



COL·LECCIÓ IMAS

Innovació i Metodologia en Afers Socials

Col·lecció Actes 1/2023

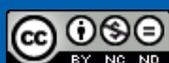
Actas del IX Congreso de la Red Española de Política Social (2023)

ISSN: 2659-5273

Intervención comunitaria en procesos de duelo tras la pérdida de seres

Cristina Ruiz Mosquera

Irene Estrada Moreno



El contingut de la REVISTA ALIMARA de l'IMAS està subjecte a una llicència de Reconeixement-NoComercial_SenseObraDerivada 4.0 Internacional de Creative Commons

Resumen

A través de esta comunicación se presenta un paradigma de intervención comunitaria poco investigado hasta el momento, intervención con personas que están atravesando el proceso de duelo tras haber sufrido la pérdida de seres queridos desde una perspectiva resiliente. Se resalta la importancia de la intervención psicosocial como base de la ayuda, orientación en la gestión emocional de distintos tipos de pérdidas a los usuarios/as con los que se interviene y se promueve la ayuda mutua, ayudando a empoderar a los dolientes en la convivencia con la ausencia del ser querido. La promoción del bienestar psicosocial y de la cohesión de grupo se realiza desde una práctica conductual y de interacción entre persona y ambiente, es decir, con carácter ecosistémico y constructorista. Esta comunicación parte de la presentación de los antecedentes teóricos sobre el duelo, sus etapas y los distintos tipos estableciendo el espacio de intervención psicosocial, con individuos y con grupos de personas en duelo, durante la elaboración de este proceso emocional y social que afecta a todos los individuos en algún momento vital. Se concluye la necesidad de continuar con investigaciones en este ámbito que permitan vislumbrar buenas prácticas con personas que se enfrenten a la pérdida de seres queridos.

Palabras clave

Duelo, pérdida de ser querido, apoyo social, intervención comunitaria

1 Introducción/Descripción general

El duelo en la actualidad se está descubriendo como un nuevo paradigma de intervención para el Trabajo Social. Cuando hablamos de nuevo paradigma de intervención, lo hacemos porque partimos del gran desconocimiento existente sobre la intervención en esta situación cuando, realmente, gran parte de la intervención profesional que realizamos desde la disciplina del Trabajo Social, se focaliza de forma directa o indirecta sobre los distintos tipos de pérdidas de diferentes naturalezas que padecen las personas en algún momento de su vida, todas ellas divergentes: pérdidas de poder adquisitivo, de viviendas, de empleo, de libertad, de salud y la que abordamos en este capítulo, la pérdida de familiares o seres queridos por fallecimiento.

Todas son pérdidas que sitúan a estos usuarios/as ante una gran vulnerabilidad social, pérdidas para las que desde la disciplina del Trabajo Social conocemos herramientas de intervención, persiguiendo incansablemente el objetivo de que los usuarios afronten estas nuevas situaciones, herramientas que ayudan a empoderar a las personas que acuden a nuestros servicios.

Es necesario que desde la disciplina del Trabajo Social se conozca e identifique el proceso de duelo en sus distintas manifestaciones cuando las personas sufren pérdidas. Tenemos una profesión que interviene diariamente con personas en duelo, sin que en muchas ocasiones se sepa reconocer ese proceso psicológico y social, proceso clave cuando de diseño de la intervención hablamos. Se trata del ejercicio del Trabajo Social

desde una perspectiva humanista, centrada en la persona, acercándose a una intervención clínica alejada del asistencialismo con el que en muchas ocasiones se confunde nuestro ejercicio profesional.

2 ¿Qué es el duelo?

La palabra duelo viene del latín “dolus”, que significa dolor, lástima, aflicción. El duelo es el proceso psicológico que se pone en marcha cuando una persona experimenta una pérdida, una ausencia, una separación o un abandono. Se trata de la adaptación forzosa a la que nos enfrentamos, exigiéndonos vivir una nueva realidad cuando sufrimos una pérdida emocional en nuestras vidas. El proceso de duelo será más o menos intenso atendiendo a la fortaleza del vínculo emocional que une a las personas con las pérdidas, de las circunstancias vitales, de la forma de la pérdida y la personalidad del doliente. Como parte de la reacción de pérdida, la mayoría de las personas pueden desarrollar sentimientos de tristeza, y síntomas asociados como ansiedad, insomnio, pérdida de peso, incluso pueden presentar cuadros depresivos con toda su sintomatología y principalmente estrés post-traumático.

