



@gamanpsicologia

**CUADERNILLO
DE PÉRDIDAS
Y DUELOS**

PRESENTACIÓN

En este cuadernillo encontrarás material teórico - práctico para ayudarte con tus pérdidas y duelos (tipos de pérdidas, duración y fases del duelo, síntomas más comunes del duelo, cómo ayudarte a ti a los demás, tipos de duelo, señales de alerta del duelo patológico...).

Este material puede ser utilizado tanto por psicólogos como por cualquier otro lector que quiera aprender más sobre su salud mental.

Es importante situar este cuadernillo como lo que es: un recurso complementario a una terapia profesional, no como un sustituto de ésta o una herramienta de diagnóstico, tratamiento o autoayuda.



Este cuadernillo está hecho por:

Ángela Esteban Hernando

hola@gamanpsicologia.com

@gamanpsicologia

+34 660 17 89 88

¡Sígueme para estar pendiente de próximos cuadernillos! :)

ÍNDICE

1. Concepto de pérdida

- *Introducción*.....pág 1
- *Escala: pérdidas vitales e impacto en la persona*.....pág 2
- *Tipos de pérdidas*.....pág 6
- *Ejercicio: Currículum de pérdidas*.....pág 8

2. Concepto de duelo

- *Duración y fases*.....pág 10
- *Las 6 dimensiones del proceso de duelo*.....pág 14
- *Cómo ayudarme a mí a superar el duelo*.....pág 17
- *Cómo ayudar a otros a superar el duelo*.....pág 20
- *Frases frecuentes que NO ayudan en el duelo*.....pág 23

3. Complicaciones en el duelo

- *Tipos de duelo*.....pág 25
- *Señales de alerta del duelo patológico*.....pág 27
- *Test: Evalúa tu duelo*.....pág 30

4. Ejercicios para trabajar las pérdidas y el duelo

- *Ejercicios*.....pág 37 - 40
- *Recomendaciones cinematográficas*.....pág 41

1. CONCEPTO DE PÉRDIDA

Introducción

Todas las personas han padecido, a lo largo de su vida, alguna pérdida o muerte, pues son procesos universales a los que nos enfrentamos los seres humanos. Cuando una persona padece una pérdida, sea por fallecimiento o por cualquier otra causa, se desencadena un proceso de duelo.

De hecho, se estima que entre el 10 y el 17 por 100 de las personas que acuden a un profesional de la salud mental presentan signos de duelo.

La pérdida se entiende como "quedar privado de algo que se ha tenido" (por ejemplo, la pérdida de amistades), "perder una cosa que valoramos" (por ejemplo, cuando nos roban), "reducir alguna sustancia o proceso" (por ejemplo, la pérdida de habilidades físicas), o "destruir o arruinar" (por ejemplo, las pérdidas causadas por una guerra).

Por lo tanto, la pérdida se origina tras una experiencia desencadenante que produce una situación de separación de la figura u objeto. La afectación de la persona tras dicha pérdida dependerá del significado que le otorgue a la misma, así como de sus habilidades de afrontamiento y de los factores de riesgo y de protección que rodean o caracterizan a la persona.

Escala: pérdidas vitales e impacto en la persona

Hay una gran variedad de pérdidas que una persona puede llegar a experimentar a lo largo de su vida y que van a impactar de una manera u otra en función de la naturaleza de dicha pérdida.

En la siguiente **escala** (Holmes y Rahe, 1967) se muestra una lista de pérdidas vitales y su correspondiente impacto en la vida de una persona.

POSICIÓN	PÉRDIDAS VITALES	PORCENTAJE DEL IMPACTO
1	Muerte del cónyuge / pareja	100
2	Divorcio	73
3	Separación conyugal / pareja	65
4	Encarcelamiento o confinamiento	63
5	Muerte de un familiar cercano	63
6	Enfermedad o lesión grave	53
7	Matrimonio	50

POSICIÓN	TIPO DE PÉRDIDA	PORCENTAJE DEL IMPACTO
8	Pérdida del empleo	47
9	Reconciliación conyugal / pareja	45
10	Jubilación	4
11	Cambio en la salud de un familiar	44
12	Embarazo	40
13	Disfunciones sexuales	39
14	Nuevo miembro en la familia	39
15	Cambios en el trabajo	39
16	Cambios importantes en la economía	38
17	Muerte de un amigo próximo	37
18	Cambio del tipo de trabajo	36
19	Discusiones con el cónyuge / pareja	35

POSICIÓN	TIPO DE PÉRDIDA	PORCENTAJE DEL IMPACTO
20	Desembolso importante de dinero	31
21	Vencimiento de hipoteca o préstamo	30
22	Cambio de responsabilidades laborales	29
23	Salida de hijos del hogar	29
24	Problemas con la ley	29
25	Éxito importante (duelo posterior)	28
26	Cónyuge / pareja deja de trabajar	26
27	Comienzo o final de la escolarización	26
28	Cambios en las condiciones de vida	25
29	Cambios en los hábitos personales	24
30	Problemas con el jefe	21
31	Cambios laborales de horarios u otros	20

POSICIÓN	TIPO DE PÉRDIDA	PORCENTAJE DEL IMPACTO
32	Cambios de residencia	20
33	Cambios en el colegio / universidad	20
34	Cambios en los hábitos de ocio	19
35	Cambios en las actividades sociales	19
36	Cambios en las actividades religiosas	18
37	Desembolso de dinero	17
38	Cambios en los hábitos de sueño	16
39	Cambios en la convivencia familiar	15
40	Cambios en los hábitos alimenticios	15
41	Vuelta de vacaciones	15
42	Vuelta de Navidades	12
43	Pequeñas agresiones a la ley	11

Tipos de pérdidas

Aunque ya hemos visto en el apartado anterior una lista de pérdidas vitales, es más pragmático hablar de **cuatro tipos de pérdidas**:

1 - Pérdidas por fallecimiento: La pérdida de un ser querido es la **principal causa de estrés en todo el mundo**. El tipo de fallecimiento, la manera en la que se ha actuado con el fallecido antes de morir, los asuntos pendientes, el tipo de vínculo, el parentesco... determinarán la respuesta que el **doliente** (persona que sufre el duelo) tendrá ante este tipo de pérdida.

