EsSalud
Seguro Social

CARGO

Unidos para

"Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú"
"Año de la Diversificación Productiva y el Fortalecimiento de la Educación"

RESOLUCION DE GERENCIA CENTRAL DE LA PERSONA ADULTA MAYOR Y PERSONA CON DISCAPACIDAD N° 09 -GCPAMyPCD-ESSALUD-2016

Lima, 07 OCT 2016

VISTA:

Vista la Carta N° 146 -GPAMyPS-GCPAMyPCD-ESSALUD-2016, mediante la cual la Gerencia de la Persona Adulta Mayor y Prestaciones Sociales de la Gerencia Central de Persona Adulta Mayor y Persona con Discapacidad propone la Guía "El Duelo en la Persona Adulta Mayor"-ESSALUD.

CONSIDERANDO:

Que, mediante Resolución de Presidencia Ejecutiva N° 656-PE-EsSalud-2014, del 31 de Diciembre del 2014, se aprobó la Nueva Estructura Orgánica y el Reglamento de Organización y Funciones del Seguro Social de Salud (ESSALUD) y creó la Gerencia Central de la Persona Adulta Mayor y Persona con Discapacidad, como órgano de Línea de la Gerencia General.

Que, el artículo 173° del Texto Actualizado y Concordado del Reglamento de Organización y Funciones de ESSALUD, aprobado mediante Resolución de Presidencia Ejecutiva N° 767-PE-ESSALUD-2015, se establece entre otras las funciones de la Gerencia Central de la Persona Adulta Mayor y Persona con Discapacidad, a) Formular y proponer las políticas, estrategias, planes y programas de Prestaciones Sociales y de aquellas vinculadas con la salud, encaminadas a incrementar los niveles de participación social, económica y cultural de las personas adultas mayores, personas con discapacidad y otra población asegurada priorizada en situación de vulnerabilidad, a fin de contribuir en mejorar su calidad de vida, b) Elaborar los modelos de atención para la persona adulta mayor y persona con discapacidad y otros grupos vulnerables en coordinación con los Órganos que corresponden, c) Conducir y supervisar la implementación de normas y procedimientos en materia de las personas adultas mayores, y personas con discapacidad y otros grupos vulnerables, evaluar su impacto y controlar su cumplimiento a nivel nacional, f) Establecer estándares e indicadores de gestión para medir los logros y evaluar el impacto de las actividades en las personas adultas mayores, personas con discapacidad y otra población asegurada priorizada en situación de vulnerabilidad;

Que, mediante la Resolución de Gerencia Central de la Persona Adulta Mayor y Persona con Discapacidad N° 09 –GCPAMyPCD-ESSALUD-2015 se aprobó la Cartera de Servicios Gerontológico Sociales, instrumento técnico normativo que instituye un conjunto de programas y actividades de aplicación obligatoria en los Centros del Adulto Mayor y Círculos del Adulto Mayor de ESSALUD, los

SUB GERENCIA DE PROTECCION AL ADULTO MAYOR V°B° Dra. Z. ROMERO Sub Gerente GCPAMyPS-GCPAMyPCD-ESSALUD

GERENCIA DE LA PERSONA ADULTA MAYOR Y PRESTACIONES SOCIALES V°B° Dra. A. SALINAS Gerente GCPAMyPCD-ESSALUD

ES COPIA FIEL DEL ORIGINAL
Seguro Social de Salud
Gerencia Central de la Persona Adulta Mayor y Persona con Discapacidad

10 OCT 2016

SAUL PAREJA CABRERA
Fedatario Titular
Resolución N° 04-GCPAMyPCD-ESSALUD-2015

Jr. Domingo Cueto 120
Jesús María
Lima 11 - Perú
T.: 265-6000 / 265 7000

Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú"
"Año de la Diversificación Productiva y el Fortalecimiento de la Educación"

Mismos que para su implementación y mejor desarrollo consustancial en pro de la mejora de la calidad de vida de las personas adultas mayores aseguradas, requiere fundamentalmente de aplicativos o guías;

De conformidad con las Facultades conferidas en los incisos a) y b) del artículo 173° de la Resolución de Presidencia Ejecutiva N° 767-PE-ESSALUD-2015.