Para que el hecho de sufrir una pérdida genere un proceso del duelo debe aunar dos requisitos:

Debe existir un vínculo emocional con la pérdida. Para eliminar el primer falso mito sobre el duelo, es fundamental hacer hincapié en que este proceso no solo se da cuando perdemos a un ser querido. El proceso de duelo se puede dar con la pérdida de cualquier objeto, situación personal, expectativas de vida o cosas con la que tenemos un fuerte vínculo emocional, por ejemplo, puede ser el puesto de trabajo que tanto esfuerzo nos ha costado alcanzar, una mascota con la que convivimos o el fin de situaciones vitales que consideramos irremplazables como el fin de una relación sentimental (de pareja o de amistad) o con la pérdida de objetos con los que tenemos vínculos emocionales o que traen consigo recuerdos emocionales. Por dispares que puedan parecer estas situaciones todas comparten el mismo proceso psicológico. De hecho, si miramos a nuestro alrededor podremos identificar estos procesos de duelo en situaciones cotidianas. Sin duda, la diferencia que cabe destacar es la intensidad con la que se viven las etapas que componen este proceso. En los casos anteriormente descritos el proceso de duelo puede no ser tan intenso como cuando muere un ser querido, pero es interesante recalcar que también sucede y que se pasa por las mismas fases para aprender a vivir la nueva realidad.

La pérdida que se ha producido es para siempre, irreversible. La persona la identifica como irremplazable. Esto implica que la experiencia vital ya nunca volverá a ser la misma. Se continúa viviendo, pero con unas condiciones nuevas a las que las personas debemos adaptarnos. Se trata de una adaptación al medio físico, cognitiva y emocional. Se trata de empezar a forjar una nueva vida cotidiana, pero sobre todo la dificultad de produce cuando de adaptación emocional hablamos ya que la pérdida, implica que las emociones que sentíamos hacia la persona, objeto, cosa, experiencia vital que ya no está, tienen que recolocarse y recanalizarse, adaptándose al nuevo entorno emocional. Esta reubicación de las emociones tiene que darse de una manera salutógena, fluida y en un plazo de tiempo flexible (atendiendo a las características y circunstancias de cada persona), pero que tiene que tener un final y sin que en la experiencia se produzcan respuestas desadaptativas que dificulten o bloqueen el proceso del duelo emocional. También es importante el reconocimiento de la adaptación cognitiva, ya que hay que aceptar que las emociones que se perciben de la persona, cosa, objeto o experiencia vital que para las personas suponía un importante estímulo en sus vidas y algo importante para buena salud y equilibrio emocional, ya no van a estar presentes de la misma forma nunca más. Además, cuando nos referimos a adaptación cognitiva también se debe señalar la importancia de la reorganización de los pensamientos surgidos por la pérdida, pensamientos que suelen generar mucha inestabilidad interna, tristeza y angustia.

Si algo se puede afirmar como común a todas las personas que atraviesan el duelo, es que este proceso implica una puesta en marcha de emociones, es decir, una respuesta emotiva. Cada persona experimenta el proceso de una forma, vive y siente la pérdida, la ausencia, la separación o el abandono atendiendo a sus características psicológicas individuales y a su red de apoyo social. Las personas inician una travesía por las distintas etapas del duelo, necesitando siempre de una actitud proactiva al cambio, a la elaboración del proceso. No se trata de momentos que van a ir pasando por la persona, sino que, la persona tiene predisposición a la elaboración del proceso y va sintiendo, va emocionándose, motivando su evolución hacia una nueva vida con la ausencia, el abandono o la pérdida.

Los principales síntomas emocionales y físicos que las personas manifiestan tener en este proceso son: ansiedad, miedo, culpa, confusión, negación, depresión, tristeza, shock emocional, etc.

