

PASOS PARA ELABORAR EL DUELO

EL ACEPTAR LA PERDIDA:

Aceptar la pérdida y todas las emociones que esta produce. Se recomienda hablar de la pérdida y de las circunstancias que rodearon la muerte.

TRABAJAR EL DOLOR DE LA PÉRDIDA:

Permitirse dar rienda suelta al dolor, sentirlo y saber que algún día pasara. Es necesario manifestar estos sentimientos.

Recomendaciones

- Permitirse sentir las emociones
- Evitar tomar decisiones importantes
- Recurrir a la red de apoyo (familia, amigos, pareja)
- Invertir las energías en una actividad o causa significativa
- Tomar un descanso de la rutina
- Buscar ayuda profesional

ADAPTARSE A LOS CAMBIOS PRODUCIDOS:

Debe asumir los roles a los que no estaba acostumbrado. Debe desarrollar nuevas habilidades y seguir adelante con un buen sentido de si mismo/a.

RECOLOCAR DE MANERA EMOCIONAL AL FALLECIDO:

Se deben modificar las rutinas relacionadas con la pérdida, para que no obstaculice la adaptación a los cambios y completar adecuadamente la elaboración del duelo.

¿Cuanto tiempo tarda?

El trabajo del duelo varia según la persona, los determinantes sociales, la personalidad del doliente y las circunstancias que rodearon la pérdida. No hay un tiempo o una manera correcta para completar le proceso de duelo.

EQUIPO 2
6TO "B"
PALIATIVA



MANEJO DEL DUELO

El duelo es un conjunto de procesos psicológicos y sociales que se produce tras una pérdida de un ser querido, el empleo, un objeto preciado, la salud, el estilo de vida o un proyecto no concretado.

La decisión de enfrentarse a la pérdida, es lo que se llama elaboración de duelo, esto produce la necesidad de adaptarse a las nuevas formas de vida.





SINTOMAS DE DUELO

- Ansiedad**
- Miedo**
- Culpa**
- Confusión**
- Negación**
- Shock emocional**



El duelo se trata de una herida y por lo tanto, requiere tiempo para su elaboración. Un promedio de mínimo un año es necesario para la confrontación a las fases del duelo

FASES DEL DUELO

CRISIS: En este momento la persona no logra enfrentar de manera adecuada la situación o noticia. Se siente incapaz y esto altera su estabilidad emocional.

NEGACIÓN: Ideas como "no puede ser verdad", "como ha podido pasar", "no es justo" "no ha muerto" "aún estamos juntos" "no ha desaparecido". Se presentan intensamente en el pensamiento. No creer lo que esta ocurriendo es la primera reacción ante un golpe en la vida. Esta etapa es inevitable y una de las mas difíciles de aceptar, por lo tanto, es sumamente necesario salir de este escalón para asimilar la pérdida.

IRA: Lo primero que se debe hacer en esta etapa es reconocerla y aceptarla para poder sacarla fuera. La rabia tiene una razón. Impulsa al ser humano a tomar otros caminos, los vuelve impulsivos. Es un arma de supervivencia peligrosa porque si queda dentro termina machacando al propio ser.



NEGOCIACIÓN: En esta etapa la persona busca la forma de hacer lo imposible por revertir la pérdida, busca que lo inevitable sea posible. Por lo tanto, inconscientemente se activa un sistema de defensa que convierte a la persona en un ser tranquilo e insensible o exaltado. Este periodo es de corta duración, puede demorar desde el anuncio de la noticia hasta el termino de las horas fúnebres.

MIEDO O DEPRESIÓN: La persona se siente triste, no sabe que pensar acerca de su futuro, se siente agotada y cualquier tarea se vuelve complicada. Frases como "no volveré a ser feliz", "no encontrare a nadie igual", "no seré feliz nunca" o "ya no volverá" se presentan en el pensamiento; es un poco irónica la manera en la que la persona siente esta etapa porque la realidad es que solo desde este punto podrá volver a reconstruirse.

ACEPTACIÓN Y APRENDIZAJE: Es el ultimo paso del duelo, una vez llegado aquí, la persona se da cuenta que si no acepta la pérdida el precio a pagar es muy alto. Sentirse "uno más" es una manera de devolver el duelo a su lugar y trabajarlo como un aspecto más en la vida. Basándose en esos pensamientos la persona adquiere las competencias necesarias para afrontar una nueva crisis.

