

guía de atención a las personas en duelo



funeraria
albacete



funeraria
salas

Con la colaboración de:
Volmae Psicólogos



Coordinación: Manuel Leal Morote
Marc Salas Martínez
Oscar Pérez Soler

Autor: Manuel Leal Morote

Número de Depósito Legal: **AB-483-2011**

Esta guía pretende ser una herramienta informativa de ayuda dirigida a todas las personas que deban afrontar la pérdida de un ser querido.

“Porque la vida continúa...”	5
El proceso de duelo	7
¿Cómo nos afecta?	9
Tiempo y fases del duelo	11
Aprender a pedir ayuda	13
Algunos consejos	15
Bibliografía	17
Servicios de atención al duelo	19



“porque la vida continúa...”

Esta guía pretende ser una herramienta informativa de ayuda dirigida a todas las personas que deban afrontar la pérdida de un ser querido.

Así, *Funeraria Salas – Funeraria Albacete* y *Volmae Psicólogos* funden en este documento toda la experiencia adquirida a lo largo de los años, tanto en servicios funerarios, como en servicios de psicoterapia de atención al duelo.

Ante un fallecimiento, lo normal y lógico es sentir distintas emociones, como la tristeza, la impotencia, la rabia o la ira entre otras, porque nadie realmente está preparado para sufrir una pérdida. Para la mayoría de personas, todo este proceso requiere un tiempo para superar la pérdida y poder seguir adelante; el tiempo al que hacemos referencia es el tiempo para el DUELO.

Es importante normalizar la nueva situación y retomar lo antes posible una vida equilibrada. En este proceso será básico recordar que está vivo, que tiene derecho a vivir y a sentirse bien con ello; poco a poco las emociones de tristeza y pena van disminuyendo hasta que llega un momento en el que se retoman las ganas de seguir adelante y la ilusión de mirar hacia el futuro, por que la vida continúa...



“Si lloras porque ha salido el sol, las lágrimas no te dejarán ver las estrellas”

Rabindranath Tagore
(1861 – 1941)





el proceso de duelo

El duelo es el estado y proceso de adaptación psicológica que sigue a la pérdida definitiva de un ser querido. Se trata de una reacción natural, principalmente emocional y comportamental, en forma de sufrimiento y aflicción cuando el vínculo afectivo se rompe, pero hay que tener en cuenta que este proceso no se limita a tener componentes emocionales, sino que también los tiene fisiológicos y sociales. Aunque hablamos de un proceso natural, puede suponer un gran dolor, desestructuración o desorganización.

Por otro lado, al transcurso del proceso desde que la pérdida se produce hasta que se supera se le denomina elaboración del duelo. Esta elaboración puede comenzar antes de la pérdida en el caso de que ésta se pueda prever con cierta antelación.

Las variables que influyen en la elaboración del duelo son las siguientes: tipo de relación afectiva con el fallecido, duración de la enfermedad mortal y/o agonía, grado de parentesco, carácter de la muerte, grado de dependencia, sexo del superviviente, soporte social, redes sociales, fe religiosa o planteamiento filosófico vital y presencia o no de otras experiencias de duelo.

(Freud, 1917; Lindemann, 1944; Bowlby, 1961; Rando, 1983; Parkes & Weiss, 1983; Borgeois, 1996 Niemeyer, 2000).



“El que acepta sufrir, sufrirá la mitad de la vida; el que no acepta sufrir sufrirá durante su vida entera”

Confucio
(451 – 479 a.c.)





"Si piensas con el alma,
el alma nunca muere"



¿cómo nos afecta?

En el proceso de duelo se producen una serie de manifestaciones (conductas, pensamientos y emociones) derivadas de la pérdida consideradas normales:

▲ **manifestaciones cognoscitivas:** incredulidad, confusión, dificultad de concentración, olvidos, preocupación, obsesiones, alucinaciones visuales, auditivas breves y el sentido de presencia de la persona que ha muerto.

