Tanatología, duelo y sus procesos de pérdida

Mtra. Lilian Medina

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC



¿QUE ES LA VIDA?

El concepto de **vida** puede ser definido desde diversos enfoques. la noción más habitual está vinculada a la **biología**, que sostiene que la vida es la **capacidad de nacer, crecer, reproducirse y morir**.

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC



Nacemos y crecemos, y en todo este proceso nos transformamos en personas, con sentimientos y un potencial que debe ser liberado para vivir y ser felices, y no solo sobrevivir.

Sabiduría es saber elegir.

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

Lo más sano en cada ciclo o etapa de la vida es manifestar nuestras emociones, en lugar de permanecer atados a hechos o circunstancias determinadas y a personas con las cuales no hemos podido cerrar nuestros vínculos.

Permanecer encerrados en una misma emoción tóxica no nos permitirá seguir viviendo.



TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

Para ti ¿Qué es la muerte?



TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

La muerte es un tema común:

La muerte es la cosa mas común del mundo y sin embargo, es la mas evitada. esta prohibido pensar en ella, hablar de ella, como si ignorarla la hiciera desaparecer. es parte de lo mas comun en nuestro quehacer diario, es parte de mi, es parte de mi ciclo vital, cada dia muere algo en mi.



TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

Como formamos nuestro concepto de muerte:	Experiencias personales
	Escena fundante desde la infancia.
	Cultura.
	Tradiciones y costumbres.
	Religión o fe que profesa.



TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

LA MUERTE EN LA SOCIEDAD ACTUAL

CONCEPTO DE MUERTE:

A).-EXPERIENCIAS CERCANAS A LA MUERTE.

B).- CULTURA.

C).- RELIGION.

D).- FAMILIA.

E).- EDUCACION.

F).- CONCEPTO DE TRASCENDENCIA.

-

POLARIDADES DE LA VIDA:

-AMOR/ODIO

-FORTALEZA/DEBILIDAD

-SALUD/ENFERMEDAD

-VIDA/MUERTE.

DIMENSIONES DE LA MUERTE

A).-FIN. DESPOJO, PERDIDA, HUNDIMIENTO, ABANDONO, DERROTA.

B).- DESCANSO, ENTREGA, CONSUMACION, PLENITUD, CORONAR, LLEGAR A LA CIMA,

Características de la muerte:	Universal
	Única
	Irreversible
	Indeterminada
	Cotidiana



TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC



Más allá de las creencias e interrogantes, la muerte ha de ser encarada de acuerdo a como fue encarada la vida. la pregunta entonces no es **cuándo moriré**, sino **cómo he de vivir hasta que muera** y **cómo estoy invirtiendo mi vida hoy.**

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC



Si consideras tu vida y la vida de un individuo como un hecho aislado que empieza con el nacimiento de su cuerpo físico y acaba con su muerte , no podrás hallar ninguna explicación coherente a los acontecimientos de la vida. te moverás a ciegas. es tiempo de saber, que tu vida actual es momentánea, es un mero fragmento. no es nada comparada con la existencia del alma”.

La muerte es, en efecto, un enorme misterio, pero de ella se puede decir dos cosas: es absolutamente cierto que moriremos y es incierto el cuando, el como y el donde moriremos. la vida y la muerte, no son polos opuestos, ni el principio ni el fin, van de la mano, es un continuo, cada minuto que viva, cada minuto muero, no los podemos desligar.



TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

TANATOLOGIA





TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

Desde la mitología griega, thanatos es la personificación de la muerte no violenta, su toque era suave como el de su hermano gemelo Hipnos el sueño, insinuando que ambos discutían cada noche quien se llevaría a cada hombre.
Thanatos= muerte. logos= estudio, tratado, sentido. sentido de la muerte.

Tanatología:
Es una ciencia que estudia los procesos de vida, enfermedad y muerte, basándose en un modelo bio-psico-social y espiritual. cuyo objetivo es mejorar la calidad de vida de los participantes del proceso tanatológico.

Más que hablar de la muerte, se habla del vivir, y mas que un momento la muerte es un proceso, un camino que ya se practica, darse permiso de sentir,

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

TANATOLOGIA DEL SIGLO XXI



La tanatología ha tenido tres etapas:

a) Etapa kubleriana: se enfoca solamente en pacientes en fase terminal- mistanasia

b) Etapa post kubleriana: el buen morir-ingresan otras ciencias y profesiones-se incluye a la familia del paciente-distanasia

c) Tanatología del siglo XXI: considera al paciente, la familia y al equipo medico- el paciente es un todo-inicio de los cuidados paliativos-se habla de calidad de vida.

