



FUNDACIÓN SALUD Y PERSONA

Concepciones y Psicoeducación del Duelo Normativo

Anna Vives

Psicóloga y neuropsicóloga clínica,
colaboradora de la **Fundación Salud y Persona**.
Responsable emocional del Departamento de Salud
y Hábitos Saludables **Veolia-Agbar**.

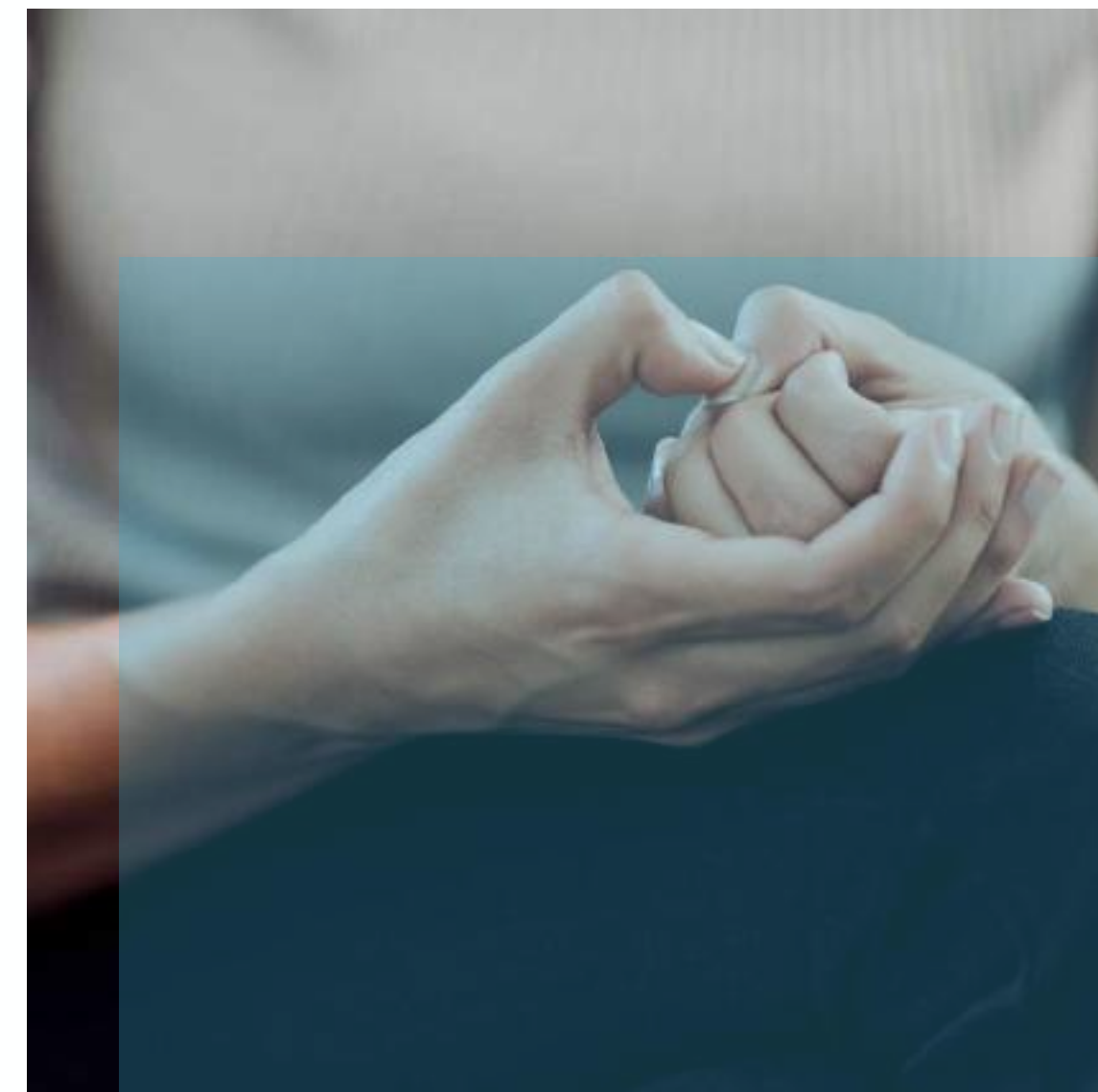


¿Qué es el duelo y qué tipo de duelos existen?

