

CENTRO SAN CAMILO

ELEMENTOS DE PSICOLOGÍA DE LA
MUERTE

- Al terminar de ver esta película...
- ¿Qué pensamientos surgieron?
- ¿Qué sensaciones?
- ¿Qué sentimientos?

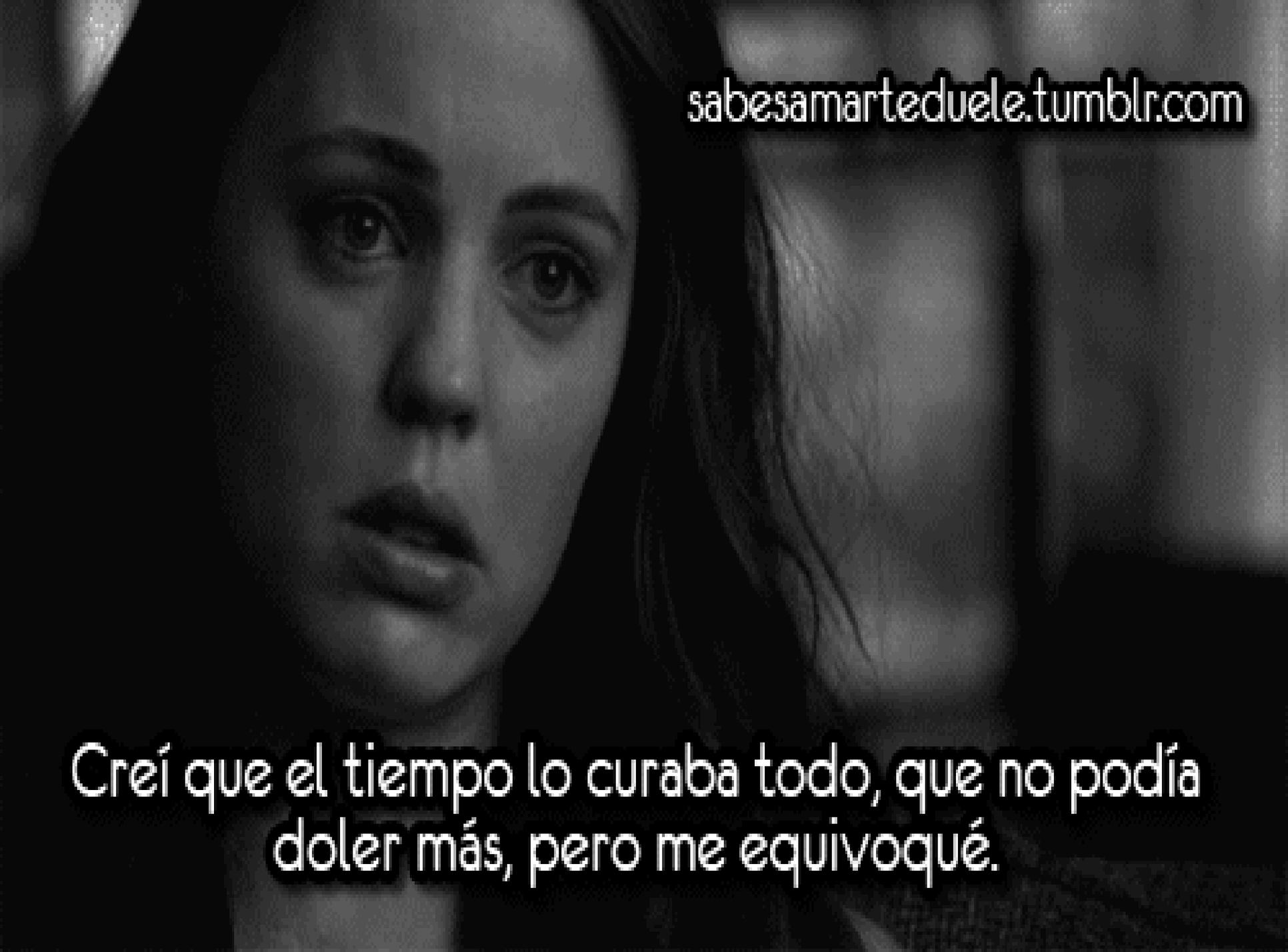
**Ese es el problema con apegarse a alguien,
cuando se va, te sientes perdido.**



Que me lo calle no significa que no lo sienta.

sabesamarteduele.tumblr.com

Cómo intentarlo si la razón principal
de mis problemas no deja de atormentarme.



