
GUÍA **DUELO**

*Apoyos en proceso de duelo.
Guía para organizaciones*





Apoyos en proceso de duelo. Guía para organizaciones



AUTORES

- Rosa Soler Carreño. AMI-3
- Cristina Vallelado Sánchez. AMI-3
- Sandra de Andrés Fernández. Aprocor
- Lucia Montero Jiménez. Fundación Aprocor
- Mireya Gómez Aparicio. Fundación Gil Gayarre
- Andoni González González. Fundación Gil Gayarre
- Inés de Jaén Gotarredona. Fundación Gil Gayarre
- Francisco Javier Perea Rodríguez. Fundación Gil Gayarre
- Mercedes Guerberof Arenas. Fundación Grupo Amás.
- Laura Galindo López. Plena Inclusión Madrid

COORDINACIÓN

Laura Galindo López. Plena Inclusión Madrid.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

YESSER Publicidad

FINANCIA

Consejería de Políticas Sociales, Familia, Igualdad y Natalida de la Comunidad de Madrid (Asignación Tributaria 0,7% IRPF)

AGRADECIMIENTOS

Centro de Escucha San Camilo



PRÓLOGO	4
INTRODUCCIÓN	5
BLOQUE 1: ENTENDIENDO EL DUELO.....	6
1. Que supone acompañar a otra persona en su duelo	6
2. ¿Qué es el duelo?	7
3. Personas con discapacidad intelectual y el proceso del duelo	8
3.1. Creencias erróneas del duelo en personas con discapacidad intelectual	10
3.2. Derechos de las personas con discapacidad intelectual.....	11
4. Posibles reacciones ante el duelo.....	12
5. Fases en el proceso de duelo.....	13
6. Tipos de duelo	15
7. Criterios de alarma	15
BLOQUE 2: ACOMPAÑANDO A LA PERSONA.....	16
CLAVES BÁSICAS PARA EL ACOMPAÑAMIENTO	16
1. Acompañamiento telefónico durante el confinamiento en el hogar	17
2. Acompañar la separación de la persona de referencia.....	19
3. Acompañamiento en duelo o pérdidas.....	19
4. La persona con discapacidad está enferma por coronavirus y se encuentra en aislamiento en su casa o en el centro.....	20

BLOQUE 3: ESPACIOS PARA EL DIÁLOGO Y LA ELABORACIÓN DEL DUELO.....	21
1. Introducción.....	21
2. Espacio para el diálogo “necesito tu voz”	22
2.1 Compartiendo nuestra experiencia	23
2.2 Pensando en el aquí y el ahora.....	24
2.3 Comprometidos con el futuro.....	25
3. Espacio grupal para la elaboración del duelo “necesito escucharte”	26
3.1 Iniciando el camino. (Toma de contacto)	27
3.2 Qué es el duelo.....	27
3.3 ¿Qué nos pasa durante el duelo?	28
3.4 Atravesando el túnel. Fases del duelo	28
3.5 Tipos de duelo.....	29
3.6 Afrontando el duelo.....	29
3.7 Apoyos en el duelo	30
3.8 Visualizando nuevos caminos.....	30
BIBLIOGRAFÍA	31



Prólogo

El sentimiento de pérdida es inherente a la persona y siempre ha estado presente en la historia de la humanidad. Comprender los sucesos que nos envuelven y en los que no tenemos capacidad de decisión, aceptarlos y superarlos es un proceso tan natural como complejo para el que nunca se está preparado y que no debe afrontarse en soledad.

La situación excepcional que ha provocado la COVID-19 y su impacto sobre la forma de afrontar este proceso entre las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo ha motivado la elaboración de esta “Guía de apoyo en el abordaje del duelo desde las organizaciones” en un momento en el que las entidades del movimiento asociativo van recuperando la actividad habitual y se reestablecen las relaciones sociales en el seno de las mismas.

El duelo se afronta en el documento en toda su amplitud. Por un lado, desde la crudeza que surge ante el fallecimiento de un ser querido y donde, al dolor de la pérdida, se ha sumado la dificultad para vivir las ceremonias habituales de despedida o de compartir la situación con personas de confianza. También, desde la incompreensión ante la quiebra de expectativas, la imposibilidad de dar continuidad a la vida habitual o el desmoronamiento, a veces, de los éxitos alcanzados tras años de trabajo y esfuerzo.

Las propuestas de intervención se plantean de forma grupal, con el fin de complementar el acompañamiento individual realizado con las personas durante el periodo de confinamiento, fundamentalmente de forma telemática. En este sentido, los profesionales de las entidades se han erigido como puntos de anclaje y un apoyo imprescindible durante el acompañamiento en el duelo.

La situación que estábamos atravesando y el sentir general de no saber su alcance exacto obligó a los autores a ponerse en marcha con urgencia y poner en común las estrategias, procesos y actuaciones de su experiencia en el acompañamiento en procesos emocionales graves.

Ejemplos como esta guía dan testimonio de la labor excepcional que realizan las personas trabajadoras del movimiento asociativo ante situaciones tan complicadas como en la que nos ha sumido la COVID-19. Es justo valorar y reconocer su esfuerzo y dedicación. Son, sin duda, un pilar esencial en nuestras organizaciones.

Mariano Casado

Presidente de Plena Inclusión Madrid



Introducción

La crisis sanitaria, económica y social provocada por el coronavirus ha irrumpido en la vida de las personas obligando a generar un proceso de adaptación, un nuevo aprendizaje ante una realidad diferente que se caracteriza por el cambio, la pérdida y la gestión de la incertidumbre.

El duelo es un proceso que tiene una dimensión individual, dado que cada persona de acuerdo a su historia, vivencias y expectativas piensa, siente y experimenta esta realidad de una manera diferente y única. El ser humano es por definición un ser social, que vive, se desarrolla y construye a través de los vínculos que establece con otras personas y que sostiene su propio proyecto de vida. Esto nos hace pensar que al mismo tiempo existe una dimensión social, un conjunto de grupos, instituciones, estados y países que también son atravesados por esta circunstancia.

Si nos centramos en las organizaciones prestadoras de servicios, tienen entre sus funciones regular las relaciones sociales y la trasmisión de normas necesarias para que pueda tener lugar la vida en común. Estas organizaciones se constituyen por personas, espacios y tiempos de encuentro donde distintos grupos se relacionan y conviven alrededor de una tarea, establecen reglas, normas y actividades en torno a valores y funciones que regulan el comportamiento y las conductas de los individuos y transmiten seguridad y protección frente al caos y el desconcierto.

Vivimos tiempos difíciles. La pandemia provoca miedo e inquietud vital, desconcierto y dolor. Un virus que ha traído privación de libertad, ausencias reales de seres queridos, quiebra de expectativas, imposibilidad de dar continuidad a la vida habitual repleta de actividades, cierre de instituciones y lugares de encuentro, etc.

Transcurridos unos meses, hay que pensar en la vuelta a la normalidad. Restablecer unas condiciones de vida dignas que nos

permitan vivir con armonía y cierta estabilidad. Hay que levantar la cabeza y preparar la vuelta al equilibrio y la estabilidad emocional, el regreso a una rutina que evite sobresaltos e incertidumbres, y promover el encuentro con una cierta planificación que permita no estar en angustia permanente.

Del mismo modo, hay que recuperar el orden en nuestras vidas y comenzar la apertura de las organizaciones. En este sentido, las entidades deben restablecer su funcionamiento, ajustarse y responder a las nuevas necesidades de las personas. Unas necesidades diferentes que se sitúan en lo emocional y que giran alrededor de las vivencias experimentadas en este tiempo de confinamiento. Deben ser expresadas y compartidas para que no supongan una dificultad a la hora de seguir adaptándonos a la nueva realidad y aprender de ella.

Esa guía se divide en dos partes. La primera es un marco de referencia teórico y experiencial sobre el duelo y sus características, y la segunda ofrece una propuesta de intervención para poder abordar y elaborar las situaciones de duelo que han vivido las personas.

En el primer bloque se describe cómo acompañar a una persona que se encuentra inmersa en un proceso de duelo. Se desarrolla el concepto de duelo, las reacciones más comunes, fases y tipos. También se muestran algunos indicadores de alarma a considerar en este proceso y, por último, aparecen algunas especificidades que se ponen de manifiesto en las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

El segundo bloque proporciona ideas clave para el acompañamiento, enuncia distintas maneras de hacerlo, y ofrece ejemplos reales de acompañamiento y afrontamiento del proceso de duelo.

El tercer y último bloque, detalla una propuesta relacionada con el ámbito de lo grupal en organizaciones prestadoras de servicios. La

propuesta hace referencia a la implantación de un dispositivo que tiene como objetivo la creación de espacios compartidos donde se puedan hablar y elaborar las vivencias experimentadas en esta situación, que sin duda han supuesto una quiebra y una irrupción en la cotidianidad de la vida de las personas.

Como no puede ser de otra manera, en la guía se reflejan algunos de los factores ambientales que determinan las conductas de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo de manera más significativa que en el resto de la población ya que la toma de decisiones sobre sus propias vidas está muy determinado por agentes y situaciones externas a ellos.

El ser humano necesita establecer vínculos para relacionarse, crecer y desarrollarse con personas, objetos, espacios, instituciones, rutinas y situaciones que tienen una significación especial para su vida. Cuando alguno de estos vínculos se rompe, o desaparece surge generalmente un periodo de intensidad emocional, que se puede manifestar o no de forma clara, al que se le denomina duelo.

La propuesta de intervención que se plantea tiene que ver con afrontar el duelo no sólo vinculado a la pérdida de una persona, sino también de espacios de confort, y a la capacidad de adaptación de las personas ante esa situación.

La propuesta de intervención grupal está pensada para trabajar estos dos aspectos que forman parte de la misma realidad mediante la generación de espacios de diálogo y espacios grupales para elaborar el duelo ante la pérdida de un ser querido.



BLOQUE 1

ENTENDIENDO EL DUELO

1. Qué supone acompañar a otra persona en su duelo



Acompañar a otra persona en duelo implica no sólo profundizar en la definición de duelo y entrenar herramientas y habilidades que ayuden en esta tarea, sino andar un camino personal en el que irse conociendo.

Es habitual en profesionales que acompañan en duelo tener que hacer este análisis personal para convivir con las emociones que le puede suponer la aproximación al dolor del otro. Sólo habiendo andado este camino se podrá afrontar el acompañamiento en duelo a otra persona (Nomen Martin, 2007)

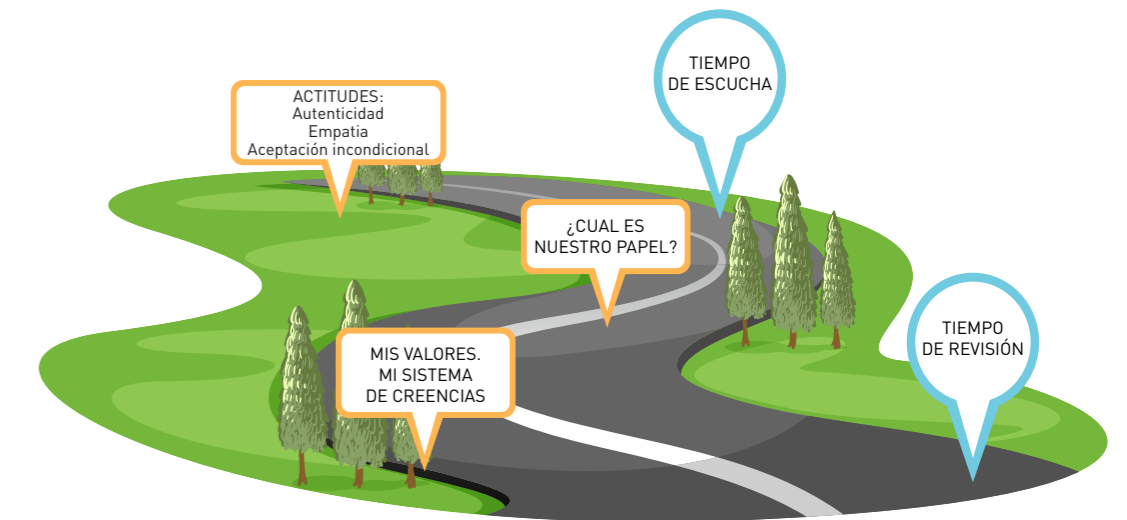
“Soy una estudiante de enfermería y me voy a morir. Escribo esta carta a todas las que os preparáis para ser enfermeras con la ilusión de haceros compartir lo que siento, para que un día estéis más capacitadas para ayudar a los moribundos. Me queda año y medio de vida, un año quizás, pero nadie quiere tomar este tema. Me encuentro ante un muro sólido y abandono, que es todo lo que me queda... Soy el símbolo de vuestro miedo, sea el que sea, de vuestro miedo que, pese a todo, sabemos todos que tendremos que afrontar un día.

