

INTERVENCIÓN EN SITUACIÓN DE DUELO O PÉRDIDA



ACTUALMENTE ES IMPORTANTE QUE NOSOTROS COMO PROMOTORES CONOZCAMOS Y MANEJEMOS UNA SERIE DE SITUACIONES QUE SE NOS PRESENTAN EN LA COMUNIDAD

Y UNA DE ESAS SITUACIONES, QUE POR LO MENOS ALGUNA VEZ LA HEMOS PASADO, ES EL DUELO...



¡AY! ESA COSA SÓLO SE REFIERE A MUERTOS



PUES NO, SI BIEN ES CIERTO QUE EL TÉRMINO DUELO LO CONOCEMOS COMO UN PROCESO LIGADO A LA MUERTE, NOSOTROS LO ENTENDEMOS DE UNA FORMA MAS AMPLIA: IMPLICA TODAS AQUELLAS PÉRDIDAS QUE SUFRE EL INDIVIDUO Y QUE TIENEN PARA ÉL UN ALTO SIGNIFICADO AFECTIVO:

- SEPARACIONES CONYUGALES
- SEPARACIONES FILIALES
- PÉRDIDA DEL TRABAJO
- PÉRDIDA DE LA VIVIENDA
- PÉRDIDA DE UN FAMILIAR O SER QUERIDO

Y /U OTRAS SITUACIONES SEMEJANTES

¿QUE ES EL DUELO?

...DECÍAMOS QUE ES UN PROCESO EMOCIONAL QUE SURGE A CONSECUENCIA DE LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO, UN OBJETO O UNA SITUACIÓN QUE GUARDA UN ALTO SIGNIFICADO AFECTIVO PARA LA PERSONA...



ESTE CONTENIDO EMOCIONAL SE EXPRESA A TRAVÉS DE SENTIMIENTOS DE CARÁCTER CONTRADICTORIOS



CARÁCTER NORMAL O PATOLÓGICO DEL DUELO

LO QUE DETERMINA QUE EL DUELO SEA NORMAL O PATOLÓGICO NO ES EL TIEMPO, SINO MAS BIEN EL CONTENIDO Y NATURALEZA DE LAS REACCIONES, LA INTENSIDAD Y MAGNITUD DEL TIPO DE RESPUESTA



FASES DEL DUELO

1.- IMPACTO FASE DE ATURDIMIENTO

SE CARACTERIZA POR UNA REACCIÓN DE INCREDELIDAD, NO SE ACEPTA LA REALIDAD NEGANDO IRRACIONALMENTE EL HECHO...



2.- PENA Y BÚSQUEDA DE LO PERDIDO AQUÍ SE PRESENTA: LA PERSONA ESTÁ TRANQUILA, BUSCA UNA EXPLICACIÓN DEL HECHO QUE TIENE QUE AFRONTAR, HAY UNA ACTITUD DE ACEPTACIÓN...



ANTE ESTO ES IMPORTANTE CONOCER LOS ANTECEDENTES DE LA PERSONA ANTE SITUACIONES SIMILARES: SI ES SU PRIMERA EXPERIENCIA O CÓMO REACCIONÓ ANTE OTRAS PÉRDIDAS



...PERO EN ESTA ETAPA SE PRESENTAN REACCIONES QUE SE DAN CON MAYOR O MENOR INTENSIDAD, SEGUN LAS CARACTERÍSTICAS Y CIRCUNSTANCIAS QUE RODEAN A LA PERSONA:

SOMATIZACIÓN: SE PRESENTAN ENFERMEDADES FÍSICAS: DOLORES DE CABEZA, DEL CUERPO, DIARREA, DESMAYO, SENSACIÓN DE OPRESIÓN EN EL PECHO, DESGANO, CANSANCIO...



