

EL DUELO Y EL TRABAJO DE CUIDADO

El duelo es un proceso que se caracteriza por la aparición de pensamientos, emociones y comportamientos causados por la muerte de alguien a quien estamos relacionados afectivamente. **A pesar del dolor que causa, el duelo es normal y ayuda a adaptarse a la pérdida**, prepara para vivir sin la presencia física de esa persona y mantiene el vínculo afectivo de forma que sea compatible con la realidad presente.

“Trabajo de cuidado”

El cuidar informal o profesionalmente de una persona constituye **un trabajo** de preservación de la vida, se necesitan conocimientos y recursos prácticos, emocionales, sociales y simbólicos. Trabajar en el cuidado de personas puede acarrear altos niveles de estrés y ansiedad, que a su vez necesitan ser complementados con solidaridad, empatía y compasión, si se tiene en cuenta la vulnerabilidad que vive la persona que necesita recibir cuidados.

¿Qué hace especial este trabajo?

El trabajo de “cuidar” profesional es atravesado por **relaciones**: con quien necesita cuidado, con sus familiares, con otros/as profesionales, etc. A partir de ellas, surgirán sentimientos y emociones, positivas y también negativas, que necesitan ser reconocidas por el/la cuidador/a. Estar atento/a ellas será necesario para entender posibles reacciones (de aceptación o rechazo) y así prevenir posibles conflictos que puedan alterar el bienestar de la relación de trabajo.

¿Está bien tener sentimientos en este trabajo?

El trabajo de cuidado es una tarea de contacto físico, implica no sólo “poner el cuerpo” sino entrar en contacto físico con otro cuerpo. Como resultado de esa intimidad, se generarán **emociones** muy profundas que pueden ir desde el alivio, la satisfacción, hasta el enojo, la tristeza, el rechazo, entre otras. Advertirlas será importantes al momento de tomar decisiones en la actividad cotidiana y en el duelo. Es importante habilitar estos sentimientos, ya que son propios de cualquier relación.

El duelo por la persona cuidada

Atravesar un duelo es un camino muy personal y aunque Ud. se vinculó con la persona fallecida por una relación laboral, es esperable que transite por distintas emociones propias de esta etapa: tristeza, vacío, arrepentimientos, culpa. Favorecerá el proceso dar lugar a la **expresión** de emociones, llorar, o bien incluso, asistir al funeral del/la fallecido/a. También, pueden aparecer signos físicos: falta de concentración, dificultades para conciliar el sueño, falta de apetito, entre otros. Todas estas situaciones son esperables en un proceso de **duelo normal** o saludable.

¿Es apropiado que siga pensando en la persona que falleció?

Cuando una persona que Ud. ha cuidado muere, es probable que se sienta vacío, inmóvil y viviendo una irrealidad; escuchar su voz y tender a realizar rutinas que solían compartir puede ser normal. Será necesario consultar a un especialista en Salud Mental si las conductas en este folleto mencionadas **perduran en el tiempo**, afectando sus rutinas personales, y afectando su actividad laboral en el cuidado de otros/as pacientes.

Atravesar un duelo es un camino difícil y muy personal. Una pérdida significativa transforma la vida propia y se puede salir dañado, pero también fortalecido. El trabajo de cuidar no está exento de dichos sentimientos.

Todas las emociones reseñadas previamente se encuadran dentro de lo que se considera un proceso de duelo *normal y saludable*.

De todas formas, si éstas persisten en el tiempo y el dolor y el sufrimiento no ceden, puede resultarle útil hablar con un profesional especializado acerca de cómo está viviendo su duelo: puede ser un especialista de la salud mental o un referente espiritual o religioso de su confianza.

Recuerde que si tiene obra social, ésta puede contar con servicios de salud mental. Consulte sobre las modalidades de acceso.

Si lo considera oportuno, también puede solicitar asesoramiento a Pallium Latinoamérica por teléfono al



1126448239

o vía correo electrónico

info@pallium.com.ar

www.pallium.org.ar



**INSTITUTO
PALLIUM
LATINOAMÉRICA
MEDICINA PALIATIVA**



“Lo

PAMPA

**(Programa Asistencial Multidisciplinario
Pallium)**

ORIENTACIÓN EN DUELO A CUIDADORES/AS