Con este tema, debemos comprender que el dolor por la pérdida se puede experimentar no solo por muertes, por fallecimientos, sino cada vez que en la vida tenemos una experiencia de interrupción definitiva de algo, de pérdida, de separación irremplazable que no podrá ser cubierta. La experiencia emocional de enfrentarse a la pérdida es lo que llamamos elaboración del duelo, que nos conduce a la necesidad de adaptación a una nueva situación.

Entre las características que debemos reconocer sobre el duelo, destacamos según Olga Herrero y Concepción Poch (2003):

Es un proceso (no un estado), que evoluciona a través del tiempo y del espacio, aunque cuando una persona vive una pérdida tiene la sensación de que el mundo se paraliza y que siempre se quedará así.

Es normal, es algo que todo el mundo vive a lo largo de su vida como reacción a una pérdida significativa, aunque la forma de afrontarla puede ser diferente.

Es dinámico, la persona experimenta y cambia a lo largo del tiempo con oscilaciones en el cambio de humor, en la sensación de malestar o bienestar. Esto implica que la persona que vive un proceso de duelo entra en situaciones poco estables, sin que suponga un retroceso o que no se avanza en el proceso de duelo.

Depende del reconocimiento social, tanto la persona que vive la pérdida como su entorno reciben el impacto. La persona inicia un proceso individual que al mismo tiempo es colectivo, puesto que requiere el reconocimiento social explícito de la pérdida para poder elaborar el proceso de duelo con normalidad.

Es íntimo, el componente individual que se desencadena en la situación de pérdida posibilita desarrollar reacciones propias y diferentes de las de otra persona que ha vivido una situación parecida, de manera que lo que se ha aprendido a lo largo de la vida y las propias creencias ante las pérdidas influyen directamente en la elaboración del proceso.

Es social, las pérdidas se manifiestan socialmente a través de los rituales establecidos en cada cultura. Sentirse acompañado, es una forma de recibir de los otros el soporte y la estima, lo cual ayuda en la elaboración del duelo.

Es activo, la persona tiene y ha de tener un papel muy activo en la elaboración de la pérdida porque ha de tomar las decisiones que le permiten otorgar el Significado de pérdida con todo lo que ello implica: la renuncia para ir reconduciendo el vacío que ha dejado la pérdida y poder seguir viviendo.

“El duelo es un proceso único, muy personal, dinámico y cambiante, que depende de las circunstancias, las personas, las familias, las culturas y la pertenencia a una sociedad concreta”.

Añade que, aunque se pueden describir etapas que marcan la evolución del duelo, no existen pautas estrictas y universales, sino que el alivio aparece de forma gradual a medida que se va avanzando en su resolución.

3 Metodología

El diseño del estudio se ha llevado a cabo desde un enfoque teórico-metodológico que ha permitido comprender el fenómeno del proceso de duelo y las manifestaciones de apoyo social propias de personas que han experimentado la pérdida de un ser querido.

Se trata de un estudio cualitativo, a través del análisis de contenido, de una experiencia de apoyo social en tiempos de pandemia por Covid-19.

Se ha fomentado la expresión de emociones y sentimientos de apoyo a través de cartas de personas que han sufrido una pérdida de ser querido en los últimos 5 años.

Este estudio se ha realizado con el objetivo de medir si las 15 personas participantes, que forman parte de un grupo de ayuda mutua de personas en duelo, se encuentran atravesando un duelo complicado, identificando en sus testimonios expresiones de afrontamiento activo y estrategias de resiliencia.

Las personas participantes tenían edades comprendidas entre los 35 y los 68 años y en su mayoría habían experimentado la pérdida de un hijo/a, seguidos de personas que han perdido a sus progenitores.

Con este grupo de ayuda mutua se trabaja un modelo de intervención comunitaria a través de grupos que pone su atención en la ayuda, comprensión y promoción del apoyo social para evitar así una elaboración complicada o patológica del duelo tras la pérdida de seres queridos.