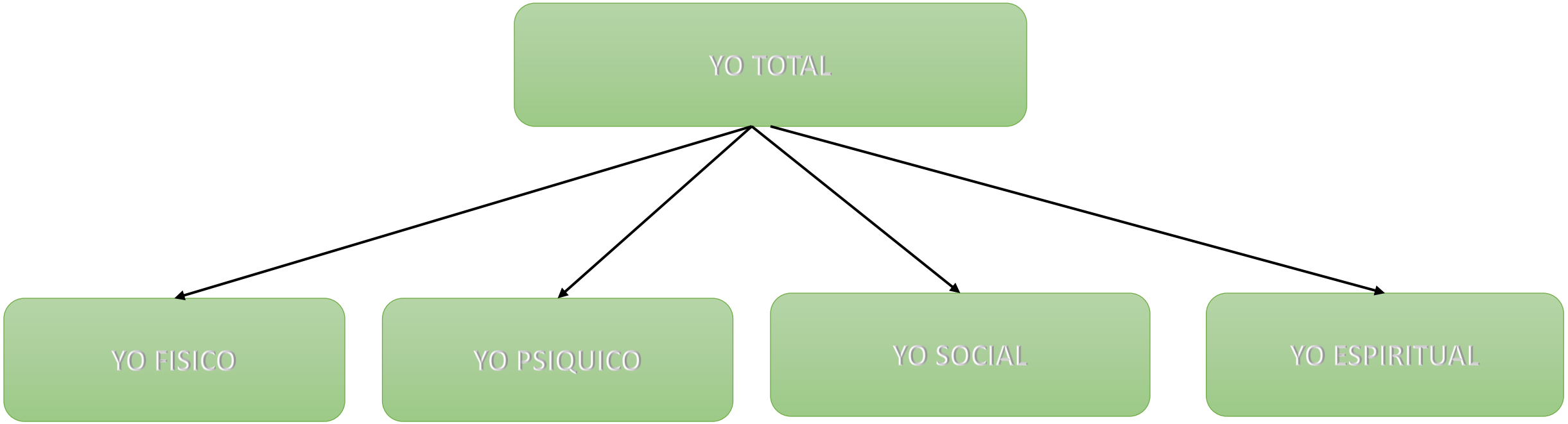
TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

La intencionalidad de la tanatología es humanizar la existencia del ser humano y no enseñarle a aguantar o soportar el dolor y el sufrimiento. y para comprender todo esto, debemos observarlo, no huir de el.



TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

ABORDAJE DESDE LA TANATOLOGIA HUMANISTA Y TRANSPERSONAL



TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC



- PRIMERAS 48 HORAS.
- NO ES EXCLUSIVIDAD DEL TANATOLOGO.
- OTORGAR APOYO DE CONTENCION EMOCIONAL.
- INFORMACION.



- PROCURAR ATENCION DE CALIDAD Y CALIDEZ.
- PERMITIR LA EXPRESION DE EMOCIONES.
- ACEPTACION DE LA PERDIDA.
- REINCORPORARSE A LAS ACTIVIDADES.
- REENCONTRAR EL SENTIDO DE VIDA.



- HACER CONSCIENCIA DE LO QUE ESTAS PENSANDO, SINTIENDO Y HACIENDO.
- RECONOCER EL MODO DE COMO ENFRENTAS LAS SITUACIONES.
- LA FORMA EN QUE TE RELACIONAS CON LO QUE TE RODEA.
- SIGNIFICADOS DE VIDA.



PÉRDIDA

Carencia, privación de lo que se poseía

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

Podemos decir que el duelo es un proceso complejo que afecta profundamente el bienestar, la salud y la vida del deudo en todos los niveles físico, psicológico y social. Modifica su identidad, su visión de sí mismo, del mundo, de sus relaciones, personales, sociales y laborales. Implica el esfuerzo de aceptar que ha habido un cambio, que su vida ha sido sacudida, que ya no es la misma y que por ende se ve obligado a adaptarse y enfrentar una realidad indeseada, que preferiría olvidar, negar.



TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

Tipos de pérdidas



RELACIONALES.

Son aquel tipo de pérdidas relacionadas con “el otro”, es decir, con las personas que nos rodea y que son un pilar en nuestras vidas. Incluye el fallecimiento de personas cercanas el fin de relaciones separaciones, divorcios y abandonos.

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC



PÉRDIDAS INTRAPERSONALES.

Son todas las pérdidas que tienen que ver con nosotros mismos y con nuestro cuerpo; es decir, pérdidas de capacidades intelectuales y/o físicas.

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC



PÉRDIDAS MATERIALES.

Se dan cuando perdemos objetos o posesiones que nos pertenecen.

PÉRDIDAS EVOLUTIVAS.

Las fases de nuestro ciclo vital. suponen una serie de cambios que conllevan diferentes perdidas.

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC



PÉRDIDAS EVOLUTIVAS.

Envejecimiento, menopausia, desarraigo.

Infancia, pubertad, adolescencia, emancipación, nido vacío.

SOCIALES .

Aislamientos sociales y la exclusión de grupo.

(Encarcelados, enfermos psiquiátricos)

- De la salud
- De casa, ciudad
- Por divorcio
- Ligadas al desarrollo
- Órgano o parte del cuerpo



TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

TIPOS DE PÉRDIDAS ESPECIALES

- Suicidio
- Muerte súbita : accidentes, desastres naturales y homicidios





- Abortos espontáneos
- Muerte perinatal
- Perdidas ambiguas (robo, secuestro y/o desaparecido)

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

¿Qué es el duelo?

El duelo es un proceso natural y adaptativo que se da a consecuencia de una pérdida significativa e irremediable y es parte inevitable de la condición humana. No es una enfermedad.

Es una experiencia única e intransferible, no hay dos duelos iguales, así como no hay dos personas iguales.



TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC



¿Qué es el duelo?

La aceptación de la pérdida será la estación final de un proceso de transformación que ha ocurrido al interior de la persona: Cambios en uno mismo, en las relaciones interpersonales, en la espiritualidad y en la filosofía de vida.

El duelo no es algo que le sucede a la persona que sufre una pérdida, es lo que hacemos con lo que nos sucede.



Determinantes del duelo

- Tipo de apego: Ver que tipo de relación tenía con la persona, el tipo de apego.

- Antecedentes históricos: Si tiene antecedentes familiares de duelos crónicos, muchas veces actúa como prejuicios u obstáculo. Ver la historia propia y familiar de duelos.

Determinantes del duelo

Forma como falleció: Proximidad. Muerte repentina o inesperada. Muertes violentas traumáticas. Pérdidas múltiples (familiares, trabajo, enfermedad). Muertes evitables. Muertes ambiguas (no se encontró el cuerpo, hay esperanza).

