

El duelo desde el Trabajo Social. Experiencia de intervención social con grupos

Modalidad: Intervención profesional del Trabajo Social

Ana Cristina Ruiz Mosquera
Trabajadora Social Asociación Alhelí

Resumen:

Introducimos el duelo por pérdida de ser querido, destacando que el Trabajo Social, diariamente, interviene con usuarios/as en duelo por distintos tipos de pérdidas. A continuación, hacemos un análisis de los antecedentes teóricos sobre el duelo, sus fases y los tipos con el objetivo de conocer y reconocer el espacio de intervención del/la profesional del Trabajo Social en el acompañamiento, atención y apoyo a través de la intervención grupal. Presentamos buenas prácticas desde el Trabajo Social con personas que han sufrido pérdidas de seres queridos, intervención dirigida a la promoción del apoyo social para evitar así la constitución de duelo patológico. En conclusión, se corrobora que la práctica profesional del Trabajo Social centrada en la prevención del aislamiento social incluye tanto la promoción de relaciones y vínculos sociales como el fomento de una participación que reconoce a las personas como protagonistas en la elaboración de su proceso de duelo.

Palabras claves:

Duelo, Trabajo Social, intervención, aislamiento social, grupo de ayuda.

Abstract:

We introduce mourning for the loss of a loved one, highlighting that Social Work intervenes on a daily basis with users in mourning for different types of losses. Next, we do an analysis of the theoretical background on grief, its phases and types with the aim of knowing and recognizing the space of intervention of the Social Work professional in the accompaniment, attention and support through group intervention. We present good practices from Social Work with people who have suffered loss of loved ones, an intervention aimed at promoting social support to avoid the constitution of pathological grief. In conclusion, it is corroborated that the professional practice of Social Work focused on the prevention of social isolation includes both the promotion of social relationships and ties and the promotion of participation that recognizes people as protagonists in the development of their grieving process.

Key words:

Mourning, Social Work, intervention, social isolation, help group.

1. INTRODUCCIÓN. APROXIMACIÓN AL DUELO DESDE EL TRABAJO SOCIAL

Gran parte de la intervención profesional que realizamos desde la disciplina del Trabajo Social, se centra de forma directa o indirecta sobre las múltiples pérdidas de diferentes naturalezas que sufren los usuarios y usuarias, todas ellas divergentes: pérdidas de poder adquisitivo, de viviendas, de empleo, de libertad, de salud y la protagonista de este artículo, la pérdida de familiares o seres queridos por fallecimiento. Se trata de pérdidas que sitúan a estas personas ante una gran vulnerabilidad social, pérdidas para las que los/las profesionales del Trabajo Social contamos con herramientas de intervención, persiguiendo incansablemente el objetivo de que los/as usuarios/as afronten estas nuevas situaciones, herramientas que ayudan a empoderar a las personas que acuden a nuestros servicios. La experiencia del duelo se caracteriza por ser única, personal e ineludible (Suárez, 2016).

El duelo tras la pérdida de un ser querido es un proceso tan natural como necesario para la adaptación a la vida sin la persona fallecida, pero en numerosas ocasiones las personas que sufren la pérdida no reconocen sus herramientas para seguir adelante y aprender a convivir con la ausencia. Cada persona hace frente a este trance de forma distinta, con sus particularidades, pero de forma general atraviesan las fases de: negación, ira y rabia, negociación, dolor emocional hasta llegar a la aceptación, momento en el que se consigue reubicar emocionalmente al ser querido y convivir con su ausencia física.

En el caso de fallecimientos traumáticos: suicidios, accidentes de tráfico, muertes súbitas, muertes por violencia de género o muerte por enfermedad (como las acaecidas a raíz del Covid-19) a la pérdida se suma la influencia de factores como la sorpresa, la incompreensión, la incertidumbre, la rapidez, la impotencia, pudiendo provocar en las personas cercanas una situación de desbordamiento emocional y distanciamiento social. Según las circunstancias y los factores externos e internos a las personas, *éstas elaboran el proceso de duelo*. La intervención desde el Trabajo Social para la elaboración de un duelo lo más sano posible, se basa fundamentalmente en la prevención del aislamiento social de la persona doliente, en el favorecimiento de la expresión emocional y en la facilitación de las tareas del duelo a través del Trabajo Social con grupos.

Se trata de una figura profesional que facilita y ayuda a reconocer los recursos personales y sociales con los que las personas pueden contar en los momentos más duros de sus vidas. Como profesionales, los/las trabajadores/as sociales damos seguridad a nuestros/as usuarios/as, haciéndoles entender que es normal que sientan tristeza, ira, rabia, impotencia, que estén enfadados/as, y afectados/as emocionalmente por haber perdido a su ser querido, acercándolos al recurso de formar parte de un grupo, de sentir que se está acompañado/a en esos momentos y que se recibe apoyo, comprensión y cariño de personas que se encuentran atravesando también el proceso de duelo, de ser parte de un grupo de ayuda mutua en el que se recibe y se da acompañamiento social durante el tiempo que la persona va elaborando su duelo, hasta que la persona aprende a convivir con la ausencia del ser querido.