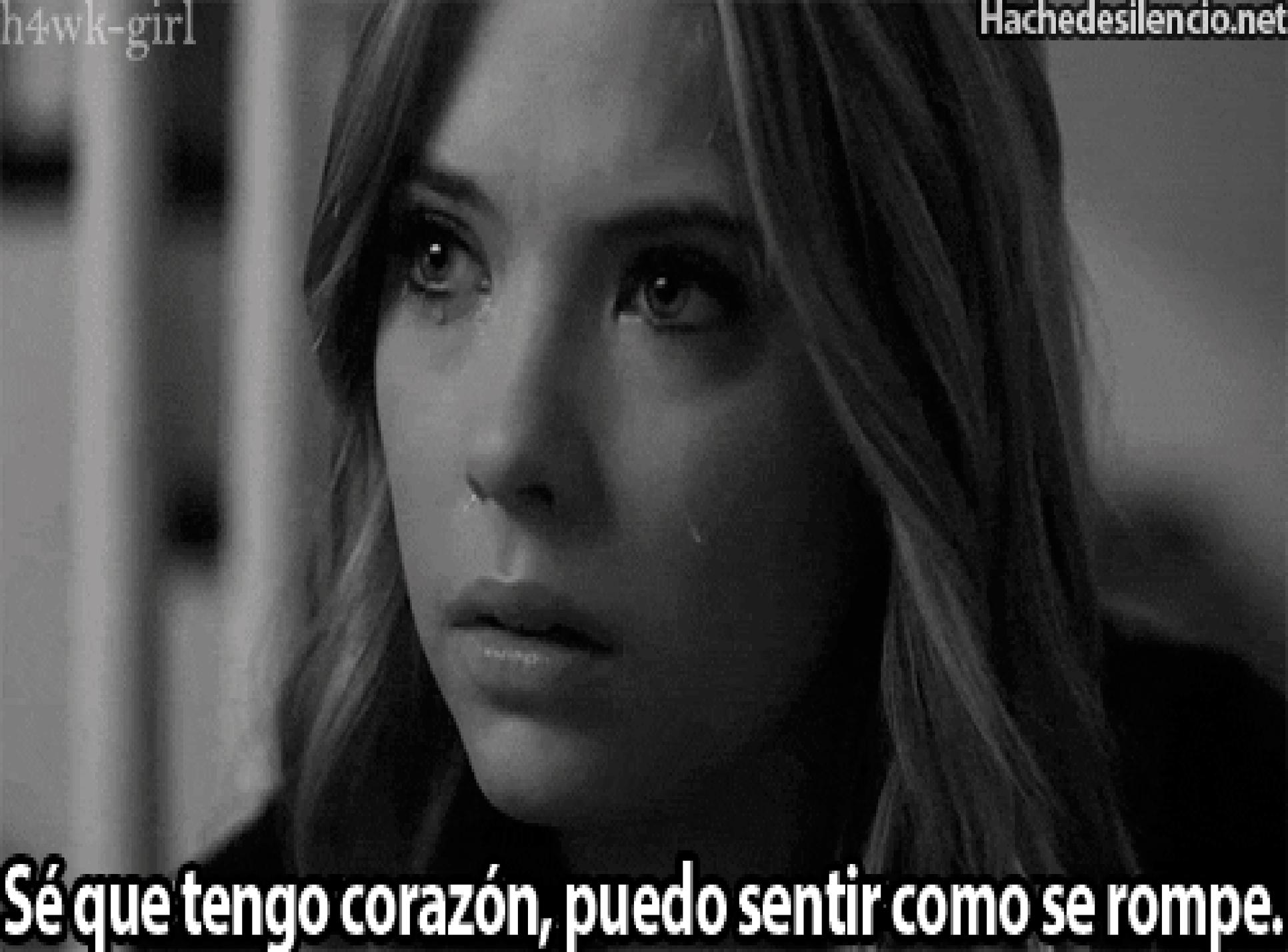
sabesamarteduele.tumblr.com

Creí que el tiempo lo curaba todo, que no podía
doler más, pero me equivoqué.



Brand New

Hay cosas que duelen por dentro y nadie
las puede notar.



Sé que tengo corazón, puedo sentir como se rompe.

Ya no sé cómo pensarte sin que me duela.

A veces siento que nada tiene sentido.

Tenemos esa manía de aferrarnos a las personas
que no quieren quedarse.