Muertes estigmatizadas (suicidio, aborto inducido, no se siente libre para hablar de ello.



TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

Determinantes del duelo

- Variables de la Personalidad: Edad, sexo. El hombre culturalmente está más limitado a expresar su dolor, si puede expresar la rabia o la ira. Ver rasgos de personalidad, ver si hay trastornos previos. Estilo de afrontamiento, hay personas que su estilo de afrontamiento es resolver problemas, muchos buscan la ayuda espiritual o religiosa, psicológica.

- Antecedentes Históricos; pérdidas previas y cómo ha enfrentado estos duelos. Antecedentes de salud mental, duelos no resueltos en la familia.



TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

Determinantes del duelo

- Variables Sociables: El nivel de apoyo emocional y social que recibe el doliente por parte de sus familiares y amigos influye en el proceso de duelo. Por ejemplo: la muerte de un ser querido durante la pandemia afecta la posibilidad de compartir los rituales funerarios con los seres queridos y amistades.

- Tensiones Concurrentes: Existen factores como familias, tensiones, crisis y otras pérdidas secundarias que influyen en el duelo: económicas, laborales, enfermedades, consumo de sustancias, conflictos intrafamiliares y/o violencia, entre otras.



TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

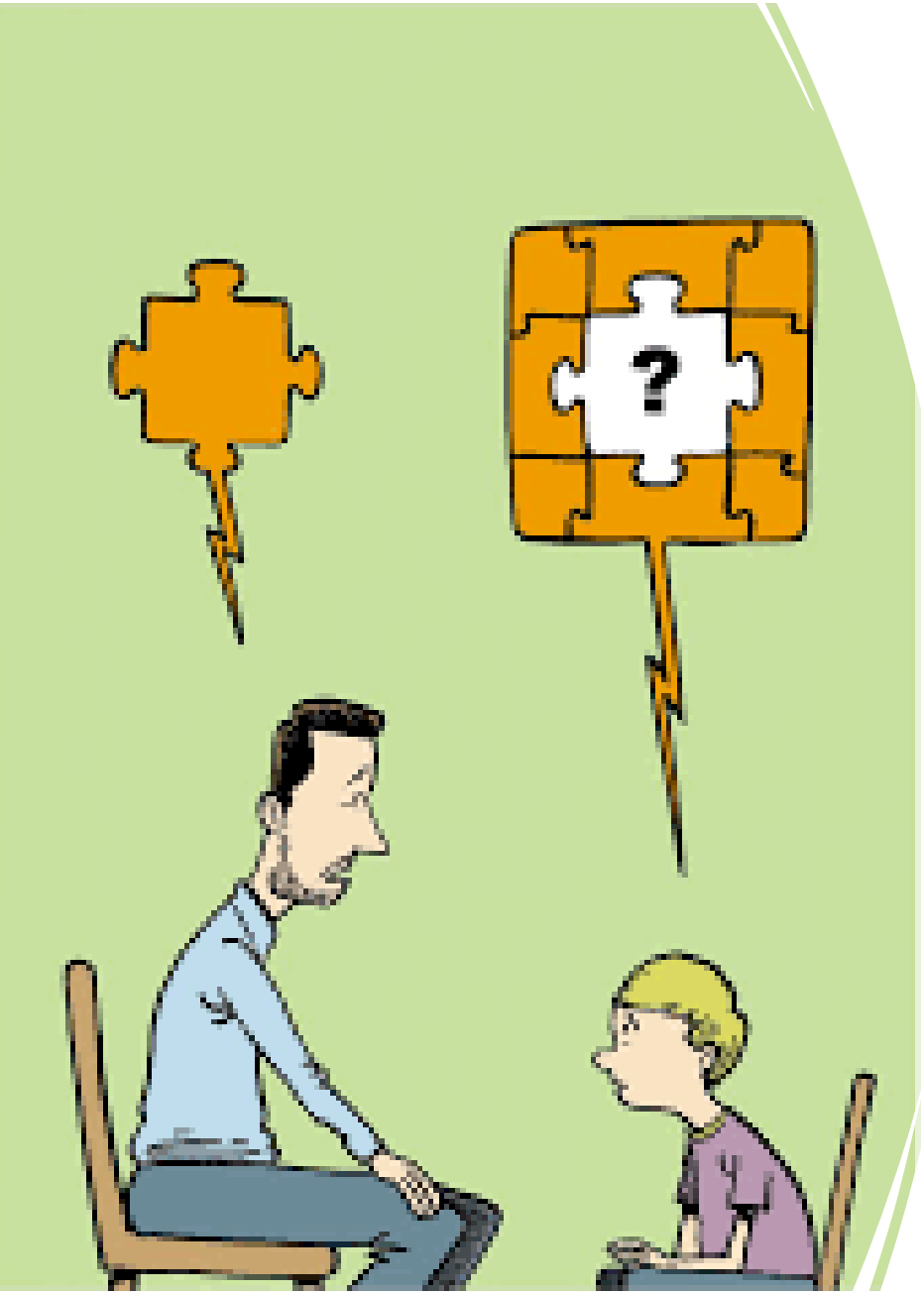
Duelo normal Comportamientos comúnes.



Físico:

Opresión en el pecho o en la garganta, hipersensibilidad al ruido, falta de aire, debilidad muscular, falta de energía. Sensación de despersonalización.
Opresión gástrica, boca seca, dolor de cabeza, insomnio, pérdida de apetito.

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC



Cognitivas

Sensación de incredulidad sobre todo cuando se despiertan “esto no me pasó a mi”. Confusión, olvidos, falta de concentración, falta de interés, ideas repetidas, rumiación del pensamiento. Sentido de presencia, sienten la respiración, la voz, alucinaciones: a veces pasajeras, visuales o auditivas.

