



**CIE**TSGe  
Centro de Investigación y Estudios de  
Trabajo Social en Gerontología



**dgapa**

Dirección General de Asuntos  
del Personal Académico

Universidad Nacional Autónoma de México  
Escuela Nacional de Trabajo Social  
Centro de Investigación y Estudios de Trabajo Social en  
Gerontología


## 2° Seminario internacional y multidisciplinario de los cuidados paliativos y tanatología para la atención de personas con pronóstico corto de vida y sus familias.

**Aprendiendo de la pérdida**

Mtra. Rosa Isela Valencia Neri


Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente  
Muñiz

# Pérdida de algo significativo en la vida



Sentirse más vivo,  
se valora el  
presente y se tiene  
la oportunidad de  
dar sentido a la vida

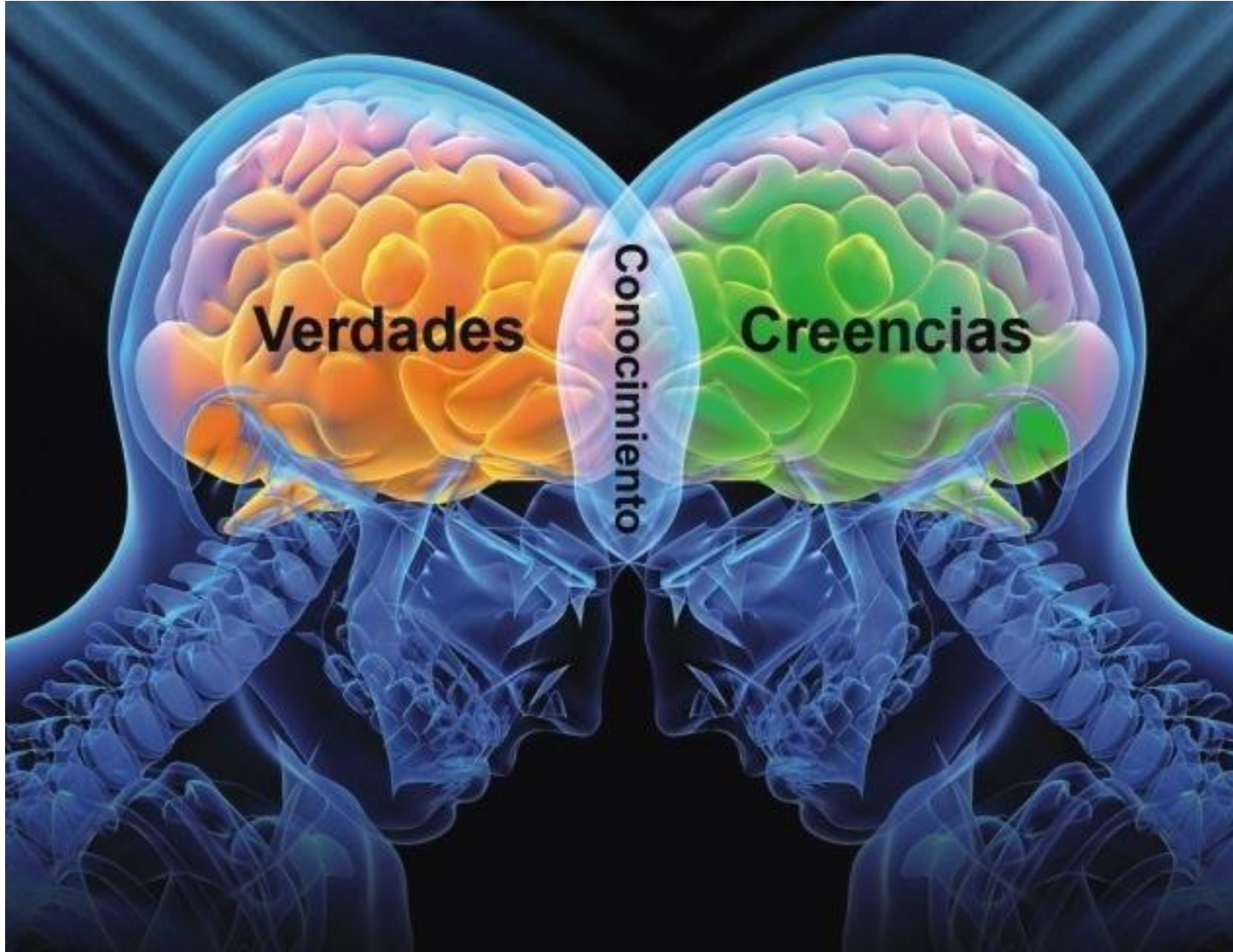
Sentimientos,  
pensamientos,  
estado de ánimo y  
formas de  
comportamiento



*No necesitas más  
tiempo; necesitas el  
valor para dedicar el  
que tienes a lo que  
realmente quieres*

# D uelo

Volver a aprender cómo es el mundo, un mundo en que la pérdida nos ha transformado para siempre, al tomar conciencia de lo que ya no tenemos y el valor que damos a lo que hacemos.



Olmeda  
(1998).

“Sentimientos  
subjetivos y reacciones  
afectivas provocados  
por la muerte de un ser  
querido”.



El proceso de duelo pone en marcha emociones, representaciones mentales y conductas relacionadas a la pérdida afectiva que conlleva a cambios de pensamientos y comportamientos.