Os deslizabais a mi habitación para traerme las medicinas o para tomarme la tensión, y os eclipsáis una vez habéis cumplido la tarea. En cuanto a estudiante de enfermería o en cuanto ser humano, tengo conciencia de vuestro miedo y sé que vuestro miedo aumenta el mío, ¿De qué tenéis miedo? Soy yo quien muero. Me doy cuenta de vuestro malestar, pero no sé ni qué decir ni qué hacer...”

Carta de una joven enfermera que moría en el hospital donde hacía sus estudios (Kübler-Ross, 1970)

El camino para acompañar a las personas en un proceso de duelo es un tiempo de preguntas, un tiempo de reflexión, de conectar con uno mismo, con los miedos, con las cosas de la vida que son esenciales para cada persona, con las personas que se aman, con aquello que forma parte de los proyectos y, de alguna manera, con todo aquello que dota de identidad y de sentido. Revisar y reflexionar sobre estos aspectos, ayudará a poder acompañar y sostener el dolor ajeno.

Algunas reflexiones que pueden ayudar:



- ¿Qué significa para ti estar en duelo?
- ¿Cómo has vivido tus procesos de duelo?
- ¿Has sufrido o vivido igual todas las pérdidas?
- ¿Qué te ha ayudado en los procesos en otras situaciones difíciles?
- ¿Qué es lo más difícil para ti de las pérdidas vividas?
- ¿Has necesitado algún tipo de ritual o situación concreta que te ayudara?
- ¿Has necesitado personas a tu alrededor?
- ¿Te has sentido acompañado/a?
- ¿Eres la misma persona después de haber vivido esos procesos?

El duelo es humano, a pesar de las diferencias en que cada uno lo expresa o del tipo de pérdida. Encontramos por tanto que, abordamos el acompañamiento desde una experiencia universal, que nos iguala, que se convierte en única e irreplicable cuando nos afecta,



2. ¿Qué es el duelo?

Existen muchas definiciones para comprender lo que supone estar en duelo.

José Carlos Bermejo (JC., 2014) lo define como



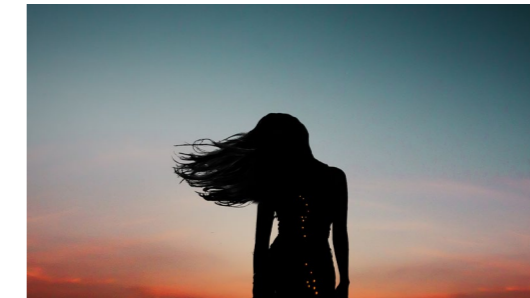
“esa experiencia de dolor, lástima, aflicción o resentimiento que se manifiesta de diferentes maneras con ocasión de la pérdida de algo o alguien con valor significativo.”



Universal
el duelo es humano, nos afecta a todos



Implica sufrimiento y cambio
supone perder algo importante para ti



Multidimensional
afecta a todas las dimensiones de la persona



Dinámica
se manifiesta de diferentes formas, evoluciona y cambia

A lo largo de nuestra vida afrontamos diferentes tipos de pérdidas y de diferente intensidad. (JL., 2004) señala agrupa las pérdidas en cuatro tipos:

El duelo es una experiencia

La persona que sufre una pérdida inicia un camino en que pasa por diferentes etapas que le ayudan a integrarla (no superarla). El proceso de elaboración del duelo significa, según M. Klein, reinstalar dentro de uno mismo a los seres queridos; esto es darles una presencia interna en la que el ser perdido se convierta en un buen recuerdo con la dosis correspondiente de melancolía. Pero todo tiene su tiempo, pues no es posible otorgar esa presencia de la misma manera el día del fallecimiento que un año después. Como explica J.C. Bermejo, “no es que el tiempo todo lo cure, pero nuestro corazón vive de manera distinta los diferentes momentos”.

1. Pérdidas relacionales: aquellas en las que perdemos lo relacionado con el otro. Pueden ser por fallecimiento, por separación...
2. Pérdidas intra-personales: pérdidas que se producen en nosotros mismos tanto físicas como intelectuales.
3. Pérdidas materiales: suponen la pérdida de objetos o posesiones significativos.
4. Pérdidas evolutivas: Están relacionadas con las pérdidas propias del paso por las distintas etapas vitales.

Conocer qué significado tiene para la persona esa pérdida, lo significativo que es para ella y el proceso de cambio que le va a suponer, puede ayudar a plantear mejor el acompañamiento.



3. Personas con discapacidad intelectual y el proceso del duelo

La muerte está presente a lo largo del ciclo vital de todas las personas, y las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo no son ajenas a ella. En la revisión realizada en diferentes estudios y artículos, tanto la comunidad profesional como la científica han aceptado en las últimas décadas que las personas con discapacidad intelectual experimentan la vivencia del dolor y el proceso de duelo por fallecimiento de personas significativas (Dodd & Dowling, 2005). Siendo este nuestro punto de partida, queremos plantear algunas claves para reflexionar a la hora de apoyar y acompañar a las personas en sus procesos de duelo.

Según un estudio de (K.Munir, 2008), hay tres áreas importantes para recuperarse del duelo y en las que las personas con discapacidad intelectual pueden mostrar una mayor vulnerabilidad.

A) COMPRENDER LA PÉRDIDA

Dificultades para elaborar un significado o encontrar un sentido a la pérdida como estrategia para encarar el duelo.

Muchos síntomas que se aprecian en el duelo patológico suelen ser una manifestación de la complejidad que supone elaborar un sentido existencial a la pérdida: descreimiento, incapacidad para proyectarse en un futuro valioso, pérdida de identidad, visión desesperanzada del mundo....

Pueden existir diferencias en la conceptualización de la muerte, variando desde un conocimiento completo hasta uno parcial, en función de diversas habilidades cognitivas, habilidades adaptativas. Es importante realizar una distinción entre “crear un sentido” y

“encontrar un beneficio”, pues este último sería descubrir un sentido de valor y utilidad en la propia vida de uno mismo tras la pérdida. Esto está estrechamente asociado con la capacidad de mitigar las pérdidas secundarias, y podría ser una oportunidad para revisar sus objetivos y prioridades vitales, en un contexto de apoyos que ofrezca la posibilidad de cambiar y mejorar

Partir de sus experiencias vitales para darle sentido a la vivencia

B) OPORTUNIDAD DE COMUNICAR

Abrirse a la comunicación y conversar sobre los sentimientos tras una pérdida es otra estrategia de afrontamiento del duelo muy eficaz y beneficiosa. Sin embargo, las personas con discapacidad intelectual pueden no tener demasiadas oportunidades para conversar con familiares y amigos sobre la pérdida que han sufrido.

Compartir, escuchar, comprender y agradecer las expresiones de condolencia, de afecto y las explicaciones de los hechos facilitan el camino por el proceso de duelo a todas las personas.

Fomentar oportunidades y espacios para que pueda expresar y compartir su experiencia de la pérdida



3. Personas con discapacidad intelectual y el proceso del duelo

C) MITIGAR LAS PÉRDIDAS SECUNDARIAS

Los estudios sugieren que proteger frente a las pérdidas secundarias conlleva un mejor afrontamiento del duelo. La muerte de un ser querido suele conllevar la pérdida de un sistema de vida que esa persona contribuyó a crear. Es vital abordar no solo la pérdida primaria, que ya no tiene solución, sino todas las secundarias que se derivan del hecho en sí:

- Cambio de domicilio
- Modificación de las rutinas
- Dejar de hacer cosas que antes hacía con esa persona y disfrutaba

Es fundamental que las personas asuman un papel activo en la recuperación de la familia tras una pérdida, puesto que generalmente no tienen la oportunidad de ser protagonistas en esta función. Esta estrategia de afrontamiento puede resultar positiva, pues se logra aumentar la autoestima y autodeterminación al conseguir realizar nuevas tareas o asumir nuevas responsabilidades.

Participar en el proceso de recuperación

Además de estas tres áreas para la recuperación del duelo de Munir, los autores de la guía presentan una cuarta área donde se observan mayor riesgo de afrontamiento del duelo.

D) FACTORES AMBIENTALES

Existe una serie de factores ambientales que hacen que las personas con discapacidad tengan mayor riesgo en el afrontamiento de los duelos. Algunos de estos motivos son:

- No información de la pérdida.
- Sobreprotección a la hora de hablar de su pena.
- Exclusión de las ceremonias y espacios de duelo.

Este tipo de invisibilización en muchas de las ocasiones parece que obedece a tres tipos de pensamientos erróneos:

- Enreferencia a la parte cognitiva:
“¿para qué si no pueden comprender algo tan abstracto como es la muerte?”
- Negación de la capacidad al sufrimiento:
“¿para qué si no está sufriendo?”
- Tendencia a la sobreprotección:
“así evitamos la angustia a la persona con discapacidad intelectual y a quien debe comunicarle la noticia que tampoco sabe cómo hacerlo”

Este silencio puede tener también consecuencias en la pérdida de autoestima y vínculo de apego, al sentirse abandonado por alguien que ha desaparecido sin razón aparente. Además, se le resta autonomía a la persona ya que se le aleja de la situación y le distancia de lo que vive su entorno, generando una realidad paralela que dificulta la elaboración de su duelo.

