



# Psicología en la Vida Cotidiana

## Cómo afrontar el duelo



## INTRODUCCIÓN

La muerte de una persona querida es una de las vivencias más dolorosas por las que pasa el ser humano a lo largo de su vida. En algún momento puede parecer que el dolor es insoportable, dependiendo del grado de cercanía y afecto que se tuviera con la persona fallecida. Sin embargo, es necesario saber que la elaboración del duelo es un proceso necesario y sano para continuar con el proceso vital.

### DEFINICION DE DUELO

El duelo es una reacción psicológica natural en el ser humano. Implica el dolor emocional que se siente cuando se ha perdido a una persona querida y en el que hay que ir adaptándose a una nueva realidad. El duelo nos prepara para vivir sin la presencia física de esa persona a la vez que mantiene el vínculo afectivo con ella.

El duelo se ha completado cuando la persona es capaz de recordar al ser querido sin sentir ese dolor tan intenso, guardando un recuerdo entrañable de su vida con esa persona e invirtiendo de nuevo toda su energía en el presente.

El malestar y duración del duelo es distinto para cada persona y depende de muchos factores: de las circunstancias de la muerte, de la intensidad de la unión con el fallecido, etc.

### LOS SÍNTOMAS DEL DUELO

La sintomatología del duelo será variada en sus aspectos emocionales, somáticos y conductuales. Variando sus síntomas desde el llanto, náuseas, dolores de cabeza, insomnio,... Y dependerá de la fase del duelo en la que se encuentre.

# FASES DEL DUELO

## **1. FASE DE SHOCK, ESTUPOR Y NEGACIÓN:**

Se presenta un estado mental de desconcierto y embotamiento, sintiendo como si las emociones estuvieran anestesiadas o fluctuaran intensamente de un estado a otro. Aparecen sentimientos de irrealidad e incredulidad, conductas automáticas e incapacidad de aceptar la realidad. Sirve para dar tiempo a asumir la información recibida y puede durar horas o incluso algunos días.

## **2. FASE DE RABIA O AGRESIVIDAD:**

Aparecen enfados dirigidos hacia la persona a la que se considera responsable de la pérdida o hacia el propio fallecido dependiendo de la causa de la pérdida. Son frecuentes los sentimientos de injusticia y desamparo. A menudo la persona se siente alejada de la realidad con sintomatología ansiosa y somática, con disminución de la capacidad de concentración y memoria.

## **3. FASE DE DESORGANIZACIÓN O DESESPERANZA**

Se empieza a tomar conciencia de que el ser querido no volverá. El sentimiento de profunda tristeza nos acompaña durante la mayor parte del tiempo y aparecen emociones con mucha facilidad. Es habitual experimentar apatía, tristeza, desinterés o incluso una tendencia a abandonarse y a romper los esquemas de su estilo de vida habitual. En ocasiones aparecen sentimientos de culpa que requieren un proceso de reorganización vital (casa, trabajo, mobiliario, localidad de residencia) o en sus relaciones personales o familiares. Por lo general es mejor dejar estas decisiones para más adelante.