**Causa de la muerte**

**Relación con el**

**Relación con el difunto**

**difunto Red de apoyo**

**Red de apoyo**

**Recursos personales**

**Recursos personales**

# O' Connor. N. (2006).

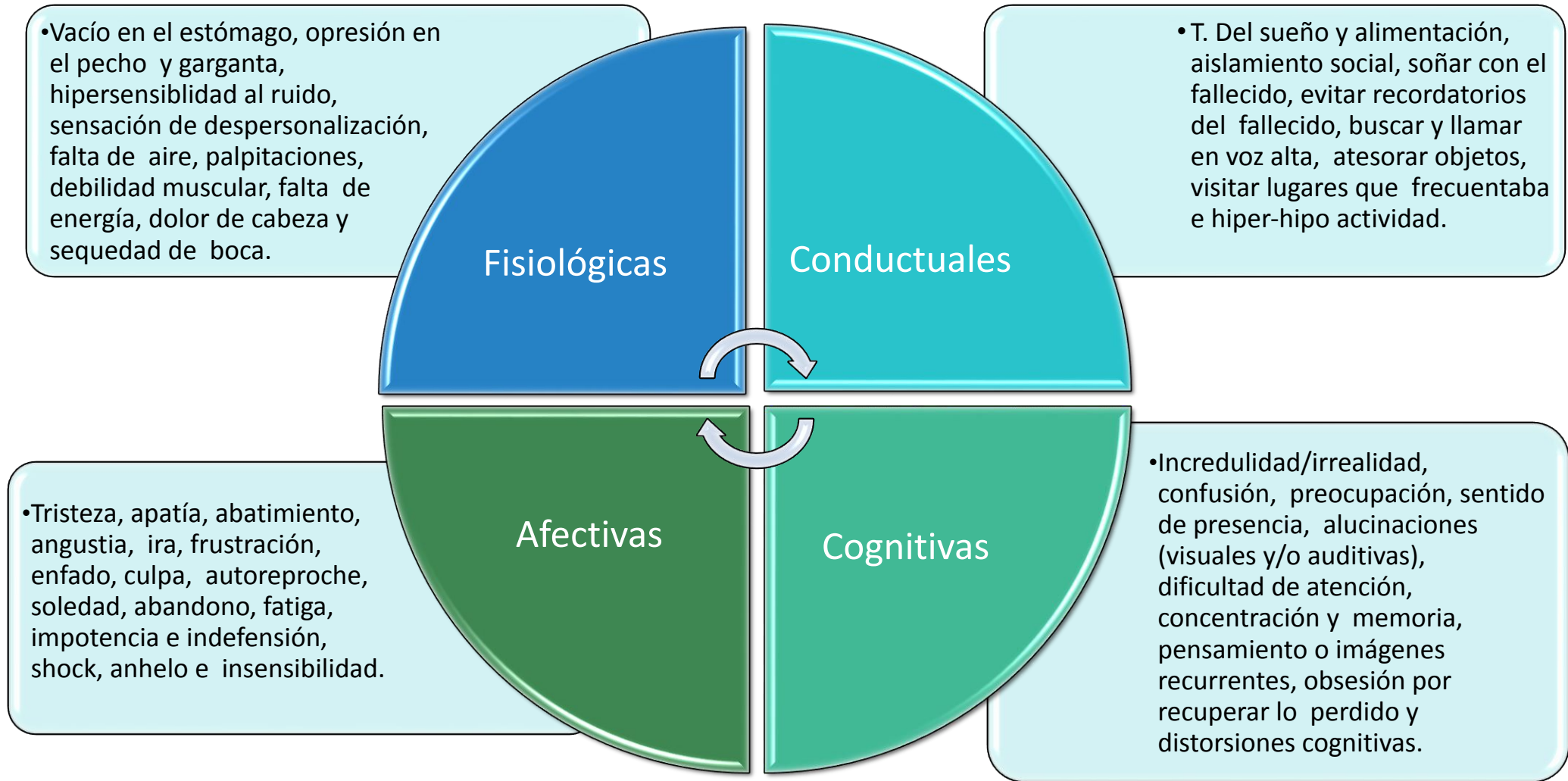
Ruptura de hábitos (hasta 8 semanas).

Reconstrucción de la vida (2 a 12 meses).

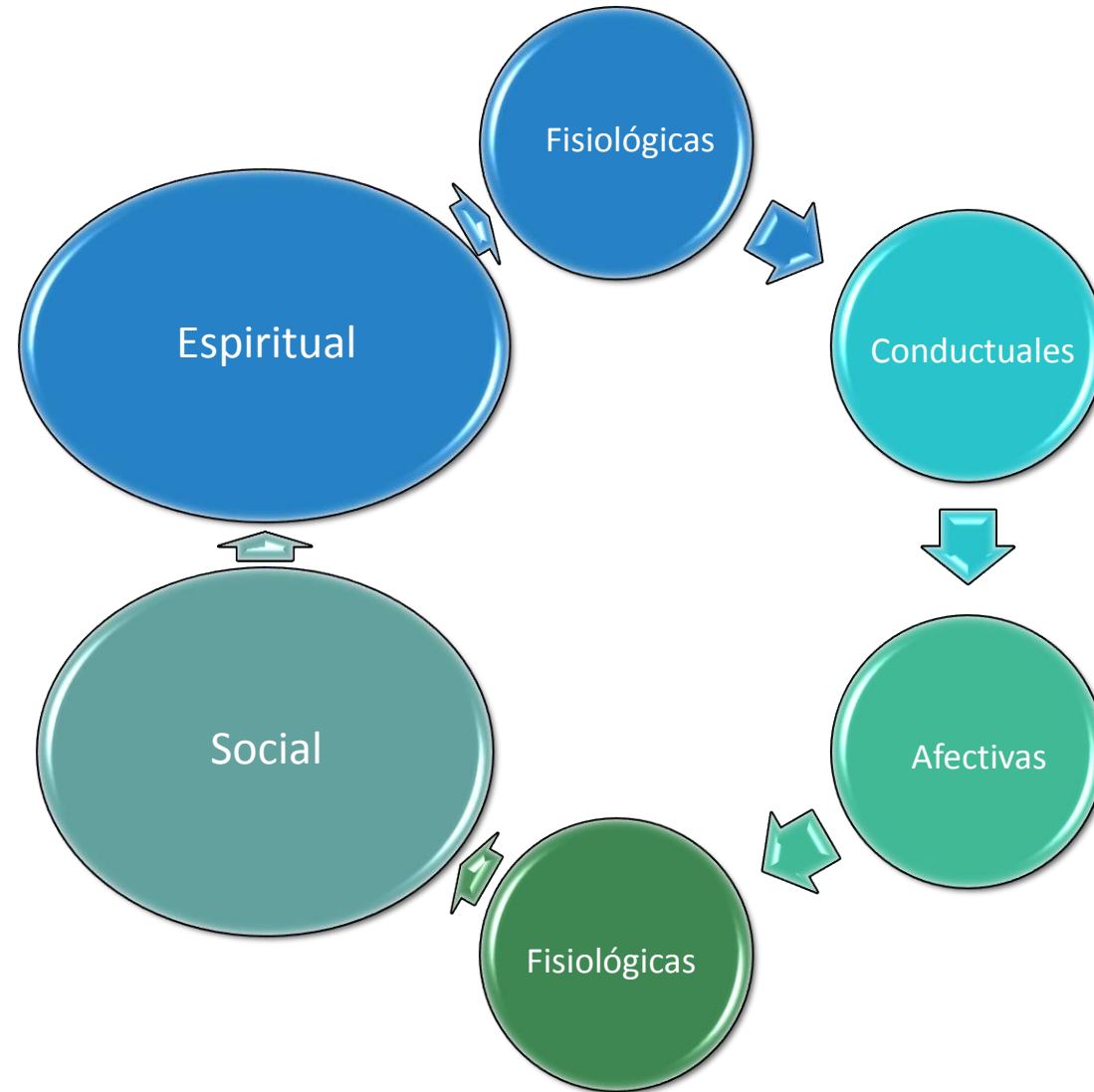
Nuevos objetos de amor y amigos (transcurso del 2° año).

Terminación del reajuste (final del 2° año).

