



UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN NICOLAS DE HIDALGO

ESCUELA DE ENFERMERIA Y SALUD PUBLICA

**XII CONGRESO ESTATAL DE
ENFERMERIA**

**TEMA CENTRAL: GERIATRIA Y
GERONTOLOGIA, UN RETO PARA EL
PERSONAL DE SALUD**

OCTUBRE DEL 2009.


"ELABORACION DEL DUELO EN EL ADULTO EN PLENITUD"



L.E.T. CONSUELO ARREOLA GOMEZ



DUELO:


- Proceso natural y doloroso que vive la persona que pierde un ser querido, objeto o evento significativo
- 



DUELO




PROCESO DE DUELO



ANTES
COMO ERA



COMO SOY
AHORA




QUE ME
QUEDA POR
VIVIR

COMO LO VIVE EL ADULTO EN PLENITUD?

- 1- Hay un incremento de la interioridad, es decir que comienzan a hacer un balance permanente de sus vidas y de lo que les resta vivir
- 2- Cambio en la percepción del tiempo, lo que implicaría que la persona que transita la mediana edad empieza a pensar en lo que quisieran hacer y si el tiempo que les queda se lo permitiría
- 3- Personalización de la muerte, que produciría en los sujetos la sensación que pueden ser los próximos en morir, pues empiezan a fallecer personas cercanas a ellos.

REACCIONES NORMALES ANTE UNA PERDIDA

- Tristeza, miedo, depresión
- Insomnio
- Incapacidad para afrontar problemas o planificar el futuro
- Llanto
- Dolor de pecho
- Pánico o sofocaciones
- Perdida de apetito

- 
- Ansiedad
 - Soledad
 - Fatiga
 - Impotencia
 - Insensibilidad
 - perdida de proyectos
 - Apatía
 - Aislamiento

ELABORACION DEL DUELO

- Es el proceso por medio del cual se supera la aflicción provocada por la pérdida
- Actividad psíquica inconsciente consecutivo a la pérdida de un objeto al que estaba fijado, por medio del cual el sujeto logra desprenderse progresivamente del mismo
- Es un trabajo inconsciente, paulatino, con gran gasto de tiempo y energía psíquica, que responde a un mandato de la realidad, el objeto amado ya no existe y se hace necesario asumir la pérdida

PROCESO PARA LA RESOLUCION DEL DUELO :

- Aflicción: Es el hecho objetivo de la pérdida y da inicio el periodo de duelo, provoca cambios en la vida del doliente
- La Pena: Es la respuesta emocional de la persona afligida, que es desencadenada por una perdida.
- El Luto: Es el comportamiento social de la persona afligida, es una respuesta social, costumbre, su principal función es codificar la tristeza y su aflicción.

ETAPAS DE DUELO:

(Elizabeth Kubler Rouse)


■ **NEGACION Y AISLAMIENTO:**

- No puede ser
- Incredulidad
- Parálisis
- Confusión
- Tristeza profunda, Llanto frecuente
- Sensación de anestesia emocional




- **IRA:**



- Sentimientos de ira, rabia, envidia y resentimiento
- Por que yo?
- Con el causante de la muerte, con el muerto
- Etapa muy difícil de enfrentar para la familia y el personal medico

- 
- La ira se desplaza en todas direcciones
 - Proyectos de vida truncados
 - Actividades interrumpidas
 - Sueños destruidos
 - Motivos de queja constantes




- **NEGOCIACION, REGATEO, PACTO:**

- Útil para conservar y encontrar un poquito de esperanza
 - Primero se exige y después se pide un favor como recompensa al buen comportamiento
 - Es un intento de posponer los hechos
- 

- 
- Se negocian los sentimientos de culpa
 - A mas negociación mas sentimientos de culpa (por lo que no hicimos, por no haber podido salvar)
- 




- **DEPRESION:**

- Tristeza o abatimiento
 - Todos los sentimientos de anteriores etapas se sustituyen por una sensación de perdida
 - Cansancio producto de la resistencia o la aceptación de nuestra perdida
- 




- **ACEPTACION:**

- Aceptación no quiere decir alegría
 - Una etapa desprovista casi de sentimientos
 - La lucha ha terminado
- 