En la medida en que se reduzcan las barreras ambientales encontraremos, según señalan los estudios realizados por Campbell y Bell (2010), que las personas tendrán una sintomatología del duelo menos intensa

Ser informado e incluido en todo el proceso



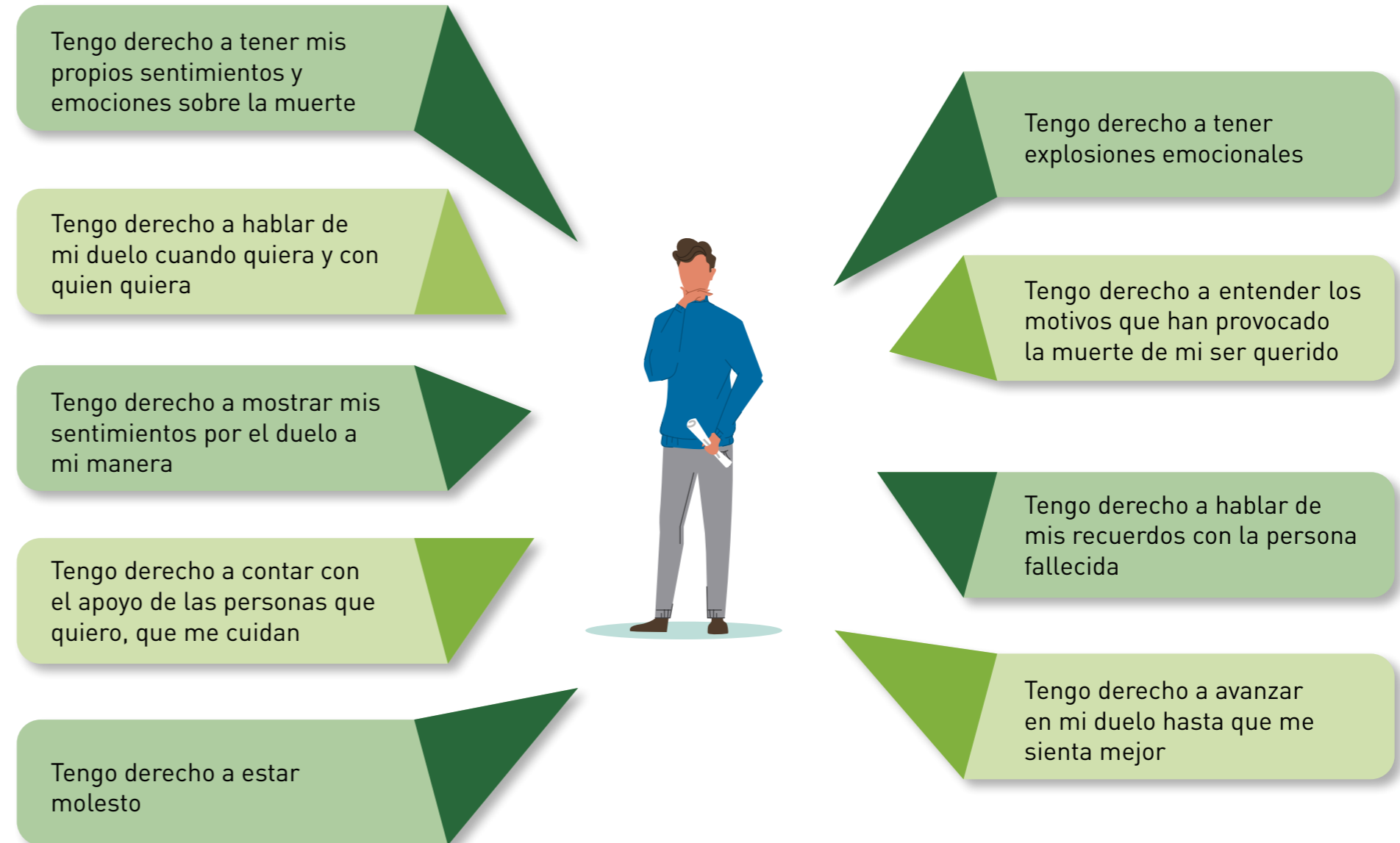
3.1 Creencias erróneas del duelo en personas con discapacidad intelectual

CREENCIA	REALIDAD
La persona no entiende lo que está viviendo.	Sí tienen conocimiento, pero puede cambiar la forma en que lo manifiestan y elaboran. Hay estudios que demuestran que la capacidad comprensiva es superior a la expresiva. Tendencia a subestimar el impacto de la pena, incluso cuando la persona lo expresa.
Hay que disimular. Si ocultamos el dolor será más feliz.	Es inevitable que sufra porque va a acusar la pérdida. Esto le desprotege frente a la elaboración sana del duelo y futuras situaciones de dolor.
Los funerales y tanatorios pueden traumatizarles.	Anticipar lo que se va a hacer y preguntar si quieren participar de ello, con los apoyos que precise.
Es mejor maquillar la realidad.	La sobreprotección conlleva el impedimento para desarrollar habilidades de afrontamiento adecuadas.
El duelo dura aproximadamente un año.	Dura lo que tarda la persona en elaborarlo.
El tiempo lo cura todo.	El tiempo solo aporta distancia, lo que cura es lo que hagamos.
No hay que estar tristes porque entonces el fallecido se pone triste.	Esto confunde a la persona, pues el fallecido ni siente ni padece. Se puede plantear desde el recuerdo positivo de la persona: a tu abuelo le gustaría que le recordásemos alegre y pronto consigamos estar contentos por haberle tenido y poder recordarle así.

(Diaz Seoane, 2016)



3.2 Derechos personas con discapacidad intelectual





4. Posibles reacciones ante el duelo

Los estudios coinciden en que la respuesta de las personas con discapacidad intelectual al duelo es muy similar, lo que varía es el modo de expresión. Algunos ejemplos de formas de expresión que se pueden encontrar son los siguientes:

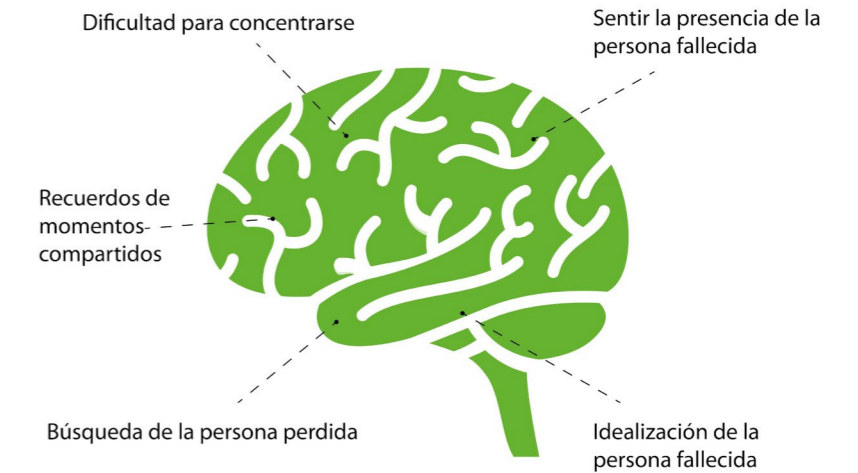
- Hiperactividad
- Aparentar que nada a ocurrido
- Letargia
- Irritabilidad
- Cambios emocionales: tristeza, rabia, ansiedad
- Hiperactividad
- Sonrisa "ocultación de dolor por rechazo"
- Conductas desafiantes

POSIBLES REACCIONES ANTE EL DUELO

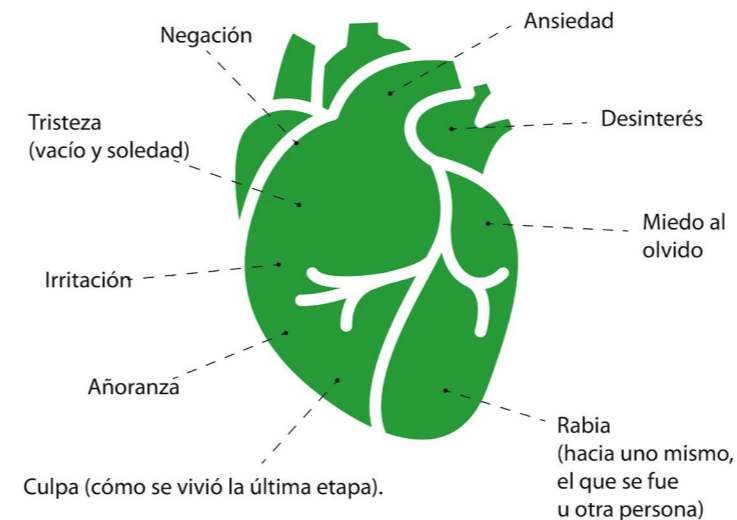
A NIVEL FISICO



A NIVEL MENTAL



A NIVEL EMOCIONAL



A NIVEL ESPIRITUAL



Preguntas sobre el porqué, el sentido de la vida, sobre el sentido del amor (ahora dolido), sobre el más allá, sobre el posible reencuentro etc...



5. Fases en el proceso de duelo



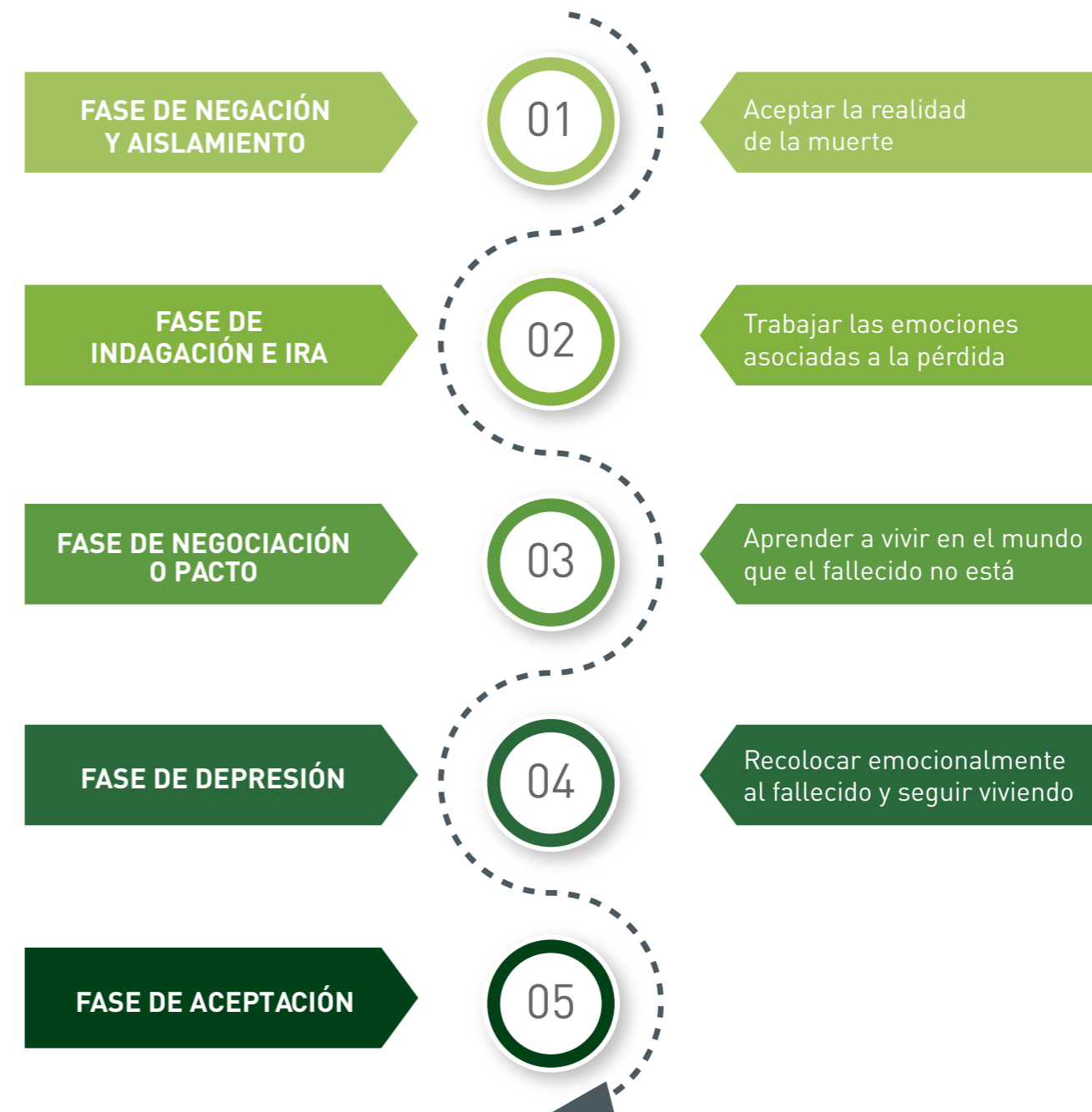
Las pérdidas son parte de la vida y como tal, forman parte de nuestra propia identidad, nos hacen ser quienes somos.
(Neimeyer)

Como se indicaba con anterioridad, las personas que sufren una pérdida inician un camino en el que afrontarán diferentes fases. Se trata por tanto de un **proceso** que será importante conocer a la hora de acompañar a alguien, no con el objetivo de encasillar a la persona sino de comprender y desde ahí, poder acompañar.

