

Duelo en la vejez

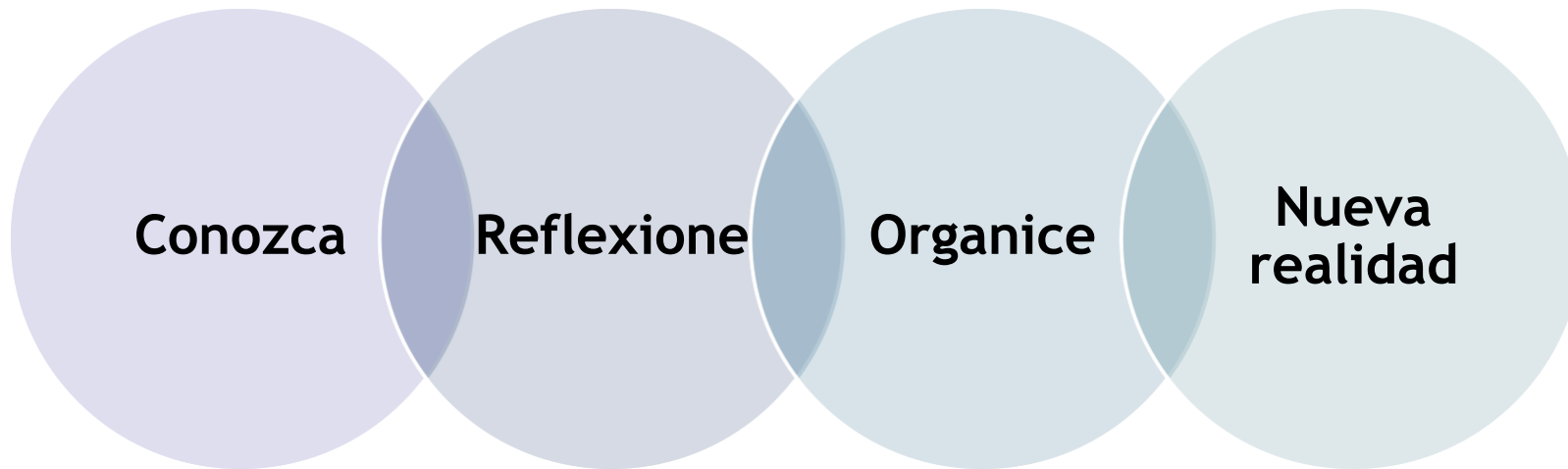
Cristina Guadalupe Rangel González

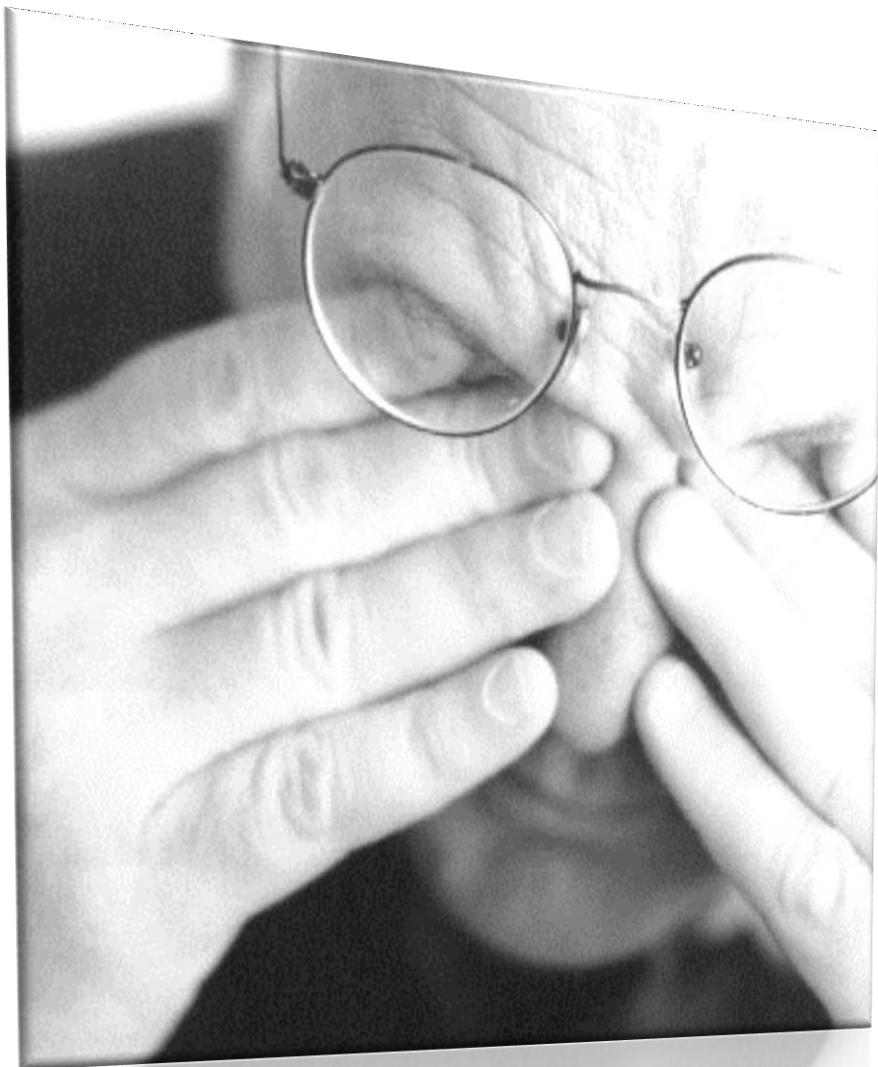
Licenciada en Gerontología
Maestra en Neurorehabilitación
Tanatóloga
29/10/2021