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

Conductas:.

- ❖Trastornos del sueño y el apetito.
- ❖ Conducta distraída.
- ❖Soñar con el fallecido.
- ❖Suspirar.
- ❖Hiperactividad desasosegada.
- ❖Llorar.
- ❖Aislamiento





- Emocional:
- Tristeza.
- Culpa.
- Ansiedad.
- Soledad.
- Estrés crónico.
- Shock.
- Emancipación.
- Insensibilidad.

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

Etapas del duelo - NEGACIÓN

La negación es una etapa del duelo en la que la persona niega que haya sucedido la pérdida. Se puede ser una estrategia de protección y las personas pueden volver a la negación en cualquier etapa del duelo. La negación se considera una de las etapas más difíciles del duelo, ya que la persona puede estar evitando el proceso de duelo.



TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

Etapas del duelo - IRA

La rabia es una etapa del duelo en la que la persona se siente frustrada y enojada por la pérdida. A menudo, la ira es una respuesta normal al dolor y a la tristeza. Sin embargo, a veces la ira puede ser una forma de negación. Sin duda las circunstancias de la pérdida pueden influir mucho en esta fase: accidentes, muertes violentas, injusticias, etc.



TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC



Etapas del duelo - NEGOCIACIÓN

En la fase de negociación la persona guarda la esperanza de que nada cambie y de que puede influir de algún modo en la situación. Un ejemplo típico son los pacientes a quienes se les diagnostica una enfermedad terminal e intentan explorar opciones de tratamiento a pesar de saber que no existe cura posible, o quienes creen que podrán volver con su pareja si empiezan a comportarse de otra manera.

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC



Etapas del duelo - DEPRESIÓN

Tristeza profunda, dolor y pensamientos constantes acerca de la pérdida del ser querido. Falta de concentración en cuestiones que no sean la muerte del ser querido. Atención extrema a los recuerdos del ser amado o la anulación excesiva de los recuerdos. Deseo o añoranza intensos y persistentes por el difunto

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC



Etapas del duelo - ACEPTACIÓN

Después de las fases de negación, ira, negociación y depresión llega la aceptación de la pérdida y la llegada de un estado de calma asociado a la comprensión de que la muerte y otras pérdidas son fenómenos naturales en la vida humana.

La fase de aceptación se relaciona con la inevitabilidad de la pérdida, y por tanto del proceso de duelo. En los casos en que el duelo es debido a una enfermedad terminal suelen darse reflexiones con respecto a la propia vida, vista en retrospectiva una vez se acerca el final.

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

ACEPTACION	RESIGNARSE
AUSENCIA DE SUFRIMIENTO	EXISTENCIA DE SUFRIMIENTO
INTERPRETACION MENTAL POSITIVA	INTERPRETACION MENTAL NEGATIVA
ASUME SU RESPONSABILIDAD	CULPA AL ENTORNO Y A LOS DEMAS
ACTUA	NO HACE NADA

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

Tipos de duelo

Anticipado.

- **Erich Lindemann** fue un psiquiatra alemán que en 1944 comenzó a hablar del duelo anticipado. **Analizó las respuestas de mujeres que esperaban a sus maridos que habían ido a la guerra.** Estas mujeres experimentaban intensas respuestas de dolor, preocupación constante acerca de la idea de que podían morir sus esposos y era como si se fueran preparando frente a la posibilidad real de perderles. **Al cabo de un tiempo reconocían haber tomado distancia afectiva** debido a la prolongada ausencia a causa de la guerra. Esto es lo que él llamó **DOLOR ANTICIPADO:** las mujeres comenzaban duelos previos a la muerte del ser querido. Si dicha muerte ocurría, las mujeres ya habían atravesado gran parte de esa despedida previamente.
- A partir de aquí, fueron muchos los autores que siguieron investigando acerca del duelo anticipado:
- **-Bowlby estudió a padres de niños con enfermedades terminales** y describió cómo el proceso de duelo para ellos comenzaba desde que se daba a conocer el diagnóstico.
- **-Kübler-Ross** hablaba de duelo preparatorio cuando se refería a que todo paciente terminal y sus familiares pasan por un duelo preparatorio como una manera de adaptarse y prepararse para despedirse de su vida.

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

CARACTERÍSTICAS

- **ACEPTACIÓN GRADUAL DE LA REALIDAD y de la inevitabilidad de la pérdida**. Esto es una diferencia esencial con respecto a otros duelos que comienzan debido a pérdidas repentinas, inesperadas y abruptas.
- **SENTIMIENTOS INHERENTES AL DUELO**. Las emociones que siente alguien en un duelo anticipado serían las mismas que en un duelo tras la pérdida.
- **TERMINAR ASUNTOS PENDIENTES con el enfermo y dar la posibilidad de elegir cómo DESPEDIRSE.**
- **HACER ENSAYOS DE LA MUERTE e intentos de ajustarse a las consecuencias de ésta.**
- **REORGANIZACIÓN DE ROLES FAMILIARES.**
- **REALIZAR UN LENTO DESAPEGO DEL ENFERMO y facilitar una muerte apropiada.**



TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

Tipos de duelo

Retardado o negado.

- El duelo retardado es una respuesta emocional que se pospone o retrasa después de una pérdida. En este tipo de duelo, la persona no muestra una reacción inmediata al fallecimiento, pero luego experimenta una carga emocional fuerte.

- El duelo retardado también se conoce como duelo inhibido, suprimido o pospuesto.



