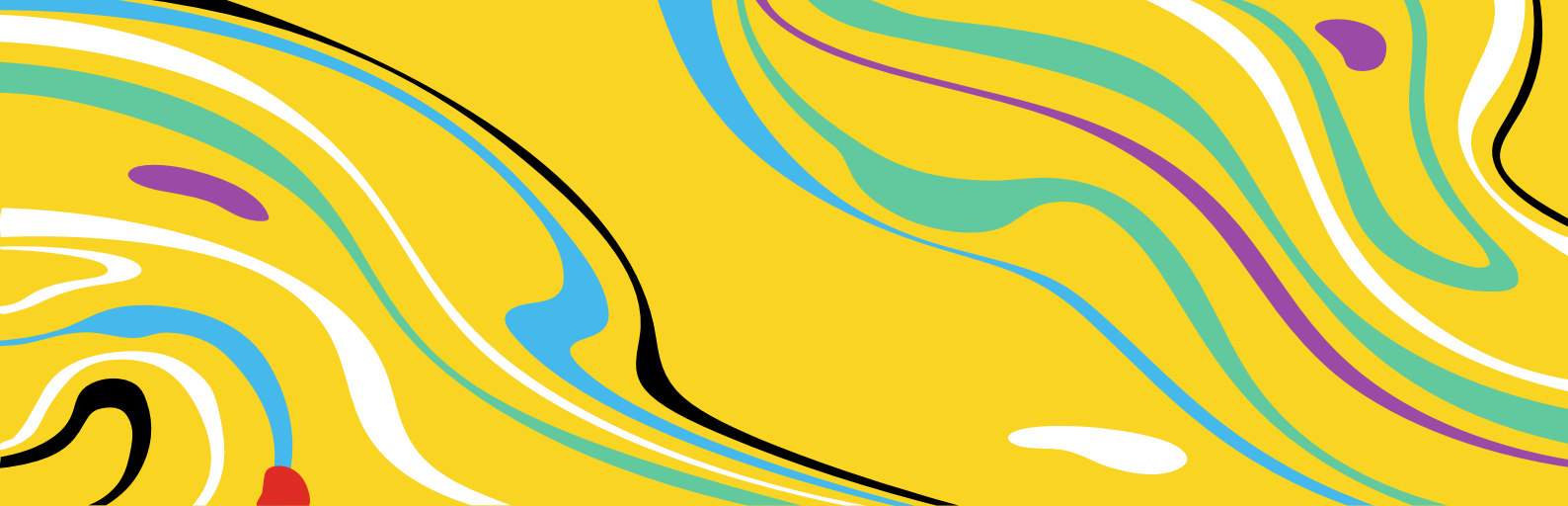




Guía práctica gratuita

Acompañar un duelo

por **Emiliana Simionescu** · Psicóloga sanitaria
ER Psicología Sanitaria



Cuaderno de trabajo teórico y práctico en el proceso de duelo.

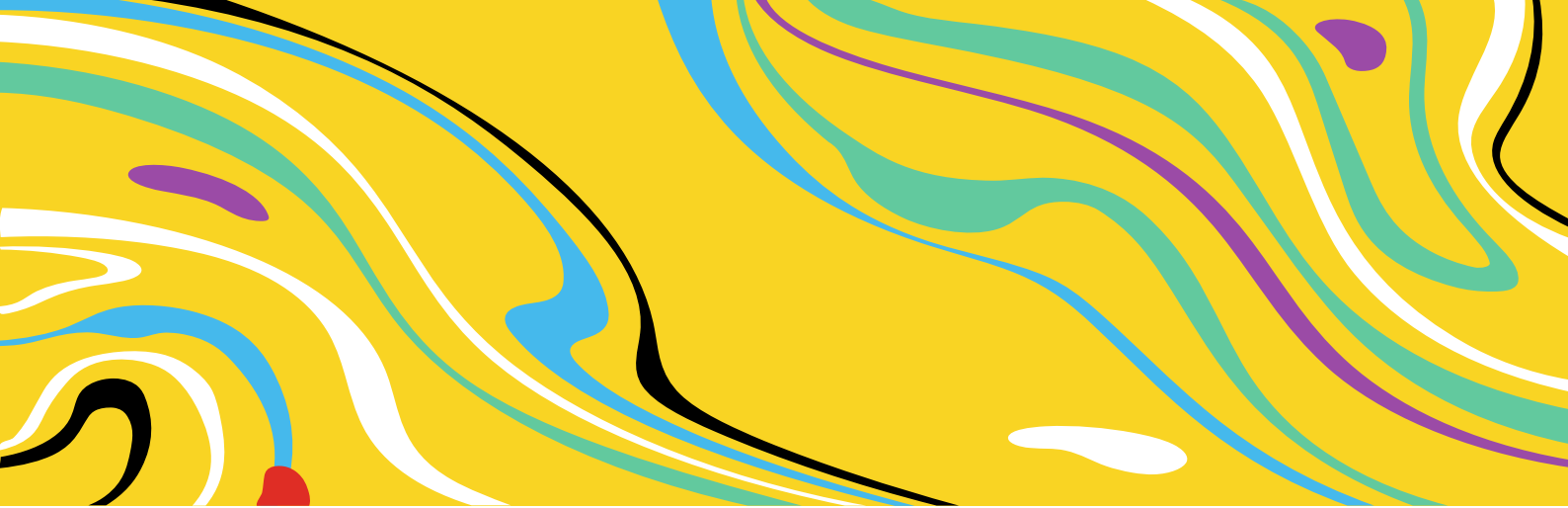
Introducción

El duelo, una experiencia universal y profundamente personal, nos confronta con la pérdida de seres queridos, relaciones significativas o aspectos importantes de nuestra vida. Este cuaderno de trabajo te invita a explorar el complejo mundo del duelo, proporcionándote herramientas y conocimientos para comprender mejor este proceso y encontrar tu propio camino hacia la integración de la pérdida.

Tanto si eres un profesional de la salud mental que acompaña a personas en duelo, como si estás atravesando esta experiencia de manera personal, encontrarás en estas páginas un espacio de reflexión y crecimiento. A través de la exploración de diferentes modelos teóricos y la presentación de diversas estrategias, este recurso busca empoderarte y brindarte el apoyo necesario para afrontar el dolor y encontrar un nuevo sentido en tu vida.

En las siguientes páginas, exploraremos los modelos de duelo más relevantes, como el de William Worden y Neimeyer, que nos ofrecen marcos de referencia para comprender las diferentes etapas y desafíos que implica el proceso de duelo. Además, te presentaremos una variedad de herramientas prácticas y ejercicios que podrás utilizar para procesar tus emociones, construir nuevas narrativas y encontrar un camino hacia la sanación.

Este cuaderno no pretende ser una guía definitiva, sino un acompañante en tu viaje personal. Cada experiencia de duelo es única, y lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra. El objetivo es proporcionarte información, herramientas y un espacio seguro para que puedas explorar tus propias emociones y encontrar tu propio camino.



Definición duelo

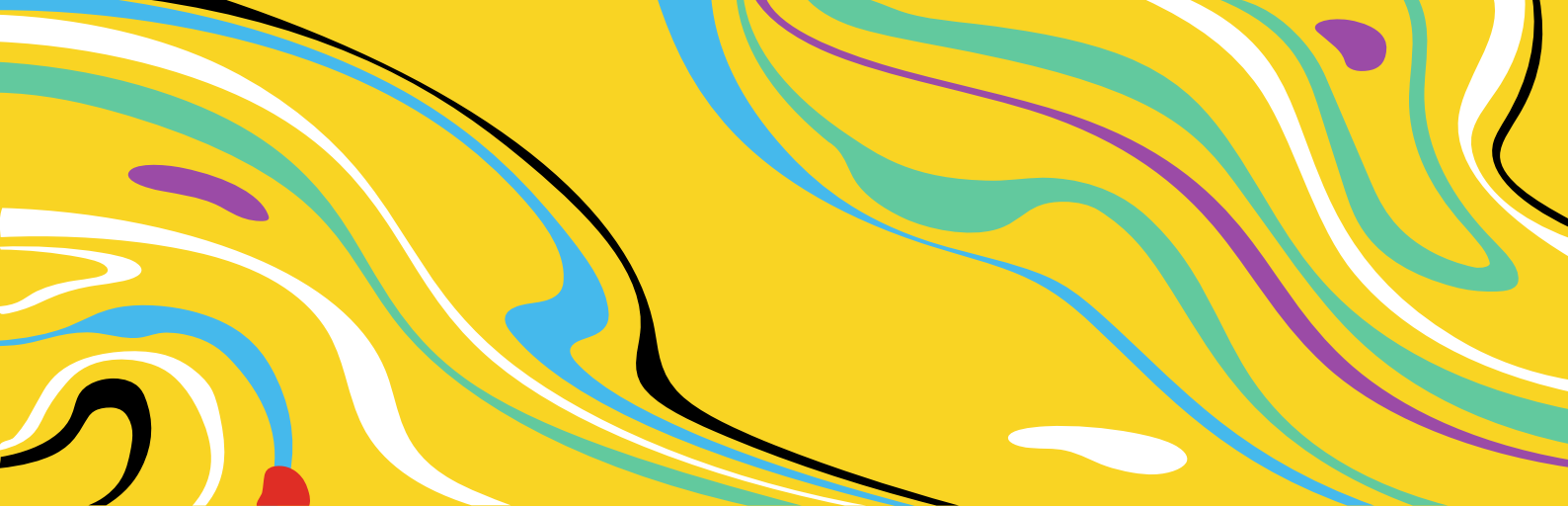
La definición del duelo abarca un proceso psicológico y psicosocial que experimentan las personas tras la pérdida de un ser querido. Si bien existen diferentes tipos de duelos, como los provocados por separaciones o la pérdida de un empleo, en este trabajo nos centraremos en el duelo relacionado con la muerte de un ser querido, que generalmente se considera una pérdida significativa.