¿El duelo es diferente en los adultos mayores?

Desde el nacimiento, nuestra vida está marcada por diversas pérdidas. Sin embargo, es durante nuestra etapa de vejez cuando el temor por ellas se vuelve más profundo. Estas pérdidas generan un duelo durante el cual es importante que la persona adulta mayor:





Tener una edad avanzada puede influir considerablemente en el modo en que las personas se enfrentan al dolor por la pérdida y las ideas sociales influyen la mayoría de las veces negativamente para las personas mayores.

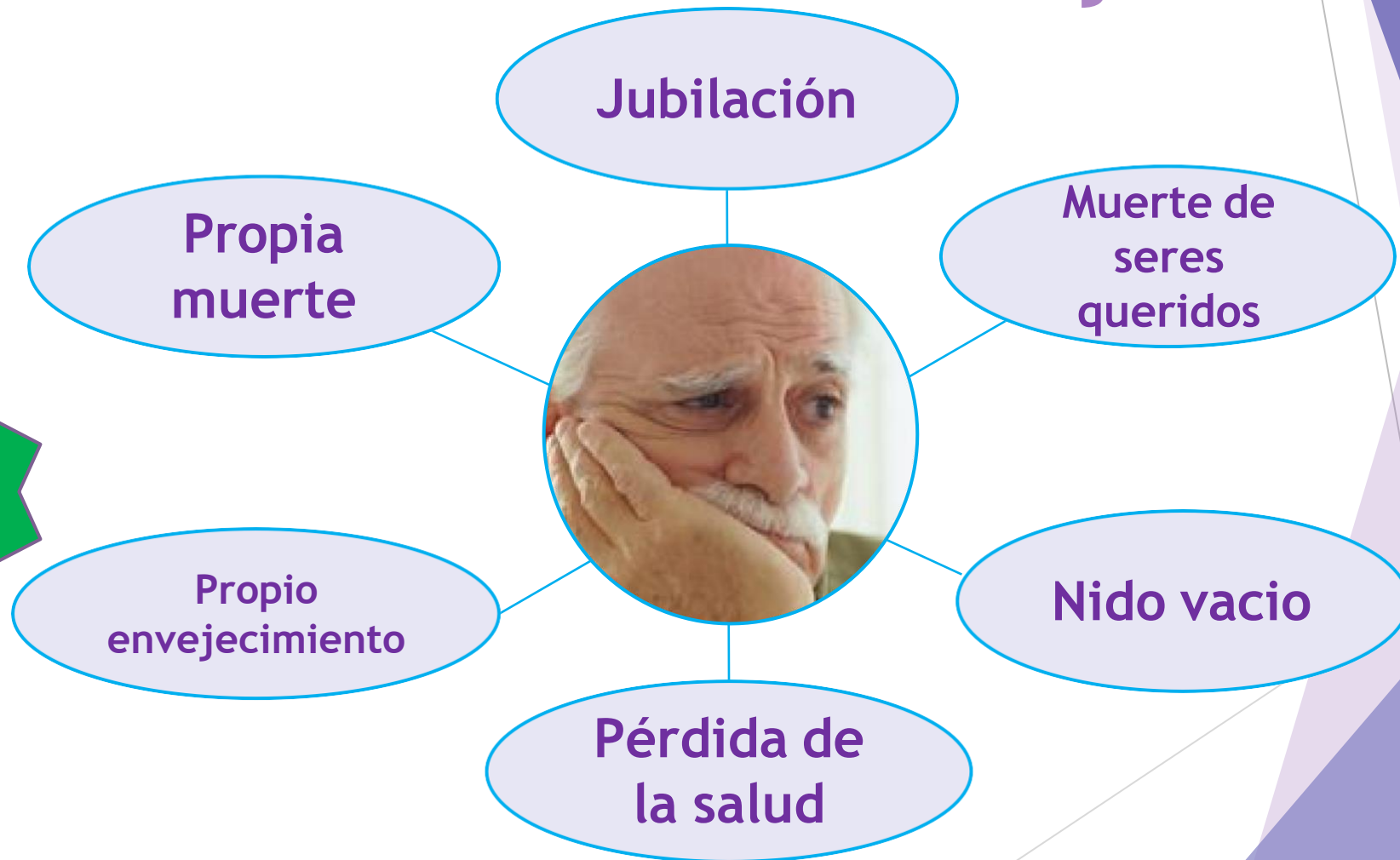
La experiencia de la pérdida en el adulto mayor