En uso de las atribuciones conferidas;

SE RESUELVE:

1. **APROBAR,** la **GUÍA "EL DUELO EN LA PERSONA ADULTA MAYOR"- ESSALUD,** que forma parte de la presente resolución.

2. **DISPONER,** que la Gerencia de la Persona Adulta Mayor y Prestaciones Sociales, cumpla con la supervisión, evaluación y control de lo dispuesto en la presente resolución.

3. **DISPONER**, que la Gerencia de la Persona Adulta Mayor y Prestaciones Sociales a través de la Sub Gerencia de Protección al Adulto Mayor, es responsable de la difusión, implementación, seguimiento, evaluación, supervisión y control, de la correcta aplicación de la presente Guía.

4. **DEJAR SIN EFECTO**, todas las disposiciones o normas que se opongan a la presente Resolución.

REGÍSTRESE Y COMUNÍQUESE

ES COPIA FIEL DEL ORIGINAL
Seguro Social de Salud
Gerencia Central de la Persona Adulta Mayor y Persona con Discapacidad

10 OCT 2015

SAUL PAREJA CABRERA
Fedatario Titular
Resolución N° 04-GCPAM/PCD-ESSALUD-2015

Dra. ROSSANA APAZA PINC
Gerente Central de la Persona Adulta Mayor y Persona con Discapacidad
EsSalud

Jr. Domingo Cueto 120
Jesús María
Lima 11 - Perú
T.: 265-6000 / 265 7000

EsSalud
Seguro Social

GUÍA "EL DUELO EN LA PERSONA ADULTA MAYOR"

SEGURO SOCIAL DE SALUD

SUBGERENCIA DE PROTECCION AL ADULTO MAYOR
GERENCIA DE LA PERSONA ADULTA MAYOR Y PRESTACIONES SOCIALES
GERENCIA CENTRAL DE LA PERSONA ADULTA MAYOR Y PERSONA CON DISCAPACIDAD
2016

GUIA "EL DUELO EN LA PERSONA ADULTA MAYOR"
ESSALUD

INDICE

I. OBJETIVOS

II. FINALIDAD

III. BASE LEGAL

IV. ÁMBITO DE APLICACIÓN

V. RESPONSABILIDADES

VI. DISPOSICIONES

6.1 Disposiciones Generales

6.2 Disposiciones Específicas

6.3 Disposiciones Complementarias

VII. CONCEPTOS DE REFERENCIA

VIII. ANEXOS

I. OBJETIVO

Normar los procedimientos técnico – metodológicos que orientan el abordaje del duelo en la persona adulta mayor.

II. FINALIDAD

Contribuir a mejorar el estado emocional de la persona adulta mayor durante el proceso de duelo mejorando su calidad de vida y preservando su autonomía e independencia.

III. BASE LEGAL

- Ley N° 27056, Ley de Creación del Seguro Social-ESSALUD y su Reglamento aprobado por Decreto Supremo N°002-TR.
- Ley N° 28803, Ley de las Personas Adultas Mayores y su Reglamento aprobado por Decreto Supremo N° 013-2006-MINDES.
- Ley N° 26790-Ley de Modernización de la Seguridad Social de Salud y su Reglamento aprobado por D.S. N° 009-97-SA.
- Resolución de Presidencia Ejecutiva N° 656-PE-ESSALUD-2014, que aprueba la Nueva Estructura Orgánica y el Reglamento de Organización y Funciones del Seguro Social de Salud-EsSalud.
- Resolución de Gerencia Central de la Persona Adulta Mayor y Persona con Discapacidad N° 09-GCPAMyPCD-ESSALUD-2015, que aprueba la Cartera de Servicios Gerontológico Sociales-EsSalud.

IV. ÁMBITO DE APLICACIÓN

La presente Guía es de aplicación y cumplimiento en todos los Centros del Adulto Mayor – CAM de las Redes Desconcentradas / Asistenciales a nivel nacional.