Etimológicamente, la palabra "duelo" tiene origen latino y deriva del término "dolus", que significa "dolor". El duelo implica una serie de cambios emocionales, físicos, conductuales y psicológicos. Emocionalmente, pueden manifestarse sentimientos de tristeza, culpa, rabia y angustia. A nivel físico, conductual y psicológico, pueden surgir síntomas como agotamiento, agresividad, abandono de relaciones sociales, falta de interés en actividades placenteras, aislamiento, confusión, falta de atención, problemas de memoria y preocupación. Además, es posible que se presenten síntomas de estrés, ansiedad o depresión. Según Payás (2008), el duelo afecta a la persona en su totalidad, incluyendo sus relaciones.

En cuanto al duelo anticipado, este se experimenta tras recibir la noticia de una enfermedad terminal, como puede ser el cáncer. En este punto comienza el proceso de duelo, cuando se sabe que el ser querido va a morir o existe la posibilidad de que su vida peligre. Las personas cercanas se anticipan a la muerte con todo lo que eso implica. Las familias de un enfermo terminal enfrentan experiencias negativas desde el momento del diagnóstico, viéndose afectadas en su estado psíquico y experimentando una carga emocional, así como modificaciones en sus estilos de vida. Los cuidadores principales viven momentos angustiosos con ansiedad y síntomas depresivos debido al deterioro físico y psicológico que tienen que presenciar a diario en la persona enferma.

Es importante destacar que tanto el duelo tras la muerte como el duelo anticipado requieren de un proceso de elaboración y de espacios adecuados para ello.





La muerte y el duelo a lo largo del tiempo

Hablar de duelo sin hablar de la muerte sería obviar lo más esencial. Es decir, hablar sobre el duelo sin mencionar la muerte puede dejar un vacío importante en la comprensión de este proceso emocional y su impacto en la vida de las personas. Por lo tanto, reconocer la relación entre el duelo y la muerte es esencial para abordar de manera completa y comprensiva este tema.

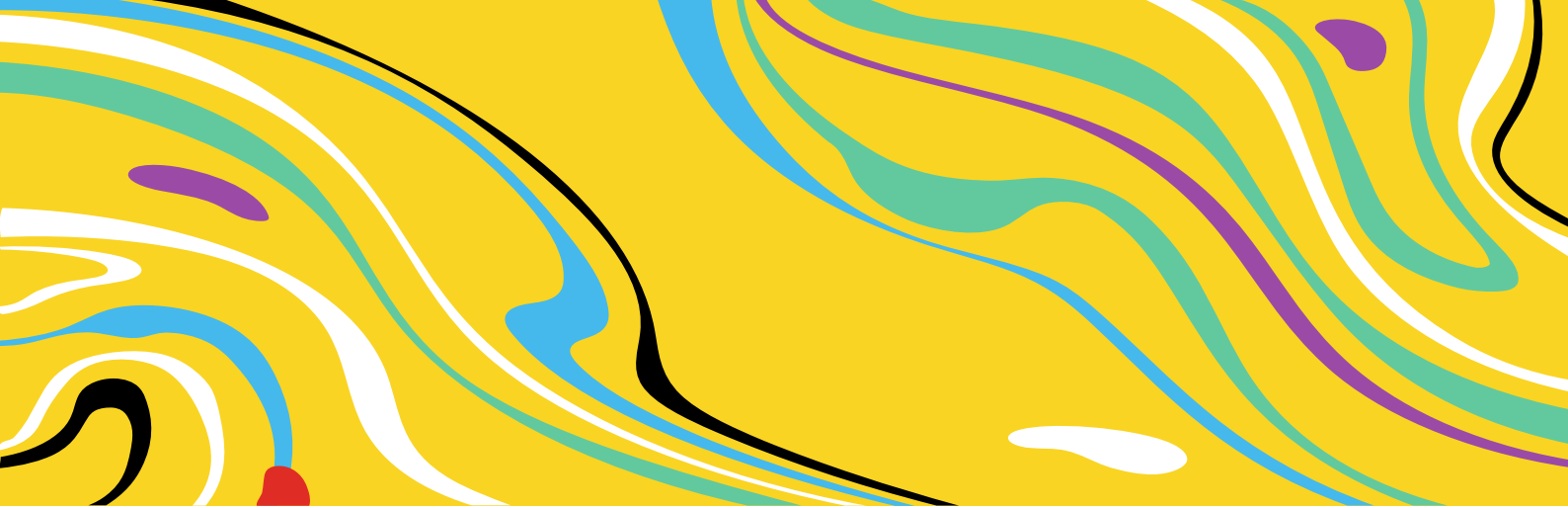
La muerte es una realidad innegable en el mundo. Todos estamos vivos sabiendo que, en algún momento, enfrentaremos el inevitable desenlace. La vida y la muerte están intrínsecamente conectadas, y aprender a lidiar con ellas es una experiencia compartida tanto para nosotros como para nuestros seres queridos. ¿Cómo afrontamos la muerte y el duelo en la sociedad actual? Aunque puede que evitemos hablar de estos temas, llegará un momento en que todos debamos enfrentarlos. ¿Por qué no otorgarles más espacio en nuestra vida cotidiana? ¿Existen espacios específicos donde podamos abordarlos más abiertamente?

Además, reconocemos que hablar no es suficiente. La expresión de las emociones que acompañan el proceso de muerte y duelo es esencial. En este sentido, nos planteamos si tenemos suficientes espacios para expresar y compartir dichas emociones. El duelo implica una serie de sentimientos y un sufrimiento significativo, como señala (Payás, 2014) "el duelo es un camino con corazón" (p. 15).

La comprensión del proceso de duelo está estrechamente ligada a cómo se aborda la muerte en el contexto sociocultural en el que nos encontramos. Aunque la muerte es una experiencia universal, cada cultura la interpreta y vive de manera diferente, lo que se refleja en las actitudes, comportamientos y creencias asociadas a ella (Oviedo Soto et al., 2018). En otras palabras, nuestra percepción de la muerte ha evolucionado a lo largo de las distintas épocas de la humanidad.

El destacado historiador Ariès (2000), conocido por su estudio sobre la muerte, nos proporciona una visión de cómo ha cambiado la percepción de la muerte en la sociedad occidental. Sus obras revelan cómo nuestras actitudes y enfoques hacia la muerte han experimentado transformaciones significativas a lo largo del tiempo. En la Edad Media, la muerte era afrontada de manera más familiar y cotidiana, con la realización de rituales públicos donde participaban los familiares, incluso los niños. Sin embargo, a lo largo del tiempo, se ha observado un cambio en la forma en que se aborda la muerte. En la actualidad, se ha vuelto más inhibida y oculta, ya que ocurre principalmente en entornos hospitalarios y los rituales se

Emiliana Simionescu



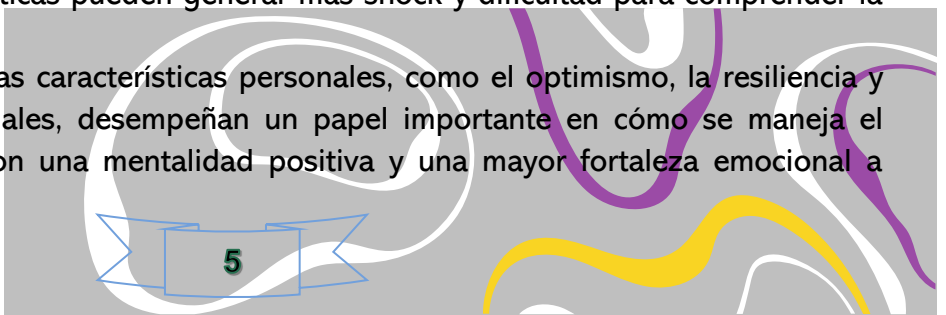
llevan a cabo de manera más íntima en funerarias. Esto ha dado lugar a un cambio significativo en la concepción y la vivencia de la muerte (Ariès, 1977).

