



**TRABAJO FIN DE
GRADO EN TRABAJO SOCIAL
“¿INTERVENCIÓN SOCIAL
DESPUÉS DE LA VIDA?
NUEVAS POSIBILIDADES DESDE
EL TRABAJO SOCIAL EN EL
PROCESO DE DUELO”**

Autora:

D^ª. Mélani García López

Tutora:

D^ª. Jezabel Lucas García

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID
CURSO 2019 – 2020

FECHA DE ENTREGA: 12/06/2020

ÍNDICE

ÍNDICE	2
ÍNDICE DE TABLAS.....	3
ÍNDICE DE FIGURAS.....	3
RESUMEN.....	4
PALABRAS CLAVE	4
ABSTRACT	5
KEYWORDS.....	5
INTRODUCCIÓN	6
OBJETIVOS	8
CAPÍTULO 1. LA MUERTE	9
1. ¿Qué es la muerte?.....	9
2. Cambios culturales y actualidad social en torno al concepto de muerte	10
3. Relación entre la muerte y las diferentes franjas de edad.....	15
CAPÍTULO 2. EL DUELO	16
1. Aproximación conceptual.....	16
2. Fases / etapas del proceso de duelo	17
3. Tipos de duelo	19
3.1. Reconocimiento de los tipos de duelo	20
4. Estrategias y tareas de afrontamiento	22
CAPÍTULO 3. TRABAJO SOCIAL, MUERTE Y DUELO.....	23
1. Relación de la muerte y el duelo con el ámbito social	23
2. Importancia de un abordaje tras la muerte y el duelo desde el Trabajo Social.....	24
3. Recomendaciones de intervención	27
4. Pautas a tener en cuenta: ¿qué hacer y qué no hacer?	29
CAPÍTULO 4. ¿QUÉ INICIATIVAS EXISTEN DE ABORDAJE EN DUELO POR PARTE DE TRABAJADORES/AS SOCIALES?.....	30
METODOLOGÍA.....	34
1. Encuesta a alumnado de cuarto de Trabajo Social	35
2. Análisis de los resultados obtenidos	38
CONCLUSIONES.....	45
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	48
ANEXOS.....	51
Anexo I.....	51
Anexo II.....	52

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla Nª 1: Diferencias entre culturas individualistas y colectivas.....	13
Tabla Nª 2: Formas de entender y comprender la muerte según la edad.....	15
Tabla Nª 3: Variables que influyen en el proceso de adaptación en el proceso de duelo	18
Tabla Nª 4: Tipos de duelo.....	19
Tabla Nª 5: ¿Qué hacer y qué no hacer en situaciones de duelo?.....	29

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura Nª1: Factores de riesgo y factores protectores.....	25
--	----

RESUMEN

La pretensión de este Trabajo Fin de Grado es, por un lado, conocer las posibles intervenciones del Trabajo Social en procesos de muerte y duelo; y por otra, resaltar su importancia en dichos acontecimientos.

Se hace una revisión bibliográfica en relación a la construcción individual y personal del significado de muerte; de la subjetividad de lo que supone afrontar el duelo; y de la relación de ambos con el ámbito social, y por ende, con el Trabajo Social. También se hace una recopilación de proyectos que han tenido en cuenta a estos/as profesionales en intervenciones con personas que han sufrido la pérdida de un ser querido.

Así mismo, se procede a implementar un cuestionario dirigido al alumnado de cuarto curso de Trabajo Social, por ser el futuro más próximo de la profesión y con el fin de conocer su perspectiva acerca de la posibilidad de incorporar la figura del/la trabajador/a social en dichos momentos.

Teniendo en cuenta lo anterior, lo que en este trabajo se aborda es una investigación sobre la importancia y apertura de nuevas posibilidades para el Trabajo Social: incorporar a trabajadores y trabajadoras sociales en intervenciones de procesos de muerte y duelo.

PALABRAS CLAVE

Trabajo Social, trabajador/a social, muerte, duelo, proceso de duelo, intervención.

ABSTRACT

The purpose of this End of Degree Work is, on the one hand, to know the possible interventions of Social Work in processes of death and mourning; and on the other hand, to highlight its importance in such events.

A literature review is made in relation to the individual and personal construction of the meaning of death; of the subjectivity of what it supposes to face the mourning; and of the relation of both with the social scope, and therefore, with Social Work. A compilation is also made of projects that have taken into account these professionals in interventions with people who have suffered the loss of a loved one.

Likewise, we proceed to implement a questionnaire addressed to students in the fourth year of Social Work, as it is the closest future of the profession and with the aim of knowing their perspective about the possibility of incorporating the figure of the social worker in those moments.

Bearing in mind the above, what this work addresses is an investigation on the importance and opening of new possibilities for Social Work: to incorporate social workers in interventions of death and mourning processes.

KEYWORDS

Social work, social worker, death, grief, mourning process, intervention.

INTRODUCCIÓN

En este primer apartado se recoge una justificación e interés por la elección del tema sobre la muerte, el duelo y las posibles intervenciones desde el Trabajo Social en estos procesos.

La temática escogida se respalda con una de las competencias específicas que la Guía Docente de esta asignatura propone: “C.E.18. Contribuir a la promoción de las mejores prácticas del trabajo social participando en el desarrollo y análisis de las políticas que se implementan” (p. 4) y con uno de sus objetivos: “Contribuir a la promoción de buenas prácticas del trabajo social participando en el desarrollo y análisis de las políticas que se implementan” (p. 4). Si bien, en este caso se hace hincapié en la importancia de promover la intervención de los/as trabajadores/as sociales en áreas en las que no destacan, hasta el momento.

Por este motivo, el tema a tratar durante el desarrollo de este trabajo son la muerte y el duelo tras la pérdida de un ser querido vinculado al papel que pueden desempeñar los/as trabajadores/as sociales en este ámbito.

La elección de este asunto se corresponde con la existente relación entre la realidad social y los procesos de muerte y duelo, pues perder a un ser querido supone cambios psicológicos, conductuales y sociales para el/la doliente, los cuales derivarán en consecuencias positivas o negativas para este/a afectando a su calidad y bienestar de vida (Centeno, 2013), siendo estas dos esferas objeto de estudio e intervención de los/as trabajadores/as sociales.

También porque es una cuestión que afecta a toda persona, independientemente de su nivel y calidad de vida. Los datos dicen que entre el 5% y el 9% de la población sufre al año la pérdida de un ser querido; y de ellos, entre el 50% y el 85% son capaces de superar el duelo de forma normal en el tiempo estimado: entre los 6 y los 12 meses para el 90% de la población, y más de 18 meses para el 10% restante (Centeno, 2013).

En otras palabras, el interés de escoger este tema como Trabajo Fin de Grado radica en que la muerte es vista en la sociedad como un tema tabú, del que nadie quiere hablar. Sin embargo, es inevitable, nadie puede escapar de ella y necesariamente va acompañada de diversos cambios.

Uno de esos cambios se da en el entorno social, donde profesionales del Trabajo Social pueden actuar e intervenir para acompañar a la persona en ese proceso de duelo.

En definitiva, lo que se quiere resaltar con esta introducción es que tanto la muerte como el duelo son temáticas de sombra (se intentan ocultar en la realidad social), ya que la sociedad no está siempre dispuesta a hablar de ellas, si bien afectan tanto a la persona que sufre la pérdida como a su entorno, ya que supone un proceso de cambio. Toda muerte y todo paso por un proceso de duelo tras la muerte suponen la necesaria adaptación a la nueva situación.

La mayor parte de las personas que pasan por esta tesitura consiguen superarla con éxito; no obstante, cuando la persona no se adapte por sí misma y con sus propios medios a la nueva situación, es recomendable que busque ayuda profesional (Gil, 2017; León y Gallego, 2018). De esta forma, aparece la necesidad de que tanto la comunidad como el sistema de servicios sociales cuiden y acompañen a la persona durante este proceso, momento en el que los/as profesionales del Trabajo Social cobran valor e importancia en la intervención y acompañamiento con la persona.

Para ello, el presente TFG consta de la siguiente estructura:

1. Objetivos general y objetivos específicos.
2. Marco teórico: subdivido en tres capítulos que tratan la visión sobre el concepto de muerte; aproximación al término de duelo desde una perspectiva social; relación de estos con el Trabajo Social; y exposición de iniciativas y proyectos que incorporan la figura del/la trabajador/a social en procesos de muerte y duelo.
3. Metodología: donde se incluye el análisis de la realidad llevado a cabo para conocer la visión de los/as futuros/as trabajadores/as sociales en relación a la intervención del Trabajo Social en estos procesos.
4. Conclusiones.

OBJETIVOS

Como objetivo general se propone el siguiente:

- Conocer posibles intervenciones del Trabajo Social en el proceso de duelo.

Como objetivos específicos se establecen los siguientes:

- Ofrecer una visión sobre la muerte en el contexto que nos rodea.
- Aproximarse al proceso de duelo desde una perspectiva social.
- Determinar las competencias del Trabajo Social en estos procesos.
- Conocer la opinión en torno a las posibilidades del Trabajo Social en el duelo en el alumnado de cuarto de esta profesión.

CAPÍTULO 1. LA MUERTE

En este primer capítulo se pretenden explicar las nociones sobre lo que es la muerte dentro de la realidad socio-cultural: qué se entiende por muerte, cuál ha sido y es su construcción socio-cultural y cómo es entendida según las diferentes edades.

1. ¿Qué es la muerte?

“La muerte es una realidad inesperada que deja cicatriz, que genera duelos, proyecciones de amor hacia quien desapareció. Se trata de una consecuencia del apego, de una respuesta emotiva que se manifiesta con signos visibles externos, con comportamientos sociales y expresiones religiosas” (Hernández, Sánchez y Echevarría, 2017, p.2).

Es el límite de la supervivencia de una persona, es la finitud de la vida y es inevitable en todo ser viviente. Puede darse de dos formas: natural (como cuestión vinculada a la edad y/o enfermedad) o provocada (por medio de asesinatos, homicidios, suicidios y eutanasias) (Martínez, 2011).

A pesar de ser evidente y objetivamente palpable, es una cuestión definida de manera subjetiva, pues cada persona se crea su propia noción de cómo es la muerte y cómo afrontarla (León y Gallego, 2018), de manera que, cada quien sabe lo que para sí significa el hecho de morir y perder a un ser querido.

Los seres humanos no nacen con la idea de que en algún momento su trascurso de la vida se paralizará permanentemente, no existe miedo a la muerte hasta que no se adquiere esa idea mediante el proceso de socialización, aproximadamente entre los cinco y los diez años, momento en el que una persona empieza a ser consciente de que la vida no es eterna, de que la muerte existe, de que alcanza a todo ser vivo y de que es irreparable (León y Gallego, 2018).

Sin embargo, cuando la persona es consciente de que este hecho es inapelable, resulta complicado hablar de él, lo que hace que sea aún una cuestión peliaguda que trate de ocultarse. En un intento de explicar o dar solución a la muerte, hay quienes se aferran a ciertas creencias, como la idea de la fuente de la eterna juventud o de la posibilidad de llegar a ser inmortal (Martínez, 2011); o quienes que consideran que seguiremos vivos en el recuerdo, en los cuadros, en las fotografías y en la memoria digital (Morera, 2019).

El hecho de que para cada persona la muerte signifique una u otra cosa, depende de su realidad social, de su cultura y de su personalidad (Centeno, 2013). Por esta razón, resulta interesante ver cómo ha ido evolucionando el concepto de muerte a lo largo del tiempo y de entender que se asume y se entiende en función de la cultura en la que se enmarque.

2. Cambios culturales y actualidad social en torno al concepto de muerte

La razón por la que se abordan estos hechos desde diferentes perspectivas radica en que “la muerte es ante todo una construcción social, un concepto” (Jiménez, 2012, p. 118) y dado que el Trabajo Social interviene con diversidad de nacionalidades, se debe conocer esa realidad socio-cultural.

Los procesos de nacer y morir siempre han sido una cuestión preocupante para la sociedad, pues los seres humanos somos los únicos seres vivos conscientes de la finitud de la vida, del inevitable hecho de que vamos a morir, lo que provoca miedo, temor (Buceta, 2017). Por esta razón, la muerte siempre se ha tratado de explicar, de racionalizar, de conocer a qué se debe, y con el paso del tiempo han sido múltiples las explicaciones que se le han conferido (Suárez, 2016): cuestión de supervivencia, argumentos de fantasía, reflexiones religiosas, planteamientos filosóficos, deducciones éticas y demostraciones científicas.

Por esta razón, cabe hacer un primer análisis sobre la evolución en la forma de entender y abordar la muerte desde las ideologías más primitivas, pues hay quienes aún se aferran a antiguos pensamientos; y otro segundo sobre cómo es este hecho en la actualidad.

En consonancia con el primer análisis, Martínez (2011) dice que las tradiciones pasadas entienden que después de la muerte hay vida, y habla de cuatro culturas:

- Cultura mesopotámica: sostiene que el/la fallecido/a debe ser enterrado/a y llorado/a por sus seres queridos; y en caso contrario, no podrá vivir en el más allá (en la vida después de la muerte).
- Cultura egipcia: procedieron a momificar los cadáveres de aquellos que pertenecían a la clase privilegiada con el fin de garantizar su conservación. Además, decoraban sus tumbas interiormente para facilitar el acceso al paraíso.
- Cultura griega: consideraban que aunque el cuerpo muere, el alma vive y se reencarna en otro ser vivo recién nacido.
- Cultura cristiana: sostiene la idea de que el/la fallecido/a tiene que enfrentarse a un Juicio Final donde se cuestionan sus actos en vida, y en función de estos poder o no acceder a la vida del más allá. Esto hace que la muerte para los/as cristianos/as sea vivida con angustia, miedo y culpa de ser merecedor/a o no de la vida después de la muerte. Estos sentimientos perduran aún en la cultura occidental.

Otra forma de ver los cambios en la percepción de la muerte es atender a las aportaciones de Airès y Elías (1982), Gil (2017), Lima y González-Rodríguez (2017) y Ramos (2017):

La muerte en los siglos V-VI, domesticada, domada o amaestrada.

La muerte se acepta y se asume totalmente, tal y como sucede con la vida, por lo que se celebra pública y organizadamente; a excepción de las muertes súbitas o las causadas por enfermedad o accidente, que no se festejaban por ser causantes de dolor.

