



# LA CRISIS DEL DUELO Y LA ATENCIÓN A LOS FAMILIARES

Manuel Marín Risco



# **LA CRISIS DE DUELO**

Manuel Marín Risco

# DEFINICIÓN

- La pérdida de un familiar y/o un ser querido con sus consecuencias psico-afectivas, sus manifestaciones exteriores y rituales y el proceso psicológico evolutivo, consecutivo a la pérdida.

# ¿ QUE ES EL DUELO ?

- Es la respuesta a un trauma intenso siempre inesperado e inaceptado.

# ¿ QUE ES EL DUELO ?

- Muy doloroso pero a la vez es proceso de curación si tras reconocerlo, se le acepta y se permite su expresión.

# FASES DEL DUELO

- Inmediata:
  - Desde 2h hasta 1 semana.
- Intermedia:
  - Desde 2 semanas hasta 1 año.
- Tardía:
  - Desde 2 años hasta el final.

# TIPO DE MUERTE

- Las violentas, los suicidios, los accidentes, las repentinas y de los niños. Se consideran en general más dolorosas.

# FASE INMEDIATA

- Un duelo repentino e inesperado da lugar a un síndrome en el que el embotamiento de los sentidos no protege a la persona en el duelo de altos niveles de ansiedad.



# MANIFESTACIONES DEL DUELO

- 
- Angustia.
  - Ideas de culpa.
  - Crisis de pánico.
  - Desesperación.
  - Apatía.
  - Desesperanza.
  - Deseos de muerte.
  - Ideas suicidas.

# MANIFESTACIONES DEL DUELO



- Tristeza.

- Reacciones de hostilidad e irritabilidad.

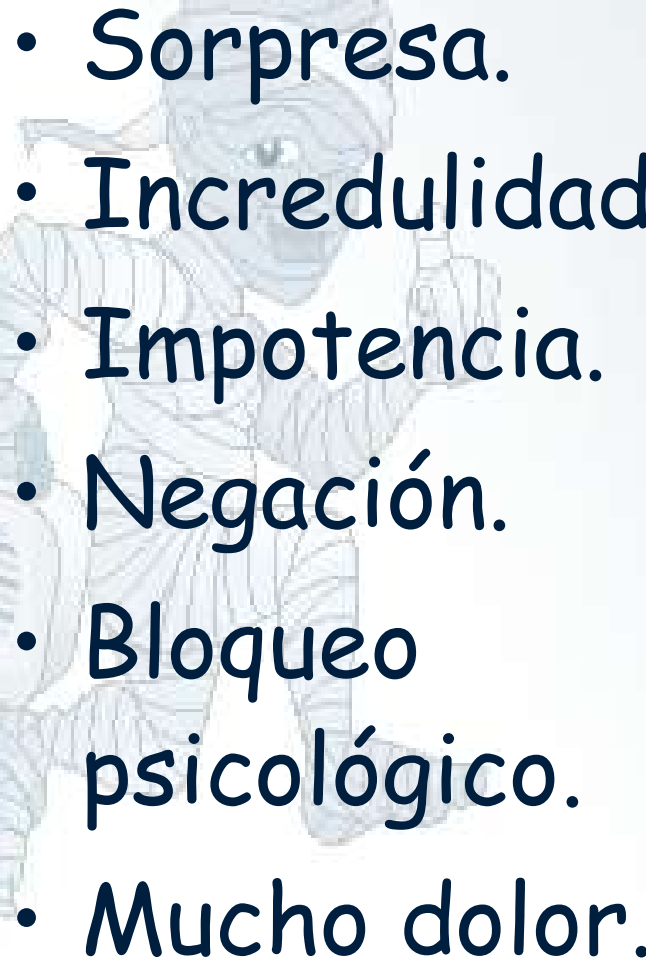
# MANIFESTACIONES FÍSICAS EN EL DUELO

- 
- Sensación de ahogo.
  - Opresión.
  - Palpitaciones.
  - Sudoraciones.
  - Migraña.
  - Laxitud.

# CRISIS AGUDA DEL DUELO


- Entre la negación, el rechazo y el auto reproche.
- Incapacidad para comprender lo ocurrido.
- Embotamiento severo.