Es demasiado fácil subestimar la capacidad de los adultos mayores Y como familia los sobreprotegemos e infantilizarles. Los adultos mayores pueden estar mejor preparados para las pérdidas y mejor capacitados para afrontarlas que la gente joven.



¿Cuáles son los duelos más frecuentes en la vejez?

Pérdidas durante la pandemia



Jubilación

Cuando llega el momento de retirarse del trabajo, la persona mayor comienza un duelo en el que es frecuente que sientan ansiedad, culpa y tristeza. Esto se debe a que al dejar de trabajar siente que ya no es productivo para su familia.



Este cambio abrupto origina sentimientos como inquietud, preocupación, pérdida de la autoestima, etc.

Se trata no sólo de una pérdida económica dada por la seguridad del salario sino también de una pérdida emocional en la que se deja de frecuentar una red social significativa.



Duelo por no tener una jubilación



Las personas mayores que nunca cotizaron y por ende no tienen una jubilación, también pasan por un proceso de duelo en el que los “por que” se hacen presentes. Suele estar acompañado por ansiedad, ira, frustración, tristeza, miedo.

Muerte de seres queridos

La pérdida de un familiar o amigo es un reto muy importante que deberán afrontar los adultos mayores durante esta etapa ya que no sólo genera un gran dolor y sentimiento de soledad sino que también pueden llegar a verse ellos mismos reflejados en la situación del otro y por lo tanto sentir que su muerte está cerca.



Sentimientos de Tristeza, soledad, insomnio, nerviosismo e inclusive desamparo aún cuando los seres más queridos le brinden su total atención.

En esta elaboración del duelo encontraremos múltiples factores que influirán en la manera en que la persona adulta mayor asume y resignifica esta pérdida.

Tipo de muerte

- Muerte anticipada
- Muerte violenta
- Muerte por enfermedad

Relación con el fallecido

- Apoyo que recibía
- Esposo, hijo, hermano etc.

Emociones

- Autoestima
- Perdidias anteriores
- Tristeza

Nido vacío

Se refiere a un conjunto de sentimientos que experimentan los padres cuando sus hijos se marchan definitivamente de casa. El sentimiento de soledad es el más importante de todos, y puede aparecer ante la ausencia de uno o varios de sus hijos.



Este es el caso en el que los hijos se marchan de casa para formar otra familia o independizarse.

