



VIVIR MÁS AÑOS Y VIVIR MEJOR

Muerte, duelo y espiritualidad





MUERTE, DUELO Y ESPIRITUALIDAD

A lo largo de la vida experimentamos varios procesos de cambios que nos desestabilizan, algunos en ganancias, otros en pérdidas

La adultez mayor, como etapa de la vida está asociada a una serie de pérdidas como la jubilación, el nido vacío y la viudez entre otras.

Las personas mayores experimentan sentimientos contradictorios acerca de la idea de morir. La muerte no es generalmente vista como algo espontáneo y natural para el común de la gente. La vida no es sólo un proceso biológico, se presenta como una construcción social. Por lo tanto, el proceso de morir puede ser experimentado de diferentes maneras, de acuerdo con los significados compartidos por la experiencia, ya que estos significados son influenciados por el momento histórico, los contextos socio-culturales y estilo de vida.

Por lo anterior resulta esencial para los adultos mayores reconocerse como personas que pueden desarrollarse en distintos ámbitos y que el hecho de ser mayor no significa ir de la mano con la muerte y desesperanza, pues según sus intereses y necesidades los adultos mayores tienen mucho por hacer.

Duelo

*La palabra duelo proviene del latín *dulus*: DOLOR y *duellum* o *bellum*: GUERRA. Es una relación conflictiva y su resolución es dolorosa (un proceso que necesita tiempo). Las personas mayores suelen estar mejor preparadas para las pérdidas, contrariamente a lo que piensa el común de las personas.*

Duelo normal

Es un proceso psicológico que se pone en marcha por la pérdida de una persona amada, de alguna cosa o contexto y que usualmente lleva al abandono de dicha pérdida, se acompaña de pena y puede ser seguida o no por el establecimiento de una nueva relación afectiva, interés por otro objeto o ajuste; usualmente se acompaña de un cierto grado de identificación con lo perdido.





MUERTE, DUELO Y ESPIRITUALIDAD

Manejo de duelo en personas mayores:

Se sugiere que a las personas mayores que estén viviendo un duelo, se les ofrezcan actividades y ayudas para:

- *Reconozcan y acepten los cambios que se dan a través de los años.*
- *Desarrollen capacidad de disfrutar sus triunfos y aceptar sus fracasos.*
- *Venzan la depresión y el enojo que los duelos suelen presentar.*
- *Aprendan a manejar las emociones surgidas de las pérdidas, incluyendo los sentimientos de culpa.*
- *Encuentren en sí mismos habilidades para enfrentar los desafíos: Autoestima y conocimiento de sus propios límites.*
- *Establecer nuevas metas a corto y largo plazo.*
- *Enriquecerse como persona a nivel físico, psicológico y espiritual.*

Espiritualidad:

La concepción que las personas tengan acerca de lo sagrado, lo que hay más allá de la muerte, o las respuestas que se hayan dado a las preguntas de por qué y para qué de la vida, dan origen a muchas conductas, sentimientos, y pensamientos que pueden resultar de particular apoyo en la etapa final de la vida. Por estos motivos, se plantea que la espiritualidad, como un recurso, que puede influir tanto en el bienestar psíquico de los adultos mayores como en su proceso de adaptación al envejecimiento y por ende a la calidad de vida de la persona mayor.





***SI TIENE DUDAS O BUSCA INFORMACION
CONTACTENOS AL FONO 452419066***



***SIEMPRE ESTAMOS DISPUESTOS A COLABORAR CON
SU SALUD Y LA DE SU FAMILIA***