# CRISIS AGUDA DEL DUELO

- 
- Sorpresa.
  - Incredulidad.
  - Impotencia.
  - Negación.
  - Bloqueo psicológico.
  - Mucho dolor.
  - Obsesiones.
  - Soledad.
  - Gran vacío.
  - Pena.
  - Rabia.
  - Gran tristeza.

# CRISIS AGUDA DEL DUELO

- Somatizaciones.
- Llanto fácil.
- Profunda soledad.
- Ideas negativas.
- La vida no merece la pena.
- Deseo de morir.

- 
- Aunque todos los duelos suelen tener elementos comunes, cada uno constituye una respuesta adaptativa individual.

# QUÉ HACER EN EL DUELO

- Facilitar la despedida del cadáver.
- Facilitar el adiós.
- Facilitar la verbalización del duelo.




# QUÉ HACER EN EL DUELO

- Animar a que exterioricen los sentimientos.
- Explicar los síntomas del duelo.
- Ante el llanto, consolar.

# QUÉ HACER EN EL DUELO

- Hablar de la pérdida.
- Si hay ideas suicidas, es útil reconocerlas y hablarlas.
- Respetar los últimos deseos.

# QUÉ HACER EN EL DUELO

- 
- Búsqueda de un entorno menos agresivo.
    - Ambiente tranquilo.
    - Ambiente sin ruidos.
    - Ambiente recogido.

# QUÉ HACER EN EL DUELO

- Facilitar el apoyo familiar.
- Facilitar la presencia de personas en las que pueda compartir la pena.

# QUÉ NO HACER EN EL DUELO

- Impedir la despedida del cadáver.
- Sedar.
- Impedir la exteriorización de los sentimientos.

- Nosotros somos los que tenemos miedos a la muerte y al sufrimiento por eso no queremos que se hable de ello y estamos incómodos con los familiares del fallecido, por lo que repercute en el tratamiento del duelo.

