



**UNIVERSIDAD
DE LOS LLANOS®**



50
Años

Gestión Integral del Duelo en Cuidados Paliativos

Abordaje experto para pacientes, familias y profesionales



Marco Conceptual del Duelo

Respuesta natural y multifacética a la pérdida significativa.

Dimensiones emocionales y físicas.

Proceso dinámico y personal.

No es enfermedad, es experiencia humana.



Epidemiología del Duelo



10-20%

Desarrollan duelo complicado o prolongado (OMS).



35%

Cuidadores con síntomas de ansiedad y depresión.



30-50%

Profesionales con síntomas de burnout o fatiga.



Modelo de Kübler-Ross

5

Etapas del Duelo

Un proceso no lineal de adaptación a la pérdida inminente o real.

Negación e Ira.

Negociación y Depresión.

Aceptación final.



Etapa de Negación

01

Defensa Inicial

Mecanismo de defensa temporal ante el shock.

Incredulidad ante la noticia.

Permite procesar a ritmo propio.

Protección contra el dolor abrumador.



"¿Por qué a mí? No es justo."

— La voz de la Ira en el Duelo

Manifestación de frustración cuando la negación ya no es sostenible.



Etapa de Negociación

Intento de recuperar el control perdido.

Promesas a entidades superiores.

Búsqueda de acuerdos para posponer.

Mitigación temporal del dolor.



Etapa de Depresión



Tristeza

Respuesta natural a la magnitud de la pérdida.



Vacío

Sensación de desesperanza ante lo irreversible.



Aislamiento

Necesidad de procesar el dolor internamente.



Etapa de Aceptación

05

Paz Interior

Resignación serena ante la realidad.

No implica alegría, sino paz.

Reorganización de la vida.

Integración de la ausencia.



Modelo de Worden: Tareas



- Aceptar la realidad
- Procesar el dolor
- Adaptarse al mundo
- Mantener conexión



Tarea 1: Aceptar la Realidad

Reconocimiento intelectual y emocional de la pérdida.

Superar la negación inicial.

Entender que la muerte es irreversible.

Afrontar la ausencia física.



Tarea 2: Procesar Emociones

Pain

Trabajo Emocional

Experimentar y trabajar a través del dolor.

No evitar el sufrimiento.

Expresar sentimientos difíciles.

Validar el dolor conductual.



Tarea 3: Adaptación Externa

Vivir en un mundo donde el fallecido ya no está.

Asumir nuevos roles y tareas.

Reajustar el sentido del yo.

Aprender nuevas habilidades diarias.



Tarea 4: Conexión Duradera

Legado + Vida Nueva = Resiliencia

Honrar

Mantener una conexión emocional significativa con el fallecido.

Crecer

Invertir energía en nuevas relaciones y proyectos de vida.



Duelo Anticipatorio

El proceso que comienza antes de la pérdida real



ECO DE LA PÉRDIDA

Manifestaciones Anticipatorias

Ansiedad intensa, culpa y preocupación por el sufrimiento inminente del ser querido.



EQUILIBRIO FRÁGIL

Beneficios y Riesgos

Permite la despedida, pero puede causar desconexión prematura o agotamiento extremo.



Duelo Complicado (TDP)

Anhelo + Dolor Intenso + Deterioro = TDP

Duración

Persistencia de síntomas más allá de 6-12 meses tras la pérdida.

Impacto

Interferencia significativa en el funcionamiento social y laboral.



Factores de Riesgo

Vulnerabilidad + Tipo de Muerte = Riesgo TDP

Súbita

Muertes inesperadas o traumáticas sin preparación previa.

Relación

Vínculos ambivalentes o de dependencia extrema.



"El duelo normal es una herida que sana; el complicado es una herida que se infecta."

— Diferenciación Clínica

Intensidad desproporcionada y falta de progresión en las tareas del duelo.



"Evaluar no es solo medir, es comprender el dolor del otro."

— Evaluación Multidimensional

Uso de ICG (Inventario de Duelo Complicado) y escalas de funcionalidad.



Comunicación con Familias



Escucha Activa

Atención plena a palabras, tono y lenguaje corporal.



Validación

Legitimar sentimientos: "Entiendo que esto es difícil".



Silencio

Permitir el espacio para la reacción emocional.



Protocolo Malas Noticias

Fase	Acción Clave
Preparación	Entorno privado, tiempo suficiente, miembros clave.
Percepción	"¿Qué entiende usted sobre la enfermedad hoy?"
Información	Lenguaje claro, dosis pequeñas, honestidad.
Empatía	Responder a las emociones con compasión.



