



Señoriales 
Corporación de Servicio

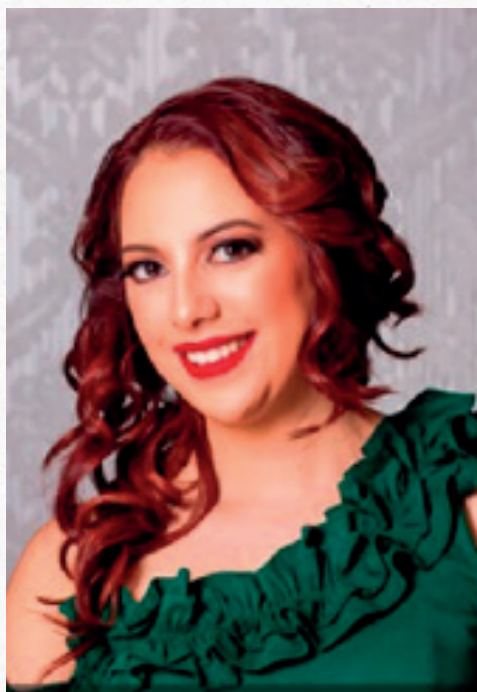
Ciclo de acompañamiento
TANATOLÓGICO
INTERNACIONAL



DUELO INFANTIL

Preparar, explicar, informar y abordar el duelo en los niños

Durante esta etapa el niño suele tener adquirida la habilidad de comprender la muerte, aunque aún no está preparado para afrontar o reaccionar racionalmente. Un duelo puede durar de seis meses a un año, lo cual dependerá del manejo en casa y entorno en el que se le apoye a gestionar las emociones que se darán durante el proceso.



DIANA FUENTES

PSICOPEDAGOGA

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DUELO

- **Edad:** Es importante abordar según la edad y el nivel de comprensión.
- **Importancia del ser querido:** Es necesario diferenciar los tipos de duelo según la conexión que tenga con la persona, no es lo mismo la pérdida de una mascota que la de su prima. Tomando en cuenta la madurez y edad del infante.
- **El duelo no siempre es por muerte:** Puede presentarse por la separación de los padres, mudanza, cambio de país o colegio, o una ruptura sentimental durante la adolescencia.
- **Experiencia en pérdidas anteriores:** El estar familiarizado con pérdidas anteriores puede ayudar, aunque estas conduzcan a duelos complicados.
- **Observación de duelos en personas cercanas:** Al haber visto cómo otras personas reaccionan ante las pérdidas, podrá actuar de forma similar. Es importante que los familiares no escondan su dolor ante el niño y le expliquen los pasos y rituales a seguir.
- **Contexto de la pérdida:** Si se da de forma repentina o lenta, fortuita o producida, violenta o pacífica será un factor determinante sobre cómo proceder para apoyar al menor.

Conductas Emocionales

- Retraimiento social
- Rechazo
- Tristeza, llanto, depresión, apatía hacia los amigos o actividades
- Ansiedad, hiperactividad y culpa
- Ira y rabia (En los más pequeños pueden ser rabietas frecuentes y prolongadas)
- Desorden del comportamiento social

Conductas Físicas

- Trastornos del sueño: Insomnio, pesadillas, miedo a dormir solo o en la oscuridad
- Enuresis nocturna
- Enuresis diurna en los más pequeños
- Trastornos de la alimentación: Falta de apetito, alimentación compulsiva, rechazo a algunos alimentos
- Abuso de sustancias en los adolescentes, dolores de cabeza, dolores de estómago o musculares
- Accidentes frecuentes (caídas o roturas)



RECOMENDACIONES

- Dedicar tiempo al niño y permanecer a su lado lo más que pueda.
- Fomentar el contacto constantemente.
- Ayudar a que abandone las ideas preconcebidas sobre la muerte.
- Darle la oportunidad de expresarse cuando lo necesite.
- Responder a sus preguntas con sinceridad.
- Dejar que el niño sea parte activa del homenaje de despedida (Asistir al funeral, elegir las flores, reorganizar la casa, etc.)
- Animarlo a hacer alguna actividad con la familia.
- Ser consciente cuándo es el momento de buscar ayuda profesional.