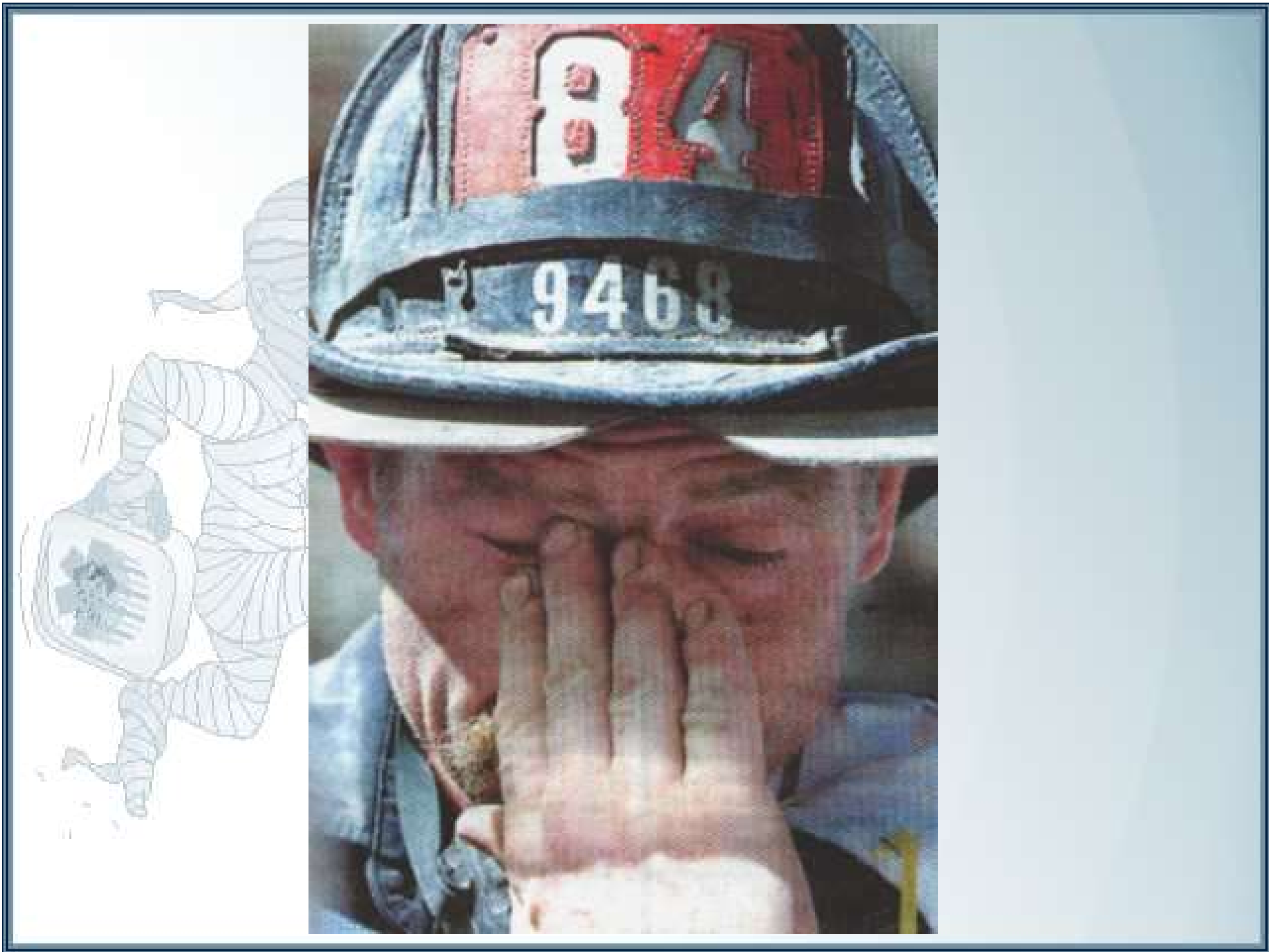
# RESUMEN DE LA ATENCIÓN DUELO

- Sin prisas.
- Saber escuchar y comprender,  
(PACIENCIA y CARIÑO).

# RESUMEN DE LA ATENCIÓN DUELO

- Es bueno acompañar y facilitar el duelo pero no interferirlo.
- Ansiolíticos suaves solo en casos agudos.





# LOS FAMILIARES



Manuel Marín Risco

# LO PRIMERO

- Aliviar o mitigar el dolor físico siempre que haya, y que se pueda, es una obligación.

# LO PRIMERO

- Tenemos que acercarnos con respeto y cariño, sin paternalismos y dejando que sean ellos los protagonistas.

# LO PRIMERO

- Crearemos un clima acogedor y sereno, que ayude a sentirse querido, a descubrir el sentido del dolor, a vivirlo con esperanza y asumirlo cuando es inevitable, con actitud de confianza.



- No hay recetas prefabricadas,  
cada persona es irrepetible y su  
experiencia es personal y única.

# LA CERCANIA

- No se puede ayudar a los familiares a distancia.
- Hay que acercarse a ellos y adentrarse en lo que están viviendo.
- Pero no con morbosidad sino con el deseo de consolar, alentar y servir de apoyo.

# EL ACERCAMIENTO

- Hay que dedicar tiempo, paciencia y tacto.
- El acercamiento y el calor humano, hace que las horas de soledad de los afectados, sean más cortas.





# LA SOLIDARIDAD

- Tiene un poder curativo o al menos paliativo.
- Hace presente al familiar el cariño de los que le rodean.

# ACOMPañAMIENTO

- El camino que recorre cada persona es largo y costoso y pasa por múltiples y variadas etapas y momentos de ánimo.
- Hay que acompañarle en su camino, respetando su ritmo, ofrecerle lo que necesita en cada situación.

# ACOMPañAMIENTO

- Acompañar al familiar comporta: mostrarle cercanía, confianza y cariño.
- Preocuparse por todo sin preocupar.
- Conmoverse ante el otro sin compadecer.

# ACOMPañAMIENTO

- Aguantar sus rarezas sin incomodarse.
- Hacerle el bien sin crear dependencias.
- Infundir ánimo, fuerza y esperanza.
- Estar disponible sin imponer.

# ACOMPañAMIENTO

- La persona herida encuentra alivio cuando tiene la oportunidad de contar y compartir lo que lleva en su interior.
- Dejar que afloren las angustias escondidas, las esperanzas frustradas, supone un respiro interior para el que sufre.



