

DUELO POSTRAUMÁTICO

CLAVES PARA LA INTERVENCIÓN

1. DUELO

2. TRAUMA

3. INTERVENCIÓN

1.1. EL DUELO , SEGÚN WORDEN

- **El duelo consiste en un proceso, en el que se abordan unas tareas por realizar.**
- **La persona está activamente implicada, no vive de forma pasiva una serie de fases.**
- **Es un proceso dinámico, que requiere de una adaptación constante**

1.2. LAS TAREAS DEL DUELO

I. ACEPTAR LA REALIDAD DE LA PÉRDIDA

- **Objetivo.** Afrontar plenamente la realidad de que la persona está muerta
- **Dificultades.** Negación
- **Estrategias.**
 - **Rituales, velatorio, funerales, campanas, ...**
 - **Hablar sobre la pérdida, la narración,...**

1.2. LAS TAREAS DEL DUELO

II. TRABAJAR LAS EMOCIONES Y EL DOLOR DE LA PERDIDA

- **Objetivo.** Evitar aparición de síntomas disfuncionales por evitar reconocer el dolor
- **Dificultades.** No sentir, bloquear el pensamiento, idealizar al fallecido, conductas de huida/evitación, racionalización...
- **Estrategias.**
 - Nombrar emociones
 - Escuchar aceptando
 - Analizar actuaciones y responsabilidad
 - Reconocer, identificar y canalizar

1.2. LAS TAREAS DEL DUELO

III. ADAPTARSE A UN MEDIO EN EL QUE EL FALLECIDO ESTA AUSENTE

- Adaptaciones externas. Influencia en la realización de las tareas cotidianas
- Adaptaciones internas. Influencia en la imagen de sí mismo. IDENTIDAD
- Adaptaciones espirituales. Influencia en las creencias, los valores y los supuestos sobre la vida

Estrategia. Ayudar a vivir sin el fallecido y a encontrar significado en la pérdida

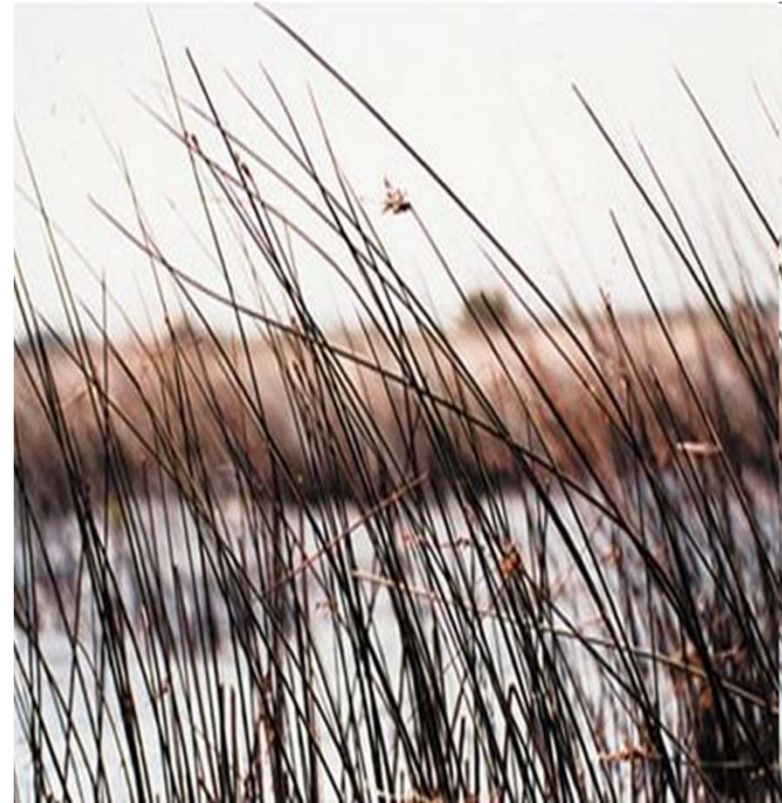
1.2. LAS TAREAS DEL DUELO

IV. RECOLOCAR EMOCIONALMENTE AL FALLECIDO Y CONTINUAR VIVIENDO

- **Objetivo.** Encontrar un lugar para el difunto que permita a la persona superviviente estar en contacto con él, pero de un modo que no le impida continuar viviendo
- **Dificultad.** Falta de voluntad para seguir amando, manteniendo apego al pasado
- **Estrategia.**
 - Facilitar la recolocación emocional del fallecido
 - Reconocer y (re)establecer vínculos
 - Poner en acción tareas realizadas en torno a la identidad y al sistema de creencias

1.3. MEDIADORES DEL DUELO

- **Persona fallecida**
- **Naturaleza del apego**
- **Circunstancias de la muerte**
- **Personalidad**
- **Historia. Biografía.**
- **Mediadores sociales**
- **Cambios concurrentes**



2.1. SUCESO TRAUMATICO

- **Acontecimiento negativo intenso, surge de forma brusca, inesperado e incontrolable, con consecuencias dramáticas sobre persona o grupo.**
- **Fuera de experiencias habituales y, por lo tanto, con ausencia de repuestas psicológicas adecuadas.**

2.1.SUCESO TRAUMATICO

¿Cuándo un hecho potencialmente traumático pasa a ser traumático?

