

Afrontamiento del Duelo

ESCUELA DE PACIENTES



Elaboración de contenidos

Josefina Mateos Rodríguez, Psicóloga Clínica. Unidad de Cuidados Paliativos del Hospital Regional Universitario Carlos Haya (Málaga).

Adaptación de contenidos

María Escudero Carretero, Escuela Andaluza de Salud Pública.

Noelia García Toyos, Escuela Andaluza de Salud Pública.

Grupo de revisión

Maite Cruz Piqueras.*

Rafael López Cortés.**

Manuela López Doblas.*

Nuria Luque Martín.*

Joan Carles March Cerdá.*

Amelia Martín Barato.*

Encarnación Peinado.**

M^a Ángeles Prieto Rodríguez.*

David Prieto Rodríguez.*

Ainhoa Ruiz Azarola.*

Paloma Ruiz Román.*

4 personas con diferentes experiencias sobre este proceso.

Diseño y maquetación José Luis Rubio (*imacnel*).

Imprime Impresión Digital Gami.

Depósito Legal GR 3722-2009

ISBN-13 978-84-92842-03-2

* Escuela Andaluza de Salud Pública.

** Dirección General de Innovación Sanitaria, Sistemas y Tecnologías. Consejería de Salud. Junta de Andalucía.



AFRONTAMIENTO DEL DUELO

1. ¿Qué es el duelo?	5
2. ¿Cómo se vive el duelo?	6
3. ¿Cuánto tiempo dura?	6
4. ¿Cuáles son las reacciones más frecuentes?	7
5. ¿Cómo es el proceso de recuperación?	8
6. Recomendaciones que pueden ayudar:	
<i>para niños y niñas</i>	9
<i>para personas adultas</i>	10
<i>para personas mayores</i>	11
7. ¿Cómo pueden ayudar amistades y familiares?	12
8. ¿Cuándo hay que pedir ayuda profesional?	12
9. Recursos:	
<i>libros de ayuda</i>	13
<i>páginas web</i>	14
10. Asociaciones en Andalucía	15
11. Bibliografía utilizada	15
12. Notas	17

| AFRONTAMIENTO DEL DUELO |



En la vida de cualquier persona aparecen cambios y pérdidas de forma inevitable. Muchas de estas pérdidas pasan desapercibidas, otras dejan grandes huellas difíciles de borrar, especialmente cuando se trata de un ser querido.

Nuestra sociedad, frecuentemente, intenta ignorar las pérdidas como experiencias importantes de la vida. Debido a esta ignorancia no se nos enseña cómo perder, qué es natural sentir y por qué. El objetivo de este texto es aportar algunas ideas sobre las pérdidas y el duelo y consejos para afrontar estas vivencias.

¿Qué es el duelo?

El duelo es el estado que resulta de una pérdida importante. La muerte de los seres queridos, provoca inevitablemente una reacción de dolor, de ausencia, que es lo que llamamos duelo. A pesar del sufrimiento que provoca, El duelo es una reacción normal, es un fenómeno natural e, incluso, necesario, que facilita la adaptación a los cambios que se producen en la vida, como consecuencia de la ausencia de una persona querida.

Es un acontecimiento vital que implica sufrimiento para la mayoría de las personas. Habitualmente, progresa hacia la superación, aunque inevitablemente nos cambia. Los cambios pueden llevar a una mayor fortaleza y madurez, favoreciendo el crecimiento personal o mantener a la persona en un estado de búsqueda de un pasado que nunca se podrá recuperar. En este caso, puede provocar problemas emocionales importantes.

Toda pérdida tiene que ser reconocida, poco a poco aceptada y seguida de cambios que permitan nuevas perspectivas.

El duelo es un fenómeno complejo, con muchas facetas. Lo vivimos a nivel personal como una reacción individual y subjetiva. También es un asunto familiar. Y es un acontecimiento social, con importantes diferencias culturales en la forma de expresarse, en el luto, el funeral y otros rituales. Por ejemplo, las influencias familiares y culturales condicionan aspectos como cuánto debe durar el luto o qué es adecuado sentir y expresar en cada momento.