Este artículo nace con el objetivo de dar a conocer y establecer un escenario de intervención poco explorado, conocido y reconocido hasta el momento para la figura profesional del Trabajo Social, la intervención basada en el acompañamiento, atención y promoción del apoyo social a través del Trabajo Social con grupos de personas que han sufrido la pérdida de seres queridos, personas que está atravesando el proceso de duelo.

2. ANTECEDENTES TEÓRICOS SOBRE DUELO Y EL TRABAJO SOCIAL CON GRUPOS

El duelo es un proceso de dolor y sufrimiento generado por la experiencia de la muerte o pérdida de alguien con vínculos afectivos significativos (Bowlby, 1998). Se trata de una reacción emocional, física y psíquica, como respuesta a una ruptura de vínculos (Franco, 2005; Kübler-Ross, 1996). Desde la disciplina del Trabajo Social se debe entender el duelo como un proceso en el que se establecen una serie de tareas a realizar y que expone a las personas que lo experimentan a una situación de especial vulnerabilidad suponiendo este colectivo un nicho de intervención social. La persona que ha sufrido la pérdida debe estar activamente implicada en la elaboración del proceso de duelo, no puede esperar a atravesar una serie de fases. Como señala Calvo (2005) el duelo es un proceso normal, dinámico y activo y no un estado. Se trata de un proceso íntimo y privado, pero a la vez con un determinado componente público, compartido con las personas de nuestro entorno, con nuestra comunidad, generándonos a los/las trabajadores/as sociales nuevos modos de obrar para con las condiciones de vida de una comunidad (en el sentido defendido por el padre del Trabajo Social Comunitario, Marco Marchioni). El duelo es un proceso que tiende a la reorganización y elaboración, con dimensiones individuales, familiares y sociales (Calvo, 2005:81) pero en ocasiones, no se resuelve de forma salutógena generando desórdenes de salud mental, física (debido a la somatización del dolor) y relacional.

Estos desórdenes se ponen de manifiesto cuando la persona se ve envuelta en un duelo patológico o complicado, existe una incapacidad por parte del doliente de resolver las reacciones propias del proceso como apuntan autores como Bowlby (1998), Kübler-Ross (1996), Parkes (1998), Fonseca (2004) y Caterina (2008) entre otros. Profundizando más con el duelo que en estas páginas se trabaja, Parkes (1998) definió distintos tipos de duelo dentro del denominado como patológico: duelos crónicos, que se manifiestan con la prolongación indefinida del duelo; duelos inhibidos, que presentan la ausencia de los síntomas del duelo normal; duelos postergados, carente de reacciones inmediatas a la muerte y que más tarde presenta síntomas de duelo distorsionado o duelo no reconocido, como el que en ocasiones se encapsula tras sufrir un aborto. Las personas que se enfrentan a estos tipos de duelo, presentan necesidad de intervención psicosocial, intervención que se fortalece cuando de Trabajo Social con grupos hablamos.

La pérdida es inevitable y seguida de ella se experimenta el duelo, se trata de un proceso inherente y fundamental al que las personas que lo sufren están expuestas, de forma significativa y en repetidas ocasiones, lo que suscita la necesidad de hacerle frente. Si el proceso de duelo es experimentado dirigido a la resignificación de la relación con el vínculo perdido y la persona aprende a convivir con la ausencia del ser querido, se elaborará de una forma saludable. Para esto el mejor antídoto es el apoyo social y comunitario, más efectivo aún si está protagonizado por personas que comprenden el proceso y las emociones y sentimientos que lo caracterizan. Experimentar el duelo tras la pérdida de un ser querido

es una experiencia que está compuesta por distintos elementos traumáticos, generando sensaciones estresantes para las personas que lo sufren.

Aunque cada persona elabore el proceso de duelo de forma diferente, las reacciones y expresiones humanas son comunes. Autores como Bowlby (1998) y Kübler-Ross (1996) contemplaban una serie de fases entre las que oscila toda persona que sufre una pérdida: Fase de shock o embotamiento, esta fase es de duración variada entre algunas horas o días tras el fallecimiento y se manifiesta por la incredulidad, la desesperación, la incompreensión, la ira o la rabia. Tras la negociación o tregua personal de incredulidad, la siguiente fase es identificada como depresión por Kübler-Ross (1996) o anhelo y búsqueda de la figura perdida de Bowlby (1998) esta fase se caracteriza principalmente por la tristeza, la persona se hunde por un largo periodo tras tomar conciencia real del fallecimiento del ser querido, se trata de un periodo de desesperanza, identificado por Bowlby (1998) como fase de desorganización. La persona en duelo se encuentra muy desmotivada y el principal signo que presenta es el aislamiento social, el distanciamiento de las personas de su entorno y comunidad. Tras este periodo de mayor o menor duración, la persona consigue volver a organizarse, a su ritmo y medida aceptando el fallecimiento de su ser querido. La persona aprende a convivir con el recuerdo, comienza la aceptación de la pérdida y la necesidad de retomar sus actividades cotidianas, sabiendo que ya nada vuelve a ser igual. Cuando hablamos de las repercusiones familiares, atendiendo a la situación de la pérdida, el duelo puede significar un debilitamiento o hasta una ruptura de vínculos (Di Maio, 2015).

