PASAR, DICHIENDO: «EL TIEMPO TODO LO CURA»**
- **CONSIDERAR EL SUFRIMIENTO COMO PROPIO, EXCLUSIVO Y NO COMPARTIBLE; NO HABLAR Y SUFRIR EN SOLEDAD Y EN SILENCIO**
- **PROCURAR DESPEJARSE Y EVADIR LOS RECUERDOS**
- **VIVIR COMO SI NADA HUBIERA PASADO, CAYENDO ASÍ EN UNA ESPECIE DE SUMISIÓN ANTE EL FATALISMO.**
- **CREER QUE EL DUELO ES UN CONTINUO LAMENTO Y DESAHOGO EXTERIORES, SITUÁNDOSE EN UN ESTILO DE VIDA ETERNAMENTE INFELIZ**
- **RECLUIRSE EN UN MUNDO IMAGINARIO POR SENTIRSE AGOBIADOS POR LA REALIDAD.**
- **TAMPOCO ES PARA OLVIDAR NI PARA DEJAR DE AMAR AL SER QUERIDO MUERTO. ¡SERÍA ABSURDO!**





SI ES FINALIDAD DEL DUELO:

- **DAR EXPRESIÓN Y CAUCE SANO A LOS SENTIMIENTOS**
- **SERENAR EL SUFRIMIENTO**
- **DOMINAR LA PENA DE LA SEPARACIÓN**
- **ACEPTAR LA REALIDAD DE LA MUERTE, INTEGRANDO LA EXTRAÑEZA FÍSICA**
- **REORIENTAR POSITIVAMENTE LA ENERGÍA AFECTIVA CON UN PROYECTO PLENO DE SENTIDO**
- **AMAR CON UN NUEVO LENGUAJE DE AMOR AL FALLECIDO**



TIPOS DE *duelo*



ANTICIPADO:

en caso de muertes anunciadas.

RETARDADO:

en aquellas personas que "se controlan," *no tienen tiempo para ocuparse de si mismas*" o escapan al dolor y a la realidad de la muerte del ser querido mediante una "hiperactividad".

Durante meses o años, cualquier recuerdo desencadena el duelo no resuelto.

CRÓNICO

que arrastra al doliente durante años, absorbido por los recuerdos, incapaz de reincorporarse a la vida normal.

PATOLÓGICO

caracterizado por un agotamiento nervioso, síntomas hipocondríacos, identificación con el fallecido o dependencia a los fármacos o alcohol. Requiere ayuda profesional.



DUELO PATOLÓGICO

**ES UN FENÓMENO EN EL
QUE LA RESPUESTA ESTARÁ
DETERMINADA POR UN
ELEVADO NÚMERO DE
FACTORES RELACIONADOS
CON LA PÉRDIDA.**



Se considera **duelo patológico** a la presencia de síntomas relacionados con el duelo en un tiempo superior al que se considera adaptativo, tiempo aún en discusión, algunos autores consideran que es entre 4 a 6 meses hasta un año a un año y medio.



SUS CIRCUNSTANCIAS:

- LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES DEL DOLIENTE
- EL APOYO SOCIAL QUE RECIBA
- EL MARCO CULTURAL EN EL QUE SE DESARROLLA





TIPOS DE DUELO

patológico



DUELO AUSENTE O NEGADO



Se produce una negación de fallecimiento con una esperanza infundada de retorno del finado, padeciendo un intenso cuadro de ansiedad. Se detiene la evolución del duelo en la primera fase.

DUELO INHIBIDO



Se produce una *anestesia emocional*, con dificultad para expresar las manifestar las emociones de la pérdida. No hay manifestación de pérdida. El componente emocional del duelo es tan doloroso que el individuo *emplea mecanismos que bloquean el dolor.*

DUELO PROLONGADO O CRÓNICO

Con persistencia de la sintomatología depresiva, más allá de los 6-12 meses. El duelo se detiene en la segunda fase.



DUELO NO RESUELTO



Similar al anterior, permaneciendo el paciente "fijado" en la imagen de la persona fallecida y en las circunstancias que rodearon su muerte, sin volver a su vida habitual. Cede la sintomatología depresiva. El duelo se ha detenido entre la segunda y tercera fase.

DUELO

INTENSIFICADO



Se produce una intensa reacción emocional tanto precoz como mantenida en el tiempo.

DUELO

ENMASCARADO

Se manifiesta clínicamente por síntomas somáticos, con respuesta emocional normal o escasa.



EL ACOMPAÑAMIENTO DEL DUELO

Con el duelo hay que ser **pacientes** pero no pasivos. Hay que tomarse y conocer "*sus tiempos*". El acompañamiento en todo duelo es una disciplina y un arte que implican:

- Madurez afectiva
- Gran capacidad de escucha
- Habilidad en la relación
- Acogida emotiva
- Control emocional, serena y empatía
- Conocimiento de los tiempos y movimientos del alma sufriente
- Experiencia de vida espiritual

El duelo tiene su lógica y sus tiempos específicos en los que el **dinamismo terapéutico** recorre los pasillos interiores del hombre herido hasta sanarlo.