▲ **manifestaciones afectivas:** ansiedad, culpabilidad, tristeza, impotencia, frustración, bloqueo, ira, rabia, temor, desamparo, soledad, alivio, insensibilidad, apatía, angustia, enfado y añoranza.

▲ **manifestaciones fisiológicas:** sensación de ahogo, dificultad para respirar, debilidad muscular, fatiga, temblores, sequedad, hipersensibilidad, dolor en el pecho, nuca y espalda, opresión en la garganta, dolor de cabeza, palpitaciones, falta de energía y alteraciones del sueño.

▲ **manifestaciones conductuales:** llorar sin consuelo, gritar, llamar al ser querido que no está, suspirar, soñar con la persona fallecida, aferrarse a objetos y recuerdos o evitarlos, no parar de hacer cosas o todo lo contrario y aislamiento social.





"El pesar oculto, como un horno cerrado, quema el corazón hasta reducirlo a cenizas"

William Shakespeare
(1564 - 1616)



tiempo y fases del duelo

La duración del duelo es muy variable, en 6 u 8 semanas se produce una mejoría aunque el proceso completo según autores destacados (1) puede durar entre 6 meses y 4 años.

Las fases del duelo

1. Fase inicial o de evitación: reacción normal y terapéutica con incredulidad, negación, tristeza, el cual se expresa con llanto frecuente. Inicia el proceso de duelo el poder ver el cuerpo y lo que oficializa la realidad de la muerte es el entierro o funeral.

2. Fase aguda de duelo: dolor por la separación, desinterés por el mundo y rabia, que emerge suscitando angustia. Todas las actividades del doliente pierden significado en esta fase. Va disminuyendo con el tiempo, pero pueden repetirse en ocasiones como los aniversarios y puede durar 6 meses o más.

3. Resolución del duelo: es la fase final, la vuelta a la vida diaria. Los recuerdos de la persona desaparecida traen sentimientos cariñosos, mezclados con tristeza, en lugar del dolor agudo y la nostalgia.

Se describen 4 tareas para completar el duelo: aceptar la realidad de la pérdida, experimentar la realidad de la pérdida, sentir el dolor y todas sus emociones y adaptarse a un ambiente en el cual falta el ser que murió.

1. Lindenmann, Brown, Schulz



“Lo importante no es lo que la vida te hace, sino lo que tú haces con lo que la vida te hace”

Edgar Jackson
(1910 - 1994)



aprender a pedir ayuda

Durante el tiempo de duelo aparecen pensamientos, emociones y comportamientos causados por el fallecimiento del ser querido, y a pesar del sufrimiento que causa, este proceso es normal y ayuda a adaptarse a la nueva situación. El síndrome depresivo típico que causa es el siguiente:

- ▶ bajo estado de ánimo
- ▶ sentimiento de culpa
- ▶ ideas de muerte
- ▶ abandono de actividades socio-laborales
- ▶ pérdida de peso
- ▶ insomnio
- ▶ anorexia

No suele ser necesario el empleo de fármacos, aunque en los casos en los que cueste superar la elaboración del duelo, este puede convertirse en un problema. Si esto sucede, o antes que suceda, es conveniente pedir ayuda y orientación a profesionales (psicólogos especializados).

La Asociación Americana de Psiquiatría (APA), señala, que cuando este cuadro depresivo típico persiste más de dos meses desde el fallecimiento y concurren síntomas de culpabilidad, pensamientos de muerte, deterioro funcional, enlentecimiento psicomotor y alucinaciones, se debe plantear un diagnóstico más severo.



“Todo acontecimiento que nos produce dolor encierra una semilla de crecimiento”

Anthony de Melo
(1931 - 1987)



algunos consejos

Existen una serie de consejos generales que pueden ayudar a muchas personas a superar el duelo, destacamos las siguientes:

