

Mesa de diálogo



Las pulgas del duelo

Dra. Marta Villacieros / Marisa Magaña



José Carlos **BERMEJO** Higuera
www.josecarlosbermejo.es



www.humanizar.org

ESQUEMA

- Introducción
- Vulnerabilidad y protección.
- Qué son las pulgas
- Cuáles son las “pulgas del duelo”.





INTRODUCCION

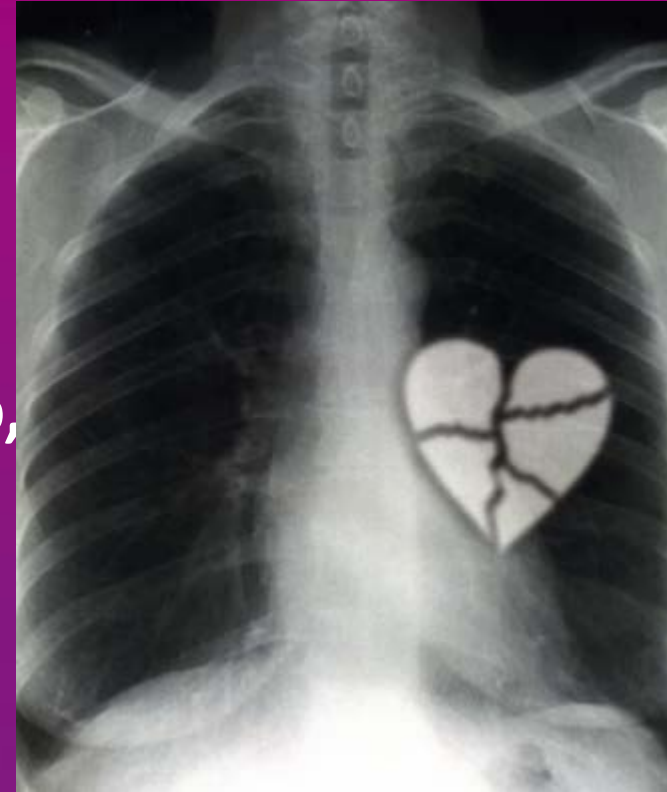


www.h



INTRODUCCION

- La muerte duele.
- Es el dolor de la ruptura del vínculo,
es el dolor... del amor.





INTRODUCCION

- El duelo es un **proceso...**

... de adaptación.

- Provoca sentimientos, pensamientos, conductas asociadas a la pérdida.
- Reclama realizar el “trabajo del duelo” o las “tareas del duelo”.



INTRODUCCION

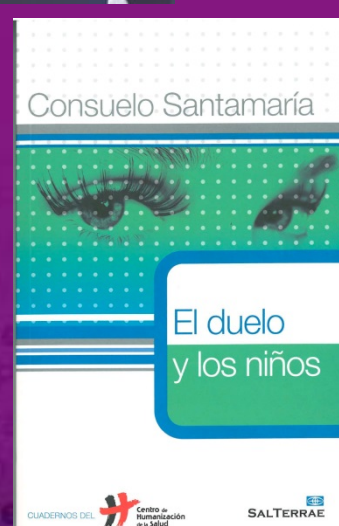
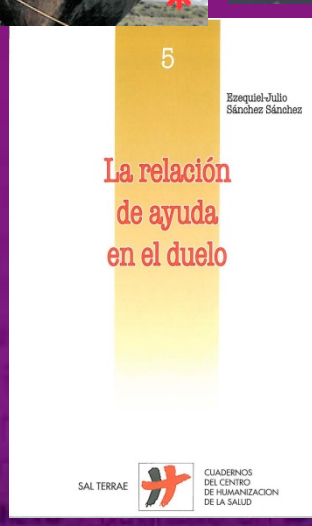
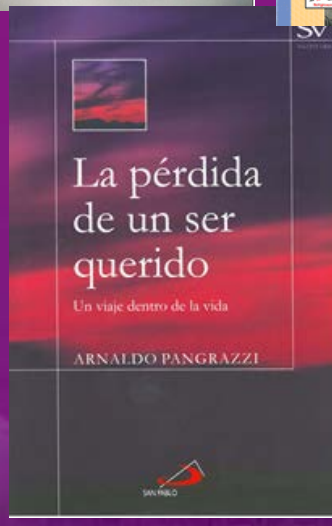
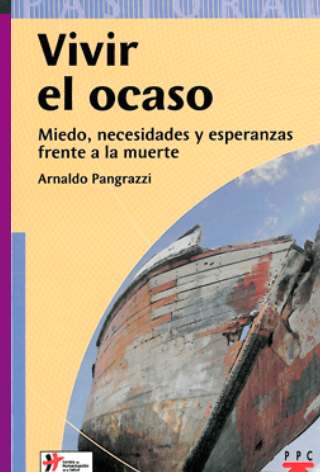
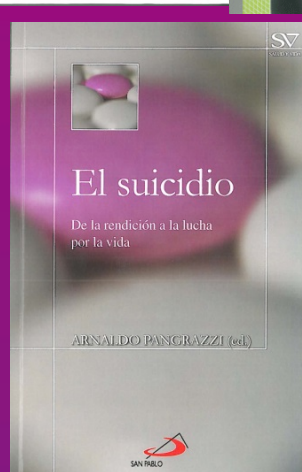
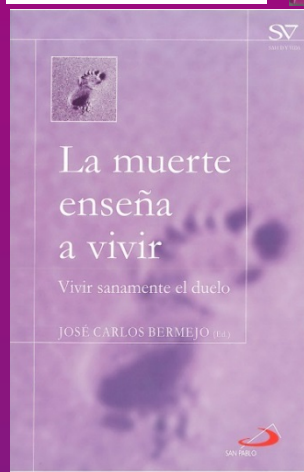
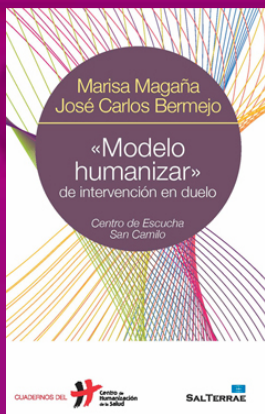
MODELOS INTERPRETATIVOS

