

Congreso

sobre **Duelo**

Guadalajara, Mexico

Conferencias

Mesa de debate

Talleres

31 Octubre
1 Noviembre

Invitados
desde
España

Guadalajara 31 octubre 2016

Vivir y acompañar el duelo



José Carlos **BERMEJO** Higuera
www.josecarlosbermejo.es

www.humanizar.es



ESQUEMA

- Introducción
- Qué es el duelo. Manifestaciones.
- Tipos de duelo.
- Vulnerabilidad y protección al duelo complicado.
- Las tareas del duelo.
- Frases que no consuelan.
- Las preguntas en el duelo.
- Las pulgas del duelo.





Congreso

sobre **Dueño**

Guadalajara, Mexico

Invitados
desde
España

Conferencias

Mesa de debate

Talleres

31 Octubre
1 Noviembre

INTRODUCCION

www.humanizar.es



INTRODUCCION

EL DUELO HOY

Tema difícil y sugestivo.

TENDENCIA A LA NEGACION

- Evacuar el duelo, produce vergüenza.
- Nuevos profesionales del ocultamiento de la muerte: tactanopractas.





INTRODUCCION

EL DUELO HOY

- **NUEVA OLA CULTURAL**
 - Creciente bibliografía.
 - Centros y programas de atención especializada:
 - Centro de escucha.
 - Ayuda en catástrofes,
 - Grupos de mutua ayuda...





INTRODUCCION

- 30 millones de “muertos” en Facebook





INTRODUCCION

- “Muerte virtual” o
“supervivencia virtual”?



INTRODUCCION

- Lápidas y código QR.
- “Lázaro: sal fuera”.



Qué es el duelo

- Es un proceso de adaptación.
- Provoca sentimientos, pensamientos, conductas asociadas a la pérdida.
- Reclama realizar el “trabajo del duelo” o las “tareas del duelo”.





Qué es el duelo

MANIFESTACIONES DEL DUELO

SENTIMIENTOS: tristeza, soledad, añoranza, ira, culpa, autorreproche.



Qué es el duelo

MANIFESTACIONES DEL DUELO

SENSACIONES: estómago vacío, tirantez en el tórax o garganta, hipersensibilidad a los ruidos, sentido de despersonalización, sensación de ahogo, boca seca...



Qué es el duelo

MANIFESTACIONES DEL DUELO

PENSAMIENTOS: incredulidad, confusión, preocupación, sensación de presencia del fallecido, alucinaciones...



Qué es el duelo

- El duelo, en principio, **es un proceso normal y cumple una función adaptativa**, no requiriendo, en la mayoría de los casos, intervenciones especiales, ni psicofármacos, siempre que el doliente disponga de los recursos adecuados, tanto internos como externos, para hacer frente a la situación.



Qué es el duelo

MODELOS INTERPRETATIVOS

Intentan encontrar las palabras para describir el proceso.

- Psicoanálisis (lazos o apego): Freud, M. Klein)
- Modelos psicosociales (Lidemann, Tizón, Kübler Ross)
- Modelos cognitivos orientados al cumplimiento de tareas (Worden)
- Modelos sociológicos o socioculturales (Bowlby, 1980, Neimeyer 2002)





Tipos de duelo

- Normal.
- Anticipatorio.
 - Ambiguo.
- Complicado:
 - Retardado.
 - Crónico.
 - Enmascarado
- Patológico.



Tipos de duelo

Anticipatorio





Tipos de duelo

Anticipatorio:

- *Elaboración pérdida próxima.*
- Pacientes y familiares.
- Función adaptativa.
- A veces se piensa con culpa en cosas concretas: el entierro, el cementerio, etc.



Tipos de duelo

Anticipatorio:

– *Duelo ambiguo.*

- Alzheimer.
- - Morir progresivo (pérdidas) para el mayor y para la familia.