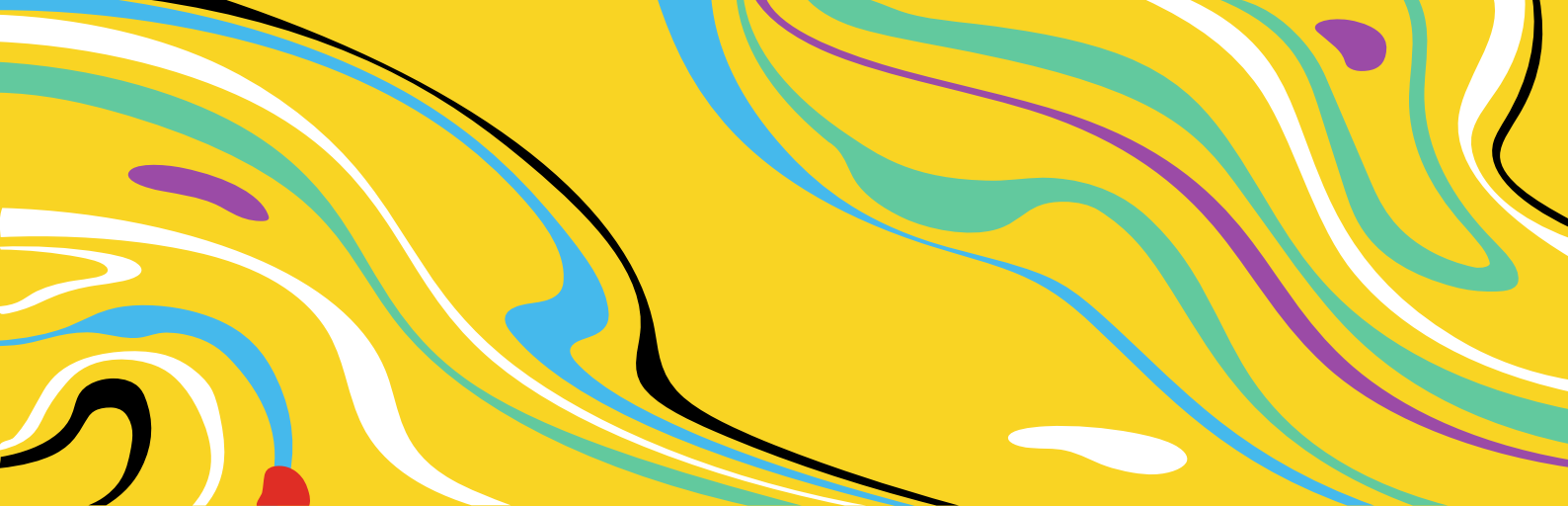
En la sociedad actual, es común que los fallecidos sean trasladados rápidamente sin llevar a cabo ritos de despedida, ceremonias o períodos de luto, como solía ser en el pasado. La falta de estas costumbres y tradiciones que anteriormente ayudaban a elaborar la pérdida se ha vuelto más evidente. Esta falta de reconocimiento del fin de la vida y la represión de la expresión emocional dificultan el proceso de duelo y su elaboración.

En resumen, se ha observado un cambio en la manera en que se enfrenta la muerte, pasando de una muerte más integrada en la vida familiar y celebrada de forma más abierta en la Edad Media, a una muerte más reservada y sin los rituales tradicionales en la actualidad. Esta transformación ha afectado la forma en que elaboramos y afrontamos la pérdida, al no tener presente la realidad de la finitud de la vida y al reprimir nuestras emociones relacionadas con la muerte.

Los factores que pueden influir en el desarrollo del duelo son diversos y complejos. Estos aspectos son esenciales para comprender cómo cada individuo reacciona ante la pérdida de un ser querido:

1. **La Cultura:** Las creencias y prácticas culturales tienen un impacto significativo en cómo una persona aborda y experimenta el duelo. Cada cultura tiene sus propios rituales funerarios y creencias sobre la vida después de la muerte. Por ejemplo, algunas culturas pueden enfocarse en celebrar la vida del difunto, mientras que otras pueden tener rituales más solemnes. Además, la expresión emocional varía, desde culturas en las que se espera una expresión abierta de dolor hasta culturas en las que se espera cierta contención emocional. La cultura también influye en cómo se brinda apoyo a los dolientes.
2. **El Tipo de Relación:** La calidad de la relación con la persona fallecida puede influir en la forma en que se vive el duelo. Las relaciones negativas o conflictivas pueden dejar asuntos pendientes o sentimientos no resueltos, lo que puede complicar el proceso de duelo. Además, el grado de cercanía emocional y de dependencia de la persona fallecida también juega un papel importante en cómo se afronta la pérdida.
3. **El Modo de la Muerte:** La forma en que ocurrió la muerte influye en el proceso de duelo. Las muertes "esperadas", como resultado de una enfermedad prolongada o la vejez, a menudo permiten una mayor preparación emocional, mientras que las muertes "inesperadas" o traumáticas pueden generar más shock y dificultad para comprender la pérdida.
4. **Recursos Personales:** Las características personales, como el optimismo, la resiliencia y la inteligencia emocionales, desempeñan un papel importante en cómo se maneja el duelo. Las personas con una mentalidad positiva y una mayor fortaleza emocional a





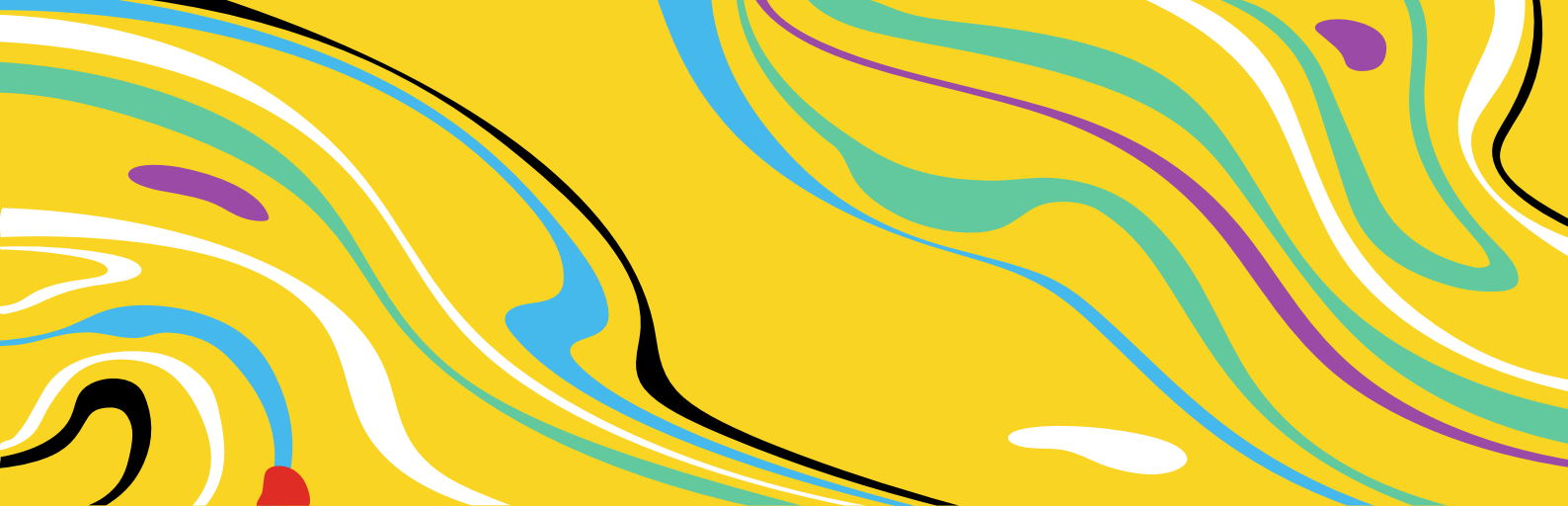
menudo pueden enfrentar el duelo de manera más efectiva y encontrar formas de adaptarse a la pérdida.

5. **Apoyo Social:** El apoyo de amigos, familiares y la comunidad es fundamental en el proceso de duelo. Tener personas que comprendan y acompañen al doliente puede actuar como un amortiguador para el dolor emocional. El aislamiento social, por otro lado, puede dificultar la adaptación al duelo.
6. **Experiencias Previas de Duelo:** Las experiencias pasadas de pérdida y duelo pueden influir en cómo se enfrenta una persona a futuras pérdidas. El primer duelo que alguien experimenta puede establecer patrones de afrontamiento que se aplican a lo largo de su vida adulta.
7. **Tipo de Apego:** El apego emocional, que se forma en las relaciones tempranas con cuidadores, puede influir en cómo se experimenta el duelo. Las personas con un apego seguro tienden a tener una base emocional más sólida para enfrentar el duelo, mientras que aquellos con un apego inseguro pueden experimentar desafíos adicionales en la adaptación al duelo.
8. **La Fe:** Las creencias religiosas o espirituales pueden proporcionar un marco de significado y apoyo en momentos de duelo. La fe puede ayudar a algunas personas a encontrar consuelo y comprensión en su pérdida, así como brindarles una comunidad de apoyo.
9. **Ideas sobre el Duelo:** Las creencias preexistentes sobre el duelo, como la idea de que el tiempo lo cura todo o la creencia de que no se debe mostrar tristeza, pueden influir en cómo una persona aborda su proceso de duelo. Cuestionar y desafiar estas creencias puede ser necesario para un ajuste saludable al duelo.

En conjunto, estos factores interactúan de manera única en cada individuo y pueden determinar cómo se vive y se procesa el duelo. Comprender la complejidad de estos elementos puede ayudar a los terapeutas y a las personas en duelo a abordar la pérdida de una manera más efectiva y saludable.

Duración del duelo: ¿Cuánto tiempo lleva superarlo?

Esta pregunta suele generar inquietud entre quienes están pasando por el duelo y su entorno. Existe una creencia común de que el duelo debería durar un año, y cualquier proceso que exceda este plazo se considera patológico. Sin embargo, en realidad, no hay un período fijo para superar el duelo, ya que cada persona requiere tiempos diferentes. La idea de un año podría relacionarse con las antiguas normas de luto para viudas a principios del siglo XX, pero estas normas han evolucionado.