Intentan encontrar las palabras para describir el proceso.

- Psicoanálisis (lazos o apego): Freud, M. Klein)
- Modelos psicosociales: proceso adaptativo (Lidemann, Tizón, Kübler Ross)
- Modelos cognitivos orientados al cumplimiento de tareas (Worden)
- Modelos sociológicos o socioculturales (Bowlby, 1980, Neimeyer 2002)
- Modelos de 3ª Generación: humanista - integrativos (Erskine, Magaña y Bermejo)



Publicaciones





Investigaciones

1. 2016. Duelos familiares o colectivos. Diseño de una escala de actitudes hacia los niños en procesos de duelo. *Revista de psicoterapia*, 27(104), 167-179
2. 2014. Perfil, motivación, satisfacción y compromiso de un voluntariado de acompañamiento en duelo. Propiedades psicométricas de los cuestionarios Organizational Commitment Questionnaire y Job Diagnostic Survey. *Medicina Paliativa*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.medipa.2014.05.003>
3. 2014. Social support and psychological well-being as possible predictors of complicated grief in a cross-section of people in mourning. *Anales de Psicología* 30(3), 944-951. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.3.154691>.
4. 2014. Estudio del perfil de una población de personas en duelo complicado que acuden a un centro de escucha de duelo. *Medicina Paliativa*, 21(3), 91-97.
5. 2012. Estrategias de afrontamiento y resiliencia como factores mediadores de duelo complicado. *Revista de psicoterapia*, 88, 85-95.
6. 2012. Experimento breve para medir el cambio emocional en grupo de duelo. *Revista de Psicoterapia*, 61-68



INTRODUCCION

Este proceso...

Se puede COMPLICAR.





Vulnerabilidad y protección



www.hum



Vulnerabilidad y protección

Factores predictores de vulnerabilidad

- La mayoría de las personas se recupera en un periodo de tiempo relativamente corto (dos, tres años).



Vulnerabilidad y protección

Factores predictores de vulnerabilidad

- Factores **de riesgo**
- **Personales:** Juventud del doliente y del fallecido. Antecedentes psicopatológicos. Amenazas de suicidio. Pérdidas tempranas de los padres. Duelos anteriores no resueltos. Pérdidas anteriores. Reacciones emocionales de rabia y amargura muy intensa. Baja expresión de sentimientos. Culpabilidad. Incapacidad para enfrentar el estrés y baja tolerancia al mismo.



Vulnerabilidad y protección

Factores predictores de vulnerabilidad

- Factores de riesgo
- **Sociales:** Nivel socioeconómico. Presencia de niños pequeños en casa. Falta de apoyo sociofamiliar. Crisis familiares no resueltas. Amas de casa que no trabajan fuera del domicilio. Proyectos truncados...

