

Charla sobre autogestión del duelo para afrontar la muerte de un ser querido en el COEGI

Se estima que entre un 10 y un 15% de las personas afectadas por la pérdida de un ser querido tienen riesgo de padecer complicaciones en el proceso de duelo. Para abordar la muerte como parte de la vida y la autogestión del duelo, el Colegio de Enfermería de Gipuzkoa organiza mañana una charla abierta a la ciudadanía dentro de su Espacio de Salud y Cuidados

La sede del Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa (COEGI) en San Sebastián acogerá mañana jueves, 13 de diciembre, a las 18:00 horas, una nueva charla dentro del Espacio de Salud y Cuidados para la ciudadanía bajo el título: ‘La muerte como parte de la vida. Autogestión del duelo para afrontar la muerte de un ser querido’. Abierta al público hasta completar aforo, la charla será impartida por Izaskun Andonegi, enfermera paliativista especialista en duelo y trauma por el Instituto de Psicoterapia Integrativa Relacional de la UB, y Fundadora y Directora de BIDEGIN; y Lori Thompson, psicóloga clínica en la Unidad de Cuidados Paliativos de Matia Fundazioa. Directora del Equipo de Atención Psicosocial (Programa para la Atención Integral a Personas con Enfermedades Avanzadas, Obra Social La Caixa).

Se estima que entre un 10-15% de las personas afectadas por la pérdida de un ser querido tienen el riesgo de padecer complicaciones en el proceso de duelo, proceso que todo el mundo vive en algún momento de sus vidas. Trasladando esas cifras a Gipuzkoa, casi 5.000 personas cada año tienen riesgo de sufrir duelo complicado, a las que habría que sumar las de años anteriores, según informan desde BIDEGIN.

Tal y como subraya Izaskun Andonegi, enfermera y fundadora de BIDEGIN, el duelo es multidimensional. ‘Afecta a la totalidad de la persona, por eso su abordaje tiene que ser global. Afecta al aspecto espiritual, a los valores y creencias de quien está sufriendo el duelo, también tiene una afección física, sintiendo malestar e incluso dolor físico. El duelo también tiene una repercusión cognitiva/conductual, afectando a las acciones y pensamientos, y sin olvidarnos tampoco de la afección psico-emocional y relacional’, explica.

A su juicio, un duelo ha terminado ‘cuando puedo volver a amar y vivir la vida más plenamente. El proceso del duelo no tiene tiempos. El tiempo es el que necesite cada persona. No es tanto que el duelo termine, sino que volvemos a la vida y aprendemos a vivir con este dolor. Algunos indicadores pueden ser que puedo responderme sin angustia a la pregunta de quién soy yo ahora en el mundo sin mi ser querido, y puedo recordarlo sin sufrir y desde el agradecimiento. El duelo llega a su fin cuando volvemos a amar la vida y a quienes quedan a nuestro alrededor, y cuando sentimos que pasamos del sobrevivir al vivir’, explica Andonegi.

En cuanto al modelo de intervención, tanto para enfermería como para cualquier persona que acompañe a una persona en duelo, ‘tiene que ver con el hacerse presente, permitir la expresión del dolor sin juicio y sin prisas, validar la experiencia que está afrontando la persona que sufre y huir del impulso del rescate. El dolor del duelo, hay que vivirlo, y hacerlo dentro de una relación terapéutica de seguridad, da sentido a la vivencia’, concluye.

‘Vivimos la época de la negación de la muerte’

Por su parte, Lori Thompson, psicóloga clínica, recuerda que todo el mundo comparte el mismo destino. “Lo que ocurre es que actuamos como si no existiera, o como si nos pudiéramos liberar de ello, como si no fuera universal, o como si ‘a mí no me va a tocar’. Queremos evitar saber de nuestra propia mortalidad, de forma que cuando aparece una enfermedad avanzada u otra situación de grave peligro y vislumbramos el final de nuestra vida o de la vida de los seres queridos cercanos, el choque es severo y nos vemos en la tesitura de tener que afrontar de golpe una situación por la que estamos muy lejos de estar preparados”, explica.

Thompson señala que se vive en la época de la negación la muerte, de la muerte como tabú como si, al contemplar su existencia o hablar de ella, se fuera a atraer hacia cada uno. “El tabú de la muerte es característico de las últimas décadas en los países occidentales desarrollados y esta perspectiva de la temporalidad nos sirve para darnos cuenta de que nuestras actitudes pueden cambiar”, afirma.

En su opinión, se puede evolucionar hacia una relación más saludable con la muerte que implica el desarrollo a lo largo de la vida de recursos personales para afrontarla mejor cuando llegue. “Curiosamente –concluye-, esta integración consciente de la existencia de la muerte en nuestra vida no solamente influye en cómo afrontaremos nuestro final, sino también incide en nuestra capacidad de vivir la vida de una forma más plena”.

Datos de contacto:

COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA DE GIPUZKOA Comunicación
943223750

Nota de prensa publicada en: [Donostia - San Sebastián](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad País Vasco](#) [Eventos](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>