Sentimientos



Cuando los hijos no se van de casa

Existen las familias muégano, en las que los hijos por diversas circunstancias aun están en casa solteros o con su familia (comodidad, miedo a afrontar solo su propia vida, economía)

Compañía, felicidad,
estabilidad



Fracaso como
padres, tristeza,
ansiedad, ira

Pérdida de la salud



Cuando entramos en la etapa de vejez los cambios físicos se van haciendo cada vez más notorios y en muchas ocasiones ésta pérdida de salud genera en el adulto mayor una dependencia física y pérdida de autonomía.

Se produce una disminución en nuestras capacidades que pueden originar sentimientos de “inutilidad” o “carga” para su familia.

Propio envejecimiento



Vivimos en un mundo obsesionado con la imagen de juventud y belleza. Con frecuencia tenemos una serie de creencias equivocadas, sobre lo que significa envejecer. *Estos mitos o prejuicios, hacen que veamos la vejez como una etapa de la vida muy negativa.*

Por un lado, no queremos morir jóvenes. Pero por el otro, nos da miedo volvernos viejos.



***El envejecimiento es un proceso dinámico, gradual,
progresivo e irreversible.***



Nadie quiere envejecer, por como la sociedad ve este proceso; ha medida que nos hacemos mayores, vamos teniendo un declive en nuestro organismo que en muchas de las ocasiones se ve como “enfermedad” o “discapacidad”, sin embargo este es normal.

Propia muerte

La posibilidad de enfrentar la muerte propia siempre ha sido una difícil tarea para el ser humano. En la actualidad las personas evitan hablar del tema y se observa conductas de miedo y ansiedad.

El adulez mayor al observar a su alrededor y ver los cambios y perdidas de seres queridos; trae consigo la conciencia de saber que la muerte esta cada vez más cerca y esto repercute en su calidad de vida, su estabilidad emocional, y



Se cree que por llegar a la etapa de la vejez el individuo tiene más posibilidad de morir o se afirma que es la persona es la indicada para morir debido a que ya vivió mucho.



“Nadie están viejo que no pueda vivir un año mas, ni tan mozo que hoy no pudiese morir...”

Fernando de Rojas



EL DUELO EN MUJERES DE EDAD AVANZADA



Las diferencias de sexo también afectan la experiencia de duelo. Las ancianas han crecido en una época en la que las nociones de la liberación de la mujer y la emancipación femenina no eran ideas socialmente importantes. El rol de la mujer era, a menudo, severamente restringido a “ser esposa de”

Ingresos reducidos

Las mujeres mayores en duelo suelen afrontar más severas restricciones financieras con las muertes de sus maridos que viceversa.

El impacto en la vida social

La capacidad de las adultas mayores para hacer nuevos contactos sociales puede ser difícil.

Nueva relación

Los estereotipos de roles sexuales tradicionales son más influyentes para ellas.

Pérdidas durante la pandemia

- ▶ Las restricciones sociales debidas a la Covid-19 han tenido un impacto también en estos procesos. Por ejemplo, durante semanas, los velatorios o despedidas laicas o religiosas se han visto limitados o anulados.



- ▶ Existen medidas que pueden ayudar a elaborar el duelo, entre ellas, la intervención vídeollamada, o los rituales de despedida alternativos, como escribir una carta o crear una caja de recuerdos



Manifestaciones del duelo



Dimensión cognitiva: Dificultad para concentrarse, falta de interés por las cosas, confusión, entre otras.



Dimensión física: Molestias físicas como la sensación de “vacío” en el estómago, un nudo en la garganta, sequedad en la boca, alteraciones de sueño y alimentación

Dimensión emocional: Experimentar sentimientos de tristeza, enojo, miedo, culpa, soledad, ansiedad, impotencia, añoranza, desesperanza, alivio y liberación, amargura, etc.

Manifestaciones del duelo



Dimensión conductual: Son cambios en el comportamiento con respecto al patrón previo, por ejemplo, aislamiento social, hiperactividad, retraimiento, aumento en el consumo de tabaco o alcohol.



Dimensión social: Aislamiento, rechazo hacia los demás.