SENSACIONES

SENSACIÓN



- Primordial para el trabajo de duelo
- Es la información cruda que el doliente tiene para llegar al sentimiento.
- Sensaciones básicas: placer y dolor

SENSACIONES

BASICAS

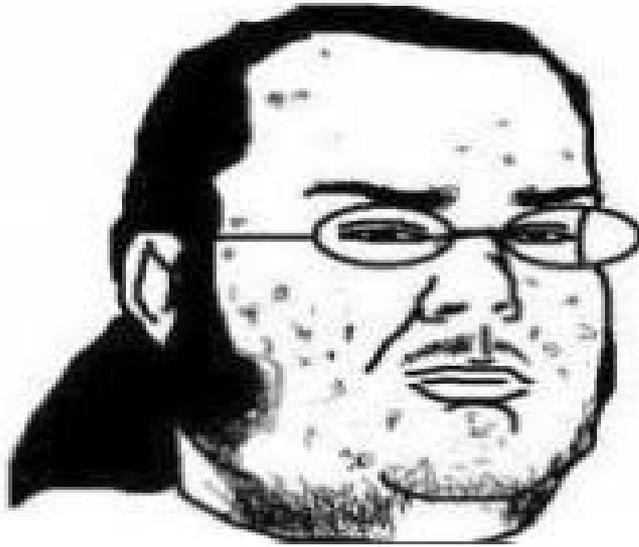
- Placer
- Dolor



ADICIONALES

- * Vacío
- * Debilidad
- * Sequedad
- * Satisfacción
- * Insatisfacción
- * Opresión
- * Fatiga
- * Palpitaciones
- * Calor
- * Tensión
- * Incomodidad
- * Ligereza
- * Suavidad
- * Excitación
- * Frio
- * Nerviosismo

SENSACIÓN



- Hay personas que no detectan sus sensaciones (sensibilización)
- Se requieren las sensaciones para iniciar el proceso de duelo
- Las sensaciones “tapan” el sentimiento que está detrás.

EJEMPLOS ESPECÍFICOS DE SENSACIONES

- Vacio en el estómago
- Opresión en el pecho
- Opresión en la garganta
- Falta de energía
- Incomodidad ante el ruido
- Falta de aire
- Sensación de despersonalización
- Tensión y debilidad muscular
- Sequedad en la boca
- Fatiga
- Palpitaciones
- Oleadas de calor
- Tensión en alguna parte del cuerpo.

SENTIMIENTOS

SENTIMIENTOS



- Un sentimiento es un estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan, y éstas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes.
- El sentimiento surge como resultado de una emoción que permite que el sujeto sea consciente de su estado anímico.

SENTIMIENTOS



- Los sentimientos son emociones conceptualizadas que determinan el estado de ánimo
- Los sentimientos son el resultado de las emociones
- Las emociones pueden ser breves en el tiempo, pero generar sentimientos que subsistan a lo largo de los años.

EMOCIONES

SENTIMIENTOS

IRA

- Odio.
- Dolor
- Frustración
- Angustia

ALEGRIA

- Afecto
- Enamoramiento
- Agradecimiento
-

Característica

Emociones

Sentimientos

Comienzo

Brusco

Lento, paulatino

Desarrollo

Rápido

Progresivo

Tiempo de duración

Breve

Duradero

Final

Más o menos brusco

Lento, paulatino



Emoción + toma de conciencia = Sentimiento

Emoción:

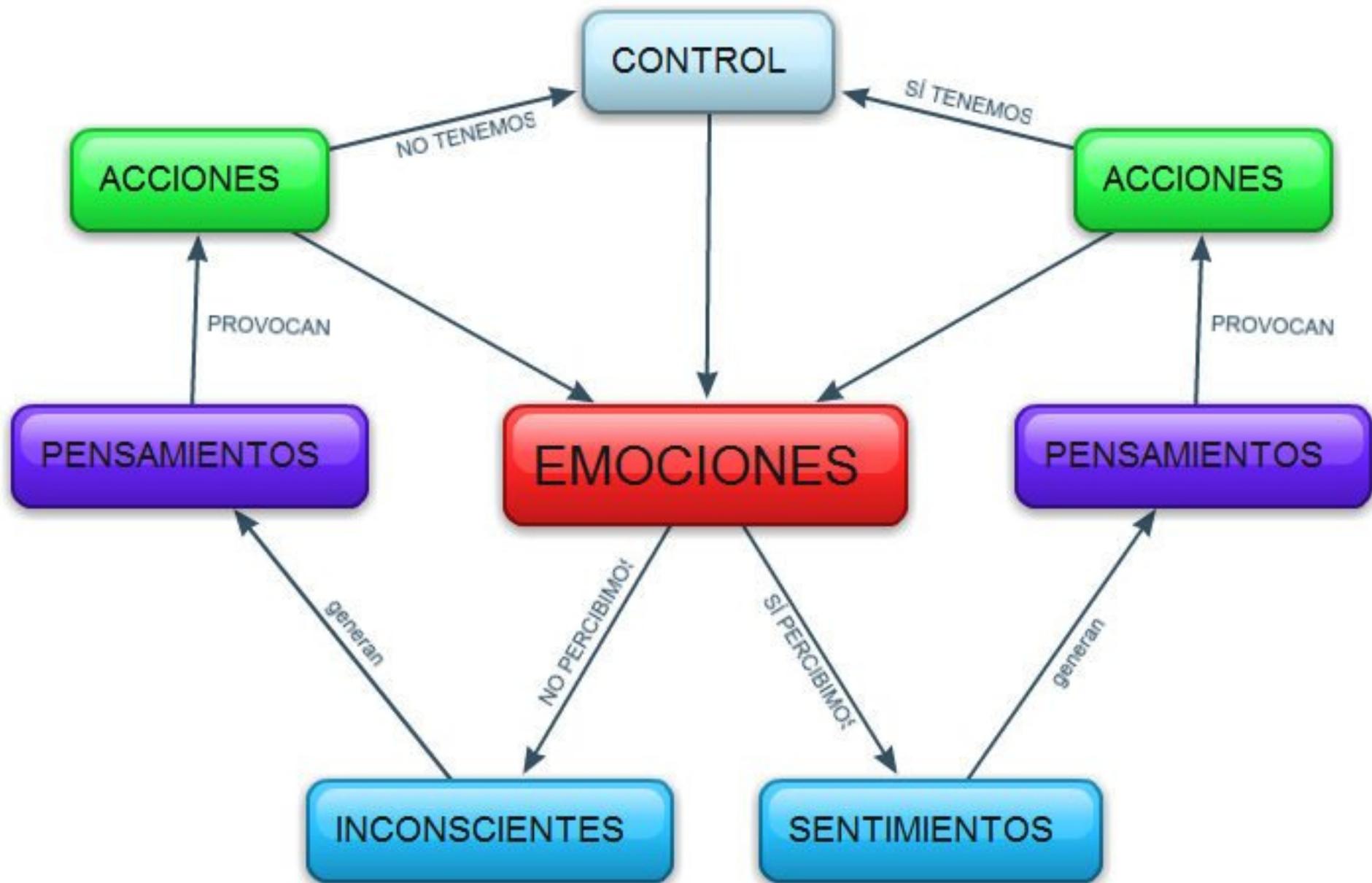
Reacción afectiva a un estímulo mas o menos espontanea de duración corta y gran intensidad.

Sentimiento:

Resultado de la toma de conciencia de cómo nos sentimos, de las sensaciones que estamos experimentado.

Diferencias.

Es innata	Requiere de conciencia
Espontánea e intensa	Surge lenta y progresivamente
Se producen en el sistema límbico	Se origina en cerebro racional (neocortex)
Observable externamente	Pueden no observarse
Corta duración	Suele ser de larga duración
Orientada a la acción	Resultado de la acción
Pertenece al cuerpo	Pertenece a la mente



Característica	Emoción	Sentimiento
1.- Forma de presentación	Aguda, súbita, muchas veces inesperada	Más crónica
2.- Duración	Fugaces, pasan pronto	Más permanentes
3.- Correlato vegetativo	Principalmente simpático	Escaso o inexistentes
4.- Vivencia subjetiva	Concreta, determinada	Difusa y compleja
5.- Nivel de diferenciación de las sensaciones	Más claras e interactúan entre sí	Difusos y difíciles de separar
6.-Determinación	Más biológica y psicológica	Más social y cultural
7.- Incitación a la conducta	Alta, la modifican	Baja, se relaciona con la conducta habitual
8.- Modificación de la conducta	Intensa y de menor duración	Menos intensa y de mayor duración
9.- Plano cognitivo	La influye intensamente pero con corta duración	Influencia menos intensa pero fija conductas cotidianas
10.- Intelectual -afectivo	Tiende a diluir lo intelectual	Se dejan analizar por razonamientos no éticos

SENTIMIENTOS

Manifiestan el dolor psicoafectivo de los pacientes

- Tristeza
- Soledad
- Fatiga
- Impotencia
- Shock
- Alivio
- Insensibilidad



SENTIMIENTOS



- TRISTEZA.
- Sentimiento muy común en el duelo y en todas las personas. Es por el cual nos unimos y nos reconocemos
- No necesariamente se manifiesta a través de llanto

SENTIMIENTOS



TRISTEZA

- Sentimiento básico de dolor
- Se desprende la melancolía
- Surge, desaparece y resurge
- Es otra forma de soledad
- Cuando la tristeza es permanente la persona se vuelve melancólica produciéndose vulnerabilidad ante el sufrimiento