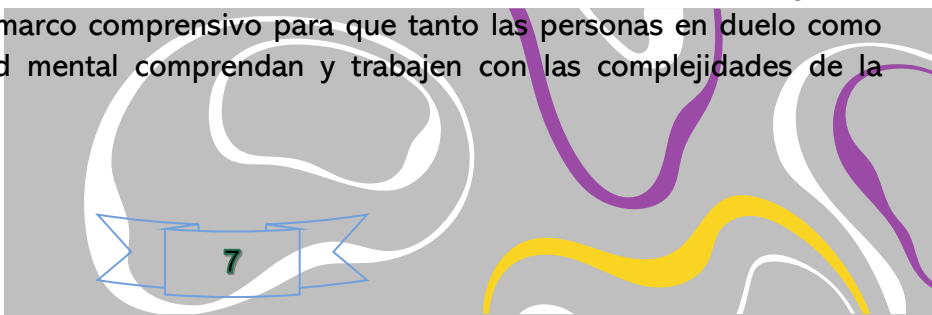
Presentación de los modelos de Worden y Neimeyer

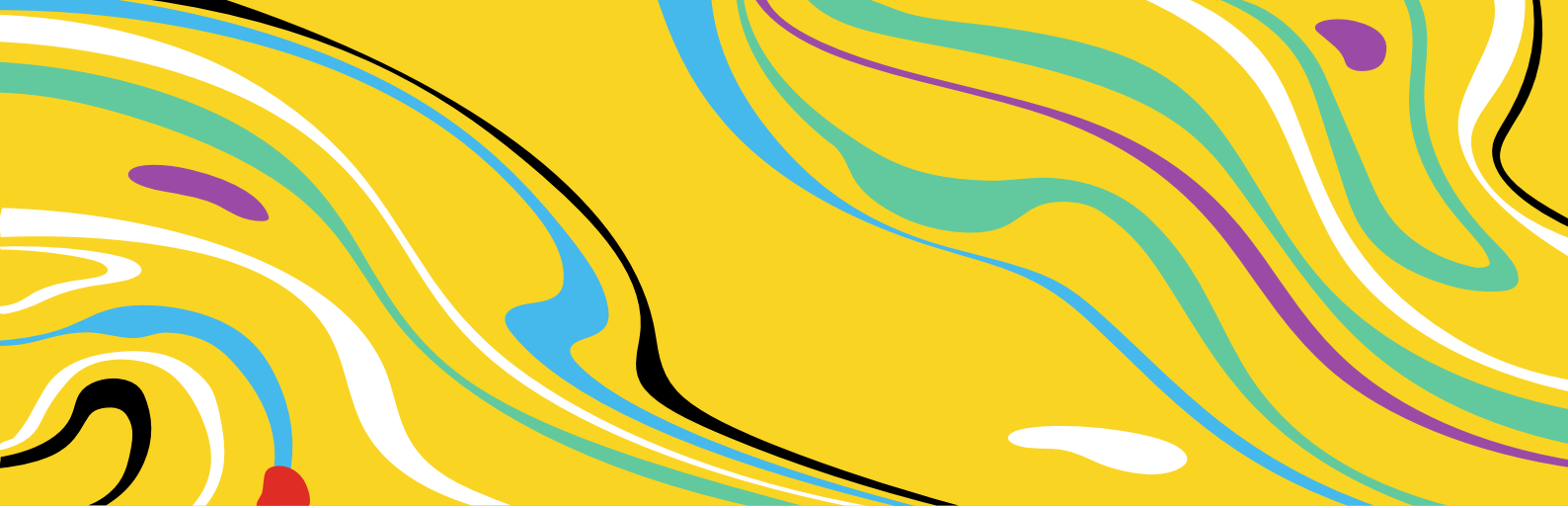
William Worden, un renombrado psicólogo y experto en el campo del duelo y el luto, ha desarrollado un modelo teórico ampliamente reconocido que describe las etapas y tareas involucradas en el proceso de duelo. Worden propuso cuatro tareas principales que las personas enfrentan mientras atraviesan el proceso de duelo.

Estas tareas son:

- **Aceptar la realidad de la pérdida:** En esta primera tarea, las personas deben confrontar la realidad de que alguien importante ha fallecido o que se ha producido una pérdida significativa en sus vidas. Aceptar la realidad implica comprender y asimilar emocionalmente lo que ha ocurrido.
- **Experimentar el dolor y el duelo:** La segunda tarea implica permitirse sentir y expresar el dolor y la tristeza asociados con la pérdida. Es importante no reprimir las emociones, sino permitir que fluyan de manera natural.
- **Ajustarse a un entorno en el que el fallecido está ausente:** Esta tarea se centra en adaptarse a la vida sin la presencia física de la persona fallecida. Implica reorganizar la vida cotidiana y encontrar nuevas formas de funcionar sin la influencia directa del ser querido.
- **Empezar una nueva vida:** En esta última tarea, las personas buscan redefinir su identidad y encontrar un nuevo sentido en la vida después de la pérdida. Esto implica construir nuevas relaciones, explorar nuevas actividades y encontrar formas de honrar el recuerdo del fallecido mientras se avanza hacia el futuro.

Worden también señala que estas tareas no siguen un orden estricto y pueden solaparse. Las personas pueden retroceder y avanzar entre estas tareas a medida que avanzan en su proceso de duelo. Su modelo destaca la importancia de abordar activamente el duelo en lugar de suprimirlo y proporciona un marco comprensivo para que tanto las personas en duelo como los profesionales de la salud mental comprendan y trabajen con las complejidades de la experiencia de la pérdida.





Neimeyer es un psicólogo clínico ampliamente respetado en el campo del duelo y ha realizado importantes contribuciones a la comprensión y el tratamiento del duelo y la pérdida. Neimeyer se ha centrado en aspectos como el significado y la narrativa en el proceso de duelo. Ha trabajado en el concepto de "reconstrucción narrativa", que implica ayudar a las personas en duelo a reconstruir sus historias personales y encontrar nuevos significados y propósitos después de una pérdida. Su enfoque se basa en la idea de que las personas pueden encontrar resiliencia y crecimiento a través de la reevaluación y reinterpretación de sus experiencias de pérdida.

Aunque Neimeyer no tiene modelos tan estructurados como el de Worden, sus ideas han influido en la manera en que los profesionales de la salud mental abordan el duelo y el luto desde una perspectiva más centrada en la construcción de significado y en la importancia de las narrativas personales.

Aplicación de los modelos al acompañamiento en el proceso de duelo:

Aplicación del Modelo de Worden:

➤ Aceptar la realidad de la pérdida:

Facilita un ambiente de comprensión y empatía donde la persona pueda hablar sobre la pérdida sin temor a ser juzgada.

Proporciona información sobre las reacciones normales ante la pérdida y valida las emociones que experimenta la persona.

➤ Experimentar el dolor y el duelo:

Fomenta la expresión emocional saludable. Anime a la persona a llorar, hablar y compartir sus sentimientos con amigos, familiares o un profesional de la salud mental.

Explora formas creativas de expresión como escribir una carta al ser querido fallecido o crear un diario de recuerdos.

➤ Ajustarse a un entorno en el que el fallecido está ausente:

Trabaja con la persona para adaptar sus rutinas diarias a la nueva realidad. Puedes colaborar en la organización de un plan para abordar tareas cotidianas.

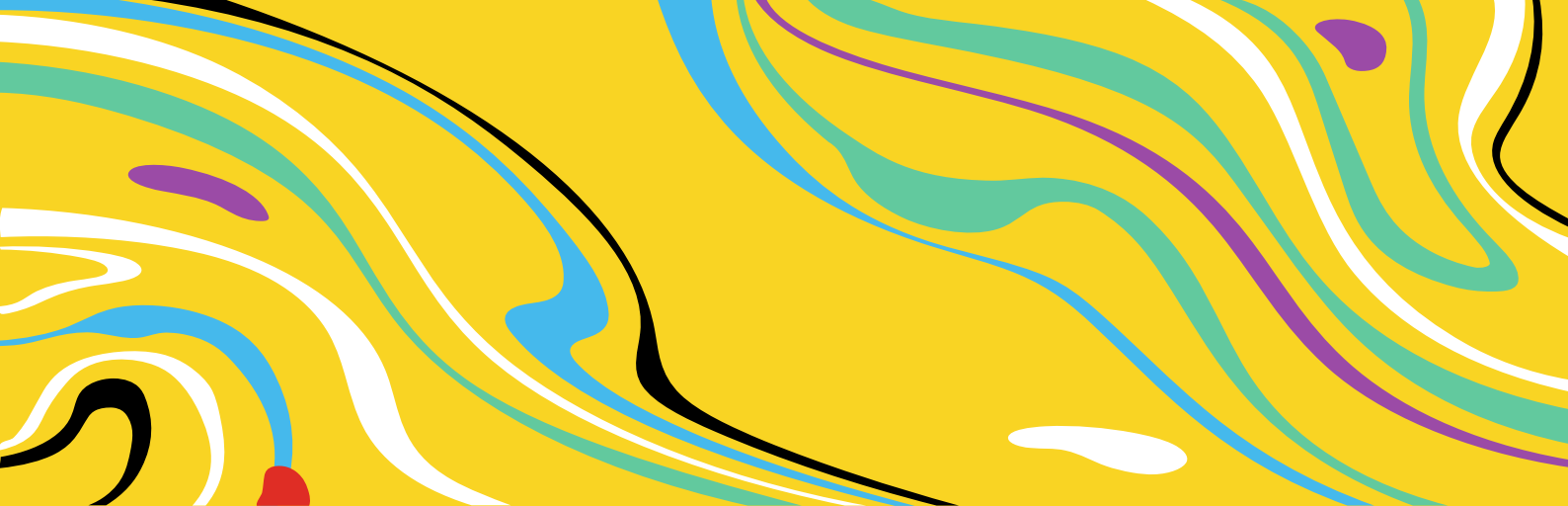
Ayuda a identificar el sistema de apoyo disponible y fomenta la comunicación abierta con amigos y familiares.

➤ Empezar una nueva vida:

Explora nuevas actividades y pasatiempos que puedan brindar un sentido de renovación y propósito.

