

- **Definición de duelo.**

¿Qué es el duelo? (examen)

- En un sentido amplio podemos entender el duelo y el proceso de duelo como el **conjunto de representaciones mentales y conductas vinculadas con una pérdida afectiva.**
- El duelo es la **reacción normal** después de la muerte de un ser querido o de otro tipo de pérdida. El cual supone un proceso más o menos largo y doloroso de **adaptación a la nueva situación.**

Elaborar el duelo

- Significa ponerse en **contacto** con el **vacío** que ha dejado la pérdida .Valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración que comporta.
 - Desequilibrio
- La intensidad y duración: **factores** en caso de duelo por muerte de un ser querido, el impacto emocional puede variar dependiendo de:
 - Tipo de muerte (repentina, esperada, violenta, tranquila). No es lo mismo que se muera mi padre en un accidente repentinamente o que se muera mi abuelo que ya llevaba 5 años mal.
 - Intensidad de la unión con el fallecido. Es diferente la intensidad dependiendo de cuanto nos llevamos con la persona, como de unidos estamos.
 - Características de la relación (dependencia, conflictos, ambivalencia).. Si yo dependo de esa persona, el sentimiento de vacío es mayor; no es lo mismo si estoy un conflicto abierto con ella, si estamos enfadadas, hay cosas que hay que resolver, etc.

• **Objetivos a alcanzar en el nivel de asesoramiento en procesos de duelo (Worden)**

Función: Asesorar, acompañar y aconsejar en situaciones y procesos de duelo (primer nivel de intervención en duelo)

- Escuchar el dolor

Worden (1997) plantea estos **objetivos, tratar de que el plan de intervención se centren en estos objetivos:**

1. Facilitar la información adecuada sobre el proceso de duelo. (¿En qué consiste un proceso de duelo? ¿Que etapa, que síntomas? Una Manera de que lo que le está pasando tiene una explicación y esto es tranquilizador)
2. Ayudar a completar asuntos inacabados. (Siente que tiene aspectos que le han quedado pendientes en esa relación: a nivel legal, a nivel emocional, etc.)
3. Ayudar a conectar con la realidad de la pérdida, superar la negación. Ayudarle a aceptar y visualizar esas pérdidas.
4. Facilitar la expresión emocional (emociones expresadas y latentes).
5. Favorecer la superación de obstáculos que dificultan el reajuste tras la pérdida. Que no se instaure en la depresión y tristeza y vuelva a su vida “normal”
6. Colaborar en hacer posible una despedida adecuada y en la reanudación de una vida “normal”.

• **Procedimiento básico en el asesoramiento en procesos de duelo.**

Procedimiento básico en el nivel de asesoramiento en procesos de duelo

Cuestiones que hay que trabajar y desarrollar para asesorar bien en un proceso de duelo:

1. Ayudar a **hacer real la pérdida**. (Muchas personas se quedan en shock y por mecanismo de negación no aceptan lo que pasa, hay bloqueo de emoción)
2. Ayudar a **identificar y expresar sentimientos**. (las emociones quedan bloqueadas, no pueden expresar como se sienten; esto es peligroso, y esto es negativo de cara al futuro porque después en un momento determinado pueden explotar). (Ejemplo: pierdo a mi madre, bloqueo emocional; se muere dentro de 4 años la madre mi amiga, y en su funeral estoy llorando mas por mi madre que por la suya, porque en su día no supe trabajar y expresar sentimientos).
3. **Ayudar a vivir sin la persona** o situación que se ha perdido. ayudar a dar forma para que la persona pueda continuar con su proyecto de vida.
 - Un viudo. Su mujer se encargaba del papeleo. Acompañar a que pueda hacerlo él.
4. **Facilitar la recolocación emocional del fallecido**.
 - a. Imaginate que yo quería separarme, y de repente muere mi marido; igual puedo sentir alivio.
 - b. Bueno pues yo con esta persona realmente no tenía una relación afectiva positiva; y eso me puede hacer sentir culpable. Y no tengo tanto dolor como parece que tendría que tener.
5. **Dar tiempo para el duelo** y para asumir la pérdida.
 - Cada persona tiene sus ritmos.