SENTIMIENTOS RECOMENDACIONES

TRISTEZA

- Ser egoístas.
Preocuparnos por nosotros mismos y no por los demás
- Descansar
- Concentrarse en uno mismo
- Compartir con alguien confiable, llorar en sus brazos



- Expresar por el arte
- Hacer algo que nos haga sentir bien
- Escribir como nos sentimos

SENTIMIENTOS SANTO TOMAS DE AQUINO TRISTEZA

- Llorar
- Dormir bien
- Compartir con alguien lo que nos está pasando
- Hacer algo que nos plazca
- Bañarse
- Rezar



SENTIMIENTOS



- SOLEDAD
- Sentimiento muy socorrido por los dolientes, sobre todo si su conveniencia con el ausente era frecuente y cercana
- Ejemplo esposos. La viuda podría decidir no salir de casa ya que ahí se siente mas protegido

SENTIMIENTOS



Ya se me acabaron las lágrimas
para seguir llorando por ti.



- FATIGA
- Las personas que están en duelo pueden experimentar gran fatiga, la que puede manifestarse como apatía e indiferencia.
- En el duelo, los sentimientos son tan fuertes que producen gran fatiga emocional

SENTIMIENTOS



- IMPOTENCIA
- Los dolientes perciben que no pueden hacer nada y que necesitan ayuda de otros para salir avantes.

SENTIMIENTOS



- SHOCK
- Este sentimiento es muy frecuente en las muertes repentinas, violentas e inesperadas, aunque también puede presentarse ante una muerte anunciada en el momento en que recibimos la noticia.
- Corresponde a la fase de negación que menciona Kubler-Ross

SENTIMIENTOS



- ALIVIO
- Se puede presentar ante una muerte cuya agonía fue dolorosa y prolongada.
- Paradójicamente este sentimiento puede producir culpa

SENTIMIENTOS



- INSENSIBILIDAD
- Ante una noticia tan fuerte, la persona puede manifestar no sentir nada.
- Es natural durante unos días.
- Si la insensibilidad se prolonga, puede caerse en un duelo crónico o patológico

SENTIMIENTOS



- MIEDO
- Nos ayuda a sobrevivir, es como una alarma ante un riesgo o amenaza
- Oscila desde ligera inseguridad hasta pánico
- Hacia la vida, y preguntas como: ¿Qué voy a hacer ahora?

SENTIMIENTOS



MIEDO

- La ansiedad es la sensación como se manifiesta el miedo
- Proviene del temor a no poder sobrevivir solo, o contactar con la propia muerte
- Llevado al extremo desencadena angustia, ansiedad y crisis de pánico

SENTIMIENTOS

MOTIVOS DEL MIEDO

- Por carencia.
- Por insuficiencia
- Conflictivos



SENTIMIENTOS



- MIEDO
- Por carencia.

Aparece cuando se experimenta desamparo, falta de cariño, salud, compañía, dinero etc.

SENTIMIENTOS



- MIEDO
- Por insuficiencia
- Aparece cuando se siente inferior a los demás y considera que no puede

SENTIMIENTOS



- MIEDO
- Conflictivos
- Surge ante una situación de conflicto.
- Puede ser ante el dolor y sufrimiento, la muerte, enfermedades, etc.

RECOMENDACIONES

MIEDO

- Evitar la hiperventilación. Si esto sucede respirar en una bolsa de papel hasta que se normalice
- Hacer pequeños estiramientos cada 20 o 30 minutos
- Meditar
- Afirmarse en dialogo interno: “Estoy pasando por una situación difícil, pero pasará”.
- Pensar y escribir que es lo peor que podría suceder y a que se haría ante tal situación

SENTIMIENTOS



ENOJO

- Parece irracional enojarnos con alguien que ya no está
- Es el descontento ante la pérdida
- Hacia todo y todos lo que le rodea y quizá con la persona que ya no está

SENTIMIENTOS



- ENOJO
- Reacción ante una herida, carencia y frustración
- Para controlarlo generalmente lo ponemos en el exterior. Ejem: “ Tu me enojas, me lastimas”.
- Como no es bien visto tratamos de contenerlo o de taparlo con otro sentimiento
- Nos provee de energía

