

Índice

Prólogo	7
Introducción.....	13
CAPÍTULO 1	
ENTENDER LOS DUELOS.....	19
1.1. Una palabra: «duelo».....	19
1.2. Ámbitos del duelo.....	23
1.3. Pérdidas en la vida.....	24
<i>Ventana a mi interior</i>	27
1.4. El origen del duelo.....	28
<i>Ventana a mi interior</i>	30
CAPÍTULO 2	
DEFENDERSE ANTE LAS PÉRDIDAS DE LA VIDA	31
2.1. Reacciones en el proceso de duelo.....	31
2.2. Mecanismos psicológicos de defensa.....	35
<i>Ventana a mi interior</i>	39
2.3. El ciclo de la experiencia y los duelos	40
2.4. Fases en la elaboración del duelo	42
<i>Ventana a mi interior</i>	47
2.5. Aspectos relevantes en la elaboración del duelo.....	47
<i>Ventana a mi interior</i>	50

2.6. Tipos de duelo	51
<i>Ventana a mi interior</i>	57

CAPÍTULO 3

LA EXPERIENCIA DE LA MUERTE	59
3.1. En los primeros años de vida	59
— Bebés (0-10 meses)	59
— Menores de 2 años	63
— Niños de edades entre 3 y 5 años	64
3.2. En la niñez.....	66
— Niños entre los 6 y los 9 años.....	66
— Niños entre los 9 y los 11 años.....	67
3.3. En los preadolescentes y adolescentes.....	68
— A partir de los 11 años	68
— Adolescentes.....	69
3.4. Tabla resumen: el concepto de muerte según la edad... 70	
— Mitos sobre el duelo en los niños y adolescentes.....	72
— Peculiaridades del duelo en los niños	73
<i>Ventana a mi interior</i>	74
3.5. El duelo en las personas mayores.....	75
— Las pérdidas en las personas mayores	75
— Peculiaridades a tener en cuenta en el duelo de las personas mayores.....	78
<i>Ventana a mi interior</i>	80
3.6. Experimentar el dolor.....	81
— Tomar conciencia.....	82
— Comprensión amable	83
— La aceptación.....	83
— La expresión	84
— La interiorización.....	85
<i>Ventana a mi interior</i>	86

CAPÍTULO 4

EL PAPEL DE LAS EMOCIONES EN LOS DUELOS.....	89
4.1. Emoción y relación.....	89
4.2. ¿Qué nos aportan las emociones?	90
4.3. Pautas útiles para desarrollar la inteligencia emocional....	92
4.4. Educación emocional y familia	93
— La familia como escuela de las emociones.....	93
— Actitudes para facilitar los duelos en niños.....	96
4.5. Emocionar la educación	100
— Emociones en cada etapa.....	100
— La finalidad de la educación emocional.....	102
— Desarrollar la inteligencia emocional	103
4.6. Evita realizar estas prácticas.....	104
<i>Ventana a mi interior</i>	106
4.7. Emociones universales	107
<i>Ventana a mi interior</i>	115

CAPÍTULO 5

PROCESOS DE DUELO ANTE PÉRDIDAS CONCRETAS....	117
5.1. Aspectos comunes en todos los duelos.....	117
5.2. El proceso de duelo en casos concretos	119
5.2.1. La pérdida de una amistad.....	119
— La presencia del amigo	119
— Una mirada a los más pequeños	120
— La vivencia en el mundo adulto.....	121
<i>A tener en cuenta</i>	122
5.2.2. La pérdida de una mascota	123
— El cuidado y el deseo	123
— Una mirada a los más pequeños	124
— La vivencia en el mundo adulto.....	125
<i>A tener en cuenta</i>	126

5.2.3.	La pérdida del empleo	127
	— La necesidad de contribuir.....	127
	— Una mirada a los más pequeños	129
	— La vivencia en el mundo adulto.....	130
	<i>A tener en cuenta</i>	132
5.2.4.	La pérdida de objetos	132
	— La pérdida cotidiana	132
	— Una mirada a los más pequeños	134
	— La vivencia en el mundo adulto.....	135
	<i>A tener en cuenta</i>	136
5.2.5.	La pérdida del país: duelo migratorio	136
	— Abandonar la tierra.....	136
	— Las peculiaridades del duelo migratorio	137
	— Señales de alarma	139
	— Una mirada a los más pequeños	140
	— La vivencia en el mundo adulto.....	141
	<i>A tener en cuenta</i>	142
5.2.6.	La pérdida por muerte traumática	143
	— Accidentes y sucesos imprevistos.....	143
	— La muerte inesperada	145
	— Una mirada a los más pequeños	146
	— La vivencia en el mundo adulto.....	147
	<i>A tener en cuenta</i>	147
5.2.7.	La pérdida del matrimonio	148
	— Un mar de sensaciones	148
	— Aferrados emocionalmente.....	149
	— Una mirada a los más pequeños	150
	<i>A tener en cuenta</i>	152
5.2.8.	La pérdida del bebé	152
	— El embarazo cambia a las parejas.....	152
	— Pérdida perinatal	153
	— Peculiaridades del duelo perinatal	154
	— Elaborar el duelo perinatal.....	156
	<i>A tener en cuenta</i>	157