Tipos de duelo

Anticipatorio:

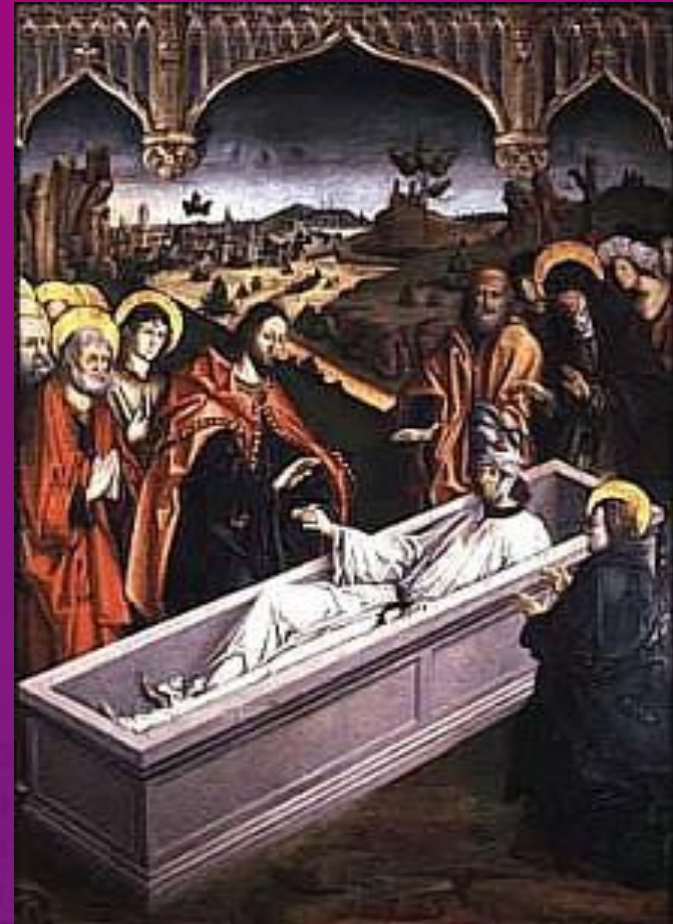
Síndrome del hijo de Bilbao



Tipos de duelo

Anticipatorio:

Síndrome de Lázaros



Tipos de duelo

Anticipatorio:

Claudicación familiar



Tipos de duelo

Anticipatorio:

Síndrome de la codependencia





Tipos de duelo

Complicado





Tipos de duelo

DUELO COMPLICADO
Criterios de duelo complicado.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN



Tipos de duelo

DUELO COMPLICADO

Criterios de duelo complicado.



Presentar, cada día o en grado acusado, y como consecuencia del fallecimiento, 4 de 8 síntomas.

Guía de la SECPAL. Prigerson, Shear, Jacobs, Reynolds III, Maciejewski, Davidson elaboraron los primeros criterios de duelo complicado . Estos criterios (CDC-R) han sido adaptados por García, Landa, Prigerson, Echearría, Grandes, Matriz y Andollo



Tipos de duelo

**“FORMAS” QUE ADQUIERE EL
DUELO COMPLICADO**

Tipos de duelo

- **Retardado:**

- *Negación temporal.*
- Parece no haber signos de sufrimiento tras la pérdida.
- A veces: necesidad de ayudar a los familiares y hacer gestiones.
- En otros, es una huída (refugio).



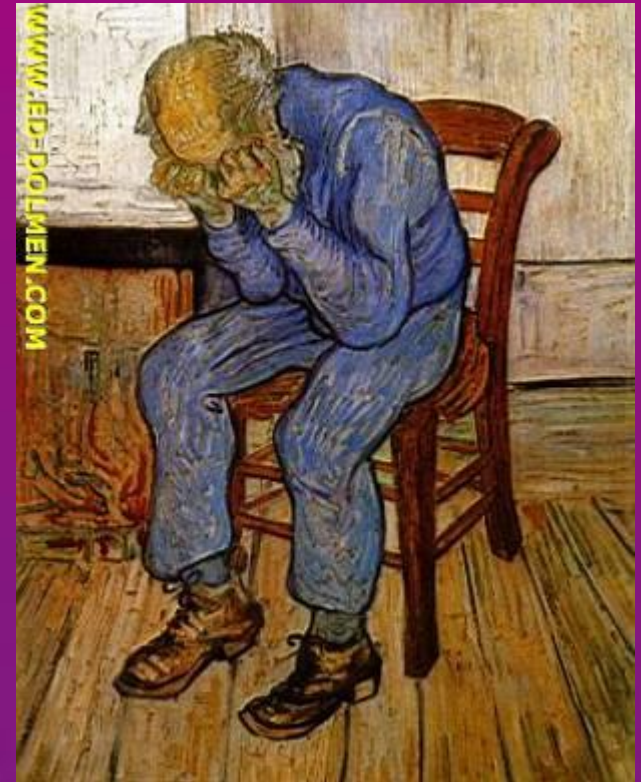
Tipos de duelo

- **Crónico:**
 - *Incapacidad de reintegrarse en el tejido social.*
 - Constantes recuerdos.
 - No hay energías para el presente porque se está ocupado en el pasado.