SENTIMIENTOS



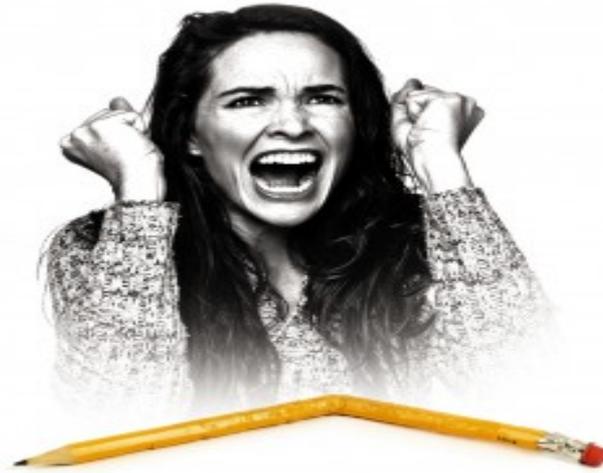
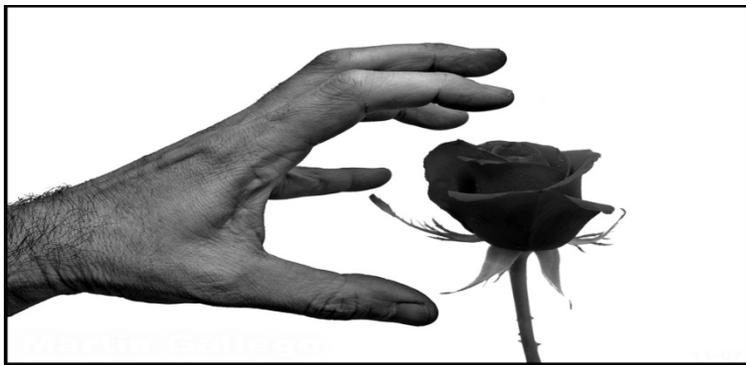
ENOJO

- Reconocerlo, aceptar el enojo..aumenta el autocontrol
- Graduar la respuesta...respuesta adecuada
- Diagnosticar la amenaza.....necesidad
- Compartir la amenaza...disminuye la intensidad
- Perdonar...es anular lo pendiente, libera

SENTIMIENTOS

ENOJO

- Salir a pasear
- Ejercicio físico
- Relajación
- Respirar profundamente
- Escribir los pensamientos y sentimientos mas hostiles
- Golpear almohada



- Patear balón
- Gritar
- Correr
- Expresión por las artes (pintura, canto ,baile)
- Escribir desahogo en el papel

SENTIMIENTOS



- CULPA
- Por lo que se hizo o se dejó de hacer
- Es irracional, ya que seguramente en el momento en que se actuó, consideramos que era lo mejor

SENTIMIENTOS



ENOJO

- El origen psicológico es que nos juzgamos a nosotros mismos
- La culpa es rabia contra nosotros mismos
- Surge cuando violamos nuestras creencias (lo que debía ser y no fue)
- La culpa se reduce y elimina con el perdón
- Cuando nos perdonamos y a otros ya no nos sentimos culpables

SENTIMIENTOS RECOMENDACIONES

ENOJO

- Revisar nuestros valores. La culpa surge entre el deber ser y el ser
- Identificar cuales valores son heredados y cuales son nuestros
- Analizar nuestras capacidades, habilidades áreas de oportunidad de manera realista
- Aprender de los errores, visualizar lo que aprendimos
- Si se hiera o lastima a alguien pedir perdón
- Ante el fallecido, escribir o hablar como si estuviera presente y pedirle perdón

SENTIMIENTOS

- Esto sentimientos son normales
- Cuidar su duración e intensidad



Un sentimiento exagerado o disminuido se debe a:

- Que la persona esté tapando un sentimiento con otro
- Que se tenga algún asunto pendiente o inconcluso
- O por un mal hábito

**COGNICIONES
(PENSAMIENTOS)**

PENSAMIENTOS



- Surgen pensamientos diversos durante el duelo
- Hay pensamientos naturales en el proceso sobre todo en las primeras fases y después desaparecen, aunque pueden prolongarse y generar ansiedad, angustia y depresión

PENSAMIENTOS

TIPOS.

- Incredulidad
- Confusión
- Preocupación
- Sentido de presencia
- Alucinaciones



PENSAMIENTOS



- **INCREDELIDAD.**
- Es el primer pensamiento que se tiene al conocer la noticia de la muerte de un ser amado: “No puede ser, lo acabo de ver”, “debe haber una equivocación”.

PENSAMIENTOS



- CONFUSION
- Las personas pueden manifestar desorganización en sus pensamientos, olvidos y distracciones

PENSAMIENTOS



- PREOCUPACIÓN
- Se puede tratar de una obsesión con el difunto; todo el tiempo se piensa como volver a verlo o se manifiestan ideas intrusivas o imágenes del fallecido sufriendo o muriendo

PENSAMIENTOS



SENTIDO DE PRESENCIA

- Se manifiesta al experimentar la sensación de que el fallecido aun se encuentra entre los vivos.
- la persona puede expresar frases como: “siento que está ahí, junto a mi cama”.