# Reacciones ante el duelo

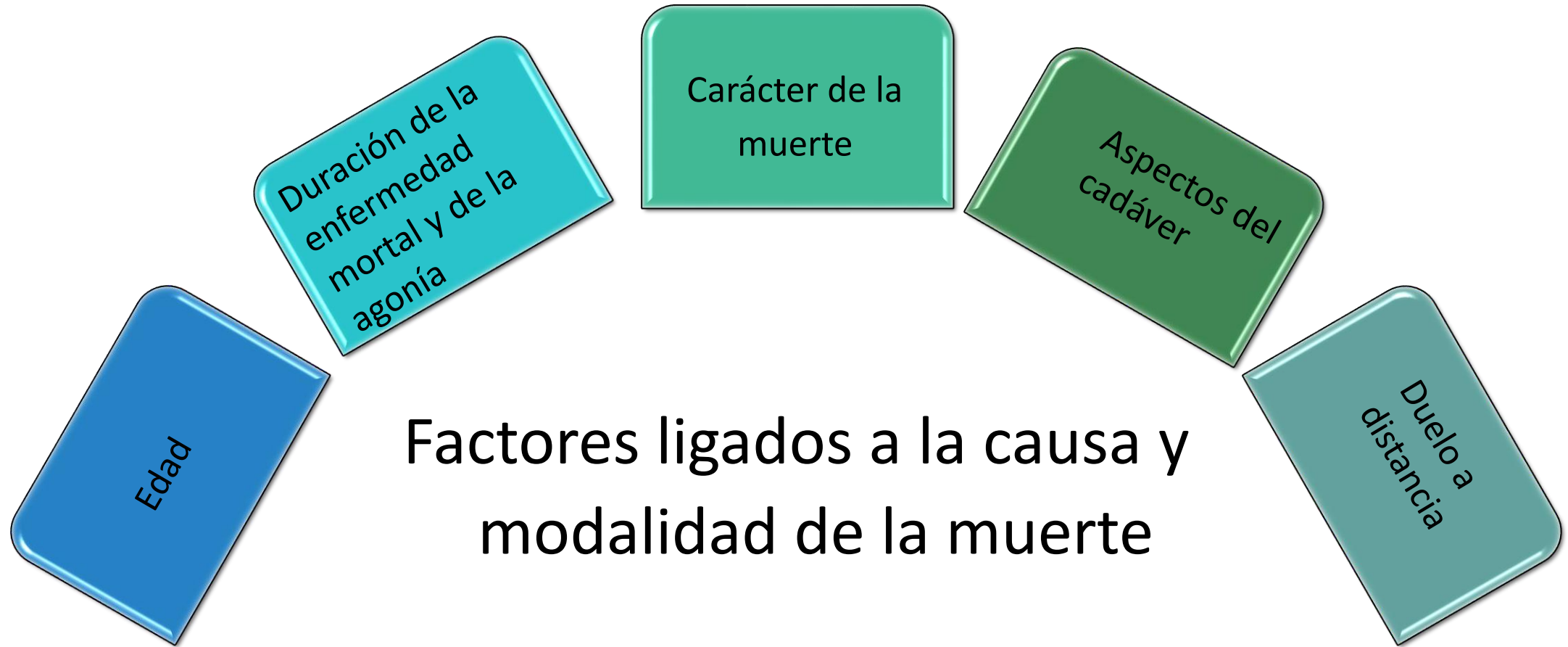


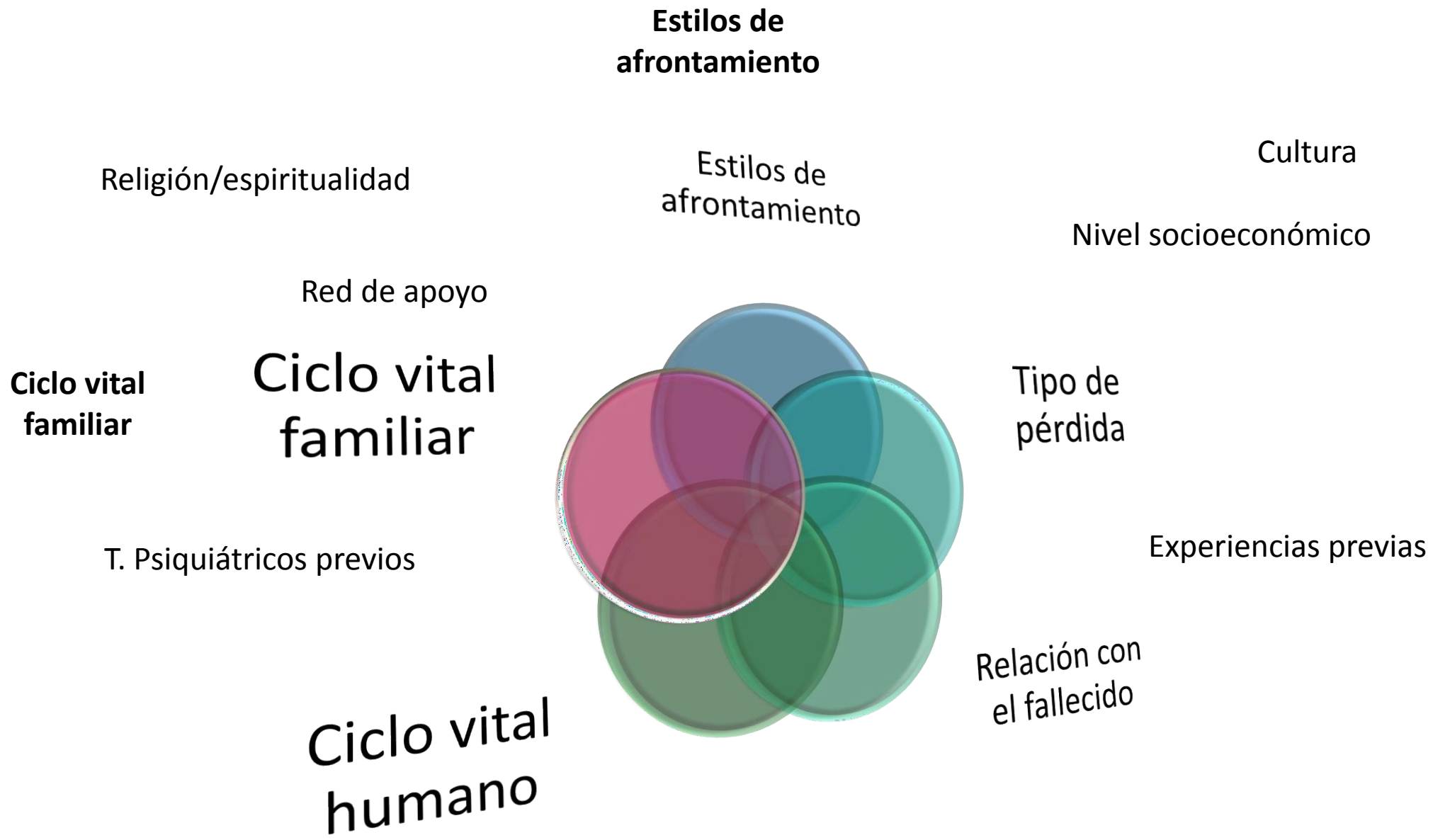




*Varas, E. (2013).*

Factores predictores de duelo. Sancho,  
M. (2007).





Factores preexistentes a la enfermedad mortal

Proceso  
cognitivo  
emocional

Ilusión de

control

Culpa

Dilema sobre la afectividad

# Normalizando comportamientos

---

¿Por qué?

¿Por qué a mí?

¿Por qué ahora,  
precisamente  
cuando...?

¿Por qué a él o  
a ella?

¿Qué habría  
hecho?

¿Qué sentido  
tiene?

¿Realmente es  
el final y no  
queda nada?

«Sé paciente con todo lo que queda sin resolver en tu corazón trata de amar tus mismas preguntas, no busques las respuestas que no se pueden dar, porque no serás capaz de vivirlas.

Vive tus preguntas porque, tal vez, sin notarlo, estás elaborando gradualmente las respuestas».

*Rilke, R. Cartas a un joven poeta.*



Es inoperante y estéril,  
sirve para producir angustia  
y desasosiego.

No existe, relación directa  
entre el fallecimiento y nuestra  
propia responsabilidad.

# Culpa

# Culpa reparadora

Puede ser encauzada para impregnar las relaciones actuales o venideras de aquellos valores que ahora se aprecian.



# Pérdida del sentido y del significado

¿Vale la pena amar si en el fondo todo termina?

¿Puedo invertir energía en nuevos «amores», nuevas personas destinatarias de mi interés?

¿Cuándo puedo apegarme a nuevas personas sin traicionar el vínculo que tenía con el fallecido?