Como indican Fernández-Montalvo y Echeburúa (1997); Parkes (1972) y Worden (1998) el proceso de duelo se considera patológico cuando las reacciones emocionales son muy intensas e impiden el normal funcionamiento en la vida cotidiana, la duración de la reacción se extiende en el tiempo (dura más allá de un año) y aparecen síntomas inhabituales (por ejemplo, alucinaciones, ideas delirantes o pensamientos suicidas recurrentes). Se trata de una intensificación del duelo en el que la persona niega la pérdida, manifiesta conductas desadaptativas, se siente desbordada y continua en este estado, sin avanzar en el proceso de duelo (Horowitz, Wilner, Marmar y Krupnick, 1980).

El duelo patológico se puede manifestar a nivel físico a través de una somatización de la depresión (Alario, 1996; Hinton, 1974) surgiendo alteraciones de la salud persistentes como fatiga crónica, trastornos del sueño y del apetito o conductas hipocondríacas entre otras, mientras que a nivel psicológico se manifiesta en forma de culpa, autorreproches, pensamientos de muerte persistentes o irritabilidad emocional con su entorno lo que le hace alejarse del mismo. La tristeza patológica puede complicarse con otros síntomas, como el aislamiento social, la falta de cuidado personal, el enlentecimiento psicomotor acusado, el consumo abusivo de psicofármacos, etcétera.

Por tanto, uno de los signos más visibles del duelo patológico se manifiesta con el aislamiento social de la persona doliente, signo que supone una puerta abierta a la intervención del Trabajo Social. Ituarte (1992), plantea que el Trabajo Social por medio de un proceso psicoterapéutico trata de ayudar a los grupos que se encuentran en situaciones de conflicto manifestadas por problemas psicosociales (como es proceso de duelo tras la pérdida de un ser querido), a que desarrollen sus capacidades tanto psicológicas como sociales. El duelo diagnosticado como patológico puede manifestarse como una depresión siendo común también su aparición en forma de ansiedad o de somatización. Cuando da comienzo el pro-

ceso de duelo, la sintomatología más común es la que se manifiesta físicamente, pero con el transcurso de los días y los meses estos síntomas pueden declinar apareciendo en oleada los psicológicos: desesperanza, desvalorización, ira, deseos de morir entre otros (Clayton, 1985).

Según Lazare (1979) la detección del duelo patológico se lleva a cabo por dos vías: la búsqueda de ayuda terapéutica por este problema siendo mucho más frecuente su detección en la consulta por algún otro tipo de problema percibido como médico o psicológico. Es aquí donde interviene la figura del profesional del Trabajo Social, donde encuentra su espacio de coordinación con otros profesionales y de derivación de estos casos a profesionales que trabajen de forma íntegra y específica el duelo a través de la prevención del aislamiento social de los dolientes, realizando una intervención a través de grupo de un grupo de ayuda.

El apoyo social y la ayuda mutua generada en espacios grupales y comunitarios son sistemas vitales de la intervención social, que previenen el duelo patológico, el distanciamiento social y de la pobreza emocional generada por carencias afectivas y sociales. Esta medicina social se hace posible en grupos primarios de familia, personas cercanas y a través de grupos compuestos por otras personas que están pasando la misma situación, personas que también están en duelo.

Cuando el apoyo social es insuficiente, se incrementa el sufrimiento y el distanciamiento del entorno, las personas se autoexcluyen socialmente y, en consecuencia, se debilitan. Es por ello que resulta fundamental la intervención desde el Trabajo Social para fortalecer las redes sociales e incrementar la capacidad de respuesta de las personas en su organización para la superación de sus condiciones de vulnerabilidad.

La red de apoyo social de una persona que se enfrenta al duelo tras perder de forma traumática a un ser querido, debiera estar compuesta por contactos sociales duraderos, que en épocas de crisis respondan y faciliten a la persona el movilizar sus recursos internos, dominar las tensiones emocionales, proporcionar ayuda estratégica para mejorar así el manejo de la elaboración de su proceso.

Desde el Trabajo Social, como se presenta en el siguiente apartado de este artículo, se apuesta por la intervención social grupal para la prevención del duelo patológico o complicado ya que así consigue abordar aspectos que serían de muy difícil acceso a nivel individual, como la posibilidad de vincularse en la relación, y además hace posible trabajar aspectos como:

- a) La prevención del aislamiento social de los dolientes. El facilitar un espacio de relación amortigua el distanciamiento social experimentado durante el duelo, tiempo en el que muchas personas se sienten culpables, desoladas, preocupadas, angustiadas, a nivel personal y relacional. Es el grupo de la mano del/a profesional quienes actúan como apoyo en el proceso de poner palabras a sus sentimientos, emociones, quienes conocen la situación y empoderan a la persona en la comprensión del proceso, búsqueda de alternativas y progreso en su duelo.
- b) Evitación el bloqueo del desarrollo social de las personas afectadas. Las personas que piden ayuda para elaborar su duelo son personas con una gran necesidad de ser escuchadas, desde una escucha compartida, comprendida y acompañada, y el grupo esto se lo permite, se trata de la creación de una relación de igualdad.