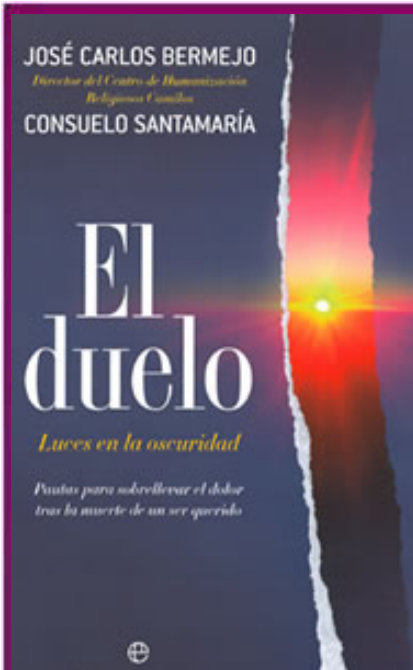


Vulnerabilidad y protección

Factores predictores de vulnerabilidad

- Factores de riesgo
- Características del vínculo:
Dependencia. Pérdida de la pareja y/o hijo. Muerte incierta, súbita y/o múltiple. Pérdida de la posibilidad de realizar una actividad prevista. Recuerdo doloroso del proceso por falta de control de síntomas, dificultades diagnósticas y/o relaciones inadecuadas con el personal sanitario...





Las pulgas del duelo





Las pulgas del duelo

¿Qué son las pulgas?
¿Cómo hemos llegado a estas
pulgas?



Definición de pulgas del duelo

Las pulgas del duelo son conflictos añadidos que, cuando se instalan en el doliente, le producen mucho dolor y que pueden alterar el proceso de elaboración del duelo, y en algunos casos complicarlo o hacer de él una patología. Añaden un sufrimiento al que ya supone el proceso de elaboración del duelo por la pérdida de un ser querido.



Las pulgas del duelo

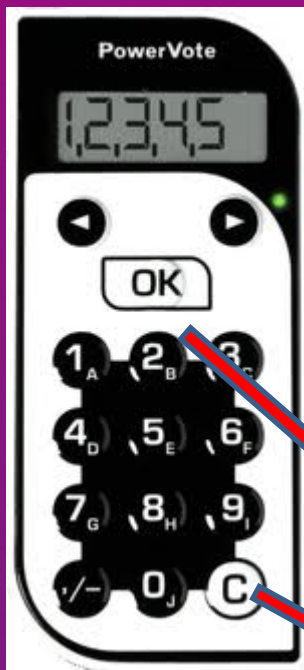
1. La culpa
2. La sexualidad.
3. La inmortalidad virtual.
4. Las herencias
5. El aspecto económico.



Las pulgas del duelo

**Pregunta al público sobre qué
pulgas son más importantes...**

INSTRUCCIONES POWER VOTE



Marque el **número** que desea como opción de respuesta cuando el icono este verde



Marque tecla **OK**

*Si desea modificar su respuesta, antes de tecla OK, marque tecla **C***



¿Cuántas personas en duelo crees que se atendieron en el Centro de Escucha en el 2015?

1 – un total de 157

2 – un total de 389

3 – un total de 528

4 – un total de 783

5 - un total de 875

¿Cuántas personas en duelo crees que se atendieron en el Centro de Escucha en el 2015?

1 – un total de 157

0%

2 – un total de 389

11%

3 – un total de 528

26%

4 – un total de 783

38%

5 – un total de 875

26%



¿Cuál de estas pulgas crees que es la más importante?

1 - La culpa

2 - Las herencias

3 - La inmortalidad virtual

4 - La sexualidad

5 - El aspecto económico

¿Cuál de estas pulgas crees que es la más importante?

1 - La culpa



2 - Las herencias



3 - La inmortalidad virtual



4 - La sexualidad



5 - El aspecto económico





Las pulgas del duelo

Hallazgos de la investigación...



Importancia de las pulgas

- ✓ **Participantes: aprox. 2000**
- ✓ **Según los dolientes:**
 - las herencias: el 61,4%
- ✓ **Según los expertos:**
 - la culpa: el 78,6%
- ✓ **Existen aspectos ocultos/tabú que están complicando el duelo**
- ✓ **Debemos prestarles atención**



Las pulgas del duelo

Pistas genéricas para el abordaje...