ANGUSTIA: NO PUEDE DORMIR, PESADILLAS, INQUIETUD, HIPERSENSIBLE, IRRITABLE, DESCONFIADO, EXPRESAN DESEO DE SOLEDAD



EMOCIONES INTENSAS: SON NORMALES DESPUÉS DE UNA TRAGEDIA Y ES SALUDABLE PARA EL SUJETO EXPRESARLOS:

TRISTEZA:

PROFUNDO PESAR POR LA PÉRDIDA Y POR LA SITUACIÓN QUE TIENE QUE AFRONTAR;



RABIA O IRA:

CARGA MUY INTENSA QUE SE PUEDE DIRIGIR CONTRA LA NATURALEZA, LO DIVINO, CONTRA LOS QUE SOBREVIVIERON, CONTRA LOS QUE MURIERON O LAS PERSONAS QUE LE DESEAN APOYAR.



MIEDO:

EXPERIMENTA CONTINUOS TEMORES, LE DA MIEDO EL FUTURO; TEME QUE LA SITUACIÓN SE REPITA



CULPA:

LA PERSONA SE LLENA DE REPROCHES POR LA TRAGEDIA, AUNQUE NO TENGA CULPA DE NADA



ESTAS REACCIONES EMOCIONALES SON MAS INTENSAS EN LA PRIMERA FASE.

3.- MANIFESTACIONES QUE SE ORIENTAN HACIA UNA SUPERACIÓN DEL PROBLEMA

EN ESTA FASE, EXISTE UN ESTADO EMOCIONAL MAS ESTABLE; COMPRENDE MEJOR LO SUCEDIDO; BUSCA REORGANIZAR SU VIDA Y BUSCA NUEVOS PROYECTOS. PUEDE EXPERIMENTAR TRISTEZA Y MELANCOLÍA, PERO SIN INVALIDARLO PARA REALIZAR SUS PLANES Y ACTIVIDADES DIARIAS



EN EL CASO DE MUERTE ES NECESARIO ESTIMULAR Y REFORZAR LOS RECUERDOS POSITIVOS DEL MUERTO



EN OTRAS SITUACIONES NO VINCULADAS A LA MUERTE: LA PERSONA DEBE EXPRESAR SUS PLANES CON EL OBJETIVO DE REFORZAR ACCIONES QUE LE PERMITAN TOMAR CONCIENCIA DE SUS PROPIOS RECURSOS Y CAPACIDAD EN EL MANEJO DE LA SITUACIÓN

4.- ORGANIZACIÓN

SE LLEGA A ELLA CUANDO LA PERSONA ASIMILA EL PROCESO DE DUELO. SE CONSOLIDAN LOS LOGROS DE LA FASE ANTERIOR; ESTABILIDAD EMOCIONAL; AVANZA EN EL DESARROLLO DE SUS PLANES.

LO QUE HE DECIDIDO ES UNIRME A UNA COOPERATIVA DE PESCADORES Y...

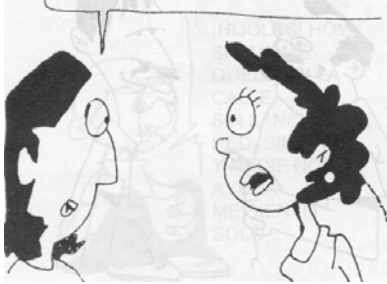


BUENO, YA REHICE MI CASA, MI BOTE, AHORA A PESCAR...



DIFERENCIAS ENTRE DUELO PATOLÓGICO Y NORMAL

BÁSICAMENTE SE DIFERENCIAN POR
- EL CONTENIDO Y NATURALEZA DE LAS REACCIONES
• INTENSIDAD Y MAGNITUD DE LA RESPUESTA



DUELO PATOLÓGICO

SE PRESENTAN REACCIONES EXAGERADAS COMO SON: AISLAMIENTO, NEGACIÓN, AGRESIVIDAD Y DEPENDENCIA QUE PUEDEN LLEVAR A UNA DEPRESIÓN CRÓNICA, PÉRDIDA DE LA REALIDAD, DISOCIACIÓN DE LA PERSONALIDAD.



