

UAEH[®]

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo



20
20

PREPA[®]
UNO

Área académica de
psicología
Etapas de la muerte
M.E. Stephanie Ibarra Mota

Unidad 3
2020

Etapas de la Muerte

En las siguientes diapositivas se revisarán las etapas del duelo, negación, ira, depresión, negociación y aceptación, así como las funciones de los tanatólogos

Keywords: Duelo, muerte, proceso, negación, ira, depresión, negociación y aceptación,

Muerte

Tanatólogos: aquéllos que estudian las circunstancias y las experiencias internas de las personas cercanas a la muerte, han identificado diversos estados que atraviesan las personas que agonizan: rechazo y aislamiento, ira, rabia, envidia y resentimiento, ofrecimientos, depresión y resignación.

La mayoría de los investigadores piensan que estas fases se producen en un orden impredecible y que se pueden entremezclar con sentimientos de esperanza, angustia y terror.

Etapas del Duelo



- Elisabeth Kübler-Ross (Zurich 1926 – Arizona 2004) psiquiatra y escritora suizo-estadounidense, fue una de las mayores expertas mundiales en temas de la muerte, personas moribundas y cuidados paliativos.
- Fue pionera en el campo de la investigación de las experiencias cercanas a la muerte.
- Actualmente es reconocida como una autoridad en la materia.

Etapas del duelo

1. Negación: Esto no me puede suceder a mi.
2. Ira: ¿Por qué yo?
3. Negociación: Dios quiere nada mas que vea yo a mis hijos casarse.
4. Depresión: No seré capaz de hacer las cosas que había planeado.
5. Aceptación: Termina la lucha y se sienten serenos, cansados, débiles, duermen mucho, tranquilos y resignados.

Negación

- Consiste en el rechazo consciente o inconsciente de los hechos o la realidad de la situación.
- Este mecanismo de defensa busca amortiguar el shock que produce la nueva realidad para sólo dejar entrar en nosotros el dolor que estamos preparados para soportar.



GNOSIS RIVERA. 24 OCTUBRE 2016, <https://wsimag.com/es/bienestar/21389-lo-que-nos-deja-la-muerte>

Negación

- Se trata de una respuesta temporal que nos paraliza y nos hace escondernos de los hechos.
- La frase que podría resumir la esencia de esta etapa es “Esto no me puede estar pasando a mí”



Negación

- En este primer momento, el mundo pierde sentido y nos abruma.
- Nos preguntamos cómo podemos seguir adelante.
- No es que estemos negando que la muerte o la pérdida se hayan producido sino que nos invade un sentimiento de incredulidad de que la persona que amamos no la veremos nunca más.



Negación

- Los sentimientos de esta etapa nos protegen brindando a nuestro cuerpo y mente un poco de tiempo para adaptarse a esta nueva realidad sin la persona fallecida.
- Luego el doliente comienza a sentirse como si lentamente estuviera despertando, recordando lo vivido progresivamente.



Negación

- Si bien la negación es una parte normal del proceso de duelo es importante destacar que si el doliente perdura durante mucho tiempo en ella puede llegar a ser perjudicial ya que al no aceptar lo que les ha ocurrido, no son capaces de enfrentar esta pérdida y seguir adelante.
- Cuando esta negación se hace persistente, la represión podría también dar lugar a enfermedades físicas como malestar estomacal, dolor de pecho o hipertensión.



IRA

- **Cuando ya no es posible ocultar o negar esta muerte comienza a surgir la realidad de la pérdida y su consecuente dolor.**
- Si bien los sentimientos de enojo estarán presentes con distinta intensidad durante todo el proceso de duelo,
- Toma el protagonismo, dirigiéndose al ser querido fallecido, a nosotros mismos, a amigos, familiares, objetos inanimados e inclusive a personas extrañas.