La literatura recoge diferentes modelos explicativos que nos ayudan a comprender este proceso.

Algunos autores identifican diferentes “fases”, entendiendo estas como momentos temporales por los que las personas vamos pasando como propone Kümbler- Ross. Otros autores como Willian Worden (William Worden, 2013) definieron “tareas” que las personas vamos realizando en el proceso de elaboración del duelo. Plantear tareas supone que la persona tiene un papel activo sugiriendo que puede emprende cierta actividad para realizar su propio camino.

Estas etapas no tienen porque necesariamente seguir un orden preestablecido, aunque algunas no pueden realizarse sin haber acometido otras previamente.





Lo que encontramos en la vida no es la muerte, sino el cambio, el crecimiento, como todo cambio conlleva un desajuste y un reajuste que permite no solo seguir viviendo, sino crecer tras la pérdida.

(Pangrazzi, 2004)

Elaborar el duelo supone no sólo integrar la pérdida, asumir la desaparición del ser querido, aceptar que murió, sino también integrar la propia mortalidad, cuya conciencia se hace más patente con ocasión de la muerte de la persona querida. También hay muerte, pues, en los supervivientes.

(Bermejo, 2004)

<p>ACEPTAR LA REALIDAD DE LA MUERTE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hablar de la muerte, qué sucedió, del funeral... (que la persona narre esto, la ayuda a hacer una instrospeccion y a ir tomando conciencia...) • Hablar en pasado. • Relacionar la tristeza con la pérdida. • Explorar qué ha hecho con las pertenencias. • Preguntar si visita el cementerio o similar.
<p>TRABAJAR LAS EMOCIONES ASOCIADAS A LA PÉRDIDA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atender a las emociones que aparecen. • Ayudar a poner sentimientos y dar permiso para sentirlos. • Ayudar a aprender a pedir. • Manejo de la ira: no ponerse a la defensiva, normalizar, dar signos de atención, dar la razón en aquello que lo tenga. • Manejo de la culpa: identificar si es racional (técnica de perdón) o irracional (reestructuración cognitiva). • Te despides de un vínculo, no de una persona. • Hay que cambiar la forma del vínculo. • Manejo de la tristeza y de sus formas de expresión: llanto o no. • Manejo de la ansiedad. • Manejo de la alegría
<p>APRENDER A VIVIR EN EL MUNDO QUE EL FALLECIDO NO ESTÁ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación ajustada de la persona fallecida sin idealizar y conociendo sus fallos o defectos. • Validad sus emocionales hacia la persona fallecida. • Situarlo en el recuerdo.
<p>RECOLOCAR EMOCIONALMENTE AL FALLECIDO Y SEGUIR VIVIENDO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación ajustada de la persona fallecida sin idealizar y conociendo sus fallos o defectos. • Validad sus emocionales hacia la persona fallecida. • Situarlo en el recuerdo.



6. Tipos de duelo

Existen muchas clasificaciones de tipos de duelo. Vamos a definir los tipos que se pueden generar con más frecuencia.

DUELO ANTICIPATORIO: se empieza a elaborar el duelo antes de que se produzca la pérdida, a menudo ayuda a prepararse para la misma.

DUELO RETARDADO: cuando toda la actividad termina, la persona se encuentra con la soledad, hay más tiempo para tomar conciencia, (ejemplo: es extraño que llore ahora y no llorara entonces).

DUELO AMBIGUO: un ser querido desaparecido, sin certeza de muerte, pérdida de un hijo que nunca llegó a tener, abortos...

DUELO PATOLÓGICO O COMPLICADO: se puede vivir alguna patología psiquiátrica como depresión mayor, ansiedad y conducta desadaptativa. Puede llevar consumo de sustancias tóxicas o alcohol.

DUELO CRÓNICO: vivido con un sentimiento de gran inseguridad al faltar la persona que murió. No se reintegra con normalidad en el tejido social

Debido a las peculiaridades que se han desarrollado a raíz de la COVID-19 (no poder acompañar durante la enfermedad, la falta de información y comunicación con la persona enferma, el fallecimiento de la persona en soledad, no poder despedirse del ser querido, la falta de tanatorios y entierros...), es previsible que existan más dificultades en la elaboración del duelo por lo que es de especial importancia hacer un buen seguimiento y acompañamiento y así evitar, en la medida de lo posible, duelos complicados y crónicos.



7. Criterios de alarma

Ya sé que todos tenemos que morir; ya sé que la muerte es algo que se imponen, que es algo natural, que antes o después nos llega a todos. Ya lo sé.

Y, sin embargo, ahora a quien me duele es a mí.

Y me duele como he visto que les dolía a otras personas cuando perdieron a seres queridos y les he intentado acompañar con mi comprensión y cercanía.

Pero ahora me duele a mí. Y hasta dudo, a veces, de que alguien pueda hacerse una idea de cuanto me duele.

Carta Centro de Escucha San Camilos

Según la Sociedad Española de Cuidados Paliativos refiere, estos son los criterios de alarma que hay que observar. Si se dan, será indicativo de que la persona necesita el apoyo específico de un profesional especializado.

CRITERIO A

ESTRÉS POR LA SEPARACIÓN AFECTIVA QUE CONLLEVA LA MUERTE.

(Presentar cada día o en grado acusado, tres de los cuatro síntomas siguientes)

1. Pensamientos intrusivos acerca de la persona fallecida.
2. Añoranza.
3. Búsqueda de la persona fallecida.
4. Soledad como resultado del fallecimiento.

CRITERIO B

ESTRÉS POR EL TRAUMA PSÍQUICO QUE SUPONE LA MUERTE.

(Presentar cada día o en grado acusado, cuatro de los ocho síntomas siguientes)

1. Falta de metas, todo es inútil respecto al futuro.
2. Frialdad, indiferencia o ausencia de respuesta emocional.
3. Dificultad para aceptar la realidad de la muerte.
4. Sentir que la vida está vacía y sin sentido.
5. Sentir que ha muerto una parte de sí mismo.
6. Asumir síntomas o conductas perjudiciales del fallecido.
7. Excesiva irritabilidad, amargura, enfado con relación al fallecimiento.
8. Tener alterada la manera de ver el mundo.

CRITERIO C

CRONOLOGÍA.

La duración del trastorno, los síntomas, es de al menos seis meses.

CRITERIO D

DETERIORO.

El trastorno causa un importante deterioro de la vida social, laboral u otras actividades significativas de la persona en duelo.



BLOQUE 2

ACOMPAÑANDO A LA PERSONA

Claves básicas para el acompañamiento



*Cuando basta una palabra, evitemos el discurso.
Cuando basta un gesto, evitemos las palabras.
Cuando basta una mirada, evitemos el gesto.
Y cuando basta un silencio, evitemos incluso la mirada.*

(José Carlos Bermejo, 2014)

En el desarrollo de este bloque, se presetan claves de acompañamiento general en los procesos de duelo y algunas pautas concretas para las características específicas que se han desarrollado como consecuencia de la pandemia provocada por el coronavirus. Las propuestas para este acompañamiento son de tipo individual, familiar y grupal.

Es muy variada la bibliografía que habla de diferentes recursos para trabajar la pérdida como fotografías, libros y fotos que apoyen la comunicación verbal (Dodd & Dowling, 2005). Read (2005) escribe una guía para el duelo con personas con discapacidad intelectual en la que propone actividades con libros de historias, fotografías, creación literaria o la incorporación de estas personas a los rituales funerarios. Markell (2005) elaboró una guía para adecuar los rituales funerarios y simbólicos a la persona con discapacidad intelectual y trabajar el ámbito espiritual del duelo. Todos ellos son muy útiles e interesantes para adaptar y utilizar desde las organizaciones.

Los autores de la guía, contribuyen con algunas aportaciones específicas a raíz de la situación actual.

Durante la situación de aislamiento, es más importante que nunca acompañar a las personas con discapacidad y a sus familias. Sin embargo, para ello, hay que tener presente algunas ideas básicas:

- Las personas y familias a quienes se acompañan desde las organizaciones, tienen capacidades y habilidades propias para enfrentarse a una situación difícil. Dejemos que resuelvan por sí mismos todo lo que puedan, que sean autónomos y proactivos. Hay que poner la mirada y partir de las capacidades, recursos y fortalezas de la familia y la persona.

Pregunta ayuda: ¿Qué te ayudó o que hiciste en otras situaciones difíciles?

- Para poder afrontar una situación difícil es fundamental que la persona pueda iniciar un camino de autoconocimiento que le permita comprender qué le pasa, la causa de lo que sucede. Comprender dónde se está, lleva al cambio. Se debe adaptar la comunicación para poder ayudar a comprender qué está pasando.

Será importante saber hacer preguntas que ayuden a la persona a elaborar la situación, más que tener nosotros las respuestas.

- Hay que situarse en el rol de acompañar. No siempre seremos su principal fuente de apoyo y eso está bien, no es negativo. Podemos ceder ese rol a otros.

Es importante que, cuando se acompaña situaciones tan difíciles como lo son las pérdidas, el que acompaña pueda tener un tiempo para pensar en uno mismo; solo desde ahí se puede conectar desde la empatía y la autenticidad con el otro.

- Hay que tener presente que “se hace lo que se puede”. La situación limita los pasos que se pueden dar, y es frecuente el agobio en pensar que no es suficiente. Dada la situación, ofrecer y clarificar lo que la entidad y el profesional puede aportar, da a la persona tranquilidad y cercanía si parte desde la autenticidad.

Hacer saber que te gustaría poder estar presente, que le apoyamos, aunque no se pueda hacer desde lo presencial.

A continuación, compartimos algunas claves que pueden ayudar en las situaciones que se han dado durante el confinamiento. Las pautas son útiles tanto para acompañar a personas con discapacidad intelectual como a sus familias, con las adaptaciones necesarias para cada caso.



Situación 1: acompañamiento telefónico durante el confinamiento en el hogar

Cuando se contacta con una familia o una persona, la situación puede ser muy variada.

Es posible que el apoyo a la persona con discapacidad intelectual o del desarrollo no sea la única preocupación de algunas familias, sino que haya otras más importantes: algún familiar hospitalizado, la posible pérdida de trabajo de algún miembro de la familia. Es importante tenerlo presente cuando se ofrece apoyo. Además, las necesidades, preocupaciones y prioridades de las familias pueden ir cambiando a lo largo del tiempo.

EMPEZANDO LA LLAMADA: ¿cómo recibir estas preocupaciones?

Antes de la llamada es importante identificar la información que se conoce previamente. En el caso de que no haya un contacto habitual identificarse brevemente.

Solemos contactar con las personas preguntándoles ¿Cómo estáis? Si bien es una pregunta aparentemente buena, su respuesta suele ser muy automática. Bien.

Seguir charlando de rutinas, preguntar por los miembros de la familia, “hablar del tiempo”... ayuda a la persona a calmarse y abrirse. Ven que muestras interés y tiempo y en la narrativa la propia persona va identificando y recolocando su situación.

Hay que tener en cuenta las relaciones importantes para la persona para evitar el aislamiento y fomentar y continuar con los lazos importantes para ella.

- Familiares
- Compañeros
- Profesionales

Se pueden crear grupos en las llamadas o hacerlo de forma individual, el objetivo es para compartir sentimientos sensaciones y preocupaciones (así fomentamos los lazos de unión y creamos un espacio para el dialogo).