DUELO NORMAL



INTERVENCIONES A REALIZAR PARA QUE EL DUELO SE EXPRESE EN FORMA NORMAL

1.- AYUDAR A LA PERSONA A QUE HABLE DEL HECHO

YO SE QUE ES DURO LO QUE HAS PASADO, PERO TE AYUDARÁ MUCHO SI NOS CUENTAS LO QUE PASÓ



2.- AYUDAR A LA PERSONA A QUE RECONOZCA Y EXPRESE SUS SENTIMIENTOS (CÓLERA, CULPA, TRISTEZA, LLANTO)



3.- MOTIVARLO A TOMAR DECISIONES

TU ERES UNA PERSONA CON MUCHA FUERZA, YO PIENSO QUE PUEDES DECIDIR SIN NECESIDAD DE QUE OTRO LO HAGA POR TI



4.- FACILITARLE LA RELACIÓN CON OTRAS PERSONAS

JOAQUÍN, VENIMOS POR TI PARA QUE VAYAMOS AL CUMPLEAÑOS DE LA LUPE



5.- SE PUEDE PROMOVER A LAS PERSONAS A PARTICIPAR EN GRUPOS

TODOS LOS QUE ESTAMOS AQUÍ HEMOS VIVIDO ALGUNA TRAGEDIA, YO LES VOY A CONTAR COMO VIVÍ LA MÍA...



6.- RECONOCER QUE EN LOS PRIMEROS MESES LAS PERSONAS ESTÁN IRRITABLES Y PUEDEN TENER IDEAS QUE "VIERON" U "OYERON" A LA PERSONA FALLECIDA...



7.- RECORDAR QUE NO TODAS LAS PERSONAS REACCIONAN DE LA MISMA MANERA ANTE EL DUELO



8.- TODAS LAS PERSONAS TIENEN UN TIEMPO INDIVIDUAL DIFERENTE PARA SUPERAR EL DUELO



COSAS QUE NO DEBEN HACERSE

1.- PROHIBIR QUE LAS PERSONAS EXPRESEN LO QUE SIENTEN



2.- EVITAR RECRIMINAR AL SUJETO



3.- NO INTERVENIR EN CASOS PATOLÓGICOS

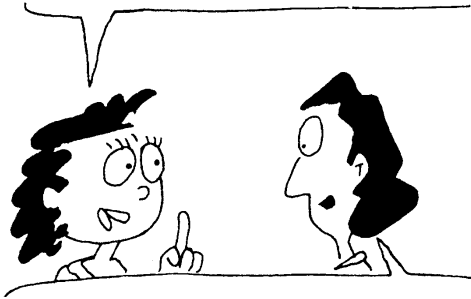
EN EL CASO DE SU ESPOSA, ELLA NECESITA AYUDA PROFESIONAL. HAY QUE LLEVARLA A ALGÚN LUGAR DONDE HAYA PSICÓLOGOS O PSIQUIATRAS



AHORA QUE VIMOS EL DUELO EN TÉRMINOS GENERALES ME VOY A REFERIR MAS CONCRETAMENTE AL PROCESO DE DUELO EN LOS NIÑOS



BUENO, PERO LOS NIÑOS POR ESTAR CHIQUITOS NO SE DAN CUENTA DE NADA DE ESO DE MUERTES Y DUELOS



NO TE EQUIVOQUES MARUCA, ELLOS TAMBIÉN SE SIENTEN AFECTADOS EMOCIONALMENTE Y ÉSTO SE NOTA PORQUE CAMBIAN DE PRONTO SU COMPORTAMIENTO