5.2.9. La pérdida por un suicidio.....	157
— El impacto de un suicidio.....	157
— Rasgos esenciales del duelo por suicidio.....	159
— Suicidio de uno de los padres o de un hijo..	160
<i>A tener en cuenta</i>	162
5.2.10. La pérdida provocada por una catástrofe	162
— La vivencia de una catástrofe	162
— Una mirada a los más pequeños	164
— Las personas mayores en las catástrofes.....	165
— Recuperarse de una catástrofe.....	165
<i>A tener en cuenta</i>	166

CAPÍTULO 6

LA NECESIDAD DE AFRONTAR LOS DUELOS

6.1. El estrés en el duelo y en los cuidadores	167
— El estrés y cómo afecta en los procesos de duelo	167
— El acompañamiento de duelos y el estrés	169
— El tipo de personalidad y el estrés <i>vs.</i> duelo.....	171
— El estilo de afrontamiento frente a la pérdida	172
— Locus de control y duelo	174
— La respuesta ante el estrés provocado por las pérdidas	175
<i>Ventana a mi interior</i>	177
6.2. No elaborar los duelos.....	177
<i>Ventana a mi interior</i>	182
6.3. Recomendaciones y «tareas» para elaborar el duelo	182
— Aprender a desapegarse	183
— Expresar lo que sentimos.....	184
— Tomar decisiones	185
— Paciencia con nosotros mismos	186
— Cultivar el perdón	186
— Atender la propia espiritualidad.....	188
— Desarrollar la confianza.....	189

— Vale la pena vivir.....	189
— Contagiar de vida nuestro alrededor.....	190
— Aprende a cuidarte.....	191
<i>Ventana a mi interior</i>	191
6.4. Superar los duelos.....	192
<i>Ventana a mi interior</i>	194
6.5. Pautas de autocuidado.....	194
<i>Ventana a mi interior</i>	198

CAPÍTULO 7

LA DIFÍCIL TAREA DE ACOMPAÑAR LOS DUELOS..... 199

7.1. La relación de ayuda en procesos de duelo	199
— Necesidad de ser acompañados	199
— Tener las nociones básicas.....	200
— El silencio es el gran aliado	200
— Centrarse en la persona	201
— Evitar el sentimiento de soledad	202
— No eludir la pérdida.....	203
— Centrarse en lo cotidiano.....	203
— Facilitar la expresión	204
— Apuntar al futuro.....	205
— Respetar los tiempos	205
— Preguntas sin respuesta	206
— Reconocer la confusión	207
— La propia experiencia del dolor.....	207
<i>Ventana a mi interior</i>	208
7.2. La relación de ayuda en los niños.....	208
— En qué consiste la ayuda en el duelo.....	208
— Indicadores de duelo complicado	209
— Objetivos de la relación de ayuda	210
— Medidas que favorecen la elaboración del duelo.....	211
<i>Ventana a mi interior</i>	212

7.3. La escucha activa como herramienta	
de ayuda en el duelo	213
— Entender la escucha activa	213
— Pautas para el desarrollo de la escucha activa	214

CAPÍTULO 8

ACTIVIDADES PARA ELABORAR UNA DESPEDIDA..... 217

8.1. El diario	218
— La escritura libera	218
— Un ritual	218
<i>Recuerda</i>	219
8.2. La pintura	219
— Exprésate en colores	219
— El fluir emocional.....	221
<i>Recuerda</i>	221
8.3. La caja	222
— Mis pequeños tesoros.....	222
— Aprender a soltar.....	223
<i>Recuerda</i>	224
8.4. La historia.....	225
— Mil historias en tu interior.....	225
— Respeta tu intimidad.....	226
<i>Recuerda</i>	226
8.5. La carta	227
— El momento de la despedida.....	227
— Adéntrate en la relación.....	228
<i>Recuerda</i>	229
8.6. La foto	229
— El poder de la imagen	229
— Ordena tu experiencia.....	230
<i>Recuerda</i>	231

8.7. La figura	231
— Modela tu recuerdo	231
— Cierra tu experiencia	232
<i>Recuerda</i>	233
8.8. La sopa.....	233
— El fruto de la relación	233
— Reconocer para integrar.....	234
<i>Recuerda</i>	235
8.9. El festín	235
— La alegría del agradecimiento.....	235
— Compartir la vida.....	236
<i>Recuerda</i>	237
8.10. La reunión	237
— Nuestra despedida	237
— Un buen final.....	238
<i>Recuerda</i>	239
8.11. El viaje.....	239
— Hasta el infinito... ..	239
— De vuelta a la vida.....	240
<i>Recuerda</i>	240
8.12. La vela.....	241
— La vida se apaga.....	241
— Cuidar la despedida	242
<i>Recuerda</i>	242
8.13. La flor	242
— El ciclo de la vida	242
— Resituar la pérdida	243
<i>Recuerda</i>	243
8.14. Nuestra canción.....	244
— Notas para el recuerdo.....	244
— Una canción de despedida	244
<i>Recuerda</i>	246
<i>Ventana a mi interior</i>	247

CAPÍTULO 9

PROPUESTAS PARA COMPRENDER LOS DUELOS..... 249

9.1. Talleres sobre el duelo..... 249

— ¿Qué son los talleres sobre el duelo? 249

— Es necesario elaborar los duelos 250

— ¿Qué se propone en estos talleres?..... 250

9.2. El duelo en el cine 252

— Listado de propuestas 253

— Cinefórum..... 255

CAPÍTULO 10

SENTIR LA FRAGILIDAD EN LA PÉRDIDA. Epílogo..... 257

Ventana a mi interior..... 261

Bibliografía..... 263