

Mesa de diálogo



Las pulgas del duelo

Dña. Marta Villacieros
Dña. Marisa Magaña

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

Más corazón en
las manos
SAN CAMILO



www.humanizar.es



ESQUEMA

1. Introducción

2. Vulnerabilidad y protección

3. Qué son las pulgas

4. Cuáles son las “pulgas del duelo”



1. INTRODUCCIÓN



XIV JORNADAS sobre Duelo Gratuitas

Tres Cantos, 14 y 15 de noviembre de 2018

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

Centro evaluado por la Consejería de Políticas Sociales y Familia de la Comunidad de Madrid

Religiosos Camilos

SECPAL

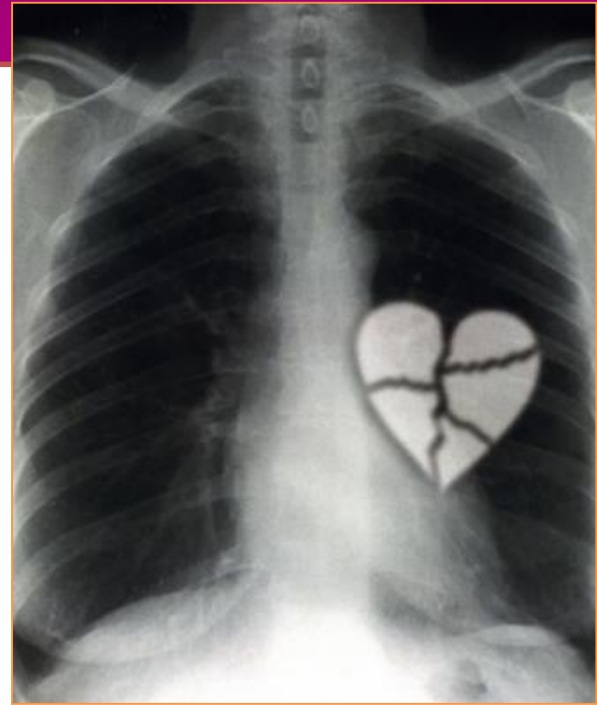
Obra Social "la Caixa"