I AFRONTAMIENTO DEL DUELO I

¿Cómo se vive el duelo?

Cada duelo es una experiencia única e irrepetible. Las reacciones ante un duelo varían no sólo entre diferentes personas, sino también en cada una, según la edad y las circunstancias en las que se encuentra la persona cuando sucede la pérdida.

Existen algunas circunstancias que condicionan las diferentes formas de vivir el duelo, y que lo pueden hacer más difícil, como son:

- *Las normas culturales del entorno (aceptación o no del proceso de duelo).*
- *Las edad de la persona en duelo, sobre todo cuando esta es extrema (infancia y personas ancianas).*
- *Haber sufrido pérdidas múltiples o acumuladas.*
- *La personalidad, la forma en que se afronta.*
- *El tipo de relación con la persona fallecida (ambivalente o dependiente).*
- *La muerte repentina o imprevista.*
- *La duración de la enfermedad: excesivamente larga o excesivamente corta.*
- *Una enfermedad con síntomas sin controlar.*
- *La falta de apoyo familiar y social.*
- *Dificultad para expresar la pena.*
- *El rechazo social ante el duelo.*

¿Cuánto tiempo dura?

La duración del duelo es muy variable. Es un proceso a largo plazo que depende de cada persona y situación. La mayoría de los duelos duran entre 1 y 3 años. El primer año suele ser el más duro. Después, el malestar se va reduciendo, aunque no de una forma continua sino que puede ser con altibajos.

Son frecuentes las sensaciones de recaída, “he vuelto atrás”, “estoy como al principio”. En estas ocasiones, la persona en duelo puede pensar que no progresa, sin embargo, es normal encontrarse “con baches” en el camino. En cualquier caso, cada persona tiene su propio ritmo y necesita un tiempo distinto para adaptarse a la nueva situación.

¿Cuáles son las reacciones más frecuentes?

Las siguientes reacciones son habituales tras la muerte de un ser querido. Algunas personas se asustan ante estas manifestaciones e, incluso, temen estar volviéndose locas, por lo que pueden vivirlas con vergüenza e intentar ocultarlas. Conocerlas y saber que son normales puede ayudar a sentir más tranquilidad si se experimentan. Es importante recordar que cada duelo es único, por lo que cada persona no tiene que manifestar todos estos sentimientos, ni comportamientos. De igual modo, cada cuerpo responderá de forma especial.

Manifestaciones normales	
Sentimientos	<i>Bloqueo, impotencia, insensibilidad, tristeza, enfado, culpa, ansiedad, soledad, fatiga, miedo.</i>
Sensaciones físicas	<i>Vacío en el estomago, opresión en el pecho, opresión en la garganta, hipersensibilidad al ruido, sensaciones de despersonalización, falta de aire, debilidad muscular, falta de energía, sequedad de boca.</i>
Pensamientos	<i>Incredulidad, confusión, dificultad para concentrarse y olvidos, preocupación, sentido de presencia, alucinaciones visuales y auditivas breves y fugaces.</i>
Conductas	<i>Llorar, dificultad para dormir, despertar temprano, pérdida o aumento del apetito, conducta distraída, aislamiento social, soñar con la persona fallecida, evitar recordatorios, buscar y llamar en voz alta, suspirar, hiperactividad, atesorar objetos que pertenecían a la persona perdida, visitar lugares o llevar consigo objetos que recuerdan la pérdida.</i>

I AFRONTAMIENTO DEL DUELO I

¿Cómo es el proceso de recuperación?

Es frecuente escuchar la frase “el tiempo lo cura todo”, “deja pasar el tiempo”. Es cierto que el tiempo es necesario y también la paciencia. Pero el tiempo por sí solo, no hace nada. Lo que provoca cambios importantes es lo que se hace con el tiempo.