CAUSAS

- Falta de apoyo social
- Necesidad de ser fuerte por alguien más o por algo
- Sentirse abrumado por la cantidad de pérdidas
- Temor a ser percibido como débil
- Falta de competencia para reconocer sus propias emocione

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

CATRACTERÍSTICAS



- La persona puede parecer distante, desconectada o emocionalmente neutral.
- Puede haber una ausencia inicial de reacción emocional.
- El duelo puede ser desencadenado por un evento o situación que activa las emociones reprimidas.
- Cuando el duelo se manifiesta, puede ser acompañado por una intensidad emocional significativa.

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

Tipos de duelo



Crónico.

Durante los primeros meses tras la pérdida, los síntomas del duelo y el duelo patológico son muy similares, pero en el caso del duelo complicado no se observa una mejora, sino que empeoran notablemente. Los síntomas más comunes son los siguientes:

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

CARÁCTERÍSTICAS

- Tristeza profunda, dolor y pensamientos constantes acerca de la pérdida del ser querido
- Falta de concentración en cuestiones que no sean la muerte del ser querido
- Atención extrema a los recuerdos del ser amado o la anulación excesiva de los recuerdos
- Deseo o añoranza intensos y persistentes por el difunto
- Problemas para aceptar la muerte
- Entumecimiento o distanciamiento
- Resentimiento por la pérdida
- Sentimiento de que la vida no tiene sentido ni propósito
- Falta de confianza en otros
- Incapacidad para disfrutar la vida o para recordar las experiencias positivas vividas junto con tu ser querido



TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

Tipos de duelo



Enmascarado.

- El duelo enmascarado es el compañero silencioso del trauma, a menudo pasado por alto y malinterpretado. Es el duelo que se esconde bajo la superficie, disfrazado por mecanismos de afrontamiento e instintos de supervivencia. Si no se aborda, puede convertirse en un duelo complicado.

- Cuando alguien sufre un trauma, ya sea por un único suceso desgarrador o por una angustia prolongada, la mente a veces se protege de las emociones abrumadoras y oculta el dolor bajo una fachada de normalidad. Para las mujeres que han sufrido un aborto espontáneo o la pérdida de un embarazo , este tipo de duelo es común.

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

Tipos de duelo

Intensificado.

El duelo intensificado es una reacción emocional intensa que se produce ante la pérdida de un ser querido, un trabajo, una relación de pareja o un cambio de residencia. Se caracteriza por una aflicción constante y profunda que dificulta la recuperación.



TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC



- Los síntomas del duelo intensificado incluyen:
- Tristeza profunda
- Dolor
- Pensamientos constantes sobre la pérdida
- Liberación de emociones sin reprimirlas, como gritar, llorar o reír
- El duelo intensificado puede derivar en un duelo complicado, que es un estado de aflicción que no permite recuperarse

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC



Tipos de duelo

Desautorizado.

EL duelo desautorizado es un proceso de duelo en el que la persona no puede expresar sus sentimientos de manera abierta. Esto puede ocurrir por presión social, familiar o cultural.

El duelo desautorizado puede causar que la persona se sienta sola, desamparada y cuestione la legitimidad de su dolor. Esto puede complicar la recuperación y llevar a problemas como la ansiedad o la depresión.

Algunos ejemplos de duelo desautorizado son: La pérdida de un embarazo, La pérdida de un ex-cónyuge, La pérdida de un amante, La pérdida de una mascota, La pérdida de una capacidad corporal.

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC



TAREAS PARA ELABORAR EL DUELO

Hablar sobre lo que pasó. Realizar rituales. Evitar secretos.

- Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida. Expresar la emoción.
- Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente.
- Recolocar emocionalmente al fallecido y seguir viviendo. Es poder darle un lugar dentro nuestro y sentir que el vínculo con él es eterno y continuar con la vida.

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

¿CÓMO AYUDARME EN EL DUELO?

Hablar de lo sucedido, hablar de la enfermedad, de la muerte.

- Darse un tiempo para recuperarse.

- Evitar la negación: estoy muy bien…

- Poco a poco ir recuperando rutinas - Expresar sentimientos.

- Darle nuevo sentido a la vida.

- Permitirse la ira y sentimientos negativos - Respetar mi ritmo.