Inscripción en:
www.humanizar.es
y en secretaria@humanizar.es
Tlf: 91 806 06 96



INTRODUCCIÓN

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



INTRODUCCIÓN

- **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”.**

INTRODUCCIÓN

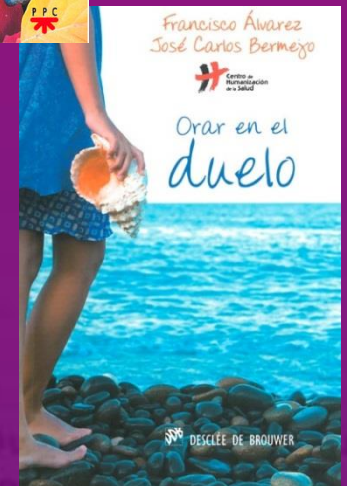
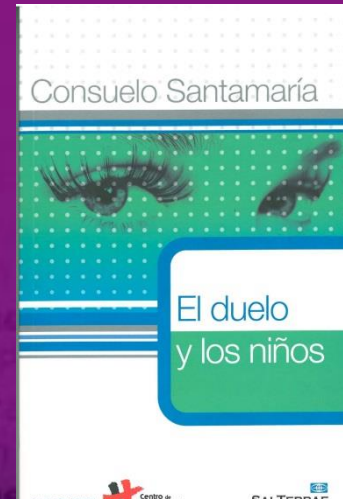
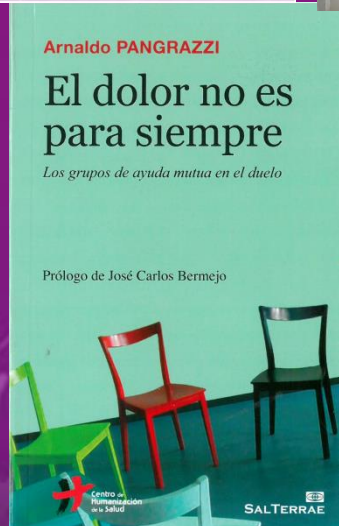
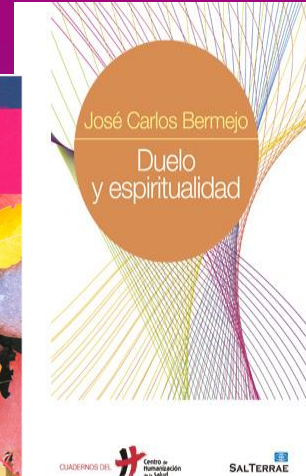
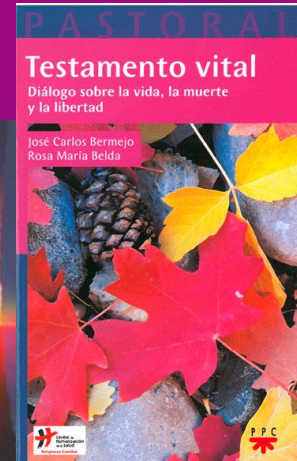
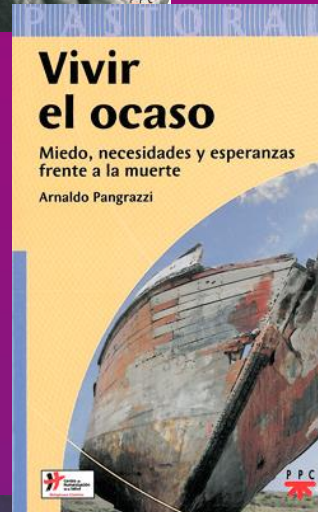
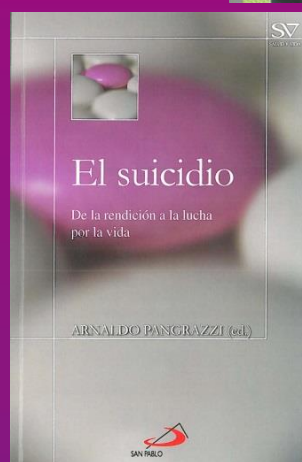
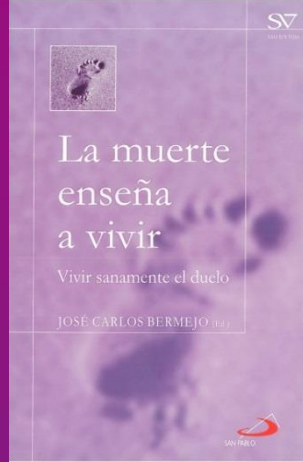
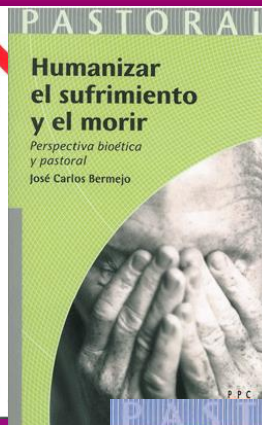
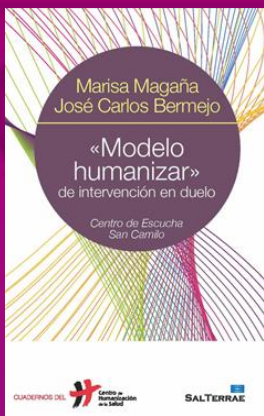


MODELOS INTERPRETATIVOS:

Intentan encontrar las **palabras** para describir el proceso:

- **Psicoanálisis** (Freud, M. Klein)
- Modelos **psicosociales** (Lidemann, Tizón, Kübler Ross)
- Modelos **cognitivos** orientados al cumplimiento de tareas (Worden)
- Modelos **sociológicos o socioculturales** (Bowlby, 1980, Neimeyer 2002)

Publicaciones



Publicaciones

José Carlos Bermejo – Mari Patxi Ayerra

Orar el duelo



La muerte apropiada

Experiencias al final

José Carlos Bermejo
Cristina Lázaro

www.humanizar.es

Investigaciones previas

Las personas que llegan al CE;