Inicialmente, **lo mejor es contener y acompañar**, permitiendo los desahogos necesarios, haciendo acto de presencia y ofreciendo servicios concretos.

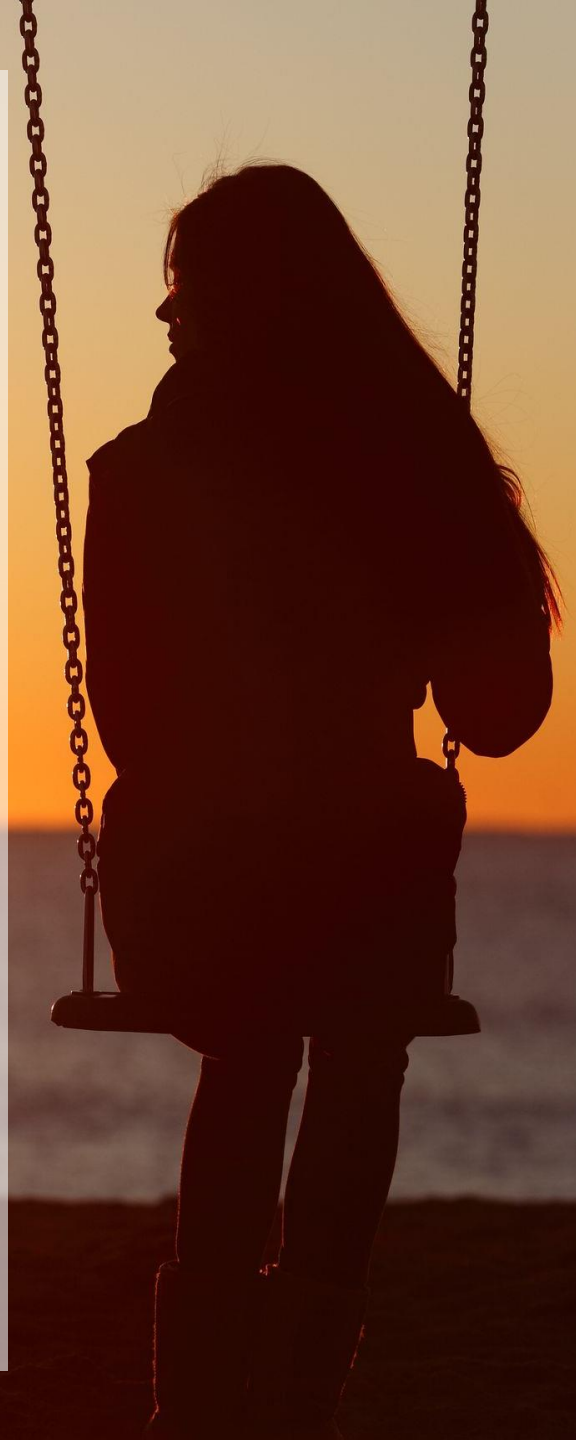
Decálogo de la esperanza

- 1. Aprender a desapegarse*
- 2. Comunicar lo que se siente*
- 3. Tomar decisiones*
- 4. Ser pacientes consigo mismos*
- 5. Aprender a perdonar*
- 6. Acudir a la propia fe*
- 7. Creer en si mismo*
- 8. Establecer nuevas relaciones*
- 9. Volver a sonreír*
- 10. Empezar a dar*



DECÁLOGO DEL ACOMPAÑANTE DE DUELO

1. Leeré y me informaré de todo lo relacionado con el duelo, la aflicción y el luto. De esta forma mi ayuda será más efectiva.
2. Permitiré y animaré la expresión de los sentimientos de dolor y tristeza por la pérdida del ser amado, sin salir huyendo ante la expresión de los mismos.
3. Estarán siempre mis oídos atentos para escuchar el dolor, la tristeza, la rabia, la frustración, la soledad y todos los otros sentimientos que acompañan a la aflicción.



4. **Prestaré**, indefinidamente y mientras sea necesario, mis hombros, mis brazos y mi pecho como consuelo para sostener la afligida existencia de mi hermano adolorido.

5. **No esperaré** a que el deudo busque ayuda, tomaré siempre la iniciativa visitándolo o llamándolo.

6. **Contribuiré** a que el apoyo y la comunicación efectiva de la familia sean los instrumentos más efectivos que faciliten la recuperación por la pérdida del ser amado .



7. **Respetaré** las diferencias individuales en la expresión del dolor y en la recuperación del mismo.

8. **Estaré atento** a la presencia de reacciones anormales o distorsionadas del duelo.

9. **Animaré** la realización de todas las actividades necesarias para la promoción, mantenimiento de la salud y prevención de enfermedades durante el duelo.

10. Una vez alcanzada la recuperación, **animaré y colaboraré** en el establecimiento de grupos de autoayuda en mi entorno.



*¡Gracias por su
Atención!*