- c) Disminución del impacto del duelo en el comportamiento humano. El paso del yo al nosotros, es inherente a la acción social, haciendo que las características del duelo sean socialmente cada vez más visibles. Experimentar los acontecimientos vitales y sociales junto a otras personas es una manera de socializarlos, alejándonos así del enclaustramiento individual que no permite el desarrollo del proceso en una línea saludable.
- d) Facilita la aceptación de la realidad y el dolor de la pérdida. Las personas que deciden pedir ayuda y formar parte de un grupo de ayuda, llevan consigo mitos, creencias, expectativas, deseos y un torrente de sentimientos, realidad tangible que deja de ser individual para convertirse en grupal, buscando su validación y comprensión.
- e) Ayuda a la adaptación a la vida sin el ser querido. La vida puede ser más plena cuando se conocen y reconocen los propios miedos, experimentados y por vivir, cuando se pone palabra a la incertidumbre, a las inseguridades, a los deseos.

Aceptar la pérdida del ser querido, compartir la experiencia vivida y sentida en primera persona, ayuda a las personas en duelo a entender el presente y validarlo, transformarlo y así avanzar juntas hacia el futuro.

3. PREVENCIÓN DEL AISLAMIENTO SOCIAL COMO COLUMNA VERTEBRAL DE LA INTERVENCIÓN EN DUELO DESDE EL TRABAJO SOCIAL

Es necesario para mejorar las circunstancias de las personas que la acción nazca de sí mismas, en interacción con su entorno y con otras personas, solo así podemos llegar al cambio y a la transformación de realidades individuales y sociales. Realidades que ante sucesos traumáticos provocan en la ciudadanía mucha incertidumbre, despersonalización, dolor, tristeza y desvinculación social.

El grupo de ayuda de personas en duelo se caracteriza por reunir a personas que comparten la situación o experiencia de vida de estar elaborando el proceso de duelo tras sufrir la pérdida de un ser querido. Se trata de un espacio de respeto, de comprensión, de expresión emocional, en el que se aprende a poner nombre a los sentimientos y en el que la ayuda más importante que se recibe y se ofrece es el compartir experiencias con otras personas que están en la misma situación, el apoyo mutuo, un grupo que requiere de la guía de una Trabajadora Social. Este grupo genera procesos que motivan el engranaje colectivo de narrativas coherentes, que hacen a cada persona dignificar el significado de su historia.

La figura del/a profesional del trabajo social juega un papel fundamental en el conocimiento de todos y cada uno de los componentes del grupo, en el reconocimiento de sus capacidades de afrontamiento y en la propuesta de actividades que faciliten la elaboración de las tareas del duelo. Ya lo señalaba Mary E. Richmond (1917) en su libro el “Diagnóstico social”, la intervención social debe ser premeditada, alejándose de la parcialidad, es decir, se debe entender como un engranaje de todas las teorías que subyacen a la persona y de su interacción con el entorno. Solo conociendo su universo, percepción y reacción ante la pérdida podremos intervenir de una forma eficaz que facilite al grupo el tránsito por el proceso de duelo tras perder a un ser querido.

Objetivos de la intervención desde el Trabajo Social con grupos en duelo

Entre los objetivos del grupo de duelo dirigido por el/la profesional del Trabajo Social debemos destacar los siguientes: (1) prevenir el duelo patológico de las personas que acuden al grupo a través del apoyo social (2) permitir a las personas que han perdido seres queridos el reunirse de forma semanal para darse apoyo mutuo en una sesión guiada por un/a profesional del Trabajo Social; (3) ofrecer un recurso externo a la persona en duelo, dándole la oportunidad de conocer a otras personas que están atravesando este proceso tras haber perdido también a un ser querido, compartiendo sus sentimientos y experiencias; (4) proporcionar a las personas un espacio de comprensión en el que se les ofrece la oportunidad de aprender más sobre el duelo y comprender la forma en la que lo están elaborando.

Participantes del grupo dirigido

Los/as 12 participantes de este grupo son personas de edades oscilantes entre los 35 y los 78 años, que han perdido a hijos por suicidio, hija y nieto por violencia de género, padres por suicidio, hermano por suicidio, muertes súbitas, hijo por accidente de tráfico, parejas por enfermedades e hijos por enfermedad y que, por orientación de profesionales o inquietud personal decidieron acudir con decisión propia a pedir ayuda a la Asociación Alhelí (ver anexo I), teniendo todos en común haber sufrido los momentos más duros de sus vidas.