- Fomentar el tipo de pregunta para hablar de cómo nos sentimos, como lo estamos viviendo, como están nuestras personas cercanas y que personas nos preocupan
- Dar espacios para habla

ACOMPañAR A LA PERSONA ENTENDER LA SITUACIÓN: Pautas para favorecer la expresión emocional.

- Devolver la información que nos dan añadiendo componentes de tipo emocional. Por ejemplo:

- *Fui a comprar el pan con...*

- *Fuisteis los dos a comprar, qué estrés es salir a la compra ahora ¿verdad?*

- *Estuvimos haciendo un bizcocho...*

- *¡Qué rico! Y ¿Cómo haces para hacer todo? La familia, el trabajo, apoyar a pepito... vaya ritmo.*

- *Ayer María me contó que el vecino está enfermo...*

- *¿El vecino está enfermo? ¡Qué noticia más impactante ¿no? Alguien tan cercano, vaya susto...*

- Una vez que la emoción, preocupación, angustia sale, es momento de darle valor y legitimidad. Le refuerzas en la idea de que es lógico, normal, legítimo estar asustado, preocupado, temeroso, estresado...





- *Esto te agobia mucho, ¿no?*
- *Comprendo que esta noticia de... te haga sentir tan mal.*
- *Llorar es natural ante las pérdidas, no pasa nada por llorar.*
- *Veo que te sientes agobiado.*
- *Esto significa mucho para ti.*
- *Es que lo que me cuentas es muy importante para ti.*
- *Normal que te enfade, ponga triste, alegre...*

- Intentar concretar y definir las emociones y pensamientos cuando son muy abstractos. Por ejemplo, "Tengo miedo a morir" "Tengo miedo de enfermarse".

- *Validar: si, eso da mucho miedo ¿verdad?*
- *Concretar: ¿qué es lo que temes que pueda pasar? ¿Qué es lo que no quieres que pase? ¿Qué temes perder?...*

- La persona dice: "me preocupa morir sin que mis hijos me hagan una despedida" Pregunto para ayudar a clarificar: ¿has pensado que te pueden hacer después mediante algún ritual que te guste, con tu foto y reunidos todos en torno a una comida familiar donde hablen de ti y de los momentos vividos? Ejemplo: Tengo miedo de no poder ver más a mi familia.

- *Validar: claro, lo entiendo muy bien, es muy importante para ti estar con ellos*
- *Traer al presente: ¿Cómo se te ocurre que podemos disfrutar de ellos ahora?, ¿cómo les haces saber que les quieres?*
- *Favorecer autonomía y proactividad, ayuda a aumentar*

la autoestima, el autocontrol y disminuye la sensación de pérdida o desamparo.

FAVORECER EL MANEJO DEL ESTRÉS Y LA INCERTIDUMBRE

Estamos en tiempos de incertidumbre y no sabemos si se repetirán o lo que durarán los confinamientos... Sin embargo, apoyamos a personas que necesitan anticipar, que no presentan una buena orientación temporal.

- Debemos acoger este sentimiento e intentar llevarlo al presente. No sabemos cuándo acabará, pero podemos controlar el día de hoy.
- Es fundamental que el cuidador se cuide: tiempo propio, aunque sea muy breve, caprichos con alguna comida, un rato de ocio propio, charla con un amigo...
- En una situación de estrés, muchas veces no vemos la solución a pequeños problemas logísticos y de organización que nos añaden estrés. Si favorecemos que se piense en la solución de estas pequeñas cosas, ayudamos a mejorar la calidad de vida.

Ayuda la elaboración de horarios y rutinas adaptada a cada familia, intentando mantener las que conocen o aproximando las que ya tenían. Mantener equilibrio entre las cosas que gustan a la persona y sus responsabilidades. Las actividades que haga deben ser significativas

Es importante que los miembros de la familia puedan tener espacios propios

A muchas familias y personas con discapacidad intelectual o del desarrollo les preocupa que sus hijos o familiares

o ellas mismas tengan un nivel de estrés alto y lo expresen con conductas autolesivas, ideas irracionales u obsesivas, daño a otros o a objetos, enfados prolongados o intensos, aislamiento, estereotipias. Por supuesto, es importante que tengan herramientas para intentar evitarlas: medicación, rutinas, salidas controladas a la calle, técnicas de relajación, conductas alternativas. Podemos ayudar a la persona o a su familia a pensar estas herramientas para que se anticipe a las posibles situaciones y no se sienta incapaz de resolver.

Asumir que puedan ocurrir, que no será culpa de nadie y que responden a cómo la persona expresa lo que le pasa. Si sabemos que algo puede ocurrir estamos más tranquilos porque sabemos qué vamos a hacer, qué haremos después, qué tengo que preparar (un espacio para golpear, algún objeto para romper...), nos reduce la sensación de incertidumbre y aumenta la sensación de control.



"La esperanza tiene que ver con la confianza, no con el optimismo superficial o con la certeza absoluta. Más bien es hermana de la inseguridad y del miedo, pero conviviendo con el coraje, la paciencia, la entereza y la constancia"
(José Carlos Bermejo, 1999)



Situación 2: acompañar la separación de la persona de referencia



Puede ocurrir que la persona con discapacidad intelectual o del desarrollo no pueda convivir con algún miembro de la familia o persona de referencia, por estar éste enfermo. Es muy importante que la persona comprenda por qué no puede ver o convivir con su ser querido. Es fundamental que no aparezcan sentimientos de culpa o de abandono al imaginar que su madre, padre, hermano, persona de apoyo, se han marchado por algo que hizo mal.

En este caso, recibe y valida sus emociones como ya hemos hablado anteriormente, refuerza sus logros por mantener el aislamiento y las conductas que debe realizar para protegerse él mismo y a su familia. Aquí puede surgir la incertidumbre, la sensación de que el tiempo no pasa o no conocemos el desenlace de la situación. Traer a la persona al presente y a lo que puede hacer para "estar" con la persona querida y expresarle su cariño o amor. Los recursos son muchos y la imaginación debe estar presente: cartas, dibujos, llamadas, videos, canciones...

Es necesario exponer los miedos y los distintos resultados que espera la persona. Temerá no volver a ver a su ser querido, no poder despedirse. Concretar qué teme y buscar la forma de expresar su apoyo al enfermo es muy importante. No podemos asegurar un final feliz, pero sí sostener su esperanza y animar a que exprese su amor hacia el ser querido.

Además de este sostenimiento emocional, no debemos olvidar aquellas pequeñas cosas diarias, cotidianas y de carácter logístico que pueden desequilibrar a las personas que apoyamos. Si orientamos para resolver pequeños problemas, rebajamos el nivel de estrés y favorecemos la calidad de vida. Por ejemplo, comidas, aseo e higiene personal, actividades, conexiones y nuevas tecnologías.

Sufrir una pérdida muchas veces implica lo que llamamos pérdidas secundarias. No solo pierdo a la persona importante para mí a nivel afectivo, si no que pierdo muchas cosas de mi vida que hacen que ésta cambie y pierda calidad: ocio, la persona que me peina como me gusta, que me ayuda a combinar la ropa, con quien canto mientras cocino, me pregunto dónde voy a vivir, mi perro se irá también... A veces, en un primer momento, es lo que más asusta o desorienta a las personas y es necesario acompañarlos en ello, darles valor a estos miedos.

Situación 3: acompañamiento en duelo o pérdidas



Tras conocer la noticia del fallecimiento, podremos recibir petición de apoyo por parte de la persona con discapacidad o de su familia. Generalmente, ésta solicita ayuda para decidir qué hacer con respecto a su familiar con discapacidad, en ocasiones pueden mostrar dudas entre decir o no la noticia, compartir o no las emociones y ritos, o nos pedirán orientación para hacerlo lo mejor que puedan teniendo en cuenta las necesidades de apoyo de la persona. Aunque nos soliciten ayuda para sus hijos, hermanos, surgirán momentos de escucha y apoyo que tendremos que tener en cuenta.

Compartir con el familiar con discapacidad el fallecimiento de un ser querido, es algo positivo para éste y la familia. Hacerle participe de la situación y las emociones de forma calmada y tranquila es fundamental para que la persona pueda expresar su dolor o malestar.

Tenemos que tener en cuenta que las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo pueden expresar este dolor de formas muy diversas, todas ellas válidas, aunque, a veces, difíciles de recibir por la familia.

- Busca un momento o lugar tranquilo antes de llamar, tienes que tener exclusividad para el proceso. Respira hondo y ten calma.
- Comienza la llamada saludando a la persona con cercanía y transmitiéndole tus condolencias. "Hola (nombre), soy (nombre), lo siento muchísimo".

Deja espacio para que la persona cuente lo sucedido, cuándo fue, cómo le informaron, que hicieron. Dale muestras de que escuchas, pero no interrumpas.

La narración nos ayuda a ir clarificando y organizando nuestros pensamientos. Mientras narra, es importante reconocer sus sentimientos y validar todo lo que nos transmita, reconociendo que tiene todo el derecho de sentirse así, que los sentimientos de tristeza y enfado le acompañarán un tiempo pero que no es malo que los sienta, que es legítimo llorar.

Pero puede ser que la persona con la que hablas esté bloqueada y no saber cómo empezar a hablar, puedes ayudarlo introduciendo lo que sabes sobre su situación; "Teresa, ya sé que has perdido a (nombre), qué duro estará siendo".

Si no ha tenido oportunidad de despedirse, refuérzale el gran trabajo que le ha hecho al no visitar a la persona (en esta circunstancia de COVID) y cuidarse él y su familia del contagio. Recuérdale que despedirse es más que un último adiós, que a pesar de que es importante, lo que prevalece es lo vivido juntos, el amor expresado durante años... Hablad de si le apetece organizar en familia o de forma personal, algún rito de despedida, velas, una oración, un poema...

Pregunta cómo está la familia y la persona con discapacidad, e indaga si conoce lo ocurrido con el fin de ofrecer tu apoyo. Puedes tener que ofrecer escucha y apoyo telefónico al familiar y a la persona con discapacidad.

Si tienen ya decidido contárselo, pueden solicitar tu ayuda para saber cómo hacerlo. Si conoces bien a su familiar podrás indicarle la mejor manera, incidiendo que lo hagan calmados pero que no tienen por qué ocultar su propio dolor. Recuérdale que es bueno que le diga que puede sentirse triste, enfadado, confundido, preocupado, asustado, que puede llorar cuando lo necesite.

Si te piden ayuda para decidir si se lo comunican a la persona con discapacidad intelectual, recuerda que intentan protegerle del dolor, no engañarle o dañarle. Expón que es importante para la persona participar en el dolor de la familia, acompañar el proceso en todos y expresar su amor por la persona fallecida como un miembro más de la familia. Anticipales cuáles pueden ser las respuestas de su familiar y cómo pueden ayudarlo a expresar su emoción.

Refuerza su valor y su fortaleza para hacer frente a la situación y lo válido de su decisión. Aunque decidan no comunicárselo en el momento, que pregunten y se lo planteen es un gran trabajo para ellos.

Confía en su potencialidad para poderlo afrontarlo, recoge y devuelve sus y habilidades ante situaciones difíciles. Ofrece para que conozcan tu disponibilidad en estos momentos.



Situación 4: la persona con discapacidad está enferma por coronavirus y se encuentra en aislamiento en su casa o en el centro

En esta situación prima preocuparse de su salud y tener la información necesaria, pero no otra que le pueda afectar, preocupar o asustar.

Las personas en aislamiento no pueden tener contacto con el exterior, pero si hay que facilitar espacios donde se fomente la comunicación con la persona que les da apoyo o a través de llamadas. Como se dice con anterioridad es importante fomentar los vínculos de personas importantes y facilitar la expresión de cómo se sienten, sensaciones, preocupaciones, preguntas de cómo es su situación o cómo están sus familiares, facilitar la comunicación telefónica con ellos.