DUELO POR LA PÉRDIDA REPENTINA DE UN SER QUERIDO

La muerte es ese sitio atemporal a dónde nos dirigimos todos, algunos más rápido que otros pero cada quien a su paso. No obstante, cada ser humano encamina su marcha hacia el mismo lugar. Al inicio de la vida no es común ser conscientes de que en algún momento terminará.

Conforme el tiempo inconscientemente vamos madurando la idea y observando que todo en la vida tiene un ciclo, entonces descubrimos que nosotros los seres humanos habremos de tener un fin.

Pero, ¿Qué sucede en el intermedio? ¿Qué sucede cuándo la idea de la muerte es parte de nuestros pensamientos? La realidad es que nunca estamos preparados ni siquiera cuando la persona ha estado enferma durante largo tiempo, o cuando nos comunican que el tiempo será corto. La noticia del fallecimiento siempre es repentina, no por su naturaleza temporal sino porque ante la nueva ausencia, no se sabe cómo reaccionar.

La mente, la emoción y el cuerpo comienzan a experimentar el duelo en un proceso que comienza inmediatamente tras la noticia y culminará en la aceptación de la nueva realidad.

¿Cuánto tiempo llevará? No hay un tiempo preciso, ni una guía que se ajuste para todos, ya que es una experiencia totalmente personal.

Sin embargo para aquellos que han vivido una pérdida repentina, el duelo es un proceso más complejo, ya que la mente comienza a inundarse de incontables “hubiera”, sobre todo “si hubiera sabido...”, las emociones llegan y se superponen unas a otras, entretejiendo una red indescifrable que confunde aún más los pensamientos.

El cuerpo inmerso en este proceso termina agotado, “adolorido”, porque aquello que la mente no puede procesar se manifiesta físicamente.



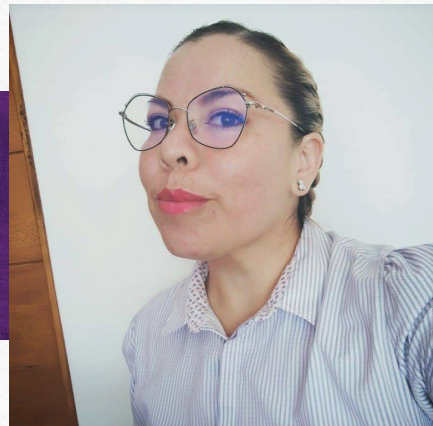
Es por eso que si te has enfrentado a este proceso, tal vez puedas reconocer algunos de los siguientes puntos:

- **Impacto por la noticia o estrés post traumático:** Cuando la muerte es repentina por un accidente, enfermedad fulminante, etc. Recibir la noticia conlleva una descarga emocional y mental, que requiere de atención especializada para reacomodar las impresiones, de lo contrario la persona podría llegar a experimentar estrés post traumático, es decir, “revivir” la descarga emocional y mental, cada vez que experimenta algo similar incluso al escuchar las noticias, una conversación, ver una película, etc.
- **Reacomodo de la vida:** Los expertos coinciden en que en la mayoría de los casos, la parte más difícil del duelo es enfrentarse a la vida cotidiana sin la persona fallecida. Ya que implica un cambio en la conducta y en el proceso de la vida en general. Significa “dejar de ser y hacer” porque “alguien” ya no está.
- **Liberación de los planes, sueños y expectativas:** Uno de los puntos más importantes para poder reajustar por completo la rutina es el dejar atrás aquellos planes, sueños y expectativas que teníamos con quién se ha marchado. Por ello es importante permitirnos sentir el dolor que eso causa y crear nuevos planes a partir de la situación actual.
- **Cerrar el ciclo:** Dentro de los procesos de duelo es importante tener un “cierre”. En muchos casos a las personas les cuesta trabajo “soltar” a quien ya partió, debido a que creen que esto es “comenzar a olvidarlos” o “dejen de importar” y en ese sentido se aferran al dolor, creyendo que esto los mantendrá cerca de esa persona. Cerrar y soltar, no es olvidar sino dejar que ocupen su lugar en la nueva reconfiguración de la vida.
- **Aceptación de la nueva realidad:** Finalmente llegamos a la conclusión del duelo, cuando la persona comprende que aún en la ausencia puede seguir amando o sintiéndose cercana a quien ya murió, sin seguir sintiendo dolor para ello.