Emiliana Simionescu





Facilita la creación de rituales conmemorativos que permitan a la persona honrar y recordar al ser querido mientras avanzan.

Aplicación de las Ideas de Neimeyer:

➤ **Reconstrucción Narrativa:**

Ofrece espacio para que la persona comparta su historia, escuchando atentamente y haciendo preguntas que ayuden a profundizar en los recuerdos.

Incentiva la escritura reflexiva como una herramienta para explorar y comprender mejor la experiencia de la pérdida.

➤ **Búsqueda de Significado:**

Discute temas de espiritualidad y creencias personales que puedan influir en la interpretación de la pérdida. Esto podría incluir explorar cómo la persona encuentra sentido en el sufrimiento. Anime a la persona a considerar cómo la pérdida puede haber influido en su perspectiva de vida y en la reevaluación de prioridades.

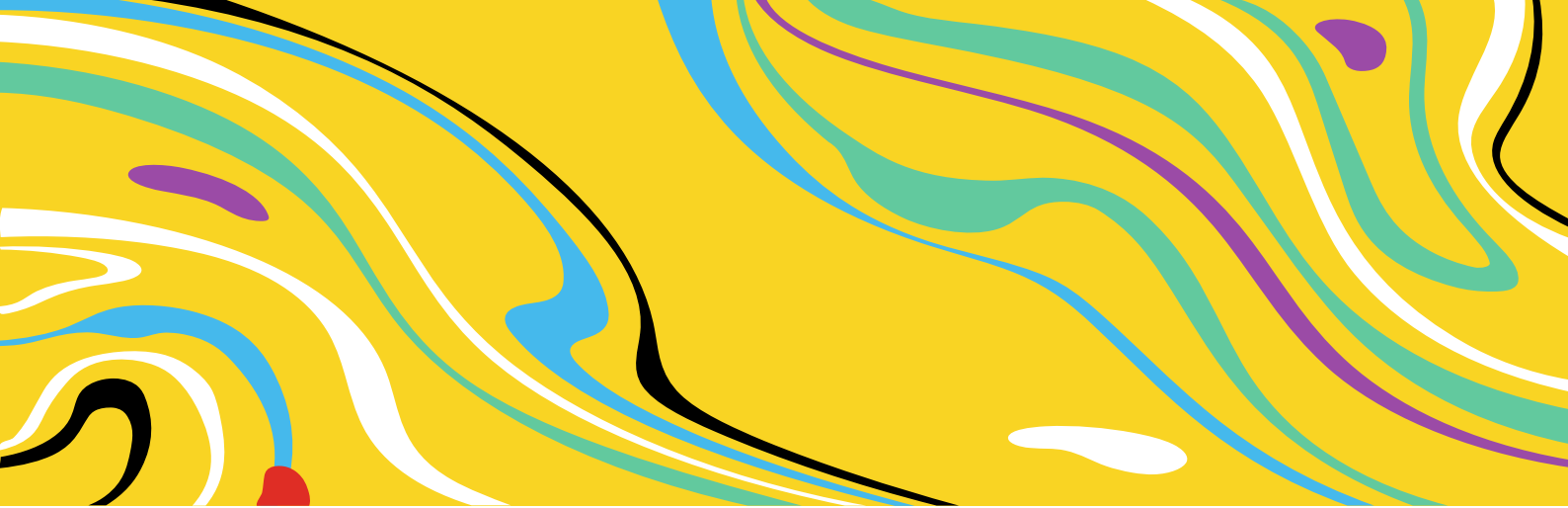
➤ **Crecimiento a Través de la Pérdida:**

Fomenta la autoexploración y la identificación de nuevas fortalezas o habilidades que hayan emergido como resultado del duelo.

Introduce técnicas de autocompasión y mindfulness para ayudar a la persona a manejar el dolor y la ansiedad asociados con la pérdida.

En ambos modelos, la clave es la empatía y la adaptación a las necesidades individuales de la persona en duelo. Escuchar con atención, brindar un espacio seguro y validar las emociones son fundamentales para construir una relación de apoyo. La combinación de enfoques estructurados, como el de Worden, y la exploración del significado y el crecimiento, según lo propuesto por Neimeyer, puede proporcionar un enfoque holístico para el acompañamiento en el proceso de duelo.





Intervención en Duelo: Un Enfoque Práctico y Personalizado

El duelo es una experiencia universal que afecta a cada individuo de manera única. Las técnicas que presentamos a continuación buscan acompañar a las personas en duelo, proporcionándoles herramientas para procesar sus emociones, adaptarse a la nueva realidad y encontrar un nuevo sentido a la vida.

Importancia de la individualización:

Cada persona experimenta el duelo de manera diferente. Por ello, es fundamental adaptar las técnicas a las necesidades y características individuales de cada individuo. Antes de aplicar cualquier técnica, es crucial evaluar:

Sintomatología: ¿Qué emociones y dificultades experimenta la persona?

Características personales: ¿Cuál es su estilo de afrontamiento, sus creencias y valores?

Contexto: ¿Cuál es su entorno social y familiar?

Las técnicas para el duelo, como cualquiera otra técnica, son herramientas que tienes que utilizar para añadir, eliminar, reducir y aumentar las distintas variables y/o síntomas que por un lado, están originando o manteniendo los problemas derivados del duelo y por otro, para generar aquellas habilidades necesarias para adaptarse a la pérdida de un ser querido.

Es importante, antes de aplicar cualquier tipo de técnica, evalúes y conozcas la sintomatología, características y problemas que presentan las personas presentes en la intervención psicológica. Pero sobre todo, no puedes olvidar que todas las personas no tienen las mismas necesidades ni ritmos.

Para ello, te recomiendo que te plantees las siguientes preguntas:

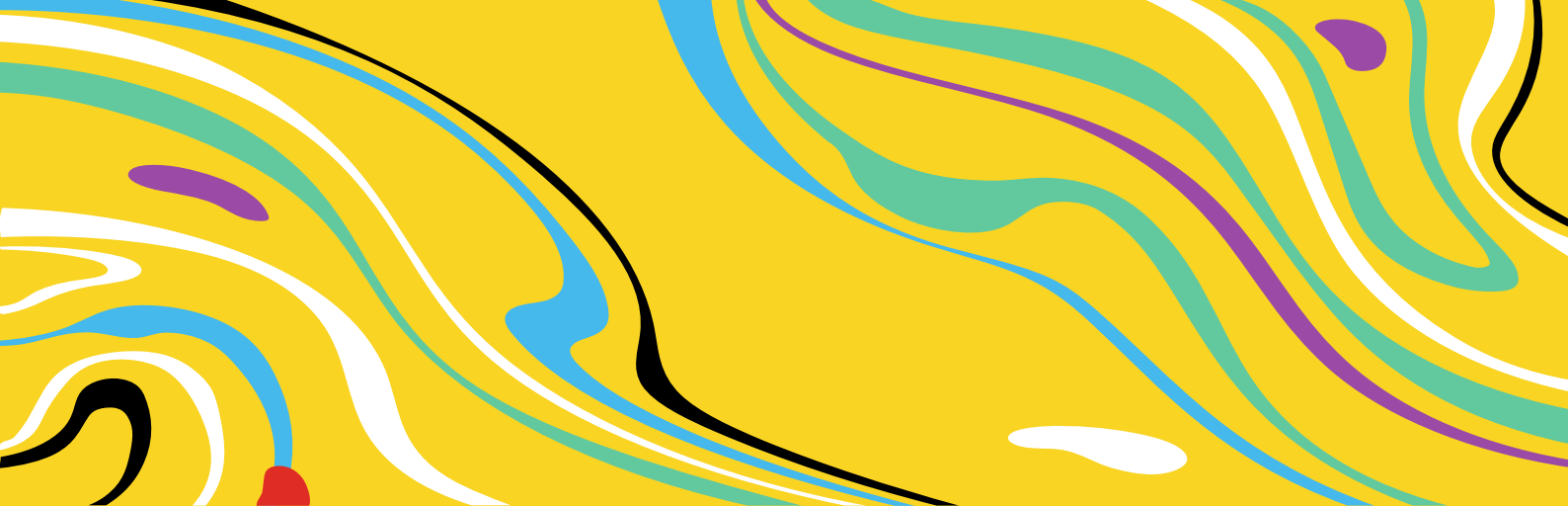
¿Cuáles son las más adecuadas para los problemas de este caso?

¿Para qué voy a utilizar la técnica (variables a intervenir)?

¿Cómo puedo adaptar la técnica a las características individuales de cada miembro de la pérdida?

¿Cuándo es el mejor momento para llevarlas a cabo?





Basándonos en la propuesta Worden, J (2013) tanto las técnicas para el duelo patológico como aquellas intervenciones que lleves a cabo tienen que ir dirigidas a que la persona y/o los miembros de la familia se adapten a la pérdida, en función de tres niveles:

1. A nivel externo: cómo influye la pérdida en el día a día de la persona o de la familia.
- 2° A nivel interno (cómo influye la pérdida a nivel personal, (definición que hace de sí misma y su sensación de eficacia personal)).
- 3° A nivel espiritual/cognitivo (cómo influye la pérdida en las creencias, valores y los supuestos sobre el mundo que tiene la persona).

*La persona y/o miembros de la familia tendrán que asumir nuevos roles que no estaban acostumbrados, desarrollar nuevas habilidades y seguir adelante con un nuevo sentido de sí misma/os y del mundo que les rodea.