Tipos de duelo

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



Tipos de duelo

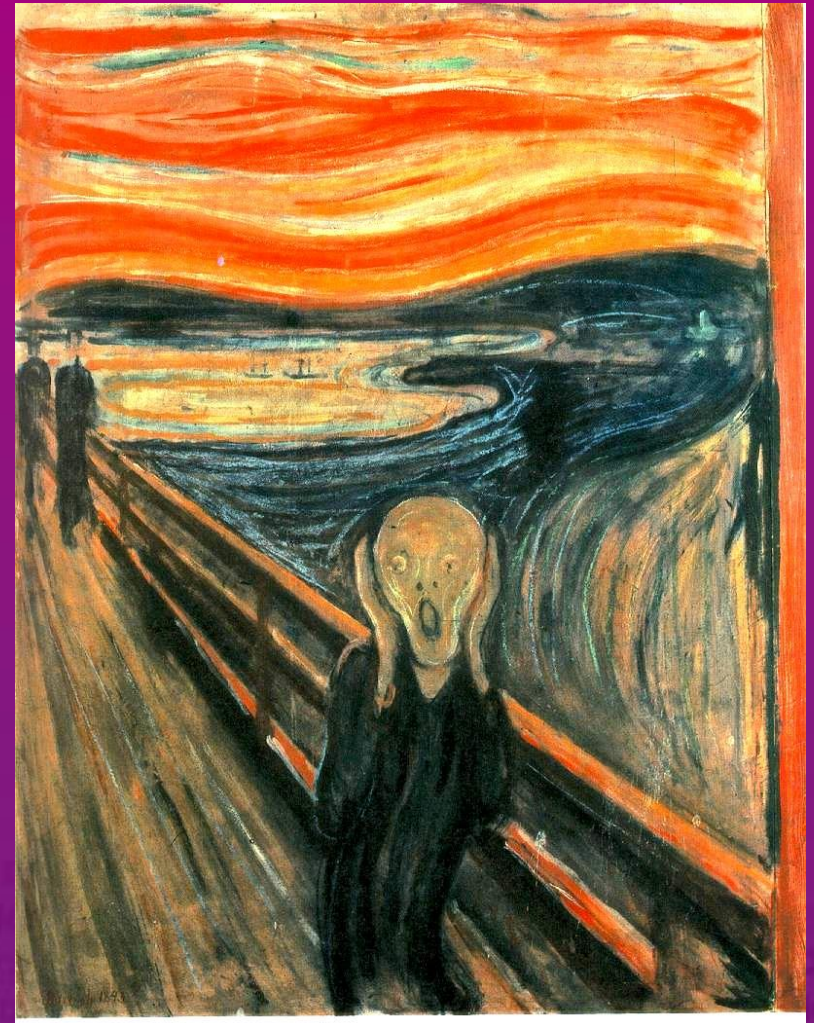
Indecible (privado de derecho social)

- No hay “permiso social” para expresar las reacciones ante la pérdida
- Homosexuales, compañeros anteriores, amantes, etc.)