- **Sexo:** 77% mujeres y 23% hombres
- **Perdieron** un ser querido hace $m = 12,76$ meses
- **Recibieron** previamente ayuda psicológica 53% y farmacológica 63%
- **Mayor riesgo de DC:** pérdida de cónyuge/hijo/personas que han tardado más tiempo en pedir ayuda específica
- **Protectores de DC:** satisfacción con apoyo social, búsqueda de trascendencia y resiliencia
- **La resiliencia** es más común de lo que parece en DC (64%)
- **El grupo** ayuda a disminuir sentimientos de tristeza y soledad (24%) y aumentar la esperanza (19%)

Voluntariado:

- **comprometido y satisfecho**

Instrumento de medida

- **Mitos en duelo:**
 - es mejor **no recordar**
 - es mejor **no expresar**
 - mayor nivel de mitos:
 - Estrategias evitativas de afrontamiento
 - Hombres
 - Ausencia de formación
 - Pérdida de familiar 2º grado.
- Se evidencia la tendencia a **ocultar** el duelo a los niños

INTRODUCCIÓN

- **Este proceso...**



... se puede COMPLICAR

2. VULNERABILIDAD Y PROTECCIÓN



XIV JORNADAS sobre Duelo Gratuitas

Tres Cantos, 14 y 15 de noviembre de 2018

Sede de las Jornadas: Centro San Camilo c/ Sector Escultores 39. Tres Cantos. Madrid

Centro subvencionado por la Consejería de Política Social y Familia de la Comunidad de Madrid

Centro de Humanización de la Salud
Religiosos Camilos

Comunidad de Madrid
SECPAL
Obra Social "la Caixa"

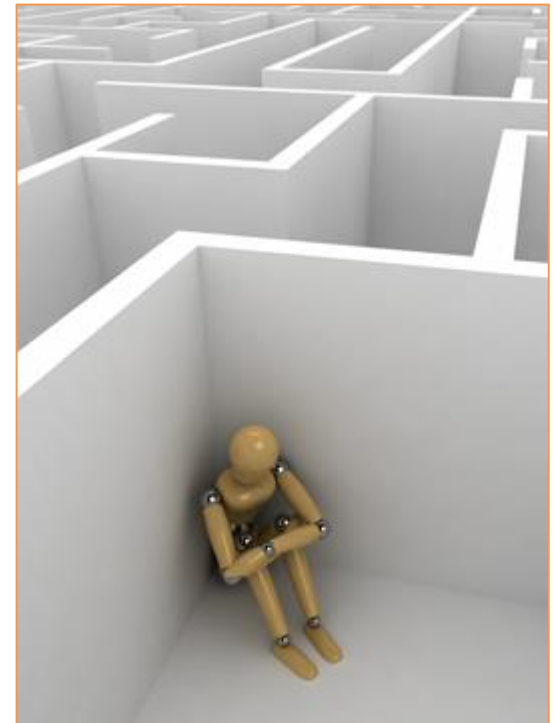
Inscripción en:
www.humanizar.es
y en secretaria@humanizar.es
Tlf: 91 806 06 96



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 DE RIESGO

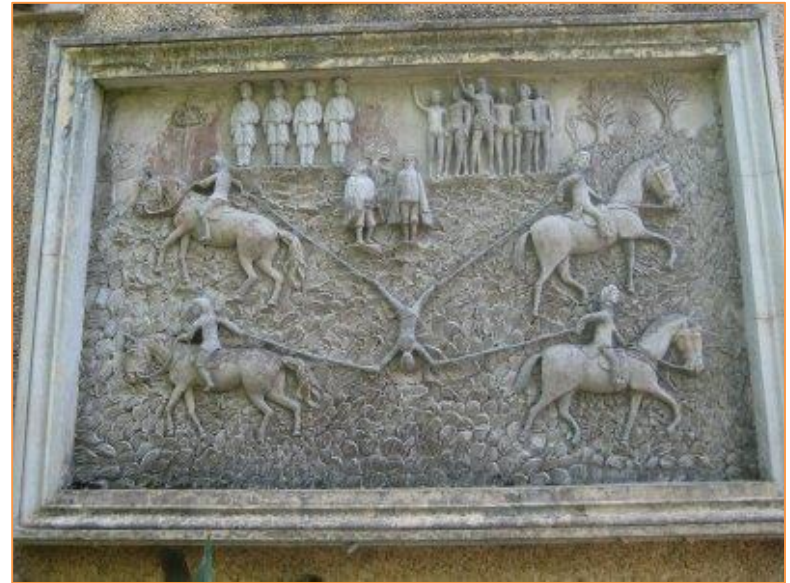
- **Personales:**
 - Juventud del doliente y del fallecido.
 - Antecedentes psicopatológicos.
 - Amenazas de suicidio.
 - Pérdidas tempranas de los padres.
 - Duelos anteriores no resueltos.
 - Reacciones emocionales de rabia y amargura muy intensa.
 - Baja expresión de sentimientos.
 - Culpabilidad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