Freud decía:

“El papel del duelo consiste en recuperar la energía emotiva invertida en el objeto perdido para reinvertirla en nuevos apegos”

Freud, S. (1983).Duelo y melancolía, en Obras completas VII. Madrid, Biblioteca Nueva.

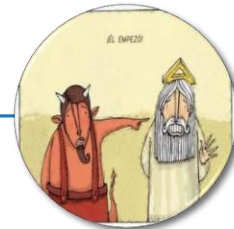
# Fe Religiosa



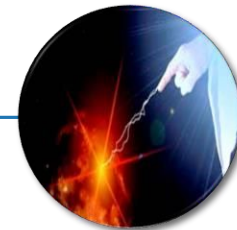
¿Dios existe?



¿Si soy bueno, por qué me pasan estas cosas?



¿Dios es bueno?



¿Dios me está castigando?

# Religión/Espiritualidad

Buscar respuestas y métodos que permitan aliviar y mitigar el dolor y malestar.

Pargament, K. I. (1997). *Psychology of Religion and Coping. Theory, research and practice*. New York-London: The Guilford Press.





Pérez, V. (1996).

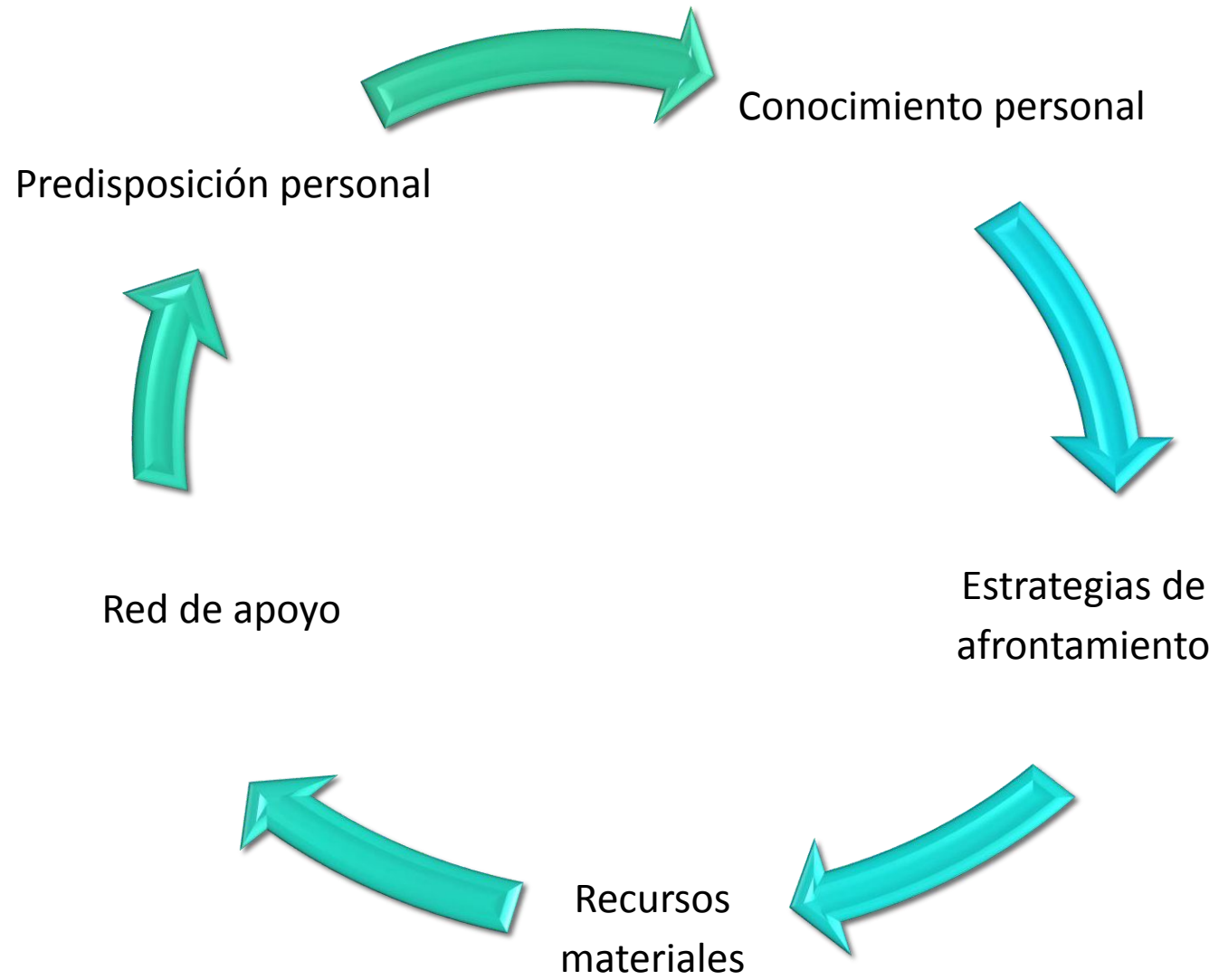
<b>Credos religiosos</b>	<b>Espiritualidad</b>
<p>Estimulan la superación de las pérdidas de los seres queridos por medio de la fe, la plegaria, la meditación, los rituales, las creencias, sobre la vida y la muerte.</p>	<p>En el interior en busca de sentido, hacia el entorno en búsqueda de conexión-comunión-fraternidad y hacia la trascendencia.</p>