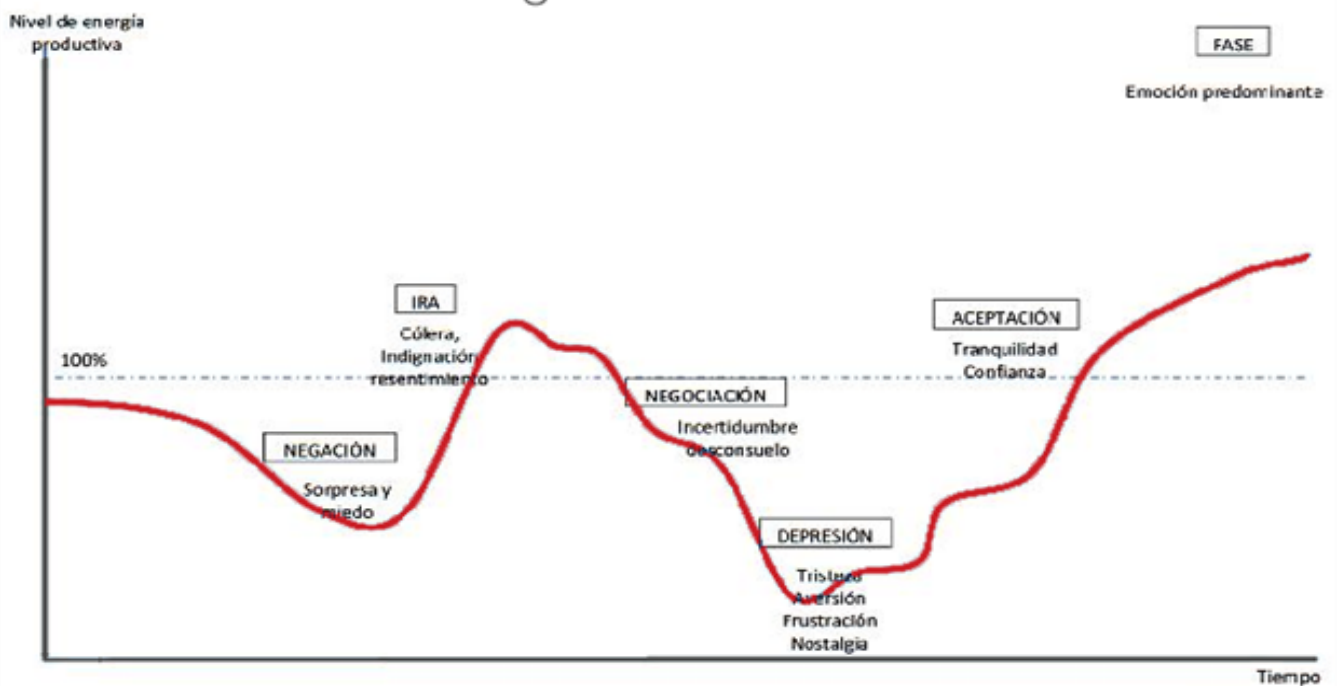
## **4. FASE DE REORGANIZACIÓN:**

Se nota como poco a poco se adoptan nuevos patrones de vida, reestructurando la nueva situación y reorganizando su propia existencia. Es el momento donde el recuerdo del ser querido empieza a transformarse de una emoción dolorosa a una emoción reparadora.



Durante el duelo se tendrá la sensación de estar recorriendo una y otra vez las cuatro fases, pero cada vez las sensaciones serán menos intensas, lo que facilitará la adaptación a la realidad de esta gran pérdida. Evidentemente, la vida ya no volverá a ser la misma, porque la pérdida deja un vacío irremplazable. Pero el modo en que se elabore este proceso puede generar un cambio en la escala de valores que se perciba en un nuevo nivel de maduración y crecimiento personal.

## Las fases del proceso de duelo según Kübler - Ross



## ¿Cuándo acaba un proceso de duelo?

Es muy difícil poner un límite; dependerá de cada persona, es algo laborioso, lento pero progresivo.

En todo caso, se considera como momento clave aquel en el que se es capaz de mirar hacia el pasado y recordar al ser querido y a la historia compartida, pudiendo continuar con nuevos proyectos vitales. Conviene recordar que de los procesos de duelo se sale recordando y no olvidando, pero siempre avanzando.