Dimensión espiritual: Se replantean las propias creencias y la idea de trascendencia. Se puede llegar a cuestionar a sí mismo y pensar “¿Por qué a mí?”

Como trabajar el duelo con el Adulto Mayor





Es necesario considerar que el espacio de elaboración del duelo es un tiempo valioso, "en el cual la persona deberá atravesar un proceso (conformado por varias etapas), para poder recuperarse de la pérdida y en el sentido más amplio: volverse a encontrar y a redefinir a sí misma, estableciendo un sentido de identidad acorde a la nueva situación de vida, en la que es necesario reajustarse"

El afrontar el duelo depende...

- ▶ De su personalidad (temperamento carácter)
- ▶ De su historia de vida
- ▶ De su fortaleza adaptativa (Resiliencia)
- ▶ Satisfacción con la vida
- ▶ De sus redes de apoyo
- ▶ Recursos espirituales



Manejo del duelo en el adulto mayor

Los objetivos del trabajo con los mayores en proceso de duelo debe enfocarse en brindarle un espacio y herramientas para que:

Reconozcan y acepten los cambios que se dan a través de los años

Estimulen o desarrollen su capacidad para disfrutar sus triunfos y fracasos

Venzan la depresión y el enojo que los duelos suelen presentar

Aprendan a manejar las emociones surgidas de las pérdidas incluyendo sentimientos de culpa

Encuentren en si mismos habilidades para enfrentar los desafíos autoestima y autoconcepto

Establecer nuevas metas

Enriquecerse como persona a nivel físico, psicológico y espiritual

Técnicas de intervención

- ▶ Escucha activa: para que realice catarsis y así reducir la tensión psíquica
- ▶ Cierre de círculo (silla vacía / carta)
- ▶ Grupos de ayuda mutua
- ▶ Expresión de los sentimientos; recomendar terapias alternativas como danzaterapia y arteterapia
- ▶ Fortalecimiento del autoestima
- ▶ Confrontación (¿para que crees que te ayude pasar por esta situación?)
- ▶ Rescatar los recuerdos agradables y perdonar para asimilar y sanar las heridas



Pautas prácticas para personas en duelo

- No abandonarse
- Comer e hidratarse
- Dormir adecuadamente
- Hacer ejercicio
- Realizar actividades recreativas
- Evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas
- Entender y aceptar nuestros sentimientos
- Red de apoyo
- Momentos de soledad
- Acompañamiento tanatológico



Conclusión



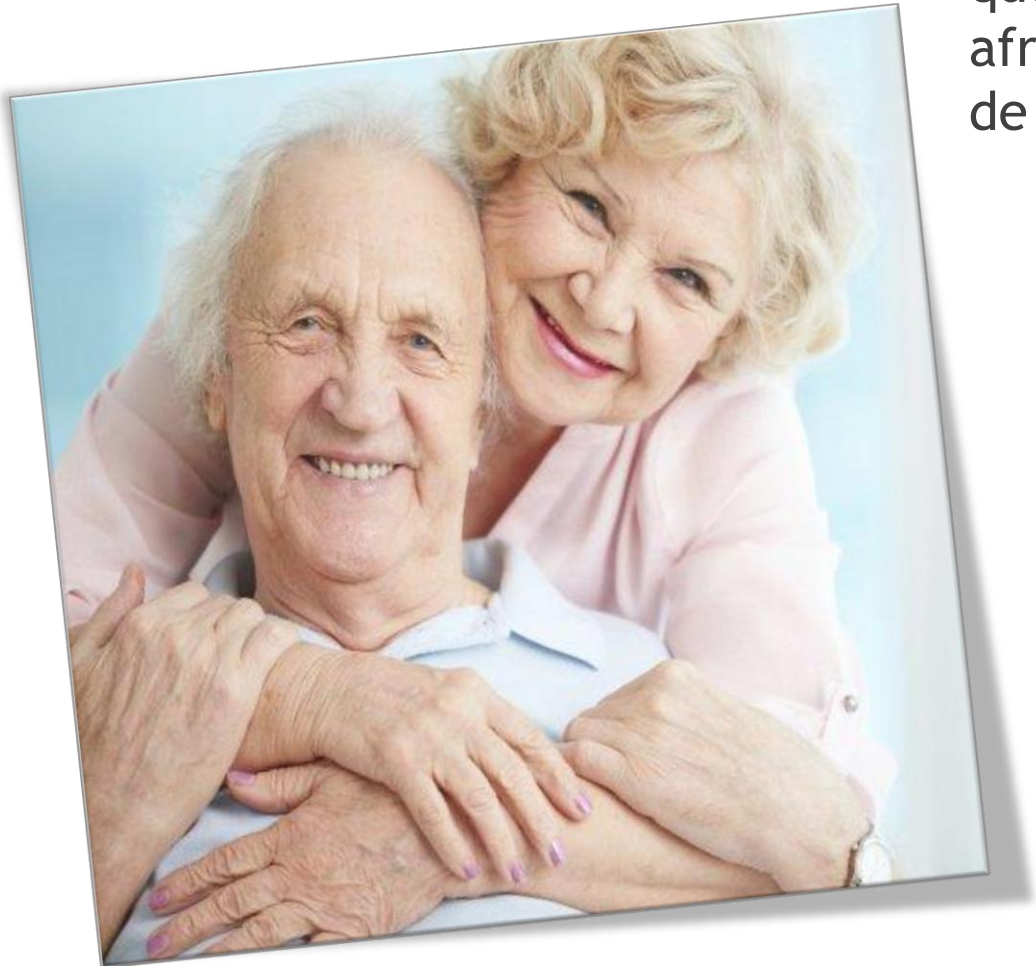
Se han creado ideas erróneas sobre el proceso de duelo en la vejez; por ello es impórtate saber que:

- ❖ Las pérdidas ocurren *a todas las edades, probablemente con la misma pena y regularidad.*
- ❖ El impacto del duelo en los ancianos no es diferente que el que se produce a otras edades
- ❖ El llegar a la vejez no es sinónimo de muerte



El enfrentar y asumir la pérdida depende de cada persona, de su propia experiencia en la resolución de sus pérdidas en el pasado, su historia de vida, sus actitudes y visión de mundo, y, un aspecto muy importante, el crecimiento espiritual alcanzado.

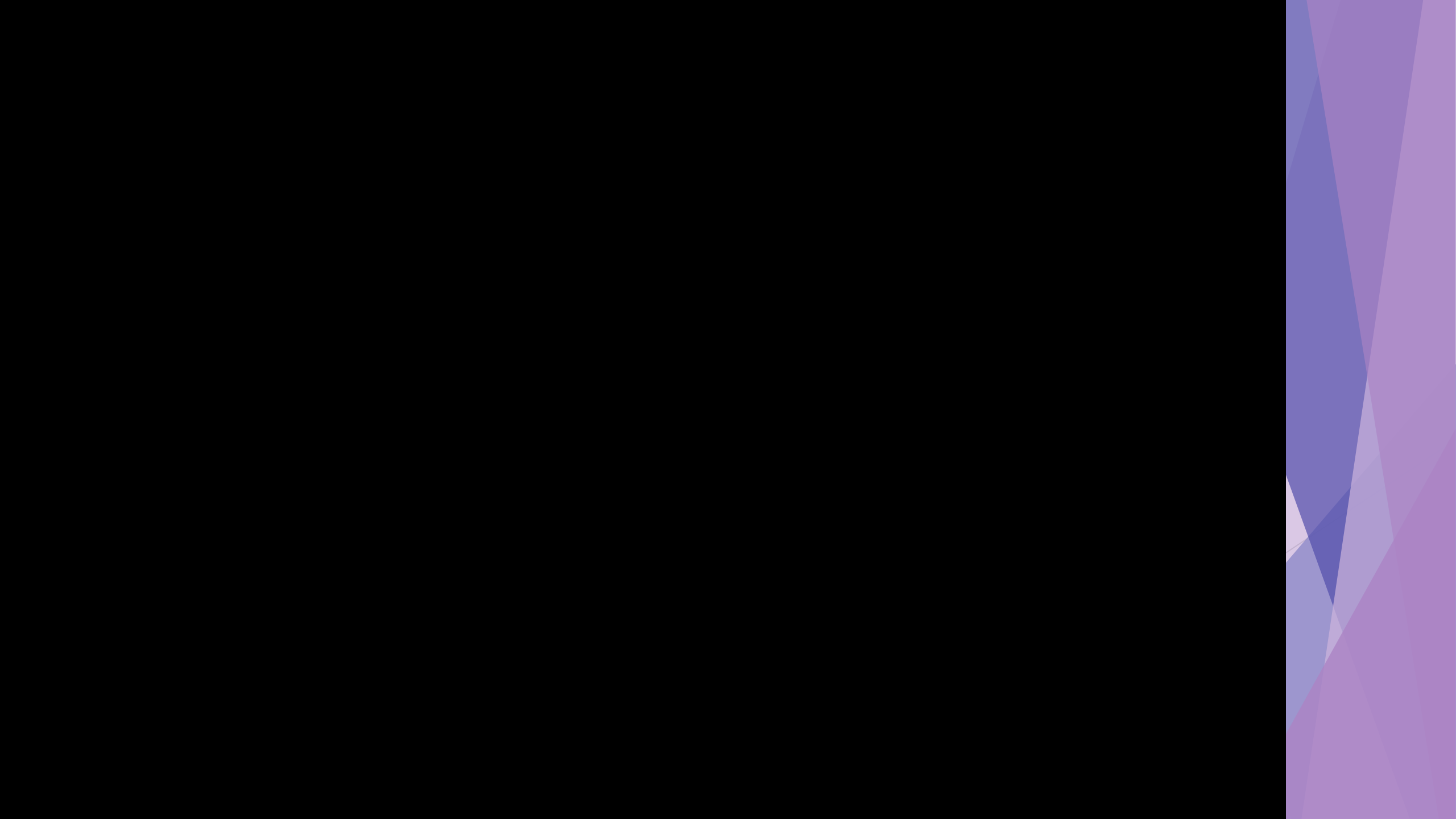
Estos recursos personales más una red de apoyo familiar, vecinal y comunal adecuados contribuyen a que las personas adultas mayores afronten las situaciones de pérdida de una mejor manera.