Se hablaba del arte de morir, ya que la muerte suponía la consecución de recursos, resolución de conflictos, dignidad y valores.

En este periodo, los/as niños/as formaban parte de la ceremonia porque no se vivía como tragedia individual, sino como algo colectivo.

La muerte entre los siglos VII y XVI o propia muerte.

La muerte se concibe como propia, individual. Empiezan a cobrar importancia la vida, pues se interpreta como finita; el dinero, como forma de decorar las tumbas; y la iglesia, como canalizadora del sufrimiento.

La muerte en los siglos XVII- XIX o la muerte del otro, lejana o próxima.

Tenían el pensamiento de que si llegaban a comprender la muerte de su alrededor, podrían llegar a evitar la suya propia. Dramatizaban y exageraban la muerte, y por consiguiente, los procesos de duelo. Pensaban en el tú (en el/la otro/a, en la persona que fallecía) para prevenir el propio fin, cuya llegada era temida, lo que hace que muerte y miedo se asocien.

La iglesia pierde fuerza e influencia en la sociedad porque se empieza a creer en los avances tecnológicos en salud y a vislumbrar posibilidades de ralentizar la muerte, lo que da lugar a un enfrentamiento entre iglesia y conocimiento racional (ciencia).

La muerte en el siglo XX (y actual) o la muerte velada, prohibida.

La muerte se empieza a privatizar y se deja de hablar de ella como si esto evitara su existencia. Cuando alguien muere solo/a se le recuerda por sus aspectos positivos y momentos de felicidad. Se vive como algo trágico y doloroso que trata de ser contrarrestado con los avances tecnológicos, si bien, hasta ahora en vano.

En este momento, los enterramientos empiezan a ser sustituidos por incineraciones, y el morir en el hogar por el morir en hospitales.

En este último tiempo, Ramos (2017) plantea también que se están reincorporando pensamientos de épocas pasadas, pues hay personas que quieren controlar su muerte, por ejemplo, mediante la realización de los testamentos vitales, en los que cuentan cómo quieren morir, qué procesos están dispuestos a pasar y qué circunstancias pretenden evadir; u otras personas que quieren llegar a ese momento de la vida siendo conscientes de todo lo que con ellos/as vaya aconteciendo.

Como segundo análisis, resulta conveniente ver cómo se vive actualmente la muerte según las diferentes culturas. Para ello, se seguirán, entre otras cosas, las aportaciones de Suárez (2016), quien plantea la siguiente caracterización:

Cultura occidental

En occidente la muerte se vive como algo negativo que implica sentimientos de sufrimiento, por lo que se tiende a evitar hablar de ella. Uno de los grandes cambios fue el hecho de la II Guerra Mundial, que tras sus resultados catastróficos hizo que se dejara de hablar de este hecho, lo que aún perdura, pues la muerte sigue siendo sinónimo de tabú en la sociedad (Lima y González-Rodríguez, 2017).

Dentro de esta cultura, tiene cabida el rito del funeral como vía de despedida con el/la fallecido, pues es el último espacio en el que sus allegados/as lo acompañan (León y Gallego, 2018; Moreras, 2019).

Tras este, aparece lo que se conoce como “luto”, entendiendo dicho término como las manifestaciones externas e internas que experimenta la persona durante el proceso de duelo en relación a su cultura y religión (Centeno, 2013). El luto suele ir acompañado de vestimenta negra, de la ausencia de colores alegres, de mostrar constantemente tristeza... Sin embargo, con el paso de los años, no es ya tan potente a nivel visual, sino más bien a nivel personal y espiritual, de tal forma que cada persona lo vive a su manera: se puede escoger si se quiere llevar ropa negra después del funeral o de color (manteniendo la idea de que durante el funeral el color principal sigue siendo el negro), lo que no implica falta de respeto o alegría tras la pérdida, como pasaba en años anteriores (Gil, 2017).

Cultura oriental

En Oriente se percibe como dinamismo, cambio y dan sentido tanto a la vida como a la muerte. Se mantiene la idea de que el alma del/la fallecido pasa a formar parte de una nueva vida en un mundo paralelo siempre que este/a acepte su fallecimiento.

Cultura oceánica

En Oceanía impera la idea de que el alma transmigra hacia otro ser vivo, de tal forma que consideran que todo ser humano es la reencarnación de algún/a antepasado/a.

Cultura islámica

El Islam interpreta que la muerte es alegría. Se celebra con una ceremonia de despedida, ya que es un momento en el que los/as vivientes pueden des-agobiarse de sus quehaceres cotidianos.

Cultura budista

El Budismo interpreta que la vida es infinita, pues aunque el cuerpo muere el alma vive y se re-encarna en otro ser vivo. De esta forma, no conciben que el/la fallecido/a deje de vivir, sino que comienza una nueva vida.

Cultura hindú

El Hinduismo no considera que la muerte sea una etapa de la vida, pues dice que todo ser humano es eterno porque ha sido creado por obra divina, por lo que no dan ningún tipo de sentido a la muerte. Siempre se justifica con la obra divina.

Cultura sudafricana

En las culturas sudafricanas (Martínez, 2011) tras la muerte de una persona los/as vivos/as organizan una fiesta donde se come, se bebe y se celebra el haber conocido y compartido momentos con esa persona.

Cultura totemista

El totemismo (religión más arcaica de África) se centra en adorar a los/as antepasados/as, a la muerte. Esto hace que su forma de concebirla sea la adoración.

Otras corrientes de pensamiento

Existe la posibilidad de no tener fe. Es decir, de entender que la muerte es simplemente el final de la vida y no hay nada que trascienda a esta. Las corrientes de pensamiento que sostienen esta idea son: el deísmo, el agnosticismo y el ateísmo (Martínez, 2011).

Finalmente, es necesario destacar que la muerte no se vive de la misma manera en las culturas individualistas (como las sociedades occidentales) que en las colectivas (como las sociedades de India, China y América del Norte). Para ello, se elabora la siguiente tabla teniendo en cuenta la aportación de Gil (2017) y cuyo contenido es referido a la población mayoritaria en cada uno de los casos.

Tabla Nº 1: Diferencias entre culturas individualistas y colectivas

Características distintivas	CULTURA INDIVIDUALISTA	CULTURA COLECTIVA
Énfasis	Doliente En el momento de la muerte acuden los/as dolientes y allegados/as que quieran despedirse	Fallecido/a En el momento de la muerte acude todo aquel que conociese al fallecido, independientemente de su buena o mala relación
Rito	Actos privados	Actos sociales y comunitarios en honor al fallecido
Expresión de sentimientos	Tolerable en público hasta cierto punto: llorar pero mostrándose fuerte	Totalmente tolerable, ayudan a su manifestación
Momento de morir	Hospitales, médicos	Familia

Fuente: elaboración propia a partir de Gil (2017)

Tras conocer la forma en que entienden algunas culturas el concepto de muerte, cabe también aludir a cómo se vivía y se vive actualmente este hecho.

Se sostiene que es una cuestión de vivos/as y fallecidos/as en un proceso de acompañamiento de los/as primeros/as a los/as segundos/as. También de despedida, la cual se ha visto modificada a raíz de cambios a nivel social (Moreras, 2019).

Esto es, inicialmente la muerte (y por consiguiente el duelo) se vivía en el hogar, de forma más personal y cercana con los/as familiares y amigos/as, sacerdote y médico/a; mientras que en la actualidad se vive de forma pública y en instituciones ambientadas para ello rodeados de gente extraña, máquinas tecnológicas y lugares impersonales (hospitales, tanatorios, iglesias), donde puede acudir quien así desee, como familiares, amigos/as y profesionales que acompañan en el proceso (Castillo, 2017; Lima y González-Rodríguez, 2017).

Esta diferencia con respecto a cómo se vivía y se vive actualmente la muerte, también va acompañada de la importancia que socialmente se da a ciertas pérdidas: por ejemplo, actualmente, ante muertes de niños, jóvenes, accidentes o pandemias, las consecuencias a nivel global son devastadoras (Moreras, 2019). Mientras que en el pasado, se veía más normalizado y, aunque el dolor resurgía tras avistar la realidad que estaban viviendo, seguían tratando de sobrellevar la muerte y el duelo de forma íntima e interna.

Otro dato importante respecto a la diferencia entre épocas pasadas y la actualidad es el avance tecnológico y el cambio de mentalidad.

Por una parte, se entiende a la muerte como bio-tecnológica, lo que se debe a que cuando se evidencia que la persona está muriendo, se aplican medidas médico-tecnológicas para alargar o acortar dicha vida (Ramos, 2017).

Y por otra, con el paso del tiempo, los entierros han dejado de ser tan prioritarios y se han incorporado nuevas formas de despedir al/la fallecido/a. Una de ellas es la incineración, es decir, la obtención de las cenizas del/a difunto/a, para arrojar estas a sus lugares favoritos, para guardarlas en casa, para llevarlas al cementerio, para llevarlas siempre con uno/a mismo/a en forma de joya, etc. (Buceta, 2017).

En definitiva y de forma general, este apartado ha pretendido conocer cómo la cultura influye en la forma de entender la muerte.

Sin embargo, para que un/a trabajador/a social pueda intervenir con dolientes, es importante no solo conocer y tener en cuenta su cultura, sino también la edad, pues en función de esta, entenderá de una u otra manera lo que es y supone el hecho de morir (Centeno, 2013). Por esta razón, se desarrolla el siguiente punto sobre la relación entre la muerte y las diferentes edades.

3. Relación entre la muerte y las diferentes franjas de edad

La muerte no se entiende de la misma manera en todos los grupos de edad. Depende del desarrollo cognitivo y de las vivencias que tiene cada persona (Centeno, 2013). Se pueden apreciar mejor los argumentos y características de cada etapa vital a partir de la tabla siguiente:

Tabla N^o 2: Formas de entender y comprender la muerte según la edad

Etapa vital	Características	
Niños (de 0 a 11 años)	Es frecuente que los/as adultos/as consideren que los/as niños/as no sepan lo que es la muerte, que es mejor mantenerlos/as alejados/as... Pero eso no es así, depende del nivel de maduración del/la niño/a, de sus vivencias y de la información con la que cuente acerca de lo que es este hecho. Anexo II	Para los menores de 3 años la muerte es provisional y reversible.
		De los 4 a los 5 años perciben la muerte como inmovilidad del cuerpo.
		De 5 a 9 años la muerte es inmovilidad y desaparición de la persona.
		De los 9 años en adelante la muerte se entiende como irreversible, universal y permanente.
Adolescentes (de 12 años a 17 años)	Pasar por un proceso de duelo es más complicado en esta etapa, pues su situación de adolescente ya es complicada de ante mano: es un periodo donde se experimentan cambios constantemente tanto a nivel exterior como interior, y añadirle un proceso de duelo, es aún más difícil.	
Edad adulta temprana (de 18 años a 40 años)	Se vive más intensamente que en cualquier otra etapa vital ya que perturba las ideas y proyectos de futuro que se habían formado. La pérdida más dolorosa por la que puede atravesar una persona es la pérdida de un/a hijo/a. En estos casos, los/as padres/madres se suelen sentir culpables por no haberlo protegido como debían haberlo hecho (según ellos/as), por haber perdido a una parte de su ser, por ver truncados los planes de futuro que habían creado junto a su hijo/a.	
Edad adulta (de 41 años a 70 años)	Se vive con mayor conciencia sobre la muerte, se asume y se acepta que pasará.	
Edad adulta tardía (de 71 años en adelante)	Existe la creencia de que, por ser la persona mayor de la familia, es quien debe otorgar seriedad y tranquilidad. Se dificulta exteriorizar el duelo junto a los/as demás y ello puede acarrear problemas.	

Fuente: elaboración propia a partir de Centeno (2013)

CAPÍTULO 2. EL DUELO

En este segundo capítulo se aborda el significado de duelo, sus tipologías, sus etapas y las diferentes fases para superar y finalizar exitosamente el duelo. El fin es conocer cómo se entiende y cómo afecta a las personas el proceso de duelo, para poder así entender la labor de los/as profesionales del Trabajo Social a la hora de intervenir en este tipo de situaciones.

1. Aproximación conceptual

En primer lugar se podría utilizar la siguiente definición de duelo “como la reacción adaptativa normal en el ser humano ante la pérdida de un ser querido” (Camacho, 2013, p. 130).

Esta reacción es considerada “una reacción emocional individual que se produce ante la pérdida de un ser querido. Es un conjunto de respuestas emocionales y cognitivas (ira, culpa, ansiedad, imágenes intrusivas...). La respuesta depende de los aspectos culturales y personales que tenga la persona en cuestión” (Vaca, 2008, p. 37).

Siempre va acompañado de diferentes manifestaciones a nivel afectivo (tristeza, rabia, culpa, ansiedad...), físico (sensación de estómago vacío, presión en el pecho, falta de aire, falta de energía, debilidad muscular...), cognitivo (confusión, preocupación, incredulidad...) y comportamental (trastornos, aislamiento social, sueños con la persona fallecida...); si bien no tienen por qué darse todas ellas ni en todas ni en la misma medida en las personas que sufren una pérdida (Fernández y González-Rodríguez, 2017).

Cabría hacer una diferenciación entre duelo y proceso de duelo, ya que aunque se usen como sinónimos, tienen peculiaridades que las diferencian (León y Gallego, 2018):

- Por duelo se entiende la parte subjetiva. Son los sentimientos y las emociones relacionadas con el dolor, el sufrimiento, la ansiedad, la tristeza, etc. hasta llegar al punto de superación y aceptación de la nueva situación. Es la reacción ante la pérdida y es de carácter personal, pues cada persona tiene su propia forma de interpretar y sobrellevar el duelo (Centeno, 2013).
- Por proceso de duelo se entiende la parte objetiva. Son las etapas por las que la persona atraviesa hasta adaptarse y aceptar la nueva situación (León y Gallego, 2018).

En este punto, cabe desarrollar el siguiente apartado referente a las etapas del proceso de duelo.

2. Fases / etapas del proceso de duelo

Se debe resaltar que no toda persona tiene, necesariamente, que pasar por todas las etapas del proceso de duelo, pues dependen de la persona y de su contexto social, cultural, espiritual y religioso. Ocurre también que las etapas no tienen orden fijo, de tal forma que se pueden solapar, repetir, ser más predominantes unas que otras, o no experimentar (Centeno, 2013).