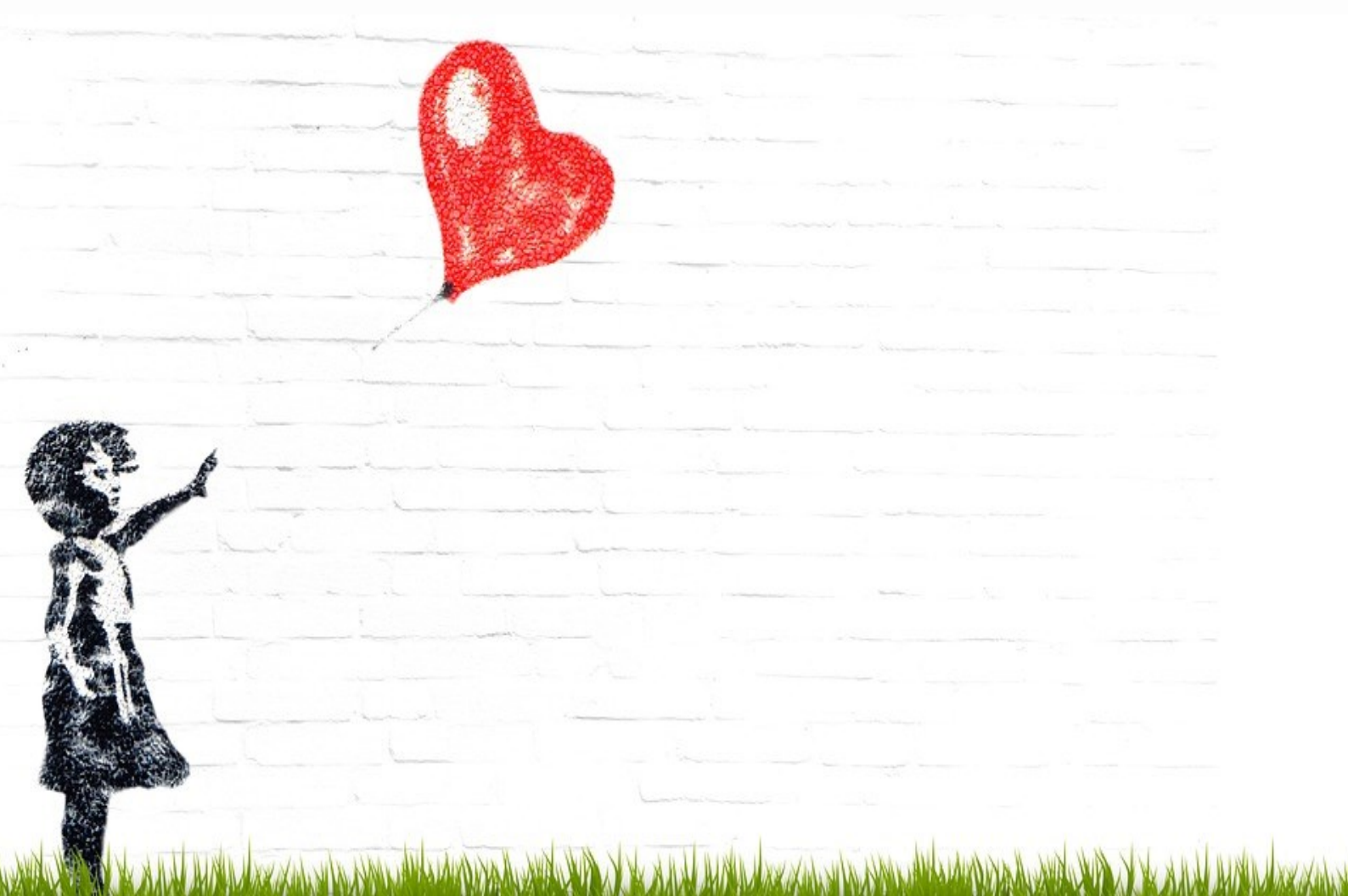
## Consejos para superar la muerte de un ser querido

1. Dejarse ayudar. Es fundamental el poder pedir ayuda a las personas de confianza y si persiste el malestar, buscar ayuda profesional.
2. Aprender a vivir en soledad. La persona ha de llegar a estar a gusto consigo misma, para poder convivir con los recuerdos y con la ausencia del ser querido. La incapacidad para gestionar este proceso puede ser un indicador de otras carencias importantes (dependencia, dificultad en las relaciones sociales, aislamiento, déficit de comunicación, rechazo social,...)
3. Expresar los sentimientos de la manera en la que se sienta más cómodo: hablando con familiares o amigos cercanos, escribiendo un diario personal o a través de una actividad creativa (por ejemplo, dibujo, pintura, escultura, etc.).
4. Comenzar a manejar de una manera simbólica los procesos de pérdida, a través de fotos, de objetos, de cartas, etc...
5. Poder escribir una carta de despedida a ese ser querido, evitando la idealización de la persona cuando fallece. Es importante poder expresar lo sentido y vivido.
6. Rehacer la vida activando las rutinas y centrándose en objetivos a corto y medio plazo.
7. Permitir y aceptar que se puede volver a disfrutar y sonreír sin sentirse culpable. Cuando se descubra a ti mismo riendo en un evento social, o con amigos o familiares.
8. Seguir un **estilo de vida saludable** para mejorar su capacidad de hacer frente al estrés: comer de forma equilibrada y descansar las horas suficientes. Si tiene problemas relacionados con el sueño, utilice técnicas de relajación. Evite tomar bebidas alcohólicas y drogas, pues su consumo puede mermar la capacidad de afrontamiento e influir de forma negativa en el proceso de superación del trauma.