V. RESPONSABILIDAD

A nivel Nacional, los órganos responsables de supervisar y evaluar la ejecución y cumplimiento de la presente Guía son los siguientes:

- Gerente (a) de la Persona Adulta Mayor y Prestaciones Sociales
- Sub Gerente de Protección al Adulto Mayor
- Gerente (a) de la Red Desconcentrada
- Sub Gerente (a) de la Persona Adulta Mayor, Persona con Discapacidad y otros Grupos Vulnerables de las Redes Desconcentradas y/o Asistenciales o quien haga sus veces.
- Director (a) de Operaciones Prestacionales de las Redes Desconcentradas.
- Profesional Responsable que dirige el CAM

VI. DISPOSICIONES

El abordaje del duelo en la persona adulta mayor, forma parte de las actividades de Autocuidado consignadas en la Cartera de Servicios Gerontológico Sociales que son impartidas en los Centros del Adulto Mayor – CAM.

De las disposiciones:

6.1. DISPOSICIONES GENERALES

a. La presente Guía establece aspectos técnicos que procuran el abordaje del duelo no patológico en las personas adultas mayores.
b. La implementación de la Guía se realiza a través de la gestión del profesional responsable del CAM y talleristas encargados de las actividades de Autocuidado.
c. Los recursos económicos para la ejecución serán previstos en la programación presupuestal y de actividades del Centro del Adulto Mayor, en conformidad con las coordinaciones con los profesionales especializados.

6.2. DISPOSICIONES ESPECÍFICAS

Impulsar la enseñanza de pautas para un adecuado proceso de duelo de las personas adultas mayores inscritas en los CAM de EsSalud.

6.2.1. De los Estándares de Calidad

a. La Red Desconcentrada / Red Asistencial debe de asegurarse que los profesionales que realizan el abordaje del duelo sean idóneos para el trabajo con los adultos mayores.
b. El trato del profesional debe ser cálido, empático y solidario a las necesidades de los adultos mayores
c. La puntualidad será un requisito de exigencia para los talleristas así como para los participantes.
d. La enseñanza deben realizarse con los más altos estándares de calidad por lo cual el profesional responsable del CAM y/o talleristas, se cerciorará previamente de disponer de todas las herramientas necesarias para su desarrollo.

6.2.2. Segmentación de los participantes

Personas Adultas Mayores que de manera libre y voluntaria deseen participar en la temática para el abordaje del duelo, perteneciente a las actividades de autocuidado.

6.2.3. Número de Participantes

El número de participantes se establecerá de acuerdo a la actividad programada, con no más de 20 usuarios en promedio.

6.2.4. Ambiente de trabajo

El ambiente de trabajo en el que se desarrollará la temática para el abordaje del duelo, puede ser en un auditorio u otro ambiente amplio, cerrado o al aire libre, cómodo, acogedor, con iluminación y ventilación, que facilite la interacción entre los participantes.

Debe contar con mesas, sillas, pizarras, data show u otro material audiovisual educativo.

6.2.5. Duración y horario

La temática para el abordaje del duelo para las personas adultas mayores, tendrá una duración de 1 a 2 horas por cada sesión.

6.2.6. Equipo Interdisciplinario

La interdisciplinariedad es un aspecto fundamental para el desarrollo exitoso de la temática, siendo necesaria la intervención del Trabajador Social como responsable de la conducción de la misma y el equipo profesional especializado en el tema.

6.2.7. Metodología

Las técnicas de intervención deben adecuarse a las características culturales y educativas, de los grupos participantes.

En el proceso de abordaje del duelo en las personas adultas mayores se aplicarán métodos y técnicas participativas, inclusivas, motivadoras que a continuación se precisan:

- Sondeo de necesidades y expectativas de los participantes al iniciar los talleres.
- Técnicas participativas
- Técnicas visuales
- Conversatorio, jornadas, círculos de dialogo interactivo.

6.3. DISPOSICIONES COMPLEMENTARIAS

6.3.1. De la Programación:

El Profesional Responsable del CAM establece la calendarización del desarrollo de la actividad educativa de abordaje del duelo de acuerdo a la programación de las actividades de Autocuidado de la Cartera de Servicios Gerontológico Sociales vigente, las que serán consolidadas por el Sub Gerente (a) de la Persona Adulta Mayor, Persona con Discapacidad y otros Grupos Vulnerables de las Redes Desconcentradas / Asistenciales o quien haga sus veces Jefe de Unidad de Prestaciones Sociales de la Red y posteriormente enviadas a su sectorista en la Sede Central.