2 - Pérdidas sentimentales: Dentro de esta categoría se pueden incluir los siguientes **3 subtipos**:

- **Amorosas:** Las pérdidas por divorcios, separaciones, noviazgos, etc., pueden llegar a causar graves estragos en las vidas de las personas, afectando fuertemente a los **valores, creencias, autoestima, rendimiento laboral y sensación de vacío**.
- **Relaciones familiares:** La pérdida de relación entre herman@s, prim@os, abul@s, etc., **generan sentimientos de duelo similares a los descritos anteriormente** en el subtipo de pérdidas sentimentales amorosas.

- **Amistades:** Del mismo modo, la pérdida o deterioro de las relaciones con amigos y conocidos supone, en el doliente, sensaciones propias de duelo como **desconfianza, frustración, soledad, etc.**

3 - Pérdidas materiales: Destrucciones y pérdidas materiales pueden llegar a generar unas sensaciones de pérdidas y, por lo tanto, pasar por el ciclo del duelo: **sueños rotos, futuro incierto, búsqueda de culpables...**

Dentro de las pérdidas materiales podrían englobarse los despidos, cambios en el trabajo, cambio de ciudad de residencia, etc.

4 - Pérdidas vitales: Serían aquellas pérdidas fruto del paso de la vida que, inevitablemente, **cierran una etapa vital.**

Por ejemplo, la menopausia en las mujeres supone el fin de un ciclo y, por lo tanto, trae consigo un proceso de duelo.

Del mismo modo, las **crisis vitales** aparecidas como consecuencia de la jubilación o de las prejubilaciones, el síndrome del nido vacío cuando ya no se tiene hijos en casa a los que cuidar... **suponen un reajuste en la vida social, familiar y laboral de las personas** en esta situación; el inicio del duelo.

Ejercicio: Currículum de pérdidas

Este ejercicio te permite hacer **introspección de las propias pérdidas** (fallecimiento, sentimentales, materiales y vitales) sufridas a lo largo de la vida. Consiste en enumerar las pérdidas más importantes **sufridas por ti en las diferentes etapas vitales**. Enumera, en el siguiente **cuadro** (tienes otro más grande en la próxima página), las pérdidas vitales que has tenido.

ETAPA VITAL	PÉRDIDAS VITALES			
	Fallecimiento	Sentimentales	Materiales	Vitales
0-15 años				
15-30 años				
30-45 años				
45-65 años				
+ de 65 años				

ETAPA VITAL	PÉRDIDAS VITALES			
	Fallecimiento	Sentimentales	Materiales	Vitales
0-15 años				
15-30 años				
30-45 años				
45-65 años				
+ de 65 años				

2. CONCEPTO DE DUELO

Duración y fases

Kübler-Ross (una de las mayores expertas en duelo) clasificó el proceso del duelo en **5 etapas**: negación, ira, culpa, depresión y aceptación.

1 - Negación: Esta primera etapa puede durar, desde unas horas, hasta un tiempo ilimitado y surge como una respuesta inconsciente del ser humano a modo de mecanismo de defensa que impide tomar conciencia de la muerte o la pérdida del ser querido (o, recordemos, cualquier otro tipo de pérdida).

Es, por tanto, como una especie de almohadilla para el dolor. Esta negación inicial es sana, ya que permite ir tomando conciencia del proceso poco a poco, nos permite ir acostumbrándonos a la realidad y a la ausencia.

Durante esta fase el doliente sigue buscando al fallecido. Le busca por todas partes, le ve reflejado, mientras anda por la calle, en personas que se cruzan a su paso y que, quizá, se parezcan a él.

Esto se debe al proceso de negación de la pérdida que irá pasando el doliente con el transcurso del tiempo y que es necesario superar para continuar con el duelo.

2 - Ira: El proceso de duelo continúa y, si en la primera etapa se niega la realidad, en la siguiente el doliente **se enfada** ya que, poco a poco, **va siendo más consciente de que la pérdida es real.**

Esta ira aparece, entre otros motivos, por la **sensación de incomprensión** y, si le sumamos la **sensación de vacío y las comparaciones**, también puede llegar a **generar enfado hacia el fallecido, hacia el entorno y hacia sí mismo.**

La pregunta más repetida en esta frase es: "**¿Por qué a mí?**". Y, lógicamente, es una pregunta sin respuesta.

3 - Culpa: Poco a poco los enfados comienzan a disminuir, la ira empieza a apaciguarse y se llega a la etapa de la culpa. El ser humano tiene una **tendencia innata a buscar culpables a las distintas desgracias con las que la vida le sorprende.** Y así se inicia un proceso de búsqueda de culpables, porque **alguien tiene que ser el culpable de dicha situación.**

Esta búsqueda comienza con **personas externas** (el médico, los auxiliares que le atienden, otros familiares...) y, con el tiempo, esa culpa hacia el exterior tiende a disminuir y a comenzar la búsqueda del culpable en el interior (**automachaque y autocrítica con uno mismo**).

