

## FUNDACION OLIVARES

El **duelo** es una reacción a nivel psicológico, espiritual, físico y social que aparece como consecuencia de la marcha de un ser querido. Es un proceso normativo y que cada persona vivencia de manera diferente. Debido a la situación actual y la imposibilidad de despedirse, los duelos se están complicando e incluso patologizando. Por ello, es importante, que sepamos que hacer en estas situaciones.

### *Pautas a tener en cuenta como acompañantes...*



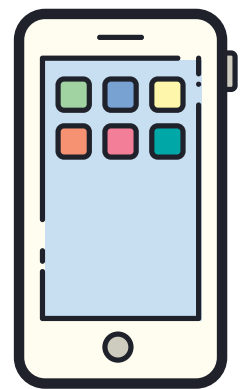
#### 1.) CONTROL DE NUESTRAS PROPIAS EMOCIONES

Puedes sentir tristeza, rabia, enfado, impotencia...pero es importante el control de nuestras propias emociones para que podamos acompañar bien al que lo necesita. Nuestro desbordamiento emocional puede ser contraproducente. Evalúa si es el momento adecuado para ti.

#### 2.) ESTAMOS LEJOS PERO CERCA

El contacto telefónico, un mensaje de Whatsapp, una videollamada...No tiene que ser un discurso elaborado. Consiste en hacer saber que estamos y que podemos escuchar cuando sea necesario.

**¡Importante!** Respetar los tiempos de cada persona y el momento.

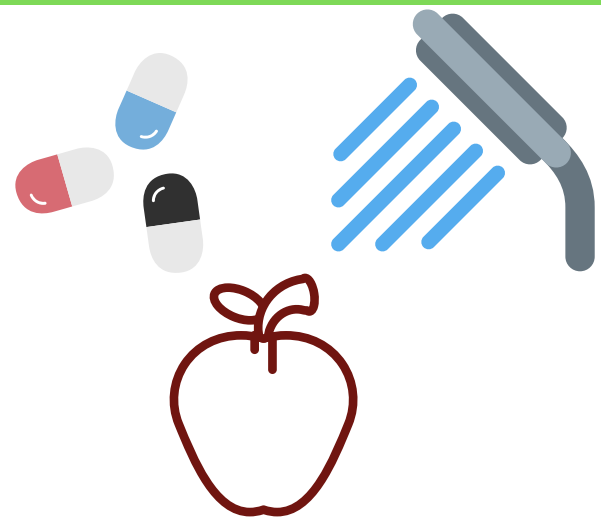


#### 3.) ESCUCHA ACTIVA Y EMPÁTICA

Escuchar y comprender lo que nos transmiten. Evitar el uso de frases hechas: "Se fuerte", "hazlo por tus hijos", "no llores mas", "ahora ya no sufre", "todo esto pasará"... Si no sabes que decir...solo escucha.

#### 4.) VALORAR LAS MEDIDAS DE AUTOCUIDADO

Es importante que valoremos si esa persona se cuida: higiene personal, medicación, alimentación... En definitiva, no olvidar las funciones básicas. Si advertimos algo inusual, contactar con personas cercanas y, si es necesario, con un profesional.

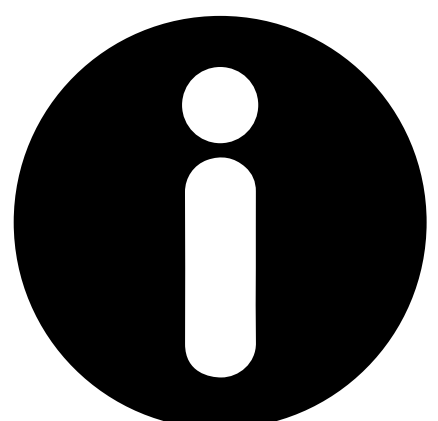


#### 5.) EVITAR DAR CONSEJOS PREMATUROS

La persona que estamos acompañando está pasando por un momento muy complicado, necesita comprensión. Ya habrá tiempo para explicar nuestra experiencia, primero apoyo.

#### 5.) PROMOVER LA EXPRESIÓN EMOCIONAL

El acompañamiento ayuda a la persona a tener un respiro de aire fresco. Tenemos que facilitar la expresión de emociones, transmitir afecto y cercanía y aceptar el llanto como conducta normativa y funcional. Dejar hablar y hacer preguntas abiertas para dar lugar a esa fluidez comunicacional.



A nivel de intervención, hay multitud de rituales de despedida que pueden realizarse. A pesar de ello, es necesario que se realicen por parte de un profesional debido al impacto emocional que pueden llegar a suponer.

Cualquier duda que pueda aparecer, estoy disponible a través de email, [psicologa@fundacionolivares.org](mailto:psicologa@fundacionolivares.org) o el teléfono 646492844.