Metodología de la intervención

La intervención con personas en duelo debe iniciarse con el autocuidado del profesional antes de comenzar las entrevistas individuales y las sesiones grupales, antes de adentrarnos en cada historia social para así favorecer la sintonía con todos/as y cada uno/a de los/las dolientes partiendo de un/a profesional preparado/a. Una vez en grupo, se hace una breve presentación de la tarea que se va a presentar ese día y del tema que va a protagonizar el comienzo de la sesión, resaltando siempre la frase de “os escuchamos”. Una vez focalizado el tema que abarca la sesión grupal, las personas comienzan a profundizar en el mismo de forma interactiva a través del grupo para continuar realizándoles algunas preguntas directivas con el objetivo de sacar a la luz aquellas herramientas que se encuentran en cada persona y que el resto las conozca y reconozca, en muchas ocasiones interiorizándolas y haciéndolas propias debido a su utilidad. Así se establecen y fortalecen los vínculos relacionales entre las personas que se encuentran atravesando el proceso de duelo. La sesión se finaliza con un resumen diagnóstico de la misma, con el que se busca la validación del grupo para posteriormente continuar con las tareas de duelo la semana siguiente. Durante los días de la semana que el grupo no se reúne, se le dan una serie de pautas a sus componentes para continuar desde casa una misma línea de trabajo del duelo de cara a la sesión siguiente.

Se trata del ejercicio del Trabajo Social controlado y riguroso, una intervención específica en duelo a través de métodos expresivos: cartas, fotos, música, ejercicios con plastilina, con sal, etc con el objetivo de trabajar las tareas del duelo, la ventilación emocional y los recuerdos en positivo. Estas técnicas no se utilizan todas al mismo tiempo, sino que depen-

derá de la decisión del/a profesional, figura que evalúa el impacto que tendrá la tarea según el estilo de afrontamiento del proceso de duelo del grupo.

Fases de la intervención

En estos grupos de ayuda, el profesional del Trabajo Social invita a cada persona que asiste a compartir sus testimonios centrados de forma principal en el tema del duelo, evitando interpretaciones, consejos, juicios de palabras y de valores. Se comparten experiencias, sentimientos, emociones y pensamientos intrusivos con la finalidad de disminuir el dolor y poder ayudar al resto de componentes del grupo y ayudarse a sí mismos. La característica principal que permite una intervención social organizada es de forma indudable la experiencia compartida, lo que hace posible la comprensión y la comunicación en torno al tema del duelo, tema tan tabú como experimentado por todas las personas que componen la sociedad. La coordinación y dinamización de estos grupos es ejercida, como venimos adelantando, por una trabajadora social con las características y habilidades especiales que otorga la profesión. Se trata de una figura que trabaja para conocer previamente a los componentes del grupo, reconoce sus fortalezas y aquellos puntos más sensibles presentando la capacidad de relacionar previamente aspectos que con posterioridad surgen durante el desarrollo de la terapia. Para ello se realiza una entrevista previa con cada doliente, en la que se completa la historia de vida (centrándose en los aspectos que caracterizan la relación con la persona fallecida, la elaboración del duelo y en conocer su red de apoyo social) y la ficha social (en la que se establecen apartados específicos propios de la materia, destacablemente se señala una persona de contacto que suponga un apoyo en la actualidad, para recurrir en caso de que se considere necesario para trabajar en una misma línea).

Con esta información se crea un mapa diagnóstico que nos permite guiar la intervención a través del grupo. Este mapa diagnóstico contempla aspectos del pasado (circunstancias de la muerte y aspectos relacionales), del presente (en el que se identifiquen las posibles disociaciones, situaciones de negación, evitación y los lazos emocionales que de las personas en duelo se desprendan) y de cara al futuro (¿cómo va a afrontar su día a día con la ausencia del ser querido? ¿con qué red de apoyo social cuenta para elaborar su proceso de duelo?). Partiendo de este mapa diagnóstico del grupo, podemos establecer qué tareas son las propias para favorecer el afrontamiento de la realidad, qué tareas serán beneficiosas para fomentar el apoyo grupal.

Semanalmente, entre los meses de septiembre y junio (inclusive), basándose en la intervención del Trabajo Social con grupos, se diseña y dirige una sesión grupal de dos horas, en la que el objetivo final es sacar la mejor versión de cada persona que acude al grupo, facilitando las tareas del duelo y esclareciendo las herramientas de afrontamiento con las que cuenta para elaborar este proceso, fortaleciendo su red de apoyo social.

Tareas en las que se basa la intervención con el grupo

Entre las tareas que se trabajan en este tipo de intervención social destacan las relativas a las circunstancias de la muerte (sentimiento de culpa, el no haber podido despedirse del ser querido, la rumiación sobre si se podría haber evitado, la falta de información, el no

poder acompañar y cuidar a la persona fallecida en los últimos instantes, la ausencia de rituales de despedida como sucede en la actualidad debido al Estado de Alarma que estamos atravesando y un largo etcétera de preocupaciones adheridas al momento de la muerte del ser querido que perturban el avance de las personas en su proceso de duelo). También se trabajan tareas referentes a la dimensión intrapersonal, tareas que tienen que ver con el presente no vivido, con el desgarrar del echar menos, con la sensación de no ser capaz de expresar otros afectos. En estas sesiones grupales también se fomenta la gratitud, la reubicación emocional del ser querido y la aceptación de convivir con los recuerdos. Por último, encontramos las tareas relativas a la red de apoyo de la persona que ha perdido al ser querido. En ocasiones, las características y circunstancias del fallecimiento hacen a las personas que conforman el entorno del doliente alejarse, en la práctica comprobamos que es por no saber cómo actuar, cómo interactuar con la persona que acaba de perder a alguien tan importante para ella. Es por eso que resulta tan efectivo el compartir el proceso con personas que están atravesando también un duelo, en palabras de Henry Ford, que se reúna el grupo de ayuda es un comienzo, que permanezcan juntas es un progreso mientras que trabajar juntas supondrá un éxito, palabras que sin duda se materializan en el grupo de personas en duelo.