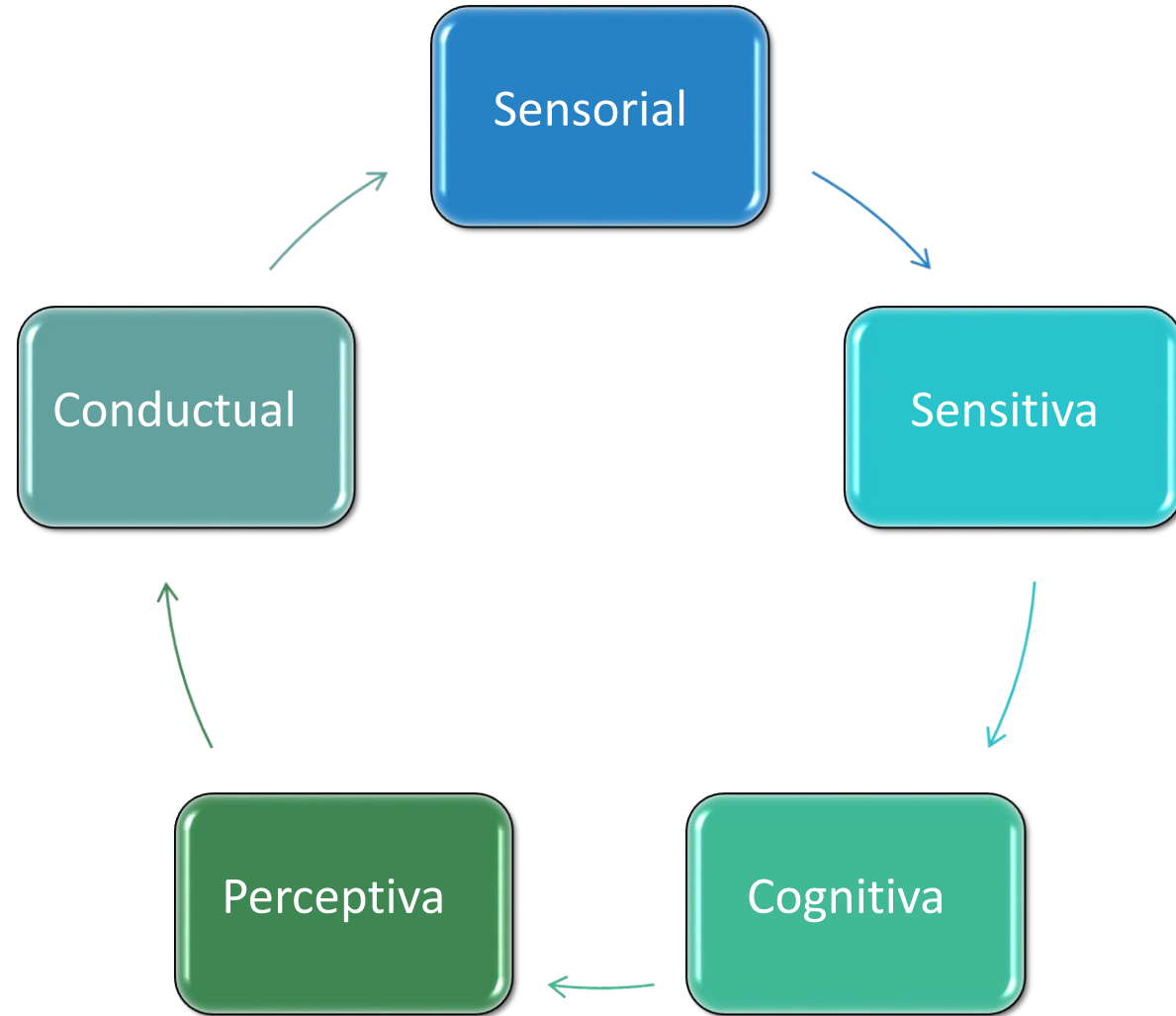
# Modelos descriptivos

<b>Autor</b>	<b>Etapas</b>
Dra. Kübler-Ross	Negación, ira/negociación, depresión y aceptación
Parkes	Insensibilidad, anhelo, desorganización y conducta reorganizada

Momentos del duelo y  
las  
tareas para su  
elaboración

Fases	Tarea fundamental
Negación	Reconocimiento de la pérdida a nivel: Cognitivo Afectivo
Confrontación	Reacción. Experiencias de pena Expresiones de dolor Duelos simbólicos y secundarios Reviviscencia de la relación Renuncia: A esos vínculos Al mundo que significa
Acomodación	Readaptación al nuevo mundo, olvidando al viejo reinvertimiento de los afectos





*Varas, E.  
(2013).*

# Neimeyer, R. A. (2002)

Tomarse en serio las pequeñas pérdidas

Tiempo para sentir

Encontrar formas sanas de descargar el estrés

Realizar ritos

Confiar en alguien



Dejar a un lado la necesidad de controlar a los demás

No resistirse al cambio

Dar sentido a la pérdida  
Cosechar el fruto de la pérdida

Convicciones religiosas



## Herramientas para el manejo de las despedidas simbólicas

Los rituales justifican la creación de símbolos para comprender la muerte por lo que se transforma en acciones y conceptos del mundo interior, psicológico y espiritual.

Una connotación socio-cultural de tal importancia, que todas las culturas ofrecen respuestas y la enfrentan mediante la celebración de diferentes rituales, desde una óptica personal, social y religiosa.

*García. A. (2000).*

## Biografía

Caracterización de la pérdida

Cartas no enviadas

## Epitafio



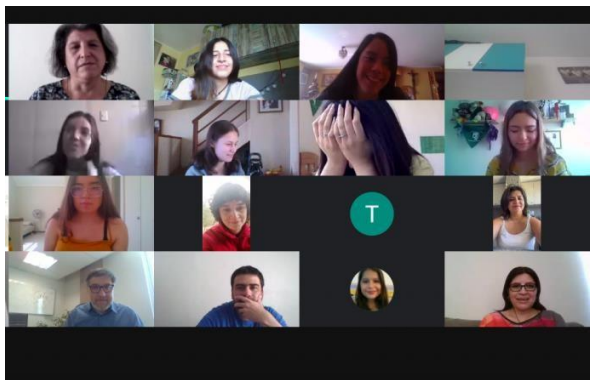




Galería de  
fotografías  
Libro de

recuerdos Huella

vital



---

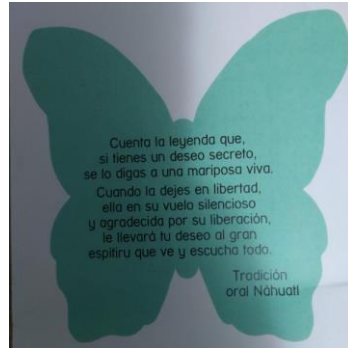
Rincón del recuerdo

Caja de los recuerdos

Realizar videollamadas con las personas significativas

Realizar una ceremonia virtual (religiosa o espiritual).

Mira al cielo, ¿ves, cómo van cambiando?  
"Para algunos de nosotros la vida ha sido un sueño."  
Eso dicen, ¿verdad?  
Si, ¡hasta decir verdad! Si, ¡hasta decir verdad!  
¡Hasta decir verdad! ¡Hasta decir verdad! que se  
arrepentieron en el espacio y las legaciones.  
Mientras en el momento en que pronto se  
con los primeros. "¡Tal vez algún día me  
pueda, ¡tal vez algún día, que algún día me  
"¡Tal vez algún día me pueda, ¡tal vez algún día me  
"¡Tal vez algún día me pueda, ¡tal vez algún día me"



### «La oración del ateo»

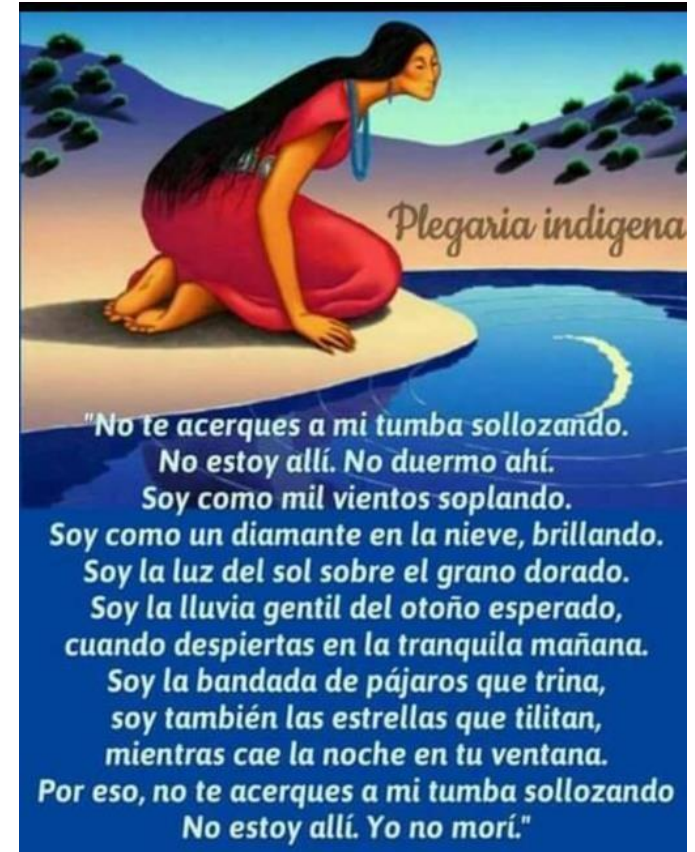
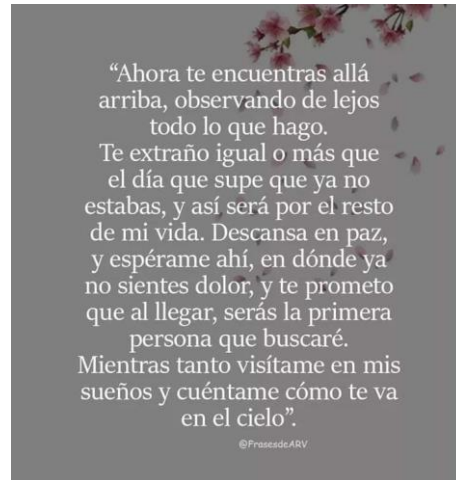
Oye mi ruego Tú, Dios que no existes,  
y en tu nada recoge estas mis quejas,  
Tú que a los pobres hombres nunca dejas  
sin consuelo de engaño. No resistes