Dentro del duelo, siempre es importante considerar que no importa cuánto tiempo haya pasado desde la fecha de la pérdida, es posible que aún después de muchos años el proceso no haya culminado.

Es importante observar nuestras emociones, sensaciones y pensamientos al hablar del duelo, ya que esta será nuestra brújula para saber en qué parte del proceso nos encontramos.

MPE. Mónica Gutiérrez



CONOCIENDO LOS TIPOS DE DUELOS

SUS ETAPAS Y LA IMPORTANCIA DE VIVIRLOS

El duelo es conocido como una respuesta natural y universal del ser humano ante la “pérdida” de algo o alguien. Por ejemplo la pérdida del empleo, un objeto, o bien de una persona o relación significativa y lo conforman aquellos sentimientos, reacciones y cambios que acontecen durante el proceso de cicatrización de la herida por la pérdida de un ser amado.

Cuando hablamos de duelo por la muerte de un ser querido, hablamos de una serie de factores y situaciones en torno al duelo y la persona que lo vive, ya que la muerte de una persona conlleva un cambio radical y muchas veces inesperado. Quienes se quedan o continúan viviendo enfrentan un panorama lleno de presiones, decisiones importantes a tomar, las cuales muchas veces se dan de manera rápida.

Cuando se tiene una relación estrecha con la persona que muere, el dolor es mayor, los dolientes necesitan de mucha contención, atención y consideración de aquellos que les rodean ya que el dolor no se puede evitar y para lograr superarlo y continuar se debe dar un último adiós, despedirse y continuar con la vida aunque esto sea algo que no suceda de la noche a la mañana.

La tarea o proceso de sanación se da gradualmente hasta completar el ciclo, si el dolor perdura por demasiado tiempo, se puede volver un duelo complicado. Respecto a esto algunos estudios revelan que la mayoría de las personas no requieren de apoyo psicológico para superar la pérdida pero aquellos que presentan un duelo prolongado requieren apoyo especializado y fluctúan entre el 8% y 10%

Los esquemas sociales y culturales tienen una fuerte connotación en la manera en como miramos la muerte, por un lado, puede ser considerada como una parte natural y normal del ciclo de la vida, de tal forma que el duelo sea vivido de manera natural.

Por otro lado, puede ser que la muerte sea asimilada como una gran tragedia, lo cual nos ocasiona un trauma, generando una serie de cuadros físicos con somatizaciones (dolores de cuerpo, cabeza, contracturas, etc); infecciones, algunas enfermedades, etc. Lo que ocasiona que a las personas les cueste mucho más reorganizar su vida y sobreponerse al dolor.



DIANA PALACIOS

PSICÓLOGA



La Dra. Nancy O´Connor nos dice, que si se permite que la elaboración del duelo siga su curso natural, se puede anticipar un marco característico de tiempo, cuyos pasos serían los siguientes:

Etapa I

Ruptura de los antiguos hábitos.

Puede durar desde el día del fallecimiento hasta ocho semanas.

Etapa II

Inicio de reconstrucción de la vida.

Usualmente se da ocho semanas después de la pérdida hasta el año.

Etapa III

Búsqueda de nuevos objetos que representen amor o amigos.

A partir del primer año hasta dos años después del fallecimiento.

Etapa IV

Terminación del reajuste.

Luego de los primeros dos años.

Es importante tener en cuenta que el tiempo por sí solo no curará, pero la duración del proceso del duelo ayudará a recuperar la entereza, si es que se da la oportunidad de experimentar y sentir lo que sea necesario para liberar al ser querido y proseguir con la propia vida.



“El temor a la muerte, señores, no es más que pensar que uno es sabio cuando no lo es; quién teme a la muerte se imagina conocer algo que no conoce. Nadie puede decir que la muerte no resulte ser una de las mayores bendiciones para un ser humano; y sin embargo, los hombres le temen como si supieran que es el mayor de los males.”

- Sócrates.

TALLER

¿CÓMO ENFRENTAR LA PARTIDA DE UN FAMILIAR CERCANO?