Pistas genéricas para el abordaje

- Ser conscientes de:
 - Las **diferencias** individuales
 - Buscar la **comunicación asertiva** como herramienta
 - Acoger los **sentimientos ambivalentes**
 - **Diferenciar los sentimientos**
 - **Pedir ayuda**



Las herencias



www.humanizar.org



Las herencias

Aspectos relacionados

Desde el punto de vista del derecho, las herencias son un acto jurídico mediante el cual las personas transmitimos los bienes, los derechos y las obligaciones a otra u otras personas.



Las herencias

Aspectos relacionados

- Reparto...
- Puede ser pacífico, competitivo, bélico...



Las herencias

Pregunta al público sobre las herencias...



En relación a las herencias, ¿qué crees que complica más el duelo?

1 - La desilusión de las expectativas no cumplidas

2 - El deterioro de las relaciones familiares

3 - El deterioro del recuerdo del fallecido

4 - Ninguna de estas

5 - Las herencias no complican el duelo

En relación a las herencias, ¿qué crees que complica más el duelo?

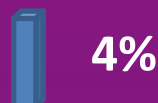
1 - La desilusión de las expectativas



2 - El deterioro de las relaciones



3 - El deterioro del recuerdo



4 - Ninguna de estas



5 - Las herencias no complican





Las herencias

Hallazgos de la investigación...

Qué opinan 705 personas; 547 en duelo, 449 con herencia

- **Las herencias complican el duelo: 58-61%**

- Porque (ítems más puntuados):

1. generan **resentimiento, rabia, desilusión...**
2. destapan las **tendencias egocéntricas** propias y de los otros
3. surgen **conflictos** que desvelan problemas del pasado
4. se avivan **sentimientos de abandono**, vacío, frustración

Deterioro de las relaciones

Deterioro del recuerdo

- **Diferencias** entre los que viven **reparto** y los que **no**:

- **Fallecido**: pareja/ abuelos
- **Paso del tiempo**: ayuda a darse cuenta.
- Tipo de **relación**: “malas”/“ambivalente” vs “mala”
- **Forma** de fallecimiento: esperado/ inesperado vs inesperado



Las herencias

Pistas para el abordaje...

Las herencias

Pistas de abordaje

- Los duelos, sacan problemáticas latentes.
- Conversaciones pendientes
- Conversar sacándolo del contexto de la herencia.
- Derecho a renunciar a la herencias.



Las herencias

Pistas de abordaje

o Visión empática hacia el fallecido

o Criterios y valores del fallecido

o Asociaciones erróneas
“tanto me dejaste, tanto
me quisiste”

o Prioridad a los que tienen
menos posibilidades.



La culpa



www.humanizadelsalud.org



La culpa

Aspectos relacionados

Uno pensaría que el sentimiento más universal en el duelo, y el más difícil de gestionar sería la tristeza. Sin embargo, podemos afirmar que la culpa constituye una de las “pulgas del duelo” que se dan cita como molestando el proceso o retando su manejo.



La culpa

Pregunta al público sobre la culpa...



¿Crees que la culpa genera complicaciones en el proceso de duelo?