a nuestro ruego y nuestro anhelo vistes.  
Cuando Tú de mi mente más te alejas,  
más recuerdo las plácidas consejas  
con que mi alma endulzóme noches  
tristes.

¡Qué grande eres, mi Dios! Eres tan  
grande  
que no eres sino Idea; es muy angosta  
la realidad por mucho que se expande

para abarcarte. Sufro yo a tu costa,  
Dios no existente, pues si Tú existieras  
existiría yo también de veras.

Miguel de Unamuno



# Aportación al tema

Atting, T. (1996)

*“Se vuelve a aprender cómo es el mundo que ha quedado transformado tras la pérdida, sino también un proceso en el que nos reaprendemos a nosotros mismos”.*



“Autores de sus propias narrativas en las que destacan los temas de la **estructura argumental** de su vida, cada hombre introduce **innovaciones** a los sistemas de creencias de la cultura a la que pertenece y **construye** su propia estructura, tomando en cuenta que siempre está en **constante transformación**, lo que le permite **interpretar** su experiencia, **coordinar** su relación con los demás y **orientar** sus acciones”.

*Neimeyer, R.A. (2002).*



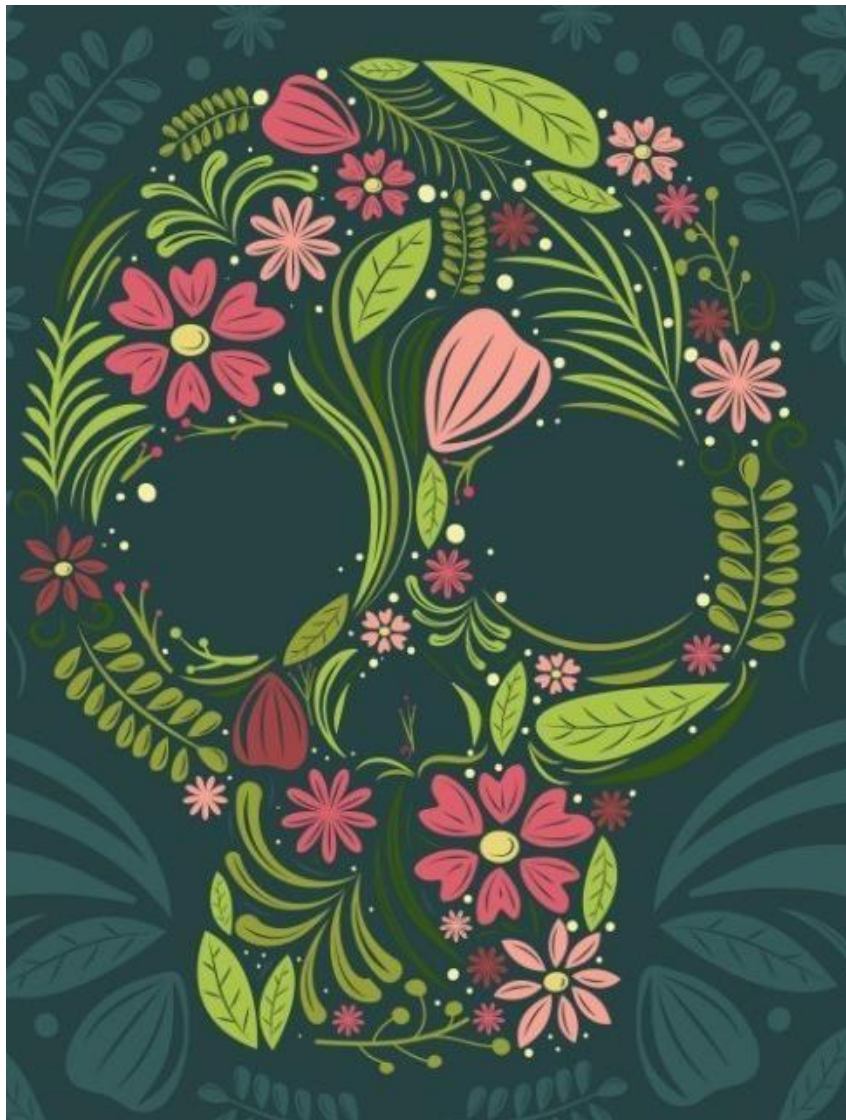
Nivel de conocimiento que se tiene de sí mismo.  
Capacidad de pensar en forma crítica.

Habilidad para comunicarse en forma efectiva.

Capacidad de manejar las tensiones o el estrés que genera la pérdida.

Estar consciente de lo que se hace, de lo que se quiere, pero sobre todo de lo que se está haciendo para conseguir un proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo.





# Proceso de duelo

¿Me es fácil hablar de la muerte?

¿A lo largo de mi vida cuáles son las experiencias de pérdida?

¿Cómo he salido adelante de mis propias experiencias de duelo?

¿Cómo ha afectado esta experiencia en la visión de mi mismo y del mundo?





¿Qué lecciones sobre el amor he aprendido de esta persona o esta pérdida?

¿De qué modo cambiaría la vida, si esta persona siguiera viva?

¿Qué creencias me acompañan sobre la vida y la muerte?

¿Existe algo más después  
de la muerte?

¿La muerte la puedo  
catalogar como justa o  
injusta?

¿Mis creencias (espirituales o  
religiosas) me han  
confortado en momentos de  
dolor o sufrimiento?





¿Por qué me ha sucedido esto a mí?

¿Qué me ocurrirá cuando muera?

¿Necesito consuelo en la oración?



## Lo valioso de manera personal

¿Qué o quiénes  
son importantes  
para mí?

¿Qué clase de  
persona quiero  
ser?

¿Qué es lo que  
quiero creer de



¿Mi soledad me acerca a mis seres queridos o prefiero espacios individuales?

¿Estoy dispuesto abrazar el dolor el tiempo suficiente para aprender la lección?

¿Qué pasos debería seguir para cumplir mi proyecto de vida?





¿Tengo claro cuáles son mis redes de apoyos emocionales, instrumentales y afectivos?

¿Cuáles serían las dificultades con las que me podría encontrar desde el enfoque biopsicosocial y espiritual?

¿Cómo ha afectado esta experiencia a mi sentido de prioridades?

Teniendo la seguridad y la confianza de que se cuenta con los recursos indispensables para soportar cualquier pérdida, recordando que cuanto más cercana y compleja haya sido la relación con la persona que murió, será doloroso y prolongado el proceso de despedida.

Replantear nuestras prioridades aterrizándolas en nuevos proyectos de vida y en relaciones futuras, renovando las creencias religiosas y filosóficas, tal vez buscando una espiritualidad más profunda.