6.3.2. De la Información y Difusión

El profesional Responsable del CAM publicará en la marquesina del CAM la información sobre la actividad con 15 días de anticipación a su realización y la misma se dará a conocer en la Reunión General de Información, utilizando un lenguaje claro, sencillo y motivador que incentive la participación del grupo.

6.3.3. De la Asistencia

El Profesional Responsable del CAM elaborará un registro de asistencia de los participantes en la actividad programada.

6.3.4. Desarrollo de la actividad educativa

El Profesional Responsable del CAM y/o tallerista conductor de la actividad dará inicio a la actividad con un mensaje motivador, exponiendo la finalidad, objetivos y metodología de la actividad.

El desarrollo de la actividad educativa está a cargo de un profesional o personal especializado en el tema que se ha programado. El profesional a cargo del taller, realizará las siguientes acciones:

a. Determinación de la etapa del duelo por la que atraviesa la persona adulta mayor.
b. Desarrollo del tema programado y aplicación de cuestionario (Ver Anexo).
c. Aplicación de técnicas participativas, demostrativas, técnicas audiovisuales y/o métodos de aprendizaje especial para personas adultas mayores-PAM.
d. Evaluación de los resultados de la actividad.

6.3.5. Presupuesto

El Profesional Responsable del CAM planifica y gestiona a través de la Red Desconcentrada / Asistencial el presupuesto, considerando los siguientes recursos:

a. Honorarios Profesionales del especialista expositor
b. Movilidad local
c. Material didáctico

6.3.6. Monitoreo, Evaluación y Supervisión

a. Monitoreo: la Gerencia de la Persona Adulta Mayor y Prestaciones Sociales a través de la Sub Gerencia de Protección al Adulto Mayor y el Sub Gerente (a) de la Persona Adulta Mayor, Persona con Discapacidad y otros Grupos Vulnerables de las Redes Desconcentradas / Asistenciales o quien haga sus veces Jefe de Unidad de Prestaciones Sociales de cada Red Desconcentrada / Asistencial, efectuarán el monitoreo permanente con el fin de corregir desviaciones técnico, metodológicas o administrativas que limiten el logro de la temática.

b. Evaluación: será realizada con el profesional responsable del CAM a través de un informe con material fotográfico, el que se adjuntará al informe trimestral. Las Profesionales que dirigen los CAM, evalúan la actividad, con los resultados de Cuestionario (Anexo N°01).

c. Supervisión: el profesional Sectorista de la Sub Gerencia de Protección al Adulto Mayor, realizará la Supervisión de la aplicación de la presente Guía.
Las Profesionales Responsables de los CAM, monitorean las actividades, teniendo en cuenta la metodología adecuada para las PAM y observan el desarrollo de los expertos en el tema, así mismo los estándares de calidad de los mismos.
Las profesionales realizan los ajustes necesarios para el mejor desarrollo de la actividad.

VII. CONCEPTOS DE REFERENCIA

Duelo: es un proceso normal, personal, con altibajos, obstáculos y dificultades por los que atraviesa una persona, que surge a consecuencia de la pérdida de una persona o ser querido, asociándose a síntomas físicos y emocionales. Es una reacción normal emocional que se da frente a una pérdida.

ANEXO N° 01. DESARROLLO DE LA TEMÁTICA

ETAPAS DEL DUELO

Es importante la educación a las personas adultas mayores sobre el duelo, las implicancias del duelo patológico o complicado y las etapas por las que atraviesa una persona cuando este se presenta ante la pérdida /fallecimiento de una persona. Es ese sentido, se describen a continuación las etapas del duelo según Klubler-Ross:

- **Negación**
  "Me siento bien", "esto no me puede estar pasando, no a mí".
  La negación es solamente una defensa temporal para el individuo. Este sentimiento es generalmente reemplazado con una sensibilidad aumentada de las situaciones e individuos que son dejados atrás después de la muerte.
- **Ira**
  "¿Por qué a mí? ¡No es justo!", "¿cómo me puede estar pasando esto a mí?".
  Una vez en la segunda etapa, el individuo reconoce que la negación no puede continuar. Debido a la ira, esta persona es difícil de ser cuidada debido a sus sentimientos de ira y envidia.
- **Negociación**
  "Dios, déjame vivir al menos para ver a mis hijos graduarse", "haré cualquier cosa por un par de años más",
  La tercera etapa involucra la esperanza de que el individuo puede de alguna manera posponer o retrasar la muerte. Usualmente, la negociación por una vida extendida es realizada con un poder superior a cambio de una forma de vida reformada.
- **Depresión**
  "Estoy tan triste, ¿por qué hacer algo?"; "voy a morir, ¿qué sentido tiene?"; "extraño a mis seres queridos, ¿por qué seguir?"
  Durante la cuarta etapa, la persona que está muriendo empieza a entender la seguridad de la muerte. Debido a esto, el individuo puede volverse silencioso, rechazar visitas y pasar mucho tiempo llorando y lamentándose. Este proceso permite a la persona moribunda desconectarse de todo sentimiento de amor y cariño. No es recomendable intentar alegrar a una persona que está en esta etapa. Es un momento importante que debe ser procesado.
- **Aceptación**
  "Esto tiene que pasar, no hay solución, no puedo luchar contra la realidad, debería prepararme para esto".
  La etapa final llega con la paz y la comprensión de que la muerte está acercándose. Generalmente, la persona en esta etapa quiere ser dejada sola. Además, los sentimientos y el dolor físico pueden desaparecer. Esta etapa también ha sido descrita como el fin de la lucha contra la muerte.

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DUELO

Superar un duelo requiere tiempo y un gran esfuerzo personal. El esfuerzo que debe hacer el doliente para superar la pérdida de forma "normal" es lo que varios autores

han denominado "trabajo de duelo". El trabajo de duelo significa estar activo, expresar los sentimientos, construir una nueva identidad y rehacer la vida.

La duración del duelo es siempre variable y depende de distintos factores como:

- Recursos personales de afrontamiento y adaptación a la crisis.
- Circunstancias específicas de la muerte: según diversos autores resulta más difícil aceptar la muerte cuando es repentina e imprevista.
- Vínculos y significado de la pérdida: comparando las respuestas de los adultos ante la muerte del cónyuge, de un hijo y de un padre, la muerte de mayor impacto es la del hijo y la del cónyuge; ya que la de los padres, la mayoría de las veces, ha sido anticipada por el sujeto como algo que cabía esperar, y porque es un tipo de muerte que exige mucho menos reajustes cotidianos. Valdés y Blanco (1997) afirman que la reorganización es mucho más difícil en las personas adultas mayores que sufren la muerte de un cónyuge lo que ocasiona que, a veces, el fallecimiento del viudo/a acaezca al poco tiempo.
- Recursos de apoyo disponibles tales como familiares, amigos, vecinos, grupos de autoayuda: está demostrado que el apoyo social es un factor fundamental en la salud física y psíquica, de manera que la persona adulta mayor con buen apoyo social puede tolerar las situaciones de estrés sin enfermar, mientras que las mismas situaciones pueden provocar graves desarreglos somáticos y psíquicos si no se cuenta con una buena red de apoyo que ayude a afrontar las situaciones críticas.
- Estado físico y emocional, ya que puede repercutir negativamente en el proceso de duelo.

ABORDAJE DEL PROCESO DE DUELO EN LA PERSONA DULTA MAYOR

El duelo como tal, no es una enfermedad, y por lo tanto la inmensa mayoría de los dolientes no precisarán de intervención alguna, bastándoles sus recursos personales, familiares y sociales para sobrellevar correctamente el duelo y adaptarse a la nueva situación vital.

Así mismo, es necesario destacar que las personas adultas mayores enfrentan en la última etapa de su vida una gran variedad de pérdidas. La etapa laboral llega a su final iniciando una nueva vida como jubilado. Amigos, hermanos o inclusive la pareja fallecen debido a su avanzada edad mientras que observa como su salud física se deteriora con el pasar de los años.