Enfrentar la pérdida de alguien muy especial para nosotros, puede convertirse en un gran reto, debido al gran dolor que esto representa, si bien cada uno atraviesa el duelo de manera diferente, ciertas emociones se pueden presentar en mayor medida como la tristeza, ansiedad, confusión, culpa y enojo, pero también cada persona tiene la capacidad de resiliencia, es decir, superar momentos difíciles y continuar caminando, encontrando una nueva manera de vivir, un nuevo propósito o una dirección diferente para transformar la forma en la que vivimos.

En este taller se brindarán estrategias primordiales para manejar de forma más productiva las emociones en las que nos encontramos varados, así como también a vivir de manera saludable con la ausencia de aquel que ha partido.

Desde tiempos de antaño, el ser humano se ha enfrentado a la muerte, la cultura latinoamericana ha enaltecido y ha dado un lugar especial a nuestros fallecidos, sin embargo, al momento de padecer situaciones en las que se ha perdido un ser querido, quizás sean necesarios conocimientos específicos que nos preparen para lo que ha de venir.

El taller "¿Cómo enfrentar la partida de un ser querido?" buscará enfatizar los distintos procesos, fenómenos psicológicos y emocionales por los cuales atraviesa el individuo al entrar en contacto con el fallecimiento.

Principalmente explicaremos las fases del duelo y sus características de tal forma que será posible identificar y conceptualizar vivencias dentro de un marco de respeto y atención.



TANATOLOGA
ALICIA METRI



Objetivos

- Lograr en los participantes nuevas formas de entender sus vivencias
- Crear una red de apoyo
- Ejercer psicoeducación en temas de tanatología
- Fomentar un espacio de reflexión acerca de temas psicológicos
- Brindar herramientas de acompañamiento grupal / individual
- Promover un área de escucha



Aplicación

Mediante la educación en el tema de la muerte y en el proceso de atravesar el duelo, se llegará a responder la interrogante principal sobre cuál es la manera de afrontar una pérdida significativa.



CONSEJOS QUE PUEDEN AYUDARTE EN LOS MOMENTOS MÁS DIFÍCILES, EN EL PROCESO DEL DUELO

El duelo es una experiencia en la que se viven cambios emocionales constantemente ya que después de perder a un ser querido, podemos llegar a experimentar momentos de negación, confusión, incredulidad, negociación, incluso en algunos casos un estado de shock. Aceptar que aquellas personas que hemos amado, ya no estarán físicamente no es tarea fácil y tomará tiempo asimilar su ausencia.

A pesar de que no existe la fórmula que permita aliviar el dolor, en esta ocasión compartiremos algunos consejos prácticos que pueden ser tomados en cuenta al momento de brindar acompañamiento durante el proceso del duelo.

CONSEJOS PARA SOBRELLEVAR LA PÉRDIDA

Conectarse con la pérdida:

No es fácil aceptar que hemos perdido a una persona que amamos y que ha dado significado a nuestra vida, aunque la muerte parezca evidente, suele ser común que experimentemos la sensación de que no es real esta situación o que no está pasando. Es importante no quedarnos atrapados en la negación y seguir avanzando en el proceso.

Gestionar las emociones y el dolor:

La pérdida de un ser querido afecta todo nuestro ser ya que viene acompañada de dolor emocional y físico. Usualmente se experimentan diferentes emociones, sentimientos, pensamientos que son difíciles de vivir y comprender.

Expresar de forma plena los sentimientos:

Reconocer y expresar plenamente cada uno de nuestros sentimientos es válido, incluso aquellos que creemos no deberíamos sentir.

Por ellos es necesario permitir a quienes nos acompañan ayudarnos a procesar y liberar nuestras emociones aunque esto signifique llorar, reír o gritar.

Para quienes tengan dificultad en expresarse delante de otros, buscar un tiempo del día a solas para meditar ayudará a reconocer y expresar el duelo para vivirlo de forma sana.

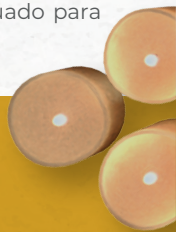


MARILÚ RETANA

EXPERTA EN ACOMPAÑAMIENTO DEL DUELO

Ser pacientes:

Cada persona vive el duelo de forma personal y única, no es necesario juzgarse por sobrellevar el dolor diferente a otras personas o no sanar tan rápido como creemos que debería ser, este proceso debe ser vivido como sea adecuado para cada ser humano.