El análisis de contenido ha permitido identificar si las personas estaban experimentando un duelo complicado, qué palabras han indicado que se encuentran elaborando un proceso de duelo natural, expresiones de afrontamiento activo (a través de búsqueda de apoyo social y emocional) y expresiones relacionadas con la resiliencia (confianza, resurgimiento, adaptabilidad, perseverancia, lucha, esperanza de vida, etc.)

4 Resultados y conclusiones

La finalidad de la intervención psicosocial es brindar apoyo, orientación y herramientas para gestionar las emociones que surgen ante las pérdidas de diversa índole que experimentan las personas que reciben atención. Asimismo, en este aspecto se ha propiciado la ayuda mutua y se ha fortalecido a las personas en duelo para que puedan afrontar la vida sin la presencia de la persona fallecida. Para ello, a través de este tipo de iniciativas se promueve el bienestar psicosocial y la cohesión grupal a través de una práctica que considera la conducta y la relación entre la persona y su contexto, es decir, con un enfoque ecosistémico y construccionista.

A modo de conclusión, se muestra cómo desde la promoción del apoyo social y en la prevención de su aislamiento social se sitúa a las personas como protagonistas en la elaboración de su proceso de duelo desde una perspectiva resiliente y salutógena. También se denota la necesidad de seguir contribuyendo en esta área de trabajo tanto desde la investigación como desde las buenas prácticas de intervención psicosocial en duelo.

6		NO	Empatía, fuerza, esperanza y comprensión.	“Los seres queridos que he perdido están en mi corazón y me ayudan a vivir cada día con la alegría que me traiga y la esperanza de que podré recobrarlos”	“El tiempo es un lenitivo que todo lo suaviza para dejarte vivir la vida que te queda sintus seres queridos” “Otra esperanza superior, que habrá un espacio de reencuentro y volveréis a teneros para siempre”
7	Hijo	NO	Esperanza	“Llevamos desde entonces luchando día a día”	“Teneis el apoyo de personas maravillosas”
8	Hijo	NO	Superación y esperanza	“Todos tenemos algo o alguien a quién aferrarnos” “Aunque sea con el recuerdo de la persona que se ha marchado, en su honor hay que seguir andando por la vida”	“El dolor es inmenso pero tengo que deciros que hay porque vivir” “Volveréis a sonreir”
9	Hija	NO	Positividad y esperanza. Lucha y fuerza	“Solo nosotros tenemos el poder de cambiarlo todo” “Solo nosotros somos capaces de mantenerlo vivo” “Te animo a que pienses que el sol va a salir cada día”	“La muerte no es más que el desenlace de la historia de cada uno, una parte más de la vida” “La muerte no puede arrebatártelo todo, no tiene poder sobre tu razón, tus pensamientos y tus recuerdos” “Siempre estará ahí contigo, hasta el final”

Referencias bibliográficas

- American Psychiatric Association, DSM-5. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Texto revisado. Barcelona: Masson; 2014.
- Aranda S, Milne D. Guidelines for the assessment of bereavement risk in family members of people receiving palliative care. Melbourne: Centre for Palliative Care; 2000.
- Fernández Liria A, Rodríguez Vega B. Intervenciones sobre problemas relacionados con el duelo para profesionales de Atención Primaria (I): el proceso del duelo. Medifam.2002;12(3):100-7.
- García-Campayo J. Manejo del duelo en Atención Primaria. Revita Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia. 2012;2(2):1-18.
- Kübler-Ross, E.: On death and dying. Nueva York: Routledge, 1973. ISBN 0-415- 04015-9.
- Kübler-Ross, E.: On grief and grieving: finding the meaning of grief through the five stages of loss. Nueva York: Simon & Schuster, 2005.
- Organización Mundial de la Salud, CIE-10. Clasificación internacional de las enfermedades: Trastornos mentales y del comportamiento. 10.a ed. Zaragoza: Meditor, 1992.
- Poch, C y Herrero O. “La muerte y el duelo en el contexto educativo, Reflexiones, testimonios y actividades”. Paidós, 2003

Meza Dávalos, Erika G, & García, Silvia, & Torres Gómez, A, & Castillo, L, & Sauri Suárez, S, & Martínez Silva, B (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas, 13(1),28-31. ISSN: 1665-7330. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=473/47316103007>