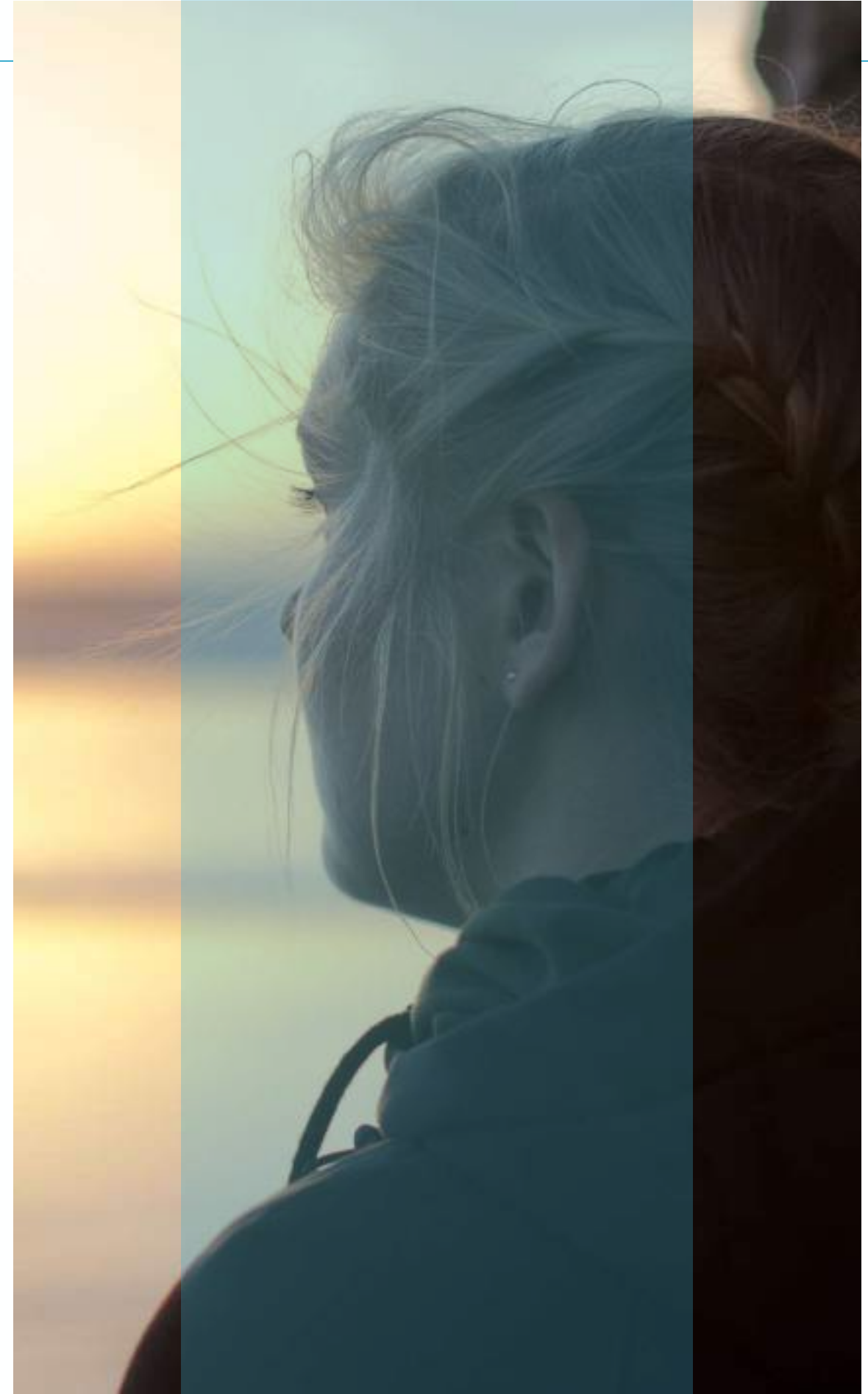
El duelo es el proceso emocional de enfrentarse a la pérdida.

Un proceso interno, una respuesta normal y saludable de una persona frente a una interrupción definitiva (Divorcio, cambios de amistades o de trabajo, el fallecimiento de un ser querido, la jubilación, una mudanza a una nueva localidad, cambios en una relación...)

El duelo se puede manifestar a través de diversos síntomas físicos, emocionales y conductuales.

