

# MANIFESTACIONES DEL DUELO

SEMILLERO DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN LUCTUS



# Contenido

INTRODUCCIÓN

DESARROLLO DEL TEMA

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

PROCESO DE ACOMPAÑAMIENTO

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

EL PAPEL DE LOS PROFESIONALES

FUENTES DE CONSULTA

3

3

5

5

7

7

8

## INTRODUCCIÓN

**E**l duelo es un proceso emocional muy complejo que surge como respuesta a una pérdida significativa, como la muerte de un ser querido, una separación, una mudanza o incluso el cambio de un estado de vida. Este proceso es universal, pero sus manifestaciones pueden variar ampliamente dependiendo de factores como la cultura, la personalidad y las circunstancias de la pérdida. Comprender el duelo es crucial para ofrecer apoyo efectivo y promover el bienestar emocional de los afectados (Worden, 2013). A continuación, exploraremos a detalle algunos aspectos principales sobre el duelo.

## DESARROLLO DEL TEMA

Las manifestaciones del duelo se agrupan en diferentes áreas:

### Manifestaciones emocionales

**I**ncluyen tristeza, culpa, enojo, ansiedad y sensación de soledad, estas emociones son comunes y puede variar su intensidad. En algunos casos, las personas experimentan “picos” emocionales en fechas significativas o recuerdos específicos de la pérdida (Kubler-Ross & Kessler, 2014).

### Manifestaciones físicas

**E**l duelo puede desatar fatiga, dolores de cabeza, trastornos de sueño y cambios en el apetito, además, pueden aparecer enfermedades psicosomáticas debido al estrés prolongado.

### Manifestaciones conductuales

**E**stas incluyen aislamiento social, cambios en los hábitos cotidianos o una mayor inclinación a conductas de riesgo; la evasión o la hiperactividad también pueden ser formas de lidiar con la pérdida, Con relación a los mitos que existen respecto al duelo, es importante tomar en cuenta que las creencias culturales y mitos sobre la muerte, también juegan un importante papel a la hora de afrontar un duelo. “La muerte tiene una dimensión social y cultural que varía según el momento histórico, las costumbres, las creencias y la sociedad donde acontece y que puede influir facilitando o dificultando los procesos de duelo individuales de las personas” (Bermejo et al., 2016).

## Manifestaciones cognitivas

Las personas que viven el duelo suelen experimentar confusión, dificultad para concentrarse y pensamientos intrusivos sobre la pérdida. También es común cuestionar el sentido de la vida o reflexionar sobre la mortalidad (Stroebe et al., 2007).



En algunos casos se cree que son términos prácticamente sinónimos. Pero el duelo no es una enfermedad. Aunque comparte, en ocasiones, con la depresión ciertas manifestaciones (por ejem. abatimiento, desilusión, tristeza profunda, llanto, desapego de la vida, apatía), conviene recordar que la depresión es una alteración o enfermedad mental con sus propias causas y criterios diagnósticos. El duelo, es una reacción normal y adaptativa ante la pérdida de algo o alguien significativo para quien naturalmente debe experimentarla.

**MITO 3: Dentro de los diferentes tipos de muerte, hay unas que son peores que otras.**

El duelo no es una competición de méritos para ver quién ha tenido la peor desgracia y quién está sufriendo más. Nadie puede desestimar cuánto importaba el ser querido o relación perdidos para quien lo sufre.

**MITO 4: El duelo es un proceso lineal de cinco fases (shock, negación, negociación, depresión y aceptación).**

Se creía que en el duelo se va pasando de una a otra fase, hasta llegar a la quinta y, una vez ahí, todo habrá acabado. Durante décadas se ha consolidado la creencia de que todo duelo tiene cinco fases por las que todo el mundo pasa. Lo cierto es que el duelo es un proceso dinámico, con algún tipo de fases o etapas, pero de ningún modo todo el mundo pasa por todas ellas, ni en el mismo orden, ni de la misma manera. Incluso se cuestiona hoy día si en realidad son procesos en serie o sería lógico pensar si se podrían gestionar etapas o fase del duelo en paralelo, o recurrentemente en alguna o varias, y a lo largo de todo el proceso.