Esta etapa puede llegar a ser una de las más importantes a la hora de elaborar el proceso de duelo porque, entre otras cosas, va a estar presente prácticamente a lo largo de toda la vida.

Una buena forma para ayudar a las personas en esta fase es realizar una pregunta sobre la que deben pensar y llegar a una conclusión. La pregunta es la siguiente: "¿Se tiene culpa o se tiene impotencia debido a que, pese a todos los esfuerzos realizados a lo largo del tiempo, la pérdida fue inevitable?".

4 - Depresión: En esta etapa es cuando el doliente comienza, de verdad, a tomar conciencia de la pérdida. La realidad de la ausencia ya es inevitable y, aunque hace daño, también sirve para asumir la pérdida.

También aparecen los asuntos pendientes de solucionar, cosas que se callaron, palabras que le hubiera gustado decir, decisiones no tomadas... Al igual que se vuelve a generar culpa en el doliente por volver a disfrutar de nuevo y/o por no visualizar a la persona que ha perdido con la misma nitidez o claridad que antes (se empiezan a buscar fotos y vídeos de dicha persona).

La pregunta más frecuente es: "¿Y ahora qué hago yo?".

5 - Aceptación: Es el momento de aceptar la muerte y tratar de rehacer la vida. En esta etapa el estado de ánimo no resalta por nada especial, ni por altos ni por bajos, es un estado de afectividad plano en el que no se está ni deprimido ni animado, pero en el cual se puede comenzar a tomar decisiones con respecto a nuestra vida y a plantearse objetivos concretos.

Se aprende a convivir y se llega a la conclusión de que el ser querido es insustituible pero que no volverá. En esta etapa se van consiguiendo "aparcar" los recuerdos de tal manera que permitan al doliente seguir con el curso de su vida sin llegar a olvidarse de él ni "anclarse" a su pérdida.

¿Y cuánto puede durar todo este proceso de duelo?

Para superar el proceso de duelo y ser capaz de rehacer de nuevo la vida, hay que pasar por estas fases que, aproximadamente, pueden durar entre 6 y 18 meses (aunque puede llegar a ser más si hay complicaciones en el duelo).

*También es importante recalcar que no todas las personas pasarán por todas las fases del duelo, ni tampoco tienen por qué hacerlo en ese orden exacto (y eso no tiene por qué ser algo negativo). Por eso el proceso de duelo de cada persona es siempre tan personal y único.

Las 6 dimensiones del proceso de duelo

Tras cualquier proceso de pérdida se van a generar una serie de síntomas que van a afectar al doliente y que van a crear una desestructuración importante y significativa en su proceso de duelo y en las áreas de su vida.

1 - Dimensión cognitiva: Tiene que ver con la forma de apreciar el proceso de duelo y con los pensamientos que el doliente genera ante este proceso.

Algunas de las reacciones más comunes en esta dimensión son: pensar que no merece la pena seguir viviendo si no es al lado del ser querido, tener la sensación de que el fallecido está presente, soñar con frecuencia con él/ella... Sin embargo, todas estas reacciones son muy comunes y normales.

2 - Dimensión física: Pueden aparecer algunas sensaciones de malestar fisiológico como taquicardias, presión en el pecho, momentos o episodios de pánico o asfixia, insomnio, pérdida del apetito, falta de deseo sexual, etc.

3 - Dimensión emotiva: Los sentimientos están a flor de piel durante el proceso de duelo y la primera reacción suele ser el shock (como ya hemos visto es la primera fase del duelo tras el evento traumático).

El shock puede ir acompañado de **aturdimientos** (incapacidad de sentir y de reaccionar), **pánico** (respuesta con actitudes histéricas y exclamaciones incontroladas), **pérdida de control, incredulidad**, (no es posible, no puedo creerlo) o **rechazo** (cuando la fantasía actúa como analgésico ante el dolor).

Sin embargo, **la tristeza es el sentimiento más fuerte, presente y duradero.**

4 - Dimensión moral/valores: Todas las personas, sean creyentes o no, durante el duelo **se van a ir cuestionando sus creencias, valores e ideales.**

Las personas que, tras la pérdida de un ser querido, establecen otro orden en sus prioridades, comienzan a dar más importancia a los pequeños detalles y a vivir más el día a día.

Mientras que otras se apartan más de lo normal al no obtener respuestas ni ser capaces de disfrutar de esos detalles.

5 - Dimensión social: La persona en duelo se aísla, muestra **escaso interés por la participación social** y tiene la **sensación de que la vida se ha detenido**, llegándole a molestar el comportamiento de quien sigue su quehacer cotidiano. Esto se conoce como **"la sensación de no pertenencia"**.

Esta sensación es **alimentada por la actitud de los demás**: el doliente siente y puede llegar a observar (como consecuencia de las distorsiones cognitivas del proceso de duelo) que la gente está coaccionada e incómoda ante su presencia.

Se siente, en definitiva, distinto a los demás y prefiere encontrar apoyo en personas que, como ellos, hayan pasado por lo mismo.

6 - Dimensión conductual: El duelo puede llegar a generar alteraciones de conducta importantes, sobre todo con la **implantación de hábitos nocivos**.

Algunos ejemplos son: el uso y abuso del consumo de alcohol, tabaco o medicamentos, dejar de comer o comenzar a comer en exceso como reacción normal de los procesos de ansiedad, etc.

También puede darse insomnio, retraimiento de la conducta social o hiperactividad para tapar o evitar las sensaciones y síntomas del duelo.

***Todas estas dimensiones y síntomas que acabamos de ver son los más comunes y frecuentes en el proceso de duelo**, aunque puede haber otros que no estén recogidos o explicados en estas páginas.

