

# ÍNDICE

Prólogo.....	11
Presentación de Manuel Nevado.....	11
Presentación de José González.....	12
Presentación del libro.....	14
Objetivos del libro.....	15
1. Los vínculos afectivos, el duelo y su proceso.....	17
Preguntas sobre el sentimiento de la muerte.....	18
Cultura, muerte y otras civilizaciones.....	19
La muerte en las civilizaciones clásicas.....	19
Diferentes formas de despedida.....	22
La muerte en las religiones clásicas.....	25
Tipos de pérdida y valor de las mismas.....	33
Qué es el duelo.....	33
Situaciones por las que se puede sufrir un proceso de duelo.....	34
Las pérdidas de Pangrazzi.....	35
Currículum de pérdidas.....	37

Proceso de duelo: duración y fases.....	40
Modelo de fases de duelo de Kübler-Ross.....	41
El proceso de duelo: tres ejemplos.....	47
El caso de Juan. Duelo en enfermedades degenerativas.....	47
El caso de Araceli. Duelo de pareja.....	50
El proceso de duelo en crisis sociales.....	54
Características del proceso de duelo.....	60
La ansiedad ante la muerte.....	60
Las seis dimensiones del proceso de duelo.....	61
Decálogo de las sensaciones del duelo.....	65
Tipos de duelo.....	68
2. Trabajando el duelo.....	75
Beneficios del trabajo en duelo.....	75
Decálogos de ayuda al duelo.....	77
Ayudar a otros a superar el duelo.....	77
Ayudar a superar el duelo en el interior de uno mismo.....	79
Frasas inútiles para ayudar en el duelo.....	81
Pequeños consejos prácticos para afrontar mejor el duelo.....	83
Objetivos de la intervención.....	85
Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo.....	90
Tareas de apoyo antes y después del fallecimiento.....	91
Ayuda en el duelo inmediato al fallecimiento.....	91
Ayuda después del fallecimiento.....	92
Motivos del fracaso en el proceso de duelo.....	93
Las malas noticias en el receptor enfermo o familiar.....	94
Marcadores adaptativos al final de la vida.....	96
Cómo se debe informar.....	99
Ayuda terapéutica en enfermedades neurodegenerativas.....	104
Asuntos pendientes y manejo simbólico.....	108



## ÍNDICE

3. Duelo infantil. . . . .	115
Introducción. . . . .	115
Protocolo de intervención . . . . .	118
Objetivos y claves. . . . .	119
Aspectos a tener en cuenta . . . . .	121
Reacciones del duelo en niños. . . . .	124
¿Cómo comunicar la muerte a los niños? . . . . .	126
Puntos clave en la comunicación . . . . .	128
Diferencias evolutivas en la elaboración del duelo . . . . .	131
Los ritmos del duelo en el niño. . . . .	134
Las fases del duelo . . . . .	134
Preguntas habituales . . . . .	136
4. Taller de intervención individual y grupal. . . . .	139
Sesión 1. Presentación y motivación hacia el programa de atención psicosocial al duelo . . . . .	140
Sesión 2: Cómo crecer a través del duelo. . . . .	144
Sesión 3: Entrenamiento en respiración diafragmática. . . . .	150
Sesión 4: Solución de problemas I. . . . .	155
Sesión 5: Trabajo de las emociones I: Identificación y expresión . . . . .	158
Sesión 6: Reestructuración cognitiva I: Normalización de las emociones negativas y reatribución de la culpa. . . . .	163
Sesión 7: Reestructuración cognitiva II: Ira-enfado . . . . .	169
Sesión 8: Autoestima y autoconcepto. . . . .	171
Sesión 9: Planificación de actividades agradables y vida futura . . . . .	175
Sesión 10: Cierre del taller . . . . .	176
Anexo 1. Ejercicios para trabajar el duelo. . . . .	180
Anexo 2. Filmografía sobre el duelo . . . . .	185
Anexo 3. Canciones para trabajar el duelo. . . . .	193
Anexo 4. Bibliografía sobre el duelo . . . . .	195