AFECCIONES QUE SE PRESENTAN EN LOS NIÑOS ANTE EL DUELO



2.- LLANTOS POR COSAS SIN IMPORTANCIA



3.- POCO DESEO DE COMER O POR EL CONTRARIO COME DEMASIADO



4.- AUNQUE YA NO LO HACÍA AHORA SE VUELVE A ORINAR EN LA CAMA



5.- CONDUCTAS NO HABITUALES



6.- CÓLERA



7.- AISLAMIENTO



INTERVENCIÓN QUE PUEDE REALIZAR EL PROMOTOR

1.- ORIENTAR A LOS FAMILIARES SOBRE EL MANEJO DE LOS NIÑOS ANTE ESTA SITUACIÓN



A) NO OCULTAR LA MUERTE DEL SER QUERIDO; EXPLICARSELO CON PALABRAS QUE EL ENTIENDA



B) QUE NO UTILICEN A SUS HIJOS COMO ESCUDO O MEDIO DE DESAHOGO



C) HAY QUE DEJARLO VER EL CADÁVER, IR AL VELORIO Y AL ENTIERRO... ESTO SIN FORZARLO



2.- ES NECESARIO QUE CUENTE O HABLE LO QUE PASÓ



3.- QUE DIBUJE SUS IDEAS O IMAGINACIONES RELACIONADAS CON



4.- SUS IDEAS INFANTILES SE PUEDEN REPRESENTAR TAMBIÉN A TRAVÉS DEL JUEGO. ESO LES PERMITIRÁ DESAHOGARSE



5.- NO FORZAR QUE EL NIÑO SALGA DE SU TRISTEZA O ANGUSTIA. PERMITIRLE LA EXPRESIÓN DE SUS SENTIMIENTOS



6.- AYUDAR A QUE LOGRE UN BUEN RECUERDO DE LA PERSONA QUE AMÓ



MIRA, PERO EXISTEN ALGUNAS SITUACIONES QUE PUEDEN HACER QUE EL DUELO SE VUELVA ANORMAL EN SU PROCESO



SITUACIONES DE RIESGO A EVITAR

1.- QUE CUANDO EL NIÑO NO ESTABA EN BUENAS RELACIONES CON EL DIFUNTO, TIENDA A CULPARSE



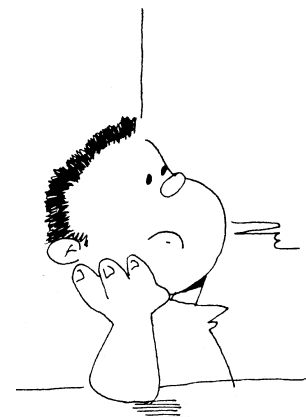
2.- EL NIÑO PODRÍA REPRESENTAR UN SUSTITUTO DEL SER FALLECIDO:

A) CUANDO AL RECIÉN NACIDO SE LE TOMA COMO SUSTITUTO DEL FALLECIDO



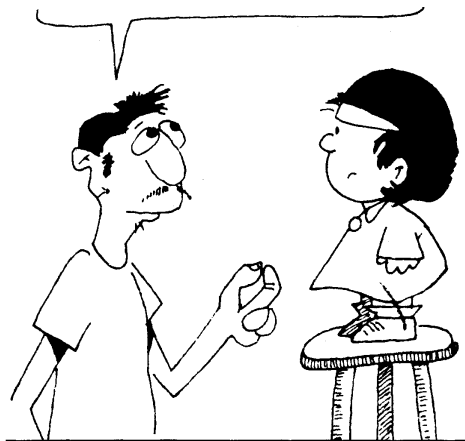
LA SUSTITUCIÓN ES RIESGOSA PARA EL NIÑO, YA QUE SUS DESEOS ENTRAN EN CONFLICTOS CON LOS DESEOS DE AQUELLOS QUE QUIEREN VER EN ÉL UN RETRATO DEL FALLECIDO... ESTO NO LO DEJA CRECER Y LO CONFUNDE EN SU IDENTIDAD

ME LLAMO COMO SE LLAMÓ MI PAPÁ... QUE SOY IGUALA ÉL... QUE ESTUDIE LO QUE EL ESTUDIÓ... Y YO ¿QUIÉN SOY?