Rodearse y conversar con personas que nos hagan sentir bien:

Buscar momentos de soledad cuando es necesario es comprensible, sin embargo es conveniente contactarse con aquellas personas más cercanas o de confianza que aun con su silencio te hagan sentir acompañado.

Conectarse consigo mismo:

Reconocer las necesidades físicas, emocionales o espirituales permitirá trabajarlas y avanzar correctamente en esta etapa.



Aceptar las limitaciones:

Es importante recordar, trabajar y aceptar que la vida o el fallecimiento de una persona no está bajo nuestro control, esto será parte fundamental del proceso de aceptación.

Nuevos objetivos:

Cuando fallece una persona nuestra realidad se transforma, es necesario reorganizar muchos aspectos de la vida de acuerdo a las herramientas actuales y diseñar nuevas tareas, rutinas y objetivos realistas; también el planificar horarios que incluyan actividades físicas, tiempo para alguna lectura o distracción permitirán vivir un día a la vez.

Compartir las emociones:

Permitir expresarse de forma plena, compartir sentimientos y pensamientos con nuestro entorno más cercano, algunas veces suele ser terapéutico y más efectivo conversar con otras personas que no forman parte de nuestro círculo social y afectivo.

Aceptar la vulnerabilidad:

Aceptar las limitaciones que podemos llegar a tener como debilidad, inseguridad e incapacidad de avanzar solos permitirá buscar ayuda.

Postergar las decisiones importantes e irreversibles:

No todo es urgente ni prioritario, si se da el caso se puede buscar apoyo en personas de confianza para que nos ayuden a priorizar con objetividad.

Busquemos formar parte de un grupo de ayuda:

Formar parte de un grupo de ayuda o terapia para expresar cómo nos sentimos y nuestros logros puede ser de gran motivación.



CONSEJOS QUE PUEDEN AYUDARTE EN EL DÍA A DÍA:

- Cuidar el cuerpo y la alimentación
- Tiempo para descansar
- Buscar formas de relajación
- Cuidar el aspecto físico
- Realizar actividades recreativas como cocinar, pintar, escuchar musica, etc.
- Conectarse con la naturaleza.
- Cuidar las relaciones tanto como las emociones y la espiritualidad
- Compartir las emociones
- Respetar el deseo de estar solos sin aislarse
- No dudar de llamar a alguien con quien se necesite hablar
- Recurrir a grupos de apoyo
- No exigirse intelectualmente
- Rodearse de buenas energías
- Encontrar formas de despedirse y conectarse con quien se ha ido recordando sus consejos, mirando fotos o videos, etc.
- **Realizar un ritual u homenaje de despedida o recuerdos:** Las despedidas son personales y significativas, algunas opciones pueden ser:

- Escribir los momentos más importantes juntos
- Construir un cofre de recuerdos
- Elaborar una historia con fotografías y melodías
- Crear un rincón de recuerdos
- Plantar un árbol
- Cocinar su comida favorita
- Visitar el cementerio
- Llevar consigo un objeto personal del ser querido
- Incorporar su presencia en fiestas familiares
- Escribir un diario para expresar sentimientos, pensamientos o reacciones del día a día
- Realizar un viaje que planearon juntos
- Redactar una carta



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LAS PERSONAS QUE ACOMPAÑAN AL DOLIENTE

En estas situaciones muchas veces lo mejor será no decir nada, ya que el doliente aún está consternado y todo puede parecer confuso. Ofrecer compañía, un abrazo, conversar sobre lo que ha pasado y escuchar pacientemente serán de gran ayuda.

Los expertos en duelo coinciden en que pronunciar frases como "Todo estará bien", "Era lo mejor", "Sé lo que estás sintiendo", "Era la voluntad de Dios", "Lo mejor será si te deshaces de sus pertenencias"; son frases que no ayudan al doliente porque emocionalmente no se encuentra bien en esos momentos y nunca sabremos con exactitud cómo puede estar sintiendo.