Cómo ayudarme a mí a superar el duelo

- **Reconoce la pérdida dejando sentir el dolor en el interior de ti mismo:**

No sirve de nada evitar la aparición de los síntomas del duelo, pues tarde o temprano aparecen, por eso es tan importante que la persona en duelo se permita sentir ese dolor. Compartir el dolor también suele venir muy bien, pero hay que recordar que cada persona se enfrenta a un duelo único, intransferible y personal y hay que dejar que decida él/ella.

- **Encuentra una espacio donde puedas expresar tus emociones y tu dolor**

de manera íntima y personal: Este espacio puede ser un lugar donde te sientas cómodo y seguro (tu habitación, tu sitio favorito, un parque, la naturaleza...) y también puede ser una persona que te trasmita tranquilidad y que te reconforte (un familiar, un amigo/a, tu pareja...).

- **Identifica tus sentimientos:** Una persona que está en duelo puede llegar a tener la sensación de que la situación le desborda y todo se hace cuesta arriba. Es una situación novedosa para él/ella, por lo tanto, es muy importante que aprenda a identificar sus sentimientos y sus miedos, que aprenda a percibir la nueva realidad como un aspecto más de su vida al que debe habituarse y tener la información necesaria para hacer frente al duelo.

- **Respetar el ritmo y el proceso de cada persona (también los tuyos):** Jorge

Bucay comenta que el duelo es un camino de lágrimas que cada persona tiene que atravesar para seguir viviendo. Este camino es único y cada persona lleva su ritmo al andarlo. Actualmente se vive en una sociedad con prisas para todo, incluso para el duelo. ¿Alguien se ha puesto a pensar alguna vez que, en caso de muerte de un hijo o de una esposa, supuestamente al tercer día (o a veces menos) ya estás trabajando?. Lo importante en el duelo es avanzar (aunque sea lentamente).

- **No automedicarse:** En España existe una gran tendencia a la automedicación. Si fuese necesario consumir fármacos para controlar el estado de ánimo, tendrá que ser siempre bajo supervisión médica.

- **No tomar decisiones muy importantes durante el periodo de duelo:**

Cuando una persona se encuentra en duelo, la parte racional de la toma de decisiones está prácticamente inutilizada. En ese momento el ser humano es emocional y, sin embargo, una buena decisión debe ser racional y emotiva. Si se toman decisiones importantes durante el duelo como, por ejemplo, vender una casa donde se ha vivido con el ser querido, cambiar de ciudad de residencia, dejar de trabajar... es fácil equivocarse y que esas decisiones condicionen de por vida al doliente.

- **Déjate apoyar por las demás personas:** Hay que darles una oportunidad y decirles qué es lo que necesitamos, explicarles cómo pueden ayudar (porque lo más seguro es que quieran pero no sepan cómo hacerlo).
- **También date tiempo para poder estar a solas:** Del mismo modo que es fundamental saber recibir ayuda, también lo es poder tener tiempo para reflexionar, ver fotos, reorganizar la vida y resolver asuntos pendientes.
- **Aceptarse a uno mismo y planificar la vida:** Después de los asuntos pendientes llega el turno de rehacer la vida, de volver a retomar aquellas actividades que, como consecuencia de la pérdida, se dejaron de realizar. Volver a disfrutar sin culpa será un buen objetivo del duelo.
- **Realizar una despedida simbólica a esa persona:** Cuando alguien no puede despedirse del ser querido, se hace necesario y fundamental "ventilar" los posibles sentimientos y pensamientos que se dijeron y/o se callaron, así como también las posibles cosas que se hicieron o se omitieron (encontrarás un ejercicio para esto en el apartado 3 de "ejercicios para trabajar la pérdida y el duelo" del cuadernillo).

Cómo ayudar a otros a superar el duelo

A continuación tienes algunos consejos de lo que puedes hacer como familiar, pareja, amigo y/o conocido de una persona en proceso de duelo:

1 - Familiarizarse con el proceso de duelo: Es importante tener una **noción del duelo, de su sintomatología, ritmos y fases** para poder ayudar a desmitificar y aclarar los posibles sentimientos no comprendidos por parte del doliente y de las personas de su entorno más cercano.

2 - Evitar las frases hechas: "Sé cómo te sientes", "podría haber sido peor"... **Conviene no hacer uso de este tipo de frases, ya que son muy dañinas** para los procesos de duelo e **impiden ganarse la confianza** de la persona a la que se pretende ayudar. En la **página 23** tienes ejemplos y explicaciones de por qué, algunas de las frases más frecuentes, no ayudan.

3 - Acoger y provocar los desahogos: Es beneficioso **facilitar la ventilación de emociones** y recordar siempre que **la expresión de sentimientos nunca debe ser cortada** bajo ningún concepto. Por lo tanto, se deben acoger los sentimientos del doliente y, al mismo tiempo, ser capaz de facilitar el desahogo.

4 - Revalorizar los signos de presencia y cercanía: Es importante que la persona en duelo sienta la presencia física y psicológica de la persona que quiere ayudarle en el duelo. Habrá veces (sobre todo al principio del proceso del duelo) en las que el doliente no quiera hablar de lo que le pase y tienda a aislarse, sin embargo, **pequeños signos de presencia y cercanía le recordarán que tiene un apoyo disponible para cuando esté preparado.**

5 - Mantener los contactos: Mantener vivo el contacto también **es esencial.** Como ya hemos visto anteriormente, la persona en duelo va a pasar por una serie de estados emocionales muy complejos. Puede que alguna vez, cuando se le quiera ayudar, nos aparte de su lado o no se deje reconfortar. Pero hay que tener en cuenta que **es una reacción normal dentro del proceso en el que se encuentra.**

6 - Cultivar los recuerdos: A la hora de facilitar la ventilación de emociones, es importante comenzar a cultivar los recuerdos de la persona que se ha perdido. Por ejemplo, se pueden utilizar fotos donde aparezca el difunto. De esta manera se conseguirá comenzar la cadena de recuerdos que **dé lugar a la expresión emocional necesaria para el desahogo y la verbalización de los sentimientos.**

7 - Ayudar a elegir y tomar decisiones: Nunca se puede decidir por el doliente, independientemente de que, a veces, la solución pueda parecer muy clara a ojos de los demás. Sí que **se puede facilitar el camino y ser un apoyo o ayuda para el doliente**, pero siempre será éste quien tome sus propias decisiones durante el ciclo del proceso de duelo.