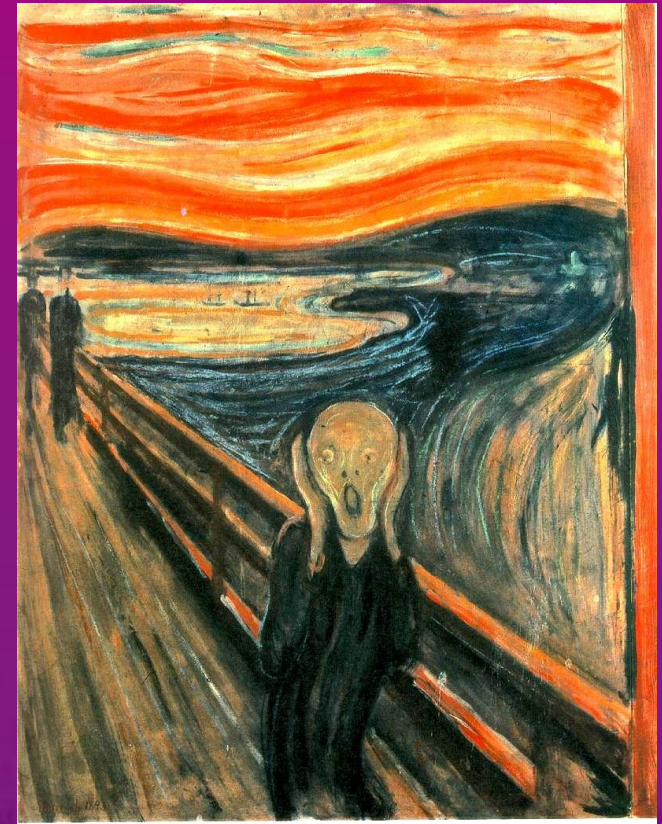
Tipos de duelo

Patológico



Tipos de duelo

- **Patológico:**
 - *Reacciones o defensas muy intensas.*
 - Agotamientos nerviosos, hipocondría, identificación, dependencia alcohol/fármacos...





Congreso
sobre **Duelo**
Guadalajara, Mexico

Invitados desde España

Conferencias
Mesa de debate
Talleres

31 Octubre
1 Noviembre

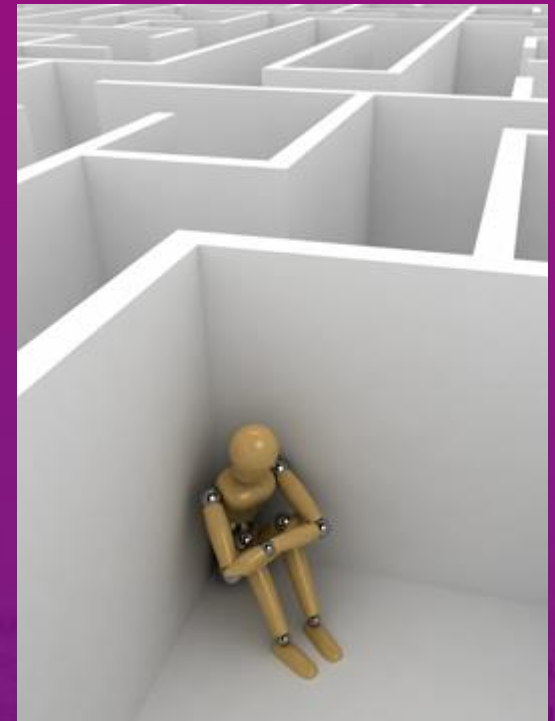
Vulnerabilidad y protección



Vulnerabilidad y protección

Factores predictores de vulnerabilidad

- La mayoría de las personas se recupera en un periodo de tiempo relativamente corto (dos, tres años).



Vulnerabilidad y protección

Factores predictores de vulnerabilidad

- Factores de riesgo
- **Personales:** Juventud del doliente y del fallecido. Antecedentes psicopatológicos. Amenazas de suicidio. Pérdidas tempranas de los padres. Duelos anteriores no resueltos. Pérdidas anteriores. Reacciones emocionales de rabia y amargura muy intensa. Baja expresión de sentimientos. Culpabilidad. Incapacidad para enfrentar el estrés y baja tolerancia al mismo.



Vulnerabilidad y protección

Factores predictores de vulnerabilidad

- Factores de riesgo
- **Sociales:** Nivel socioeconómico. Presencia de niños pequeños en casa. Falta de apoyo sociofamiliar. Crisis familiares no resueltas. Amas de casa que no trabajan fuera del domicilio. Proyectos truncados...