ELEMENTOS FACILITADORES DEL PROCESO DE DUELO:

- Relaciones interpersonales sanas
- Red de soporte social (Iglesia, amigos, familia)
- Establecer empatía saludable
- Desarrollar habilidades de comunicación humanizadora (asertividad, métodos de relajación)


- 
- Ayudar a situar el proceso: Hablar, caminar, llorar, meditar, practicar deporte, pasear, estar en silencio
 - Sentido del humor: (aligera la atmósfera)
 - Darle al moribundo la libertad absoluta para expresar sus sentimientos y emociones sobre la muerte y el morir, de hacer las pases con la vida y tener una buena muerte


TRES PILARES:

- EL TIEMPO: El tiempo lo cura todo, pero el tiempo solo no es suficiente, lo que realmente ayuda es lo que se hace con el tiempo.
- LA VOLUNTAD: Para llegar al objetivo hay que tener voluntad para realizar el esfuerzo
- LOS RECURSOS: El animo o desanimo que percibamos en las personas o situaciones de nuestro entorno, fuerza de voluntad, serenidad


TAREAS PARA LA ELABORACION DEL DUELO:

- Aceptar la realidad de la perdida
- Permítete estar de duelo:
Darse el permiso de sentirte mal, necesitado, vulnerable...
- Abre tu corazón al dolor:
Registrar y expresar las emociones que surjan, no las reprimas...

- 
- Vive solamente un día cada día...
 - Adaptarse al ambiente donde el difunto ya no esta presente
 - Se amable contigo
 - No tengas miedo de volverte loco



- 
- Vive solamente un día cada día...
 - Adaptarse al ambiente donde el difunto ya no esta presente
 - Se amable contigo
 - No tengas miedo de volverte loco


- Aplaza algunas desiciones importantes
- No descuides tu salud
- Anímate a pedir ayuda
- Mucho descanso
- Confía en tus recursos para salir adelante
- Acepta lo irreversible de la perdida
- Elaborar un duelo no es olvidar...

- 
- Aprende a vivir de “nuevo”
 - Céntrate en la vida y en los vivos
 - Reinvertir la energía emotiva en otras relaciones

Claves para envejecer bien:

- Aceptar las pérdidas de la etapa previa para dar paso a lo nuevo, el cambio.
- Adaptarse a las disminuciones físicas, saber compensar pérdidas con ganancias.
- Encontrar medios en el presente para recuperar y reorganizar la autoestima.
- No estancarse en el pasado con una visión nostálgica.
- Aprender a cambiar el ritmo, el de un adulto no es el mismo de un viejo.
- Dar más vida a los años y no más años a la vida.


- 
- Una actitud importante para enfrentar la vejez es aprender a perder, para así también ganar otras cosas. Al pasar de una etapa a otra es inevitable perder, como en este caso la potencia física o altos niveles de productividad. En cambio la vejez otorga virtudes tan preciadas como: sabiduría, amplitud de mirada o templanza
- 

- 
- derribar ciertos mitos, como que con la vejez se pierde salud, autonomía y alegría de vivir.
 - Los viejos pueden depender más de los otros, como para caminar, pero eso no les quita autonomía
 - Un error habitual en las sociedades que niegan la vejez es tratar a los adultos mayores como niños, quitándoles con ello su dignidad y autoridad

¿CUANTO DURA UN DUELO NORMAL?


- El tiempo es variable, y esta sujeto a tantas circunstancias que de todas maneras es impredecible.

Cada uno tiene sus propios tiempos...



“Los duelos son imprescindibles para nuestro crecimiento personal, las perdidas son necesarias para nuestra maduración y que esta a su vez nos ayuda a recorrer el camino, madurar es aprender a soltar”

El duelo normal no hay que tratarlo sino acompañarlo



Es necesaria una actitud comprometida con la vida, procurar la calidad de vida permaneciendo activos física y mentalmente. Quienes vamos camino a la vejez debemos estar dispuestas y no cerrarnos a este cambio de vida. Saber envejecer es la obra maestra de la sabiduría del adulto y una de las partes más difíciles del arte de vivir.



La tarea es nuestra...

“CURAR ALGUNAS VECES, ALIVIAR MUCHAS Y
CONSOLAR SIEMPRE...”

GRACIAS