

"El duelo es saber que todo
volverá a ir bien,
pero nada volverá a ser igual"
Margalida Estarellas

Diplomado Internacional en Acompañamiento Consciente e Integral del Periodo Materno Perinatal.

Módulo IV

"Acompañamiento Consciente e Integral del duelo perinatal"

Clase : "Etapas y tipos de duelo"

Docente Invitada: Lic. Mariana Herrera (Argentina)



- Concepto de duelo
- Etapas del duelo
- Duelos Maternales
- Aspectos emocionales del duelo gestacional y perinatal
- Tipos de duelo
- Diagnostico diferencial DSM V



“La muerte termina con la vida de aquellos a quienes amamos, pero no le pone un punto final a nuestro amor por ellos (...). Mantenemos intacta nuestra capacidad de amar y de sentir el amor de aquellos que han muerto. Cuando nos damos cuenta de estas cosas, podemos empezar a dejar ir lo que hemos perdido (su presencia) y empezar a atesorar lo que aún tenemos de ellos.”

THOMAS ATTIG

Concepto de duelo

El duelo es el proceso psicológico que se pone en marcha debido a la muerte de un ser querido.

- ▶ La palabra duelo, proviene del latín Dolus que significa Dolor.
- ▶ El duelo no es un trastorno emocional, y menos aún mental, es una respuesta adaptativa que nos permite elaborar la muerte y “digerir” el dolor que supone romper un vínculo afectivo. El duelo perinatal o neonatal es SANO, NECESARIO, con grandes implicaciones para el rol social, la vida de la pareja y los vínculos sociales inmediatos.

“En ninguna otra situación como en el duelo, el dolor producido es TOTAL: es un dolor biológico (duele el cuerpo), psicológico (duele la personalidad), social (duele la sociedad y su forma de ser), familiar (nos duele el dolor de otros) y espiritual (duele el alma). En la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente y especialmente el futuro. Toda la vida, en su conjunto, duele. “

J.MONTOYA CARRASQUILLA “La Cuna Vacía”

Etapas del duelo (ELISABETH KÜBLER-ROSS)



NEGACIÓN Y AISLAMIENTO:

Momento de shock .

Es ese primer momento en el que aún no estamos preparados para creer lo que los médicos nos

están diciendo: que nuestro bebé ha muerto o va a morir.

Es una etapa normalmente corta, un mecanismo de defensa, y que tiene la función de "amortiguar el golpe" de la noticia.



IRA:

Es el enfado, la rabia, la envidia, el resentimiento. Es la etapa de los "por qué a mí". Es una de las fases más difíciles de transitar y más incomprendidas por parte de la sociedad. Es una etapa en la que todo nos parece mal, solemos quejarnos por todo, y en la que muchas veces disparamos nuestra ira indiscriminadamente.



NEGOCIACIÓN:

Una vez el enfado va remitiendo, se inician todo tipo de negociaciones con Dios o con cualquier ente divino en el que el doliente crea.



DEPRESIÓN:

La etapa donde la tristeza sale a la luz. No podemos seguir negando lo que nos ha ocurrido, aterrizamos en la realidad y la pena se apodera de nosotros. Es una etapa preparatoria para la Aceptación, y es en esta fase donde solemos necesitar hablar una y otra vez de lo que nos ha ocurrido.



ACEPTACIÓN:

En esta etapa "final", nos enfrentamos a la realidad y empezamos a aceptar lo que nos ha ocurrido con cierta paz y sosiego, dando lugar en muchas ocasiones a la gratitud y la esperanza.