8 - Enseñarles la esperanza y la capacidad innata del ser humano de adaptarse y sanar ante las adversidades: Ser capaz de aprender de la vida y de sacar sus propias conclusiones. Es fundamental hacerles ver que ya han pasado por una de las peores circunstancias por las que puede pasar un ser humano; la pérdida de un ser querido. Lo que viene después del proceso del duelo es **la esperanza de poder seguir hacia adelante, siendo capaz de retomar otra vez objetivos y rutinas pendientes.**

9 - Ayudarle a descubrir nuevas razones para vivir: Para el doliente, ha desaparecido uno de los motivos que se tenían para vivir y se siente un vacío muy grande pero, por otro lado, todavía queda mucho por lo que luchar, cosas a las que una persona se puede seguir aferrando y por las que merece la pena continuar con la vida. **Ayudar a que el doliente sea capaz de percibir esas razones para volver a vivir es uno de los objetivos más importantes (se le puede plantear hacer una lista de "razones para vivir").**

Frases frecuentes que NO ayudan en el duelo

En el intento de acompañar a la persona en duelo, es relativamente frecuente y normal el uso de expresiones dañinas que, en ocasiones, **invitan a olvidar al ser querido** y que, aunque están socialmente establecidas, **dificultan el ganarse la confianza con la persona doliente y su expresión emocional** (siempre va a ser aconsejable preguntar directamente al doliente cómo se le puede ayudar o qué es lo que necesita). Algunas de ellas son:

- **"Sé cómo te sientes":** Nadie sabe cómo puede llegar a sentirse la otra persona (sólo nos los podemos imaginar) porque, como ya hemos visto, **el duelo es un proceso muy íntimo, personal e intransferible**. Ni siquiera dos hermanos gemelos tienen el mismo dolor, intensidad o reacción.
- **"Ahora ya descansáis los dos":** ¿Cómo puede saberse si esto es cierto? **No es posible saber si la afirmación es acertada o no**, además de que el proceso de duelo que sigue a la pérdida no es sencilla precisamente.
- **"Tú lo llevarás bien, eres fuerte":** ¿Qué significa ser fuerte? Quizás, para la mayoría de la gente, es no llorar, no sufrir, pasar de la tristeza a la alegría o no enfadarse (pero esto no es así). Esta verbalización **invita a cortar la expresión emocional, lo que perjudica al proceso de duelo**.

- **"Suerte que tienes a X que te ayudará":** ¿Acaso sabemos cómo es la relación con la gente de su entorno?, ¿sabemos cómo son sus circunstancias sociales? Es mejor no decir nada en esta línea.
- **"Así es la vida, hoy estamos aquí y mañana quién sabe":** Esta frase puede dar lugar (entre otros síntomas) a la desesperanza, desmotivación, desilusión y apatía, por lo tanto, no favorece nada al proceso del duelo.
- **"Podría haber sido peor":** ¿Y eso qué significa?, ¿que podría haber sufrido más?, ¿que podría haberse alargado la agonía?. Esta frase está basada en suposiciones, en conjeturas, no en realidades. Hay que evitarla porque no se pueden establecer comparaciones.
- **"Tranquilo, el tiempo todo lo cura":** Frase de uso muy común y estandarizada en la sociedad. Atribuir al tiempo por sí mismo el poder de la curación sin dar ninguna valor ni herramienta al doliente es, cuanto menos, arriesgado, por no decir desmotivador y poco realista.
- **"Con lo bueno que era":** Esta frase invita a la idealización de la persona perdida e incita al duelo patológico (página 26).

2. COMPLICACIONES EN EL DUELO

Tipos de duelo

Se pueden definir **6 tipos de duelo** en función de sus **reacciones**, su **intensidad**, el **modo de ser percibido** y, sobre todo, el **tiempo de recuperación y reinserción social** de los dolientes.

1 - Duelo normal: En el proceso normal de éste, **existe un comienzo**, un **trabajo activo de aflicción** y una **resolución o reorganización de la vida del doliente después de la pérdida** (es importante tener en cuenta que, en dicho camino, puede haber "tropiezos" y retrocesos).

El proceso de duelo normal, según Kübler-Ross, **dura entre 6 y 18 meses**, aunque el tiempo de su elaboración es relativo y depende del tipo de fallecimiento, grado de parentesco...

La **aflicción va disminuyendo en frecuencia e intensidad**, pero el proceso se puede **acentuar en determinadas fechas** (aniversario, cumpleaños, celebraciones...)

2 - Duelo patológico: La principal diferencia entre el duelo normal y el duelo patológico es **la intensidad y la duración de las reacciones en el tiempo**.

El duelo patológico se produce cuando la persona se ve superada por la pérdida, llevando consigo una ruptura de su equilibrio físico y psíquico (puedes ver algunas de las señales del duelo patológico en la página 27).