Vulnerabilidad y protección

FACTORES DE RIESGO

- **Sociales:**
 - Nivel socioeconómico.
 - Presencia de niños pequeños en casa.
 - Falta de apoyo sociofamiliar.
 - Crisis familiares no resueltas.
 - Trabajar en el domicilio.
 - Proyectos truncados...



Vulnerabilidad y protección

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...





XIV JORNADAS sobre Duelo **Gratuitas**

Tres Cantos, 14 y 15 de noviembre de 2018

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

Centro subvencionado por la Consejería de Política Social y Familia de la Comunidad de Madrid

Religiosos Camilos

Comunidad de Madrid

SECPAL

Obra Social "la Caixa"

Inscripción en:
www.humanizar.es
y en secretaria@humanizar.es
Tlf: 91 806 06 96

3. LAS PULGAS DEL DUELO

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.

4. CUÁLES SON LAS PULGAS DEL DUELO

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



Cuáles son las pulgas del duelo

Pregunta al público ...

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 2017?

1 – un total de 157

2 – un total de 389

3 – un total de 528

4 – un total de 783

5 - un total de 837

¿Cuántas personas en duelo crees que se atendieron en el Centro de Escucha en el 2017?

1 – un total de 157



2 – un total de 389



3 – un total de 528



4 – un total de 783



5 - un total de 837





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

1 - Las herencias

2 - La culpa

3 - La inmortalidad virtual

4 - La sexualidad

5 - El aspecto económico

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

1 - Las herencias



2 - La culpa



3 - La inmortalidad virtual



4 - La sexualidad



5 - El aspecto económico





Cuáles son las pulgas del duelo

Hallazgos de la investigación...

Importancia de las pulgas

Hallazgos de la investigación...

- ✓ **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**



Cuáles son 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**



XIV JORNADAS sobre Duelo **Gratuitas**

Tres Cantos, 14 y 15 de noviembre de 2018

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

Centro subvencionado por la Consejería de Políticas Sociales y Familia de la Comunidad de Madrid

Centro de Humanización de la Salud Religiosos Camilos

Comunidad de Madrid

SECPAL

Obra Social "la Caixa"

Inscripción en:
www.humanizar.es
y en secretario@humanizar.es
Tlf: 91 806 06 96

Las herencias



www.humanizar.es

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 una 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

Hallazgos de la
investigación...

Las herencias complican el duelo: 61% de los dolientes

- Porque (ítems más puntuados por orden):
 1. generan **resentimiento, rabia, desilusión...**
 2. destapan las **tendencias egocéntricas** propias y de los demás
 3. surgen **conflictos** que desvelan problemas del pasado
 4. se avivan **sentimientos de abandono, vacío, soledad...**
 - ...
- Los que viven un **reparto** (449 personas) especifican...:
 - Peor si falleció la **pareja o los abuelos**
 - Peor si la **relación** era “malas” o “ambivalente”
 - **Paso del tiempo** ayuda a darse cuenta de la dificultad.

Deterioro de las relaciones

Deterioro del recuerdo



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

- Visión **empática** hacia el fallecido
- Criterios y **valores** del fallecido
- **Asociaciones erróneas** “tanto me dejaste, tanto me quisiste”
- **Prioridad** a los que tienen menos posibilidades.

La culpa



XIV JORNADAS sobre Duelo Gratuitas

Tres Cantos, 14 y 15 de noviembre de 2018

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

Centro subvencionado por la Consejería de Política Social y Familia de la Comunidad de Madrid

Centro de Humanización de la Salud Religiosos Camilos

Comunidad de Madrid

SECPAL

Obra Social "la Caixa"

Inscripción en:
www.humanizar.es
y en secretaria@humanizar.es
Tlf: 91 806 06 96



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**”, **molestando** el proceso y **retando** su manejo.