IRA

- Se siente un resentimiento hacia la persona que nos ha dejado causando un inmenso dolor en nosotros pero este enojo se vive con culpa haciéndonos sentir más enojados aún.
- La frase que podría contener la esencia de esta etapa es “¿Por qué yo? ¡No es justo!”, “¿Cómo puede sucederme esto a mí?”
- Esta comprensión del “**por qué**” de las cosas puede ayudarte a encontrar una cierta paz.



IRA

- Puedes preguntarte:
“¿Dónde ha estado Dios cuando me sucedía esto?”.



IRA

- De acuerdo a la psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross, es importante que los familiares y amigos del doliente dejen que éste exprese libremente su ira sin juzgarlo o reprimirlo ya que este enojo no sólo es temporal sino que, principalmente, necesario.



IRA

- Debajo de esta ira ilimitada se encuentra el dolor producido por esta pérdida.
- Si somos capaces de identificar esta ira y expresarla sin temores podremos comprender que ella es parte del proceso de curación.



IRA

- **Métodos de expresión** como: escribir una carta al ser querido fallecido para expresar tu enojo, establecer un diálogo imaginario con ellos para compartir tus sentimientos, hablar con un amigo o familiar, realizar ejercicios físicos o bien practicar la meditación como un camino para calmar y canalizar estas emociones abrumadoras.



NEGOCIACIÓN



- **En esta etapa surge la esperanza de que se puede posponer o retrasar la muerte de la persona moribunda.**

• La etapa de negociación puede ocurrir antes de la pérdida, en caso de tener a una familiar con enfermedad terminal, o bien después de la muerte para intentar negociar el dolor que produce esta distancia.

- En secreto el doliente busca hacer un trato con Dios u otro poder superior para que su ser querido fallecido regrese a cambio de un estilo de vida reformado.



NEGOCIACIÓN

- Este mecanismo de defensa para protegerse de la dolorosa realidad no suele ofrecer una solución sostenible en el tiempo y puede conducir al remordimiento y la culpa interfiriendo con la curación.



NEGOCIACIÓN

- Se desea volver a la vida que se tenía antes de que muriera el ser querido y que éste vuelva a nosotros.
- Se concentra gran parte del tiempo en lo que el doliente u otras personas podrían haber hecho diferente para evitar esta muerte.



NEGOCIACIÓN



- Las intenciones de volver el tiempo atrás es un deseo frecuente en esta etapa para así haber reconocido a tiempo la enfermedad o evitar que el accidente sucediera.



NEGOCIACIÓN

- La frase que resume esta etapa es “**¿Qué hubiera sucedido si...?**” Nos quedamos en el pasado para intentar negociar nuestra salida de la herida mientras pensamos en lo maravillosa que sería la vida si éste ser querido estuviera con nosotros.



NEGOCIACIÓN



- Esta fase del duelo suele ser la más breve de todas las etapas ya que se trata del último esfuerzo para encontrar alguna manera de aliviar el dolor por lo que supone un trabajo agotador para la mente y el cuerpo al tener que lidiar con pensamientos y fantasías que no coinciden con la realidad actual.



NEGOCIACIÓN



- Por eso es importante conectarse con las personas y actividades del presente siguiendo una rutina que le brinde a tu mente la comodidad de realizar tareas regulares.



DEPRESIÓN

- **En esta cuarta etapa el doliente comienza a comprender la certeza de la muerte y expresa un aislamiento social en el que se rechaza la visita de seres queridos.**
- Se siente tristeza, miedo e incertidumbre ante lo que vendrá.



DEPRESIÓN



- Sentimos que nos preocupamos mucho por cosas que no tienen demasiada importancia mientras que levantarse cada día de la cama se siente como una tarea realmente complicada.