Establecer contacto en las semanas posteriores y ofrecer apoyo puede ser de gran utilidad, preguntar cómo ha estado su día y ofrecer tiempo de calidad demostrando cariño y compasión hará que esa persona pueda sentirse mejor.

Es importante prestar atención a sus expresiones corporales y no demostrar incomodidad ante su silencio, no hay que cambiar el tema cuando se hable del ser querido ni hablar en tiempo pasado.

Resistirse a relacionar la muerte de su ser querido con nuestras experiencias propias ante la muerte ayudará mucho, ya que quien vive este proceso de forma individual y nuestro mejor acompañamiento será el silencio y nuestro amor lo hará sentirse más acompañado.

“Miremos con los ojos del otro, escuchemos con los oídos del otro y sintamos con el corazón de otro”.

(MR)





LA IMPORTANCIA DE UN HOMENAJE

Una de las maneras más bellas de recordar a un ser querido es a través de un homenaje de amor. Al realizarlo logramos expresar nuestros sentimientos y comunicar cosas que tal vez no habíamos tenido oportunidad de hacerlo ayudan a una persona o familia en el proceso del duelo de un ser querido, debido a que se afronta a una nueva realidad, pero esta es construida sobre bellos recuerdos que se comparten unos a otros.

Un claro ejemplo es el organizar una reunión en honor a nuestro ser querido, en donde podamos cocinar su platillo favorito, poner canciones para crear un ambiente de armonía y contar anécdotas con familiares y amigos. Nuestros homenajes están diseñados para acercarnos con los que ya han partido, sin embargo, estrechan los vínculos con los que nos acompañan. Es un gesto de amor en donde nos aseguramos que el legado de vida de una persona permanezca y perdure de generación en generación.



¿CÓMO ENFRENTAR LA PÉRDIDA DE UNA PAREJA?



El dolor profundo por la pérdida de la pareja con quien se había construido un futuro y ya no se encuentra; hace que afloren los recuerdos y se mantengan pegados al alma.

El duelo es el sufrimiento emocional intenso provocado por una pérdida; es como un valle sombrío y es un proceso difícil y doloroso que puede ser duradero; el tiempo aproximado es de 1 a 3 años. Este viaje es personal y único, por lo que se debe respetar la manera en que se enfrente o transite.

Las parejas tienden hacer planes y proyectos durante la vida, algunos llegan a cumplirse y muchos de ellos se truncan por la partida de uno de ellos, se mueve la forma de afrontar la realidad.

Este tipo de muerte impacta directamente al doliente, ya sea por ser repentina, lenta por alguna enfermedad limitante o crónica degenerativa, donde se da un duelo anticipado. También es importante tomar en cuenta la edad de la pareja en duelo ya que las personas

jóvenes pierden sus proyectos, sueños y expectativas. Mientras que cuando la pareja es mayor se enfrenta a la soledad y enfermedades propias.

El apego, compañerismo, profundo amor del uno por el otro, ser soporte incondicional, saber que tenían un vínculo estrecho puede hacer difícil o fácil el duelo.

Usualmente las personas que han desarrollado y mantenido una relación estrecha con Dios, asumirán y resolverán la pérdida no sin dolor pero con confianza y consuelo.

Durante este proceso se suelen remarcar tres emociones las cuales son tristeza, miedo y enojo, que estarán manifestándose en diferentes momentos, pero el reconocer que son normales por la situación permitirá estar consciente de sus propios sentimientos y también de los que están vinculados con su cónyuge.



Consejos prácticos:

Es importante ser paciente en todo el proceso, tomarse el tiempo necesario para curar las heridas emocionales de la ausencia, mantener una rutina que le permita estar centrado en la realidad, descansar lo necesario ya que el cuerpo necesita recuperarse al igual que el alma y no sobrecargarse de actividades.

Mantener las amistades permitiendo a otros que le consuelen y apoyen en el dolor, no aislarse física y afectivamente de las personas, realizar una lista de los amigos o familiares a los que pueda llamar en momentos de tristeza.

Sentir el dolor sinceramente ya que la intensidad del dolor es normal e irá disminuyendo con el tiempo aunque probablemente no desaparezca.