NADIE ESTA PREPARADO PARA LA MUERTE
DE UN SER QUERIDO



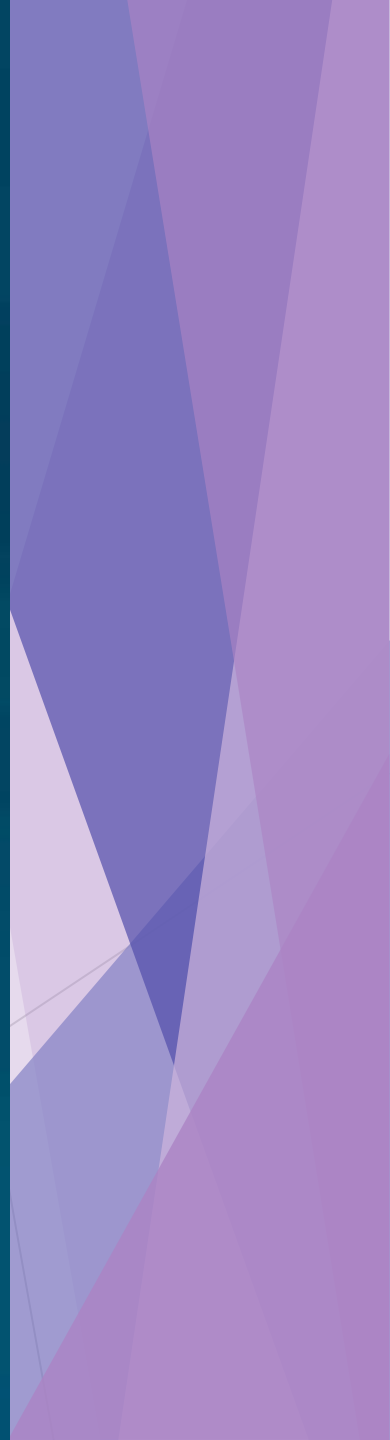




SERÁ CONFUSO...