Aun así, se puede afirmar que, generalmente, se establecen cinco fases en el proceso de duelo. Aquí se van a tener en cuenta las aportaciones de tres autores para exponer cuáles son estas etapas y lo que suponen (Fernández y González-Rodríguez, 2017; Gil, 2017 y Vaca, 2008):

1. Fase de embotamiento, shock o negación

Momento inicial en el que la persona que ha sufrido la pérdida no asume, interioriza ni acepta que la persona ha fallecido. Se dan escasas manifestaciones emocionales y sentimentales debido a la incredulidad de la situación (“no es real”, “no está pasando”), siendo esta (la incredulidad) una barrera de defensa que dosifica el sufrimiento, de tal manera que el darse cuenta de la pérdida no resulte tan fuerte y chocante para el/la doliente, sino que sea algo más paulatino en función de la capacidad de aceptación de la persona. Su duración oscila entre horas o semanas.

2. Fase de reacción emocional aguda, anhelo, búsqueda de la figura perdida o ira

Emerge cuando el/la doliente empieza a aceptar, aunque no totalmente, que la persona ha muerto. Empiezan las manifestaciones de malestar, ansiedad, aislamiento social, cólera, rabia... incluso a adoptar ciertos caracteres o rasgos propios del fallecido. Puede durar varios meses.

En ocasiones, la ira se enfoca hacia aquellas personas a las que el/la doliente considera causantes o responsables de la muerte o hacia sí mismo.

3. Fase de negociación

Se corresponde al estado en el que la persona en duelo intenta acordar/negociar con una tercera persona (in)existente o “dios”, en función de sus creencias, para no volver a sufrir otra pérdida.

El/la doliente se centra en la búsqueda de la figura perdida a través de manifestaciones de rabia, culpa, tristeza, ansiedad...

4. Fase de desorganización, desesperanza o depresión

La persona ya es consciente totalmente de la pérdida. Comienza con el desprendimiento de las cosas personales del/la fallecido/a, así como la necesidad de continuar su propia vida, aunque existe cierta evasión a crear planes de futuro. Se inicia el proceso de adaptación al cambio. Se deja de pensar en el pasado y se piensa en el ahora, lleno de tristeza, de vacío. La depresión actúa como barrera (como la

incredulidad) pues ayuda a que la persona pueda adaptarse paulatinamente y a su ritmo a la realidad. Es la etapa más larga y puede durar hasta un año.

Existe riesgo de que el duelo deje de ser normal y pase a ser patológico si la duración de esta etapa se alarga, si se observan factores de riesgo o si es manifestado por la propia persona que su aceptación no está avanzando de manera correcta.

5. Fase de desapego, reorganización, recuperación, aceptación

Es el reconocimiento de la nueva situación y el nuevo comienzo al margen de la pérdida. Supone el transcurso de mucho tiempo, incluso años.

Implica superar la pérdida, refortalecerse, empezar a volver a disfrutar de la vida, crear nuevos proyectos.

Sin embargo, aunque la situación se acepte, el duelo nunca tiene fin, porque siempre se recordará a quien ya no está. Pero sí se dice que finaliza cuando el/la doliente puede pensar en el/la fallecido/a sin sentir un dolor intenso, cuando ha recuperado la ilusión por vivir y vuelve a tener esperanzas en sus proyectos (Vaca, 2008).

Como se ha mencionado al comienzo de este epígrafe, las etapas no suceden ni de manera lineal ni de la misma manera en todas las personas, se ven influenciadas por distintas variables (Vaca, 2008):

Tabla Nº 3: Variables que influyen en el proceso de adaptación en el proceso de duelo

VARIABLE	MEJOR ADAPTACIÓN	PEOR ADAPTACIÓN
Edad	A más edad, mayor consciencia y experiencia con la muerte, lo que supone mayor tolerancia	Edades más tempranas: animar a la manifestación de sus sentimientos
Sexo	Mujeres: debido a que su esperanza de vida es mayor, tienden a estar más preparadas ante la muerte	Hombres: debido a que su esperanza de vida es menor, tienden a estar menos preparados ante la muerte
Clase social	Clases más bajas: tienden a compartir más abiertamente estas situaciones	Clases más altas: tratan de guardar las apariencias en público
Clase económica	Clases más altas: se pueden permitir tratamientos que eviten o ralenticen la muerte	Clases más bajas: ausencia de ingresos/ recursos que les permitan acceder a ciertos tratamientos
Relación afectiva con el fallecido	Cuanto menor relación afectiva, menor intensidad de emociones	Cuanto mayor relación afectiva, mayor intensidad de emociones
Experiencias anteriores con la muerte	Experiencias previas que hayan sido superadas satisfactoriamente	Ausencia de experiencias: da lugar a una situación totalmente nueva
Personalidad	A mayor equilibrio e inteligencia emocional, mayor control de sentimientos	A menor equilibrio e inteligencia emocional, menor control de sentimientos
Causa de la muerte	Muerte esperada	Muerte inesperada
Apoyo social	Cobertura total del apoyo que la persona necesita	Falta de apoyo
Creencias / religión	Escudo en el que refugiarse y tratar de explicar la muerte	

Fuente: elaboración propia a partir de Vaca (2008).

3. Tipos de duelo

Tras conocer las fases del proceso de duelo, también es importante ver los distintos tipos de duelo ante los que el/la trabajador/a social junto a la persona pueden hacer frente.

Son varios los autores que establecen una tipología de duelo, pues varían en función de la persona y de la manera en que esta sea capaz de afrontar la realidad. Aquí se han seleccionado las aportaciones de cinco autores: Castillo (2017), Centeno (2013), Gil (2017), Lima y González-Rodríguez (2017) y León y Gallego (2018), que se recogen en la siguiente tabla:

Tabla Nº 4: Tipos de duelo

TIPOS DE DUELO	SIGNIFICADO		
Anticipado	Se manifiesta el sentimiento de pérdida antes de que esta haya tenido lugar. Suele darse cuando la causa de la muerte se debe a enfermedad. El entorno se va capacitando para la muerte, así después resulta más fácil superarlo.		
Normal	Es referido a la no desadaptación de la persona. Es la respuesta de emociones, sentimientos y conductas que la sociedad caracteriza como normales (tristeza, ansiedad, recuerdo de la persona fallecida...). En ocasiones excepcionales la persona va a requerir de la ayuda de un/a profesional para retomar las riendas de su vida.		
Prolongado	Latencia de sentimientos y emociones relacionados con la pérdida en el tiempo		
De riesgo	Readaptación difícil al cambio. Aparecen sentimientos, emociones y conductas que impiden avanzar hacia la aceptación. Puede conllevar diversas problemáticas, como dificultades de adaptación o incremento del tiempo de la superación del duelo.		
Patológico, complicado o disfuncional	Supone una adaptación complicada y mala que da lugar a sentimientos de depresión, ansiedad, deterioro de la salud física y emocional, etc. Momento en el que los traumas pueden florecer. Puede ser de cinco tipos: 1) Ausente 2) Enmascarado 3) Tardío 4) Crónico 5) Exagerado	Ausente o inhibido	Ausencia de dolor, ocultación de los verdaderos sentimientos, temor a ver la realidad por miedo a esta, dependencia hacia los, aislamiento, insatisfacción, resentimiento.
		Enmascarado o no reconocido	Los sentimientos y emociones que emergen no se relacionan con la pérdida.
		Retrasado, tardío, atrasado o postergado	Aparición tardía de los sentimientos y emociones debido a la reprimenda del dolor en los momentos iniciales de la pérdida. Existe cierta ambivalencia de sentimientos: momentos de lloro y tristeza, y de alegría y jolgorio.
		Crónico	Sintomatología que perdura un largo periodo de tiempo. Tiene una duración excesiva.
		Exagerado	Sintomatología cronificada, incrementación de las emociones: mucha depresión, mucha ansiedad, desbordamiento... Aparece cuando la persona no es capaz de superar la pérdida y se ve desbordada ante el cambio.

Fuente: elaboración propia a partir de Castillo (2017), Centeno (2013), Gil (2017), Lima y González-Rodríguez (2017) y León y Gallego (2018).

Cabe puntualizar un caso particular que se da en la edad adulta temprana: el **duelo perinatal**; es decir, la pérdida del bebé que se espera debido a (Rojas, 2019):

- Gestación anembrionica: ausencia de embrión en el saco gestacional.
- Aborto: expulsión o extracción de un feto o embrión cuyo peso sea igual o inferior a 500 gramos.
 - Aborto espontáneo: pérdida dentro de las 20 primeras semanas.
 - Aborto diferido: pasadas las 20 semanas, tras la detección de ausencia de actividad cardíaca.
 - Aborto incompleto: expulsión de parte del embrión en las primeras 12 semanas.
 - Aborto inevitable: sangrado vaginal activo.
- Parto inmaduro: parto entre las semanas 20 y 28, momentos en los cuales el feto aún no está formado, por lo que no sobreviviría.
- Parto pretérmino: parto entre las semanas 20 y 37. El feto ya está formado, por lo que con la ayuda de cuidados intensivos puede sobrevivir.

Esta autora (Rojas, 2019) considera que dichas pérdidas marcan de forma drástica la vida tanto de las mujeres como la de sus parejas, así como posibles embarazos futuros (Castillo (2017) plantea que entre un 10% y un 48% de las personas que sufren un duelo perinatal acaban en situaciones de ansiedad y depresión), por ello, lo que se pretende es realizar un abordaje conjunto entre con la pareja con el fin de potenciar sus autonomías, la toma de decisiones y apoyar a lo largo de su camino hacia la superación de la pérdida.

Teniendo en cuenta los diferentes tipos de duelo, es importante saber diferenciar en cuál de ellos se encuentra la persona, ya que, según este, necesitará de unos u otros apoyos. Por esa razón, se desarrolla el siguiente apartado.

3.1. Reconocimiento de los tipos de duelo

Para poder discernir las tipologías, se debe prestar atención a la persona y una serie de características, como las que se muestran a continuación (Centeno, 2013):

- Grados de sensibilidad y vulnerabilidad
- Necesidad de ocupar todas las horas del día para no poder dedicar tiempo a pensar y aceptar la situación
- Miedo a más muertes y a nuevas relaciones por miedo a que mueran
- Idealización excesiva del/la fallecido/a
- Constante pensamiento en el/la fallecido/a
- Conductas destructivas o de sobre-protección
- Rabia, depresión, culpabilidad, no aceptación...

Una de las formas para tratar de prevenir un duelo patológico es facilitar la expresión de un duelo normal, y para ello es interesante (Vaca, 2008):

- Implicar a la familia
- Mejorar la comunicación para expresar sentimientos, emociones y desahogarse
- Fomentar el uso de sus propios recursos
- Anticiparse a fechas o momentos (aniversarios, cumpleaños) en los que la persona pueda estar más sensible y dar apoyo
- Y prestar especial atención a:
 - Viudas jóvenes y con menores a cargo que dependieran de la pareja (económica o emocionalmente)
 - Familias cuya experiencia con muertes anteriores hayan sido traumáticas
 - Personas sin apoyo social, sensibles emocionalmente, que se hayan mostrado bien durante los primeros meses desde la pérdida o que se hayan refugiado en drogas y/o alcohol

En caso de que la persona se vea inmersa en un duelo patológico pueden tener lugar la aparición de diferentes traumas, ante los cuales el/la trabajador/a social junto a la persona deben, conjuntamente, hacer frente hasta llegar a superar la pérdida. En esta línea, León y Gallego (2018) plantean los siguientes:

- Estrés postraumático: la persona relaciona la muerte con situaciones de amenaza o estrés.
- Trastorno adaptativo: la persona manifiesta constante malestar y actuaciones desadaptativas ante situaciones incómodas o de estrés.
- Trastorno de ansiedad: aparición de sentimientos de ansiedad ante situaciones que, en circunstancias normales, no producirían dicha reacción.
- Trastorno de apego: dificultad de entablar nuevas relaciones sociales tras la pérdida debido al fuerte vínculo que existía entre fallecido/a y doliente.

Además, existen más posibilidades de reacciones traumáticas cuando la muerte es inesperada (suicidios, accidentes, enfermedades repentinas, muerte súbita...), cuanto más joven es la persona y cuanto mayor apego o vínculo afectivo se mantuviera con el/la fallecido (Camacho, 2013).

Para poder hacer frente a las fases y a los tipos de duelo anteriormente expuestos, es necesario desarrollar una serie de estrategias por parte del/la profesional (trabajador/a social) y persona (doliente) que permitan aceptar la nueva situación. Por ello, tiene lugar el siguiente apartado.

4. Estrategias y tareas de afrontamiento

Lo primero a tener en cuenta a la hora de enfrentarse al proceso de duelo es que se trata de una etapa más de la vida por la que toda persona atraviesa, la cual trae consigo periodos de depresión, de reflexión, de cambios, de avance, de desvinculación con etapas anteriores y de aceptación de la nueva realidad. Además, hay que tener en cuenta que su duración oscila entre uno y dos años (Centeno, 2013).

Son varios los/as autores/as que hablan de cuáles deben ser estas tareas, pero se han seleccionado las establecidas por Gil (2017):

1. Aceptar la pérdida

Ayuda el momento del velorio, entierro, incineración, para que se haga consciente la situación de pérdida y se despidan definitivamente del/la fallecido/a. Suele ir acompañado de sentimientos de ira, miedo, tristeza, rabia... porque es un cambio que no se quería, pero inevitable.

Una forma de ayudar al/la doliente en el proceso de aceptación es dejarle manifestar cómo ha sido, cómo se ha sentido, dónde ha sido la pérdida...

2. Experimentar sentimientos y emociones

Para apoyar, ayudar y acompañar a la persona es importante animarla a manifestar sus sentimientos más interiorizados para que se libere, en espacios donde pueda hablar abiertamente de estos sin que sea juzgada por ello.

Se debe tener en cuenta que es un momento difícil para ella, por lo que se debiera prestar atención a las recomendaciones de intervención que se exponen más adelante.

3. Fortalecer al/la doliente

Supone recolocar su rol social, fomentarle a que asuma tareas nuevas, a plantearse nuevos proyectos de vida, a fortalecer su red social y/o la amplíe.