Después de sufrir una pérdida, hay ciertos pasos que se deben dar para conseguir de nuevo el equilibrio y superar el duelo.

El primer paso para provocar cambios es aceptar la realidad de la pérdida. Si bien se sabe que la persona ha muerto y no puede volver, cuesta aceptar la idea y es fácil rebelarse contra esa realidad. No obstante, poco a poco, la realidad se impondrá provocando evolución.

Otro paso necesario es sentir el dolor y las emociones que surgen en el duelo. Es, necesario identificar los matices de los sentimientos y poner orden en ellos, ya sea en momentos de reflexión privada o en momentos compartidos de conversación. Compartir y dar salida a las emociones ayudará en esta tarea.

Aprender a vivir sin la persona fallecida es una tarea que puede resultar difícil. La vida sigue y empuja a continuar con actividades que antes se realizaban de forma conjunta o que son nuevas. Puede ser positivo afrontar estas actividades poco a poco o contar con ayuda externa. Busque la forma de hacerlo más fácil, pero es mejor no aplazarlo.

Llega un momento en que la persona en duelo consigue recuperar el interés por la vida: reorganizar la cotidianidad, interesarse por cosas nuevas, sentir esperanza, experimentar gratificación de nuevo y adaptarse a nuevos roles. Puede cambiar la relación con la persona fallecida, encontrándole un lugar dentro de sí y continuar viviendo. Finalizar el duelo no es olvidar.

Es difícil determinar cuándo ha finalizado realmente un duelo, aunque se considera como momento clave aquel en que la persona es capaz de mirar hacia el pasado y recordar con afecto sereno, con pena y sin dolor a la persona querida.

Algunas recomendaciones que pueden ayudar

Para niñas y niños: Al ayudar a un niño o niña a afrontar un duelo de forma adecuada le estamos dotando de capacidades importantes que, antes o después, le servirán en su vida adulta. No podremos evitar que lamenten el fallecimiento, pero será mejor si esto ocurre en compañía, comprendiendo lo que ha ocurrido y contando con apoyo.

La comprensión de la muerte va a estar condicionada por la edad y por las actitudes y valores familiares. Los niños y niñas necesitan comprender que la muerte ocurre a todo el mundo (es universal), que es imposible de modificar (irreversible) y que es para siempre (permanente). Para explicárselo tendremos que tener en cuenta su nivel de maduración y su capacidad de comprensión.

Si son de muy corta edad no reconocen la muerte. La viven como separación y cambio que les puede provocar inquietud y angustia. Perciben la pena a través de quienes les rodean. Por ello, es importante mantener las rutinas, acompañarles todo el tiempo posible y asegurarles amor y cuidados.

A partir de los 2 años, necesitarán que se les comunique de manera sencilla y clara lo ocurrido. Habrá que cuidar las palabras, pues las pueden tomar al pie de la letra. Es importante que no se les excluya o aleje y que se les permita participar de la vida familiar. Pueden tener miedo al abandono o a perder a más personas importantes, por lo que hay que tranquilizarles en este sentido. Les ayudará exteriorizar sus sentimientos y hacer las preguntas que necesiten.

Los/as niños/as pueden sentirse culpables por considerar que han podido causar la muerte, con algún pensamiento o al portarse mal, por lo que será de ayuda explicarles la causa de la muerte de una manera comprensible.

I AFRONTAMIENTO DEL DUELO I

En ocasiones, pueden aparentar que sus vidas no han cambiado y que no sienten nada y, después, reaccionar con irritabilidad, rabia o conductas violentas. Esto puede ser una forma de expresión de su tristeza. Necesitarán que se les trate con paciencia, asegurándoles que se estará a su lado. La mayoría de los niños y niñas superan el duelo sin grandes complicaciones y se adaptan de manera adecuada a la nueva situación. Tendremos que mantener la atención sobre sus necesidades especiales y buscar ayuda profesional si observamos dificultades.