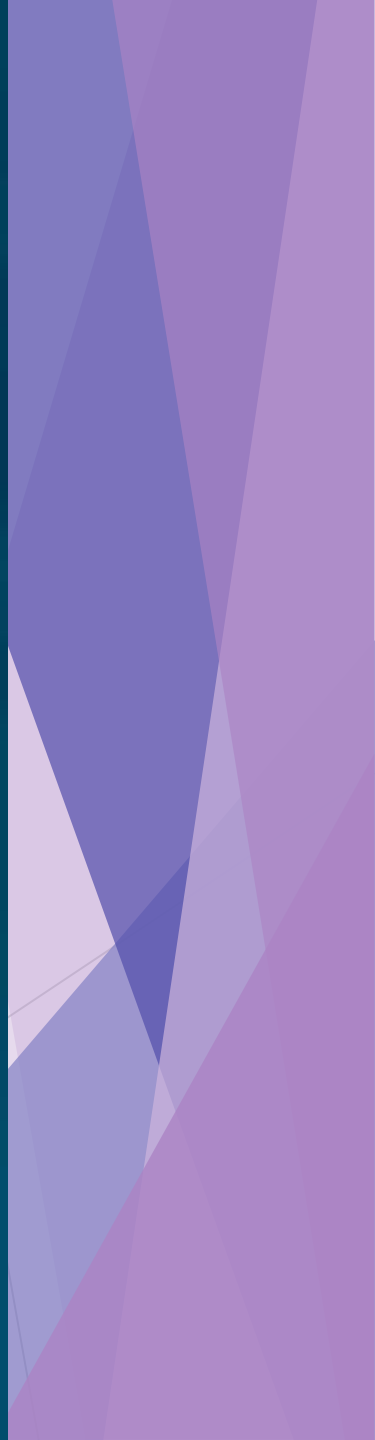


DOLOROSO...

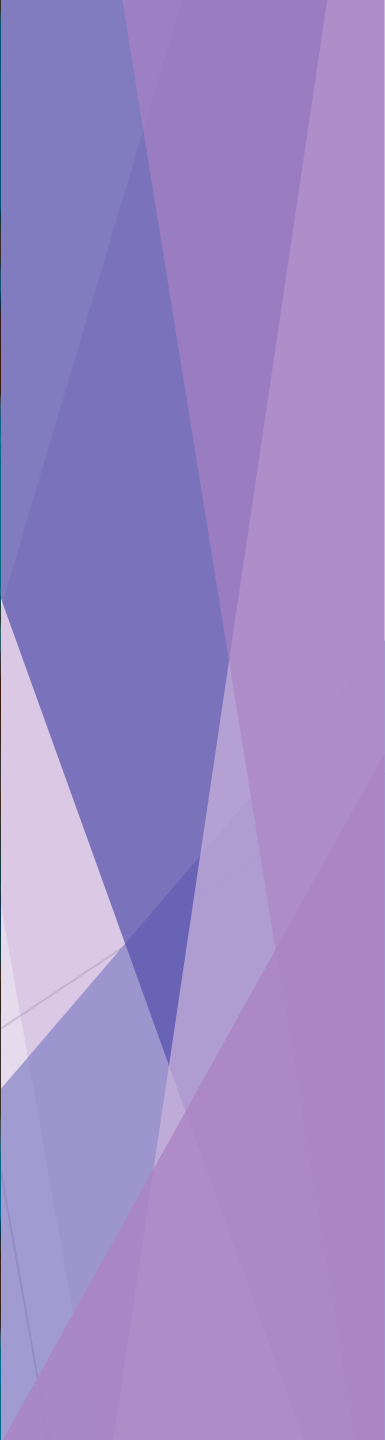




Y SENTIRÁS QUE UNA PARTE
DE TI MURIÓ ESE DÍA...



LA CALMA VOLVERÁ ...





PROBABLEMENTE NUNCA OBTENDRÁS
LAS RESPUESTAS QUE ESPERABAS...



SIN EMBARGO, LOGRARÁS RECONCILIARTE
CON ESTA COMPLEJA EXISTENCIA



A LA QUE LLAMAMOS "VIDA"

“Superar un duelo en la vejez no es esperar nuestro declive hasta la muerte, sino que podemos aceptar la pérdida, establecer nuevos retos y continuar con nuevas ilusiones hasta el final”