4. Recolocar al/la fallecido/a

Focalizar la tristeza y el sufrimiento de la pérdida en momentos puntuales, como fechas importantes para el difunto (cumpleaños, aniversarios).

Es encontrar la manera de mantener el contacto con el/la fallecido/a sin que cause un dolor intenso.

CAPÍTULO 3. TRABAJO SOCIAL, MUERTE Y DUELO

La pretensión de este capítulo es destacar la importancia que tiene el Trabajo Social en relación a la muerte y el duelo. Para ello, se diferencian cuatro apartados.

El primero orientado a recopilar la influencia social que tienen estos dos procesos en las personas, y que a veces se obvia siendo crucial para los/as dolientes. El segundo entra ya en el objetivo de este capítulo: hacer ver la importancia de abordar estas situaciones desde el Trabajo Social. Y, los dos últimos, destinados al establecimiento de estrategias y recomendaciones que debieran tener en cuenta estos/as profesionales a la hora de intervenir con personas que han perdido a un ser querido.

1. Relación de la muerte y el duelo con el ámbito social

La muerte y el duelo infieren sobre cinco áreas inherentes a la persona: psicológica, física, emocional, espiritual y social. Además, las personas se ven afectadas por múltiples factores en relación a estos cinco ámbitos: psicológicos, culturales, y sociales; por lo que el duelo y el proceso de duelo se afrontan de una manera concreta (Centeno, 2013):

- Desde el ámbito psicológico: personalidad, experiencias pasadas, salud mental, creencias y circunstancias de la muerte.
- Desde el ámbito cultural: cuestiones que la cultura desencadena en la persona (pues como ya se ha visto en el primer capítulo, la muerte se vive de una u otra manera según el entorno cultural del/la doliente).
- Desde el ámbito social: redes sociales de la persona, situación educativa, situación económica y entorno social, donde se incluyen las dos dimensiones anteriores.

En esta línea y dado que la sociedad es dinámica, y mientras la sociedad cambia lo hacen también la percepción de la muerte y el duelo, se demuestra que tanto la muerte como el duelo están íntimamente relacionados con las ciencias sociales y, por tanto, con el ámbito social (Moreras, 2019).

Dentro del ámbito social, la muerte es identificada como un tema delicado del que se puede o no hablar, lo cual, para Hernández et al. (2017) se debe a la existencia de dos posturas sociales: una que implica mostrar y reconocer la existencia de la muerte hablando abiertamente de ella; y otra que supone la ocultación del tema, en el sentido de ocultar por imposición social una circunstancia inevitable: morir.

Además, la muerte de una persona afecta a todo su entorno: familiares, vecinos/as, compañeros/as de trabajo... lo que se debe a que toda persona es un ser social. Y las manifestaciones que se realizan tras la muerte: velatorios, funerales, luto... también se viven a nivel social (Jiménez, 2012), ya tengan lugar en un entorno privado (de personas más allegadas al/la difunto/a) o público (de personas allegadas y lejanas a este).

En este sentido, el duelo es una circunstancia por la que todo ser humano atravesará en algún (o algunos) momento(s) de su vida y condicionará y/o modificará la historia personal y familiar de cada individuo, y por tanto, su entorno social (Centeno, 2013).

Sin embargo y mayoritariamente, el duelo se aborda desde una perspectiva psicológica, centrada en la gestión del dolor y del sufrimiento tras la pérdida, obviando su estrecha e íntima relación con el ámbito social y sus repercusiones a nivel social (Castillo, 2017), siendo todo el soporte social una de las vías más efectivas en cuanto a facilitar las expresiones y manifestaciones de estrés (Vega et al., 2015).

Esto da lugar a plantear la necesidad e importancia de considerar una profesión que aborde este aspecto. Y esa profesión es el Trabajo Social.

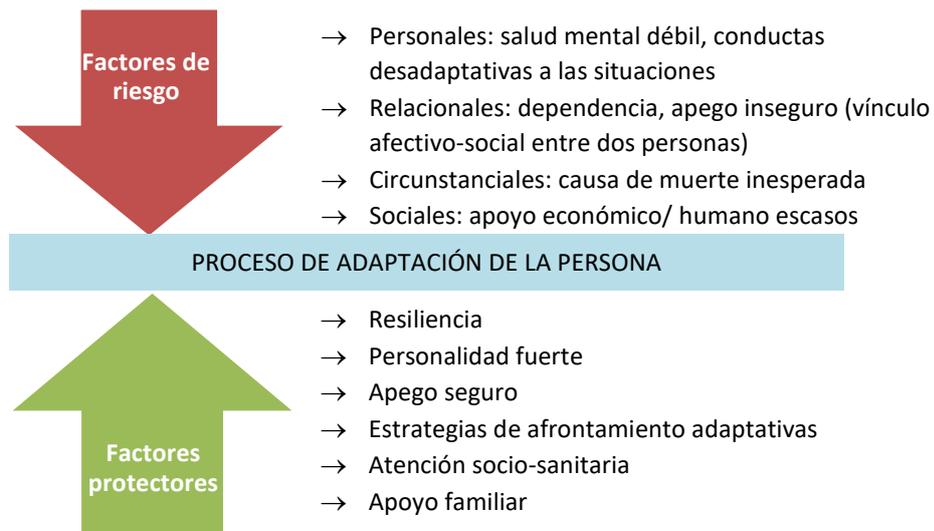
2. Importancia de un abordaje tras la muerte y el duelo desde el Trabajo Social

Antes de comenzar, cabe destacar que la muerte lleva inexorablemente consigo una crisis vital que puede culminar con la superación y crecimiento personal o con un periodo de crisis y trastornos. Esto da lugar a la importancia de intervenir en el desarrollo del duelo con profesionales del ámbito sanitario y biopsicosocial, donde se trabaje, entre otros aspectos, el apoyo social con el fin de optimizar calidad al proceso de duelo y evitar estancamientos y prolongaciones. En este sentido cabría preguntarse (Centeno, 2013):

- ¿Toda persona debe ser ayudada? No necesariamente, pero sí en casos de iniciativa propia de búsqueda de ayuda profesional o detección de factores de riesgo que impidan el desarrollo de un duelo normal.
- ¿Cuál es el objetivo del apoyo? Favorecer y mejorar la readaptación de la persona a su vida al margen de la pérdida sufrida, a través de un acompañamiento y apoyo hacia:
 - Aceptar la situación, la pérdida y la continuación de la vida al margen de esta
 - Identificar, expresar y manejar emociones y sentimientos
 - Resituarse emocionalmente la pérdida focalizando el duelo en momentos o fechas especiales para el/la fallecido/a (cumpleaños, aniversarios...)

En relación a los factores de riesgo y protección, Valero-Moreno, Barreto-Martín y Pérez-Marín (2016) plantean que es importante tenerlos en cuenta a la hora de favorecer la adaptación biopsicosocial de la persona durante el proceso de duelo, por lo que cabe mencionar a qué variables hacen referencia estos conceptos:

Figura N^o1: Factores de riesgo y factores protectores



Fuente: elaboración propia a partir de Valero-Moreno, Barreto-Martín y Pérez-Marín (2016)

Es cierto que existen disciplinas, como la psicología o la psiquiatría, más relacionadas en la intervención con niveles emocionales y conductuales, pero estos también son objeto de intervención del Trabajo Social (González, 2006). Esto se debe a la necesidad de un abordaje biopsicosocial, siendo los/as trabajadores/as sociales quienes contemplan esa parte social dentro del proceso.

Además, la muerte y el duelo son dos circunstancias de la vida que afectan tanto al bienestar de la persona como al de las personas de su entorno (Suárez, 2016). En este sentido, el/la trabajador/a social, conocedor/a de los procesos de socialización y culturales, puede ayudar a encaminar a la persona en ese proceso de aceptación.

A su vez, el/la trabajador/a social puede actuar como agente de cambio interviniendo en la sociedad por medio de mediación y sensibilización tratando de llegar a transmitir que la muerte se trata de un proceso natural de la vida. Para ello, su intervención debe centrarse en (Fernández y González-Rodríguez, 2017):

- Coordinarse con el tanatorio (para dar a conocer la posibilidad de incorporar al/la trabajador/a social en este tipo de situaciones)
- Mediar ante posibles conflictos que puedan surgir como consecuencia de la muerte
- Apoyar en el momento de la despedida
- Apoyar en la superación del duelo y del proceso de duelo

También, es necesario que conozcan los trámites necesarios que tienen lugar tras una muerte, por si existen dolientes que precisen información acerca de estos. Estos serían, principalmente, los siguientes (Castillo, 2017):

- Actos de Última Voluntad
- Seguros de muerte
- Testamento
- Patrimonio y Bienes

- Herencias
- Pensiones y prestaciones a las que se puede acceder tales como la de viudedad, orfandad, defunción, etc.

No obstante, otro aspecto a destacar es la globalidad de la persona.

La intervención de los/as profesionales del Trabajo Social ayuda a entender la globalidad de la situación (la situación real en su conjunto) por la que atraviesa la persona y/o familia, pues es la profesión que considera conjuntamente los ámbitos social, emocional y físico (García, López, Jiménez y Rubio, 2017).

En este sentido, el/la trabajador/a social debe ser consciente de su realidad cultural y trabajar consecuente a ella. Además, debe ayudarla a que vaya entiendo y siendo consciente de la nueva situación y de lo que esta puede suponer (Suárez, 2016).

Para esto es necesario que esté formado en cómo funciona el proceso de duelo, qué etapas presenta y cómo puede afectar a la persona. Todo ello sin olvidar la necesidad de empatía y sensibilidad con las que debe intervenir en estas complicadas situaciones; así como tener en cuenta su propia experiencia, la cual puede resultar de ayuda para aquellas personas que manifiesten dificultades a la hora de afrontar el duelo, ya que hablar de algo vivido por uno/a mismo/a puede servir como motor de arranque para que otra persona empiece a avanzar (González, 2006).

Finalmente, otra de las aportaciones que sustentan la conveniencia de fortalecer la función del Trabajo Social en estas situaciones es la aportación de Castillo (2017), que plantea cómo se ha pasado de considerar a la persona que muere como difunta a verla como cliente. En este sentido, es interesante recordar que cada persona es única e irreplicable, por lo que siempre habrá que atender a sus particularidades (recursos, fortalezas, debilidades, etc.). Y en este aspecto, el Trabajo Social es significativo, pues es una de sus buenas praxis.

En definitiva, y tal y como decía González (2006, p. 3) en relación a la importancia del Trabajo Social en situaciones de muerte y duelo: “Si hay algo que caracteriza nuestra intervención es el trabajar con “las pérdidas” de los demás”, “el trabajar con situaciones de precariedad, carencia, necesidad... es uno de los marcadores de contexto de nuestra disciplina profesional”, y aquí tienen cabida las pérdidas de seres queridos.

Lo que ahora es de interés es conocer qué recomendaciones y pautas deben los/as trabajadores/as sociales tener presentes a la hora de abordar a los/as dolientes. Para ello, tienen lugar los dos siguientes apartados.

3. Recomendaciones de intervención

Lo primero y fundamental es **establecer un vínculo con el/la doliente**, pues solo desde este se podrá entender y conocer cómo necesita ser acompañado/a en ese momento de su vida. Además, el vínculo es lo único que el profesional puede garantizar (Casas, 2017), ya que lo demás depende fundamentalmente de la capacidad de fuerza y voluntad de la persona y de los cambios que vayan aconteciendo.

Lo segundo es saber **diferenciar si la persona está atravesando por un proceso de duelo o de depresión** (Centeno, 2013), teniendo en cuenta, por una parte, que el duelo es temporal, un proceso de cambio hacia la aceptación de la nueva realidad y experimentación de variedad de emociones; y, por otra, que la depresión es más duradera en el tiempo, supone sentimientos y emociones constantes y profundos de tristeza, desbordamiento, cansancio... y se aferra a ideas negativas del pasado, presente y futuro.

También es importante **trabajar la expresión de emociones y sentimientos** del/la doliente, lo que resulta complicado debido a la resistencia (en parte marcada culturalmente) de hablar abiertamente de lo que uno/a siente. Esta resistencia actúa como mecanismo de defensa en la persona y trata de reprimir los sentimientos dolorosos, pero existen y se deben manifestar, lo que se consigue a través de la voluntad y el deseo del/la doliente de querer hacerlo, de querer expresar lo que siente y del ánimo y apoyo a que lo haga (Gil, 2017).

Y además, se debe tener en cuenta **la influencia de la familia** en el/la doliente, pues de la relación entre estos/as dependerá en gran medida su vivencia sobre la muerte. Esto quiere decir que la reacción de un/a familiar repercute en el resto, y la del resto en este/a: correlación. Por ello, es importante conocer la estructura familiar, su historia, sus relaciones... a la hora de intervenir con la persona y/o familia tras la pérdida. Por ejemplo, resultaría de utilidad interesarse en: creencias, papel que desempeñaba el/la fallecido/a, relación de afecto y sentimientos dentro de la familia, comunicación y expresión de sentimientos (hablar o no de temas dolorosos), reproches, culpabilidad, etc. (Centeno, 2013).

Para ello, se establecen las funciones aplicables a todos los casos (siempre atendiendo a las particularidades de cada persona) que el/la trabajador/a social debiera desempeñar en la intervención con el duelo (Castillo, 2017):

- Asesorar y apoyar a la persona evitando la cronificación de la situación
- Orientar hacia la necesidad del proceso de cambio
- Establecer objetivos junto a la persona
- Identificar recursos y ayudas, como pensiones y prestaciones
- Capacitar y potenciar a la persona
- Acciones concretas en función de la persona

Siguiendo esta línea, se plantean los siguientes pasos a seguir en el proceso de intervención (Castillo, 2017; Centeno, 2013):

0. Explorar la realidad de la persona: datos generales (nombre, apellidos, edad), datos socio-familiares, antecedentes de pérdidas anteriores (si las hubiera), relación con el/la fallecido/a, etc., para tratar de detectar factores de riesgo y factores protectores.
1. En el primer contacto: favorecer la escucha y la aceptación de la realidad de la persona y de su familia.
No contar la propia historia, juzgar, posicionarse, ignorar o regañar.
2. Dimensionar el problema: preguntas abiertas, clarificar respuestas y evaluar las mismas.
No preguntas cerradas, no dar la razón, no permitir desviaciones en las respuestas (reconducir).
3. Plantear posibles soluciones: proponerlas junto a la persona y que sean por y para la persona.
No mezclar necesidades, no ser el profesional quien determine y decida la mejor solución bajo su criterio.
4. Acciones concretas: ir progresando poco a poco y al ritmo de la persona en base a lo establecido con ella.
No centrarse en resolver todo de golpe.
5. Seguimiento: acordar más citas, evaluar el progreso.
No dejar la evaluación a otro profesional que no haya sido quien ha acompañado a la persona durante el proceso, pues supondría retroceder en la intervención para que nuevo/a profesional y persona creen un vínculo.