Evaluación de la intervención con el grupo

La evaluación del desarrollo del grupo de ayuda dirigido se realiza junto a su cierre, cuando las personas han completado el tránsito por las distintas fases de esta experiencia. Se pretende conocer si las tareas realizadas han ayudado a la prevención de desarrollo de un duelo patológico y si han fomentado y fortalecido el apoyo social, el sentimiento de pertenencia al grupo de ayuda. Los usuarios/as, mediante un grupo de discusión, evalúan su paso por el grupo, su evolución en el proceso de duelo y el significado que han tenido las sesiones en este proceso. Además, cada persona comenta las fortalezas y oportunidades identificadas en el resto de personas que conforman el grupo, lo que favorece el empoderamiento de todas las personas. Desde una perspectiva profesional, la evaluación se va realizando sesión a sesión, sistematizando los puntos fuertes de las actividades en relación a las tareas del duelo y los aspectos a mejorar de cara a futuras sesiones, en relación al desarrollo saludable del duelo en las personas participantes. Una vez al mes se recaba la información de las distintas sesiones llevadas a cabo, reflejándose en la memoria de evaluación de grupo.

Habilidades necesarias en la relación de intervención en duelo

En cuanto a la intervención de la/el profesional del Trabajo Social debe caracterizarse por el conocimiento y la comprensión del testimonio y situación de la persona. El/la usuario/a busca más que nunca nuestra validación. Tenemos que reconocer en cada persona lo que está sintiendo, el impacto que la situación supone para ella, realizar una escucha activa y nunca juzgar las palabras ni los sentimientos de quienes nos están invitando a profundizar en lo más recóndito de su ser, de su experiencia. Desde la comprensión podemos facilitarle otros recursos inherentes a su ser y a las personas que lo rodean. Reconocemos su fortaleza y se la hacemos saber, acción que sin duda se ve reforzada desde el trabajo en grupo, se

trata de una validación social. El apoyo social es instrumental, emocional, de generación de estima, de vínculos en definitiva un soporte de experiencias comunes.

El profesional del Trabajo Social tiene que caminar en los zapatos de todos y cada uno de los/las dolientes que conforman el grupo, esta es una de las claves de este tipo de intervención, la sintonía que se mantiene con los/las usuarios/as. Se trata de ser flexibles dentro de la planificación de la dirección del grupo, de estar atentas/os a los temas emergentes y a las oportunidades que estos pueden suponer de cara a los siguientes instantes de la sesión o de las próximas sesiones.

Al conocer la intervención desde la Disciplina del Trabajo Social también debemos atender a aquellas situaciones o circunstancias que pueden generar fracasos en la intervención social para con el grupo. Los abandonos por parte de las personas que están elaborando el duelo surgen por la percepción de poca validación tanto por parte de la figura profesional como de aquellas personas que componen el grupo de ayuda. Esto está estrechamente relacionado con la falta de sintonía, con el sentimiento de exclusión del grupo. Los/las dolientes se pueden sentir cuestionados/as o interrogados/as en vez de comprendidos/as. Otra dificultad en la intervención puede estar protagonizada por la necesidad que suscita en el profesional que la persona elimine con rapidez el sentimiento de culpa, de enfado o de tristeza, se aconseja por tanto dejar sentir, dejar emocionarse, son expresiones naturales que debemos trabajar para comprender y acompañar. El/la profesional que realice este ejercicio de intervención debe conocer y alejarse de la iatrogenia, del daño que podemos provocar en los/las dolientes como efecto secundario a nuestro ejercicio profesional cuando nuestra intervención persigue otro objetivo.

4. LIMITACIONES DE LA INTERVENCIÓN

En el ejercicio riguroso del Trabajo Social se incluye la necesidad de reconocer las limitaciones de la intervención para que signifiquen el punto de partida del diseño de futuros alcances. Inicialmente, señalamos la falta de reconocimiento de la figura del trabajador social como profesional que interviene en procesos de duelo lo que impide en muchas ocasiones el desarrollo de este tipo de intervenciones. Indicar también la dificultad de la experiencia de trabajar con la pérdida de seres queridos, situación que nos afecta a todos en algún momento de la vida y que, en ocasiones, impide la separación de la experiencia personal de la profesional, generando una elevada carga emocional en la trabajadora social. En cuanto a las limitaciones de la intervención con el grupo, señalar la heterogeneidad de la población con la que se trabaja y que implica que, una tarea que para una persona suponga un gran avance en su proceso de duelo puede significar para otra un retroceso, encontrando la explicación en el dinamismo que caracteriza a este proceso y a la confluencia de factores, características y circunstancias presentes en cada usuario/a. También existe limitación en la sistematización de la información, en ocasiones nuestro ejercicio profesional nos aleja del registro de todos los acontecimientos sucedidos durante la sesión. Por último, señalar que, pese a que las sesiones siempre están diseñadas, en ocasiones surgen tareas o temas que se extralimitan a lo pensado por el profesional, lo que se puede traducir en una oportunidad para trabajar otra tarea del duelo o un reto para que el profesional devuelva la sesión al cauce prediseñado.