Evadir el dolor prolongará la tristeza, enojo o temores; afectando otras áreas como la física, emocional o espiritual.

Ser consciente que el dolor es normal, predecible, y que los cambios son parte del proceso. Tener presente que el dolor es parte de la cicatrización de las heridas. Sanar, procesar la culpa, la ira y alejarse del "hubiera", así como concentrar sus energías en sanar.

Recordar de manera positiva al ser amado a través de los recuerdos con pensamientos saludables que llenarán el corazón de amor y esperanza.

Además otro punto importante a tomar en cuenta es que los hijos tienden a sentir temor a perder al padre que sobrevivió, por ese motivo corresponde al adulto explicarle en la medida que sea posible de acuerdo a la edad lo sucedido, además de proporcionarle confianza y respetar su sentir.

Cuando los hijos ya son adultos se sugiere involucrarse en el proceso de duelo de sus padres, compartir el dolor no lo elimina pero permite ser sensibles los unos con los otros, pueden ayudar al padre o madre doliente.

Proporcionar contacto físico, abrazos, caricias y estrecharse las manos permite sentir a través de la calidez amor, afecto y cariño.

Parte de la recuperación del viudo o viuda es valerse por sí mismos, ser autosuficiente, solucionar sus problemas cotidianos y las situaciones a las que se tendrá que enfrentar a partir de ahora.

Con el tiempo alma, cuerpo y espíritu recobrarán su equilibrio, darse la oportunidad de conocerse, reinventarse y recordar a su amado o amada, honrar su vida a través de la suya le permitirá adaptarse a su nueva condición emocional.



No es solo lo que yo se, si no lo que tu vives.

- **Amanin Flores**

DESARROLLO DEL DUELO

ANTE LA ENFERMEDAD TERMINAL DE UN SER QUERIDO

Recibir un diagnóstico poco favorable en donde sabemos que la vida le va a cambiar al paciente de una enfermedad terminal y que con el tiempo esta se agrave cada vez más hasta llevarlo a la muerte no es algo sencillo de entender, pues esto no sólo afecta al enfermo sino también afectará de manera emocional a la familia, amigos y/o personas muy cercanas lo cual puede inclusive desarrollar estrés por la sobrecarga en el cuidador sino también alguna enfermedad física de sus familiares por no saber lidiar con la situación o tener un adecuado manejo en sus emociones.

Por ello, es importante entender que desde el momento que se recibe este tipo de noticias se inicia el duelo ya que ello significa la pérdida de algo significativo para alguien y en este caso va relacionada a la salud de un ser querido a través del diagnóstico recibido, por ello es importante saber que existen etapas o fases por las que se pasarán y que no necesariamente tienen un orden o se debe vivir cada una de ellas; pero conocerlas e identificarlas servirán de mucha ayuda para sobrellevar, enfrentar y lidiar de una manera sana el difícil proceso por el que pasarán.



BELÉN CASTILLEJOS

PSICÓLOGA

Conocer sobre las etapas del duelo, nos ayudará a entender los cambios de humor y las emociones por las que el paciente en fase terminal pueda estar pasando, aprender a entender y ser empáticos y la manera adecuada en la que debería ser el trato dirigido a nuestro ser querido en ese momento.

Es importante entender que la Tanatología tiene como significado etimológico “El tratado de la muerte”, cuyo objetivo es el “BIEN MORIR” o brindar un proceso de muerte digna a nuestro ser querido. Así mismo, la finalidad de la Tanatología es “Humanizar el Proceso de muerte y proporcionar a la persona una muerte digna” “MORIR COMO QUIERO MORIR” o “BIEN MORIR” consiste en brindar un ACOMPAÑAMIENTO TANATOLÓGICO profesional con el enfermo en fase terminal y apoyarle a superar las etapas del duelo, así como también apoyarlo para que tenga la mejor calidad de vida posible y una muerte digna.

Lo que se vive en este proceso de duelo es una reacción natural ante la pérdida de la salud, esto se trata de una reacción principalmente emocional en forma de sufrimiento y aflicción.