Otro de los aspectos a tener en cuenta es que la religión a veces sirve de escudo para refugiarse ante situaciones dolorosas, como es la pérdida de un ser querido. En este sentido, aunque uno/a no se considere creyente, en momentos de debilidad emocional se aferra a la fe, a la creencia, a la religión, con el fin de obtener respuestas y encontrar sentido a la vida y a la muerte. En situaciones difíciles florece la espiritualidad, y los/as profesionales deben ser conscientes de ella y trabajar en consecuencia (Buceta, 2017).

4. Pautas a tener en cuenta: ¿qué hacer y qué no hacer?

Tras conocer las recomendaciones de intervención, cabe tener en cuenta lo que se recomienda y no hacer/decir en estas complicadas situaciones. Para ello, se han seguido las aportaciones de: Castillo (2017); Centeno (2013); León y Gallego (2018); Rosa, González, Vázquez y Piedra (2017):

Tabla Nº 5: ¿Qué hacer y qué no hacer en situaciones de duelo?

QUÉ SÍ HACER	QUÉ NO HACER
Informar de que cada persona vive el duelo a su manera	Intentar que supere la situación tal y como el entorno quiere
Concienciar de que se trata de una situación por la que todo ser humano atraviesa	Victimizar a la persona por la pérdida: "pobrecillo/a", "se ha quedado solo"...
Facilitar y ayudar en la gestión y expresión de sentimientos	Decir a la persona qué debe de sentir: "tienes que llorar", "tienes que ser fuerte"...
Fomentar y ayudar al mantenimiento y aumento de una red social y personal positivas	Promover su estancia en un entorno hostil, incómodo, inadecuado...
Regla 20/80: hablar un 20% y escuchar un 80%	Hablar por hablar, sin saber qué decir
Normalizar la aparición de dificultades durante el proceso	Inhibir sentimientos, marcar tiempos de respuesta, juzgar
Trabajar la resiliencia y la construcción de una nueva identidad	Impedir que siga hablando del/la fallecido/a
Disponibilidad e iniciativa para acompañar a la persona	Ofrecer la posibilidad de que sea la persona quien se ponga en contacto
Ser pacientes y respetar el ritmo de la persona	Decir en cada momento cómo y qué debe hacer
Dejar espacios a la tristeza, rabia, culpa	Intentar que no sienta dolor, que se muestre siempre fuerte
Humor: mecanismo protector que estimula y cambia el ánimo de la persona	Comentarios inoportunos e inadecuados dada una situación
Informaciones claras y precisas en un clima tranquilizador	Proyecciones de futuro que no se puedan cumplir, dar falsas esperanzas
Interesarse por lo que sabe y lo que quiere saber la persona, centrarse en el aquí y el ahora	Obviar las habilidades de comunicación

Fuente: elaboración propia a partir de Castillo (2017); Centeno (2013); León y Gallego (2018); Rosa, González, Vázquez y Piedra (2017)

CAPÍTULO 4. ¿QUÉ INICIATIVAS EXISTEN DE ABORDAJE EN DUELO POR PARTE DE TRABAJADORES/AS SOCIALES?

En este apartado se recopilan las iniciativas de abordaje en duelo en las que han participado trabajadores/as sociales, así se conocen las posibilidades de incorporar a estos/as profesionales en dichas iniciativas emergentes, aunque aún sin fortalecer.

Servicio de Atención al Duelo y a las Pérdidas: Residencia Fundación Santa Susana

Una de las iniciativas recogidas es la planteada por Barrachina et al. (2017), que desde la Residencia Fundación Santa Susana, plantean seguir trabajando con la familia que ha sufrido una pérdida: escuchándola, comprendiéndola y acompañándola en el proceso de duelo.

La finalidad es que la familia no esté sola tras haber perdido a la persona que se encontraba en la residencia, sino ofrecer sus conocimientos profesionales para que lleguen a superar la pérdida por medio de bonitos recuerdos.

Se centran en que los/as dolientes no sean meros/as sujetos pasivos, sino que actúen y vayan construyéndose nuevos propósitos.

Todo esto lo engloban dentro de un nuevo servicio creado en esta misma residencia en 2008: Servicio de Atención al Duelo y a las Pérdidas, conformado por psicólogos/as y trabajadores/as sociales que realizan sesiones terapéuticas (individuales, por parejas o por grupos) y grupos de apoyo en duelo.

Dicen que la figura del/la trabajador/a social en los momentos de duelo es gratificante tanto para el/la profesional (en el sentido de ver cómo alguien es capaz de superar situaciones tan difíciles como la de ver morir a un ser querido gracias, en parte, a su intervención) como para el/la doliente, pues es quien atiende verdaderamente sus necesidades (fundamentalmente las sociales).

Incorporación de un/a trabajador/a social a una empresa funeraria y trabajo en comunidad sobre muerte y duelo: Servicios Funerarios de Barcelona

Esta iniciativa es desarrollada por Dieguez y Carbonell (2017), quienes plantean incorporar la figura del/la trabajador/a social a una empresa funeraria y trabajar en comunidad la muerte y el duelo.

Tras el entierro o incineración del/la fallecido/a, la persona comienza su proceso de duelo y no hay institución que ofrezca su apoyo en dichos momentos. Ante esta situación, deciden en Servicios Funerarios de Barcelona ofrecer apoyo profesional después de la muerte, pues ven que existe necesidad por parte de los/as dolientes de ser escuchados/as, entendidos/as, comprendidos/as y acompañados/as durante el proceso de duelo.

Proponen informar a familiares y amistades de la persona fallecida sobre cómo se puede sobrellevar el duelo y el proceso de duelo, pues la red informal del doliente es fundamental a la hora de abordar cuestiones tan desgarradoras, ya que a veces esta tiene una gran relación de confianza que posibilita conocer aquellos aspectos más internos que la persona no expresa y sobre los que necesita ser apoyado; es decir, llegar allí donde el profesional no puede (Blanco, 2018).

“Taller Ara sí que sé”: Cataluña

Viene desarrollada por Serra (2017), que consiste en el “Taller Ara sí que sé”. Desde esta iniciativa se considera que los/as niños/as aprenden observando de los/as mayores: aprenden a afrontar la vida tal y como lo hacen sus familiares y/o referentes. Y este conocimiento va transmitiéndose de generación en generación.

En este sentido, al ver de su entorno que la muerte, las pérdidas y el duelo son rechazados y obviados, imitan la conducta de omitirlas y tratan de vivir como que estas circunstancias no existen, como que no tienen cabida. Esto da lugar a que los/as niños/as vivan un duelo en silencio.

Por esta razón, actualmente se lleva a cabo la iniciativa “Taller Ara sí que sé” en más de tres mil escuelas en Cataluña. Este taller se desarrolla en las aulas y en presencia del/la tutor/a y lo que pretende es hacer reflexionar a los/as niños/as sobre cómo viven en sus casas las pérdidas (aunque no sea necesariamente de personas, también referidas a mascotas, por ejemplo), sobre cómo las viven ellos/as y los animan a decir cómo se sienten. Les refuerzan dándoles ciertas indicaciones, como, por ejemplo, que todo lo que sea dicho en ese espacio será confidencial; y mediante contenido audio-visual, para que vean con sus propios ojos que la muerte es una etapa más de la vida.

El objetivo de este taller es cambiar la mentalidad y actitud ante la muerte y los resultados son verdaderamente asombrosos y positivos. Algunas de las aportaciones que muestra la autora son discursos de los/as propios/as niños/as que han participado en el taller; y estos/as verifican que con esta iniciativa aprenden a no temer a la muerte, a compartir la situación con los demás, a que no están solos/as, a que son procesos por los que todo el mundo atraviesa y a desarrollar ciertas habilidades a la hora de acompañar a los dolientes, como la de no decir qué hacer, interesarse constantemente por su bienestar y la de respetar el tiempo de respuesta de cada persona.

Pérdida de un/a hijo/a: Sevilla

González (2006) habla de la iniciativa llevada a cabo en 2004 en Sevilla con padres y madres que han vivido la muerte de un/a hijo/a.

Está formada por trabajador/a social y psicólogo/a y está dirigida a ofrecer:

- Orientación y terapia individuales, de pareja, de familia y grupales del duelo
- Información y formación sobre el duelo

- Apoyo telefónico
- Acompañamiento
- Sensibilización social

Siendo más exactos, en este proyecto, las funciones que el/la trabajador/a social desempeña son:

- Función de acogida: recibe llamadas de personas en dicha situación. Es el primer contacto con el/la doliente y por ello tiene que ser positivo, porque las primeras impresiones son las que más se impregnan en la persona.
- Recogida de información
- Citación de una primera entrevista con la familia: el objetivo es crear un vínculo entre usuarios/as y profesional y realizar una primera evaluación de la situación.
- Programación de citas posteriores.
- Ofrecer la oportunidad de que pasen a formar parte de grupos de apoyo (los resultados muestran que las familias suelen aceptar participar en este ya que es gratificante para los/as participantes poder compartir experiencias, apoyarse mutuamente y enriquecerse como personas en el sentido de superar situaciones difíciles por medio de diferentes estrategias de afrontamiento).

“Proyecto INTecum”: Palencia

El “Proyecto INTecum. Atención al final de la vida”, viene desarrollándose en la provincia de Palencia desde 2017.

Va dirigido a personas con enfermedad terminal que formen parte del proceso de cuidados paliativos de SaCyL (Sanidad de Castilla y León), así como a sus cuidadores/as.

Su objetivo es cumplir los deseos posibles y el proyecto de vida de la persona con enfermedad terminal y el de prestar apoyo y acompañar a la persona cuidadora, familiares y/o allegados/as en el proceso de duelo gestionando las cuestiones que a este refieran. Todo esto desarrollado desde una intervención integral por parte de los Servicios Sociales y Sanitarios, donde están incluidos los/as trabajadores/as sociales.

Fundación Mémora: España y Portugal (Lisboa, Barcelona, Gran Canaria, Lanzarote, León, Sevilla, Tenerife, Valencia y Zaragoza)

Como última iniciativa a recoger en este espacio es la desarrollada por la Fundación Mémora, desarrollada en el contexto de una empresa funeraria.

En 2013 y 2014 se crean los primeros Espacios de Apoyo en Barcelona, en 2015 se crea otro en Girona y en 2018 tiene lugar la aglutinación de toda la responsabilidad social desarrollada por parte de dicha empresa funeraria en esta fundación.

Cabe decir que con la finalidad de abordar a todos los países del mundo, la fundación mantiene acuerdos con los principales operadores nacionales e internacionales del sector, los consulados, las embajadas, compañías de seguros, plataformas internacionales de asistencia, colectivos diversos y compañías de transporte aéreo, entre otros.

Sus objetivos son la sensibilización acerca de lo que es la muerte (una etapa vital más) y el apoyo a quienes pierden a un ser querido. Para ello, se centran en actuar sobre cuatro áreas:

- Formación: formar a cuidadores/as y profesionales que intervengan en etapas finales de vida y procesos de duelo a través de jornadas, ciclos, cursos, etc. de forma presencial y vía internet.
- Investigación: sobre el desarrollo del proyecto y con el fin de mejorar su continuidad en servicios sociales, sanitarios y funerarios.
- Sensibilización: concienciar a la sociedad de que morir es un proceso más de la vida.
- Acción social: ayudar a los/as dolientes antes, durante y después del fallecimiento.

METODOLOGÍA

La metodología empleada ha sido, hasta el momento, una revisión bibliográfica. Para ello, se hace uso de la biblioteca de la Universidad de Valladolid, donde se encuentran tanto trabajos finales de grado de años anteriores; de otro tipo de documentos académicos de los cuales extraer información; y de bases de datos como las siguientes: Dialnet, JSTOR, ProQuest y Scopus.

Se aplican diferentes filtros para seleccionar aquellos documentos, artículos, libros o revista de interés para este trabajo. Los filtros han sido: años de publicación, publicaciones en línea y búsqueda de palabras clave (trabajo social, muerte, duelo, cultura, trabajo social y muerte, trabajo social y duelo...).

Después, se pretendía elaborar una entrevista dirigida a trabajadores/as sociales de Atención Primaria. El fin de esta era conocer si existen personas o familias que acudan a su despacho por motivos de pérdida de un ser querido, y en caso afirmativo, conocer el tipo de actuación que llevan a cabo y la gestión tanto emocional como de ayudas y/o recursos que realizan. Es decir, conocer la realidad de la intervención del Trabajo Social tras la muerte, en el proceso de duelo.

Sin embargo, dadas las circunstancias de excepcionalidad en las que el desarrollo de este trabajo ha tenido lugar (situación de Estado de Alarma por Covid-19), las entrevistas previstas se han sustituido por la elaboración de una encuesta a través de "Google Formularios" dirigido a los/as casi profesionales de Trabajo Social, es decir, al alumnado de cuarto curso de Trabajo Social de la Universidad de Valladolid.

"La encuesta consiste en aplicar un cuestionario estándar a una muestra representativa de un determinado universo poblacional", siendo el cuestionario "el instrumento utilizado para recabar tanto información objetiva como subjetiva de la población" (Montañés, 2001, p. 117). Por este motivo, se decide a implementar esta herramienta al alumnado.

Esta técnica conlleva la extracción de una muestra representativa (Montañés, 2001), tratándose en este caso de una muestra no probabilística sistemática, pues de los/as 50 alumnos/as que forman parte del grupo, han participado 30 de ellos/as, el 60%, sin aleatoriedad alguna. Esto es: la muestra de esta técnica son 30 estudiantes.