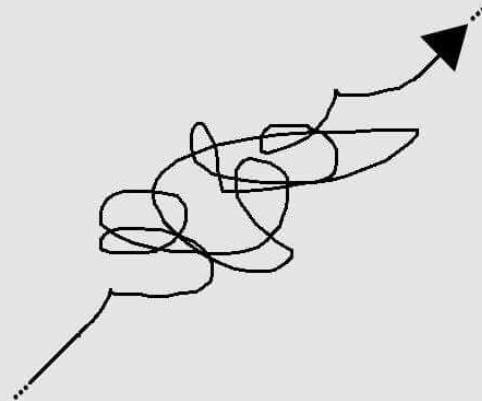
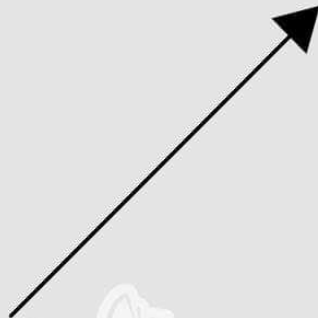
Proceso de duelo en imágenes

La recuperación en el duelo



Como los demás esperan que sea:

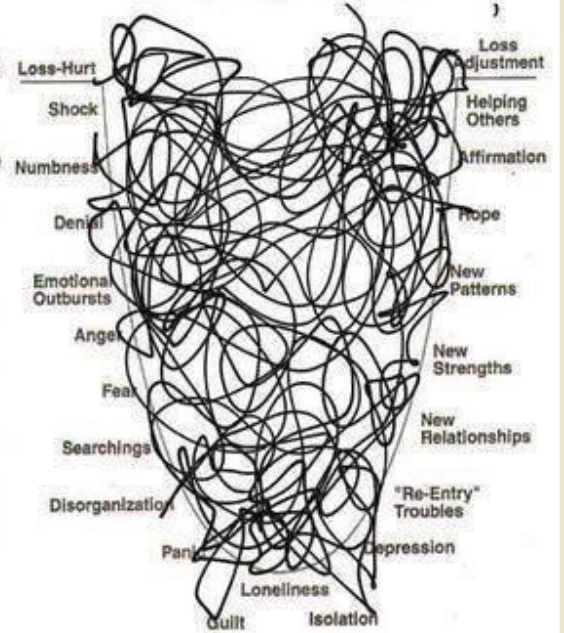
Como en realidad es:



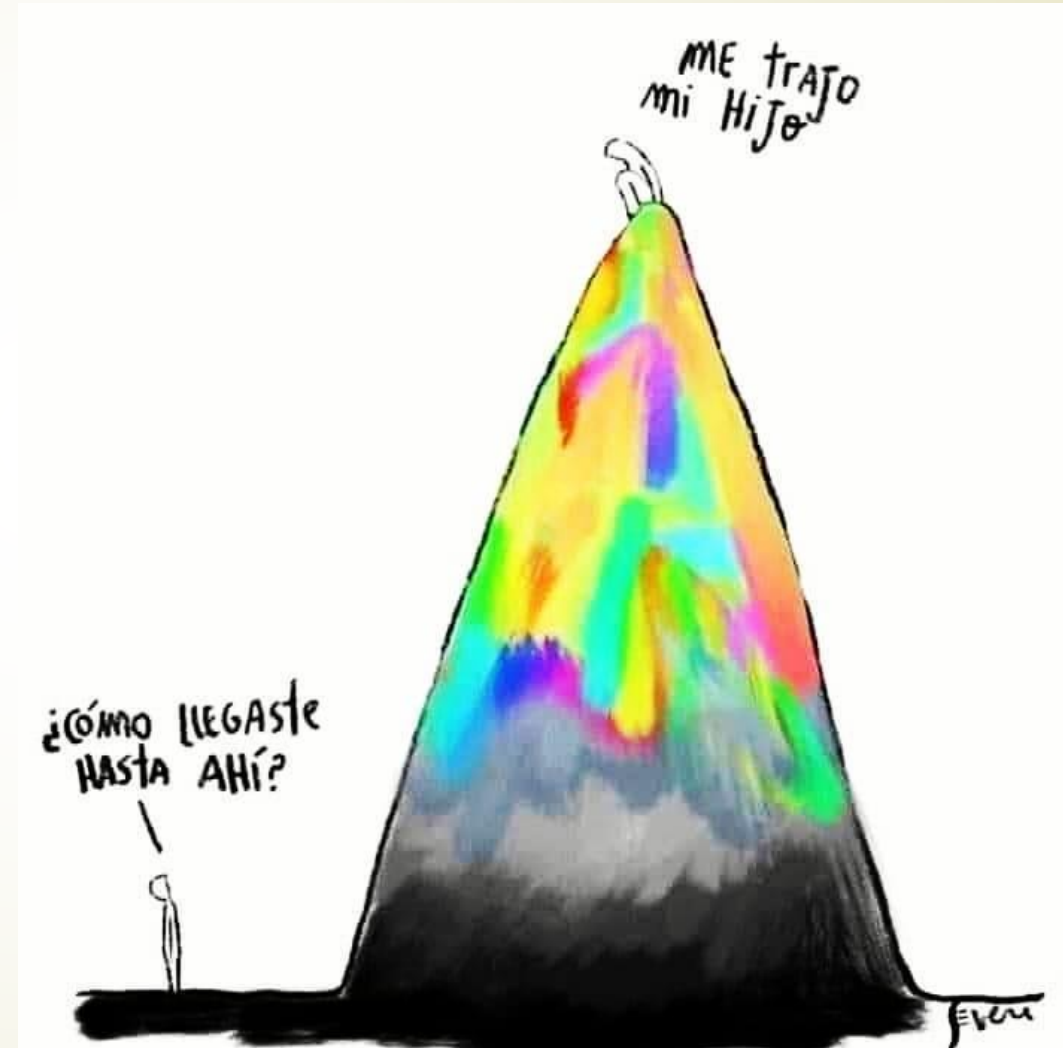
STAGES OF GRIEF



My experience



Nuevo punto: **Aprendizaje**



Tipos de duelo maternales.

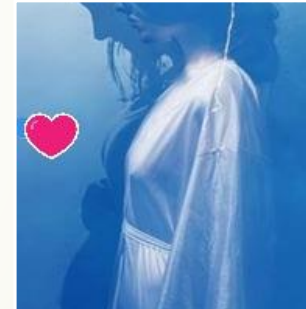
- Un duelo maternal no engloba solamente a la muerte de un hijo, sino que es toda aquella situación en la que se produce una sensación de pérdida de algo, y ante la cual la madre ha de elaborar un proceso de duelo.
- Duelo por la muerte de un bebé, ya sea intrauterina o a los pocos días de nacer.
- Duelo por tener que tomar la decisión de interrumpir el embarazo.
- Duelo por la muerte de un hijo más mayor.
- Duelo ante la noticia de que nuestro hijo/a tiene unas necesidades especiales.
- Duelo por el nacimiento prematuro de un hijo.
- Duelo por un parto que no ha sido como deseábamos: cesárea no deseada, violencia obstétrica...
- Duelo por infertilidad, ya sea temporal o definitiva, o el duelo por tener que recurrir a métodos de reproducción asistida.
- Duelo por un postparto que no era como imaginábamos.

Aspectos emocionales del duelo gestacional y perinatal.



Duelo desautorizado

Maternidad Invisible



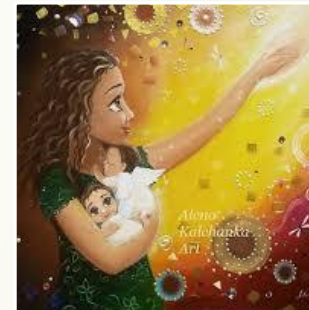
Culpabilidad

Aspectos emocionales del duelo gestacional y perinatal.