Vulnerabilidad y protección

Factores predictores de vulnerabilidad

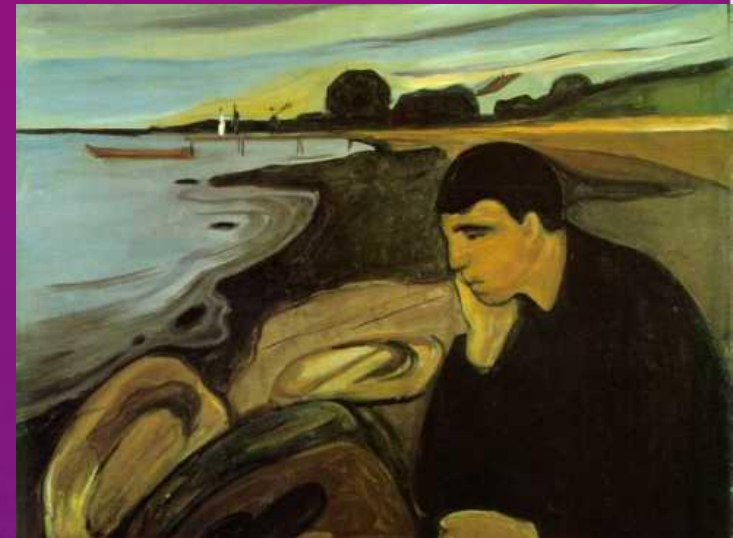
- Factores de riesgo
- **Características del vínculo:**
Dependencia. Pérdida de la pareja y/o hijo. Muerte incierta, súbita y/o múltiple. Pérdida de la posibilidad de realizar una actividad prevista. Recuerdo doloroso del proceso por falta de control de síntomas, dificultades diagnósticas y/o relaciones inadecuadas con el personal sanitario...



Vulnerabilidad y protección

Factores predictores de vulnerabilidad

- Factores **protectores**:
 - capacidad de dar sentido a la experiencia, buena gestión emocional, capacidad de autocuidado, resiliencia y creencias religiosas.





Congreso

sobre **Duelo**

Guadalajara, Mexico

Invitados
desde
España

Conferencias

Mesa de debate

Talleres

31 Octubre
1 Noviembre



Tareas del duelo



www.humanizar.es


Centro de
Humanización
de la Salud
Religiosos Camilos

Tareas del duelo

(Worden)

1. Aceptar la realidad de la pérdida.
2. Dar expresión a los sentimientos.
3. Adaptarse al ambiente en el que el difunto ya no está.
4. Invertir energía emotiva en otras relaciones.
5. ?????





Tareas del duelo

1. Aceptar la realidad de la pérdida.

- Superar la negación.
- La muerte es muerte.
- Comprender que las alucinaciones son eso...





Tareas del duelo

2. Dar expresión a los sentimientos.

- El dolor compartido es menor.
- Nombrar lo que se siente des-ahoga.
- Los sentimientos no son morales.





Tareas del duelo

3. Adaptarse al ambiente en el que el difunto ya no está.

- Desmontar los “lugares” y las cosas.
- Hacer la paz con los espacios.
- Asumir tareas que hacía el difunto.



Tareas del duelo

4. Invertir energía emotiva en otras relaciones.

- Darse permisos.
- Permitirse amar a otras personas.





Tareas del duelo

5. ?????



Tareas del duelo

4. Cultivar la esperanza

- Trascender:
 - . Reencuentro.
 - . El amor sigue vivo.
- ¿Vida eterna?
- Buscar dónde apoyarse.





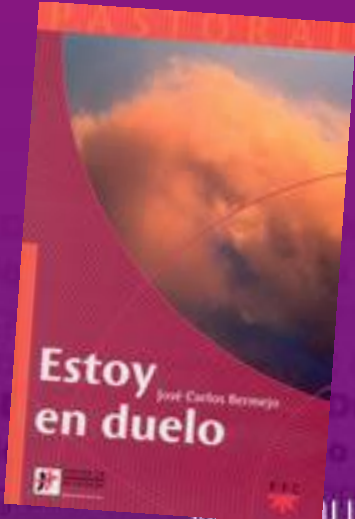
Congreso
sobre Duelo
Guadalajara, Mexico

Invitados desde España

Conferencias
Mesa de debate
Talleres

31 Octubre
1 Noviembre

Frases que no consuelan





Frases “de cajón” que no ayudan

Qué no decir en el duelo

- Al menos te quedan otros hijos.
- Dios quería un angelito.



Frases “de cajón” que no ayudan

Qué no decir en el duelo

- Al menos te quedan otros hijos.
- Dios quería un angelito.
- Sé como te sientes
- Es mejor así. Dejó de sufrir.
- Si tenía que suceder, mejor que fuera pronto.



Frases “de cajón” que no ayudan

Qué no decir en el duelo

- Al menos te quedan otros hijos.
- Dios quería un angelito.
- Sé como te sientes
- Es mejor así. Dejó de sufrir.
- Si tenía que suceder, mejor que fuera pronto.
- Es la voluntad de Dios.