El sistema de apoyo emocional que tenga la persona adulta mayor será clave para sobrellevar un proceso de duelo saludable. El soporte familiar será primordial para que el doliente pueda vivir esta pérdida en un espacio en que no se minimice su dolor, validando el valor de esta muerte para que lo verbalice en un camino de duelo saludable. Está red de apoyo proporcionará un espacio para la aceptación de la ausencia eliminando los sentimientos contradictorios y confusos que angustian a la persona adulta mayor encontrando un sentido a su vida a pesar de esta ausencia en el soporte familiar; por ende las recomendaciones para estos casos son las siguiente:

- La familia, amigos deben ser comprensivos y escuchar al doliente cada vez que lo necesita, procurando ser buen oyente, con paciencia hasta que el doliente vaya procesando y aceptando está muerte.
- Ayuda práctica, uno de los desafíos más difíciles que afrontará la persona adulta mayor será asumir la cotidianidad de su casa, sobre todo cuando ha perdido a su compañero/a, por lo cual es necesario brindarle ayuda en las tareas cotidianas.
- Actividad física, es importante la consejería al respecto, dado que no sólo cuidará su salud en un momento especialmente delicado y de profundo estrés sino que ayudará a mejorar los aspectos emocionales que origina el duelo, disminuyendo los síntomas de la depresión. Si el doliente posee problemas físicos que le impidan hacer ejercicios, debe estimularse para que participe en actividades artísticas en la que pueda identificar y expresar sus emociones más íntimas como por ejemplo, la música, pintura, fotografía, juegos, entre otros.
- Actividades recreativas, que constituirán una oportunidad para ampliar la red de apoyo de las personas mayores, así como para el soporte emocional.

PREGUNTAS FRECUENTES EN EL PROCESO DE DUELO

¿Cómo se vive el duelo?

Cada duelo, es una experiencia única e irrepetible. Las reacciones ante un duelo varían no solo entre diferentes personas, sino también en cada una, según la edad y las circunstancias en las que se encuentra la persona cuando sucede la pérdida. Existen algunas circunstancias que condicionan las diferentes formas de vivir el duelo, y que lo pueden hacer más difícil como son:

- Las normas culturales del entorno
- La edad de la persona en duelo
- Haber sufrido pérdidas múltiples o acumuladas
- La personalidad, la forma en que se afronta.
- El tipo de relación con la persona fallecida.
- La muerte repentina o imprevista.
- La duración de la enfermedad.
- La falta de apoyo familiar y social.
- Dificultades para expresar la pena.
- El rechazo social ante el duelo.

¿Cuánto tiempo dura?

El tiempo es clave en la superación del duelo. Algunas personas pueden tomarse más tiempo que otras, pero todos necesitan darse tiempo para hacerse la idea de que esa persona ya no está y que se debe continuar con la vida.

La duración del duelo es muy variable. Es un proceso a largo plazo que depende de cada persona y situación.

Son frecuentes las sensaciones de recaída. En estas ocasiones la persona en duelo puede pensar que no progresa, sin embargo es normal encontrarse con baches en

el camino. En cualquier caso cada persona tiene un tiempo distinto para adaptarse a la nueva situación.

Toda perdida tiene que ser reconocida poco a poco, aceptada y seguida de cambios que permitan nuevas perspectivas. El duelo es un fenómeno complejo con muchas facetas. Lo vivimos a nivel personal como una reacción individual y subjetiva, también es un asunto familiar, y es un acontecimiento social con importantes diferencias culturales en la forma de expresarse, en el luto, el funeral y otros rituales.

¿Cómo es el proceso de recuperación?

Es necesario expresar los sentimientos. Hablar de lo sucedido y de todas las emociones que esto deriva. Cuando no se expresa todas esas emociones de tristeza y frustración se puede caer en un estado de aislamiento.

Es difícil determinar cuándo ha finalizado realmente un duelo. El primer paso para provocar cambios, es aceptar la realidad de la perdida.