7. Permitir y aceptar que se puede volver a disfrutar y sonreír sin sentirse culpable. Cuando se descubra a ti mismo riendo en un evento social, o con amigos o familiares.

8. Seguir un **estilo de vida saludable** para mejorar su capacidad de hacer frente al estrés: comer de forma equilibrada y descansar las horas suficientes. Si tiene problemas relacionados con el sueño, utilice técnicas de relajación. Evite tomar bebidas alcohólicas y drogas, pues su consumo

9. Establecer **rutinas**: mantener un horario regular de comidas y de sueño, seguir una tabla de ejercicios o buscar actividades gratificantes (encontrar un pasatiempo, salir a caminar o leer un buen libro) que le sirvan de distracción en los momentos de ansiedad .



## **DUELO NORMAL- DUELO COMPLICADO**

**El duelo normal tiene una duración limitada en el tiempo y una progresión hacia la “recolocación emocional” de nuestro ser querido en nuestra vida sin él/ella.**

En el caso en que pasado un tiempo determinado (1 año) el doliente se muestra incapaz para desvincularse mínimamente del fallecido, la expresión de culpa o reproches hacia él mismo o hacia otros es excesiva o no disminuye en ese tiempo, o expresa la pena con la misma intensidad durante el tiempo transcurrido, podemos sospechar de un “duelo cronificado”.

Igualmente cuando la persona que ha perdido a un ser querido no ha expresado (en su intimidad o con otros) la pena por la pérdida, y rehace su vida inmediatamente, se podría tratar de un “duelo inhibido”.

Como ya hemos comentado, todas las situaciones de duelo no son iguales. Existen algunas características, relacionadas con la persona doliente, el fallecido o las características de la muerte que hacen que el duelo pueda ser más complicado.

Algunos factores que pueden incrementar la posibilidad de duelo patológico son la juventud del fallecido, la muerte repentina o la muerte incierta o en las que no se puede visualizar la pérdida, son situaciones en las que resulta más probable que las reacciones de duelo sean más intensas. Entre ellos, destacamos también el nivel de apego y familiaridad con la persona fallecida; así ser padre-madre del fallecido, hace que el duelo sea más intenso.

## BIBLIOGRAFÍA

### Lecturas recomendadas:

#### **Lo Más Esencial del Duelo**

Autores: Julio Vicente Pérez y ManejoDelDuelo.com  
Formato Digital

#### **Manual del Acompañante de una Persona en Duelo**

Autores: Sandra Argüelles y ManejoDelDuelo.com  
Formato Digital

#### **El duelo. Cómo elaborar positivamente las pérdidas humanas**

Autor: Arnaldo Pangrazzi  
Editorial: San Pablo

#### **El camino de las lágrimas**

Autor: Jorge Bucay  
Editorial: Debolsillo

#### **Vivir el duelo. La pérdida de un ser querido**

Autor: Christophe Fauré  
Editorial: Kairos

#### **Sanar la muerte de un ser querido**

Autor: Mateo Bautista – Cecilia Bazzino  
Editorial: San Pablo

#### **Aprendiendo a decir adiós**

Autor: Marcelo Rittner  
Editorial: Planeta

**Libros de autoayuda (biblioterapia).** Se puede recomendar, en un momento dado y dependiendo del contexto, la lectura de un libro de autoayuda:

Brothers, Joyce. **Vivir sin él. Cómo superar el trauma de la viudedad.** Barcelona: Grjalbo; 1992

Pangrazzi, Arnaldo. **La pérdida de un ser querido.** Madrid: Ediciones Paulinas; 1993

Ginsburg, Genevieve Davids. **No estás sola cuando él se va, consejos de viuda a viuda.** Barcelona: Martínez Roca; 1999

Kübler-Ross, Elisabeth. **La muerte: un amanecer.** Barcelona: Luciérnaga; 1991