5. CONCLUSIONES Y NUEVOS RETOS.

La red grupal que se genera en el grupo de ayuda de personas que atraviesan el proceso de duelo, representa un nicho contextual, que genera procesos estimuladores de la construcción grupal de narrativas coherentes sobre el tránsito por las distintas fases de este proceso, que aporta significados dignificadores, que van hilando historias de cada una y de todas las personas que asisten al mismo. Son experiencias donde el dolor y las adversidades tienen un sentido comprendido y compartido por todos/as los/las asistentes y que facilita la ocupación de un lugar social digno en la vida de cada una de ellas. El compartir y avanzar durante el proceso de duelo en grupo es una forma de poner en valor las experiencias vividas y que no queden en encapsuladas en el interior de cada persona, en el vacío o en el olvido.

Las personas nos relacionamos con nuestro entorno social creando redes de comunicación. Estas redes sociales familiares, vecinales y comunitarias son un agente de protección frente a la exclusión y el aislamiento, que las/los trabajadoras/es sociales debemos fortalecer. O generar si no existieran. Recae sobre ellas una importancia capital en cualquier tipo de proceso que busque el bienestar y el desarrollo pleno de cada persona. Una de las funciones principales del Trabajo Social consiste en estimular las relaciones humanas, sosteniendo las redes sociales de autoayuda y ayuda mutua.

El Trabajo Social es una disciplina tan necesaria (legitimada por su trayectoria y bases en las que se fundamenta) como poco conocida y reconocida cuando hablamos del trabajo con el colectivo de personas que atraviesan el duelo. Se afirma que la práctica profesional en Trabajo Social incluye por una parte la producción de relaciones, interacciones y vínculos sociales y por otro lado el fomento de una participación que reconoce a las personas atendidas las protagonistas de su propio proceso. Por lo tanto nuestro ejercicio debe estar protagonizado por la producción servicios significativos, de intervenciones eficaces con quienes presentan situaciones de vulnerabilidad social por haber perdido a un ser querido, más si cabe basándonos en que la naturaleza de esta profesión siempre ha sido relacional. El Trabajo Social tiene una función de facilitador y de capacitador de las colectividades, elaborando y utilizando modelos de coordinación para recoger toda la información del duelo, información que requiere de una sensibilidad especial para que así las personas sean capaces de concienciarse sobre su propia realidad, se impliquen y se responsabilicen activamente en su transformación.

El/la profesional del Trabajo Social en su intervención con grupos de personas que están atravesando el proceso de duelo generan vínculos, facilitan alianzas, significándose como profesionales de enlace. En el grupo de ayuda se concluye una metodología participativa, donde el/la profesional capacita y empodera a las personas que acuden en duelo y al grupo, aportando su conocimiento previo de las herramientas que cada persona que acude al grupo presenta, de su potencial y llevándolo a la reflexión sobre la intervención. Se trata de un/a profesional que acompaña y sitúa a las personas en el centro de la sociedad, siendo éstas las protagonistas de sus propios procesos de transformación.

Los principales retos a los que nos enfrentamos desde el Trabajo Social en la intervención con grupos en duelo viene definida por el reconocimiento profesional como agente legítimo y competente de la transformación de los/las usuarios/as durante el afrontamiento

y elaboración del proceso de duelo y la lucha contra una ayuda prestacional con la que se confunde nuestro ejercicio diario. Concluyo así: si vemos que una persona se está ahogando en su proceso duelo, no podemos lanzarle un flotador y pedirle que nade hacia nosotras/os, que llegue solo/a a la orilla, debemos nadar nosotras/os hacia ellos/as y explicarles el sentido de cada ola y los recursos que tiene para combatirlas. No se trata de ofrecerle materiales que portemos sino de ayudar a la persona a que reconozca sus capacidades, la potencia de sus piernas, la fuerza de sus brazos y las distintas técnicas que de su combinación pueden ayudarle a salir a flote y nadar hacia la orilla, completando así su proceso de duelo.