# El reto de la atención

---

Tener claro que la realidad va más allá del alcance de modelos técnicos.

## Tanatólogica

El análisis contempla lo objetivo como la subjetividad de la realidad del doliente.

Crear un modelo que facilite la libertad para expresar pensamientos y sentimientos que no han sido aprobados en su entorno, validando la experiencia emocional y normalizando la vivencia.

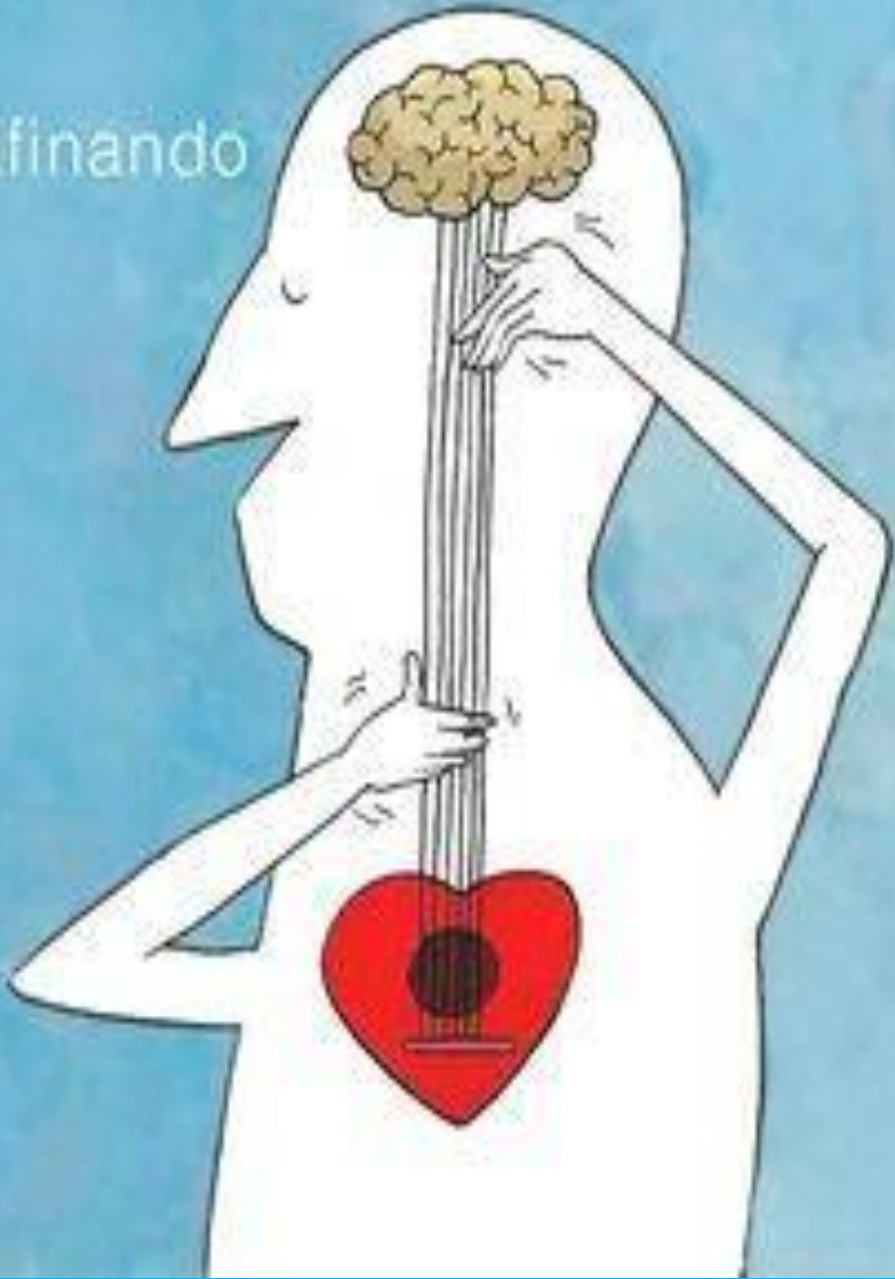




## Crear ambiente de

**seguridad**  
Tener la capacidad de  
acoger con respeto la  
vulnerabilidad, la  
fragmentación y la  
reconstrucción de la  
persona en duelo,  
haciéndole saber que su  
historia es entendida y  
aceptada como algo  
natural, transmitiendo  
confianza y la seguridad de  
que serán contenidos.

afinando



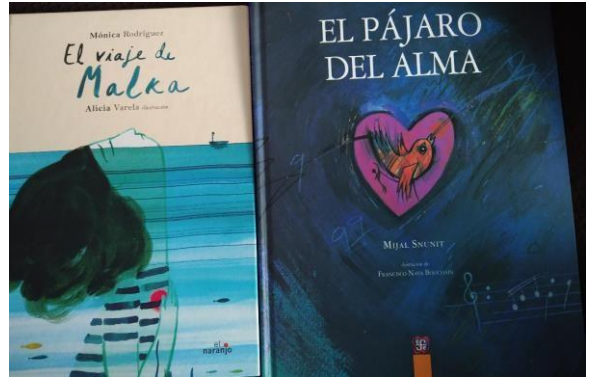
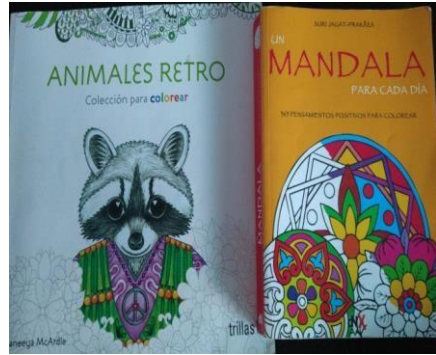
La visión adaptativa de las estrategias de afrontamiento no sólo implica la normalización sino la capacidad de dar sentido al pensamiento, al sentimiento o a las conductas.

*“Para empezar a privar a la muerte de su mayor ventaja sobre nosotros, adoptemos una actitud del todo opuesta a la común; privemos a la muerte de su extrañeza, frecuentémosla, acostumbrémonos a ella; no tengamos nada más presente en nuestros pensamientos que la muerte ...*



*No sabemos dónde nos espera la muerte: así pues, esperémosla en todas partes.  
Practicar la muerte es practicar la libertad. El hombre que ha aprendido a morir ha desaprendido a ser esclavo.*

