

Vicente Prieto

La pérdida de un ser querido

Estrategias para el duelo.
Sentirte mejor no es olvidar

la esfera  de los libros

Índice

<i>Agradecimientos</i>	13
<i>Introducción</i>	15
1. VIVIMOS COMO SI LA MUERTE NO EXISTIERA	27
¿Por qué no estamos preparados para la muerte?	27
Temor a la muerte	30
Dolor y/o sufrimiento	34
2. EL DUELO	38
Duelo	40
Fases del duelo	42
Tipos de duelo	46
3. PROCESO DE DUELO ANTE EL FALLECIMIENTO	
ESPERADO	58
El impacto de la enfermedad en la fase terminal para el enfermo y los familiares	60

La conspiración del silencio	67
Acompañamiento emocional al enfermo y la familia durante la enfermedad terminal	76
El final de su vida e inicio del duelo.	
Comunicación a la familia	86
El papeleo tras la muerte	111
Velar y atender a la familia y amigos	112
La última despedida	114
Entierro o incineración	115
Ritual del pésame	116
Al día siguiente, vacío y duelo	118
La primera vez después del fallecimiento: aniversario, Navidades, cumpleaños, vacaciones ...	122
4. FALLECIMIENTO INESPERADO	125
En un instante te cambia la vida	125
Sentimiento de injusticia. ¿Por qué a nosotros? ...	127
Muerte por accidente de tráfico	130
Muerte por suicidio	133
Muerte por ataque terrorista	137
Muerte por asesinato	140
Muerte súbita	142
Muerte por accidente doméstico o laboral	144
Muerte sin cuerpo	145
Reconocimiento del cadáver	152
Gestionar las emociones	154
5. ¿DÓNDE ESTÁN LOS NIÑOS EN EL PROCESO DE DUELO?	159

6. LOS PADRES QUE HAN PERDIDO A UN HIJO	166
Relación entre los padres y los demás hijos	168
Relación con otros miembros de la familia y amigos	171
Relación de pareja	172
Muerte perinatal o neonatal	179
7. LA MUERTE DE TU PAREJA. «NO ME IMAGINO LA VIDA SIN TI»	181
8. HABILIDADES PARA ACOMPAÑAR A LA PERSONA DOLIENTE	189
Comunicación útil y conexión emocional	190
Estrategias de adaptación para la persona doliente	192
9. TIPOS DE AYUDA	197
Asociaciones y grupos de apoyo	198
Centros de psicología	199
Unidad de Atención al Duelo del Centro de Psicología Álava Reyes	201
Cuidados paliativos	204
Familia directa	206
Amigos, como «familia elegida»	208
Seguros de decesos y empresas funerarias	209
10. TESTAMENTO VITAL. VOLUNTADES ANTICIPADAS. INSTRUCCIONES PREVIAS	212

11. ADAPTACIÓN AL CAMBIO. PERMITIRTE	
ESTAR BIEN	217
Sentirte mejor no es olvidar	219
El cambio	221
Resistencias. Actitud ante el cambio	222
12. HOMENAJE A LA VIDA	225
El recuerdo, el gran motor para abordar el presente y el futuro con esperanza	227
Atención dirigida hacia los buenos momentos vividos	229
<i>Conclusiones</i>	231
Algunas pautas que pueden ayudarte durante el duelo	239
<i>Bibliografía</i>	243