- Suceso; intensidad y valor que se le otorgue**
- Apoyo Social; entorno cercano y/o comunitario**
- Persona; estrategias de afrontamiento e interpretación del suceso y el apoyo social**

2.1.SUCESO TRAUMATICO

Criterios diagnósticos estrés postraumático

- **Reexperimentación persistente; flash-back, sueños, pensamientos intrusivos**
- **Evitación de estímulos asociados; pensamientos, sentimientos, conductas, lugares, personas**
- **Hiperactividad; dificultades con el sueño, irritabilidad, falta concentración, sobresaltos**
- **Otros criterios; duración, tiempo transcurrido y alteraciones provocadas**

2.2. VICTIMA Y VICTIMIZACIÓN

- **Victima directa; persona que sufre directamente la acción del suceso**
- **Víctima indirecta; personas sobre las que recaen consecuencias debido al estrecho contacto con la persona afectada**

2.2. VICTIMA Y VICTIMIZACIÓN

- **Victimización; proceso mediante el que una víctima se instaura en este rol de forma crónica**
- **Victimización secundaria o revictimización; consecuencia posible ante determinados procesos como la desatención institucional, la falta de apoyo social o el trato de los medios de comunicación.**
- **Victimización terciaria; consecuencias de la penalización para el que lo soporta o para terceros**

2.3. CRECIMIENTO POST-TRAUMÁTICO

Son los cambios positivos que potencialmente se pueden dar tras un hecho traumático

2.3. CRECIMIENTO POST-TRAUMÁTICO

- **Ante hechos traumáticos, la mayoría de las personas no sufre posteriores trastornos psicológicos.**
- **El posible crecimiento no anula el sufrimiento derivado del hecho potencialmente traumático.**

2.3. CRECIMIENTO POST-TRAUMÁTICO

Componentes:

- **Cambios en uno mismo. Experiencia y capacidad. Riesgo vulnerabilidad.**
- **Cambios en relaciones personales. Calidad y cantidad.**
- **Cambios en espiritualidad y en filosofía de la vida**

3.1. “DESVICTIMIZACIÓN”

Eje de intervención;

- **Vivir condicionado, por y para el trauma**
- **Identidad como víctima, integrando los hechos**
- **Identidad como superviviente activando mecanismos resilientes**
- **Persona que vive una vida significativa a pesar de contar con una experiencia traumática.**

3.2. MODELO DE INTERVENCIÓN

Acciones a realizar (1);

- a. Elaboración de narrativa. Descripción del hecho y de las emociones y consecuencias asociadas.**
- b. Establecer un análisis de la situación emocional. Exploración, reconocimiento y canalización de las emociones. Emociones positivas y negativas, asociadas al estado actual y al hecho adverso.**
- c. Explorar elementos negativos y positivos de la respuesta a los hechos**

3.2. MODELO DE INTERVENCIÓN

Acciones a realizar (2);

- d. Detectar y potenciar recursos propios. Búsqueda de fortalezas. Devolución de imagen en positivo. Búsqueda de cambio desde el crecimiento.**
- e. Potenciar el aprendizaje desde estrategias pasadas. Por semejanza o diferencia.**
- f. Detectar y potenciar signos de cambio. Recuperación del control y establecimiento de metas.**
- g. Utilizar modelos para el cambio. Personas conocidas o referentes sociales**

3.2. MODELO DE INTERVENCIÓN

Acciones a realizar (3);

- h. Dar significado a la experiencia. El sufrimiento inevitable como oportunidad**
- i. Reevaluación de la vida e incorporación de la experiencia adversa.**
- j. Utilización del apoyo social y los recursos comunitarios. Exploración de recursos. Significados colectivos, redes de apoyo.**

BIBLIOGRAFIA

- Duque Colino, F. y otros. *Superando el trauma*. (2007). Liebre de Marzo.
- Echeburúa, E. *Superar un trauma (2004-2005)*. Pirámide.
- Fernández Abascal, G. (Coor). *Emociones Positivas (2008)*. Pirámide.
- Pérez Sales, P. (Ed). *Trauma, culpa y duelo (2006)*. Desclée.
- Worden, W. *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia (2008)*. Paidós.