La culpa

Pregunta al público sobre la culpa...

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

1 - Mucho

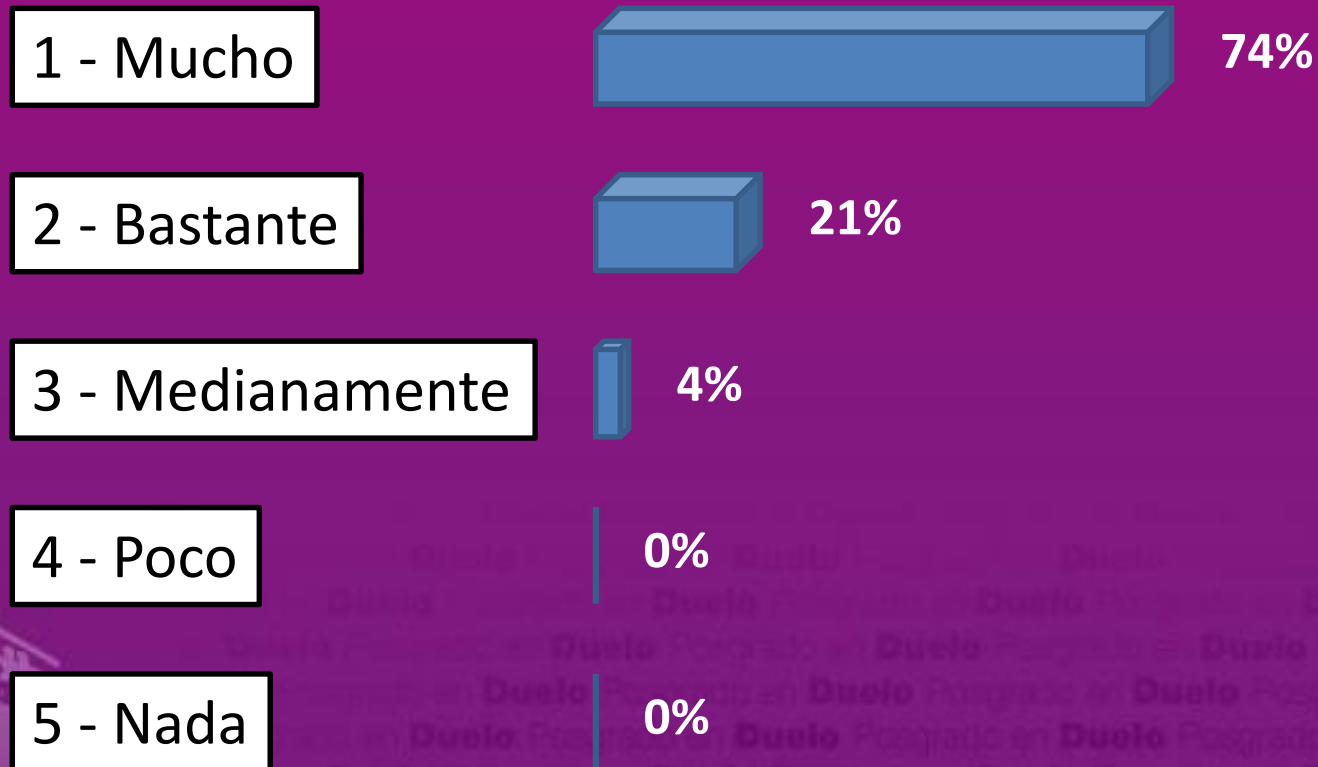
2 - Bastante

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:

Hallazgos de la investigación...

- **La culpa genera complicaciones:**
 - Población general y Dolientes: **30%** (B+M)
 - Expertos: **79%** (B+M)
- **Tipos de autorreproche:**
 - la actuación en los últimos momentos :
“podía haber hecho algo para evitarlo”
 - la relación (mas dañinos):
“Me arrepentía de no haberle dicho cosas importantes”
- **Diferencias** según el **perfil:**
 - riesgo de **duelo complicado**: menor puntuación



La culpa

Pistas para el abordaje...