3 - Duelo crónico: El duelo crónico se produce cuando las reacciones del proceso de duelo se arrastran durante años, de modo que el doliente es incapaz de reinsertarse socialmente y tiende a fantasear con el pasado.

4 - Duelo anticipado: Son aquellas pérdidas que facilitan el desapego emotivo antes de que se produzcan (p.e: enfermedades crónicas). Ofrece la oportunidad de compartir sus sentimientos y de prepararse para la pérdida.

5 - Duelo retardado: Este tipo de duelo surge en aquellas personas que, en las fases iniciales del duelo, son capaces de mantener el control de la situación sin dar signos aparentes de sufrimiento. La preocupación de ayudar a familiares y atender diversas exigencias de las circunstancias "no les deja tiempo" para ocuparse de sí mismas hasta más adelante.

6 - Duelo ambiguo: Aparece como consecuencia de la no presencia física de la persona (p.e: personas desaparecidas). No se pueden realizar los rituales de despedida y surgen preguntas como "¿volverá o no?", "¿estará vivo o no?"...

Señales de alerta del duelo patológico

- **Falta total de respuesta ante la muerte:** Ya hemos visto anteriormente que el shock o negación es una de las primeras reacciones que el ser humano tiene ante la pérdida. En el duelo patológico esta respuesta inicial de shock se prolonga en el tiempo, el doliente no "rompe" emocionalmente y no muestra signos aparentes de sufrimiento.
- **El dolor intenso de prolonga en extremo:** Igual de patológica será la reacción contraria a la expresada en el punto anterior. Es decir, aquella persona cuyos sentimientos y emociones ante la pérdida se prolongan de manera continuada en el tiempo, manifestando lloros continuos, inestabilidad anímica, etc., habiendo pasado un tiempo prudencial después de la pérdida, corre el peligro de desarrollar este tipo de duelo.
- **Sentimientos desproporcionados de culpa:** La culpa es una de las emociones más normales en el proceso de duelo, pero también es una de las más dañinas, sobre todo cuando es muy desproporcionada en relación al tiempo e intensidad. Recuerda que, en la mayoría de las veces, no es tanto culpa por la pérdida lo que sentimos sino impotencia por la situación y por la falta de control.

- **Idealización de la persona fallecida:** Es normal que, cuando perdemos a alguien, se idealice a esa persona (sobre todo en los meses posteriores a la pérdida), sin embargo, si esta **idealización se mantiene con el paso del tiempo**, ésto sería un signo de complicación en el proceso de duelo.

- **Ausencia de recursos personales, familiares y sociales:** Este es un punto importantísimo a la hora de hablar de duelo patológico. Aquella persona que reúna las características mencionadas anteriormente y, además no posea recursos personales, familiares o sociales que la apoyen durante el proceso de duelo, **tendrá una mayor probabilidad de caer en procesos patológicos de duelo.**

- **Historia previa de trastornos psicológicos:** Si, además de la escasez de recursos, la personalidad previa del doliente ha estado caracterizada por cierta vulnerabilidad a los trastornos psicológicos (como ansiedad o depresión), **la probabilidad de vivir un duelo patológico aumenta.**

- **Historia previa de pérdidas o duelos no resueltos:** Una persona que, anteriormente, ya ha sufrido experiencias de pérdidas y duelos que no han sido resueltos o procesados correctamente, también **tiene más probabilidades de desarrollar un duelo patológico.**

- Estar absorto en los recuerdos: Vivir después de más de dos años guardando y atesorando todos los recuerdos, realizando visitas de manera continuada y frecuente al cementerio o haciendo, de la habitación del difunto una especie de mausoleo, es otro indicador de que puede haber un duelo patológico.

- Síntomas hipocondríacos relacionados con la enfermedad del difunto: Esto ocurre cuando el doliente comienza a tener obsesión por identificarse con los síntomas del difunto y, si se identifica con alguno, seguramente esté más relacionado con la ansiedad y la depresión. Esta reacción es normal al principio pero, si se prolonga mucho, es patológico.

- Dependencia a sustancias adictivas: El abuso de ansiolíticos, antidepresivos, tranquilizantes, tabaco, alcohol... que son consideradas como fuente de bienestar, pueden ser otro signo de duelo patológico.

- Agotamiento nervioso: El estrés, mantenido en el tiempo, puede comenzar a generar la aparición de los denominados "trastornos psicofisiológicos"; caracterizados por ansiedad generalizada, hipertensión, aumento del riesgo cardiovascular, aparición de úlceras, psoriasis y una sensación de fatiga constante.

Test: Evalúa tu duelo

Piensa en las pérdidas vitales que has tenido y elige 1 de ellas para contestar a las siguientes preguntas y evaluar tu proceso de duelo:

1. ¿Te sientes culpable porque piensas que podías haber algo para que las cosas no fuesen así?

- a) No estoy de acuerdo.**
- b) Algo de acuerdo.**
- c) De acuerdo.**
- d) Totalmente de acuerdo.**

2. ¿Notas que estás más "irritable" desde que sufriste la pérdida?

- a) No estoy de acuerdo.**
- b) Algo de acuerdo.**
- c) De acuerdo.**
- d) Totalmente de acuerdo.**

3. ¿Te notas mal físicamente desde que perdiste a tu ser querido?

- a) No estoy de acuerdo.**
- b) Algo de acuerdo.**
- c) De acuerdo.**
- d) Totalmente de acuerdo.**

4. ¿Te agobia pensar que se te puede olvidar la imagen, el recuerdo o la voz de esa persona?