Para personas adultas: También existen una serie de recomendaciones para personas adultas que pueden ayudarle en el proceso de duelo, por ejemplo:

- **Compartir el dolor.** *Buscar y aceptar el apoyo de otras personas. Puede ser útil salir de sí mismo/a y escuchar a otros/as. Expresar lo que se siente e identificar los sentimientos ayudará a adaptarse mejor.*
- **Darse permiso para estar en duelo.** *Se puede pensar que es mejor evitar el dolor, distraerse con ocupaciones, pero al final el dolor saldrá en otro momento.*
- **Repasar los recuerdos agradables y desagradables.** *Puede ser de ayuda hablar acerca de la persona fallecida y cómo era durante su vida, tanto como discutir los sucesos de la muerte misma.*
- **Aplazar las decisiones importantes.** *La situación de duelo puede ser un momento en que no se piense con claridad. Quizá se tomen decisiones buscando evitar el dolor y más tarde podrían lamentarse.*
- **Tomarse tiempo.** *El duelo puede durar entre 1 y 3 años. El trabajo de duelo requiere tiempo y paciencia y no puede hacerse en un plazo de tiempo fijo.*
- **No descuidar la salud.** *Durante el duelo somos más susceptibles a sufrir enfermedades. Si se padece alguna enfermedad crónica es conveniente no abandonar los cuidados habituales ni los tratamientos.*
- **No automedicarse.** *Si es necesario tomar algún medicamento para ayudarse, se debe consultar a un médico o médica. Tomar medicamentos “para no sentir” puede contribuir a cronificar el duelo.*
- **Afrontar la rutina.** *La apatía y la fatiga pueden hacer difíciles las tareas cotidianas, pero éstas son un paso necesario para seguir adelante. Puede ayudar crear una lista de actividades.*
- **Darse permiso para descansar,** *disfrutar y divertirse.*

- **Leer e informarse** sobre todo lo relacionado con el duelo puede ayudar a reconocer los propios sentimientos y revisar la propia visión de la vida y la muerte.

No olvide que *“pedir ayuda profesional no significa debilidad”*, y como habitualmente se dice *“no es fuerte quién no necesita ayuda, sino quién tiene el valor de pedirla cuando la necesita”*.

Para personas mayores: Las personas más mayores tienen unas características diferentes a la hora de afrontar el duelo debido a su situación vital, social y cultural. En estas personas se acumulan múltiples pérdidas: ocupación, ambiente familiar, vigor físico que pueden hacer que se desborde. Además, el aumento de fallecimientos entre amistades y familiares puede provocar sentimientos de desarraigo: es más difícil establecer lazos sociales y encontrar nuevas amistades. Así mismo, cuando fallece uno de los cónyuges en matrimonios mayores de larga duración existe mayor dificultad de reajuste porque suelen ser muy dependientes de la pareja.

La muerte de personas cercanas y de la misma generación puede despertar la conciencia de la propia muerte y generar ansiedad existencial. El proceso de duelo puede tener un impacto en la salud de la persona anciana, provocando cambios físicos durante las primeras semanas.

Son habituales también los sentimientos de soledad y la necesidad de ajuste de roles: asumir nuevas tareas o dejar de hacer otras.

Las personas ancianas pueden sufrir un *“choque generacional”* entre las recomendaciones actuales de vivencias de duelos y las creencias, actitudes y patrones culturales ante la muerte y el dolor en las que fueron educadas. Puede ser útil:

- *Dejarlas asistir a los ritos fúnebres.*
- *Dar espacios para hablar, en clima de aceptación, de la muerte como un hecho natural.*

I AFRONTAMIENTO DEL DUELO I

- *Tocarlas cuando necesiten contacto físico, proximidad, de manera que se sientan arropadas.*
- *Evocar recuerdos. Esto se produce de forma natural, es algo común en personas ancianas. La revisión de vida tiene una función adaptativa y contribuye a resolver conflictos no resueltos y a mantener la identidad personal.*
- *Discutir la ubicación de la persona. Permanecer en la casa donde ha vivido siempre da una sensación de control personal y ofrece un escenario para recordar al ser querido.*
- *Fomentar el desarrollo de habilidades que potencien su autoestima e independencia.*

¿Cómo pueden ayudar amistades y familiares?