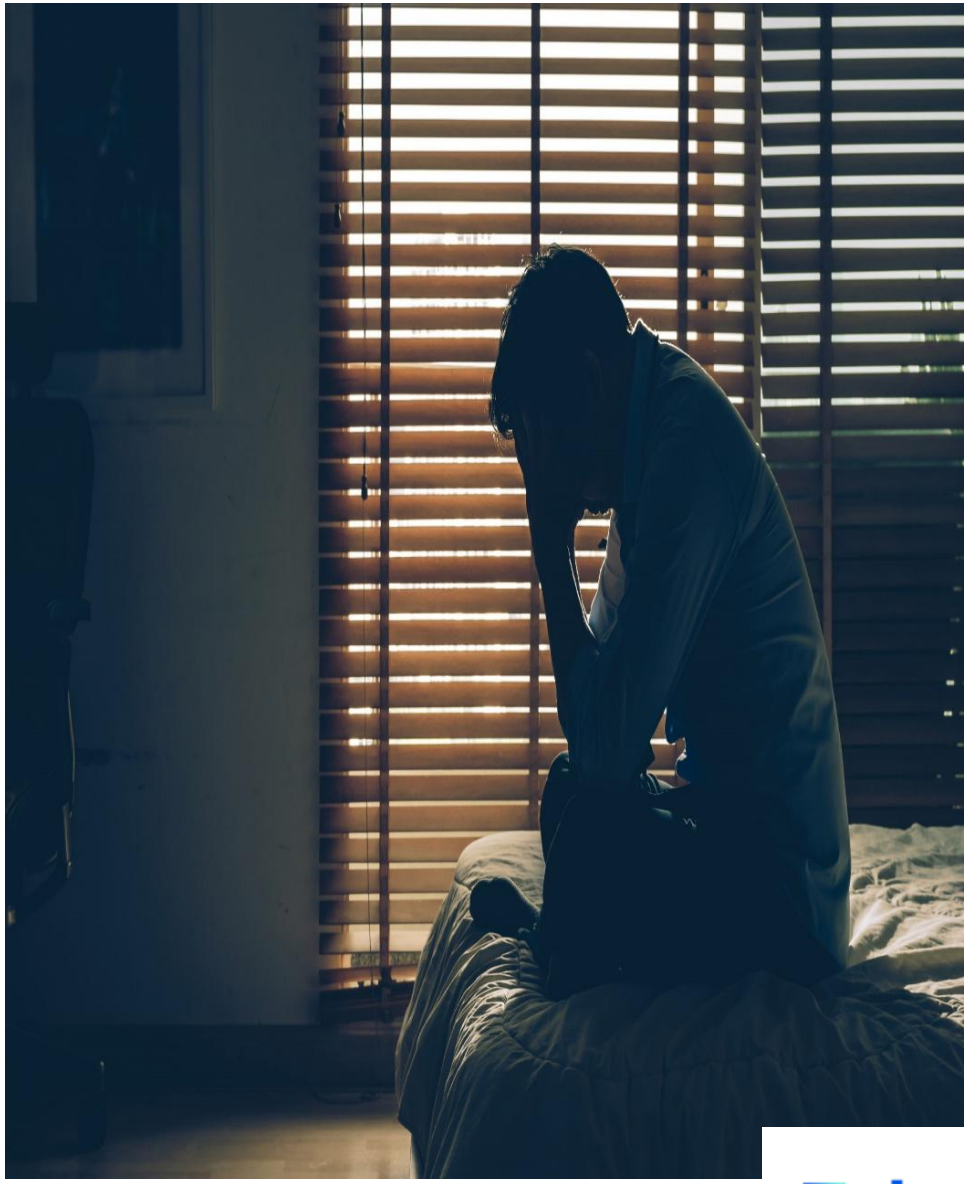


TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

AFRONTAMIENTO EN EL DUELO

Afrontamiento negativo:

- Anclaje de los recuerdos, de las cosas o pertenencias de la persona fallecida y planteamiento de preguntas sin respuestas, lo que ocasiona una negación de la realidad haciendo que el duelo se prolongue o se evada.
- Emociones desagradables de odio, y/o de venganza, de culpa, miedo, de rencor, frustración, amargura, etc.
- Aislamiento familiar y social.
- Consumo excesivo de alcohol, fármacos y otras sustancias (drogas) o actividades de riesgo para la salud y la vida (promiscuidad sexual, adicción al juego, etc.)



TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC



Afrontamiento positivo:

- Aceptación del hecho y de la pérdida.
- Experiencia compartida del dolor y de la pena, recordar que el dolor compartido es dolor disminuido.
- Reorganización del sistema familiar, de los amigos y en sí de la vida cotidiana.
- Reinterpretación positiva del suceso (hasta donde sea posible), utilizando un lenguaje pro activo en lugar de reactivo.
- Búsqueda de apoyo social y/o profesional.
- Implicación en grupos de autoayuda.

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

PARA LA ELABORACIÓN DEL DUELO TENEMOS QUE TENER EN CUENTA

- Se tiene que lograr una armonización interna y externa del individuo.
- Llevar a cabo el contacto con el vacío que deja la pérdida.
- Estar en el aquí y en el ahora, vivir en un mundo de vivos.



TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC



¿CÓMO AYUDARME EN EL DUELO?

- Reconocer la pérdida dejando sentir el dolor.
- Confirmar la identidad.
- Buscar un espacio donde poder hablar de cómo me encuentro.
- No idealizar al difunto.
- No aislarse, aunque será bueno pasar tiempo conmigo mismo.
- No tomar decisiones importantes.
- Reestablecer el mundo de las relaciones.
- Haz de tu casa un espacio acogedor, pide ayuda.
- Cuida de tu sueño, alimentación, actividad física recreativa, aseo personal y disfruta de la naturaleza y el sol. - Desarrollo espiritual: Crea un espacio especial. Práctica del silencio diaria. Busca cosas que te nutran espiritualmente. Potencia tu creatividad artística.

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

RITUALES DE DESPEDIDA:

Son actos simbólicos que ayudan a expresar los sentimientos ante una pérdida.

- Abren la puerta a la toma de conciencia del proceso de duelo.
- Rituales personales: Permiten expresar emociones y se pueden hacer a través de ceremonias simbólicas, cartas de despedida, fotos, dibujos.
- Rituales de despedida sociales: Conectarse con la familia y los seres queridos a través de medios tecnológicos disponibles, para recibir contención, afecto y apoyo.



TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

EJEMPLOS DE RITUALES

- Visitar el lugar de entierro del ser querido
- Crear un álbum de fotos o un video con recuerdos
- Hacer una caja de recuerdos con objetos que lo caracterizaban
- Encender una vela en su honor
- Plantar un árbol en su memoria
- Realizar una despedida simbólica, como soltar globos o marcarse un reto.
- Continuar con tareas que le gustaban al difunto
- Realizar un momento de recuerdo con familiares y amigos (puede ser en línea)
- Leer cuentos en familia
- Designar en la casa un lugar para que sea el “rincón de la calma”, para ser un espacio de expresión cuando lo necesite.





ACOMPAÑAR

Acompañar es “estar al lado de”, brindar apoyo humano que reconforta y alivia. es no dejar a la persona sola con el problema, sino compartir con ella el dolor que sufre.

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC



El acompañante se brinda como un semejante que sostiene al otro, en el sentido de ofrecer una presencia implicada y comprometida.