Frases “de cajón” que no ayudan

Qué no decir en el duelo

- Al menos te quedan otros hijos.
- Es la ley de la vida.
- Dios quería un angelito.
- Sé como te sientes
- Es mejor así. Dejó de sufrir.
- Si tenía que suceder, mejor que fuera pronto.
- Es la voluntad de Dios.



Frases “de cajón” que no ayudan

Qué no decir en el duelo

- Al menos te quedan otros hijos.
- Dios quería un angelito.
- Sé como te sientes
- Es mejor así. Dejó de sufrir.
- Si tenía que suceder, mejor que fuera pronto.
- Es la voluntad de Dios.
- Es la ley de la vida.
- Es así, hoy estamos, mañana no.



Frases “de cajón” que no ayudan

Qué no decir en el duelo

- Al menos te quedan otros hijos.
- Dios quería un angelito.
- Sé como te sientes
- Es mejor así. Dejó de sufrir.
- Si tenía que suceder, mejor que fuera pronto.
- Es la voluntad de Dios.
- Es la ley de la vida.
- Es así, hoy estamos, mañana no.
- El tiempo cura todas las heridas.



Frases “de cajón” que no ayudan

Qué no decir en el duelo

- Al menos te quedan otros hijos.
- Dios quería un angelito.
- Sé como te sientes
- Es mejor así. Dejó de sufrir.
- Si tenía que suceder, mejor que fuera pronto.
- Es la voluntad de Dios.
- Es la ley de la vida.
- Es así, hoy estamos, mañana no.
- El tiempo cura todas las heridas.
- Era demasiado bueno para este mundo.



Frases “de cajón” que no ayudan

Qué no decir en el duelo

- Al menos te quedan otros hijos.
- Dios quería un angelito.
- Sé como te sientes
- Es mejor así. Dejó de sufrir.
- Si tenía que suceder, mejor que fuera pronto.
- Es la voluntad de Dios.
- Es la ley de la vida.
- Es así, hoy estamos, mañana no.
- El tiempo cura todas las heridas.
- Era demasiado bueno para este mundo.





Frases “de cajón” que no ayudan



EL LENGUAJE

- Cuando basta una palabra, evitemos el discurso;
- Cuando basta un gesto, evitemos las palabras;
- Cuando basta una mirada, evitemos el gesto y
- Cuando basta un silencio, evitemos incluso la mirada.



Congreso
sobre Duelo
Guadalajara, Mexico

Invitados desde España

Conferencias
Mesa de debate
Talleres

31 Octubre
1 Noviembre

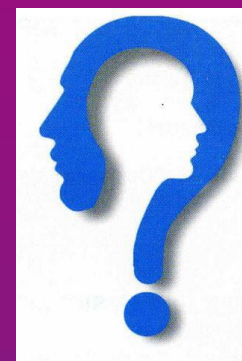
Las preguntas en el duelo





Frases “de cajón” que no ayudan

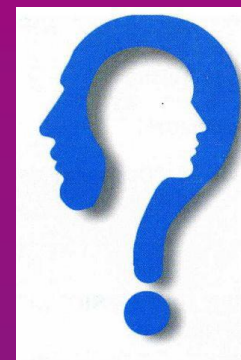
¿Es mejor así?





Frases “de cajón” que no ayudan

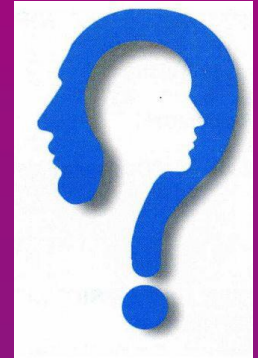
¿Es el destino?





Frases “de cajón” que no ayudan

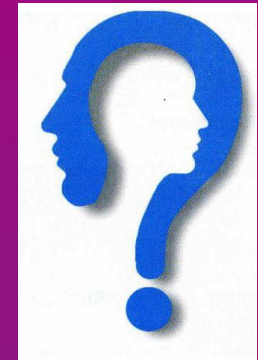
¿Es la voluntad de Dios?





Frases “de cajón” que no ayudan

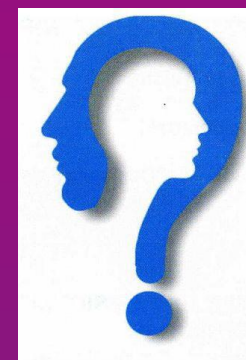
¿Dios se lo ha llevado?