DEPRESIÓN



- Estos sentimientos muestran que el doliente ha comenzado a aceptar la situación.
- La frase que contiene la esencia de esta etapa es **“Extraño a mi ser querido, ¿por qué seguir?”**



DEPRESIÓN

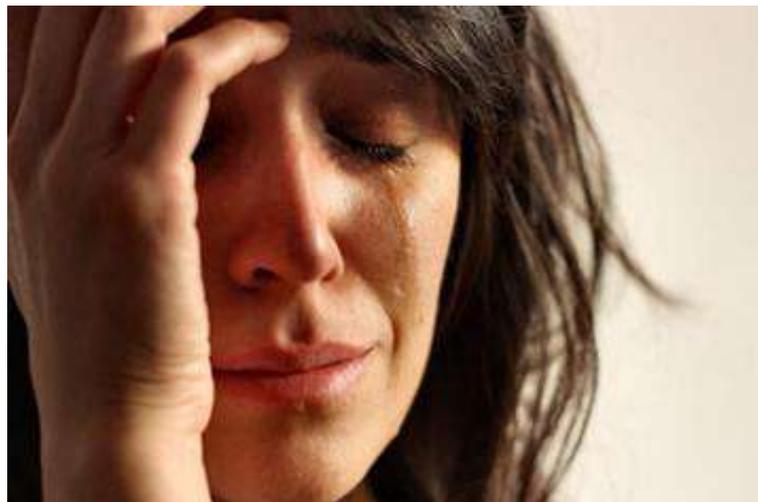
- En esta etapa la atención del doliente se vuelve al presente surgiendo sentimientos de vacío y profundo dolor.
- Se suele mostrar impaciente ante tanto sufrimiento sintiendo un agotamiento físico y mental que lo lleva a dormir largas horas.



DEPRESIÓN



- Además la irritabilidad y la impotencia toman un gran protagonismo ya que durante esta etapa se enfrenta a la irreversibilidad de la muerte.



DEPRESIÓN

- Si bien el doliente siente que esta etapa durará por siempre es importante considerar que la depresión de este proceso de duelo no es sinónimo de enfermedad mental sino que se trata de una respuesta adecuada a una gran pérdida por lo que las emociones de la depresión deben ser experimentadas para sanar.



ACEPTACIÓN



- **Es el momento en donde hacemos las paces con esta pérdida permitiéndonos una oportunidad de vivir a pesar de la ausencia del ser querido.**
- El doliente llega a un acuerdo con este acontecimiento trágico gracias a la experiencia de la depresión.



ACEPTACIÓN

- Esta etapa no significa que estamos de acuerdo con esta muerte sino que la pérdida siempre será una parte de nosotros.
- Este proceso nos permite reflexionar sobre el sentido de la vida así como lo que queremos de la vida a partir de ahora.



ACEPTACIÓN



- La frase que resume la esencia de esta etapa es **“Todo va a estar bien”**.



ACEPTACIÓN

- Esta etapa consiste en aceptar la realidad de que nuestro ser querido se ha ido físicamente por lo que debemos comprender que esta nueva realidad que vivimos sin él será nuestra realidad permanente de ahora en adelante.



ACEPTACIÓN



- Se trata de aprender a convivir con esta pérdida y crecer a través del conocimiento de nuestros sentimientos. Comenzamos a depositar nuestras energías en nuestras amistades y en nosotros mismos estableciendo una relación distinta con la persona fallecida.



REFLEXIÓN

- La rutina diaria toma un mayor protagonismo en la vida del doliente mientras que ya no se invocan los recuerdos del ser querido con sentimientos de culpa. Esta introspección te permitirá realizar una evaluación de tu vida y analizar cuál es el crecimiento obtenido durante este proceso a partir del cumplimiento de asuntos irresueltos.
- Esto se debe a que puedes observar que las cosas malas le suceden a la gente buena y a la gente mala también, por lo que la muerte no es percibida como un “castigo” sino como parte de la vida.

VIDEO



Psicoactiva. (2019). “Las 5 etapas del duelo”. Consultado el 20 de marzo de 2020. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=iDsj41pRy-k>

Referencias



- Psicoactiva. (2019). “Las 5 etapas del duelo”. Consultado el 20 de marzo de 2020. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=iDsj41pRy-k>
- Zepeda. F. (2008). Introducción a la psicología. PEARSON: México