6. **Redefinición de las conductas** supuestamente "alteradas" como normales en un proceso de duelo.
7. **Permitir las diferencias individuales**, porque cada uno lo vive a su manera y es totalmente respetable.
 - Muerte de una hija. La madre quiere los objetos, el padre no. Puede haber conflictos, hay que entenderse.
8. **Prestar apoyo de manera continuada.**
9. **Examinar los estilos de afrontamiento.** Cada persona tenemos una tendencia a resolver las cosas de una manera; es decir, no hay una única forma de afrontar el duelo, cada uno una estrategia. Y hay que andar con cuidado porque si identificamos que en un proceso de duelo una persona está teniendo comportamientos patológicos como el consumo del alcohol tendremos que derivar a un terapeuta (psicólogo).
 - a. Consumir alcohol. No está afrontando el duelo.
10. **Identificar posibles patologías y si se detectan derivar** adecuadamente a un tratamiento más terapéutico.
 - El duelo no es una enfermedad. Si el estrés y la ansiedad no se trabajan, puede derivar a la depresión.
 - Esto no se hace en una primera entrevista, se hace después de un tiempo, cuando se ve que el problema es estable, que hay como intento de suicidio, una negación muy constante, etc.

Objetivos del proceso de duelo

- Aceptar la realidad de la pérdida.
- Dar expresión al propio duelo. La consciencia, la comprensión, la aceptación, la expresión...
- Adaptarse al ambiente y afrontar los retos que se plantean en una vida distinta sin la persona fallecida.
- Invertir la energía emotiva en otras relaciones.

• **Las cuatro fases en el proceso de duelo. (Bowlby).**

Bowlby (1980, 1983) cuatro fases en el proceso de duelo (examen)

1. Fase de entumecimiento o shock

- Es la fase temprana de intensa desesperación, caracterizada por el aturdimiento, la negación, la cólera y la no aceptación.

- Puede durar un momento o varios días y la persona que experimenta el duelo puede recaer en esta fase varias veces a lo largo del proceso.
 - La persona no cree lo que ha pasado. Puede pasar de un estado normal a uno de rabia. Vive una irrealidad, siente que la persona puede volver.
 - Ayudar a asumir los hechos.

2. Fase de anhelo y búsqueda

- Es un periodo de intensa añoranza y de búsqueda de la persona fallecida, o de la realidad perdida.
- Caracterizado por inquietud física y pensamientos permanentes sobre el fallecido o la situación perdida.
- Puede durar varios meses e incluso años de una forma atenuada
 - Alterna sentimientos de rabia, ira, enfado. Llanto intenso.
 - Fase de la culpa (a sí mismo y otros)
 - Siente desamparo, disminuye su capacidad de concentración. Aumentan niveles de ansiedad.
 - Si la persona no supera esta fase, puede sufrir un duelo patológico.
- Te acuerdas mucho de ellos muchísimo y así, etc.
- Depende de cómo ha sido mi relación con esas personas

3. Fase de desorganización y desesperanza

- La realidad de la pérdida comienza a establecerse, la sensación de sentirse arrastrado por los acontecimientos es la dominante y la persona en duelo parece desarraigada, apática e indiferente, suele padecer insomnio, experimentar pérdida de peso y sensación de que la vida ha perdido sentido.
- La persona en duelo revive continuamente los recuerdos del fallecido.
- La aceptación de que los recuerdos son sólo eso provoca una sensación de desconsuelo.
 - Toma conciencia de que la pérdida ha ocurrido y que es irreversible.
 - Puede cambiar hábitos saludables por destructivos (alcohol)
 - Se abandona a sí misma y al entorno
 - Sentimientos de culpa.
 - No puedo sonreír, reír...

4. Fase de reorganización

- Comienzan a remitir los aspectos más dolorosamente agudos del duelo y la persona empieza a experimentar la sensación de reincorporarse a la vida.
- La persona fallecida se recuerda ahora con una sensación combinada de alegría y tristeza y se internaliza la imagen de la persona perdida.

- Aceptar la realidad. La persona puede mirar al futuro, dar nuevos significados a su vida.
- reestructurar su forma de vida, día a día.

• **Explicar cuando es recomendable el nivel de terapia de duelo (tres categorías de situaciones)**

El nivel de intervención terapéutica, es recomendado cuando

- El duelo es muy prolongado, se instaura en una etapa y esta bloqueado.
- Hay un síntoma somático que enmascara la expresión del duelo.
 - Ansiedad, insomnio no ayuda a elaborar el duelo, no se supera.
 - Patología → intervención terapéutica
- Se da una reacción exagerada frente al duelo.
- Recordar: No siempre es necesario, porque puede ser un proceso no patológico y basta con el acompañamiento.