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**

La culpa

Inmortalidad virtual



XIV JORNADAS sobre Duelo Gratuitas

Tres Cantos, 14 y 15 de noviembre de 2018

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

Centro subvencionado por la Consejería de Políticas Sociales y Familia de la Comunidad de Madrid

Centro de Humanización de la Salud Religiosos Camilos

Comunidad de Madrid SECPAL

Obra Social "la Caixa"

Inscripción en:
www.humanizar.es
y en secretaria@humanizar.es
Tlf: 91 806 06 96



www.humanizar.es

Inmortalidad virtual

Aspectos relacionados:

“Los hombres viven celosos de la inmortalidad” (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

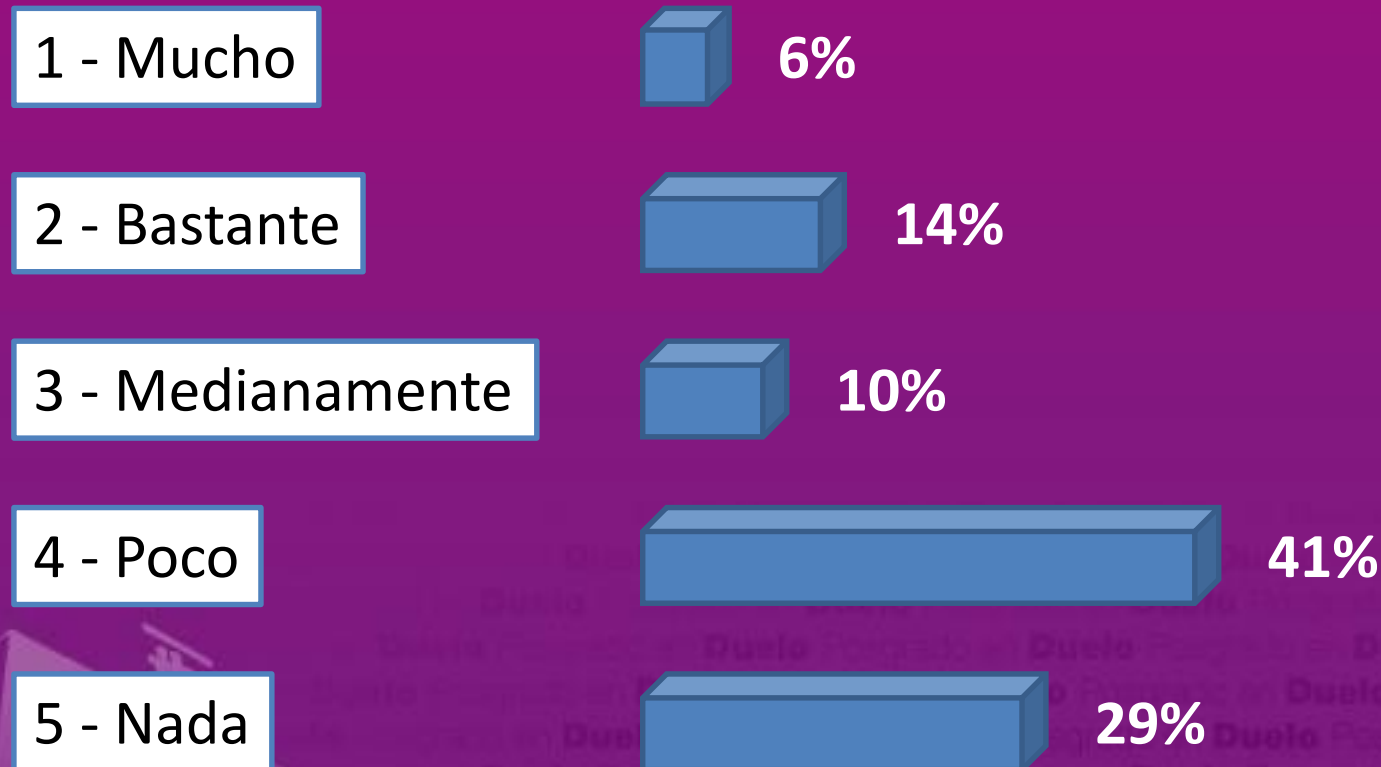
2 - Bastante

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; 48 años

Hallazgos de la investigación...

