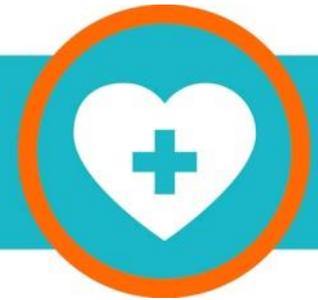


# CLASE 14/

## AUXILIAR EN CUIDADO DE PERSONAS MAYORES NIVEL I



### TEMA

Duelo en el envejecimiento

### OBJETIVOS

- ✓ Comprender el concepto de duelo
- ✓ Diferenciar entre el duelo normal y duelo patológico
- ✓ Ubicar el lugar del Duidador/a frente a las situaciones de duelo que puede presentar la persona cuidada.
- ✓ Adquirir herramientas prácticas para ayudar a enfrentar diferentes situaciones de duelo.



## DESARROLLO DE LA CLASE

Bienvenidas/os a la clase número 13. Nuestro tema de hoy será el duelo en el envejecimiento:

A lo largo de la vida, las personas deben enfrentar gran cantidad de cambios y pérdidas. En la vejez, éstas se ven incrementadas, requiriendo un mayor esfuerzo psíquico para su elaboración.

Duelar por los roles que se pierden, por el fallecimiento de personas queridas, la despedida de etapas vitales previas, la conciencia de la propia muerte, los ideales perdidos, por aquello que pudo haber sido y nunca será, llevan al adulto mayor a tener que hacer el duelo por su propio envejecimiento.

Ante estas situaciones de pérdida, la persona puede verse en un estado de pena y tristeza.

La tristeza como estado de ánimo predominante, no necesariamente indica enfermedad. De una manera similar, la apatía, el desinterés, la abulia, el descuido en el aspecto personal, la inhibición psicomotriz, períodos de insomnio o hipersomnia, o alteraciones en la alimentación, pueden acompañar todo proceso de duelo en sus primeros estadios.



### **¿Qué es el duelo?**

El duelo es un proceso psicológico saludable y necesario, que se pone en marcha por la pérdida de un objeto amado, y que comúnmente lleva al abandono de dicho objeto. Se acompaña de pena y puede ser seguido o no por el establecimiento de una nueva relación con otra persona.

Es importante aclarar que cuando decimos “objeto” nos estamos refiriendo a personas queridas, pero también, podemos hablar de duelo cuando aparece la pérdida de cosas materiales o bien cambios en las capacidades físicas o psíquicas, mudanzas de vivienda, etc.

Algunos autores enumeran algunas **situaciones vitales** que se dan en el envejecimiento que requieren del proceso de duelo:



- *La viudez*: representa una serie de cambios que involucran lo afectivo, el sentirse apoyado y cuidado, la seguridad económica, etc.
- *Los cambios en la pareja*: en parte relacionados con la ida de los hijos o la jubilación, que implican cambios en las formas de convivencia.
- *Los cambios en la sexualidad*: debidos a cambios en la capacidad sexual, nuevas maneras de relación entre los miembros de la pareja, falta de erotismo en el vínculo.
- *La jubilación*: implica no solo un cambio de rol, sino también un cambio en la identidad de la persona.
- *Los cambios económicos*: que producen una cierta sensación de dependencia.
- *Las pérdidas en las capacidades sensoriales y cognitivas*: el oído, la marcha, la vista, los cambios en la memoria, la atención, que pueden provocar aislamiento social e inseguridad personal.
- *La preocupación por el cambio de imagen*: las señales en el cuerpo del paso de los años.

- *El temor frente a la hospitalización o la institucionalización:* implica abandonar ámbitos que promueven seguridad, como la casa, cambios en la red social y fundamentalmente la pérdida del control personal o autonomía.
- *El miedo a la enfermedad, a la discapacidad, y a la muerte:* en la mediana edad era visto como algo posible pero lejano, en la vejez se hace más presente.

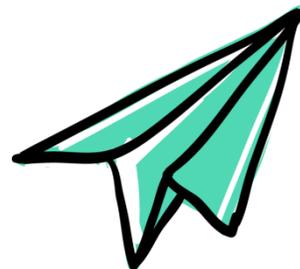
Existen **dos tipos de duelo** el normal y el patológico.

Hablamos de duelo cuando la evolución del proceso de reacción frente a una pérdida es **normal**.

Por el contrario, cuando se entorpece la aceptación de la pérdida sufrida, nos encontramos ante la presencia de un **duelo patológico**. Si se prolonga demasiado, se asemeja a un estado depresivo, que impide afrontar adecuadamente los diversos sucesos de la vida.

