

Acompañar en el duelo



Comunidad de práctica
APBC ALC
actalianza

El duelo es una reacción natural ante la pérdida de una persona, evento u objeto significativo, es una reacción emocional o de comportamiento en forma de sufrimiento o aflicción, cuando un vínculo afectivo se rompe. El duelo después de una pérdida, puede ser difícil por las creencias individuales o la cultura y los temores que se tengan respecto de la muerte o la pérdida de seres queridos.

Enfrentar lo que sentimos, personalmente o como comunidad

Las pérdidas conllevan aspectos psicológicos, físicos, y sociales, que se presentan con diversa intensidad de acuerdo con el significado de la pérdida. Lo esencial del duelo por pérdida, es el cariño o dependencia con la persona que falleció pues cierra la puerta de un posible reencuentro y de la relación significativa con la otra persona.

Elizabeth Kübler-Ross, et al. 1969, contribuyeron a ver el duelo como un proceso dinámico. La idea de presentar fases o tareas del duelo no significa que todas las personas dolientes deban pasarlo en forma lineal, tras una tarea otra, tampoco crear expectativas sobre proceso, si una tarea planteada no se observara. Cada persona es única y responde de forma diferente al duelo.

Tareas del duelo planteadas:

Negación

Es la respuesta del cerebro, como un mecanismo de respuesta de protección al dolor, es como un amortiguador ante el golpe de la muerte del ser querido que busca aplazar el dolor. Esta etapa no puede ser definitiva porque en cualquier momento se enfrentará a la realidad.

Ira/enojo

Se caracteriza por el enojo, la irritación, la ira, el resentimiento. Se busca responsables o culpables. Al darse cuenta de que la muerte es irreversible, que no hay otra solución, se produce un sentimiento de frustración y enojo.

Negociación

Se puede imaginar que la muerte se puede revertir. Pueden hacerse preguntas sobre: ¿y si hubiera hecho esto? O dejado de hacer lo otro... o idear acciones pensando en evitar el resultado final.

Depresión

La depresión como parte del dolor profundo, tristeza aguda y conjunto de emociones vinculadas a la pérdida, es una etapa transitoria de la cual no se puede especificar tiempo, pues eso depende de cada persona en particular. Pueden haber pensamientos de no tener motivos o razones para continuar, porque se siente que no se puede seguir sin la persona que murió.

Aceptación

Aceptar la pérdida y aprender a vivir con la ausencia del ser querido, paso a paso recuperar la capacidad de experimentar alegría y placer, reincorporar la vida cotidiana y poder visualizar el futuro.



La Teoría biológica del duelo sugiere que las pérdidas desarrollan aptitudes para comprenderlas y reestablecer su relación con ellas.

Para George Engel, la pérdida de un ser querido es psicológicamente tan crítica como herirse o quemarse de manera grave físicamente. Realizar las tareas o fases del duelo ayuda al restablecimiento del equilibrio, para completar el proceso del duelo. Es importante enfatizar que el duelo es un proceso no un estado, por tanto, es algo transitorio en la vida de una persona.

En este proceso de duelo se experimenta dolor físico, y emocional; el cual muchas personas buscan evitar provocando que se prolongue el duelo. Algunas personas tratando de no sentir el dolor, evitan hablar de la persona que murió, evitan recordarle, consumen alcohol, y drogas. En otros casos las personas viajan creyendo que así se alejan del dolor. Sientan el dolor, vivan el dolor, esto ayudará a superarlo, en este paso algunas personas necesitarán acompañamiento psicológico para darle libertad a sus sentimientos.

Se puede decir que el proceso de duelo se acaba cuando la persona recupera su sentido de vida, cuando se siente más esperanzada, se siente entusiasmada y se adapta a nuevos roles.



Apoyo a las personas en duelo

La recuperación de la pérdida se lleva a cabo mediante el proceso del duelo y es necesario contar con apoyo del grupo familiar, amistades, acompañamiento espiritual y en algunos casos y para un grupo específico de personas, asesoría/accompañamiento profesional psicológico.

Los objetivos del apoyo a las personas en duelo pueden ser:

- Mejorar la calidad de vida de la persona que sufre
- Disminuir el aislamiento social
- Aumentar la autoestima
- Disminuir el estrés
- Mejorar la salud mental (prevenir enfermedades).

Ideas a seguir para procesar el duelo:

- Conversar con familiares y amistades de cómo se siente.
- Ser consciente de las personas que le rodean, de los bienes y recursos con los que cuenta, de su propia vida, valores, sueños y metas que tiene.
- Puede elaborar una reseña histórica, un álbum de fotos físico o en un sitio en internet, escribir recuerdos positivos, aprendizajes, hacer una conmemoración o recordatorio de la persona u objeto perdido.
- Cambiar los lentes: ver con amor lo vivido, y lo aprendido con el ser querido que murió, o el objeto que perdió.
- Proyectarse: en memoria de la persona u objeto perdido, puede hacer una acción de ayuda para otras personas.

Conclusiones

El duelo es un proceso normal de adaptación ante las pérdidas.

El duelo no tiene un tiempo estándar, cada persona lo vive en su forma particular, lo importante es que termine su proceso.

El vivir el duelo fortalece a la persona y le ayuda a tener una mejor calidad de vida.

Recopilación de información bibliográfica por Lissette Ordoñez. Psicóloga, Mgtr. en Recursos Humanos, Profesora en Teología, consultora independiente en CEDEPCA. Guatemala

Apoyo Psicosocial Basado en la Comunidad, ACT

Durante las emergencias o desastres las personas pueden experimentar varias pérdidas: personas importantes (familia, amistades, vecinas-os, compañeras-os de clase o trabajo), vivienda, enseres de casa, la seguridad, pueden ser trasladadas-os a albergues, estas y otras pérdidas puede generarles diversas reacciones normales.

Es importante presentar atención a la población que ha sufrido pérdidas para proveerles insumos adecuados y puedan procesar el duelo. Algunas personas necesitarán un apoyo especializado y otras pueden necesitar apoyo psicoeducativo, informativo y otras diversas prácticas comunitarias y espirituales para procesar el duelo: como un acto/servicio religioso, elaboración de un mural, un acto conmemorativo para recordar a las personas fallecidas.

Las personas que prestan la asistencia humanitaria pueden informarse sobre las prácticas locales para procesar los duelos y acerca de los entierros, y pueden apoyarse en los recursos locales compatibles con las normas internacionales de derechos humanos.

Aporte de:

Ana Paxtor, Coordinadora CdP APBC ALC

Bianka Paz Logística en Proyecto

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.who.int/mental_health/emergencias/iasc_checklist_spanish.pdf?ua=1
2. Alba Payás Puigarnau, 2010 Las tareas del duelo
3. Servicio Psicosocial Basado en la Comunidad. Comunidad de Práctica de Apoyo Psicosocial para América Latina y el Caribe. ACT Alianza.
4. IASC. Guía sobre salud mental y apoyo psicosocial en emergencias humanitarias y catástrofes