# ESCUCHAR

- No es fácil escuchar. Se requiere sensibilidad, capacidad para sintonizar, saber leer lo que el otro nos dice con sus palabras y, sobretodo, con sus silencios, sus gestos, su mirada...
- Escuchar es un arte. Hay que aprenderlo y adiestrarse en él.



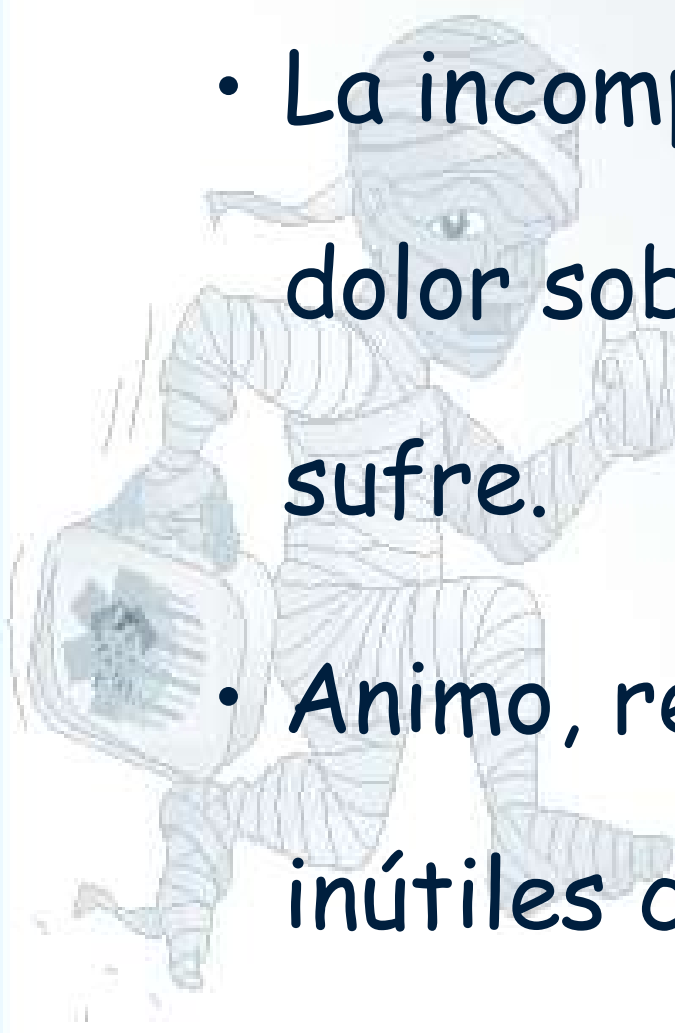
# ESCUCHAR

- Saber escuchar exige ponerse en lugar del que sufre, acoger su historia personal, percibir el impacto que el sufrimiento tiene en cada persona.

Manuel Marín Risco

# ESCUCHAR

- Hay que saber implicarse manteniendo la justa distancia que permita seguir siendo uno mismo, conservar la autonomía y la claridad para poder ayudar.



- La incomprensión constituye un dolor sobreañadido para el que sufre.

- Animo, resignación... son palabras inútiles cuando hay dolor.


# LOS SILENCIOS

- Dice más el silencio de quien acompaña con cariño y respeto que los consejos, razones y explicaciones racionales.

# REFORZAMIENTOS

- El que acompaña al sufriente ha de ayudarle a discernir sus actitudes y comportamientos y cultivar los que sean positivos.

# REFORZAMIENTOS

- 
- Lista de aspectos positivos:
    - Mantener una actitud vital.
    - Confiar y colaborar activamente
    - Asumir la propia debilidad.
    - Paciencia activa.
    - No volverse mimoso, ni exigente o acaparador.

# REFORZAMIENTOS

- Lista de aspectos positivos:
  - Sentirse útil.
  - Preocuparse por los otros.
  - No abusar de los que le cuidan.
  - Ser agradecido.
  - Ser indulgente con los otros.
  - Centrarse en los aspectos positivos.

# FAMILIARES

- Toda la familia debe de ser consciente de que cada vez que uno de sus miembros está herido, toda la familia sufre.



# FAMILIARES

- Descansar bien.
- Tener ratos libres.
- No querer hacerlo todo, dejar que los ayuden.
- Cuando no puedan más pedir ayuda.
- Acudir al medico y dejaros cuidar.