Según diversos especialistas algunos mitos con relación al duelo podrían ser los siguientes:

**MITO 1: El duelo se resuelve aproximadamente en un año.**

El duelo es un proceso complejo y muy personal, por lo que el periodo de tiempo para “resolverlo” satisfactoriamente varía en función de múltiples factores. En cualquier caso, dura según cada persona lo vaya gestionando, no hay un término de tiempo exacto después del cual todos deban haberlo “superado”.

**MITO 2: El duelo es como una depresión.**

## Estrategias de Intervención

Las estrategias de intervención se centran en facilitar el proceso de adaptación a la pérdida:

### Terapias individuales

La terapia cognitivo-conductual puede ayudar a los dolientes a identificar y reestructurar pensamientos negativos que están asociados con el duelo. También puede ser eficaz la terapia narrativa, que permite a los dolientes construir una historia coherente sobre su pérdida (Neimeyer, 2000). También, las intervenciones basadas en

mindfulness para orientar a los dolientes a manejar emociones intensas y a centrarse en el presente (Kabat-Zinn, 1990).

### Grupos de apoyo

Estos espacios fomentan la conexión entre personas que están atravesando situaciones similares, proporcionando validación y estrategias de afrontamiento compartidas. En general, las maneras de expresar estos sentimientos dependen de la edad y el nivel o etapa del desarrollo tanto del sujeto como del proceso del duelo (Salek y Ginsburg, 2016).

## Proceso de Acompañamiento

El acompañamiento emocional y social durante el duelo es crucial. Este proceso incluye:



### Espacios de expresión

Crear un ambiente seguro en el cual las personas se sientan capaces de compartir sus emociones sin temor a ser juzgadas es fundamental, esto puede realizarse a través de sesiones individuales, familiares o grupales. Es probable que los adolescentes sientan una amplia gama de emociones en torno a la muerte, como tristeza, enojo, culpa e impotencia. En respuesta, algunos adolescentes pueden retraerse, mientras que otros adolescentes pueden participar en actividades de riesgo,

como la autoagresión o el consumo de drogas o alcohol (Salek y Ginsburg, 2016).

## Reforzar redes de apoyo

El apoyo social es un factor protector fundamental. Los profesionales deben fomentar la participación de familiares y amigos en el proceso de acompañamiento (Stroebe et al., 2007).

## Uso de rituales

Los rituales, como ceremonias de despedida, pueden proporcionar un sentido de cierre y facilitar la expresión de emociones (Worden, 2013). Según

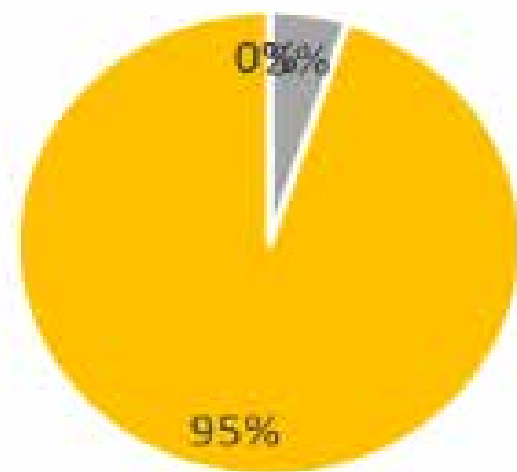
## Algunas cifras e impactos

Las cifras sobre el duelo y sus impactos destacan la importancia de la intervención:

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre el 7% y el 10% de las personas que enfrentan una pérdida desarrollan un duelo complicado (OMS, 2017).

Las personas en duelo tienen un 20% más de probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares, trastornos del sueño y problemas inmunológicos (Shear et al., 2011).

En contextos laborales, el duelo no resuelto puede impactar negativamente la productividad y el bienestar organizacional.



# CIFRAS E IMPACTOS

## Factores de riesgo

- ♦ Pérdidas traumáticas o repentinas.
- ♦ Ausencia de redes de apoyo.
- ♦ Historial de trastornos mentales.
- ♦ Dependencia emocional o material hacia la persona perdida.

## Factores protectores

- ♦ Buenas habilidades de afrontamiento.
- ♦ Acceso a apoyo profesional y social.
- ♦ Participación en actividades significativas (Bonanno et al., 2004).

# ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

La prevención del duelo complicado incluye:

## Programas psicoeducativos

Estos programas están pensados para preparar a las personas a enfrentar pérdidas inevitables y mejorar su resiliencia emocional.

## Fomentar la comunicación

Abrir espacios para hablar sobre la pérdida y normalizar el duelo como un proceso humano puede reducir estigmas y facilitar la adaptación (Worden, 2013).

## Acceso a recursos comunitarios

Garantizar que las comunidades tengan acceso a grupos de apoyo, terapeutas especializados y otros recursos es esencial para que una persona que se vea afectada por el duelo, lo pueda sobrellevar y salir adelante. Algunas de las recomendaciones para acompañar a personas en duelo, se describen a continuación (Alarcón et al., 2020): puede ser que las personas dolientes, estén presentando sentimientos de tristeza, enfado, impotencia por no estar presentes en el proceso de enfermedad por las medidas sanitarias, por no estar. Como les hubiese gustado, entre todo sienten que la situación no sea justa. Son sentimientos normales ante la situación declarada, ya que la necesidad de acompañar y estar presente es muy reconfortante en estos momentos tan dolorosos. Pero es importante que se logre transmitir sentimientos de empatía, de solidaridad con los dolientes.

# EL PAPEL DE LOS PROFESIONALES

Los profesionales tienen un rol esencial en la atención que se le da al duelo:

## Evaluación integral

Determinar las necesidades específicas de cada individuo, considerando su historia personal, redes de apoyo y factores contextuales que afectarán a cada persona.



## Intervenciones personalizadas

**D**iseñar estrategias adaptadas a las características únicas de cada doliente para promover un duelo saludable basado en las necesidades de cada individuo.

### 8.3. Educación y sensibilización

**C**apacitar a comunidades y otros profesionales sobre la importancia del manejo adecuado del duelo y sus implicaciones psicológicas y sociales (Neimeyer, 2000).

Fatiga por compasión: consecuencia de la relación del profesional sanitario con el paciente (García, 2017).



DOI: <https://doi.org/10.33881/IBR0062>

Fuente de imágenes: Shutterstock <https://shutterstock.com/es/>

**Milari Yaricxa Guerrero Meneses**  
**Solanguie Gineth Ramírez Cubillos**  
**Silvia Marlen Garzón Triana**  
**Luz Dineicy Rico Uran**  
 Estudiantes  
**Laureano David Angarita Becerra**  
 Docente Líder  
 Fundación Universitaria Iberoamericana  
 Facultad de Ciencias Humanas  
 Programa de Psicología  
 Semillero de Investigación LÚCTUS

## FUENTES DE CONSULTA

BERMEJO, Jose Carlos; VILLACIEROS, Marta FERNANDEZ-QUIJANO, Invencion. Escala de mitos en duelo. Relación con el estilo de afrontamiento evitativo y validación psicométrica. Acción psicol. [online]. 2016, vol.13, n.2, pp.129-142. ISSN 2255-1271. <http://doi.org/10.5944/ap.13.2.15965>.

Bonanno, G. A., Wortman, C. B., & Nesse, R. M. (2004). Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood. \*Psychology and Aging, 19\*(2), 260–271.

Kubler-Ross, E., & Kessler, D. (2014). \*On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss.\* Scribner.

Neimeyer, R. A. (2000). Searching for the meaning of meaning: Grief therapy and the process of reconstruction. \*Death Studies, 24\*(6), 541–558.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2017). "Salud mental y apoyo psicosocial en emergencias". Recuperado de [[www.who.int](http://www.who.int)] (<http://www.who.int>).

Rebeca Cáceres (2020). Qué hacer en caso de pérdidas – FUNDASIL San Salvador, El Salvador

Shear, M. K., Simon, N., Wall, M., et al. (2011). Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. \*Depression and Anxiety, 28\*(2), 103–117.

Stroebe, M., Schut, H., & Boerner, K. (2007). Cautioning health-care professionals: Bereaved persons are misguided through the stages of grief. \*OMEGA-Journal of Death and Dying, 54\*(4), 349–364.

Worden, J. W. (2013). \*Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner.\* Springer Publishing Company.