1 - Mucho

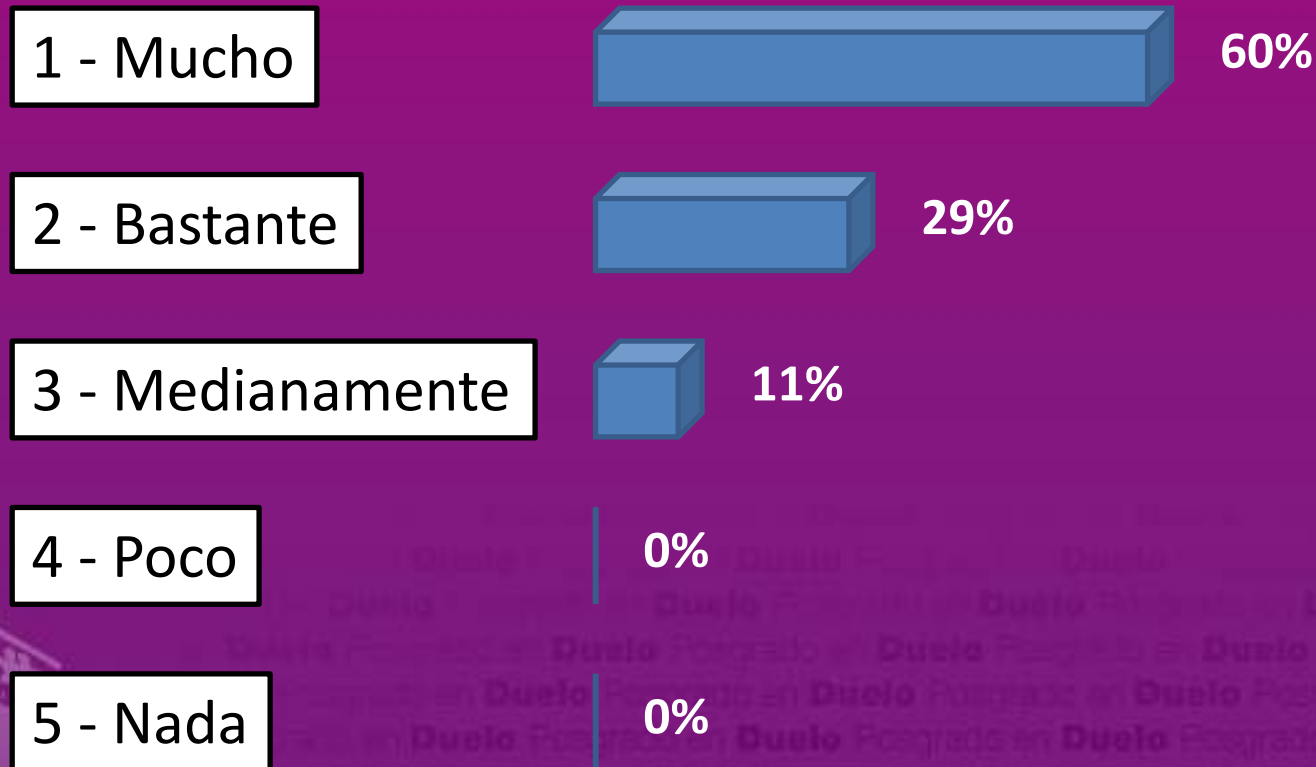
2 - Bastante

3 - Medianamente

4 - Poco

5 - Nada

¿Crees que la culpa genera complicaciones en el proceso de duelo?





La culpa

Hallazgos de la investigación...

Qué opinan 547 personas las que han vivido un proceso de duelo:

- **La culpa genera complicaciones:**
 - Población general: **28,3%** (bastante+mucho)
 - Dolientes: **30%** (bastante+mucho)
 - Expertos: **78,6%** (bastante+mucho)
- **Tipos de autorreproche:**
 - la **actuación en los últimos momentos** :
“podía haber hecho algo para evitarlo”
 - la **relación** (más dañinas):
“Me arrepentía de no haberle dicho cosas importantes”ç
- **Diferencias** según el **perfil**:
 - riesgo de **duelo complicado**: menor puntuación



La culpa

Pistas para el abordaje...

La culpa

Pistas de abordaje

- ¿culpa sana (real) o insana (irreal)?

- ¿ser culpable o sentirse culpable?

- Sentido adaptativo de la culpa

- Culpa como forma reparativa de valores

La culpa

Pistas de abordaje

- Culpa como negación
- Rechazo a lo ocurrido.
- Culpa como distractora

- Falacia de control.
- Reducción al absurdo.

- Falta de intencionalidad

- Conductas reparadoras



Inmortalidad virtual



www.humanizar.org



Inmortalidad virtual

Aspectos relacionados

“Los hombres viven celosos de la inmortalidad”, decía Platón.

El desarrollo de las tecnologías de la comunicación al que asistimos en estas últimas décadas: 30 m. muertos en facebook, páginas vivas de difuntos, códigos QR en lápidas, selfies...



Inmortalidad virtual

Aspectos relacionados

“Luto virtual”: manifestaciones de desagrado y dolor con las que se llenan las redes sociales ante las noticias de atentados: Una bandera como filtro en el perfil, un cartel indicando “yo soy París...”, etc. El luto virtual hace referencia a un aparente dolor que se imagina más que se siente.



Inmortalidad virtual

**Pregunta al público sobre la
inmortalidad virtual...**



¿Crees que publicar imágenes y frases del ser querido en las redes ayuda a procesar el duelo?