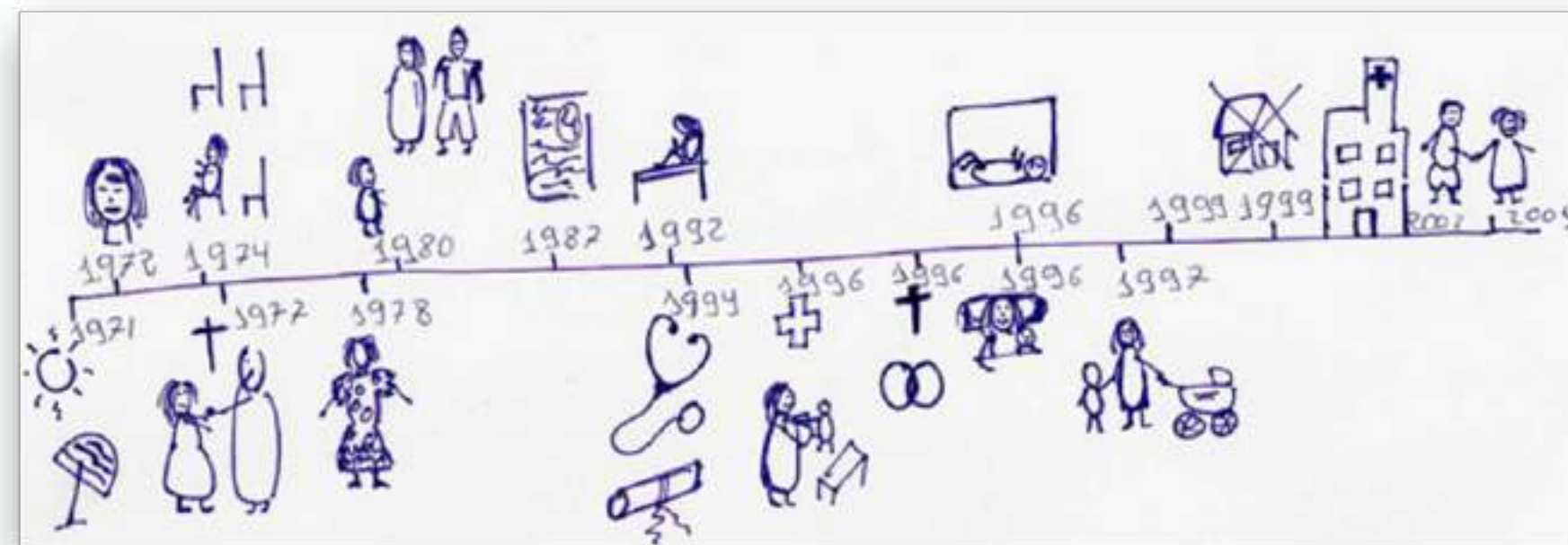
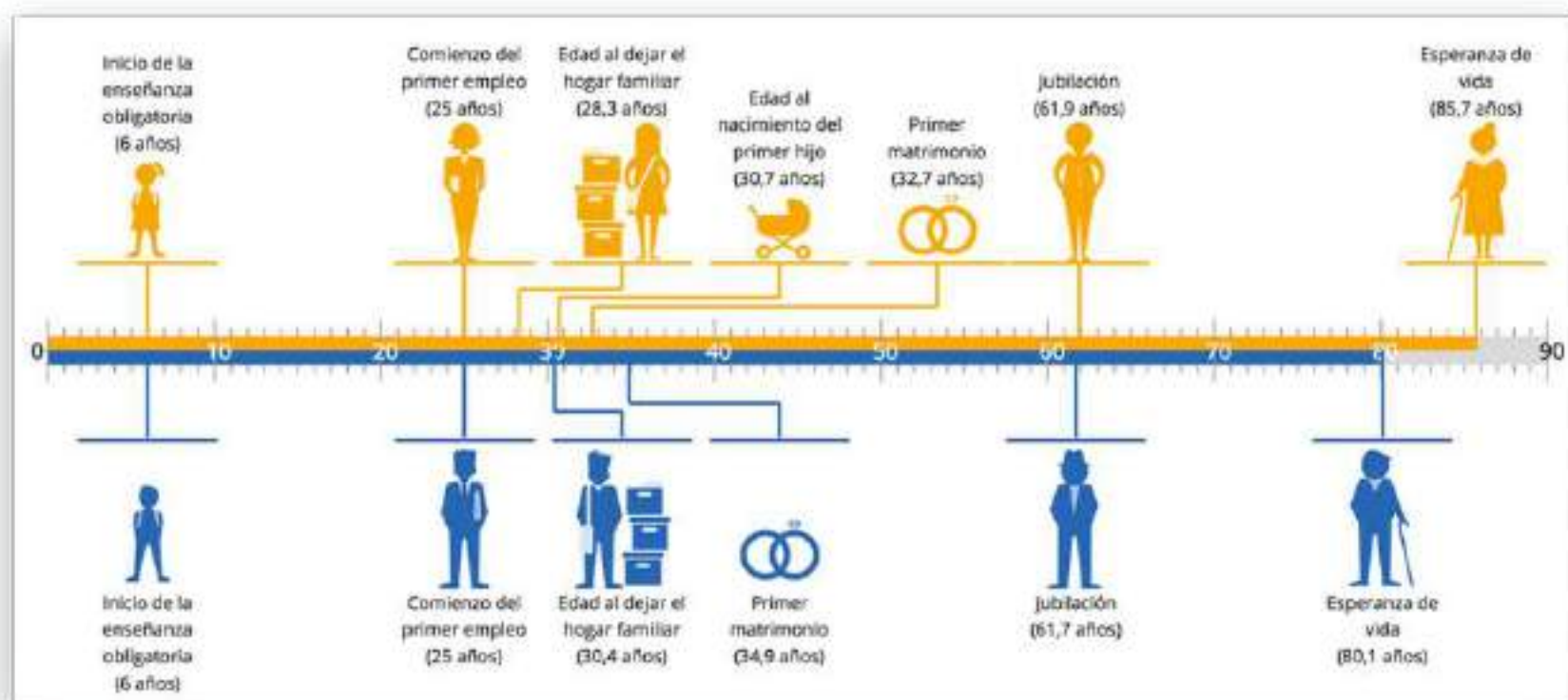