Utilizar un lenguaje donde se favorezca la expresión de las emociones, sin juzgar y sin forzar que aparezcan, pero garantizando el lugar y el tiempo. La situación que están viviendo puede ser muy difícil de entender y tendremos que procurar anticipar, explicar lo que les sucede y qué procedimientos médicos y de cuidados se le irán ofreciendo.

Las personas que se han enfermado quizás tengan preguntas sobre otros compañeros /as o de algún miembro de la familia. Es importante tener en cuenta que si esa persona por la que pregunta ha fallecido, puede haber sido por la misma enfermedad por la que ahora él/ella está aislado/a.

Buscar el momento adecuado importante, en ocasiones será cuando la persona se haya recuperado. La prioridad es curarse. Pero si la persona quiere saber y pregunta, hay que contarle lo sucedido. Seguiremos las pautas descritas con anterioridad "Situación 3: Acompañamiento en duelo o pérdidas" pero teniendo muy presente que la persona está enferma y seguramente asustada con todo lo que ocurre y seguramente no comprende. Tenemos que tener extrema precaución y cuidado con la utilización de las palabras y de la información que vamos a dar, debemos utilizar como herramienta nuestra voz, para dar calma y serenidad. Escuchar y dar espacio para la expresión del dolor, miedo, rabia, desconcierto con todo lo que está sucediendo. Intentaremos, en la medida de lo posible crear un clima de esperanza.



CÓMO AFRONTAR LOS PRIMEROS MOMENTOS DE LA PÉRDIDA

Dedica un tiempo a la revisión de ti mismo, ¿Qué suponen para ti tus pérdidas? ¿Qué significan? ¿Cómo nos transforman?

En momentos tan complicados, sólo se puede acompañar a otra persona desde la autenticidad, desde lo humano y sólo desde aquí podemos tener una actitud de escucha profunda y la empatía.

ACOGIDA

- Busca el momento adecuado para llamar, que vayas a poder seguir el desarrollo de la conversación con la atención y el tiempo adecuado.
- Comienza la llamada saludando a la persona e identificándote con cercanía.
- Si es necesario, transmite condolencia en estos momentos tan difíciles. Recuerda que una pregunta genérica puede que a algunas personas no les permita narrar más; en ese caso te puede ayudar: *"Teresa, ya sé que has perdido a, que duro estará siendo"*.

ENCUENTRO

- Deja que la persona narre lo sucedido, esto le sirve para ir clarificando y organizando sus ideas. Da muestras de escucha. (Si lo desea, puede hablar lo que rodeo los últimos momentos) *"¿Qué tal los últimos días, se pudo conseguir que estuviera en paz...?, o ¿al final, le llevasteis al pueblo...?" o ¿pudisteis solucionar lo del certificado de defunción?*
- Reconoce sus sentimientos, esto ayudará a la persona a identificarlos, captarlos y devolverlos. Sí, ya veo que está siendo muy doloroso para usted; me hago cargo de que es una situación difícil...".
- Ten en cuenta cómo ve y vive la persona lo que le está ocurriendo, qué significado le da, dónde coloca sus puntos de sufrimiento. En qué ha tenido más dificultades, habilidades...
- Reconocimiento de su labor y refuerzo, cuando se tienen datos de que ha sido un buen cuidador. Valida la narración biográfica, momentos compartidos, bondades de la persona fallecida, *"Siempre señalas que habéis sido grandes compañeros de vida" "Escuchaste a Javier hasta el último momento"*.
- Favorecer posibles orientaciones o acompañamientos a la familia o la persona con discapacidad. *"Aunque supongo que también estará siendo muy duro para él, ¿qué tal lo está viviendo vuestro hijo?"...*

DESPEDIDA

- Mostrar disponibilidad del equipo y posibilidad de siguiente contacto. *"Estamos disponible en.... No dudes en llamarnos si necesitas algo."*

Recuerda que la mayoría de las personas tenemos el potencial para afrontar las pérdidas que nos suceden en nuestra vida.

El acompañamiento ayuda a que la persona realice su propio camino pasando por diferentes momentos que permiten integrar las pérdidas en nuestra vida.

Será importante saber realizar preguntas que ayuden a la persona a elaborar la situación, más que tener nosotros las respuestas.

Si identificas alguna situación de riesgo compártela con otras personas de tu equipo.



BLOQUE 3

ESPACIOS PARA EL DIÁLOGO Y LA ELABORACIÓN DEL DUELO

1. Introducción

El objetivo de las propuestas de intervención grupales es generar estrategias que ayuden a las entidades a afrontar la situación provocada por la COVID-19 y el duelo ante la pérdida de un ser querido a través del desarrollo de un trabajo personal mediante la participación en un grupo experiencial.

Planteamos un trabajo a lo largo del tiempo, que se debe desarrollar respetando el ritmo de las personas participantes y las necesidades que emerjan del grupo. Dado que en las entidades y en los grupos pueden existir variables que requieran una adaptación del proceso, proponemos un plan con varias opciones de temporalización (semanal, quincenal o cada 3 semanas), siempre abiertas a los ajustes que se consideren oportunos.

Las dinámicas grupales serán facilitadas por dos profesionales, uno de ellos ejercerá el rol de coordinador y el otro el de observador.

La persona coordinadora debe ser un profesional con experiencia en el manejo de grupos, capaz de empatizar con los participantes cuando estos expresen sus emociones y sentimientos, con capacidad de escucha, sabiendo devolver las inquietudes o preguntas planteadas al grupo para su elaboración y reflexión, y no tanto queriendo dar él mismo las respuestas.

El rol de observador lo debe realizar una persona con experiencia previa que se encargará de recoger los temas o ideas más importantes que se van tratando en el transcurso del grupo para leerlos posteriormente en voz alta media hora antes de finalizar cada sesión. En el caso del espacio para la elaboración del duelo, el observador además se encargará de hacer la exposición teórica del material correspondiente para cada sesión.

Los miembros del grupo asumen el compromiso de la confidencialidad, esto es, todo lo hablado y compartido en el grupo no se habla al finalizar el mismo con personas que no han participado en él. Se trata de preservar la intimidad de todos los participantes, de forma que podamos hablar en confianza y con cierto nivel de profundidad.



2. Espacio para el diálogo “Necesito tu voz”



La propuesta de este espacio, consiste en crear un lugar para compartir y generar un relato conjunto de todo lo acontecido a raíz de la crisis del coronavirus. Se distinguen tres temáticas claras que responden a distintos momentos: el confinamiento, el aquí y el ahora, y el futuro.

La recomendación es realizar al menos una sesión para hablar juntos sobre cada uno de esos momentos, lo ideal sería realizar 2-3 sesiones por cada uno de ellos. Los que puedan realizar las 6 sesiones llegarán a un mayor grado de profundidad. Lo importante es compartir en grupo lo que ha significado para cada uno de nosotros esta crisis, y no volver a la rutina como si no hubiera pasado nada.

Al hacer la convocatoria, se puede pedir a los participantes que traigan para la reunión algún objeto o recuerdo que asocien al confinamiento: un relato o narración, una carta, una noticia, algo elaborado en esos días, un dibujo, etc.

El espacio de diálogo “Necesito tu voz” está creado para que profesionales y personas con discapacidad intelectual o del desarrollo dialoguen juntas de igual a igual. Todos hemos vivido la misma experiencia, y será enriquecedor compartirla. Los grupos están abiertos, y se puede asistir libremente a una o varias reuniones, es decir, no es necesario acudir a todas.

A continuación, se detalla una propuesta de la estructura, funcionamiento y contenido de las sesiones:

ESPACIO DE DIÁLOGO “Necesito tu Voz”

Equipo de coordinación:

- Coordinador/a:
 - Establece y recuerda el encuadre de la sesión, duración, lugar y tarea a trabajar.
 - Facilita y acompaña el proceso grupal para asegurarse de que los miembros del grupo se centran en la tarea propuesta.
 - Pregunta y se hace preguntas sobre cómo es la relación de los miembros del grupo entre sí y con respecto a la tarea (cómo se escuchan, cómo se comunican, cómo se interpelan...).
 - Señala e interpreta las dificultades que surgen en el aquí y ahora grupal con relación a la tarea.
- Observador/a:
 - Registra aquello que ocurre en el grupo.
 - Elabora un relato de los aspectos más significativos que acontecen en cada sesión, para devolvérselo al grupo media hora antes de su finalización (lectura en voz alta).

Número de participantes: 15 como máximo (no tienen que ser los mismos cada día y está abierto a cualquier persona con discapacidad intelectual, profesional, voluntario...).

Duración: 1h y 30m

Estructura de las sesiones:

- El coordinador explica la consigna y a continuación expone el material planificado para ese día (canción, power point, etc.).
- El grupo trabaja durante 60 minutos alrededor del material presentado y de todo aquello que haya suscitado esta experiencia en los participantes.
- 30 minutos antes de la finalización de la sesión, el observador devuelve al grupo lo más significativo, fijándose de manera especial en aquellos aspectos que pueden ayudar a sus integrantes a enfrentar esta situación.

Frecuencia de las sesiones: Semanal o quincenal.

Duración estimada: Entre 1 y 2 meses en función de la frecuencia y número de sesiones.

Contenidos:

1. Compartiendo nuestra experiencia (1 o 2 sesiones).
2. Pensando en el aquí y el ahora (1 o 2 sesiones).
3. Comprometidos con el futuro (1 o 2 sesiones).

Es Importante:

- Que cada sesión se prepare con antelación entre las personas encargadas de coordinar y observar (repaso de la sesión anterior, lectura del relato construido, valoración de los integrantes, repaso del proceso grupal y lectura de los emergentes devueltos al grupo).
- Que se mantengan las sesiones y que no se rompa el encuadre (frecuencia y el orden de las sesiones).
- Recordar las condiciones del espacio, el tiempo que se va a trabajar, quiénes están, la confidencialidad de lo hablado en el grupo.
- En caso de realizar dos sesiones por temática, habría que adaptar la consigna para que la tarea se centre en profundizar sobre lo hablado en la sesión anterior.



2.1. Compartiendo nuestra experiencia



Juntos hablamos cómo hemos vivido el tiempo de confinamiento, construyendo narrativas y elaborando una historia que nos ayude a entender mejor qué ha significado este tiempo en nuestra vida, en nuestra entidad, en la sociedad y en el mundo.

1. COMPARTIENDO NUESTRA EXPERIENCIA



Objetivos:

1. Crear un discurso compartido sobre cómo hemos afrontado el proceso de confinamiento.
2. Expresar los sentimientos que hemos experimentado durante este tiempo, compartir anécdotas, aprendizajes, pérdidas de personas significativas, etc.
3. Recordar a las personas de nuestra entidad que han fallecido (personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, profesionales, familiares...) y pensar el modo en que les queremos rendir homenaje (ritual, ceremonia de despedida, etc)
4. Honrar y reconocer el mérito de todos durante esta crisis: personal sanitario, profesionales de la entidad, ciudadanos que desde casa hemos contribuido a frenar la propagación del virus, etc. Poner en valor el esfuerzo de todos y decidir si la entidad quiere realizar algún acto público de reconocimiento.
5. Significar lo que hemos aprendido a nivel grupal. Descubrir qué hemos aprendido en nuestra organización como consecuencia de esta crisis.
6. Tomar conciencia de que esta crisis sanitaria supone un hito en la historia de nuestra entidad, al igual que en la sociedad y en el mundo. Pensar en una nueva época (con un antes y un después).