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

Enfoque centrado en la persona



- ACEPTACION INCONDICIONAL
- EMPATIA
- CONGRUENCIA

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

¿CÓMO ACOMPAÑAR AUNA PERSONA EN DUELO?

- Respetar su dolor. su proceso. trasmitir calma
- Dedicarle tiempo cuidado de niños.
- Escuchar el dolor del otro.
- Ser paciente. amoroso. tranquilo



TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

¿CÓMO ACOMPAÑAR A UNA PERSONA EN DUELO?

- No aconsejar.
- ¿Qué necesitas?
- Llevar o preparar comidas.
- Ayudar en tareas domésticas.
- Trámites.



TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

RECOMENDACIONES

EVITA DECIR.

- Se fuerte.
- Hay gente que la tiene peor.
- No debes sentirte así.
- Tiene que hacer esto..
- No llores.
- Ya está en un lugar mejor.
- El tiempo lo cura todo.
- Anímate.
- Házlo por tus hijos.
- Es la ley de la vida.
- Ha sido voluntad de Dios.



TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

Decir:



- Lo siento.
- Entiendo que esto es difícil.
- Es valido que sientas…..
- PensemoS que hacer.
- Estoy aquí para acompañarte.
- Cuenta con mi apoyo.
- AQUÍ ESTOY.

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

COMO EDUCAR TANATOLOGICAMENTE

- Educar conscientemente en los valores de vida.
- Reafirmacion de las personas, identidad y pertenencia.
- Fomentar los espacios de expresion.
- Fomentar la espiritualidad.
- Buscar lecturas, peliculas, documentales, cuentos, etc. sobre el tema y reflexionarlos.
- Comentar sobre testamentos, asuntos legales, ritos funerarios, etc.
- Brindar afectos y confianza.
- Hablar del tema de manera honesta y sencilla.



TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

Libros



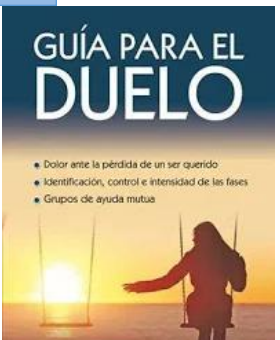
Una nueva perspectiva sobre el duelo para las personas que ha sufrido alguna pérdida y para los profesionales que intentan ayudarlas.



Este texto de Alba Payás ofrece una guía de intervención terapéutica que le permite identificar las necesidades específicas de la persona en duelo y propone métodos concretos para los distintos momentos del proceso, ya sea para el abordaje de los aspectos más traumáticos.

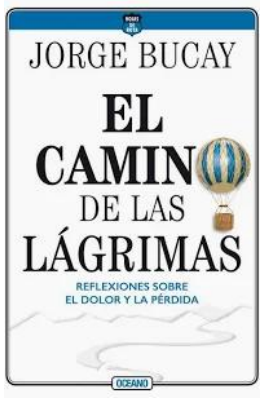


En esta magnífica guía, J. William Worden describe los mecanismos del duelo y los procedimientos que se deben emplea.. para que las personas puedan afrontar su pérdida y su dolor y consigan superarlos.
La obra se centra en los temas del duelo patológico, la familia en proceso de duelo entendida como paciente, el duelo del propio profesional o las pérdidas con mayor carga de aflicción.



Lo ideal es que el doliente reciba terapía psicológica; de no ser posible, la orientación que le ofrece esta guía le ayudará a elaborar su propio duelo mediante la identificación de sus fases y el control de la intensidad y duración de las mismas, lo cual habrá de conducirlo paulatinamente hacia la recuperación emocional.

Libros

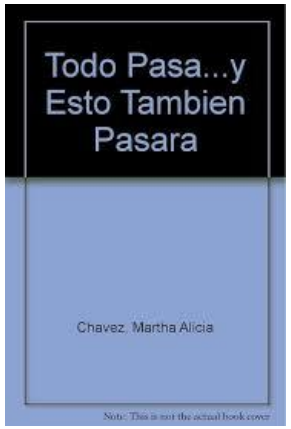


Con la claridad y capacidad de empatía que lo caracterizan, Jorge Bucay nos invita a recorrer el camino de las lágrimas, que es el camino de las pérdidas. Para él hay que aprender a sanar las heridas que se producen cuando algo cambia, cuando el otro parte, cuando lo que nos hacía fuertes se acaba, cuando ya no tengo aquello que tenía o creía tener.



En esta obra, Elisabeth Kübler-Ross **introdujo** y exploró por primera vez las actualmente reconocidas **etapas para lidiar con la muerte**: negación, ira, negociación, depresión y aceptación.

A través de entrevistas y conversaciones, tendrás una mejor comprensión de cómo la muerte inminente afecta al paciente, a su familia y a los profesionales



Martha Alicia Chávez proporciona las herramientas para enfrentar este tipo de situaciones. Nos dice cómo podemos superarlas, cómo transitar por el difícil camino de la pérdida, del duelo, y recuperar así la alegría de vivir, la confianza en uno mismo y la propia identidad.



Despierta a tu maternidad especial! Este es el libro que me hubiera encantado leer cuando mi primer bebé nació al cielo. En él aprenderás que puedes ser plenamente feliz después de una pérdida gestacional, neonatal o infantil. Tomarás decisiones de amor durante tu duelo, desaprenderás creencias obsoletas y nocivas, aprenderás sobre las señales y mensajes que trajo a tu vida este maravilloso ser que te eligió para ser su madre eternamente.