¿Cuáles han sido vuestras **Experiencias de Pérdida?**

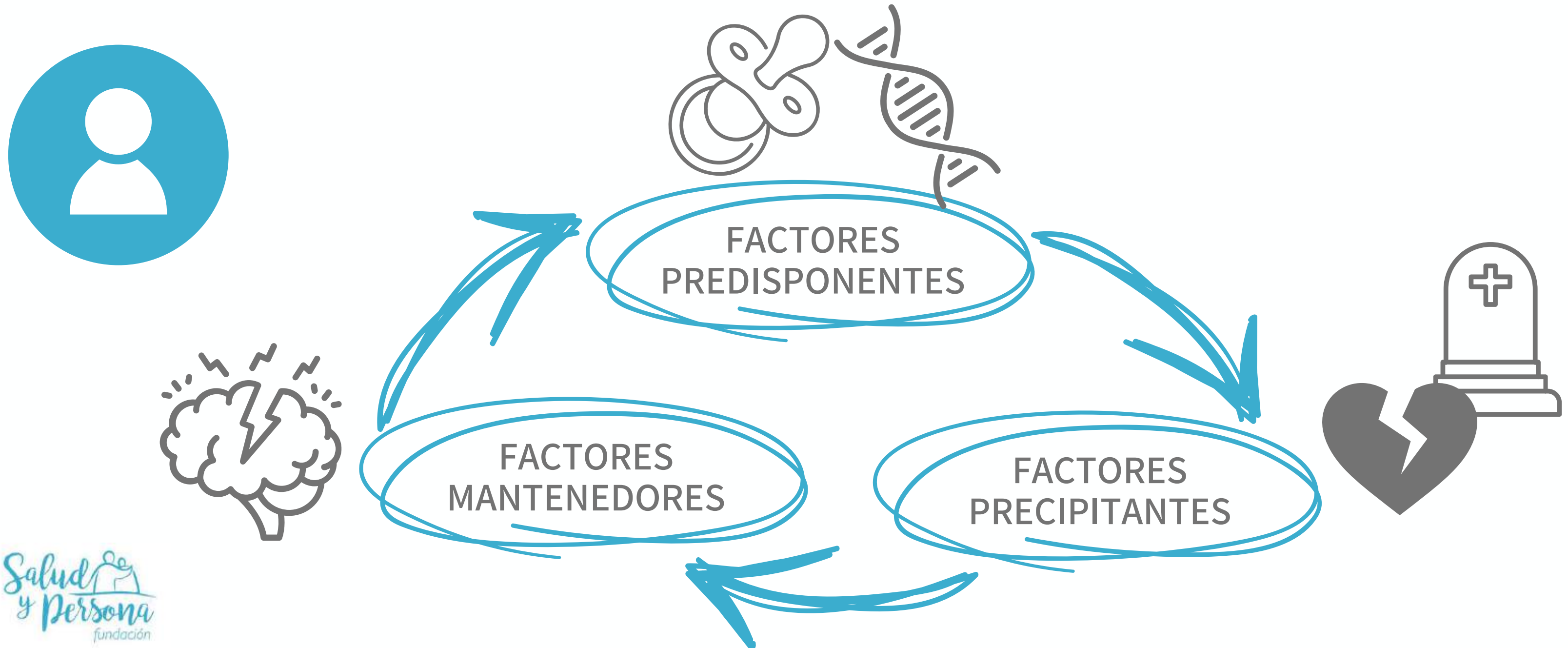


¿Alguien en la sala? Hablando en primera persona

“Tú línea de la vida”