- *Dedicando tiempo, acompañando en el dolor y mostrando disponibilidad.*
- *Comprendiendo, escuchando y dejando hablar sobre el mismo tema las veces necesarias.*
- *Compartiendo recuerdos sobre la persona fallecida.*
- *Permitiendo la expresión de emociones.*
- *No estableciendo comparaciones.*
- *Evitando decir frases hechas. Si no se sabe qué decir, mejor utilizar la comunicación no verbal mostrando comprensión y apoyo.*
- *Respetando los momentos de soledad deseada y ofreciendo alternativas para quien no quiere estar en soledad.*
- *Aceptando las diferentes formas de vivir el duelo, sin exigir ni dar prisas.*
- *Ayudando en formas prácticas y concretas.*
- *Animando a la realización de todas las actividades necesarias para el mantenimiento de la salud.*

¿Cuándo hay que pedir ayuda profesional?

En ocasiones, algunas personas continúan sintiendo tristeza, soledad y otros síntomas durante largo tiempo y con gran intensidad de modo que no se ven capaces de afrontarlos. En estas circunstancias, es necesaria la atención de profesionales con cualificación.

Si se tienen, de forma continuada e intensa, alguna de las siguientes reacciones sería conveniente consultar sobre cómo se está llevando el duelo:

- *Intensos sentimientos de culpa.*
- *Pensamientos de suicidio.*
- *Desesperación extrema.*
- *Inquietud o depresión prolongadas.*
- *Síntomas físicos.*
- *Ira incontrolada.*
- *Dificultades continuadas de funcionamiento.*
- *Abuso de sustancias.*

Algunos recursos...

Libros que tal vez pueden ayudar:

- (Bermejo J.C.) *Estoy en duelo.* Madrid: Ed. P.P.C. 2005.
- (Bucay J.) *El camino de las lágrimas.* Barcelona: Sudamericana 2003.
- (Cabodevilla I.) *Vivir y morir conscientemente.*
Bilbao: Descleé De Brouwer 1999.
- (Grollman, E.A.) *Vivir cuando un ser querido ha muerto.*
Ediciones 29 Barcelona 1986.
- (James J.W. y Friedman R.) *Manual para superar pérdidas emocionales.*
Madrid: Los libros del comienzo 2000.
- (Kubler-Ross E.) *La muerte: un amanecer.* Barcelona: Luciérnaga 1989.
- (Pangrazzi A.) *La pérdida de un ser querido.* Madrid: San Pablo 1993.

I AFRONTAMIENTO DEL DUELO I

Libros que pueden ayudar a niñas y niños:

(Heike Baun) *¿ Está la abuelita en el cielo ? Cómo tratar la muerte y la tristeza.*
Barcelona: Oniro 2003.

(Huisman-Perrin E.) *La muerte explicada a mi hija.*
Barcelona: Aleph 2003.

(James J.W., Friedman R., y Landon Matthews L.) *Cuando los niños sufren.*
Madrid: Los libros del comienzo 2002.

(Kroen, W.C.) *Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido.*
Barcelona: Ediciones Oniro 2002.

(Turner M.) *Cómo hablar con niños y jóvenes sobre la muerte y el duelo.*
Barcelona: Paidós 2004.

(Wolfelt A.) *Consejos para niños ante el significado de la muerte.*
Barcelona: Diagonal 2001.

(Wolfelt A.) *Consejos para jóvenes ante el significado de la muerte.*
Barcelona: Diagonal 2001.