### El duelo normal recorre tres etapas:

1. Negación
2. Identificación
3. Reconexión





### **NEGACION:**

Se manifiesta con agitación, llanto, protestas, desasosiego y negación de la pérdida. La persona busca encontrar culpables en el objeto mismo, en el médico y finalmente suele responsabilizarse a sí mismo. Expresa ingratitud hacia los que tratan de consolarlo. Necesita sentir el dolor.



### **IDENTIFICACION:**

Persiste la desesperanza, la conducta se desorganiza, hay descuido en el vestir, en el aspecto personal, se desatiende el cuidado por la propia salud. Se manifiestan los trastornos en la alimentación y en el dormir. En esta fase hay una aceptación de la pérdida.

La tristeza aparece en toda su magnitud. La persona está sumida en interminables recuerdos asociados a lo perdido y su monotemática conversación gira en torno a sí misma. Siente que el mundo no tiene sentido sin el objeto amado.

Se retrae, no acepta salir, nada lo distrae. Manifiesta desinterés por el mundo externo.



### **RECONECCION:**

La incorporación de nuevos intereses y relaciones marca la finalización del proceso de duelo.

Con el paso del tiempo y la elaboración correspondiente, la persona doliente siente que los recuerdos asociados a la pérdida son cada vez más lejanos. Empieza a estar en condiciones de conectarse con otras personas y con nuevos intereses. Su conversación empieza a abordar otros temas y recupera sus actividades. Comienza a salir y acepta distraerse. Retoma hábitos de cuidado personal.

## **DUELO PATOLÓGICO**

El duelo patológico se caracteriza por la dificultad de aceptar la pérdida y por una reacción desmedida ante esa imposibilidad.

La tristeza es igual o mayor que en el proceso normal, pero se agrega la insistencia de pesadillas y sueños de contenido traumático cuyo sentido manifiesto tiene referencia permanente a lo que se ha perdido.

La persistencia de autorreproches muestra el fracaso de la elaboración de la pérdida.

La elevada ansiedad, anhelos y pensamientos intrusivos asociados con una muerte dolorosa, o el enojo extremo asociado con la percepción de negligencia médica, son condiciones que pueden dificultar el pasaje de la primera a la segunda etapa.

La sintomatología del duelo patológico puede predecir descompensaciones orgánicas en las mujeres (cáncer, ataque cardíaco), o ideación suicida en los hombres. Si una mujer mayor pierde a su marido, ella se quedará sin su marido y también sin lo que de ella despertaba el amor de su marido. Después de largas décadas de vida de pareja eso no suele ser tan sencillo de sustituir.

## **PARTICULARIDADES DEL DUELO EN LA VEJEZ**

En nuestra cultura a veces se cree que las personas mayores son más vulnerables ante la pérdida de seres queridos. Esto lleva muchas veces a que los hijos excluyan a sus padres de los rituales ante la pérdida por temor a que no puedan soportar el dolor. Sin embargo, lo que se observa en la práctica clínica, y diversa bibliografía indican lo opuesto.

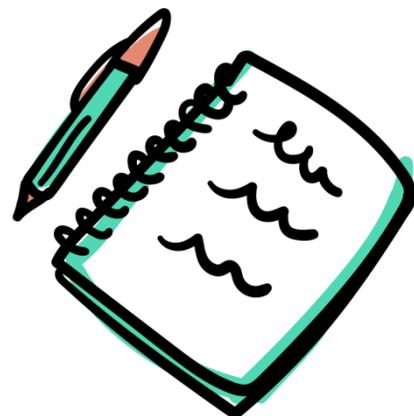
La experiencia acumulada de inevitables duelos experimentados a lo largo de los años puede actuar como un facilitador ante la necesidad de afrontar las pérdidas que acompañan al envejecimiento.

El cuidador puede orientar a los familiares para que no les oculten información a las personas mayores, ya que es necesaria para la saludable elaboración del duelo.