- a) No estoy de acuerdo.**
- b) Algo de acuerdo.**
- c) De acuerdo.**
- d) Totalmente de acuerdo.**

5. Si piensas en la muerte o en la pérdida... ¿te invaden fuertes sentimientos de amargura o ira?

- a) No estoy de acuerdo.**
- b) Algo de acuerdo.**
- c) De acuerdo.**
- d) Totalmente de acuerdo.**

6. ¿Tienes un gran sentimiento de soledad desde su pérdida?

- a) No estoy de acuerdo.**
- b) Algo de acuerdo.**
- c) De acuerdo.**
- d) Totalmente de acuerdo.**

7. ¿Sientes que no eres capaz de recuperar tu rutina y funcionamiento anterior a la pérdida?

- a) No estoy de acuerdo.
- b) Algo de acuerdo.
- c) De acuerdo.
- d) Totalmente de acuerdo.

8. ¿Piensas que, después de tu pérdida, tu vida estará vacía y nada tiene sentido sin esa persona?

- a) No estoy de acuerdo.
- b) Algo de acuerdo.
- c) De acuerdo.
- d) Totalmente de acuerdo.

9. ¿Tus pensamientos recurrentes sobre la persona perdida invaden tu vida laboral, personal y/o social?

- a) No estoy de acuerdo.
- b) Algo de acuerdo.
- c) De acuerdo.
- d) Totalmente de acuerdo.

10. ¿Crees que aceptar la pérdida te está resultando muy difícil?

a) No estoy de acuerdo.

b) Algo de acuerdo.

c) De acuerdo.

d) Totalmente de acuerdo.

11. ¿Has evitado algún sitio u objeto porque te recuerda a la persona que has perdido? (O haces lo contrario para forzar su recuerdo).

a) No estoy de acuerdo.

b) Algo de acuerdo.

c) De acuerdo.

d) Totalmente de acuerdo.

12. ¿Crees que te encuentras en estado de shock o "aturdimiento" emocional?

a) No estoy de acuerdo.

b) Algo de acuerdo.

c) De acuerdo.

d) Totalmente de acuerdo.

13. ¿Sientes una tristeza excesiva en momentos como aniversarios, cumpleaños o celebraciones?

- a) No estoy de acuerdo.**
- b) Algo de acuerdo.**
- c) De acuerdo.**
- d) Totalmente de acuerdo.**

14. ¿Necesitas con frecuencia tocar, ver, oler o escuchar cosas sobre la persona para sentir que todavía está contigo?

- a) No estoy de acuerdo.**
- b) Algo de acuerdo.**
- c) De acuerdo.**
- d) Totalmente de acuerdo.**

15. ¿Hablar de esa persona te genera un fuerte dolor o te desestabiliza mucho emocionalmente?

- a) No estoy de acuerdo.**
- b) Algo de acuerdo.**
- c) De acuerdo.**
- d) Totalmente de acuerdo.**

16. ¿Sientes una tristeza excesiva en momentos como aniversarios, cumpleaños o celebraciones?

- a) No estoy de acuerdo.**
- b) Algo de acuerdo.**
- c) De acuerdo.**
- d) Totalmente de acuerdo.**

17. ¿Te ha resultado (o te resulta) muy difícil desprenderte de sus objetos materiales?

- a) No estoy de acuerdo.**
- b) Algo de acuerdo.**
- c) De acuerdo.**
- d) Totalmente de acuerdo.**

18. ¿Te vienen a la cabeza constantemente imágenes de la persona a la que has perdido?

- a) No estoy de acuerdo.**
- b) Algo de acuerdo.**
- c) De acuerdo.**
- d) Totalmente de acuerdo.**

Puntuaciones:

- Por cada "totalmente de acuerdo" cuenta 3 puntos.
- Por cada "de acuerdo", 2 puntos.
- Por cada "algo de acuerdo", 1 punto.
- Por cada "no estoy de acuerdo", 0 puntos.

Resultados:

De 0 a 18 puntos: Parece que el duelo que estás atravesando **podría estar siguiendo su curso natural.**

De 19 a 36 puntos: Los resultados indican que, actualmente, podrían **existir serias dificultades** que impiden que el duelo que estás atravesando siga su curso natural.

De 37 a 54 puntos: Hay algunas señales de alerta que indican la **posible presencia o comienzo de un duelo patológico.** Si sientes que la situación te está sobrepasando, no dudes en pedir ayuda a tu entorno o en contactar con un profesional de la salud mental.

3. EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA PÉRDIDA Y EL DUELO

Ejercicio 1: Ruptura de pareja o de amistad

Te propongo una dinámica para trabajar el duelo de pareja o de amistad.

Para ello tienes que **completar todas las frases** que tienes a continuación.

Frases para ayudarnos a despedirnos (mentalmente) y pasar página:

- El primer recuerdo que tengo de ti es...
- Me gustaría decirte...
- Lo que más echo de menos de ti es...
- Lo que más me gustaba de ti es...
- Me gustaría que hubieras respetado que...
- Lo que más me gustaba hacer contigo es...
- Me gustaba mucho cuando me decías...
- Me gustaría que dijese que...
- Me acuerdo de ti con (libro, película, canción, etc.)...
- Quiero darte las gracias por...
- Cuando pienso en ti...
- De lo que más me arrepiento de nuestra relación es...
- Lo que me gustaría poder decirte es...
- Sé que estoy progresando cuando...

Ejercicio 2: Carta de despedida

Un ejercicio que considero que puede ayudarnos mucho en nuestro proceso de duelo es escribir una **carta de despedida a la persona que hemos perdido**.

Esta carta es muy personal y única, **no hay una carta "correcta" o "incorrecta"**. Permítete liberar tus **emociones** y escríbelas, sean positivas o negativas, no importa. Escribe todo **aquello que quedó pendiente** de decir y/o **cuéntale todo lo que te gustaría decirle** si le tuvieras delante.