1 - Mucho

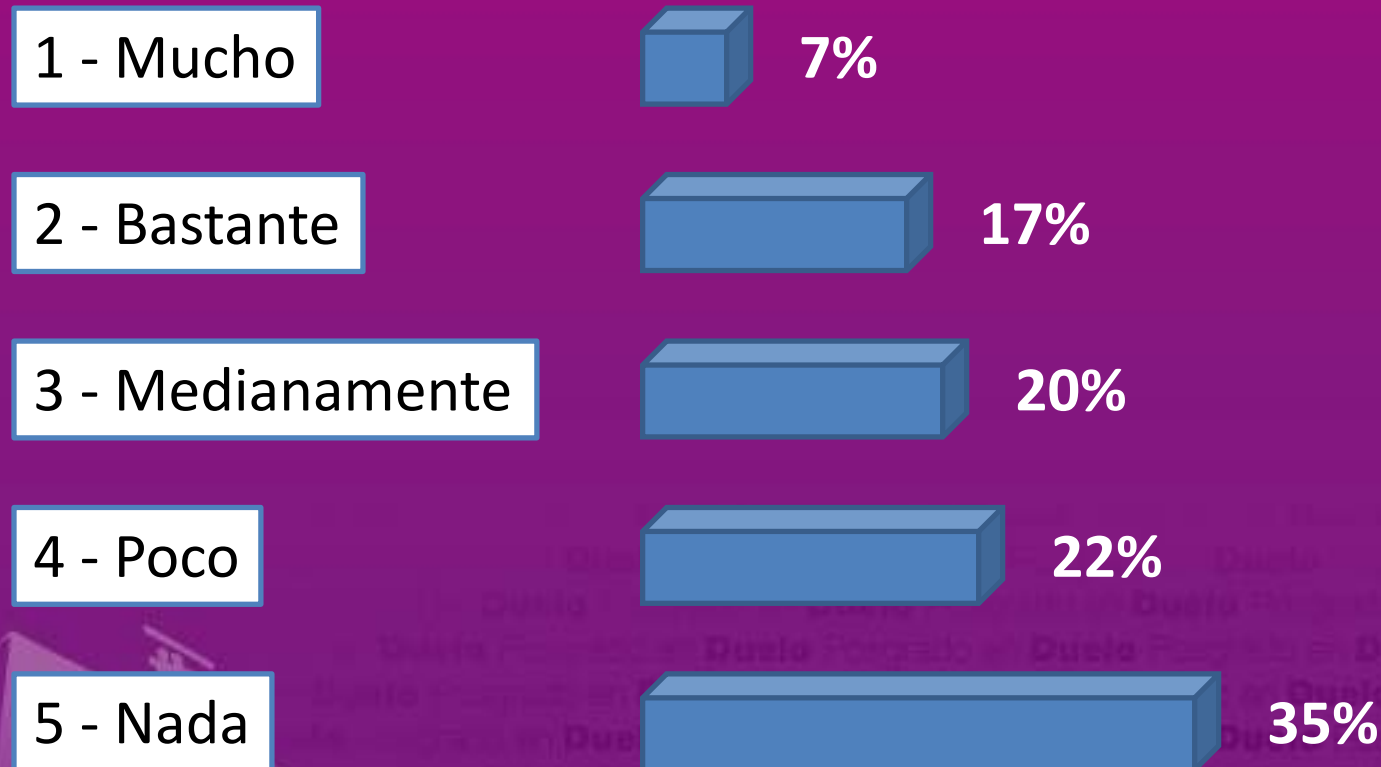
2 - Bastante

3 - Medianamente

4 - Poco

5 - Nada

¿Crees que publicar imágenes y frases del ser querido en las redes ayuda a procesar el duelo?





Inmortalidad virtual

Hallazgos de la investigación...

705 personas con una media de edad de 48 años

- La inmortalidad virtual *complica* el duelo :
 - Población general: 17,7% bastante o mucho
 - Dolientes: 17,1% bastante o mucho
 - Expertos: 25,6% bastante o mucho
- En general existe un **gran desacuerdo/rechazo**:
 - que la información quede **pública** en la red
 - las **posibilidades** de conexión virtual con el fallecido (felicitaciones, Facebook).
- **Mayor desacuerdo** ante mayor dolor:
 - El fallecido fue la **pareja o un hijo**
 - Ante “**mala relación** con el fallecido”



Inmortalidad virtual

Pistas para el abordaje...

Inmortalidad virtual

Pistas de abordaje



o Perpetuar presencia física.

o Imágenes como símbolos, no como simuladores de presencia

o Necesidad pública del dolor.