Coincidiendo con la finalización de este artículo, nuestra sociedad está atravesando una pandemia que se está resolviendo con solidaridad y que está ayudando a incrementar las redes de apoyo social en el proceso de duelo. Relaciones de apoyo espontáneas, entre todas las personas, con una especial mira hacia el colectivo de personas mayores. Se trata de relaciones que expresan el sentido de comunidad, ayuda y reciprocidad. Si estas relaciones se consolidan, se convertirán en sistemas de apoyo social grupal y comunitario. Se trata de un tiempo en el que las personas están tomando conciencia del proceso del duelo y se están interesando en representar y profundizar sobre un tema tabú, que afecta a todas y cada una de las personas que componen nuestra sociedad en algún momento de sus vidas. Estas fechas sitúan al Trabajo Social bajo un eje de responsabilidad con su intervención social que puede suponer una oportunidad para poner de relieve nuestro ejercicio profesional para con este colectivo, que se manifieste nuestro trabajo más con el grupo y menos para el grupo.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Alario, S. (1996). Pena mórbida. En Muerte y neurosis. Valencia. Promolibro.
- Bowlby, J. (1998). *El apego y la pérdida*, v. 2. Biblioteca de psicología profunda 49. El Apego y la pérdida. Paidós. ISBN 9788475093321.
- Calvo, V. (2005). “El duelo migratorio”. *Trabajo Social* (7): 77-97. Bogotá: Departamento de Trabajo Social, Facultad de Ciencias Humanas, Universidad Nacional de Colombia.
- Clayton, P.J. (1985). Duelo. En E.S. Paykel (Ed.). *Psicopatología de los trastornos afectivos*. Madrid. Pirámide.
- Di Maio Campos Toledo, L. R. (2015). “El tema del duelo en la práctica del trabajador social”. *Trabajo Social*, 17: 239-252. Bogotá: Departamento de Trabajo Social, Facultad de Ciencias Humanas, Universidad Nacional de Colombia.
- Fernández-Montalvo, J. y Echeburúa, E. (1997). Tratamiento cognitivo-conductual de la pena mórbida en un caso de ruptura de pareja. *Análisis y Modificación de Conducta*, 23,61-83.
- Franco, MH. (2005). Nada sobre mí sin mí: estudios sobre la vida y la muerte. Campinas: Libro completo.
- Hinton, J. (1974). *Experiencias sobre el morir*. Barcelona. Ariel.
- Horowitz, M.J., Wilner, N., Marmar, C. y Krupnick, J. (1980). Pathological grief and the activation of latent self images. *American Journal of Psychiatry*, 137, 1157-1162.
- Ituarte, A. (1992). *Procedimiento y proceso en trabajo social clínico*. Siglo XXI de España, 1992. ISBN 84-323-0759-9
- Kübler-Ross, E. (1996). *Sobre la muerte y la muerte: lo que los pacientes tienen que enseñar a los médicos, enfermeras, religiosos y sus propios familiares*. ISBN: 84-253-2445-9.
- Lazare, A. (1979). Unresolved grief. En A. Lazare (Ed.). *Outpatient psychiatry: Diagnostic and treatment*. Baltimore. Williams and Wilkens.
- Parkes, C.M. (1972). *Bereavement: studies of grief in adult life*. New York. International University Press.
- Richmond, M.E (2005). Editor: Siglo XXI de España Editores, S.A.; Edición: 1 (1 de diciembre de 2005). Colección: Trabajo social. Idioma: Español. ISBN-10: 8432312258. ISBN-13: 978-8432312250
- Suárez, M.A (2016). “Muerte, pérdida y duelo. Exploraciones para el Trabajo Social”. Carbonero, D.; Raya, E.; Caparros, N.; y Gimeno, C. (Coords) (2016) *Respuestas transdisciplinarias en una sociedad global. Aportaciones desde el Trabajo Social*. Logroño: Universidad de La Rioja.
- Worden, J.W. (1998). *El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona. Paidós.

ANEXO I

La intervención con grupos que se presenta se enmarca dentro de la Asociación Alhelí, asociación malagueña que trabaja desde hace más de 4 años de forma específica en la prevención del duelo patológico y el acompañamiento durante el proceso de duelo. Desde su constitución, esta Asociación ha contado con una profesional del Trabajo Social reconociendo sus funciones en: coordinación y acompañamiento al grupo de ayuda de personas en duelo, atención y derivación de personas usuarias, realización de proyectos, sensibilización comunitaria a través de jornadas y asistencia a congresos y formación a personas voluntarias que han querido formar parte de nuestro equipo de intervención.

A lo largo del año son muchos los sucesos que provocan la muerte y por lo tanto pérdida de familiares y seres queridos: Covid-19, suicidios, accidentes, enfermedades, incendios, ahogamientos, muertes por violencia de género etc. En esos duros momentos, son numerosas las personas que se ven afectadas de forma directa e indirecta.

El proyecto que defiende la Asociación Alhelí implica un gran impacto social para los ciudadanos de la provincia de Málaga ya que contribuye a la inclusión social de las personas en proceso de duelo, colectivo en riesgo de exclusión social que tienden al aislamiento social, teniendo desadaptaciones cognitivas y conductuales y sensibilizando al resto de la población sobre el proceso de duelo tras fallecimientos (niños/as, jóvenes, adultos y personas mayores).

Los/las trabajadores/as sociales tenemos mucho que contribuir y que intervenir en este ámbito, con estos grupos de personas que se encuentran en duelo. El ejercicio profesional de cada uno es la fuerza que más propaga y que da luz a todo nuestro colectivo.