PENSAMIENTOS



ALUCINACIONES

- Tanto las auditivas como las visuales son normales en el duelo, y pueden manifestarse días o semanas después del fallecimiento.
- No debe preocuparnos desaparecen en corto tiempo

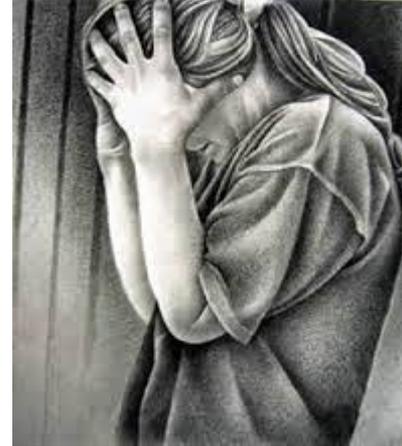
PENSAMIENTOS



- Estos pensamientos pueden llevar al doliente y a quienes lo rodean a tener la sensación de que se está volviendo loco.
- Pero son normales al inicio del proceso; sin embargo, debe prestarse atención si se prolongan de ser así es indispensable pedir ayuda

CONDUCTAS

CONDUCTAS



- Ciertas conductas específicas se presentan en el duelo normal son naturales y tienden a desaparecer con el tiempo.
- Trastornos del sueño
- Trastornos alimentarios
- Conducta distraída
- Aislamiento social
- Soñar con el fallecido
- Evitar recordatorios del fallecido
- Desinterés por el sexo
- Buscar y llamar en voz alta
- Suspirar
- Hiperactividad frenética
- Llorar
- Visitar lugares o llevar consigo objetos que recuerdan al fallecido
- Atesorar objetos del fallecido

CONDUCTAS



- TRASTORNOS DEL SUEÑO
- Las personas no pueden conciliar el sueño, o se despiertan a media noche y no consiguen volver a dormir.
- O quizá ocurra lo contrario y duermen en exceso.
- Es normal pero si se prolonga requiere ayuda