El objetivo de este ejercicio es **recolocar, emocionalmente, a la persona que hemos perdido y despedirnos de él / ella**. Lo que, como ya sabrás, es un paso fundamental para superar el duelo y poder continuar con nuestra vida sin la presencia física de esa persona.

Cuando termines de escribir la carta puedes hacer lo que desees con ella, algunas ideas son: guardarla, soltarla en un globo, tirarla a un río, quemarla (¡con cuidado!)... lo que consideres oportuno.

Así que, cuando estés listo/a, **coge un folio a parte y empieza a escribir :)**

Ejercicio 3: La caja de los recuerdos

Este ejercicio consiste en recopilar, en una caja, una serie de **pertenencias, recuerdos u objetos de la persona que se ha perdido** y que son de especial relevancia (también se puede elaborar un álbum o una caja de fotos).

Se puede incluir cosas como: fotos, cartas, recuerdos, objetos, dibujos... El objetivo de esta herramienta es **poder acudir a un lugar donde sabemos que están los objetos que nos vinculan con la persona que hemos perdido.**

Cuando ponemos en marcha una herramienta de este estilo, debemos tener clara su finalidad y cómo hacerlo. Es importante **seleccionar una caja bonita o especial, y también seleccionar dónde vamos a guardarla.**

A medida que el duelo se va elaborando y avanzando, se van necesitando menos los objetos externos para rememorar o sentir, puesto que se va interiorizando el vínculo con el fallecido. Pero este complicado proceso conlleva un camino y un tiempo, y **este tipo de herramientas pueden facilitar la tarea.**

Así que, cuando estés listo/a, **escoge tu caja y empieza a llenarla :)**

Ejercicio 4: El corazón reparado

Todos nosotros hemos sufrido pérdidas significativas en nuestra vida, así que **quiero que pienses en la pérdida más importante que has tenido hasta el momento y realices los siguientes pasos:**

1 - Coge un folio y dóblalo por la mitad dibujando un corazón (que sea grande, luego tendrás que escribir dentro) en uno de los lados.

2 - Piensa en cómo te sentiste ante esa situación de pérdida.

3 - Dentro de ese corazón que has dibujado, marca o colorea todo el área que, en su momento, ocupaba dicha pérdida en tu corazón.

4 - Ahora da la vuelta al folio y utiliza la otra mitad.

5 - En ese otro lado vuelve a hacer lo mismo; dibuja otro corazón y piensa en cómo te sientes ahora cuando piensas en esa pérdida.

6 - Dentro de este segundo corazón, marca o colorea todo el área que, a día de hoy, ocupa dicha pérdida en tu corazón.

7 - Ahora abre el folio y compara los dos corazones.

8 - Observa las diferencias del avance en las zonas que antes estaban ocupadas por la pérdida (primer corazón) y que, a día de hoy (aunque el proceso de duelo siga activo), ya no lo están (segundo corazón). Identifica los cambios y los avances y valóralos.

Recomendaciones cinematográficas

Por último, te dejo un **listado de películas** que pueden ayudarte a entender y/o afrontar la muerte, las pérdidas y el duelo.

- **Sobre la vejez:** "Una historia verdadera", "Saraband" y "Another year".
- **Sobre el sentido de la vida:** "Vatel" y "La vida de los otros".
- **Sobre la trascendencia:** "El jardinero fiel", "Gran Torino", "De dioses y hombres", "Poesía" y "El fin es mi principio".
- **Sobre la soledad:** "Agua", "Mil años de oración" y "Nada personal".
- **Sobre el duelo infantil:** "Coco".
- **Sobre el suicidio:** "Las horas", "Lydia forever" y "Los girasoles ciegos".
- **Sobre la eutanasia:** "Mar adentro" y "Million dollar baby".
- **Sobre el acompañamiento al final de la vida:** "Hable con ella" y "Mi vida sin mí".
- **Sobre la pérdida y el duelo:** "Mystic river", "Omagh", "La hora del verano" y "Caminando".
- **Sobre las fases del duelo y el duelo patológico:** "Belleza inesperada".
- **Sobre la vulnerabilidad y el deterioro:** "Las alas de la vida".
- **Sobre los ritos funerarios:** "Despedidas".

¡ESPERO QUE TE HAYA GUSTADO!

Si te ha gustado el material y quieres estar pendiente de los próximos cuadernillos, estate atento/a a mis redes: [@gamanpsicologia](#) (Instagram) y www.gamanpsicologia.com (Web).

Este material es propiedad de [@gamanpsicologia](#) y bajo ninguna circunstancia está permitida la distribución o venta del mismo sin la autorización explícita de su creadora (hola@gamanpsicologia.com).

TERAPIA ONLINE:

- INDIVIDUAL Y DE PAREJA
- ADULTOS Y ADOLESCENTES
- TCA E IMAGEN CORPORAL
 - GESTIÓN EMOCIONAL
 - DUELOS Y PÉRDIDAS
- DEPENDENCIA EMOCIONAL
 - HABILIDADES SOCIALES
- PROBLEMAS FAMILIARES
- PROBLEMAS DE PAREJA
- HERIDAS DE LA INFANCIA
 - AUTOCONOCIMIENTO Y CRECIMIENTO PERSONAL
 - SEXOLOGÍA
 - AUTOESTIMA
 - DEPRESIÓN
 - ANSIEDAD
 - TRAUMA
 - APEGO

SESIÓN INFORMATIVA
GRATUITA DE 20MIN



Cuadernillo hecho por:

Ángela Esteban Hernando

hola@gamanpsicologia.com

[@gamanpsicologia](https://www.instagram.com/gamanpsicologia)