- **La inmortalidad virtual *complica* el duelo :**
 - Población general y Dolientes 17% (B+M)
 - Expertos: 26% (B+M)
- 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”

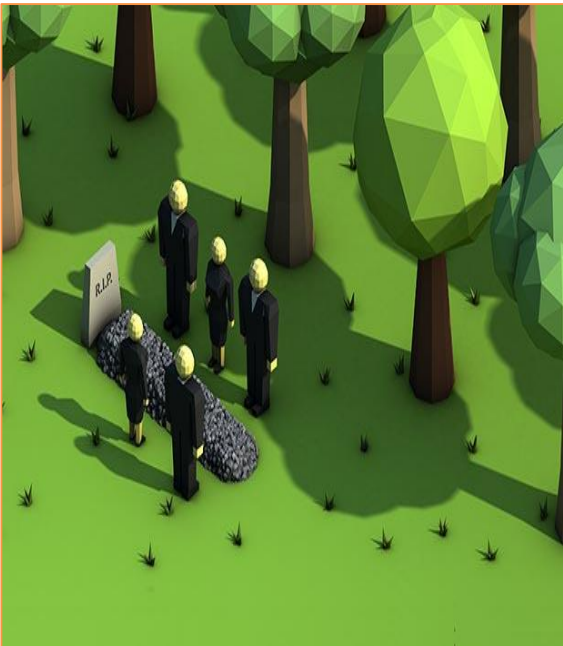


Inmortalidad virtual

Pistas para el abordaje...

Inmortalidad virtual

Pistas de
abordaje



- **Perpetuar presencia física.**
- **Imágenes como símbolos,
no como simuladores de
presencia**
- **Necesidad pública del
dolor.**



XIV JORNADAS sobre Duelo Gratuitas

Tres Cantos, 14 y 15 de noviembre de 2018

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

Centro subvencionado por la Consejería de Políticas Sociales y Familia de la Comunidad de Madrid

Centro de Humanización de la Salud Religiosos Camilos

Comunidad de Madrid

SECPAL

Obra Social "la Caixa"

Inscripción en:
www.humanizar.es
y en secretario@humanizar.es
Tlf: 91 806 06 96

La sexualidad



www.humanizar.es

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 descenso 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

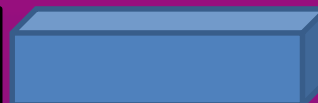
3 - Pensar que lo puedo resolver yo

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



25%

2 - No considerarla importante



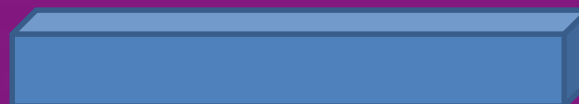
13%

3 - Pensar que lo puedo resolver



6%

4 - Avergonzarse de la necesidad



46%

5 - Ninguna de estas



10%



La sexualidad

Hallazgos de la investigación...

445 personas que habían sufrido una pérdida, entre otros

Hallazgos de la investigación...

- **La vivencia de la sexualidad puede complicar el duelo tras la pérdida:**
 - Población general: 27,6% (B+M)
 - Dolientes: 27% (B+M) - 7% de forma dañina
 - Expertos: 31,6% (B+M)
- 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

Hallazgos de la investigación...

- **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

- **Expresar** necesidad sexual o ausencia de deseo.
- Conversar sobre su **significado**
- **Vivir las carencias** sin negaciones.

**Pistas de
abordaje**

- Tomar **conciencia** de:
 - Los **sentimientos** por la pérdida de la sexualidad
 - La **falta** de abordaje durante el duelo

La sexualidad

Pistas de
abordaje

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



El aspecto económico



XIV JORNADAS sobre Duelo Gratuitas

Tres Cantos, 14 y 15 de noviembre de 2018

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

Centro subvencionado por la Consejería de Políticas Sociales y Familia de la Comunidad de Madrid

Centro de Humanización de la Salud Religiosos Camilos

Comunidad de Madrid SECPAL

Obra Social "la Caixa"

Inscripción en:
www.humanizar.es
y en secretaria@humanizar.es
Tlf: 91 806 06 96



www.humanizar.es

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?