XII JORNADAS SOBRE
Duelo

GRATUITAS

TRES CANTOS, 16 Y 17 DE NOVIEMBRE DE 2016

Sede de las Jornadas **Centro San Camilo**
C/ Sector Escultores 39. Tres Cantos, Madrid

 Centro de Humanización de la Salud Religiosos Camilos

La sexualidad



www.humanizar.org



La sexualidad

Aspectos relacionados

Podría parecer que duelo y sexualidad se relacionarían simplemente levantando acta del abajamiento de la libido en las personas por la invasión del sentimiento de tristeza y de energía vital. Sin embargo, los vínculos entre ambas realidades y la variedad de situaciones es muy grande y variado.



La sexualidad

Pregunta al público sobre la sexualidad...



Lo que más puede perjudicar el duelo, en el campo de la sexualidad es...

1 - La dificultad para pedir ayuda

2 - No considerar la sexualidad importante

3 - Pensar que lo puedo resolver yo

4 - Avergonzarse de sentir la necesidad sexual

5 - Ninguna de estas

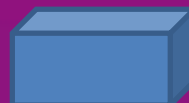
Lo que más puede perjudicar el duelo, en el campo de la sexualidad es...

1 - La dificultad para pedir ayuda



36%

2 - No considerarla importante



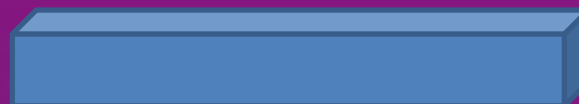
13%

3 - Pensar que lo puedo resolver



9%

4 - Avergonzarse de la necesidad



42%

5 - Ninguna de estas

0%



La sexualidad

Hallazgos de la investigación...

Respondieron 445 personas que habían sufrido una pérdida

- La vivencia de la sexualidad puede complicar el duelo tras la pérdida:
 - Población general: 27,6% (bastante + mucho)
 - Dolientes: 31,4% (bastante + mucho)
 - Expertos: 31,6% (bastante + mucho)
- El 91% - 403 personas **no pidieron ayuda**:
- El 9 % - 42 personas **pidieron ayuda**;
 - 50% (23 personas) pudieron resolver

Experiencias tras el fallecimiento de un ser querido e influencia en el duelo

- La **falta de vitalidad e inapetencia** sexual temporal: distanciamiento, discusiones, rechazo.
- Formas de **afrentamiento del dolor activas**: comportamientos compulsivos, celos, momentos incontrolados, riesgos.
- **Hábitos** adquiridos para amortiguar la soledad (*mis dos hijos pequeños se vinieron a dormir*)
- **Somatizaciones**: menopausia en el momento de la muerte



La sexualidad

Pistas para el abordaje...

La sexualidad

Pistas de abordaje

- o Expresar necesidad sexual o ausencia de deseo.
- o Conversar sobre su significado
- o Vivir las carencias sin negaciones.
- Tomar conciencia de:
 - Los sentimientos por la pérdida de la sexualidad
 - La falta de abordaje durante el duelo

La sexualidad

Pistas de abordaje

- o Diferenciar entre necesidad de afecto y de sexo.
- “Si sufro soy leal al fallecido”





XII JORNADAS SOBRE *Duelo*

GRATUITAS

TRES CANTOS, 16 Y 17 DE NOVIEMBRE DE 2016

Sede de las Jornadas **Centro San Camilo**
C/ Sector Escultores 39. Tres Cantos, Madrid

 Centro de Humanización de la Salud Religiosos Camilos

El aspecto económico



www.humanizar.org



El aspecto económico

Aspectos relacionados

La dimensión económica impacta en el duelo no solo debido a los gastos de inhumación o cremación, sino fundamentalmente debido al rol que la persona podía desempeñar en la familia. Un fallecido no aporta dinero...



El aspecto económico

Pregunta al público sobre la economía...

¿Crees que el impacto económico tras la pérdida complica el proceso de duelo?