Frases “de cajón” que no ayudan

¿Hay que resignarse?

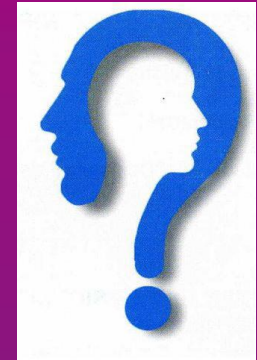


RESILIENCIA



Frases “de cajón” que no ayudan

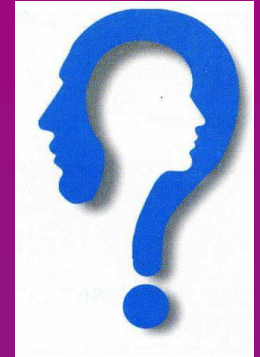
¿Hay que ser fuerte?





Frases “de cajón” que no ayudan

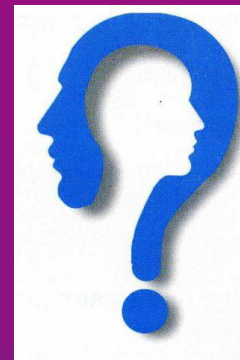
¿El tiempo todo lo cura?





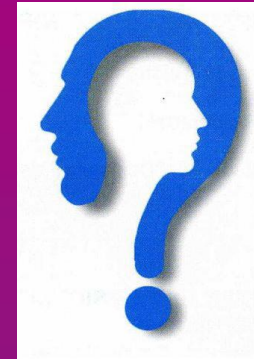
Frases “de cajón” que no ayudan

¿Por qué?
¿Por qué a mí?
¿Por qué ahora?





Frases “de cajón” que no ayudan

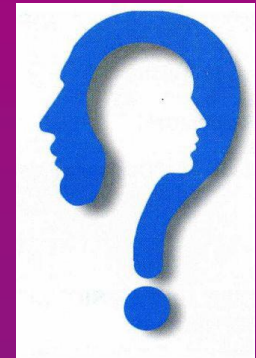


¿Por qué? Culpa irracional



Frases “de cajón” que no ayudan

¿Recordar u olvidar?



Las cosas, los lugares...

¿Ayuda ir al cementerio?



El duelo y los niños

- No mentir.
- “No se han ido de viaje”.
- La naturaleza como recurso de comparación.
- Decir claramente que no se entiende.
- Preguntar preocupaciones.
- Fomentar el diálogo y el recuerdo.
- Dar participación en ritos tras explicar y dirigirse expresamente a ellos.





Congreso
sobre Duelo
Guadalajara, Mexico

Invitados desde España

Conferencias
Mesa de debate
Talleres

31 Octubre
1 Noviembre

Las pulgas del duelo



Centro de Humanización de la Salud
Religiosos Camilos



Las pulgas del duelo

¿Qué son las pulgas?

Son conflictos añadidos que, cuando se instalan en el doliente, le producen mucho dolor y pueden alterar el proceso de elaboración del duelo, y en algunos casos, complicarlo o hacer de él una patología. Añaden sufrimiento al que ya supone el proceso de elaboración de la pérdida.



ESQUEMA

- Introducción
- Qué es el duelo. Manifestaciones.
- Tipos de duelo.
- Las tareas del duelo.
- Frases que no consuelan.
- Las preguntas en el duelo.
- Las pulgas del duelo.





Congreso

sobre Duelo

Guadalajara, Mexico

Invitados desde España

Conferencias

Mesa de debate

Talleres

31 Octubre
1 Noviembre



Más corazón en las manos

SAN CAMILO

José Carlos **BERMEJO** Higuera
www.josecarlosbermejo.es

www.humanizar.es

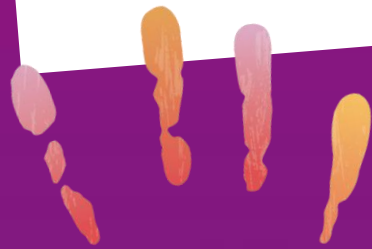


Centro de Humanización de la Salud

Religiosos Camilos

www.josecarlosbermejo.es

www.humanizar.es



José Carlos **BERMEJO** Higuera
www.josecarlosbermejo.es

www.humanizar.es