Técnicas:

APERTURA EMOCIONAL

Las técnicas que te indico más adelante están dirigidas a trabajar la regulación emocional Hervás, G (2011). Tienen el objetivo de aumentar la capacidad de acceder, reconocer, nombrar con claridad y entender el significado y las implicaciones de las emociones que está sintiendo la persona en el proceso de duelo.

TÉCNICA Nº 1: ACCEDIENDO A LAS EMOCIONES

Permitirá la expresión emocional de la tristeza, miedo, rabia y culpa entre otras emociones asociadas al proceso de duelo. Antes de elegir una de las actividades u otra o las dos dependiendo el «caso», tendrás que evaluar el canal perceptivo que permitirá en mayor medida acceder a la expresión emocional.

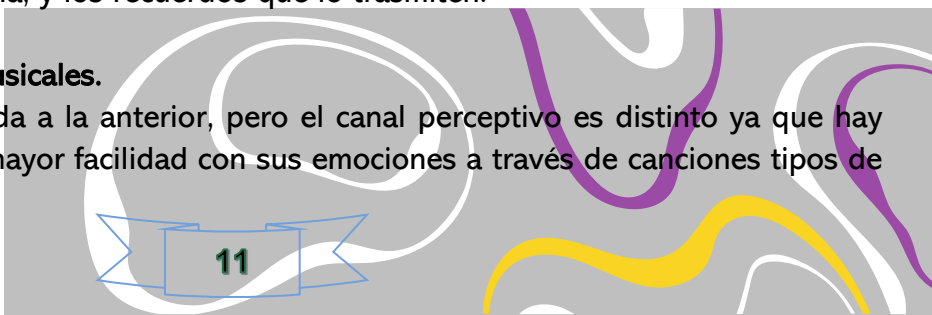
Actividad Nº1: Experiencias compartidas

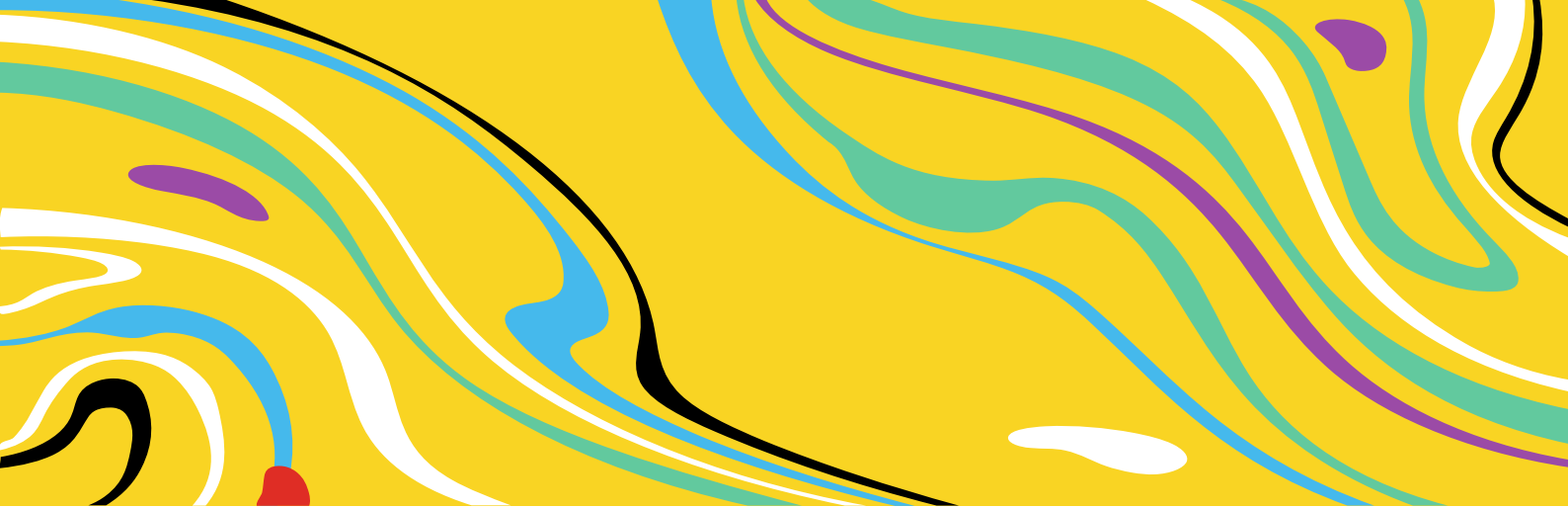
Descripción:

Se le solicitará a la persona que busque distintas fotografías de diferentes momentos del fallecido/a y de su relación con él/ella. Posteriormente, explicará qué sucedía en cada una de ellas, cómo era, cómo se sentía, y los recuerdos que lo transmiten.

Actividad Nº 2: Recuerdos musicales.

Esta actividad es muy parecida a la anterior, pero el canal perceptivo es distinto ya que hay personas que conectan con mayor facilidad con sus emociones a través de canciones tipos de Emiliana Simionescu





música.

En este caso se le solicitará a la persona que escoja distintas canciones que le hagan recordar al fallecido/a y que se asocian a diferentes momentos que han compartido con éste/ésta.

Indicaciones:

Con esta actividad se quiere conseguir que la persona pueda conectar con las experiencias y vivencias compartidas con la persona fallecida. Tendrán que dejarse llevar por las emociones que van fluyendo, sin negarlas y/o evitarlas.

ANÁLISIS EMOCIONAL

Permitirá que la persona pueda reflexionar, encontrar y entender el significado de sus emociones, impidiendo así evitarlas y poder adaptar a su nueva realidad.

TÉCNICA Nº 1: MIRA A VER, POR QUÉ QUIZÁS

Autor Gonzalo Hervás

Descripción:

Una vez que la persona haya conectado con sus emociones, tendrá que analizar la información que le están transmitiendo cada una de ellas, es decir, el por qué o el significado de esa emoción.

Ejemplo:

Culpabilidad: me siento culpable porque podría haber hecho más.

Tristeza: estoy triste porque no pude despedirme de ella.

Miedo: no voy a ser capaz de hacer nada sin él.

Indicaciones:

Es importante que la persona analice por un lado por qué está sintiendo esa emoción y en qué situación ha surgido.

TÉCNICA Nº 2: ¿QUÉ DICEN TUS LÁGRIMAS?

Autora, Alba Payás

Descripción:

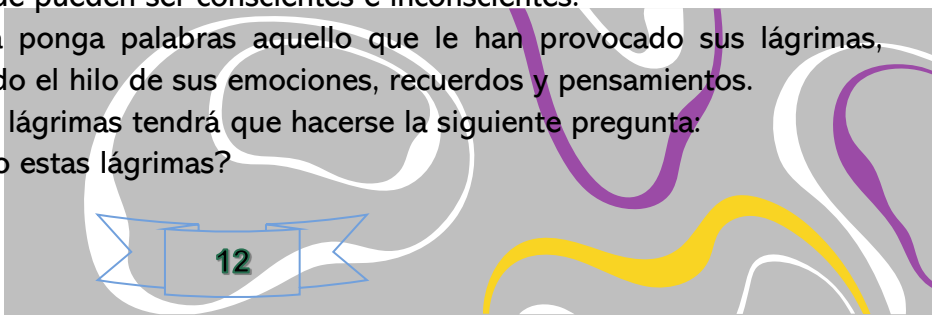
Las lágrimas nunca vienen solas, se despiertan por los recuerdos, vivencias, sensaciones, emociones y pensamientos que pueden ser conscientes e inconscientes.

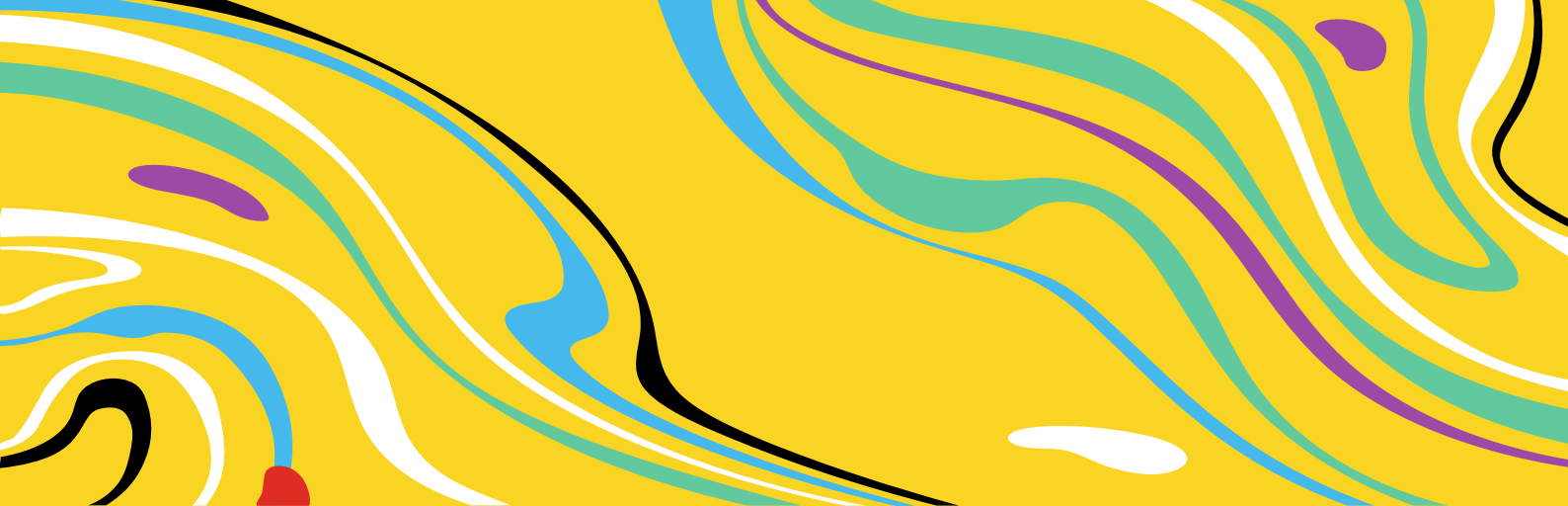
Es necesario que la persona ponga palabras aquello que le han provocado sus lágrimas, prestando atención y siguiendo el hilo de sus emociones, recuerdos y pensamientos.

