



Fundación Rioja Salud
Hospital Provincial de La Rioja
Avda. de Viana, 1. 26001 Logroño
Teléfono: 941 29 73 10

Gobierno de La Rioja
www.larioja.org



APOYO

Atención al duelo


El duelo es un **proceso natural** de **readaptación emocional** ante el fallecimiento de un ser querido.

Se caracteriza por la aparición de emociones y conductas, provocadas por un intenso sufrimiento, **“cuando un ser querido muere, una parte de nosotros muere con él”** y esto, inevitablemente, provoca dolor.

En algunos casos, este proceso puede ser más largo y doloroso si hay escasez de recursos físicos y psicológicos o no hay apoyo de familia y amigos.

SENTIMIENTOS EN EL PROCESO DE DUELO

- Tristeza, **depresión** y desamparo.
- **Enfado** hacia la persona desaparecida y/o el equipo que le atendió.
- Ansiedad, sensación de opresión, vacío o **falta de aire**.
- **Pensamientos repetitivos** que “llenan la cabeza” sin parar.
- **Dificultad para concentrarse** en las cosas.
- Problemas para **conciliar el sueño** o para que sea reparador.
- Sensación de que **el mundo parece desierto**, pobre, sin significado.
- Deseo o **temor** a estar en soledad.
- Dificultad para el llanto o **llorar** muy frecuentemente.

 *“Me resulta imposible imaginar que ya nunca estaré sentado contigo, no oiré tu risa, que todos los días por el resto de mi vida estarás ausente”*

PROCEDIMIENTO

La persona o familia en duelo **será atendida por el psicólogo y trabajador social del programa**, quienes evaluarán la situación en la que se encuentra y ofrecerán orientación sobre el tipo de apoyo que se necesita.


La elaboración del duelo puede realizarse **de forma individual o en familia**, con asesoramiento profesional y/o grupos de autoayuda. En algunos casos, se facilitará el contacto con otros Servicios adecuados a cada situación.


OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN


- Promover la aceptación de la pérdida.
- Reconocer los propios sentimientos y facilitar su expresión.
- Adaptarse a la nueva realidad en la que el fallecido ya no está.
- Facilitar la resolución de los problemas producidos por su ausencia.
- Encontrar un espacio interior para recolocar a la persona ausente.
- Reconocer sus propios recursos y desarrollar **nuevas formas de afrontar la realidad**.
- Favorecer una despedida y la posibilidad de **volver a encontrar sentido** y satisfacción en la vida.

CONCLUSIÓN

La elaboración del duelo **es un proceso largo**, muchas de las cosas que se experimentan son normales pero si la frecuencia o la intensidad de las emociones están haciendo que las relaciones familiares, de amistad y de trabajo se deterioren, **pide ayuda**.

 *“Los duelos difícilmente se viven solos y el compartirlos es una gran ayuda para aliviar el sufrimiento”*

 *“La esperanza y la paciencia son dos infalibles remedios, los más seguros y suaves para descansar mientras dura la adversidad”*

 *“Aunque la pérdida de un ser querido es un acontecimiento que no puede escogerse la elaboración del duelo es un proceso activo de afrontamiento lleno de posibilidades”*