## A tener en cuenta:

- En gente muy mayor, de 70-80 años, se hallan menos depresiones reactivas a los duelos que en gente más joven.
- Las pérdidas inesperadas tienden a afectar el trabajo de duelo y están asociadas a un marcado incremento de la depresión y aumentan la tendencia al aislamiento social.
- El fallecimiento relativamente previsible o precedido de grandes exigencias de cuidados, por ejemplo en cónyuges mayores, puede traer alivio a los familiares.
- El duelo suele ser mejor sobrellevado por la persona que sobrevive, si ha sido informado de la enfermedad del cónyuge y puede cuidarlo durante el tratamiento médico previo a la pérdida.
- La viudez es un fenómeno primariamente femenino. Cerca de la mitad de las mujeres de 65 años son viudas.
- Las viudas mayores suelen estar mejor preparadas para arreglárselas con la pérdida que las viudas más jóvenes.
- La viudez en las mujeres frecuentemente causa estrés financiero, porque la mayor fuente de ingresos es perdida con la muerte del marido.
- Enviudar a una edad avanzada lleva en sí mismo algo irreparable. Sobre todo, si consideramos que la mayoría de las veces ocurre después de una relación muy prolongada. La pérdida se torna más grave aún para las personas dependientes.





## Evolución y pronóstico

La modalidad de expresión, evolución y duración del duelo varían de acuerdo a las características de la persona, al grupo sociocultural de pertenencia, y al momento histórico.

En muchas personas mayores el duelo se prolonga en forma desmesurada, predominando una sensación de tristeza interminable. Hay dificultad de conectarse con nuevos objetos o sus equivalentes para la sustitución del objeto perdido. Para ellos, tales objetos no están disponibles en el mundo real.

Para otros, en cambio, la conciencia del final de la vida, actúa como motor para la reconexión con el mundo externo, las redes de apoyo social, la creatividad, el erotismo y la vitalidad en su sentido más amplio.

Es muy importante que la persona mayor pueda expresar su dolor de acuerdo a sus propias costumbres.

Cuando el sujeto se ve imposibilitado para expresar su sufrimiento, por las características de su personalidad, por las exigencias del medio, o por no querer incomodar a sus hijos, su proceso de duelo es más dificultoso.

Por consiguiente, es importante para poder transitar el proceso dentro de pautas saludables, que esté habilitada la expresión adecuada y oportuna del dolor, de acuerdo a los cánones culturales de la persona mayor.

Desde la función del cuidador se puede ayudar a que las formas de expresión del dolor sean respetadas, aunque sean diferentes que las propias.

Cuando el sujeto se ve imposibilitado para expresar su sufrimiento, por las características de su personalidad, por las exigencias





## El duelo desde la perspectiva del cuidador

Existen dos causas de duelo en relación con el rol del cuidador: la primera tiene que ver con los cambios que van surgiendo en la persona mayor que lo hacen dependiente, y la segunda con la pérdida por fallecimiento.

Cuando la persona mayor no es totalmente autovalida, esos cambios implican un aumento progresivo en sus necesidades de cuidado. Es razonable pensar que cada función asistida afecta su autoestima, y por ende produce un trabajo de duelo por las pérdidas biopsicosociales que le van sucediendo.



La familia también se ve llevada a hacer una elaboración de esos cambios: “el viejo ya no es el que era”. Puede suceder que lo interpreten como que “lo hace a propósito, es un capricho, quiere que le presten atención constante”. En cierto sentido, es más llevadero pensarlo así, como un acto voluntario, que vivirlo como un hecho, en algunos casos, sin retorno.

El cuidador recibe los movimientos de estas modificaciones. Más allá del tiempo que lleve asistiendo a la persona mayor, va haciendo una ligadura afectiva con él y quizás con algún miembro de la familia, conociendo intimidades y enterándose progresivamente de la historia de vida.

Se encuentra por un lado dentro de la vivencia de cambio compartiendo empáticamente los sentimientos con ellos, y por otro, en su función, intentando poner una objetividad operativa que no siempre es humanamente posible.

El otro duelo, más reconocido, es el de **pérdida por fallecimiento**.

Los tiempos actuales dan poco espacio a la muerte. El final de la vida se desnaturaliza. El mundo de hoy es para los que ganan, producen, consumen y se divierten. Desde esta perspectiva, el velatorio, ritual y acto colectivo de acompañamiento para los deudos, se traduce en una pérdida de tiempo, y perder es de perdedores. La congoja, las emociones, sólo pueden permitirse en privado.

Enfermar, depender, necesitar ayuda para valerse, y encima...morirse, tienen muy mala prensa. El temor a informar a la persona mayor sobre la pérdida de un ser querido, sobre el que ya hablamos, forma parte de esta óptica.

No se lo piensa con la posibilidad de elaborar el acontecimiento, sino como una traba para continuar el ritmo de vida descrito más arriba, donde una muestra de afecto podría ser embarazosa.

Sin embargo, puede ocurrir que el/la cuidador/a se encuentre con un grupo familiar que padece un "duelo eterno". Se sabe que no sólo es el anciano quien padece la pérdida sino también duelan quienes lo rodean.