La razón por la que se ha escogido a este grupo concreto radica en que son el futuro del Trabajo Social, por lo que resulta interesante conocer su perspectiva acerca de esta temática y averiguar si ellos/as mismos/as ven en su profesión la posibilidad de intervenir en procesos de muerte y duelo.

Para conocer más sobre el perfil de los/as participantes, cabe hacer las siguientes aclaraciones: las edades están comprendidas entre los 21 y los 26 años; el género es mayoritariamente femenino (salvo dos excepciones); y su nacionalidad es española, salvo dos casos que igualmente pertenecen a una cultura individualista según el binomio planteado por Gil (2017).

Se elabora un cuestionario igual para todos/as los/as participantes, donde se incluyen preguntas cerradas, cerradas con posibilidad de aclaraciones y abiertas. Los datos son anónimos y susceptibles de plasmar en el presente trabajo con el fin de contrastar lo expuesto en el marco teórico con los resultados obtenidos. Y los plazos de apertura y cierre del cuestionario han sido de tres días.

El cuestionario ha constado de ocho preguntas:

- Las dos primeras dirigidas a conocer la visión que tienen acerca de la muerte. Es decir, a responder al primer objetivo específico planteado.
- Las cuestiones tercera y cuarta tratan de saber cómo entienden el duelo, si se ve influido por la cultura o no, y si afecta a la globalidad de la persona o no. Es decir, trata de dar respuesta al segundo objetivo específico.
- La quinta, sexta y séptima pretenden constatar si la profesión del Trabajo Social tiene cabida en intervenciones en muerte y duelo. Por lo que da repuesta al tercer objetivo específico.
- Y por último, la octava pregunta da libertad al/la participante de dar su opinión y añadir aclaraciones en relación a este tema.

1. Encuesta a alumnado de cuarto de Trabajo Social

A continuación, se muestran las cuestiones realizadas y las posibles respuestas, así como la fundamentación de las razones por las que se han formulado:

1. *¿En qué momento recuerdas lo que significaba morirse?*
 - a) *Antes de los 5 años*
 - b) *Entre los 5 y los 10 años*
 - c) *Entre los 11 y los 15*
 - d) *A partir de los 16 años*
 - e) *En un momento muy puntual o a raíz de un episodio que motivó a pensar en ello (indicar cuál en "otro")*
 - f) *No Sabe/No Contesta*
 - g) *Otro:*

El fin de esta pregunta es constatar si, tal y como plantea Centeno (2013), los/as adultos/as intentan alejar a los niños/as de estas situaciones y conocer sobre qué edades consideran que un/a niño/a ya sabe o puede saber lo que es morir.

2. *¿Crees que en nuestro entorno se explica lo que es y lo que supone morirse?*
- a) *Sí, desde la infancia nos enseñan y explican lo que es*
 - b) *Sí, pero solo cuando hay un evento que lo motiva (se muere alguien cercano) y solo dentro del entorno más cercano (familia, amigos/as)*
 - c) *No, se tiende a no hablar de ella*
 - d) *NS/NC*

La finalidad de esta cuestión es verificar si la sociedad trata a la muerte como un tema tabú o no, tal y como plantean Centeno (2013), Martínez (2011) y Moreras (2019), entre otros/as.

3. *¿Cómo crees que es la visión del duelo en la sociedad actual?*
- a) *La cultura y la sociedad dicen cómo hay que vivir este proceso*
 - b) *Es algo íntimo y personal, cada persona lo vive a su manera CON influencia del entorno*
 - c) *Es algo íntimo y personal, cada persona lo vive a su manera SIN influencia del entorno*
 - d) *NS/NC*
 - e) *Otro:*

El objetivo de esta pregunta es conocer si los/as participantes creen que el duelo es algo pautado y marcado por la sociedad y que toda persona que permanezca a un entorno comunitario tiene que vivirlo de igual forma; o si consideran que es vivido en función de características personales, tal y como plantean, entre otros, Centeno (2013), Gil (2017), León y Gallego (2017) y Vaca (2006).

4. *¿Consideras que el duelo solo afecta a nivel psicológico a la persona?*
- a) *Sí, supone sentimientos de sufrimiento, por lo que afecta solo al ámbito psicológico de la persona*
 - b) *No, también afecta a la globalidad de la persona: salud física, salud psicológica, espiritualidad, relaciones sociales*

Lo que se pretende conocer con estas dos posibles respuestas viene encadenado con la siguiente cuestión. Si se considera que el duelo solo afecta a nivel psicológico, el Trabajo Social no tendría cabida, pues sería objeto de intervención de la psicología; pero si se considera que afecta a la globalidad de la persona, donde se incluye el ámbito social tal y como sustentan autores como Hernández et al. (2017), Jiménez (2012), Moreras (2019), Vega et al. (2015), esta profesión sería de gran apoyo en intervenciones en procesos de duelo.

5. *¿Crees que el Trabajo Social podría ser considerada una profesión de apoyo en los momentos de muerte y duelo?*
- a) *Totalmente de acuerdo*
 - b) *Bastante de acuerdo*
 - c) *Ni en acuerdo ni en desacuerdo*
 - d) *En desacuerdo*
 - e) *Muy en desacuerdo*

En el marco teórico, autores/as como Fernández y González-Rodríguez (2017), García et al. (2017), González (2006), Suárez (2016) manifiestan la importancia de abordar estas situaciones desde el Trabajo Social. Por eso, en esta cuestión, el fin es conocer si los/as participantes proyectan al Trabajo Social en intervenciones en procesos de muerte y duelo.

6. *¿Qué competencias crees que necesitaría un/a trabajador/a social para poder realizar intervenciones en procesos de duelo?*
- a) *Previa formación académica*
 - b) *Previa formación académica y habilidades comunicativas*
 - c) *Previa formación académica, habilidades comunicativas y experiencia propia*
 - d) *Otro:*

Se pretende conocer qué competencias creen que debiera tener un/a trabajador/a social para intervenir en situaciones de muerte y duelo. Autores como González (2006) y Hernández et al. (2017) plantean que la experiencia propia puede ser de ayuda a la hora de intervenir con dolientes, por lo que resulta interesante ver qué opinión tienen los/as encuestados/as respecto a este planteamiento.

7. *¿Conoces alguna iniciativa relacionada con la figura del/la trabajador/a social en procesos de duelo?*
- a) *No*
 - b) *Sí, ¿cuál? (responder en "otro")*
 - c) *Otro:*

A raíz de que uno de los apartados de este trabajo es el conocimiento de iniciativas que han incorporado la figura del/la trabajador/a social en procesos de muerte y duelo (Barrachina et al., 2017; Dieguez y Carbonell, 2017; González, 2006; Serra, 2017), se pretende ver si los participantes son conocedores o desconocedores de algunas de estas.

8. ¿Te gustaría hacer alguna aportación más en relación a esta temática?

Esta última cuestión es de respuesta libre y va dirigida únicamente para aquellos que quieran ofrecer su opinión en relación al tema que se trata.

2. Análisis de los resultados obtenidos

En este apartado se recogen las capturas de los datos obtenidos tras la implementación del cuestionario, así como la interpretación correspondiente.

1. ¿En qué momento recuerdas lo que significaba morir?

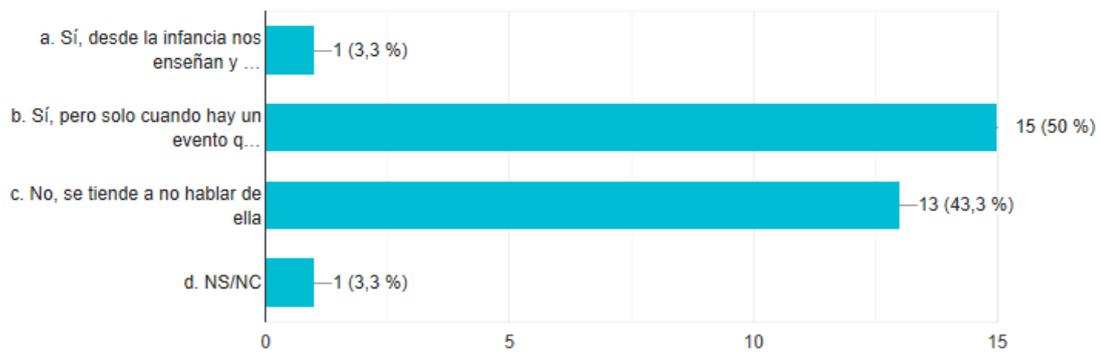
30 respuestas



En cuanto a la primera pregunta realizada, casi la mitad de los/as participantes (46,7%) dicen saber lo que era la muerte entre los cinco y los diez años. En el intervalo de estas edades, según Centeno (2013), los niños ya crean su propia consciencia de lo que es la muerte y de lo que esta supone. Por lo que lo planteado por esta autora y los resultados obtenidos concuerdan y se concluye que es durante los cinco y los diez años cuando los/as niños/as empiezan a entender lo que significa morir.

2. ¿Crees que en nuestro entorno se explica lo que es y lo que supone morirse?

30 respuestas

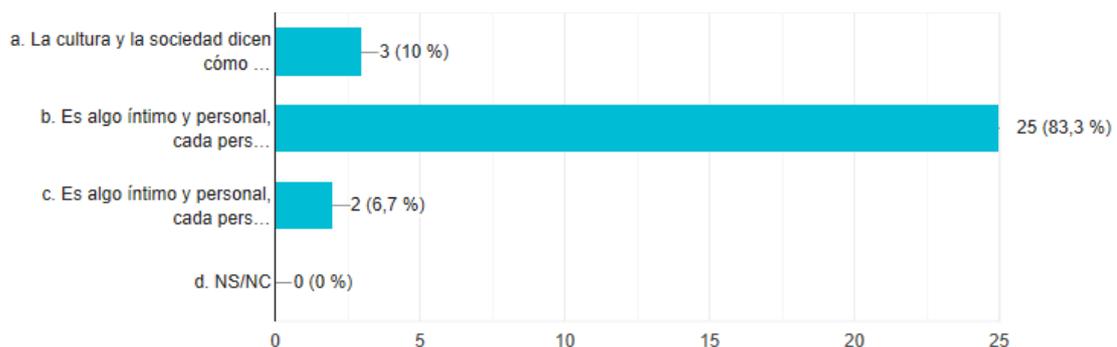


Los resultados de esta cuestión también sostienen lo desarrollado a lo largo del trabajo: la muerte es un tema tabú del que solo se habla cuando hay un evento que motiva a ello. De lo contrario, trata de ser ocultada y encubierta.

Solo uno/a de los/as participantes dice saber que desde la infancia el tema de la muerte es tratado, pero como en toda cuestión, siempre existen excepciones, y aquí encontramos una.

3. ¿Cómo crees que es la visión del duelo en la sociedad actual?

30 respuestas



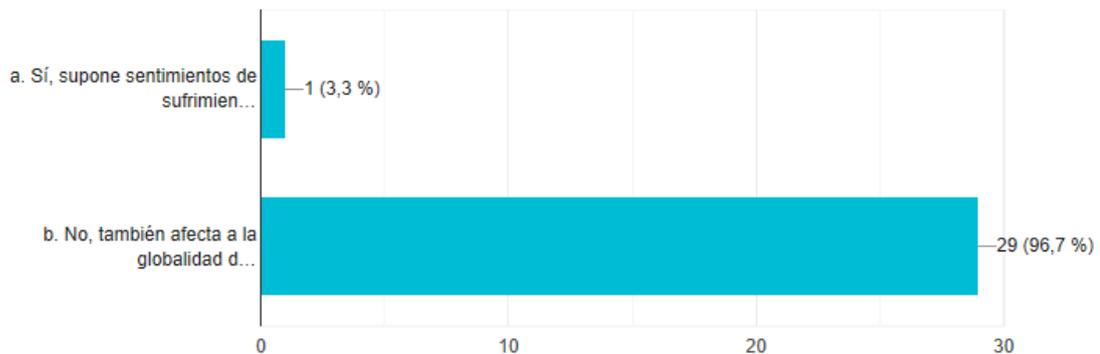
A partir de la pregunta 3 vemos que 25 de los 30 participantes consideran que la cultura influye en la forma de entender y vivir la muerte, si bien sigue siendo algo personalísimo de cada individuo.

Teniendo en cuenta que los/as participantes pertenecen a la cultura individualista en la que los actos y sentimientos son privatizados y reticentes a ser compartidos con el entorno, los resultados obtenidos en el cuestionario concuerdan con el planteamiento de Gil (2017).

Con esto se puede considerar que, tal y como se ha desarrollado en el marco teórico, en nuestra cultura cada persona vivimos, sentimos y manifestamos el duelo de una forma particular y diferente a la del resto.

4. ¿Consideras que el duelo solo afecta a nivel psicológico a la persona?

30 respuestas

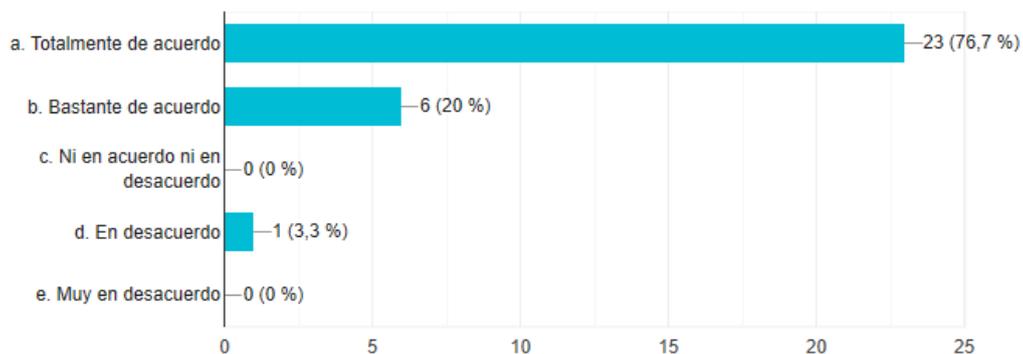


La respuesta estrella de esta cuestión (salvo un caso) es que se considera que el duelo no solo afecta a una esfera de la persona, sino a toda su totalidad, y por ello se hace necesario promocionar la intervención del Trabajo Social en cuanto al fortalecimiento del ámbito social de la persona.

Estas respuestas respaldan también lo planteado en el capítulo 3, en el que se hablaba de la importancia de la profesión del Trabajo Social en situaciones de muerte y duelo.