Para ello, la persona ante sus lágrimas tendrá que hacerse la siguiente pregunta:

¿De qué me están informando estas lágrimas?

Emiliana Simionescu





Indicaciones:

Es importante que la persona no tenga prisa, que se pare y simplemente ponga palabras a aquello que está sintiendo.

Cada recuerdo, ya sea un pensamiento o un objeto, un lugar una canción, esconde un mensaje. Si no se explora su significado, los recuerdos, emociones y/o pensamientos le perseguirán para siempre.

DESPEDIDA

TÉCNICA Nº 1: SILLA VACÍA

Autor Fritz Perls

Descripción:

Esta técnica tiene como objetivo proporcionar un espacio para que la persona pueda llevar a cabo una despedida lo más real posible.

Para ello, tendrás que colocar una silla vacía frente a la persona que va a realizar la técnica.

Primer paso, se le solicitará a la persona que cierren los ojos y se imagine a la persona fallecida sentada enfrente de ella.

Segundo paso: tendrá que decirle todo aquello que necesita para despedirse de ella, ya que será la única oportunidad que tiene para hacerlo.

Indicaciones:

Para realizar esta técnica, es necesario que previamente se genere la activación emocional suficiente para que la persona libre y exprese el malestar que lleva en su interior.

TÉCNICAS Nº 2: RITUALES DE DESPEDIDA

Descripción:

Los rituales ayudarán a la persona a dar un significado a dicha experiencia sin la necesidad de verbalizar lo que ha sido para/ella, su relación con el/la fallecido/da.

Cada ritual tiene un significado único y muy personal por ello, cada persona tendrá que elaborar su propio ritual de despedida.

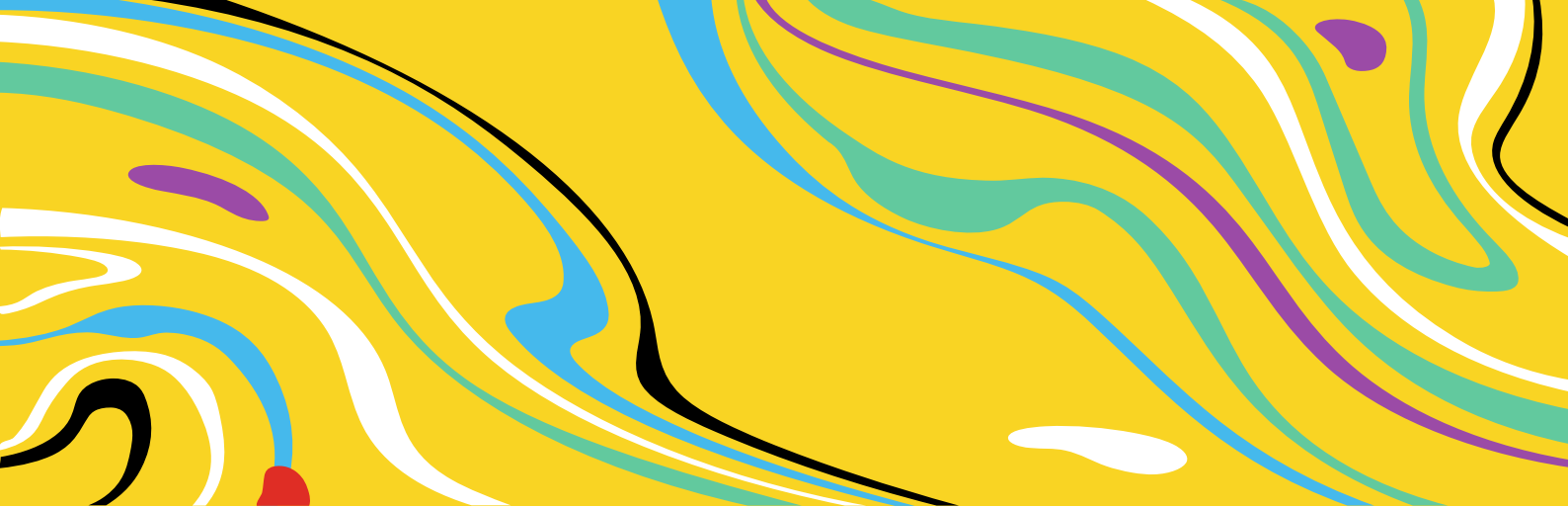
Indicaciones:

El objetivo es proporcionar una estrategia que le permita cerrar ciertas heridas durante el proceso del duelo. Es recomendable hacer estos rituales de despedida acompañados de los familiares y/o amigos/as más cercanos.

AGRADECIMIENTO

Emiliana Simionescu





TÉCNICA Nº 1: CARTA DE AGRADECIMIENTO

Descripción:

En esta técnica la persona tendrá que:

1º Elaborar una lista de aquellas experiencias y situaciones concretas, lo que ha aprendido de él/ella que pueda agradecer a la persona fallecida.

2º Escribir la carta y darle las gracias, por cada experiencia, cualidades o valores... que quiera agradecerla/le.

3º Leer la carta y compartirla con los familiares y/o amigas/os más cercanos.

Indicaciones:

Esta técnica tiene como objetivo ayudar a manejar aquellos asuntos pendientes aún por decir al ser querido.

INTEGRAR LA PÉRDIDA DE LA RELACIÓN

TÉCNICA Nº 1: UNA RESPUESTA PARA CADA UNO DE LOS INTERROGANTES

Aceptar es una palabra que muchas personas en duelo rechazan.

No es cierto que hay que aceptar la muerte para realizar el duelo. Seguramente, si eres un padre o una madre que ha perdido un hijo/a, esa palabra no existe en tu vocabulario y cuando alguna persona te dice «¡tienes que aceptarlo!» piensas que eso es imposible (Payás, Alba, 2011).

Integrar una pérdida y darle un sentido no es tarea fácil, requiere de tiempo, de no huir de la nueva realidad y poder disfrutar de los recuerdos a pesar del dolor que puedan producir.

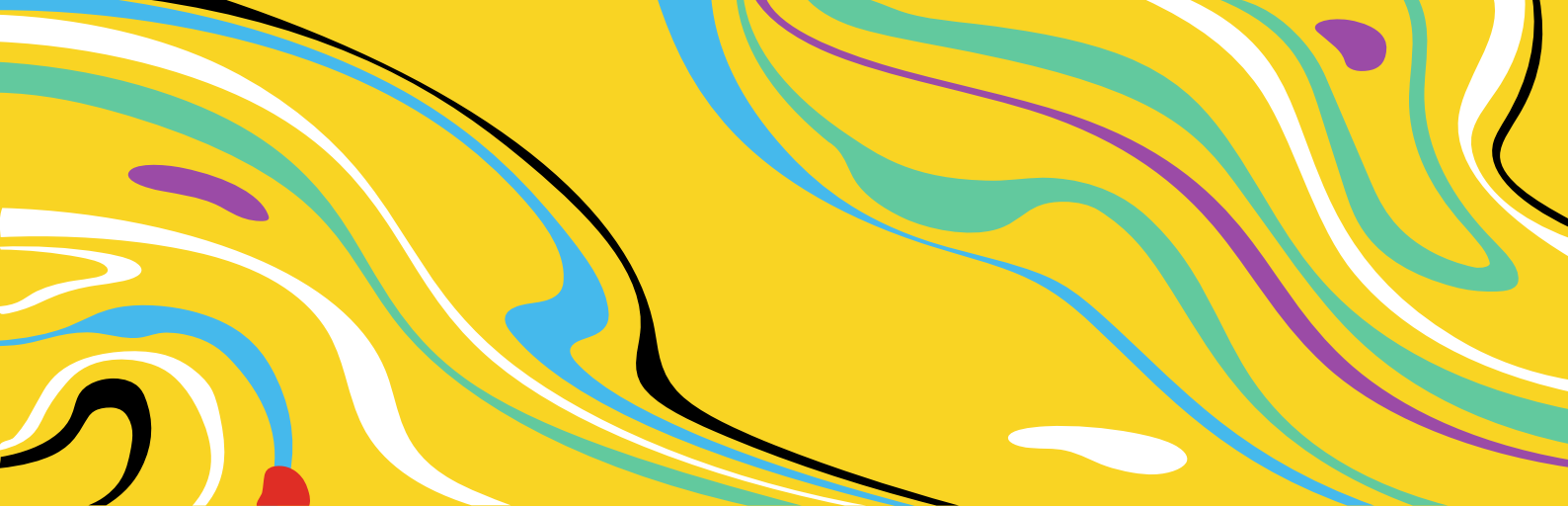
En esta técnica la persona tendrá que responder a todos aquellos interrogantes que le permitan integrar la pérdida y seguir a delante:

¿Qué significa para ti aceptar?

¿Qué puedo hacer de aquí en adelante?

¿Cómo le gustaría a mí ser querido que estuviera e hiciese?