Consigna:

El 15 de marzo se paró el tiempo. La situación sanitaria provocada por el coronavirus provocó una paro en seco en nuestras vidas, que ninguno de nosotros podríamos haber imaginado nunca.
Se suspenden todas nuestras actividades presenciales: el trabajo, el deporte, las actividades de ocio, el colegio... se cierran las tiendas, los bares...y lo más duro, se restringen los contactos sociales: quedar con amigos, visitar a nuestros familiares... Nos unimos todos a las 20h para aplaudir a los sanitarios que luchan sin descanso por salvar vidas...
Escuchamos la canción Resistiré, un grito a seguir adelante, a soportar tanto dolor, a no rendirse... a continuar.
¿Cómo te has sentido en este tiempo? ¿Cómo viviste el confinamiento? ¿En qué situación afrontaste esta crisis? ¿Cómo organizabas tu tiempo esos días? ¿Qué era lo que más te gustaba de quedarte en casa? ¿Qué es lo que más te ha costado? ¿Qué echabas de menos? ¿Qué has descubierto? ¿Cómo te has sentido? ¿Cómo nos gustaría recordar a las personas que han fallecido? ¿Nos gustaría hacer alguna celebración conjunta como entidad? ¿Nos gustaría hacer algún acto de celebración o de reconocimiento por todo lo conseguido y por el esfuerzo realizado durante todo este tiempo? ¿Qué se te ocurre? ¿Cómo te gustaría hacerlo?

Materiales:

- Canción Resistiré [2020]: 
- Canción Aves enjauladas, Rozalén: 



2.2. Pensando en el aquí y el ahora



La crisis sanitaria del Coronavirus nos obliga a adaptarnos a un aquí y ahora diferentes al que dejamos a mediados del pasado mes de marzo. Emergen necesidades personales, sociales y económicas diferentes, a las que no podemos dar la espalda. El espacio físico puede ser el mismo, pero nosotros no lo somos y nuestra entidad tampoco lo es, por ello necesitamos recolocarnos y aprender de nuevo a desenvolvernos en nuestro ambiente y en nuestro mundo de manera diferente.

2. PENSANDO EN EL AQUÍ Y EL AHORA








Objetivos:

1. Tomar conciencia del impacto social y económico que ha supuesto la crisis del coronavirus e identificar nuestros sentimientos al respecto.
2. Identificar qué ha cambiado en nosotros, en nuestra entidad, en la sociedad y en el mundo.
3. Identificar qué cosas vamos a dejar de hacer.
4. Definir nuestras fortalezas.
5. Compartir los temores, miedos y las posibles barreras.
6. Descubrir y analizar nuevas necesidades y nuevos retos.
7. Describir cómo enfrentamos este momento de transición.

Consigna:

Miramos a nuestro alrededor: nuestros espacios habituales donde hemos pasado tanto tiempo, tantos años..., y ya no son los mismos. Algo ha cambiado dentro de nosotros que nos lleva a mirar nuestra realidad de forma distinta. Soñábamos con volver a nuestro lugar de trabajo y nos preguntábamos cómo sería ese momento, de qué manera lo enfrentaríamos... Comenzamos un viaje nuevo y la reflexión nos lleva a pensar:
 ¿Qué ha cambiado en mí mismo/a? ¿Qué sentido doy a todo lo que ha pasado en estos meses? ¿Cómo me enfrento de nuevo a mi realidad? ¿Cuáles son mis fortalezas? ¿Y mis temores?
 ¿Qué ha cambiado en mi entidad? ¿Cómo son ahora los espacios, las rutinas? ¿Cómo me siento ante estos cambios? ¿Qué cosas me gustan ahora más? ¿Qué extraño?
 ¿Cómo me ubico yo en este aquí y ahora? ¿Cómo veo a los demás? ¿Qué fortalezas tenemos como grupo y como entidad?
 ¿Qué nos preocupa?

Materiales:

- [Un canto a la vida, Vanesa Martín:](#) 
- [Codo con codo, Jorge Drexler:](#) 
- [Perdido, Mikel Izal y Rebeca Khamlichi:](#) 
- [Volverán esos momentos, ELE:](#) 
- [Barrer a casa, Sofía Ellar y Alvaro Soler:](#) 
- [Volveremos a juntarnos, La Oreja de Van Gogh:](#) 
- [Volveremos a brindar, Lucia Gil:](#) 



2.3. Comprometidos con el futuro



Escribimos juntos una nueva historia, un nuevo capítulo en la vida de nuestra entidad. Levantamos la mirada para contemplar el futuro y reconstruimos y repensamos nuestros espacios, nuestros lugares, nuestros roles en pro de una nueva realidad que nos acoja y permita conectarnos con una nueva versión de nosotros mismos. Salimos de nuestro espacio de confort y tomamos conciencia de que la crisis del coronavirus nos ha transformado.

Emergen nuevos proyectos de futuro que se antojan como una oportunidad de crecimiento. Nos proyectamos a un mañana con nuevos aprendizajes tras un largo tiempo de barbecho, tiempo de dolor y sufrimiento, pero también de descubrimiento.

3. COMPROMETIDOS CON EL FUTURO

Objetivos:

1. Pensar una nueva forma de apoyar a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y a sus familias.
2. Descubrir un nuevo rol de las personas trabajadoras y voluntarias como facilitadores de apoyos.
3. Garantizar que las personas con discapacidad son los líderes de sus proyectos de vida y promover su consecución.
4. Repensar nuestros espacios, nuestra estructura.
5. Reflexionar sobre cuáles han sido hasta ahora nuestras zonas de confort, y proyectarnos hacia entornos inclusivos en la comunidad.
6. Pensar si con “menos” podemos llegar a “más”.
7. Generar vínculos de solidaridad con colectivos desfavorecidos como consecuencia de esta crisis.

Consigna:

Para Albert Einstein “En el medio de la dificultad, yace la oportunidad”. Pensemos en esta frase del célebre físico alemán que nos invita a dibujar nuevos retos en nuestra realidad. La crisis del coronavirus nos obliga a reorganizarlos y a transformarnos. Es una nueva historia en la que todos somos protagonistas e importa mucho el papel que desempeñamos cada uno.

¿Qué te gustaría descubrir en esta nueva etapa?, ¿qué dirección debemos seguir?, ¿por dónde empezamos?

¿Qué necesitan las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y sus familias?, ¿qué tiene que cambiar en la forma de prestar los apoyos?




¿Qué significa que los profesionales y voluntarios tienen que ser facilitadores?, ¿qué tienen que cambiar para apoyar mejor a las personas?

¿Cómo han de ser nuestros espacios en el futuro?, ¿las viviendas?, ¿los servicios de atención diurna?, ¿las residencias?, ¿los comedores?, ¿los servicios de transporte?, ¿las zonas de descanso?...

¿Qué cosas han cambiado en nuestro entorno?, ¿en nuestro barrio?, ¿cómo han de ser los lugares y los espacios en los que nos desarrollamos (vivimos) y nos relacionamos con otros?

¿Podemos contribuir de alguna forma con alguna causa necesitada tras la pandemia?, ¿cómo lo podemos hacer?

Materiales:

- Canción Los sueños, Chambao (2012): 
- Canción Color Esperanza [2020]: 
- Sé que estás ahí. Joven Dolores (2020): 



3. Espacio grupal para la elaboración del duelo “necesito escucharte”



Este espacio está pensado para ofrecer a los participantes un lugar en el que puedan adquirir conocimientos sobre el duelo y profundizar en ellos, así como para dotarles de estrategias de afrontamiento a través del desarrollo de un trabajo personal en un grupo experiencial con duración determinada.

Es una propuesta para personas que han vivido la pérdida de un ser querido durante el periodo de crisis sanitaria, ya sea como consecuencia de la COVID-19 o por otras circunstancias, por lo que los participantes deberán cumplir necesariamente este requisito. Además, dado que el espacio está planteado como un proceso del que se esperan resultados positivos por la participación continua, los grupos deben ser fijos, no contemplándose la incorporación de nuevas personas una vez iniciados.

El contenido a trabajar en las sesiones guarda un orden lineal y sigue su propia evolución, aunque está abierto a que el coordinador del espacio lo adapte si lo considera oportuno basándose en la necesidad del grupo,

La dinámica de trabajo que aquí se propone, es igualmente útil y recomendable para llevar a cabo la elaboración del duelo bajo otras circunstancias.

A continuación, se detalla una propuesta de estructura, funcionamiento y contenido de las sesiones del espacio.

ESPACIO GRUPAL PARA LA ELABORACIÓN DEL DUELO “Necesito escucharte”

Equipo de coordinación:

- Coordinador/a:
 - Establece y recuerda el encuadre de la sesión, duración, lugar y tarea a trabajar.
 - Facilita y acompaña el proceso grupal para asegurarse de que los miembros del grupo se centran en la tarea propuesta.
 - Pregunta y hace preguntas sobre cómo es la relación de los miembros del grupo entre sí y con respecto a la tarea (cómo se escuchan, cómo se comunican, cómo se interpelan...).
 - Señala e interpreta las dificultades que surgen en el aquí y ahora grupal con relación a la tarea.
- Observador/a:
 - Exposición del contenido teórico correspondiente a cada sesión.
 - Registra aquello que ocurre en el grupo.
 - Elabora un relato de los aspectos más significativos que acontecen en cada sesión, para devolvérselo al grupo media hora antes de su finalización (lectura en voz alta).

Número de participantes: 15 como máximo.

Duración: 2 horas.

Estructura de las sesiones:

- 30 minutos de exposición teórica de la sesión correspondiente.
- 1 hora de trabajo grupal alrededor del material presentado y de todo aquello surgido en el grupo.
- 30 minutos antes de finalizar el grupo, el/la observador/a devuelve al grupo lo más significativo, fijándose de manera especial en aquellos aspectos que pueden ayudar a sus integrantes en la elaboración del duelo.

Frecuencia de las sesiones: cada 2 ó 3 semanas.

Duración estimada: 4 - 6 meses aproximadamente.

Sesiones:

1. Iniciando el camino. Presentación del espacio y del grupo. ¿Qué es lo que nos ha traído hasta aquí?
2. ¿Qué es el duelo? Introducción al concepto del duelo. Tipos de pérdidas.
3. ¿Qué nos pasa durante el duelo? Sentimientos, sensaciones, pensamientos y conductas en el duelo.
4. Atravesando el túnel. Fases del duelo. Negación, ira, culpa, negociación, depresión y aceptación.
5. Tipos de duelo. Anticipatorio, retardado, ambiguo, patológico y crónico.
6. Afrontando el duelo. Estrategias para una buena elaboración del duelo.
7. Apoyos en el duelo. Tipos de apoyo (grupal, profesional, espiritual...).
8. Visualizando nuevos caminos. Evaluación del proceso.

Es Importante:

- Que cada sesión se prepare con antelación entre el/la coordinador/a y observador/a (repaso de la sesión anterior, lectura del relato construido, valoración de las personas, repaso del proceso grupal y lectura de los emergentes devueltos al grupo).
- Que se mantengan las sesiones y no se rompa el encuadre (frecuencia y el orden de las sesiones).
- Realizar la sesión final de evaluación de proceso (integración de pensamientos, vivencias y emociones).
- Recordar las condiciones del espacio, el tiempo que se va a trabajar, participantes y confidencialidad.



3.1. Iniciando el camino. (Toma de contacto)



Iniciamos el camino con la presentación del espacio y del grupo. Dedicamos un tiempo a conocer la dinámica de funcionamiento del grupo y a las personas que lo conforman, así como la razón por la que se pone en marcha el espacio (estrategia para ayudar a elaborar el duelo).