Técnicas Terapéuticas



-  Preguntas abiertas
-  Mensajes "Yo"
-  Verificación
-  Expectativas



Acompañamiento Espiritual

Más allá de la religión, es la búsqueda de sentido.

Encontrar propósito en el sufrimiento.

Conexión con valores y trascendencia.

Fomentar la paz interior y el perdón.



Intervenciones Existenciales

Intervención	Objetivo
Terapia de Dignidad	Reflexionar sobre el legado y lo que se desea transmitir.
Revisión de Vida	Integrar experiencias pasadas y encontrar coherencia.
Exploración de Valores	Identificar qué da sentido al momento presente.



Rituales de Despedida

Facilitar la expresión simbólica del adiós



Apoyo Práctico

Aliviando la carga logística

Coordinación de recursos y redes comunitarias



Grupos de Apoyo

Beneficio

Impacto en la Familia

Normalización

Entender que sus sentimientos son compartidos.

Reducción Aislamiento

Conexión con otros en situaciones similares.

Apoyo Mutuo

Intercambio de estrategias de afrontamiento.



Intervenciones Especializadas



Terapia TDP: Específica para el duelo prolongado.



EMDR: Procesamiento de traumas asociados a la pérdida.



TCC Adaptada: Reestructuración de pensamientos de culpa.



Terapia de Aceptación: Fomento de la flexibilidad psicológica.



Burnout Profesional

Síndrome de agotamiento por estrés laboral crónico.

Agotamiento emocional profundo.

Despersonalización y cinismo.

Baja realización personal.



Fatiga por Compasión

El coste de cuidar al que sufre



"El trauma vicario cambia nuestra visión del mundo,
no solo nuestro ánimo."

— Impacto del Trauma Secundario

Estrés postraumático por exposición a narrativas de dolor ajeno.



Estadísticas de Desgaste

30-50% de prevalencia de Burnout en Paliativos



Factores de Riesgo Profesional

Risk

Vulnerabilidad

Elementos que precipitan el agotamiento del equipo.

Carga de trabajo excesiva.

Falta de apoyo institucional.

Exposición repetida a la muerte.



Autocuidado Físico



Descanso

Sueño de calidad y pausas regulares.



Nutrición

Dieta balanceada para sostener la energía.



Actividad

Ejercicio regular para liberar tensiones.



"No puedes servir de un vaso vacío. Cuídate para poder cuidar."

— Autocuidado Emocional

Establecer límites y reconocer los propios logros diarios.



Autocuidado Social/Espiritual

Área	Estrategia
Social	Conexión con colegas y tiempo con amigos/familia.
Espiritual	Mindfulness, meditación y conexión con valores.
Personal	Hobbies e intereses fuera del ámbito sanitario.



Estrategias Institucionales

Medida	Propósito
Debriefing	Procesar casos difíciles en equipo tras el evento.
Supervisión	Apoyo psicológico externo y confidencial.
Flexibilidad	Horarios que permitan el descanso y la rotación.



Construyendo Resiliencia



Adaptación

Capacidad de recuperarse ante la adversidad.



Crecimiento

Aprendizaje tras experiencias traumáticas.



Propósito

Mantener el sentido de la vocación profesional.



Programas de Bienestar

Cultura organizacional que valora al profesional



Supervisión Clínica

Espacio seguro para procesar emociones complejas.

Acompañamiento por expertos.

Prevención de la fatiga acumulada.

Mejora de la calidad asistencial.



Indicadores de Alerta

Detectar el desgaste antes de que sea irreversible



Plan de Intervención

Respuesta ante crisis de equipo

Protocolos de apoyo inmediato y seguimiento



Cultura de Apoyo



Comunicación

Ambiente abierto para expresar
dificultades.



Reconocimiento

Valorar el impacto positivo del trabajo.



Dotación

Personal suficiente para evitar
sobrecargas.



Síntesis Final

El duelo es universal, pero su gestión es un arte experto



Referencias

Autor/Org	Publicación
NHPCO (2018)	Standards of Practice for Hospice Programs.
EAPC (2018)	Integrating Palliative Care into Public Health.
Doyle (2019)	Oxford Textbook of Palliative Medicine.



Referencias II



Sallnow et al. (2022). Lancet Commission on Value of Death.



Payne & Relf (2012). Impact on health professionals.



Bramati & Bruera (2021). Delirium in Palliative Care.



Hirst (2024). Overview of anxiety in palliative care.





GRACIAS!



**UNIVERSIDAD
DE LOS LLANOS®**