Otro paso necesario es sentir el dolor y las emociones que surgen en el duelo, es necesario identificar los matices de los sentimientos y poner orden en ellos ya sea en momentos de reflexión privada o en momentos compartidos de conversación.

Llega un momento en que la persona en duelo consigue recuperar el interés por la vida: reorganizar la cotidianidad, interesarse por cosas nuevas, sentir esperanza, experimentar gratificación de nuevo y adaptarse a nuevos roles.

¿Cuándo es necesario solicitar ayuda profesional?

Este es necesario cuando la persona adulta mayor desarrolla duelo complicado. Si se presenta de forma continuada e intensa algunas de las siguientes reacciones sería conveniente consultar sobre cómo se está llevando el duelo y la pertinencia de consulta al médico de cabecera.

- Intensos sentimientos de culpa
- Pensamiento suicida
- Desesperación externa
- Inquietud o depresión prolongada
- Síntomas físicos

ANEXO N°02.CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL DUELO

I. Comportamiento en el pasado

Instrucciones: Situarse mentalmente en la época en que falleció el ser querido y responde a las siguientes preguntas:

	Completamente Verdadera	Verdaderamente en su mayor parte	Ni verdadera, ni falsa	Falsa en su mayor parte	Completamente falsa
1- Tras su muerte no estaba relacionándome con algunas personas					
2- Tras su muerte me costaba concentrarme en mi trabajo.					
3- Tras su muerte perdí el interés en mi familia, amigos y actividades fuera de casa.					
4- Tenía la necesidad de hacer cosas que él/o ella hubiera querido hacer.					
5- Después de su muerte estaba más irritable de lo normal.					
6- Durante los tres primeros meses después de su muerte me sentía incapaz de realizar mis actividades habituales.					
7- Me sentía furioso/a porque me había abandonado.					
8- Tras su muerte me costaba trabajo dormir.					

II. Sentimientos actuales

Instrucciones: Situarse mentalmente en la época en que falleció el ser querido y responde a las siguientes preguntas:

	Completamente Verdadera	Verdaderamente en su mayor parte	Ni verdadera, ni falsa	Falsa en su mayor parte	Completamente falsa
1- Todavía tengo ganas de llorar.					
2- Todavía me pongo triste cuando pienso en él/ella.					
3- No puedo aceptar su muerte.					
4- A veces le/la hecho mucho de menos.					
5- Todavía me resulta doloroso traer a la memoria su recuerdo.					
6- A menudo me quedo ensimismado pensando en él/ella.					
7- Lloro a escondidas cuando pienso en él/ella.					
8- Nadie podrá ocupar jamás su lugar que él/ella ha dejado en mi vida.					
9- No puedo dejar de pensar en él/ella					
10- Creo que no es justo que haya muerto.					
11- Las cosas y las personas que me rodean todavía me hacen recordarle					
12- Soy incapaz de aceptar su muerte					
13- A veces me invade la necesidad de que él/ella este conmigo.					

Gracias por responder a todas las preguntas

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Abengózar MC y Zacarés JJ (1994). Duelo y rituales en terapia de familia: Una aportación desde la Psicología evolutiva.
2. Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales. Escuela Andaluza de Salud Pública. Blog de Blogs.
3. Aldrich C.K. Some Dynanies of Anticipatory Grief (Editado por Schoenberg B. Can A.C. Peretz y Kutscher A.H) Columbia, University Press. New York 1974.
4. Barreto P Soler M.C. Muerte y Duelo. Guía de Intervención-Sintesis. Madrid 2008.
5. American Psychiatric Asociation (APA) DSM. J Development. Recuperado de DMS5.org. 2013.
6. Gala León F.J, Rojas Hernández R, Guillen Gestoso C, Gonzales Infante J.M, Vilarde Gutiérrez M.C, Psicológicos. Ante la muerte y el duelo. Una Revisión Conceptual. Cuadernos de Medicina Forense (30) 30-50
7. Bowlby, J (1983) La pérdida afectiva. Barcelona - Paidos.
8. Sheskin A, y Wallace S.E.<<81976) Differing bereavemnts: suicide natural and accidental death.
9. Simón T. (1996. Duelo. Intervención en Crisis, Clínica y Salud, 7(1),67-79.