- ▶ Es recomendable **salir de casa**, no sólo para llevar a cabo aquellas tareas cotidianas, sino salir con la familia, con los amigos, y sobretodo distraerse día a día.
- ▶ Hablar y **buscar el apoyo en familiares o amigos** alivia mucho y nos ayuda a aceptar lo sucedido, a recuperar sólo lo bueno, y a sacar fuerzas para continuar adelante.
- ▶ La **toma de decisiones**: no es aconsejable tomar decisiones complejas, así como deshacerse de recuerdos u otros.
- ▶ La **lectura y la música**: leer bibliografía referente al duelo para entender y comprender las propias emociones.
- ▶ Los objetos, lugares y recuerdos: **es aconsejable seguir un proceso gradual**, poco a poco iremos avanzando y el sufrimiento desaparecerá.
- ▶ Hacer **ejercicio**: así conseguiremos descansar mucho mejor, y además, aliviar tensiones y elevar nuestro estado de ánimo.
- ▶ Buena **alimentación e higiene**: ambas muy importantes en la recuperación emocional y vital.



“Mientras haya libros no
existe el pasado”

Edward George
Bulwer-Lytton
(1803 - 1873)



bibliografía

- Bailly, D. (1997) *Angustia de la separación*. Masson (Barcelona)
- Bauman, H. (1990) *Vivir bajo la aflicción*. Mensajero. (Bilbao).
- Lacasta MA. (2002) *Biblioteca del duelo*. Medicina Paliativa.
- Neimeyer RA. (2002) *Aprender de la pérdida*. Paidós. (México).
- Gómez Sancho, M. (2004). *La pérdida de un ser querido. El duelo y el luto*. Arán ediciones. (Madrid).
- Bowlby J. (1993) *La pérdida afectiva: Tristeza y depresión*. Paidós. (Barcelona).
- Brothers, J. (1992) *Vivir sin él*. Ediciones Grijalbo. (Barcelona).
- D'angelico, F. (1992) *Como sobrevivir a la pérdida de un amor*. Alay. (Barcelona).
- Freud, S. (1917) *La aflicción y la melancolía*, Vol. 14. Mac Millan Co. (Nueva York).
- Grecco, H. (1998) *Muertes inesperadas*. Manual de autoayuda.
- Kübler-ross, E. (1992) *Los niños y la muerte*. Ed. Luciérnaga.
- Lee, C. (1995) *La muerte de los seres queridos*. Plaza & Janés.
- MARKHAM, U. (1997) *Cómo afrontar la muerte de un ser querido*. Ed. Martínez Roca. (Barcelona).
- Worden, J.W. (1997) *El tratamiento del duelo*. Asesoramiento psicológico y terapia. Paidós. (Barcelona).



"Ten presente que la piel se arruga, los días se convierten en años, sigue aunque esperen que abandones, haz que en vez de lástima te tengan respeto, cuando no puedas trotar, camina, cuando no puedas caminar, usa bastón. ¡Pero nunca te detengas!"

Madre Teresa de Calcuta
(1910 - 1997)



servicios de atención al duelo

En ocasiones las familias necesitan ayuda, y algunas personas requieren que alguien les escuche, les comprenda y les apoye a la hora de afrontar la pérdida. Funeraria Salas – Funeraria Albacete ofrece servicios grupales o individuales de atención al duelo realizados por profesionales expertos:

- **SESIONES DE ACOMPAÑAMIENTO AL DUELO:** consiste en un servicio 24 horas de atención psicológica en situación de crisis.
- **PSICOTERAPIA DE ATENCIÓN AL DUELO:** se ofrecen sesiones de clínica para determinados casos.
- **ATENCIÓN DOMICILIARIA AL DUELO:** se trata de sesiones de psicoterapia y orientación psicológica en el domicilio en casos de duelo.
- **MICROTALLERES, CHARLAS Y CONFERENCIAS:** se imparten sesiones formativas sobre afrontamiento en cuidados paliativos, pérdidas y procesos de duelo.

Servicios prestados por profesionales
de VOLMAE PSICÓLOGOS S.L.

Teléfono: **967 512 588**

www.volmae.com



funeraria
albacete



funeraria
salas

guía de atención a las personas en duelo

Esta guía pretende ser una herramienta informativa de ayuda dirigida a todas las personas que deban afrontar la pérdida de un ser querido.

Volmae

967 51 25 88

www.volmae.com