47

1 - Mucho

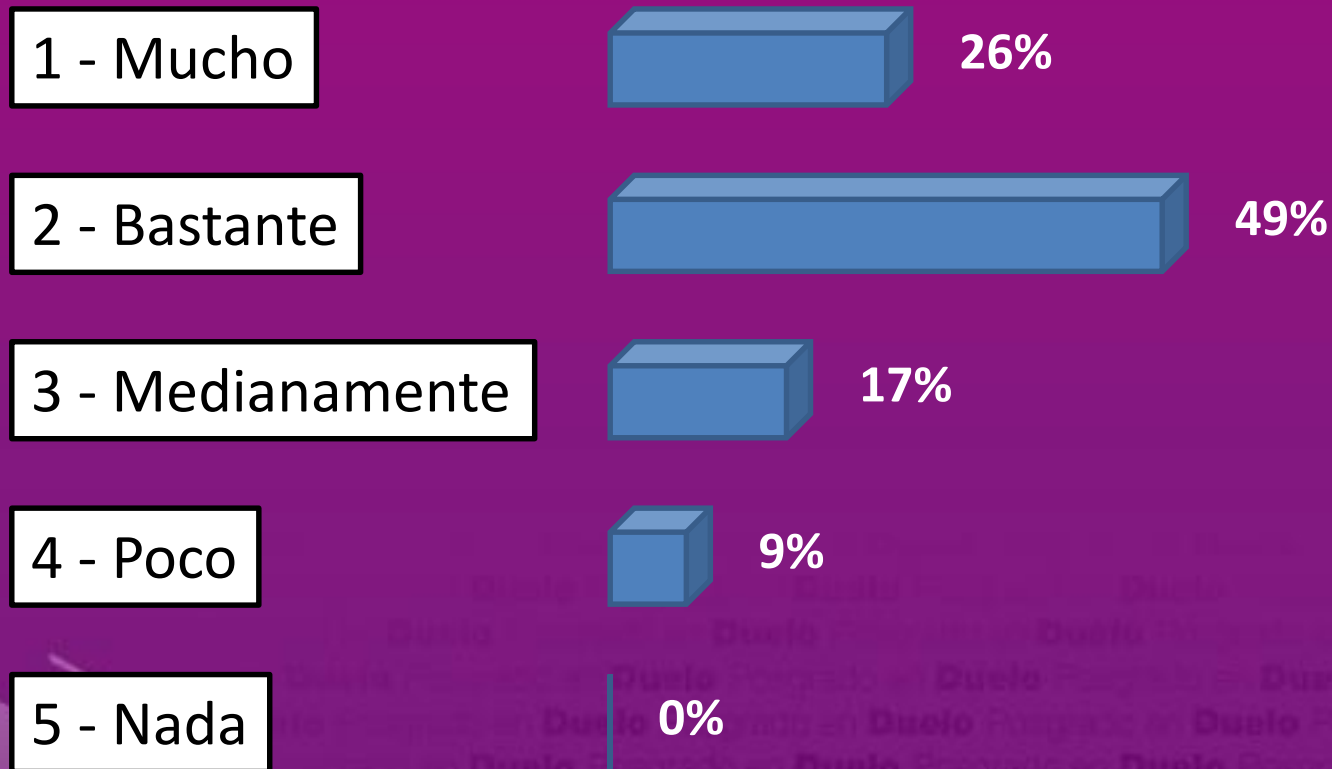
2 - Bastante

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; 317 en duelo

Hallazgos de la investigación...

- El impacto económico 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 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

*Pistas de
abordaje*

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

En conclusión....

Pulgas	Según (B+M) dolientes:	Según (B+M) expertos:	Según el orden asamblea:
Herencias	61 %	58%	31 %
Culpa	30 %	79%	67 %
Inmortalidad virtual	17 %	26%	0 %
Sexualidad	27 % - 7%	32%	0 %
Impacto económico	10 %	59%	2 %



XIV sobre Duelo Gratuitas
JORNADAS

Tres Cantos, 14 y 15 de noviembre de 2018

Sede de las Jornadas Centro San Camilo c/ Sector Escultores 39, Tres Cantos, Madrid

Centro de Humanización de la Salud Religiosos Camilos
SECPAL
Obra Social "la Caixa"

Inscripción en:
www.humanizar.es
y en secretaria@humanizar.es
Tlf: 91 806 06 96



Marta Villacieros
Marisa Magaña

Más corazón en
las manos

SAN CAMILO

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

www.humanizar.es

