



PROGRAMA DE APOYO PSICOLÓGICO EN EL DUELO

C/ Hilarión Eslava, 15, 1º D. 28015 Madrid

Teléfono 915 49 47 56

www.alaiaduelo.com - informa@alaia-duelo.com

Inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones con el número 164.310

ASOCIACIÓN DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

INTRODUCCIÓN

El duelo es la reacción emocional adaptativa normal ante la muerte de un ser querido. Hay varios factores que influyen en la evolución del proceso de duelo: la causa de la muerte, la relación con el fallecido, la red de apoyo social, los recursos personales...

Numerosos especialistas en el proceso de duelo, entre otros William Worden, Simmons, John Bowlby, Robert Neimeyer, M. Stroebe, J. García-García, han llevado a cabo estudios que demuestran el gran impacto que supone para una persona la muerte de un ser querido, que puede llegar a provocar enfermedades somáticas (cáncer, problemas cardiovasculares) y psicosomáticas (depresión, crisis de ansiedad y pánico, claustrofobia).

Cuando alguien a nuestro alrededor sufre la pérdida de un ser querido no solemos saber qué decir, no nos han educado para ello. Unos tratan de evitar hablar a la persona de lo que le ha ocurrido, otros intentan animarla diciéndole que la vida continúa, etcétera. En este contexto, la mayoría de las personas que han sufrido una muerte en la familia se encuentran muy solas, no pueden hablar de ello, no saben adónde acudir. Se ha demostrado que el hecho de compartir su experiencia y sus sentimientos con otras personas que han sufrido también la pérdida de un ser querido brinda una ayuda inestimable a la hora de elaborar el duelo de una forma sana.

La existencia de marcos de ayuda para las personas que han sufrido la muerte de un ser muy cercano no es una novedad. De hecho, en países como Estados Unidos, Inglaterra o Alemania existen asociaciones similares a la Asociación de Ayuda a Enfermos Graves y Personas en Duelo ALAIA que desarrollan su labor desde hace decenas de años. Incluso, en Holanda este servicio está cubierto por la Seguridad Social.

OBJETIVOS

El Proyecto de Apoyo Psicológico en el Duelo tiene como objetivo fundamental ofrecer a las personas que han sufrido la pérdida de un ser querido una red de apoyo, tanto a nivel individual como grupal, para facilitar la elaboración de su duelo con el menor coste físico, emocional y social posible.

Se ha comprobado que la asistencia a un grupo de duelo o a sesiones terapéuticas individuales de duelo para aquellas personas que carecen de apoyo en su entorno familiar o social, o para las que este apoyo es insuficiente, es de una gran ayuda a la hora de aceptar su pérdida y seguir adelante con su vida personal, familiar, social y laboral. El programa pretende, por tanto, abordar la necesidad de que las personas en duelo se sientan apoyadas y acompañadas en su proceso y puedan reintegrarse a la sociedad con el menor deterioro posible. Así pues, los objetivos que persigue ALAIA son los siguientes:

1. Ofrecer la disponibilidad de apoyo inmediato, es decir, de primer nivel, por parte de personal cualificado.
2. Asegurar un seguimiento del duelo que permita la identificación de los factores de riesgo de un duelo complicado y de las reacciones distorsionadas del mismo.
3. Facilitación del proceso del duelo de forma que el desarrollo de éste siga un curso saludable.
4. Educación para el duelo, tanto a nivel individual como familiar.

CONTENIDO Y ACTUACIONES

En su mayoría, las personas que acuden a la Asociación Alaia han sido informadas de su existencia por trabajadores sociales, médicos de familia,

psiquiatras y psicólogos de centros de salud mental o privados o por otras personas que ya están asistiendo o que han asistido.

Cuando una persona en duelo se pone en contacto con la Asociación se la cita para una entrevista de acogida y valoración, en la que tendrá oportunidad de contar cómo se encuentra, cómo ocurrió la muerte de su ser querido y en la que el terapeuta podrá evaluar el tipo de intervención que mejor se adecúe a sus necesidades y circunstancias.

En los casos en que el coordinador del servicio observe que la existencia de una patología psíquica severa, generalmente previa a la muerte del familiar, se deriva a la persona a un profesional de salud mental.

El apoyo psicológico que ofrece la Asociación Alaia consiste en varios tipos de intervenciones:

- Terapia individual.
- Terapia grupal.
- Talleres de duelo para niños y adolescentes.
- Cine-fórum.

• **Terapia individual**

Esta tipo de terapia se ofrece a todas aquellas personas que necesitan un apoyo psicológico individual porque presentan factores de riesgo de complicación del duelo, como las circunstancias especialmente traumáticas de la muerte, el grado de parentesco con el fallecido, la calidad de la relación con el mismo o la falta de apoyo social percibido.

La terapia individual también se lleva a cabo con niños y adolescentes en proceso de duelo.

• **Terapia grupal**

Los grupos están compuestos por personas que han sufrido el mismo tipo de pérdida. En ellos se pretende ofrecer un espacio de confianza y seguridad en el que las personas que están pasando por la difícil situación de la muerte de un ser querido puedan compartir su experiencia con otras que están atravesando la misma experiencia y poder trabajar los sentimientos y emociones que emergen tras la pérdida.

Estos grupos se reúnen semanalmente, con una duración de dos horas.

En la actualidad están en funcionamiento los siguientes grupos de apoyo psicológico en el duelo:

- Cuatro grupos para padres y madres que han perdido a uno o más hijos. Uno de ellos, específico para personas que han perdido a un hijo por suicidio.
- Un grupo para personas que han sufrido la pérdida del cónyuge o pareja.
- Un grupo para mujeres embarazadas que han sufrido la pérdida del cónyuge o pareja.
- Un grupo para personas que han sufrido la pérdida de un hermano/a.
- Un grupo para adultos que han perdido al padre o a la madre.

Los grupos están coordinados por profesionales con formación específica en intervención terapéutica en procesos de pérdida y duelo.

- **Talleres de duelo para niños y adolescentes**

Constan de seis sesiones y en ellos se trabaja con los niños y los adolescentes en proceso de duelo los sentimientos y las emociones a través de juegos y diversas dinámicas.

- **Cine-fórum**

Sesiones de cine con películas relacionadas con el proceso de duelo como una forma de favorecer el intercambio y promover la reflexión.

TIEMPOS DE EJECUCIÓN

La duración media de la asistencia a los grupos de apoyo psicológico en el duelo varía entre uno y dos años, aunque se considera un mínimo de seis meses de asistencia para conseguir su efectividad.

El taller de duelo de niños tiene una duración de seis sesiones semanales.

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE APOYO EN EL DUELO

La evaluación se lleva a cabo teniendo en cuenta dos criterios:

- a) Cambios efectuados después del apoyo recibido durante la asistencia al Programa de Apoyo Psicológico en el Duelo. Se realiza un estudio sobre la persona antes de acogerse al Programa y después, mediante cuestionarios y escalas.
- b) Seguimiento de los cambios a los seis meses y al año, mediante escalas y entrevistas de valoración.