45

1 - Mucho

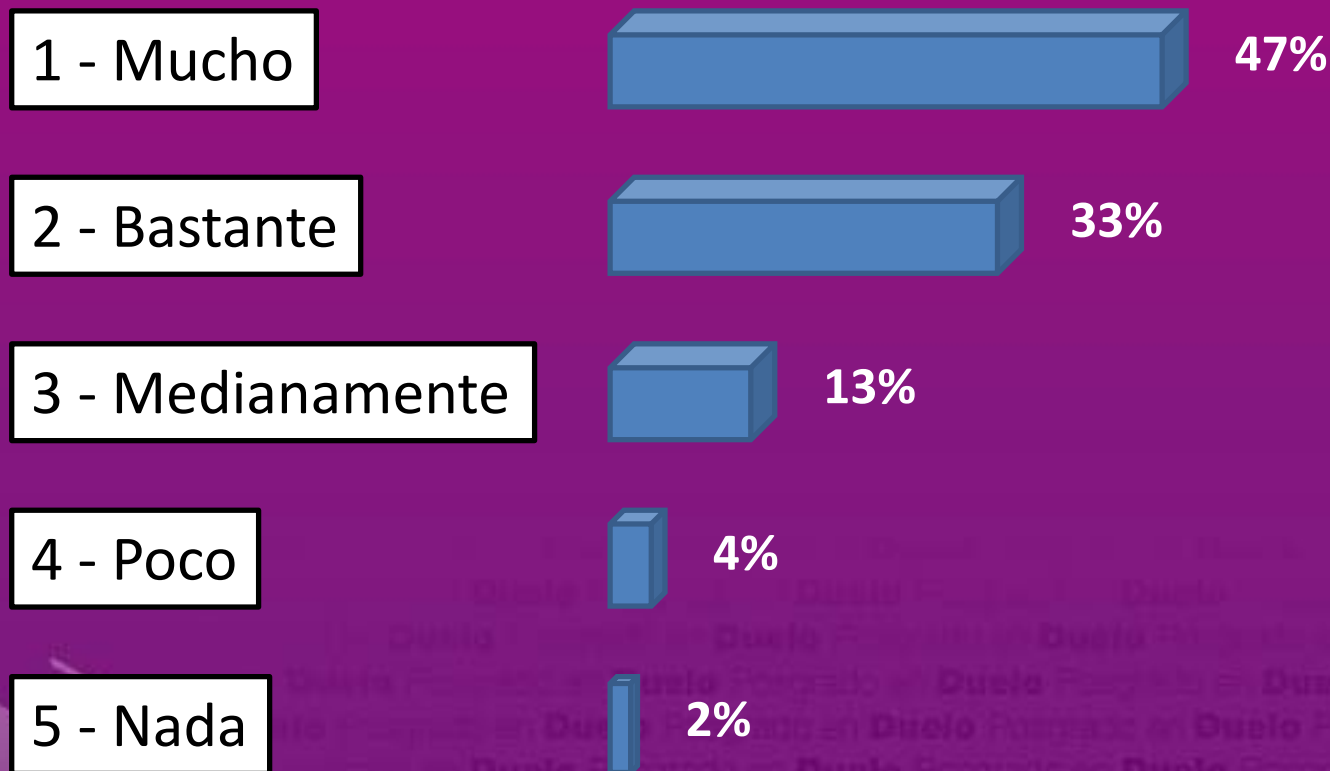
2 - Bastante

3 - Medianamente

4 - Poco

5 - Nada

¿Crees que el impacto económico tras la pérdida complica el proceso de duelo?





El aspecto económico

Hallazgos de la investigación...

538 personas respondieron, 317 en duelo

- El impacto económico tras la pérdida complica:
 - ✓ Población general: 51,4% (B+M)
 - ✓ Dolientes: 10% (B+M)
 - ✓ Expertos: 58,9% (B+M)
- En concreto:
 - **gastos generales (hipoteca, casa, colegios): 77%**
 - **conflictos** que se generan:
 - heredar del difunto o tener que renunciar a la herencia
 - cobrar un seguro de vida del difunto
 - deshacerse de pertenencias personales



El aspecto económico

Pistas para el abordaje...



El aspecto económico

- Mantener el rol familiar.
- Asumir el cambio de estatus de vida
- Recolocar valores
- Orientación y ayuda
- Diferenciar sentimientos



XII JORNADAS SOBRE Duelo

Centro de Humanización de la Salud
Religiosos Camilos

GRATUITAS

TRES CANTOS, 16 Y 17 DE NOVIEMBRE DE 2016

Sede de las Jornadas **Centro San Camilo**
C/ Sector Escultores 39. Tres Cantos, Madrid



Marta Villacieros
Marisa Magaña

Más corazón en
las manos

SAN CAMILO

José Carlos **BERMEJO** Higuera
www.josecarlosbermejo.es

www.humanizar.es

Centro de Humanización de la Salud
Religiosos Camilos