3.- CUANDO AL NIÑO NO SE LE DICE CLARAMENTE LO QUE PASO

TU MAMITA SE FUE DE VIAJE Y NO VA A REGRESAR AHORITA...



4.- CUANDO SE SABÍA QUE EL FAMILIAR ESTABA POR MORIR Y NO SE LE PREPARÓ O SE LE MINTIÓ



ANTE ESTO SE LE DEBE ORIENTAR A LA FAMILIA QUE EL NIÑO ES UN SER INDEPENDIENTE, DIFERENTE AL FALLECIDO

SE LE PUEDE EXPLICAR LA MUERTE AL NIÑO TOMANDO COMO EJEMPLO LOS HECHOS DE LA NATURALEZA, LA MUERTE DE UN PERRITO...



BUENO, YA ENTIENDO, PERO TU TAMBIÉN ME DIJISTE QUE EL DUELO NO SÓLO SE REFIERE A LA MUERTE, SINO QUE IMPLICA PÉRDIDA, ¿AQUÍ ENTRAN LOS DISCAPACITADOS?



EL DISCAPACITADO

...MIRA, EL DISCAPACITADO PASA TAMBIÉN POR UN PROCESO DE DUELO, YA QUE HA TENIDO UNA PÉRDIDA TRAUMÁTICA FÍSICA O PSÍQUICA



DISCAPACIDAD

ES LA FALTA DE UN MIEMBRO O FUNCIÓN QUE AFECTA LA NATURALEZA TANTO CORPORAL COMO MENTAL DE LA PERSONA. ESTA PUEDE SER POR CAUSAS TRAUMÁTICAS, GENÉTICAS, CONGÉNITAS Y COMPLICACIONES DE **ENFERMEDADES CRÓNICAS**



PARA QUE COMO PROMOTORES INTERVENGAMOS EN EL PROCESO DE DUELO, EL PROMOTOR DEBE CONOCER OTRAS SITUACIONES PROPIAS QUE SE LE PRESENTAN AL DISCAPACITADO COMO SON **LAS AFECTACIONES PSÍQUICAS Y FÍSICAS**



1.- AFECTACIÓN PSÍQUICA

A.- EL HECHO QUE DETERMINÓ LA DISCAPACIDAD



CONOCER LA CIRCUNSTANCIA EN QUE OCURRIÓ (LABORAL, GUERRA, RECREACIÓN, ETC.), NIVEL DE RESPONSABILIDAD, HUBO MUERTOS, LESIONADOS, SOBREVIVIENTES, ESTABA SOBRIO O EBRIO, SE CULPABILIZA, SE JUSTIFICA, INTENSIDAD DE LA EXPERIENCIA VIVIDA

C.- CONDICIONES SOCIOECONÓMICAS EN QUE VIVE

B.- CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONALIDAD Y RECURSOS



SE CONSIDERA: EL CARÁCTER, NIVEL DE TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN, EDAD, SEXO, ESCOLARIDAD, NIVELES DE ADAPTACIÓN, EXPERIENCIA VIVIDA, DUELOS SUPERADOS, CAPACIDAD DE DESEMPEÑARSE LABORALMENTE

LA SOLVENCIA ECONÓMICA DA SEGURIDAD, INDEPENDENCIA Y ESTABILIDAD EMOCIONAL. LA ESTABILIDAD EMOCIONAL DEL DISCAPACITADO INFLUYE EN SU CAPACIDAD PARA DESEMPEÑARSE LABORALMENTE

D.- ACEPTACIÓN O RECHAZO SOCIAL

2.- AFECTACIÓN FÍSICA



ESTO INCIDE EN SU SENSIBILIDAD HUMANA: A VECES SE LE CONSIDERA INÚTIL, UNA CARGA SOCIAL, DE LO QUE DESARROLLA UNA BAJA AUTOESTIMA, SENTIMIENTO DE INUTILIDAD