5. ¿Crees que el Trabajo Social podría ser considerada una profesión de apoyo en los momentos de muerte y duelo?

30 respuestas



En esta cuestión relacionada con el futuro del Trabajo Social, un 76,7% de los/as participantes sostienen que es viable y posible que trabajadores/as sociales intervengan en dichas situaciones.

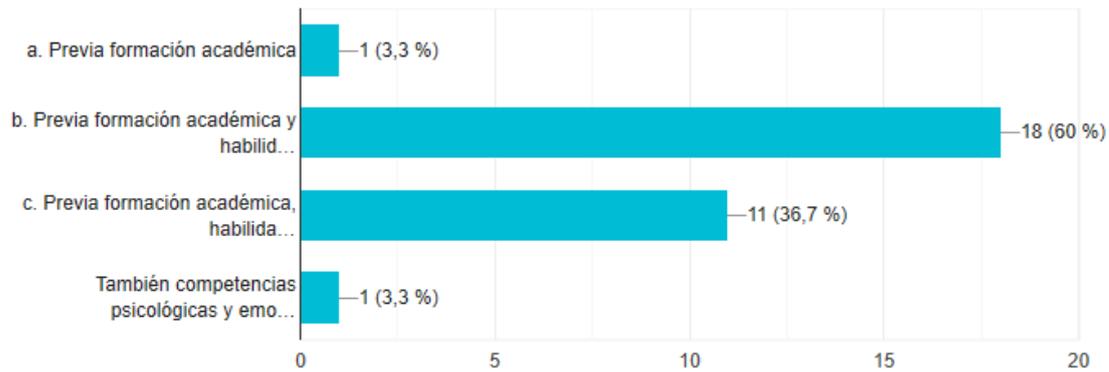
Un 20% también muestran su acuerdo, aunque con algo más de reticencia.

No obstante, se puede decir que, tal y como se anticipaba en el espacio dedicado a la importancia de abordar estas situaciones desde el Trabajo Social (capítulo 3 apartado

2), 29 de los 30 participantes consideran que trabajadores/as sociales pueden apoyar a dolientes en situaciones de duelo.

6. ¿Qué competencias crees que necesitaría un/a trabajador/a social para poder realizar intervenciones en procesos de duelo?

30 respuestas



En consonancia con los resultados obtenidos en la cuestión anterior, aquí se pregunta sobre las competencias que debieran tener los/as trabajadores/as sociales a la hora de intervenir en procesos de duelo.

Aunque autores como González (2006) y Hernández et al. (2017), planteen que la experiencia propia puede ser de ayuda a la hora de intervenir con dolientes, solo 11 participantes consideran que la experiencia propia puede ser de utilidad, en contraposición con las otras 18 que seleccionan que con formación y habilidades comunicativas es suficiente.

Uno/a de los/as participantes dice que *“también competencias psicológicas y emocionales”*, lo cual sería también interesante incluir; sin embargo, estas son cuestiones más propias de los/as psicólogos/as que pueden acompañar al/la trabajador/a social en el proceso de acompañamiento en los procesos de duelo. Aunque cabe decir, que como trabajador/a social, también es importante tener unas nociones básicas de cómo tratar y guiar a las personas, por lo que esta apreciación resulta interesante de mencionar.

7. ¿Conoces alguna iniciativa relacionada con la figura del/la trabajador/a social en procesos de duelo?

30 respuestas



Esta cuestión evidencia que el 80% de los/as futuros/as profesionales del Trabajo Social desconoce esta posibilidad de acción, lo cual hace interesante desarrollar el presente trabajo para que se sigan abriendo las puertas a nuevas posibilidades de Trabajo Social.

El 18% conoce la presencia de la Fundación Mémora, pues fue expuesta en una de las clases de tercer curso de este mismo grado.

Y el 2% restante conoce proyectos como INTEcum y otros tratados en conferencias, a los que no se hace mayor referencia en la respuesta.

Sin embargo, las iniciativas expuestas por Barrachina et al. (2017), Dieguez y Carbonell (2017), González (2006) y Serra (2017) son desconocidas, siendo interesantes de cara a la apertura de nuevas posibilidades de acción e intervención en las situaciones que aquí se tratan.

8. ¿Te gustaría hacer alguna aportación más en relación a esta temática?

6 respuestas

La muerte es un tema tabú en la sociedad actual, y que necesita ser normalizado como parte del ciclo vital que es. Esto es especialmente importante en lo que implica a los niños, se les intenta ocultar porque se considera que es un tema duro o inadecuado para ellos. Realmente debería ser todo lo contrario, son conscientes de que algo pasa, y no se les debe mentir ni ocultar, simplemente informar de forma acorde a su capacidad de comprensión.

Al ser un tema tabú y del que se evita hablar tampoco se realizan formaciones, charlas, conferencias para formar a los profesionales

En mi opinión, la muerte sigue siendo un tema tabú y es necesario preparar a las personas a afrontar esta etapa.

Me parece un ámbito aún por descubrir para el trabajo social y al que este puede realizar importantes aportaciones

Creo que es muy importante que se trate la muerte, el duelo y todo lo que esto conlleva, no como un tema tabú, sino con naturalidad dentro de la sociedad, ya que gran parte de la población elude y teme el tema, llegando a suponer incluso un problema su abordaje.

Creo que sería importante que existiese la figura del trabajador social cuando fallece alguien, tanto a nivel de organización y burocrático como a nivel de apoyo emocional a familiares y personas cercanas. Está figura, bajo mi punto de vista debería existir tanto en tanatorios, como en hospitales y residencias

En esta última cuestión se analizan, de manera general, las respuestas obtenidas.

Por un lado, la palabra más mencionada es “tabú”: *“La muerte es un tema tabú en la sociedad actual”, “tema tabú y del que se evita hablar”, “la muerte sigue siendo un tema tabú”, “tema tabú”*; lo que resulta comprensible ya que en el entorno en el que nos encontramos lo más común es evitar el tema (tal y como los resultados de la segunda pregunta muestran).

Por otro y en relación al párrafo anterior, algunos/as de los/as participantes consideran que la muerte es una etapa vital más y necesita ser normalizada: *“necesita ser normalizado como parte del ciclo vital que es”, “es necesario preparar a las personas a afrontar esta etapa”, “naturalidad dentro de la sociedad”*.

Un caso da mayor importancia al caso de los/as niños/as, ya que en nuestra sociedad tienden a ser apartados de estas situaciones: *“Esto es especialmente importante en lo que implica a los niños, se les intenta ocultar porque se considera que es un tema duro o inadecuado para ellos”*.

También hay quienes consideran que el Trabajo Social sí tiene futuro y además importancia en el apoyo a dolientes que han sufrido la pérdida de un ser querido: *“Me parece un ámbito por descubrir para el trabajo social y al que este puede realizar importantes aportaciones”, “Creo que sería importante que existiese la figura del trabajador social cuando fallece alguien [...] tanto en tanatorios, como en hospitales y residencias”*. Si bien, con algunos inconvenientes, como la falta de formación e información que pueda existir al respecto: *“tampoco se realizan formaciones, charlas, conferencias para formar a los profesionales”*.

Con estas aportaciones se puede decir que los/as encuestados/as consideran que la muerte es un tema tabú que necesita ser normalizado, prestando especial atención a la infancia, y que el Trabajo Social puede ser de gran apoyo en la intervención ante procesos de muerte y duelo.

CONCLUSIONES

En este último apartado se plantean las consideraciones finales surgidas tras la realización del presente trabajo, las cuales responden a los objetivos específicos y general diseñados al comienzo de este documento.

En relación al primer objetivo específico: *“ofrecer una visión sobre la muerte en el contexto que nos rodea”* se determina que la muerte es algo íntimo, personal de cada uno/a (Centeno, 2013). Cada persona le da un significado distinto en función de sus vivencias y del entorno.

Es dentro de ese entorno donde la cultura cobra importancia, pues determina la forma de afrontar esta situación. En función de la cultura, la persona interpretará de una manera más desoladora o alegre la muerte, como suceden, por ejemplo, en las culturas occidental e islámica, respectivamente (Gil, 2017; Suárez, 2016).

La dinamicidad social hace también que la forma que se tenía y se tiene de entender la muerte varíen. En épocas pasadas, se vivía de forma más personal y en el entorno de la propia persona; mientras que en la actualidad se trata de un hecho más impersonal (Castillo, 2017).

Con estas tres consideraciones clave para enmarcar la muerte en lo que aquí respecta (destacar la importancia del Trabajo Social en estas situaciones), se puede decir que para los/as trabajadores/as sociales es fundamental conocer tanto la construcción de muerte como el sentido que cada persona puede darle; es decir, comprender que, aunque existe una definición común de lo que supone la muerte, cada persona se crea su propio concepto subjetivo y lo interpreta a su forma, siempre acompañado de ráfagas de su cultura.

Ocurre que toda muerte provoca sentimientos y emociones en los/as demás, lo que se conoce como duelo. Por ello, en cuanto al segundo objetivo específico: *“aproximarse al proceso de duelo desde una perspectiva social”*, se puede decir que la forma de reaccionar a la muerte es lo que se conoce por duelo (Camacho, 2013).

El duelo son las emociones y sentimientos que las personas experimentan antes y/o tras la pérdida del ser querido, según el tipo de duelo (Vaca, 2006).

El proceso de duelo son las cinco etapas por las que se atraviesa hasta la aceptación de la nueva realidad (León y Gallego, 2018); si bien, no siempre se pasa por todas ellas, ni tienen un orden lógico, ni haber superado una de ellas con éxito supone que no se vuelva a repetir: depende siempre de la persona. Sin embargo, sí es común en toda situación de duelo que el entorno del/la fallecido/a se vea modificado.

En este sentido, se puede decir que la aparición de sentimientos y emociones derivados de la situación de pérdida (duelo) conlleva una serie de transformaciones y aceptaciones (proceso de duelo) por los que toda persona atraviesa en algún o algunos

momentos de su vida. Y esas transformaciones afectan tanto a la persona como a su entorno, momento en el que un/a profesional del Trabajo Social puede intervenir: es el/la profesional que mejor conoce y comprende la realidad social, por lo que es quien mejor puede guiar y acompañar a la persona en el proceso de superación de la pérdida.

Por otra parte y en consonancia con lo anterior, en el marco teórico se evidencia la relación existente entre muerte y duelo con el aspecto social, lo que da respuesta al tercer objetivo específico: *“determinar las competencias del Trabajo Social en estos procesos”*. Esto da lugar a la necesidad de contemplar una profesión que aborde este aspecto. Y esa profesión es el Trabajo Social.

En situaciones de muerte y duelo, el bienestar y la calidad de vida de la persona sufren variaciones (Centeno, 2013). Es en ese momento cuando la persona puede necesitar apoyo profesional. Y el/la profesional que mejor conoce y trabaja estas dos dimensiones es el/la trabajador/a social, pues son su objeto de intervención.

Además, estos/a profesionales trabajan desde una perspectiva psicosocial para: informar, orientar, asesorar, acompañar, sensibilizar, apoyar, identificar fortalezas y recursos y empoderar tanto a la persona como al entorno de esta; contemplando, además, la globalidad de la persona: entorno, situación personal, situación económica, situación sentimental, debilidades/fortalezas físicas y emocionales...

Finalmente, para *“conocer la opinión en torno a las posibilidades del Trabajo Social en el duelo en el alumnado de cuarto curso de esta profesión”* se implementa un cuestionario que permite hacer las siguientes consideraciones:

- Son los/as propios/as niños/as los/as que deben aprender lo que es la muerte cuando su capacidad cognitiva así lo permita (entre los cinco y los diez años). También que en nuestra cultura, la muerte es un tema tabú del que solo se habla cuando no hay más opciones.
- La muerte y el duelo son situaciones que afectan a la globalidad de la persona, donde se incluye su entorno social.
- Ambos procesos forman parte de la etapa vital, por lo que deben ser normalizados,
- Se precisa de mayor formación de cara a sensibilizar y formar a los/as profesionales que intervengan en este tipo de situaciones, pues no solo existe desconocimiento de cómo enfrenarse profesionalmente a este tipo de intervenciones, sino también en relación a otras propuestas y proyectos que se han llevado a cabo y los cuales pueden servir de referente para desarrollar otros nuevos.
- La profesión del Trabajo Social puede y se debe fortalecer en intervenciones de muerte y duelo, porque son estos/as los/as profesionales que mejor conocen el entorno, las posibilidades que este tiene y quienes trabajan con la totalidad y globalidad de la persona.

En síntesis, y de cara a dar respuesta al objetivo general de este trabajo: “*conocer las posibles intervenciones del Trabajo Social en el proceso de duelo*”, se concluye que el Trabajo Social ha tenido, tiene y debería tener mayor cabida en intervenciones en procesos de muerte y duelo: por ser la profesión que trabaja desde una perspectiva psicosocial; por ser quien mejor conoce la realidad social; por ser quien trabaja con, por y para la esencia de la persona; y por ser considerada una de las profesiones esenciales en nuestra sociedad, tal y como la realidad está demostrando.

En propia opinión, creo que el Trabajo Social es una de las profesiones más bonitas e importantes de la sociedad, por lo que debiera cobrar importancia en situaciones que ineludiblemente nos afectan a todos, como son la muerte y el duelo.

Creo que desde la empatía, acompañamiento y buena praxis de los trabajadores y las trabajadoras sociales, estos dos procesos podrían ser menos intensos para las personas, pues compartir lo que uno/a siente, me parece que siempre ayuda al propio bienestar. Y en eso, los y las profesionales del Trabajo Social son imprescindibles.

En definitiva, creo que el Trabajo Social en procesos de muerte y duelo es vital e indispensable, por lo que debiera cobrar la importancia que se merece.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ariès, P. y Elías, J. (1982). *La muerte en Occidente*. Argos Vergara.

Barrachina, I. (abril 2017). Vivencias de acompañamiento a la muerte y al proceso de duelo en la Residencia Fundación Santa Susana. *Col·legi Oficial de Treball Social de Catalunya. Revista de Treball Social. La muerte, una cuestión de vida. Haciendo trabajo social*, 210, 69-80.