OBJETOS DE VINCULACIÓN

TÉCNICA Nº 1: ¿GUARDARLO O TIRARLOS?

Descripción:

En esta técnica la persona, familia o pareja tendrá que tomar una decisión en relación con los objetos del fallecido (guardarlos, tirarlos o regalarlos).

Deberán tomarse todo el tiempo que necesiten para que no se precipitan ya que en un futuro se pueden arrepentir. Nadie debe realizar ni tomar esta decisión sin su autorización, lo deben hacer ellos mismos aunque resulte doloroso.

Indicaciones:

Es importante que la persona, los miembros de familia pareja, comprendan que los objetos tienen una función de vinculación con el fallecido.

Por lo tanto, guardarlos les ayudará a sentir que todavía tiene relación con el fallecido y pueden utilizarlos para expresar recuerdos, sentimientos, pensamientos, lo que ayudará a afrontar el duelo.

Sin embargo, también tienen que comprender que el hecho de guardar los objetos del fallecido durante mucho tiempo es una forma de no aceptar lo ocurrido o negar la realidad, lo cual se pueden convertir en un problema conocido como momificación.

ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

TÉCNICA Nº 1: PROGRAMA TU AGENDA CON TIEMPO PARA TI Y LOS TUYOS

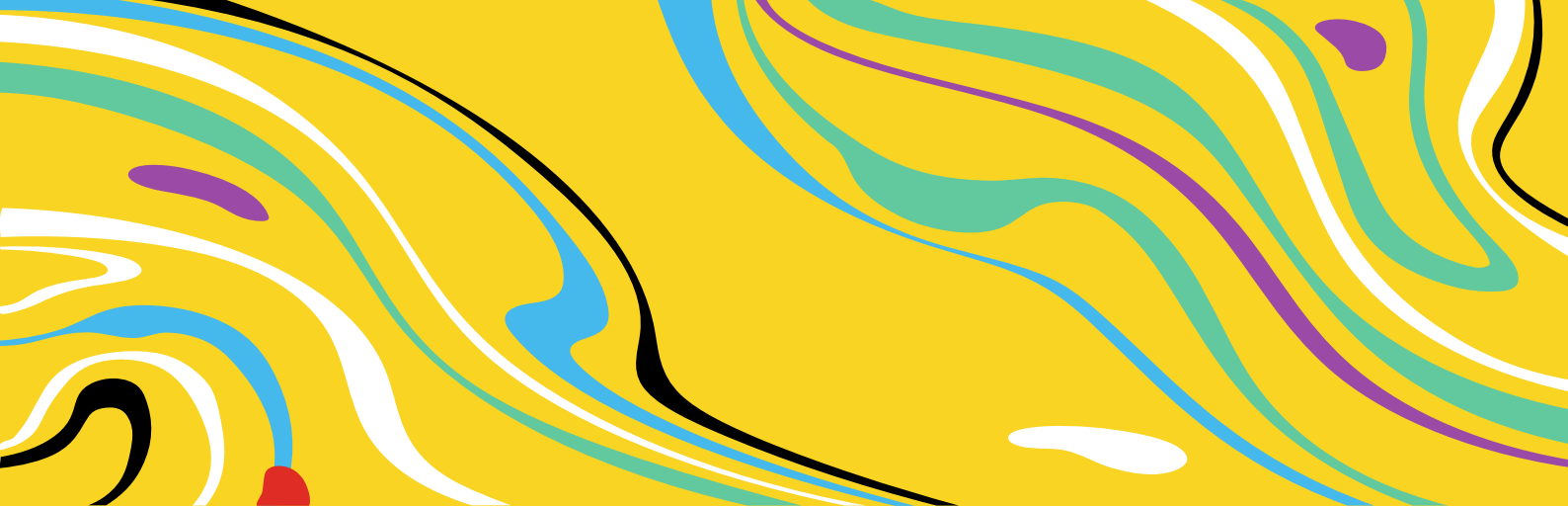
Descripción:

En esta técnica la persona tendrá que programar qué va a hacer cada día. Que momentos va a emplear para descansar, de distracción, para estar a sola y estar con sus seres queridos (familia y amigos/as).

Indicaciones:

Es importante que la persona actúe en función de aquello que siente, se cuide y no se vea obligada a hacer nada. Por tanto, si la persona no se ve con ánimos puede prescindir de esa programación.



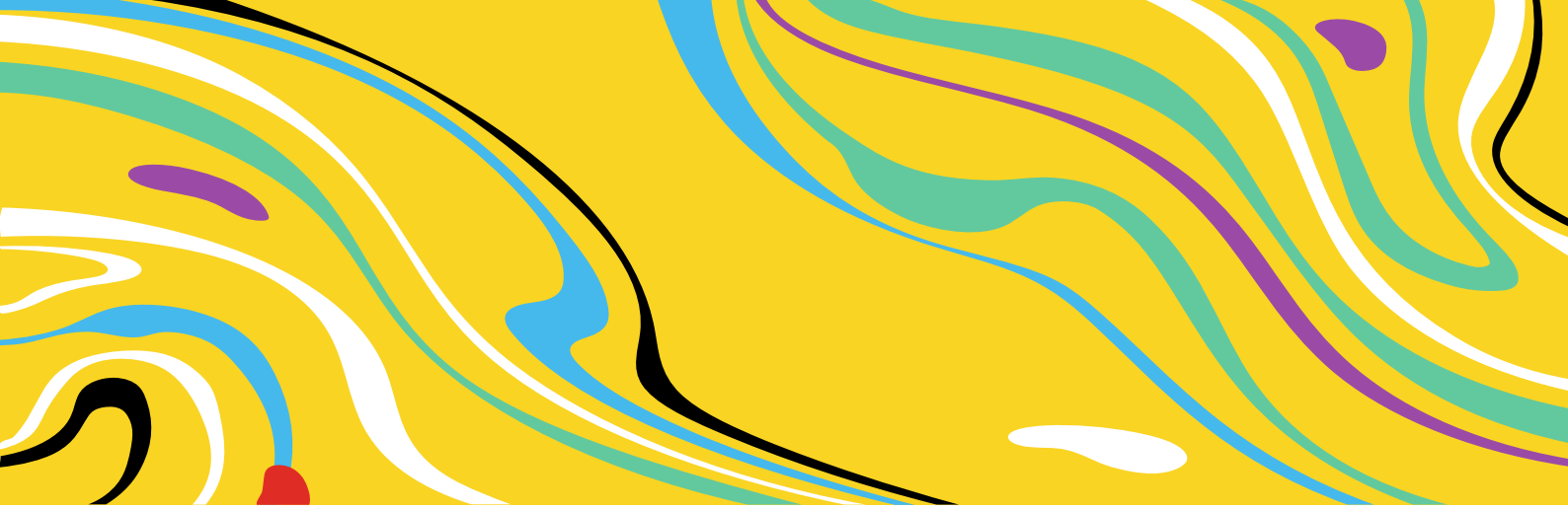


CONCLUSIONES

Cuando se piensa en el final de este camino, resulta evidente que recuperarse no es la palabra adecuada: el duelo no es una enfermedad de la cual una persona se recupera y vuelve a ser como antes, sino que consiste en que la persona, familia y/o pareja puedan integrar y adaptarse a la pérdida, construyendo día a día la nueva realidad.

No te puedes olvidar, que a la hora de aplicar cada una de las técnicas para el duelo, deberá tener en cuenta la situación actual de persona, las causas y cuál es el mejor momento para poder llevarlas a cabo.





Bibliografía:

Ariès, P. (2000). Historia de la muerte en Occidente: desde la Edad Media hasta nuestros días. Barcelona: El Acantilado.

Ariès, P. (1977). El hombre ante la muerte. Taurus.

Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: el papel de los déficit emocionales en los trastornos clínicos. Behavioral Psychology= Psicología Conductual, 19(2), 347.

Modelo de Luto de Worden: Worden, J. W. (2009). "Terapia del Duelo: Cómo enfrentar el dolor y encontrar sentido en la pérdida". Ediciones Paidós.

Modelo de Luto de Neimeyer: Neimeyer, R. A. (2002). "Fortalecer la Resiliencia en el Duelo: Una guía práctica para profesionales". Ediciones Pirámide.

Terapia del Duelo y Aplicación de Modelos: Attig, T. (2007). "Cómo Afrontamos el Duelo: Reaprender el Mundo". Editorial Herder.
https://www.ecofuneral.es/wp-content/uploads/2018/10/williamworden_duelo.pdf

Neimeyer, R. A. (2001). Aprender de la pérdida. Barcelona: Paidós Ibérica.

Payás, A. (2008). Funciones psicológicas y tratamiento de las rumiaciones obsesivas en el duelo. Rev.Asoc. Esp.Neuropsiq, 28 (102), 307 323.
<http://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v28n2/v28n2a05.pdf>

Payas, A. (2014). El mensaje de las lágrimas. Paidós

Oviedo Soto, S. J., Oviedo Soto, P., Parra Falcón, F. M., & Marquina Volcanes, M. (2018). La muerte y el duelo: Death and mourning. Editorial Universitaria Villa María



¿Quieres dar un paso más?

Si algo de esta guía te ha resonado, hablarlo puede ayudar. Emiliana y Raquel pueden acompañarte con una primera consulta, sin compromiso, presencial en Tres Cantos y Colmenar Viejo o en formato online.

[Reserva tu consulta](#)

emilianapsicologia.es

637 232 158 · Instagram: [@er_psicologia](#)

Tres Cantos y Colmenar Viejo (Madrid)

Esta guía es orientativa y no sustituye a un acompañamiento psicológico profesional.