ESTO PRODUCE ALTERACIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL, INSATISFACCIÓN DE SÍ MISMO, HUMILLACIÓN E IMPOTENCIA. EN UN PRIMER MOMENTO EXISTE MOTIVACIÓN POR SUPERAR LAS DIFICULTADES, LUEGO SE PIERDE LA ESPERANZA Y CAE EN DEPRESIÓN

PROBLEMAS DEL
DISCAPACITADO
1.- PSICOSOCIALES



2.- ASPECTOS LABORALES



BARRERAS FÍSICAS Y SOCIALES QUE LIMITAN SU INTEGRACIÓN A LA SOCIEDAD. BARRERAS ARQUITECTÓNICAS DIFICULTAN SU MOVILIZACIÓN, AFECTAN LA AUTOESTIMA, INDEPENDENCIA, LLEVANDOLO AL AISLAMIENTO

NO PUEDE CONTINUAR EN SU PUESTO LABORAL (DESPIDO). DEBE ESTRUCTURAR NUEVO PROYECTO DE VIDA CONSIDERAR ESTRUCTURA FAMILIAR, NIVEL ESCOLAR, NIVEL SOCIOECONÓMICO, ÁREA DE RESIDENCIA, FUENTE DE TRABAJO

3.- ASPECTOS FAMILIARES



EXISTE UNA REESTRUCTURACIÓN EN LA FAMILIA, PUEDE EXISTIR INDIFERENCIA Y ABANDONO HACIA EL DISCAPACITADO QUE LE HAGA SENTIR AGRESIVIDAD, CULPA, FALTA DE RESPETO, DEPENDENCIA. ES NECESARIO EL APOYO Y LA SEGURIDAD DE LA FAMILIA PARA SU REINTEGRACIÓN SOCIAL

4.- ASPECTO PSICOSEXUAL



EXISTEN DISFUNCIONES SEXUALES DE TIPO PSICOLÓGICO (IMPOTENCIA, FRIGIDEZ, EYACULACIÓN PRECOZ, ETC.) DADO AL CAMBIO EN SU IMAGEN CORPORAL, LA NO ACEPTACIÓN E INCONFORMIDAD DE SU CUERPO CONSIDERADO ANTES COMO ATRACTIVO PARA EL SEXO OPUESTO



EN EL DISCAPACITADO ES MAS COMPLEJO Y DIFICIL LA ELABORACIÓN Y SUPERACIÓN DE LA PÉRDIDA, YA QUE CONSTANTEMENTE EXPONE SU DEFICIENCIA, TIENE QUE CONVIVIR CON ELLA Y CREAR NUEVOS MECANISMOS PARA ENFRENTAR LA VIDA. EL PROCESO DE SUPERACIÓN DE LA PÉRDIDA DEPENDE DEL TIPO DE PÉRDIDA Y LA POSIBILIDAD DE INTEGRARSE A LA SOCIEDAD

ACTUALMENTE NOSOTROS LOS MEXICANOS ESTAMOS VIVIENDO UNA SERIE DE CRISIS Y DUELOS POR CAUSAS SOCIALES, NATURALES Y DE GUERRA, EL QUE NUESTRA INTERVENCIÓN SEA EFECTIVA DEPENDERÁ DE FORMARNOS CONSCIENTEMENTE COMO BUENOS PROMOTORES



Realización:
Lic. María Estela Heredia
Prof. Psicología Social Comunitaria
UCA-Nicaragua - Fax 670106

Dibujos:
Malcon Alvarado Calderwood

1ª edición
Folleto realizado con apoyo financiero de OPS/PRODERE
agosto de 1993

2ª edición
Folleto realizado con apoyo financiero de Horizontes de Canadá/Comexani
mayo de 1996