 <p>UNIVERSIDAD CES Un compromiso con la excelencia <small>VEGUELA MINERUCACIÓN</small></p>	<p>PROTOCOLOS DE ATENCIÓN A LOS PROBLEMAS MÁS FRECUENTES DE SALUD MENTAL – DUELO POR FALLECIMIENTO</p>	
Código: PT-BI-002	Fecha: 10/04/2021	Versión: 01
PROCESO		Bienestar institucional y desarrollo humano

Recomendaciones Generales:

La siguiente guía pretende brindar a los psicólogos de Bienestar Institucional y Desarrollo Humano de la Universidad CES, herramientas que permitan el abordaje básico de las problemáticas comunes que surgen en consejería psicológica.

Principios Generales:


- Brindar una actitud empática por medio de una escucha activa y amable.
- Garantizar un ambiente adecuado.
- Evitar interrupciones frecuentes.
- Mantener un orden lógico y coherente de las preguntas.
- Mantener el tema del motivo de consulta (No saltar de un tema a otro).

Guía breve para el abordaje de duelos por fallecimiento

Pautas para diferenciar un duelo normal de un duelo patológico	
Duelo normal	Duelo patológico
Pena normal por la persistencia de reacciones de dolor intensas, las cuales disminuyen en un periodo de 12 meses aproximadamente. <ul style="list-style-type: none"> • A medida que pasa el tiempo disminuye significativamente el malestar. 	Respuesta de dolor intenso que interfiere con la capacidad del individuo para funcionar adecuadamente, durante al menos 12 meses después del hecho de pérdida

Etapas del duelo por fallecimiento

- **Negación:** Se caracteriza porque la persona se encuentra en Shock, esta etapa es funcional ya que lleva a amortiguar el dolor por la muerte.
- **Etapa de Ira:** Se caracteriza porque surgen emociones de rabia y resentimiento en respuesta a la sensación de frustración por la irreversibilidad de la muerte, adicionalmente inicia la búsqueda de culpables.
- **Etapa de negociación:** La persona que pasa por esta etapa, comienza a presentar pensamientos “mágicos” sobre la realidad, por ejemplo; “Mi abuelita está en el cielo, ya no sufre”. Hace un trato con algo superior para que el dolor sea más fácil de afrontar.
- **Etapa de descargue emocional:** La persona comienza hacerse consiente de que el ser querido ya no está, por lo tanto, inician sensaciones de vacío, dolor, tristeza profunda, entre otras.
- **Etapa de aceptación:** La persona comienza aceptar la pérdida como una situación que hace parte de la vida. Sin embargo, el hecho de que se haya aceptado la situación no implica que no se generen emociones de tristeza o llanto; estas emociones suelen aparecer en estados de nostalgia, y son completamente normales. Lo que posibilita esta etapa es un entendimiento de

 UNIVERSIDAD CES Un compromiso con la excelencia <small>VISUALIZACIÓN</small>	PROTOCOLOS DE ATENCIÓN A LOS PROBLEMAS MÁS FRECUENTES DE SALUD MENTAL – DUELO POR FALLECIMIENTO	
Código: PT-BI-002	Fecha: 10/04/2021	Versión: 01
PROCESO	Bienestar institucional y desarrollo humano	

lo ocurrido, y la preparación para la búsqueda de estrategias de afrontamiento, que permitan que la persona retome su vida con tranquilidad.

Recomendaciones para el manejo del duelo por fallecimiento:

Antes de que alguien muera	Es importante que se pueda hablar con la persona próxima a morir sobre sus emociones y pensamientos; esto ayudará a sus familiares para que, en un futuro, entiendan cómo se sentía ese ser querido, y se pueda cerrar el ciclo con mayor facilidad ya que hay menor probabilidad de que queden temas inconclusos.
Posterior al fallecimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Recomendar evitar realizar grandes cambios en los próximos tres meses, puesto que este periodo la emoción prima sobre la razón. • Realizar un seguimiento a las actividades de autocuidado como: alimentación, ejercicio, ciclos de sueño. En este periodo es común que la persona que atraviesa el duelo se descuide de sus propios cuidados. • Activar redes de apoyo con el fin de evitar el aislamiento • Evitar el consume del alcohol. • Recordarle a la persona que el duelo es el proceso ante el dolor, por lo tanto, es normal querer sanar rápido, pero es un tema que requiere paciencia y acompañamiento. • Es importante que quien acompañe pueda promocionar la expresión y validación emocional de la persona que se encuentra en duelo.

Algunas técnicas que podría ser de gran utilidad

- **Cartas:** En ocasiones cuando una persona fallece, el familiar cercano queda con pensamientos, emociones y dudas que generan mucha incertidumbre, en estas situaciones se puede hacer



UNIVERSIDAD CES

Un compromiso con la excelencia

VEGUELA MINERUCACIÓN

PROTOCOLOS DE ATENCIÓN A LOS PROBLEMAS MÁS FRECUENTES DE SALUD MENTAL – DUELO POR FALLECIMIENTO

Código: PT-BI-002

Fecha: 10/04/2021

Versión: 01

PROCESO

Bienestar institucional y desarrollo humano

uso de la carta, indicándole a la persona que se conecte con su imaginación y pueda identificar esas dudas o emociones que no le pudo transmitir a la persona fallecida, posteriormente se le pide a la persona que lo transcriba y después se pide que la lea en voz alta y en tiempo presente, finalmente se le pide a la persona que concluya la lectura mencionando “ siempre vivirás en mi mente y corazón, y estoy lista para continuar”.

- **Modificación de pensamientos distorsionados:** Es normal que la persona que pasa por un duelo deje de realizar actividades de ocio por la creencia irracional de “si me divierto y no estoy triste significa que esa persona no fue tan importante para mí”. En estas situaciones es importante debatir estos pensamientos, haciendo énfasis en la diferencia entre amor y sufrimiento, y reconociendo que, a pesar del dolor, hay que sacar fuerza para continuar la vida.
- **Resignificación positiva:** Consiste en no enfocarse en el porqué de las cosas, sino en el para qué de la situación; Esto ayudará a la persona a resignificar la situación con una perspectiva más realista y optimista.

CONTROL DE CAMBIOS

FECHA DE ACTUALIZACIÓN	CAMBIO REALIZADO	RESPONSABLE DEL CAMBIO
(Incluya la última fecha de actualización del procedimiento.)	(Detalle el cambio propuesto o razón de creación del documento, frente a la pertinencia que se tiene para el cumplimiento del objetivo del proceso)	(incluya en nombre del responsable que creó o modificó el documento por última vez, cargo y Área de trabajo)