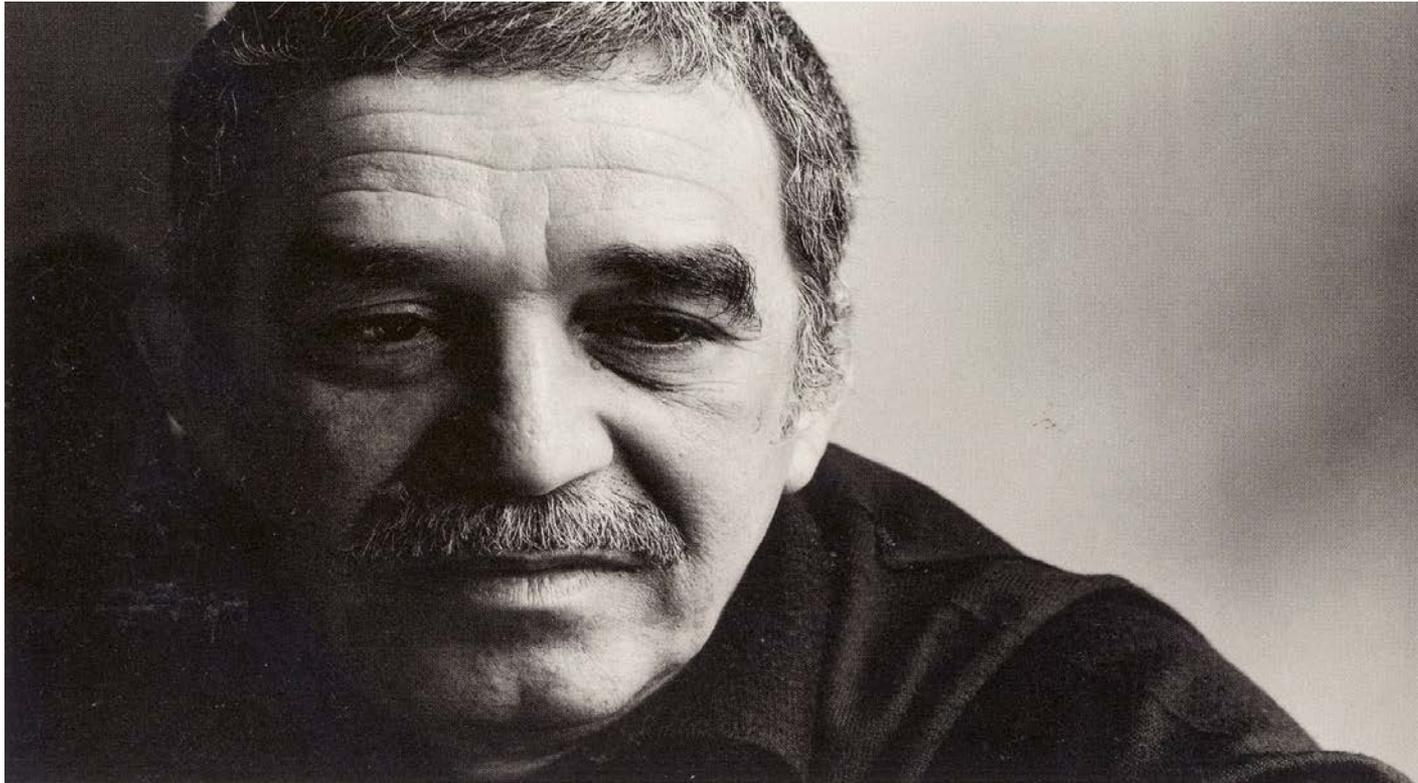
CONDUCTAS



TRASTORNOS ALIMENTARIOS

- La persona no come o come en exceso lo cual es natural por corto tiempo.
- Si esta conducta persiste, deberá pedir ayuda medica porque puede ser un síntoma de depresión

CONDUCTAS



- CONDUCTA DISTRAIDA
- Las personas con una pérdida reciente se encuentran repentinamente ante situaciones que le producen incomodidad y desmemoria

CONDUCTAS



- AISLAMIENTO SOCIAL
- Es común que las personas con una pérdida reciente quieran aislarse de su medio social, no desean visitar familiares o amigos ni saber nada de las noticias o periódicos, desinteresarse por lo que acontece en el mundo.

CONDUCTAS



- SOÑAR CON EL FALLECIDO
- Es usual soñar con el fallecido, tanto con sueño normales como en pesadillas.
- Los sueños pueden proporcionarnos información acerca del proceso de duelo de la persona.

CONDUCTAS



- EVITAR RECORDATORIOS DEL FALLECIDO
- Es natural que la persona tienda a evitar los lugares que compartió con el fallecido, que evite ver sus objetos personales, ya que esto le produce sentimientos dolorosos

CONDUCTAS



- DESINTERES POR EL SEXO
- Esta conducta es mas frecuente en las mujeres

CONDUCTAS



- BUSCAR Y LLAMAR EN VOZ ALTA
- Puede ser que a la persona se le sorprenda llamando al fallecido en voz alta.
- Ejemplo. “Toño, toño, por favor regresa conmigo”.

CONDUCTAS



- SUSPIRAR
- Normal en las personas que se encuentran en duelo

CONDUCTAS



- HIPERACTIVIDAD FRENÉTICA
- Quizá el doliente quiera distraerse de sus sentimientos y realice actividades para evitar establecer contacto con éstos.
- Si esta actividad es excesiva, la persona puede caer en el activismo

CONDUCTAS



- LLORAR
- Proporciona equilibrio
- Con poder curativo ya que hay liberación de neurotransmisores u hormonas que producen relajación y liberación.
- “Duelo no llorado, duelo no sanado”.
- Si una persona no llora, esto no quiere decir que esté enferma, sino que aun no está lista para hacerlo.

CONDUCTAS



- VISITAR LUGARES O LLEVAR CONSIGO OBJETOS QUE RECUERDAN AL FALLECIDO.
- Esta conducta es contraria a la de evitar los recuerdos.
- Generalmente lo que está detrás es el miedo a olvidar al fallecido, y entonces su recuerdo se refuerza con fotografías, anillos, u otro objeto que pertenecía al ser amado

CONDUCTAS



- **ATESORAR OBJETOS DEL FALLECIDO**
- **Sobrevalorar los objetos que pertenecian al difunto, por insignificantes que parezcan.**

CONDUCTAS

- Estas conductas se presentan en un duelo normal
- Los duelos se viven de manera personalizada
- No se quiere decir que un duelo no es normal si no se presenta lo antes citado
- Es conveniente observar el proceso y verificar la intensidad y duración de estas conductas
- Si se presentan con exagerada intensidad y duración quizá se esté viviendo un duelo patológico

FACTORES A CONSIDERAR

Pueden dificultar o facilitar el proceso de duelo.

- Tipo de muerte
- Tipo de enfermedad
- Relación afectiva con el fallecido
- Edad
- Cultura
- Situación económica
- Sexo
- Etapa evolutiva del doliente
- Espiritualidad



- Circunstancias
- Fe
- Tipo de personalidad
- Red social de apoyo con la que se cuenta para recibir y afrontar el golpe emocional