Después, continuamos con el trabajo grupal. El/la coordinador/ra abre esta parte invitando al grupo a reflexionar y a hablar sobre la situación en la que nos hemos visto inmersos, las pérdidas que hemos sufrido y que nos han traído hasta aquí, las experiencias que hemos vivido y que han dejado huella, los sentimientos y emociones que han aflorado, etc.

3.2. Qué es el duelo



En esta sesión trabajaremos sobre el concepto de “duelo” y su vinculación a los distintos tipos de pérdidas. Además de una gran pérdida de libertad, la crisis sanitaria del coronavirus ha traído consigo otra serie de pérdidas que nos llevan irremediabilmente a enfrentarnos a situaciones de elaboración del duelo. Nos obliga a adaptarnos a un aquí y ahora diferente a lo que dejamos al inicio de la crisis.

1.- INICIANDO EL CAMINO (Toma de contacto).

• Objetivos:

1. Conocer el funcionamiento del espacio grupal y a las personas.
2. Fomentar la emocionalidad positiva a través de la escucha y la expresión propia de emociones y sentimientos que hemos experimentado.
3. Reflexionar sobre las fortalezas descubiertas y los aprendizajes adquiridos como consecuencia de las experiencias vividas durante la crisis de la COVID-19.
4. Compartir las estrategias que han ayudado a afrontar las pérdidas.
5. Fomentar el sentimiento de pertenencia al grupo y establecer vínculos entre las personas.
6. Tomar conciencia de que esta crisis sanitaria supone un hito en la historia de nuestra entidad, al igual que en la sociedad y en el mundo.

• Material:

La primera sesión se llevará a cabo sin material específico, aunque se puede valorar la posibilidad de hacer una breve presentación o resumen de todo lo acontecido a nivel general desde el inicio de la crisis sanitaria por covid-19. Por ejemplo: “El 15 de marzo se paró el tiempo. La situación provocada por el coronavirus provocó una parada en seco en nuestras vidas, que ninguno de nosotros podríamos haber imaginado nunca. Se suspenden todas nuestras actividades presenciales: el trabajo, el deporte, el ocio, el colegio... Se cierran las tiendas, los bares... y lo más duro, se restringen los contactos sociales: quedar con amigos, visitar familiares...”.

2.- ¿QUÉ ES EL DUELO?

• Objetivos:

1. Identificar los distintos tipos de pérdidas que podemos sufrir.
2. Conocer el concepto de “duelo” y reconocer el dolor que produce a distintos niveles como su característica principal.
3. Reconocer la singularidad del duelo. Cada duelo, como cada persona, es diferente.
4. Fomentar la emocionalidad positiva a través de la escucha y de la expresión propia de emociones y sentimientos que hemos experimentado.
5. Promover el sentimiento de pertenencia al grupo y establecer vínculos entre los participantes.

• Material:

- Presentación de Power Point “¿Qué es el duelo?” 



3.3. ¿Qué nos pasa durante el duelo?



Durante el proceso de duelo pueden aparecer sentimientos, sensaciones, pensamientos y conductas que en principio pueden considerarse normales. En esta sesión conoceremos estas reacciones y veremos cómo pueden tener repercusión a nivel físico, emocional, mental, social e incluso espiritual.

3.- ¿QUÉ NOS PASA DURANTE EL DUELO?

• Objetivos:

1. Conocer las reacciones típicas que se pueden dar a distintos niveles (físico, emocional, mental...) como consecuencia de una pérdida y a lo largo de la elaboración del duelo.
2. Reconocer el dolor que produce el duelo a nivel físico y emocional.
3. Identificar en uno/a mismo/a las distintas reacciones vividas, significarlas y aceptar su existencia.
4. Fomentar la emocionalidad positiva a través de la escucha y de la expresión propia de emociones y sentimientos que hemos experimentado.
5. Promover el sentimiento de pertenencia al grupo y establecer vínculos entre las personas.

• Material:

- Presentación de Power Point "¿Qué nos pasa durante el duelo?". [🔗](#)

3.4. Atravesando el túnel. Fases del duelo



Durante esta sesión profundizaremos sobre el concepto de duelo y sus fases mediante la metáfora del "túnel". También mencionaremos las tareas que vamos realizando en la elaboración del duelo. Solo hay una forma de salir de él: atravesándolo, aceptando la oscuridad para acercarse gradualmente a la luz. El que no entra en el túnel, el que se vuelve atrás, elude el itinerario necesario para reentrar en la vida, pospone y prolonga el dolor.

En la elaboración del duelo, la palabra clave es proceso, no progreso o mejoría.

4.- ATRAVESANDO EL TÚNEL. FASES DEL DUELO

• Objetivos:

1. Conocer las fases del duelo: negación, ira, culpa, negociación, depresión y aceptación (Kübler-Ross).
2. Entender la elaboración del duelo como un proceso, con un principio y un final.
3. Reconocer en uno/a mismo/a las fases por las que ha pasado y asociar sentimientos, emociones, conductas... a cada una de ellas.
4. Fomentar la emocionalidad positiva a través de la escucha y de la expresión propia de emociones y sentimientos que hemos experimentado.
5. Promover el sentimiento de pertenencia al grupo y establecer vínculos entre los participantes.

• Material:

- Presentación de Power Point "Atravesando el túnel". [🔗](#)



3.5. Tipos de duelo



Una vez identificadas las fases del duelo, trabajaremos los tipos de duelo. Como vimos en la segunda sesión, cada duelo, como cada persona, es diferente pues, aunque atravesemos las distintas fases, cada uno lo hará de una manera determinada. De la misma forma, el duelo puede tener ciertos matices que van a permitirnos establecer una categorización en base al origen, la previsión, las secuela del mismo. Así, identificamos varios tipos de duelo (retardado, ambiguo, anticipatorio, complicado, y crónico).

5.- TIPOS DE DUELO

• Objetivos:

1. Conocer los distintos tipos de duelo en base a las circunstancias que envuelven a la pérdida.
2. Saber diferenciar entre el duelo común (cuando la pérdida ha acontecido) y el duelo anticipatorio (cuando hay conciencia de la cercanía de la muerte).
3. Reconocer cuándo un duelo se convierte en patológico o se complica.
4. Fomentar la emocionalidad positiva a través de la escucha y de la expresión propia de emociones y sentimientos que hemos experimentado.
5. Promover el sentimiento de pertenencia al grupo y establecer vínculos entre los/as participantes.

• Material:

- Presentación de Power Point "Tipos de duelo". [🔗](#)

3.6. Afrontando el duelo



En esta sesión conoceremos estrategias que pueden ayudar a afrontar el duelo. Puede decirse que se completa un duelo cuando somos capaces de recordar al fallecido sin sentir dolor, cuando hemos aprendido a vivir sin él o ella, cuando hemos dejado de vivir en el pasado y podemos invertir de nuevo toda nuestra energía en la vida y en las personas que nos rodean.

6.- AFRONTANDO EL DUELO

• Objetivos:

1. Conocer las estrategias que ayudan en la elaboración del duelo: aceptar la realidad de la muerte, trabajar las emociones asociadas a la pérdida, aprender a vivir sin el ser querido y recolocar emocionalmente al ser querido y seguir viviendo.
2. Identificar las tareas concretas que pueden realizarse en cada una de las estrategias.
3. Fomentar la emocionalidad positiva a través de la escucha y de la expresión propia de emociones y sentimientos que hemos experimentado.
4. Promover el sentimiento de pertenencia al grupo y establecer vínculos entre los participantes.

• Material:

- Presentación de Power Point "Afrontando el duelo". [🔗](#)



3.7. Apoyos en el duelo



A pesar del sufrimiento, cuando vivimos un duelo, la mayoría de las personas podemos llegar a sentir con el tiempo y con la ayuda de familiares y amistades que somos capaces de salir adelante y adaptarnos a la nueva situación sin el ser querido y conseguimos rehacernos sin necesitar ayuda especializada. Pero habrá casos en los que la ayuda profesional va a ser necesaria para superar el duelo. En esta sesión conoceremos los diferentes apoyos con los que podemos contar para avanzar en la elaboración del duelo.

3.8. Visualizando nuevos caminos



Llegamos al final del espacio grupal tras un largo camino aprendiendo sobre el duelo, comprendiendo todo lo que conlleva y compartiendo cómo hemos vivido y sentido el proceso, tanto a nivel individual como grupal. Esta última sesión se plantea como un momento de evaluación, síntesis y cierre. Aprovecharemos para hablar de cómo nos sentimos, qué emociones han estado presentes en nosotros, qué hemos experimentado a nivel físico, qué conductas hemos observado, qué aprendizajes nos llevamos, cómo visualizamos el futuro, etc.

7.- APOYOS EN EL DUELO

• Objetivos:

1. Identificar los distintos tipos de apoyo para la elaboración del duelo: apoyo grupal, profesional y espiritual.
2. Conocer los criterios de alarma que nos pueden indicar cuándo el duelo se está elaborando fuera de la normalidad.
3. Reconocer y compartir actitudes y expresiones en los demás que ayudan a ayudar a sobrellevar las reacciones y emociones asociadas al duelo.
4. Fomentar la emocionalidad positiva a través de la escucha y de la expresión propia de emociones y sentimientos que hemos experimentado.
5. Promover el sentimiento de pertenencia al grupo y establecer vínculos entre las personas.

• Material:

- Presentación de Power Point "Apoyos en el duelo". 

8.- VISUALIZANDO NUEVOS CAMINOS

• Objetivos:

1. Hacer un repaso de todo lo aprendido con relación al duelo.
2. Conectar con las vivencias experimentadas en el grupo y valorar su impacto en el bienestar de participantes.
3. Reconocer la evolución que hemos experimentado a nivel individual durante el transcurso de las ocho sesiones del espacio.
4. Evaluar el espacio grupal, identificando las fortalezas y áreas de mejora del mismo.
5. Fomentar la emocionalidad positiva a través de la escucha y de la expresión propia de emociones y sentimientos que hemos experimentado.
6. Promover el sentimiento de pertenencia al grupo y establecer vínculos entre los participantes.
7. Celebrar los logros alcanzados, tanto a nivel personal como grupal.

• Material:

- Presentación de Power Point "Resumen". 



BIBLIOGRAFÍA



- Bermejo, J. C., Díaz-Albo, e., & Sánchez, e. (2011). Básico para la Atención Integral en Cuidados Paliativos. Madrid: Centro de humanización de la salud, Cáritas.
- Diaz Seoane, P. (2016). Hablemos de duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes. Madrid: Fundación Mario Losantos del Campo.
- Dodd, P., & Dowling, S. y. (2005). A review of the emotional, psychiatric and behavioural responses to bereavement in people with intellectual disabilities. *Journal of intellectual disability research*, 49 (7), 537-543.
- González, J. & Nevado, M. (2017). Acompañar en el duelo. De la ausencia de significado al significado de la ausencia. Ed Desclée De Brouwer.
- JC., B. (2014). Estoy en duelo. Madrid: PPC.
- Jorge L., T. (2004). Pérdida, pena, duelo. Barcelona: Paidós.
- Rodríguez, P; Herrán, G & Izuzuquia G. (2013). Orientaciones pedagógicas para el acompañamiento educativo por duelo. Ediciones Universidad de Salamanca
- K.Munir, B. y. (2008). *Harvard Review of psychiatry*, 1-12.
- Kümbler-Ross. (1969). Sobre la muerte y los moribundos.
- Nomen Martin, L. (2007). El Duelo y la Muerte: el tratamiento de la pérdida. Pirámides.
- William Worden, J. (2013). El tratamiento de duelo: asesoramiento psicológico y terapia. Paidós.



SUBVENCIONA 0,7% IRPF:



**Comunidad
de Madrid**



**Plena
inclusión**
Madrid