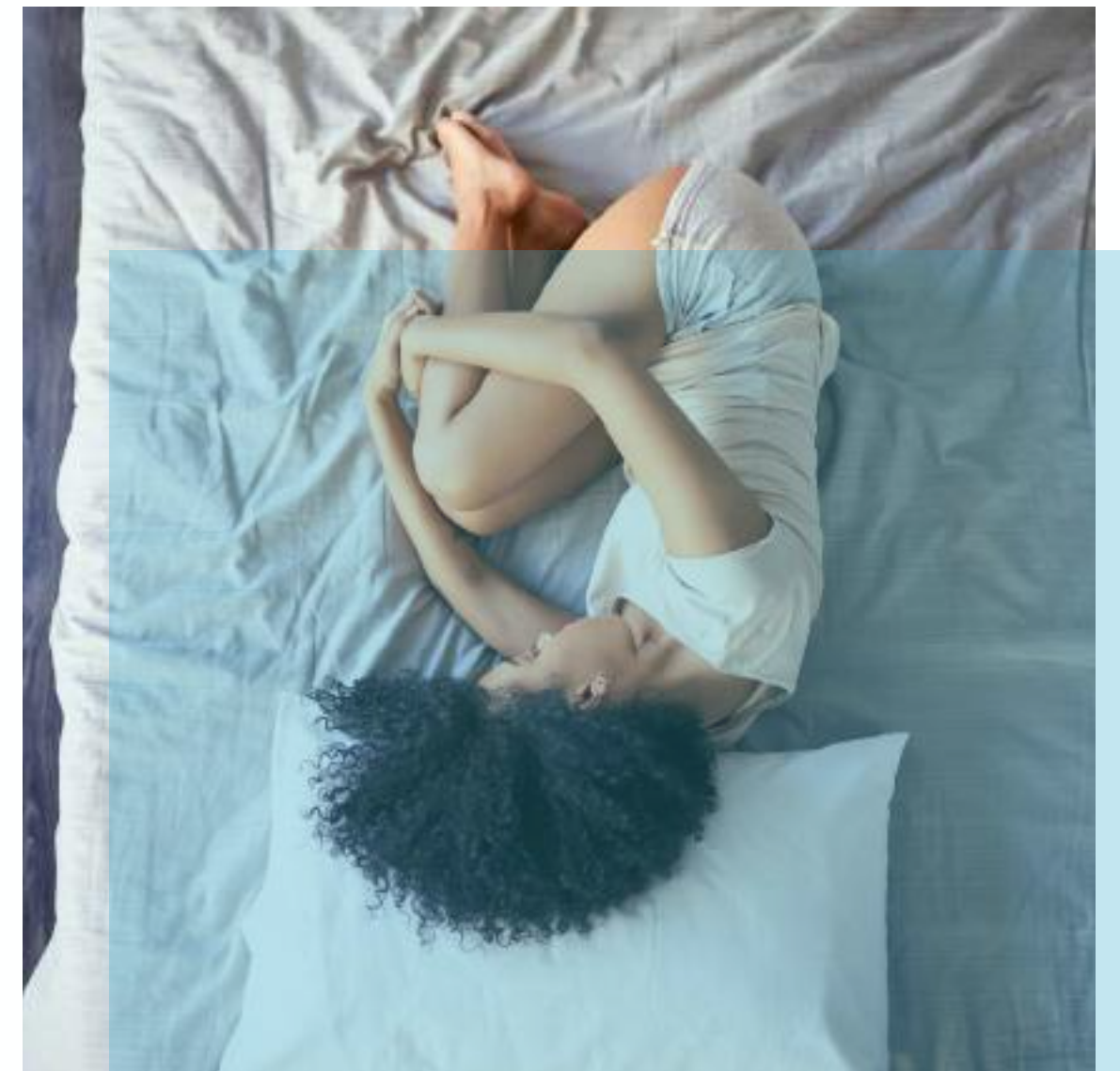
¿Cuáles son tus recursos personales para gestionar el duelo?