Páginas Web:

www.vivirlaperdida.com

www.trabajoduelo.com

www.tanatologia.es

www.secpal.com

www.crusebereavementcare.org.uk

www.grief-recovery.com

Asociaciones en Andalucía...

Sevilla

Alma y vida. Asociación dedicada al apoyo y acompañamiento a padres y madres (hermanos y hermanas) en proceso de duelo por la muerte de hijos/as. Amor Rice (Presidenta) Teléfono: 657 411 202. Email: almayvida@wanadoo.es
Asociación Renacer. Teléfono: 954 721 928. Email: renacerdoshernas@terra.es

Granada (Huétor-Vega)

AMAD. Asociación de Ayuda Mutua ante el Duelo. Teléfono: 958 300 119.

Bibliografía utilizada...

- (Astudillo W., Mendinueta C. y Astudillo E.) *Cuidados del enfermo en fase terminal y atención a su familia.* Pamplona: Eunsa 1995.
- (Barreto P. y Soler M.C.) *Muerte y duelo.* Madrid: Síntesis 2007.
- (Blanco A. y Antequera R.) *La muerte y el morir en el anciano.*
En: (Astudillo W., Clavé A. y Urdaneta E.) *Necesidades Psicosociales en la terminalidad.* San Sebastián: Sociedad Vasca de Cuidados Paliativos 2001.
- (Bermejo J.C.) *La muerte enseña a vivir. Vivir sanamente el duelo.* Madrid: San Pablo 2003.
- (Bowlby J.) *La pérdida afectiva. Tristeza y depresión.* Barcelona: Paidós 1993.
- (Burton M., Watson M.) *Counselling people with cancer.* Chichester: Wiley 1998.
- (Cabodevilla I.) *Vivir y morir conscientemente.* Bilbao: Descleé De Brouwer 1999.
- (Cabodevilla I.) *En vísperas del morir.* Bilbao: Descleé De Brouwer 2001.
- (De Hennezel M. y Leloup J.) *El arte de morir.* Barcelona: Helios 1998.
- (Faulkner A.) *Working with Bereaved People.* New York: Churchil Livingstone 1995.



- (Gómez M.) *La pérdida de un ser querido. El duelo y el luto.* Madrid: Aran 2004.
- (James J.W. y Friedman R.) *Manual para superar pérdidas emocionales.*
Madrid: Los libros del comienzo 2001.
- (James J.W., Friedman R. y Matthews LL.) *Cuando los niños sufren.*
Madrid: Los libros del comienzo 2002.
- (Jülicher J.) *Todo volverá a ir bien, pero nunca será como antes. El acompañamiento en el duelo.*
Madrid: Sal Térrea 2004.
- (Kissane D.W.) *Bereavement.* En: (Doyle, Cherny and Calman) *Oxford: Textbook of palliative Medicine* 2005.
- (Kübler-Ross E.) *Sobre la muerte y los moribundos.*
Barcelona: Grijalbo 1989.
- (Neimeyer R.A.) *Aprender de la pérdida.*
Barcelona: Paidós 2002.
- (Nomen L.) *El duelo y la muerte. El tratamiento de la pérdida.*
Madrid: Pirámide 2007.
- (Nomen L. - Coord.) *Tratando el proceso de duelo y de morir.*
Madrid: Pirámide 2008.
- (Olmeda S.) *El duelo y el pensamiento mágico.*
Madrid: Pfizer 1998.
- (Sánchez E.J.) *La relación de ayuda en el duelo.*
Santander: Sal Terrae 2001.
- (Worden J.W.) *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia.*
Buenos Aires: Paidós Ibérica 1997.

Si quieres más información, consulta en www.escueladepacientes.es

Notas

Notas

Notas



ESCUELA DE PACIENTES



“**Gracias** a todas las personas que han colaborado desinteresadamente en la realización de este material. Con sus experiencias, información y conocimiento nos han ayudado a comprender cómo afrontar el duelo y a elaborar este documento que trata de mejorar la calidad de vida de las personas que están pasando por él”.