Libros



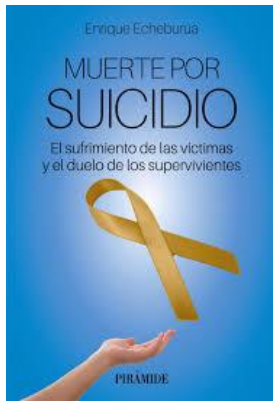
Duelo por mascota



Este es un manual directo y práctico de sanación y crecimiento; es un tanatólogo de buró que te acompañará durante todas las etapas de un duelo. Pero, sobre todo, es un libro que te alentará a encontrar tranquilidad y vivir con intensidad, responsabilidad y sentido.



Es una guía de acompañamiento en el duelo, en la que podemos encontrar lo que es el duelo, tipos, características, frases, pero sobre todo encontramos algunas herramientas que nos ayudarán a poder expresar nuestras emociones, cuentos como: meditaciones, escritura terapéutica, rituales y consejos, para que de alguna manera, puedas salir adelante de este difícil proceso



El objetivo de esta obra es abordar la muerte por suicidio desde una perspectiva global, lo que supone prestar atención tanto al sufrimiento de las personas que optan por esta decisión irreversible como al duelo de los supervivientes (familiares y allegados) que tienen que hacer frente a esta realidad dramática. No se puede disociar la realidad de la persona que se ha quitado la vida de la estela de dolor que ya en su entorno inmediato.



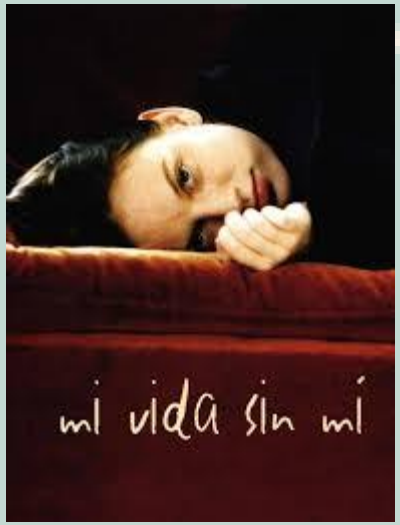


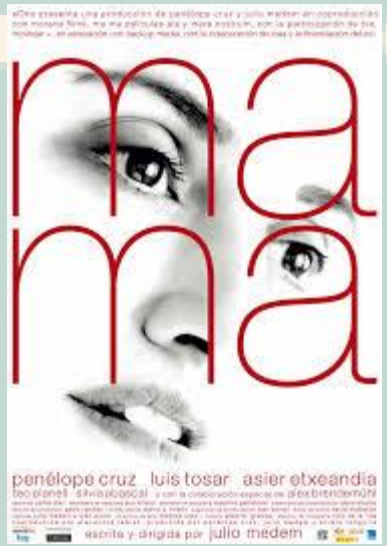


Películas

Duelo por cáncer

- Duelo por cáncer de mama.







- Duelo por duelo gestacional o perinatal.





Duelo por muerte de abuelo





Duelo por muerte de un hijo.







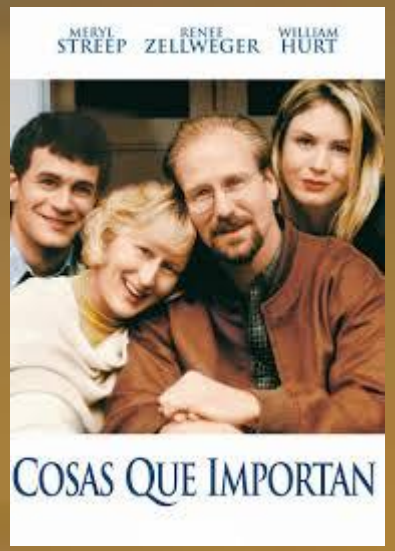
Duelo por muerte de padre







Duelo por muerte de madre.







TRASCENDER

Hay que conjugar las acciones de crecer, servir y creer

CRECER: **Honrarse a si mismo, desarrollar habilidades, aprender, crear, proponer, decidir**

SERVIR: **Actitud que enriquece el sentido de vida y nos hace madurar emocionalmente.**

CREER: **Reconstruir y restablecer nuestro sistema de creencias**



Se puede decir que el duelo se ha elaborado cuando somos capaces de recordar lo perdido, sintiendo poco o ningún dolor, cuando hemos aprendido a vivir sin él, sin ella, sin aquel que ya no está, cuando hemos dejado de vivir en el pasado y podemos invertir de nuevo toda nuestra energía en nuestra vida presente y en los vivos que hay a nuestro alrededor.



- Siempre tenemos la oportunidad de transformar la tragedia en aprendizaje a través del duelo.

- Aquel que tiene un para que vivir, se puede enfrentar a todos los cómos.

- Recuerda que el duelo es un proceso, si el dolor compartido es dolor disminuido, entonces, el duelo en sí mismo es una medicina.

- Tenemos la oportunidad de sanar y ello requiere un trabajo interno, un proceso de autoconocimiento; todo lo que necesitamos está dentro de nosotros.

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC



No es el cambio lo que produce dolor, sino la resistencia a el. la permanencia no existe, nada es para siempre: las relaciones, las personas, el trabajo, las situaciones son impermanentes.

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

TODOS ESTAMOS ROTOS, PERO HASTA LA PARTE MAS ROTA DE UNA CRAYOLA SIGUE PINTANDO.

TalenTU
Trasciende tu potencial, expande tu universo
by UCIC

Cortos

https://youtu.be/aTXW ptTILXE
https://youtu.be/kPyQ0iuxNEg

RITUALES DE DESPEDIDA
https://youtu.be/awbnrOQGtRk

COMO AYUDAR EN EL DUELO
https://youtu.be/4vBwYd-eTdI

VÍNCULOS SOCIALESS.
https://youtu.be/KHRQ94QwrPs