¿Cuáles son las reacciones más habituales frente el duelo?

Las sensaciones físicas y los comportamientos más comunes son:

- Trastornos del sueño
- Dificultades de concentración
- Pérdida del apetito
- Aislamiento social
- Ganas de llorar
- Soñar con la persona ausente
- Vacío en el estómago
- Opresión en el pecho
- Elevada sensibilidad
- Falta de energía
- Opresión en el pecho...



¿Cuáles son los sentimientos más habituales frente el duelo?

Los sentimientos y pensamientos más habituales son:

- Shock
- Enfado
- Culpa
- Ansiedad
- Tristeza
- Impotencia
- Soledad
- Incredulidad
- Confusión
- Preocupación...



Psicoeducación e Inteligencia Emocional en el Proceso de Duelo



Aspectos psicoeducativos frente el duelo: Experiencias en terapia

Mis circunstancias del duelo, mi relación afectiva y el estado de mi estado de ánimo:

- ¿Te pudiste despedir? ¿padecía alguna enfermedad? ¿cuáles eran tus circunstancias de vida y tu momento emocional?...
- ¿Quién era él o ella para ti?: hijo, un padre, una esposa, una amiga....

Válida tus emociones: entiéndete y te entenderán. El éxito del SOS.

Ejercicio en consulta: diccionario emocional

- Saber lo que uno siente, entenderlo y poder pedir ayuda: mami, ¿Cómo te puedo ayudar?

Vivir sin prisas: vivir en una sociedad que vive minimizando y negando el dolor.

Como evitar la cronificación

- ¿Cómo puede ser que todavía este así después del tiempo que ha pasado?: cada caso es un mundo. No compararse.
- Cuales son tus herramientas personales: trabajando la resiliencia y entendiendo los mecanismos de defensa personal.

Aspectos psicoeducativos frente el duelo: Experiencias en terapia

Los efectos colaterales o chivos espiatorios ¿Quién paga el pato?

- Cómo lo paga tu entorno: levanto la voz, me refugio en el trabajo, dejo de ver a mis amigos, me aislo....

El papel del profesional: !Gracias por escucharme!

- Mi marido no empatiza, mi madre está muy vulnerable y no puedo apoyarme en ella, con mis hijos no puedo hablar...
- Acompañamiento en el proceso, aplauso a la valentía, normalizar la montaña rusa, saber encontrar el momento para poder intervenir, la medicación como herramienta de ayuda.
- La empatía como recurso terapéutico.

Consejos para enfrentar las **Etapas** del **Duelo**



Tus tareas frente el duelo



Consejos para afrontar las etapas del duelo

1. Necesitas tiempo

El luto necesita tiempo. **No intentes ir más rápido**, acepta que es así porque evitarás frustrarte y conseguirás aceptar mejor lo que te está pasando.

2. Expresa tus sentimientos

Cuando hablas de lo que te pasa, consigues compartir ese dolor que sientes y sacar lo que tienes dentro de ti. **Expresa lo que sientes, identifica tus emociones y así evitarás aislarte de los demás.**

3. Retoma tu rutina

La vida continúa y tu mente necesita distraerse, así que es importante que vuelvas a tu puesto de trabajo, a tu rutina diaria, a tus aficiones o, incluso, que empieces nuevas actividades.

Aunque te parezca difícil y te cueste al principio, has de hacerlo.

No hace falta que te marques grandes metas.

Empieza poco a poco para evitar frustrarte.

Consejos para afrontar las etapas del duelo

4. Cuídate y cuida de los tuyos

Apuesta por un estilo de vida saludable que te ayude a sentirte bien contigo y cuida también de los tuyos. No dejes de atenderles. La situación no es solo difícil para ti, también lo es para el resto de personas. De esta manera, mitigas la autocompasión y apoyas a los demás.

5. Busca ayuda externa si la precisas

Normaliza pedir ayuda: te ayudarán a gestionar tus emociones, a no anclarte en el dolor y a recobrar el rumbo de tu vida. Aprenderás a aceptar la pérdida, convivirás con ella a fin de seguir adelante.



Muchas Gracias

Anna Vives

Psicóloga y neuropsicóloga clínica,
colaboradora de la **Fundación Salud y Persona**.
Responsable emocional del Departamento de Salud
y Hábitos Saludables **Veolia-Agbar**.