*Montaigne*



L i t e

r a t u

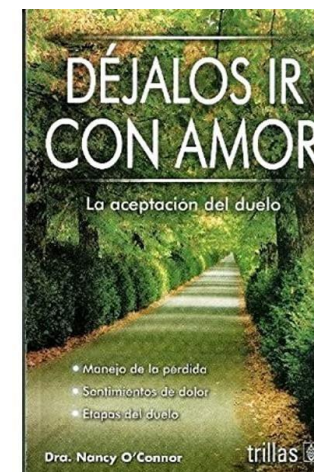
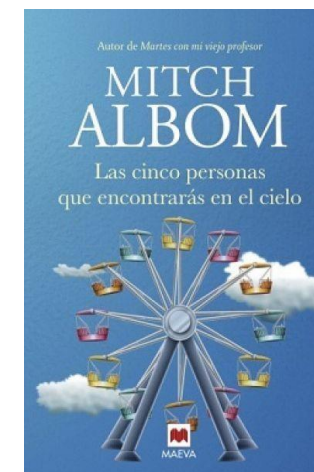
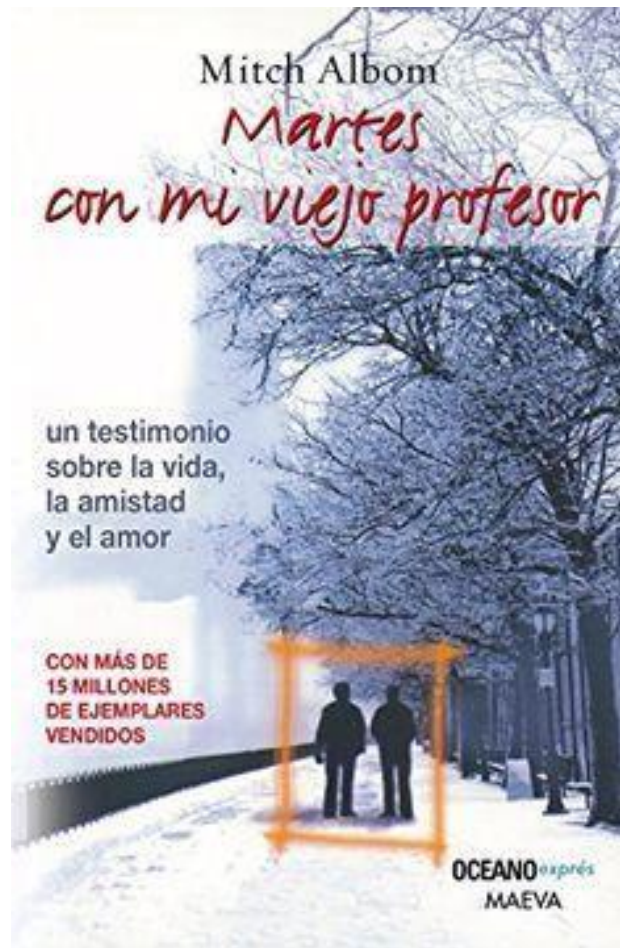
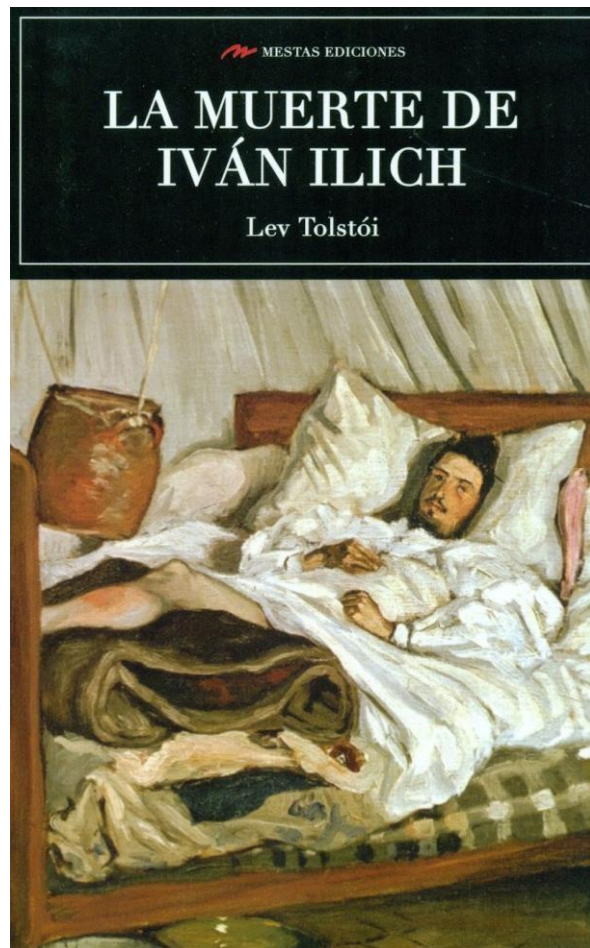
r a

i n f a



El cine como estrategia pedagógica





# Referencia

S

Aries P. (1983). *El hombre ante la muerte*. Madrid.

Atting, T. (1996). *How we grieve: Relearning the world*, New York, Oxford University Press.

Cabodevilla I. (2003). *Las reacciones de duelo*. Madrid. Ades

Domínguez, R. (2013) *Técnicas y estrategias para el abordaje tanatológico*. Conferencia Diplomado de Tanatología AMTAC

Freud, S. (1983). *Duelo y melancolía*, en *Obras completas VII*. Madrid. Biblioteca Nueva.

García, A. (2000). *Signos y símbolos. Imágenes de la muerte*. Disponible: <http://tanatologia.org/tanatologia/signos-simbolos.html>. (Fecha de Consulta: 2004)

González M. (2004). *Manual de cuidados continuos*. Sociedad española de oncología. España. SEOM

Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus (COVID-19) Disponible en <http://www.ipirduelo.com>. Fecha de consulta: Abril 2021

# Referencia

S

Kübler-Ross, E. (2017). Sobre la muerte y los moribundos. Alivio del sufrimiento psicológico.

Debolsillo, Jacasta M. & Sastre, P. (2000). El manejo del duelo. Aspectos cuidados paliativos. La comunicación con el enfermo y la familia. Madrid. Ades psicológicos en

Marinelli, S. (2016). Espiritualidad y duelo. Obtenido de

[www.cscbiblioteca.com](http://www.cscbiblioteca.com)

Neimeyer, R.A. (2002). Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo. Barcelona. Paidós.

O'Connor, Nancy. (2006) Déjalos ir con Amor. La aceptación del duelo. Reimpresión. México. Trillas.

Olmeda, M. (1998). El duelo y el pensamiento mágico. Madrid. Master Line.

Pérez, V. (1996). El hombre y su muerte. Preparación ante la vida. México. Jus

Parkes, C.M.(1972). Accuracy of predictions of survival in later stages of cáncer. British medical Journal.

# Referencia

S

Rando, T. (1993). Treatment of complicated mourning, Champaign. Research Press. Champaign IL. Research Press.

Real Academia Española ( 25 abril 2021). Obtenido en: [www.rae.es](http://www.rae.es)

Recomendaciones para familiares en duelo durante la pandemia del COVID-19. (16 de marzo de 2021) Obtenido de: [www.coronavirus.gob.mx](http://www.coronavirus.gob.mx).

Rojas. S.(2005) El manejo del duelo. Bogotá, Colombia. Norma

Sancho. M (2007). La pérdida de un ser querido. El duelo y el luto. Madrid. Arán.

San Agustín (3 de mayo de 2021). Las confesiones. Madrid. Obtenido de: [www.augustinus.it](http://www.augustinus.it)

Silverman (2000). Quality of life impairments associated with diagnostic criteria for traumatic grief. Psychological Medicine.

Tizón JL.(2004) .Pérdida, pena, duelo. Barcelona. Paidós.

# Referencia

S

Varas, E. (2013). Sobreviviendo al duelo. México. Vergara

Wallace CL, Wladkowski SP, Gibson A, & White P. Grief during the COVID-19 pandemic: considerations for palliative care providers. J Pain Symptom Manage.

Worden, J. (1996). Children and grief: When a parent dies. Nueva York. Guilford

Worden (2013). El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia. España. Paidós





**CIE**T**S**Ge  
Centro de Investigación y Estudios de  
Trabajo Social en Gerontología



**dgapa**

Dirección General de Asuntos  
del Personal Académico

¡Gracias por su atención!

---

---