Lucha por dar un lugar

Crisis de Fé



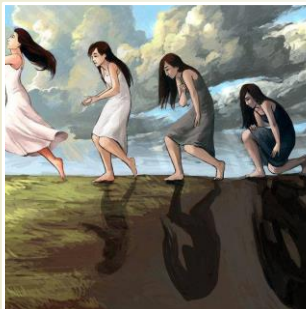
Embarazadas alrededor

Aspectos emocionales del duelo gestacional y perinatal.



Cuando uno de los gemelos fallece

Aniversarios



Resiliencia

Duración del proceso.

- Estará sujeta a diferentes variables:
- Las experiencias de cada persona.
- Sus vivencias previas.
- Su relación con la muerte.
- Su educación emocional.
- Un año, los “primeros aniversarios”: las primeras navidades sin la persona fallecida, su primer cumpleaños estando ausente o los primeros cumpleaños de los dolientes, las fechas especiales... Es cerrar ese primer ciclo sin la persona fallecida.
- Actualmente, muchos profesionales hablan de dos años para poder completar un proceso de duelo.
- No es el tiempo el que hace que el duelo sane, sino el trabajo personal de la persona en duelo, su manera de enfrentarse a la muerte, el acompañamiento que reciba, etc.


Tipos de Duelos

- **Patológico** la persona doliente es incapaz de enfrentarse a su proceso de duelo, produciéndose así un estancamiento en alguna de las etapas. Puede aparecer una pseudo depresión, o ser un duelo totalmente negado en el que no se muestran sentimientos o emociones, psicosis tipo alucinaciones auditivas o visuales, negación total de la muerte o sustitución. Derivar inmediatamente a una psicóloga perinatal o psiquiatra.
- **Inhibido** En este tipo de duelo no hay signos de sufrimiento, la persona doliente no se permite manifestar ni sentir sus emociones respecto a la muerte de su bebé. No se enfrenta a la realidad de su ausencia. Este duelo normalmente dura un tiempo y puede culminar en la elaboración de un proceso de duelo sano, o bien en un duelo patológico.
- **Anticipado** Es un tipo de duelo que se produce cuando se conoce la noticia de la muerte antes de que ocurra, por ejemplo, un bebé que nace enfermo y se sabe que morirá al cabo de unos días, o cuando se detecta una enfermedad incompatible con la vida antes de su nacimiento y la madre decide seguir adelante con su embarazo. Es decir, que se inicia el proceso de duelo mientras el bebé aún está vivo.
- **Resuelto** Hablamos de duelo resuelto cuando se completa el proceso de duelo. Se recuerda al bebé, pero sin dolor intenso, aceptando la situación e integrando este hijo en la vida diaria.

Diagnóstico diferencial (DSM V)

Trastorno de duelo complejo persistente.

- **Duelo Normal.** Solo se diagnostica TDCP cuando persisten las respuestas de dolor intensas que interfieren con la capacidad del individuo para funcionar durante al menos 12 meses tras la muerte.
- **Trastornos Depresivos.** Tiene en común la tristeza, el llanto y los pensamientos suicidas, aunque este último se caracteriza por centrarse en la muerte.
- **Trastorno por estrés post-traumático.** Tienen en común pensamiento intrusivos y evitación. Si la muerte fue traumática, los pensamientos y sentimientos angustiantes están relacionados con la forma de morir. En el TEPT presenta evitación de los recordatorios internos y externos de la experiencia traumática, a diferencia del TDCP que también hay preocupación por la muerte y añoranza del fallecido.
- **Comorbilidad:** en simultáneo: TDCP, Trastorno depresivo mayor, TEPT si la muerte fue traumática y Trastorno por consumo de sustancias.
- **Factores de riesgo y pronóstico:**
 - Mayor cuanto mayor es la dependencia de la persona fallecida y si el que fallece es un hijo.
 - Mayor en caso de que el individuo sea mujer.
 - Presente ideación suicida.



*"Si huimos del dolor huimos también
del bienestar y si huimos de la muerte
huimos también de la vida"*
Elizabeth Kubbler-Ross

Gracias!