Blanco, E. (abril 2018). El afrontamiento a la muerte de un hijo. El trabajador social en el duelo pediátrico. *Col·legi Oficial de Treball Social de Catalunya. Revista de Treball Social. Reflexiones sobre trabajo social y poder*, 212, 131-141.

Buceta Toro, M^o. I. (2017). *La enseñanza del cuidado en el Sufrimiento y la Muerte*. (Tesis doctoral). Universidad Católica de Murcia. Recuperado en: <http://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/2420/Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Camacho, D. (2013). El duelo: la respuesta emocional ante la pérdida. *EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía*, 12(2), 129-149.

Casas, C. (abril 2017). PADES (Programa de Atención Domiciliaria; Equipos de Apoyo) "Atención domiciliaria al final de la vida: el privilegio de la proximidad". *Col·legi Oficial de Treball Social de Catalunya. Revista de Treball Social. La muerte, una cuestión de vida. Haciendo trabajo social*, 210, 69-80.

Castillo, A. (agosto 2017). El Trabajo Social en Tanatorios: ¿Expectativa o realidad? *Consejo General del Trabajo Social. Servicios Sociales y Política Social. Trabajo Social: Intervención en el proceso final de la vida*, XXXIV (114), 19-33.

Centeno Soriano, C. (2013). *Gestión del duelo y las pérdidas. Aprendiendo a vivir con lo ausente*. Jaén: Formación Alcalá.

Dieguez, M. y Carbonell, I. (abril 2017). Aproximación comunitarioa al final de la vida. El trabajo social en una empresa funeraria. *Col·legi Oficial de Treball Social de Catalunya. Revista de Treball Social. La muerte, una cuestión de vida. Haciendo trabajo social*, 210, 69-80.

Fundación Mémora. Recuperado de: <https://www.memora.es/es/sobre-memora/fundacion-memora>.

García, A., Jiménez, A., Rubio, M. y López, M. (agosto 2017). Intervención psicosocial al final de la vida del menos y/o adolescente. *Consejo General del Trabajo Social. Servicios Sociales y Política Social. Trabajo Social: Intervención en el proceso final de la vida*, XXXIV (114), 35-44.

Gil Baquero, J. (2017). *El duelo en una sociedad globalizada: estudio comparativo de la experiencia del duelo de diferentes culturas en Mallorca* (Tesis doctoral). Universitat de les Illes Balears, Illes Balears.

González, V. (2006). Trabajo Social Familiar e Intervención en Procesos de Duelos con Familias. Trabajo presentado en *Comunicación al VI Congreso de Escuelas Universitarias de Trabajo Social*, Universidad Pablo de Olavide, Sevilla, España.

Hernández, J. M., Sánchez, F. C. y Echevarría, P. (2017). Alumbrando la muerte. Profesionales de la vida gestionando el duelo. *Revista Internacional de Sociología*, 75(3), 1-13. doi: <http://dx.doi.org/10.3989/ris.2017.75.3.15.189>.

Jiménez Aboitiz, R. (2012). *¿De la muerte (de)negada a la muerte reivindicada? Análisis de la muerte en la sociedad española actual: muerte sufrida, muerte vivida y discursos sobre la muerte* (Tesis doctoral). Universidad de Valladolid, Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales. Recuperado de: <http://almena.uva.es/record=b1643797>.

Lima, A. I. y González-Rodríguez, R. (agosto 2017). La intervención social en el final de la vida. *Consejo General del Trabajo Social. Servicios Sociales y Política Social. Trabajo Social: Intervención en el proceso final de la vida*, XXXIV (114), 11-18.

León Mejía, A. y Gallego Matellán, M. (2018). *Cómo abordar la muerte y el duelo con los niños*. Madrid: Editorial Síntesis.

Martínez, F. (2011). La muerte. *Durerías. Analecta Philosophiae*, 2, 1-18. Doi: 1696-0734.

Montañés, M. (2001). La encuesta. En Villasante, T., Montañés, M., y Martín, P. (Coords.), *Prácticas Locales de Creatividad Social. Construyendo Ciudadanía 2*. España: El Viejo Topo.

Moreras, J. (2019). INTRODUCCIÓN. La muerte como constante en las ciencias sociales. En J. Moreras (Ed.), *Socio-antropología de la muerte. Nuevos enfoques en el estudio de la muerte* (pp. 9 – 16). Tarragona: Publicacions de la Universitat Rovira i Virgili.

Proyecto INTecum. Servicios Sociales de Castilla y León. Junta de Castilla y León. Recuperado de: <https://serviciosociales.jcyl.es/web/jcyl/ServiciosSociales/es/Plantilla100/1284836684299/ / />.

Ramos, S. (abril 2017). Algunas reflexiones filosóficas sobre el modo de concebir la muerte. *Col·legi Oficial de Treball Social de Catalunya. Revista de Treball Social. La muerte, una cuestión de vida. Haciendo trabajo social*, 210, 11 -22.

Ramos-Pla, A., Gairín, J., y Camats, R. (2018). Principios prácticos y funcionales en situaciones de muerte y duelo para profesionales de la educación. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 16(1), 21-33. Recuperado de: <https://doi.org/10.15366/reice2018.16.1.002>.

Rojas, M. S., et al. (2019). Abordaje de las mujeres que han pasado por un duelo perinatal. *Agathos. Atención Sociosanitaria y Bienestar*, 2, 46-50.

Rosa, J. J., González, L., Vázquez, A., y Piedra, J. (agosto 2017). Intervención psicosocial al final de la vida del menos y/o adolescente. *Consejo General del Trabajo Social. Servicios Sociales y Política Social. Trabajo Social: Intervención en el proceso final de la vida*, XXXIV (114), 45-51.

Serra, X. (abril 2017). El proceso del duelo con niños y adolescentes en el entorno social y el “Taller Ara sí que sé” en las escuelas. *Col·legi Oficial de Treball Social de Catalunya. Revista de Treball Social. La muerte, una cuestión de vida. Haciendo trabajo social*, 210, 69-80.

Suárez, M. A. (2016). Muerte, Pérdida y Duelo: Exploraciones para el Trabajo Social. En Carbonero, D., Raya, E., Caparros, N. y Gimén, C. (Coords.), *Respuestas transdisciplinarias en una sociedad global. Aportaciones desde el Trabajo Social* (pp. 1-18). Logroño: Universidad de la Rioja.

Vaca, M^a. J. (febrero 2008). *Afrontamiento del duelo* (Manual). CREFES: Centro de Formación y Estudios Sociales. Gerencia de Servicios Sociales.

Valero-Moreno, S., Barreto-Martín, P. y Pérez-Marín, M. (mayo 2016). Familia y duelo: el apego y los acontecimientos vitales estresantes como predictores del desarrollo de duelo complicado. *Familia: Revista de ciencias y orientación familiar*, 53, 57-69.

Vega, P. et al. (2015). Validación de escala de apoyo en duelo en atención de salud para población hispanoparlante. *Psicooncología*, 12(2-3), 355-366. DOI: 10.5209/rev_PSIC.2015.v12.n2-3.51014.

ANEXOS

Anexo I

DECÁLOGO PARA AYUDAR A UN NIÑO A AFRONTAR LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

1. **Información y conocimiento:** Leeré y obtendré información sobre el duelo en los niños para que mi ayuda sea más eficaz.
2. **Honestidad:** Seré completamente honesto con el niño/a y no le apartaré de la realidad que se está viviendo. Hablaré del ser querido que falleció con naturalidad y le explicaré con palabras sencillas y sinceras lo ocurrido.
3. **Permisividad y apoyo:** Animaré al niño/a a expresar sus emociones y sentimientos, sean cuales fuesen, rabia, miedo, tristeza... y a que no se esconda para llorar. No diré frases como: "no llores", "no estés triste", "tienes que ser valiente", "no está bien enfadarse así"... ya que pueden cortar la libre expresión e impedir que el niño/a se desahogue.
4. **Afecto y proximidad:** Estaré cerca, sentado a su lado, le sostendré en brazos, le abrazaré, le escucharé y lloraré con él. Me mantendré física y emocionalmente cerca de él. Estaré siempre dispuesto a abrazar al niño/a, compartiendo mutuamente esos momentos.
5. **Comunicación:** Le hablaré sobre la muerte utilizando elementos de la naturaleza. Le leeré cuentos o historietas que hagan referencia y hablaré con el niño/a de sus temores y angustias. No permitiré que se sienta culpable por la muerte producida.
6. **Expresión hacia la pérdida:** Le estimularé y animaré a que escriba una carta, un poema, un cuento o un diario; que dibuje o pinte libremente lo que él siente; elaboraremos juntos un álbum o una caja con recuerdos y visitaré el cementerio con el niño/a si lo desea.
7. **Estabilidad:** Intentaré restablecer lo antes posible el ritmo cotidiano de sus actividades (colegio, amigos, juegos familiares,...). Tendré en cuenta que no es un buen momento para los cambios y nuevas exigencias.
8. **Actividad:** Le animaré a que realice alguna actividad física (deportiva, artística, lúdica..) que le permita expresarse y mantener su vitalidad e interés.
9. **Demanda de ayuda:** Estaré atento a la aparición de algunas reacciones que indiquen, por su frecuencia e intensidad, signos de alerta y le llevaré a un Psicólogo especialista en duelo para que valore la situación.
10. **Grupo de niños:** Colaboraré en un grupo de autoayuda en duelo y animaré a que el niño/a participe en actividades con otros niños en iguales circunstancias para favorecer la recuperación.

Vaca, M^a. J. (febrero 2008). *Afrontamiento del duelo* (Manual). CREFES: Centro de Formación y Estudios Sociales. Gerencia de Servicios Sociales.

Anexo II

CÓMO PUEDO AYUDAR EN LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO..... EN EL TANATORIO.

Si quieres ayudar a un familiar o amigo que ha perdido a un querido y no sabes cómo, te proponemos lo siguiente:

1. **Normalizar la situación.** Es normal que ante la pérdida de un ser querido la persona sienta una gran variedad de sentimientos, emociones y reacciones físicas y es legítimo que se sienta así.
2. **No distraerle de su dolor.** Debemos permitirle la expresión libre de sus sentimientos (aunque sean hostiles), pues se sentirá aliviado. El llorar es muy positivo; déjale que lo haga.
3. **No asignarle un papel.** Un "debería hacer o debería sentir en este momento" creado por nuestras propias ideas al respecto de la situación, pues se puede sentir aún más incapaz.
4. **Evitar frases hechas** del tipo "Tienes que olvidar", "Así dejó de sufrir", "Sé fuerte por los niños", "Es voluntad de Dios", "Es ley de vida". Si no sabes que decir, no digas nada; límitate a estar ahí, acompañándole, escuchándole y consolándole.
5. **Recuerda que el duelo nunca se supera (cura), sino que uno se recupera con el tiempo,** y existirán momentos difíciles en el futuro donde la persona debe trabajar activamente para recuperarse. Por esto no utilices la típica frase "El tiempo lo cura todo".
6. **Invitar a compartir sus sentimientos contigo,** realizando una escucha comprensiva y utilizando frases como "Entiendo que debes sentirte mal" para que se desahogue emocionalmente. Sólo debes utilizar la frase "Se cómo te sientes" en el caso de que hayas pasado por una situación similar; aquí sería conveniente que le revelaras cómo te enfrentaste a ello y qué hiciste para recuperarte.
7. **Establecer contacto físico adecuado,** (abrazos, brazo en su hombro,...).
8. **No parlotear sin más,** saber utilizar el silencio como facilitador de la descarga emocional.
9. **Contribuir al apoyo familiar.** La familia es el elemento más importante para la recuperación del duelo y entre ellos debe existir una comunicación eficaz.
10. **No temas nombrar al fallecido por miedo a que se altere;** lo más importante es tu apoyo, escucha y afecto.

11. **No temas mostrar tus propias emociones** (llorar, pena); el otro verá que a ti también te ha afectado porque también te importaba. Esto facilitará que se sienta comprendido.
12. **Facilitar despedirse** del ser querido (ver cadáver, acudir al entierro) para que acepte la realidad de su ausencia y no elabore creencias falsas sobre el hecho.

... y Después....

1. **Visitarle frecuentemente** (o llamarle por teléfono). Evita la frase "Llámame o ven a mi casa si te sientes mal o necesitas algo", tú debes tomar la iniciativa y ofrecerle ayudas concretas.
2. **No mantenerle ocupado en cosas**, como intento de que supere su dolor rápidamente. Debemos ser pacientes (recuerda que la elaboración del duelo requiere tiempo) y permitirle que comparta con nosotros sus recuerdos de él (ver fotos, contar anécdotas,...), que disponga de tiempo para reflexionar y sobrellevar todo el proceso. El recuerdo es un consuelo para el superviviente.
3. **Educarnos en el tema del duelo**, para tener información sobre lo que se siente en estos momentos y poder ayudar más eficazmente.
4. **Mantener el contacto**, no interrumpir bruscamente nuestro apoyo pues el duelo es un proceso largo.
5. **Estar atento a reacciones anormales o distorsionadas del duelo**. Si existen, o si tuviera dudas, sugiera una consulta con un Psicólogo con experiencia en duelo.
6. **Animarle a que realice actividades que prevengan enfermedades y mantengan la salud** (ejercicio físico, acudir al médico, hábitos alimentarios adecuados,...).
7. **Utilizar grupos de auto-ayuda o ayuda-mutua en el duelo**, nadie sabe más de esto que otra persona que ya haya pasado por ello.
8. **Utilizar comunicación eficaz con él**, "¿Cómo estás hoy?, ¿Cómo te está yendo?"; escuchar el 80%.y hablar el 20% del tiempo.
9. **Seguir utilizando contacto físico y silencio**.
10. **Continuar con el apoyo familiar y comunicación eficaz**.
11. **Ayudar en las tareas cotidianas** (comida, lavado/planchado de ropa, arreglar algo,...) o ayudar en papeleo (registro, bancos,...).
12. **Hacer esfuerzo especial en fiestas y aniversarios** (cumpleaños, Navidad, día fallecimiento,...), debemos colaborar activamente porque son fechas muy dolorosas. En ellas es aconsejable que participe todo el núcleo familiar.

Vaca, M^a. J. (febrero 2008). *Afrontamiento del duelo* (Manual). CREFES: Centro de Formación y Estudios Sociales. Gerencia de Servicios Sociales.