• **Definición de duelo familiar (Pereira) y explicación de las cuatro etapas del duelo familiar (Moos y Gilbert)**

Duelo familiar

- Bowlby (1976)
 - “La pérdida de un miembro es la mayor crisis a la que tiene que hacer frente a un sistema familiar, ya que amenaza su existencia, y como sabemos, el principal objetivo de un sistema abierto es desarrollar mecanismos de adaptación que le permitan continuar existiendo en cualquier circunstancia.”
 - Si la familia tiene recursos, favorece sus mecanismos de adaptación.
 - Si no tiene recursos, el sistema (familia) puede desaparecer.
 - Tenemos que dar explicación, desde el punto de vista sistémico, del “proceso que se pone en marcha a raíz de la pérdida de uno de sus miembros”.
- Pereira (2002)
 - Entre los cambios para adaptarse a la nueva situación que la familia realiza están:
 - El reagrupamiento de la familia nuclear y la intensificación del contacto con la familia extensa, o con personas cercanas afectivamente a la familia (amigos, etc.).
 - Familia nuclear: la que es más cercana.

- Depende de la etapa del ciclo vital en la que se encuentra la familia, ayuda la familia extensa.
 - Ejemplo: un matrimonio con 2 hijos. Muere el padre. Familia extensa brinda apoyo a la madre y en las necesidades de los menores.
- La exigencia de tregua en los conflictos familiares “antiguos”.
 - Se suelen reconciliar.

Estos movimientos generalmente derivan en una disminución de la comunicación con el medio externo.

- Afirma que la desaparición de un miembro de un Sistema Familiar trae consigo la necesidad de:
 - Reorganizar los sistemas comunicacionales.
 - Cada persona tiene un papel de transmisión de información.
 - Fallece una persona que mantiene la comunicación armónicamente. Muere. Reorganizar quién toma ese papel.
 - Reorganizar las reglas de funcionamiento del sistema.
 - Las reglas estructuran la familia. Si éstas no se modifican, puede que la relación sea peor que antes.
 - Las reglas cambian:
 - Muerte esperada: gradualmente.
 - Muerte inmediata: inmediatamente.
 - Redistribución de Roles.
 - Se pierde el rol. Cada rol estructura el sistema familiar.
 - Matrimonio de necesidad: Muere madre. Su hermana se encarga de los cuidados de los sobrinos. Se casa con el padre.
 - Adaptación a una nueva realidad en la que el fallecido está ausente.
 - La familia tiene que cambiar aspectos. Si no lo consigue, se encuentra en situación de disfuncionalidad.

★ Todo va depender de las habilidades y capacidades que tenga la familia.

Etapas del duelo familiar

Moos (1991) y Gilbert (1996), señalan las siguientes etapas:

1. Aceptación familiar de la pérdida.
 - Permitir y favorecer que la familia pueda expresar sus sentimientos.

- Ejemplo: entierro, apoyo de la familia, etc.
- 2. Reagrupamiento y organización familiar.
 - Reorganizar comunicación, roles, reglas, etc.
 - Ayudar si la familia no tiene las capacidades y habilidades.
 - Ejemplo: “lo hacía mi mujer”, ayudarle a que ahora pueda hacerlo él.
- 3. Reorganización de la relación con el medio externo.
 - Después de organizar la familia internamente, hacerlo externamente.
 - La familia siente suficiente estabilidad en esta etapa.
 - Retoma el contacto con el medio exterior, antes no se veía capaz.
- 4. Reafirmación del sentimiento de pertenencia al nuevo sistema familiar.
 - Se crea una nueva estructura familiar que nace de la antigua.
 - Está organizada de manera diferente.