ETAPAS DEL DUELO:

- 1 NEGACIÓN:** Es la etapa en la que nos preguntamos ¿por qué me está pasando esto a mí? La mente busca justificación para no sentir dolor, es la etapa de impacto en donde la incredulidad y el asombro se hacen presentes.
- 2 NEGOCIACIÓN:** En este punto negociamos con algo o con alguien porque seguimos negando que esto está pasando, por ejemplo quien cree en Dios, en la Virgen o algún ser supremo negociará prometiendo algo si su familiar no fallece porque sabe que ya no depende de si mismo.
- 3 ENOJO E IRA:** En esta etapa la persona siente enojo contra lo que sucede y contra quienes cree responsables del surgimiento de dicha enfermedad.
- 4 TRISTEZA PROFUNDA:** Sentirse triste es algo natural pero en este caso lo que se busca o se espera es que esa tristeza no se torne clínica o patológica, es decir que no exista estancamiento en la tristeza hasta convertirla en una depresión, sentimiento que usualmente es acompañado de melancolía, pesadumbre e intenso dolor anímico.
- 5 ACEPTACIÓN:** Es cuando el dolor no ocasiona reacción, llegar a la aceptación no significa resignarse, la aceptación significa que se aprende a vivir con ello de una manera emocionalmente favorable. Al perder a un ser querido se aprende a vivir con el dolor y recordar a quien se ha ido ya no ocasiona un sentimiento de amargura, tristeza o resentimiento.

TRABAJO DE DUELO:

Consiste en ayudar al doliente a elaborar su duelo, superando las etapas y manteniendo siempre viva la esperanza hasta llegar a la aceptación, evitando así que caiga en la resignación.

DUELO PATOLÓGICO:

Vivir enojado, inconforme, amargado, con culpas, recriminar el “hubiera”, hace que la tristeza se transforme en depresión clínica y es entonces necesario recurrir a un tratamiento psiquiátrico.

Negar la pérdida y actuar como si no hubiera pasado nada es reprimir las emociones mandándolas al inconsciente desde donde afectarán la vida cotidiana de muchas maneras.

POR ELLO ES IMPORTANTE SABER QUE:

“Cada quien vive su duelo a su manera, asumiendo su dolor y lo enfrenta o lo rechaza con sus consecuencias”

¿QUÉ DECIRLE A QUIEN SUFRE?

Con el afán de aliviar una pérdida decimos frases que pueden resultar contraproducentes con las cuales podemos contribuir a fomentar la culpa y resentimiento contra otros, como por ejemplo “no llores, si pasó es porque Dios así lo quiso” Tomando esto en cuenta el objetivo principal es reconfortar al que sufre y **LO IDEAL ES DEJARLO QUE EXPRESE SU SENTIR Y ACOMPAÑARLO.**



MÉXICO

Campeche

Avenida Resurgimiento, No. 144, (A un costado de Batería de San Luis), Colonia Miramar, Campeche, Campeche.

(981) 127 34 50

Tuxtla Gutiérrez

Periférico Norte Poniente, No. 245, Col. San Francisco Sabinal (Frente a Caña Hueca), Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

(961) 689 00 35

Tapachula

21 Avenida Norte, manzana 46 lote 8 Colonia Lomas de Sayula, Tapachula, Chiapas.

(962) 623 31 90

Mérida

Calle 60 entre 35 y 33 A No. 335 Colonia Centro, Mérida, Yucatán.

(999) 964 47 30

Morelia

Av. Paseo al Cielo, No. 88, Santa María de Guido, Morelia, Michoacán.

(441) 314 60 60

GUATEMALA

Zona 9

6a. Avenida, Zona 9, Ciudad de Guatemala, Guatemala.

(502) 2297 0000

Zona 6

14 Avenida, Zona 6, Ciudad de Guatemala, Guatemala.

(502) 2297 0000

Quetzaltenango

Diagonal 3, 4-23, Zona 1, Quetzaltenango, Guatemala.

(502) 2297 0000

Cementerio Los Parques

Blvd. Final Balcones de San Cristóbal, Zona 8, Mixco

(502) 2297 0000

Camposanto de Aragón

7a. Avenida, Zona 2, La Esperanza, Quetzaltenango

(502) 2297 0000

 /SeñorialesCorporacióndeServicio  /CapillasSeñorialesMéxico  @capillas_senoriales

 @guauwowsenoriales

 www.senoriales.com