Muchas veces la muerte es como un baluarte, que si se desarma y se inicia la elaboración, es sentido como traición a la memoria del ser querido ausente y como un riesgo para el propio equilibrio del anciano y su familia. Se ve así por ejemplo, una silla vacía que nadie puede ni debe ocupar durante años, o preguntas que no pueden realizarse, u objetos colocados en lugares extraños.



El duelo de la persona mayor interpela al cuidador/a sobre sus propias experiencias de duelo.

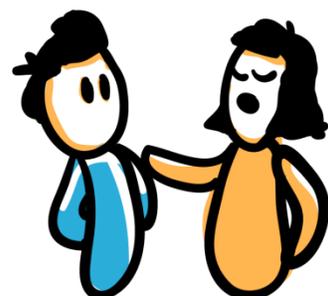
Entender qué situaciones provocaron el deceso, y el lugar que ocupaba el fallecido en ese espacio familiar puede ayudar tanto al adulto mayor que se atiende como a quienes lo rodean.

El/la cuidador/a, como ser humano vivo presente, puede tornarse en una afrenta ante el vaciamiento del vínculo que se tenía con la persona querida fallecida. Es como si le dijeran: “¿por qué tengo que relacionarme contigo, si en realidad quiero estar con quien ya se fue?”. “¡Como él o ella me quería, miraba y cuidaba, nadie lo va a hacer!”

La movilización de estos acontecimientos en la persona del cuidador y cómo los afronte, estará teñida por la historia singular de sus duelos personales, lo llevará a un intenso trabajo autoreflexivo y búsqueda de estrategias para optimizar sus intervenciones.

Percibirá estas experiencias penosas de múltiples formas, tales como sentir invasión e impedimento en la capacidad de pensamiento, dolor corporal, somnolencia, enojo, incertidumbre, inutilidad, y asimismo frustración ante la negación de la persona mayor en duelo de recibir su ayuda para bañarse, vestirse o comer, en especial en los primeros tiempos de la pérdida.

Cuando el/la cuidador/a puede registrar y aceptar estas actitudes y sentimientos, él mismo se tornará en bálsamo, paliativo, sutura y encuentro con ese dolor. En la intimidad de la conversación podrá ayudar a reencontrar en la memoria al ser querido perdido, y permitirle sentir al adulto mayor que tiene a alguien que lo mira y contiene, no igual al que tuvo, pero sí con la expectativa de un vínculo nuevo.



# Actividad



Luego de haber realizado la lectura del texto vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad.

1. Te pedimos que veas con atención la película "UP, una aventura en la altura" de Disney Pixar.  
[https://www.youtube.com/watch?v=SfUoxHUVc7o&ab\\_channel=RoGeRLaRRyCastval](https://www.youtube.com/watch?v=SfUoxHUVc7o&ab_channel=RoGeRLaRRyCastval)
2. Enumera y analiza cuáles son los distintos momentos de duelo que se observan en el film.
3. Anota tus apreciaciones del punto 2 para compartir en el grupo de WhatsApp durante la clase.



## Recomendaciones para la resolución de la actividad

Lee el texto de la clase. Mirá con mucha atención el video y tomá algunas notas aparte, en tu cuaderno, así tenés tus apuntes ordenados.

No dejes de escuchar o leer lo que responden tus compañeros y tus profesores o tutora.

No tengas miedo a preguntar. Tu duda puede ser la de todos/as.



## CIERRE DE LA CLASE

Los puntos que siguen en esta parte de la clase tienen que ver con lo que sí o sí tenés que saber. Fijate si sentís que aprendiste estos temas. Si crees que te falta para aprenderlos o no te sentís segura de qué hacer con ellos, no avances con la clase que sigue hasta que no consultes con tus profesores.

En esta clase aprendiste qué es el duelo en las personas mayores, aprendiste que cosas provocan duelo y aprendiste que el duelo puede ser normal o patológico. Por otra parte, te invitamos a reflexionar sobre el lugar del cuidador frente al duelo que presentan las personas y adquiriste herramientas para implementar frente a situaciones de duelo de la persona cuidada.

En el siguiente link vas a encontrar todos los **materiales de la Escuela de Oficios**. Buscá tu curso y tendrás acceso a todas las fichas que trabajaste hasta ahora. Navegar en la página de la Universidad y descargar los materiales es gratuito: no te consume datos. Hacé clic aquí: <https://unlp.edu.ar/oficios/fichas-educativas-17882>