• **Ciclo vital y duelo: intervención en duelo en adolescentes, intervención en duelo con padres y madres.**

Intervención en duelo con adolescentes

- Algunos tipos de duelo y características en esta etapa:
 - **El duelo por los padres.** La pérdida de los padres supone una crisis que puede influir, decisivamente, en la evolución posterior.
 - Culpa, enfado
 - **La pérdida acumulada de las figuras sustitutivas** puede sumar dificultades; a veces, se puede observar que el desencadenamiento de una patología sucede tras diversas pérdidas. (padres, abuelos, figuras de referencia..)
 - **La pérdida de hermanos o amigos**, con los cuales la identificación está a un nivel de igualdad, puede hacer tambalear la estabilidad en un momento cambiante y enfrentar, de una forma más directa y personal, la realidad de la muerte.
 - Pérdida más fuerte. Son con los que tienen relación de iguales.
- Etapa en la que se configura la personalidad. Momento de transición.
 - Crisis por emancipación + por duelo = doble crisis
 - Normalmente tienen energía y capacidad para afrontarlo.

Intervención con padres y madres en duelo

- El fallecimiento de un hijo/a encierra una contradicción en la función de la parentalidad.
 - Sienten que han perdido la función de protección al hijo o hija.
- Es uno de los duelos que cuesta más elaborar.
- No estamos preparados para ello.
- Es algo que se nos escapa del control.
 - Sentimiento de culpa. “¿Cómo ha ocurrido? Yo le tenía que proteger.”

Reacciones / sentimientos en el duelo de los padres

- **La culpa.** Hay que aprender a perdonarse.
- **La pérdida narcisista.** Desaparecen proyectos de continuidad generacional, ilusiones, deseos...
- **Angustia:** sobre todo al principio y también en episodios posteriores.
- **Dolor:** Se manifiesta conforme pasa el tiempo y se genera un “dolor puntual” o “por oleadas” latente para toda la vida.
 - No se expresa, pero está ahí a lo largo de la vida.

Asincronía en la pareja

- Asumir que cada miembro lleva su propio ritmo.
 - Madre quiere objetos del hijo, padre no. Conflicto.
- Afecta a nivel individual y de pareja.
 - Principalmente surgen los conflictos con los otros hijos y su pareja.
 - Se intensifica la relación de pareja o se separa. **extremos.**
 - doble duelo = muerte del hijo + separación.
- Por tanto distinguir: Sufrimiento individual y común.
- No se trata de competir sobre a quién le ha afectado más. No se viven al mismo tiempo los momentos de dolor.
- Pueden aparecer pensamientos y emociones culpabilizantes que hay que expresar.
- Es necesario aceptar la asincronía.
 - Cada persona siente de manera particular su propio dolor.
 - Depende de los recursos personales de cada uno.
 - Depende de los estilos de afrontamiento.
 - Riesgo: crear distanciamiento en la pareja .
 - Dificultad: aceptar que cada uno vive la pérdida a su manera.
 - El espacio de pareja puede resultar muy útil para afrontar la nueva situación. Buscar nuevos espacios de encuentro, seguir siendo pareja.

- Salir, cenar para afrontar juntos la pérdida. Realizar cosas de pareja.

Otros duelos que se dan en el ciclo vital

- **Duelo por la muerte de los padres.**

- Está muy relacionado con sentimientos de dependencia, ambivalencia, por la existencia o no de una etapa de cuidados de los padres; por las modificaciones posteriores de la relación con los hermanos o familiares y el reparto de la herencia. El **sentimiento de orfandad y soledad** existe, aunque la pérdida se produzca en cualquier edad.

- Si ocurre en edad temprana, puede quitar ilusiones, proyectos de vida y suponer soledad. Crea conciencia de crear nueva etapa y vida.

- **El duelo por viudedad**

- La muerte del cónyuge interrumpe un proyecto de vida en común y modifica, necesariamente, de modo mucho más marcado que en otras pérdidas, la continuidad del curso biográfico.
- La muerte del cónyuge se vive como estrés psicosocial extremo, da lugar a una crisis, a un cambio de rumbo en la vida. Esta pérdida, junto a la de los hijos, es la más difícil de asumir y puede complicarse si el vínculo es problemático.

- Repentina: sentirse desamparada, sobrecarga para afrontarlo sola, abandonada.

- **El duelo en la vejez**

- Esta es una etapa caracterizada por la **acumulación de pérdidas** tanto internas como externas.
- Al duelo por viudedad, se añade ahora características especiales, puede aumentar la soledad, al mismo tiempo que la necesidad de figuras de apoyo o la dependencia de éstas, la sensación de desamparo.
- Es posible reiniciar una nueva etapa aunque ello está muy condicionado por las circunstancias externas y el esta