



## La elaboración del duelo ante una pérdida: un proceso necesario y sano.

### **El Definición**

El duelo es un proceso psicológico en el cual se produce la adaptación tras una pérdida significativa, como por ejemplo pérdida de una persona querida, de un puesto de trabajo, de una mascota... Es una reacción normal y todo ser humano debe hacer este proceso para poder superar la pérdida y retomar la vida cotidiana previa a la pérdida. Esta situación conlleva también cambios a nivel físico, comportamental y en la forma de pensar. Es un proceso muy doloroso y que se prolonga en el tiempo (normalmente, entre uno y tres años), pero la duración exacta depende de múltiples factores. En los casos del duelo por pérdida de un ser querido, influyen la edad de fallecido, cuál haya sido la causa de la muerte, si se ha producido una despedida o no antes de la muerte...

### **Fases del Duelo**

1. **Fase de negación:** Actuar como si la pérdida no hubiera ocurrido. Es una defensa que se utiliza para tratar de sobrellevar el dolor que se siente ante una noticia tan difícil de asumir.
2. **Fase de enfado o ira:** En esta fase aparece la rabia y el resentimiento por no poder entender el porqué de la pérdida. Se intentan buscar causas y de quién es la culpa. Es difícil la convivencia con la persona que se encuentra en esta fase, porque todo son quejas y hay muchas manifestaciones de ira.



## Centro Psicológico Gran Vía

3. **Fase de negociación:** Se trata de llegar a un acuerdo con uno mismo o con el entorno para comprender la pérdida que se ha producido. Es un momento de intentar buscar una solución a lo ocurrido, aunque se sabe que es inevitable e irreversible.

4. **Fase de dolor emocional:** En este momento, la persona siente una profunda tristeza por la pérdida, ya que empieza a ser consciente de la realidad ocurrida. En muchos casos, aparece síntomas depresivos, sentimientos de angustia e ideas recurrentes negativas. Esta etapa es temporal y los síntomas remiten con el tiempo. Sirve como preparación para la aceptación. No es positivo intentar animar a la persona para que no pase por esta tristeza y este dolor: necesita sentirlo y poder expresarlo abiertamente.

5. **Fase de aceptación:** Se acepta que la pérdida no se puede evitar y que es irremediable. Se comienza a ver la realidad desde otra perspectiva que aporta paz a la persona, pero no es una etapa feliz. La persona se encuentra débil y cansado por todo el proceso por el que ha pasado.

### Cómo resolver un duelo

Para poder superar un duelo, en muchos casos será necesaria la psicoterapia (especialmente, en aquellos casos en que el duelo se enquistó y la persona no lo pueda resolver por sí misma). Esa terapia debe estar acompañada por la práctica habitual de algún tipo de ejercicio físico y un cambio de las rutinas del día a día, pero es importante tratar de establecer nuevas rutinas y hábitos para facilitar la adaptación. Durante el proceso terapéutico, habrá que ayudar al paciente a expresar emociones (sobre todo las de dolor, tristeza, rabia y enfado) y trabajar la relación con el objeto de la pérdida para poder elaborar adecuadamente y superar la sensación de conflicto que se haya podido experimentar tras la pérdida. Habrá que trabajar con el doliente para que pueda encontrar sustitutos del disfrute y pueda rehacer su vida adaptándose a la nueva situación lo antes posible y con la mayor

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39



# Centro Psicológico Gran Vía

normalidad posible. Hay que buscar razones para seguir adelante con la vida. Es bueno tener un espacio para recordar el objeto perdido, ya que eso ayuda a asumir la pérdida.

Es importante tener en cuenta que el proceso de elaboración requiere tiempo: no es un tiempo fijo que sea el mismo para todos, sino que cada persona necesita un tiempo diferente para poder superar la pérdida. Para superar este proceso, es muy positivo tener apoyos sociales que nos acompañen en este camino y que escuchen y apoyen.

## Tipos de Duelo

Diferentes autores han hecho diferentes clasificaciones en cuantos a los tipos de duelo que existen. A continuación, se describe una de todas esas tipologías:

- **Duelo complicado:** Se da cuando la pérdida es repentina y no esperada. Algunos ejemplos de este tipo de duelo es tras la pérdida de un niño, de una persona que ha padecido una larga enfermedad o en situaciones que se juzgan como evitables. El doliente padece síntomas de esta pérdida durante largo tiempo y existe riesgo real para la integridad y salud física de esa persona.
- **Duelo bloqueado:** Sucede cuando no hay aceptación de la pérdida y se continúa la vida fingiendo que esa pérdida no ha ocurrido. Se evita la realización del duelo y se da un bloqueo a nivel emocional. Estas personas suelen tender a la acción para no tener que pensar y enfrentarse a lo sucedido. En muchos casos, este dolor sale de forma encubierta en males somáticos o psicológicos y afectan a las relaciones sociales de las personas inmersas en este tipo de duelo.

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39



# Centro Psicológico Gran Vía

- **Duelo desautorizado:** Este tipo de duelo sucede cuando ha ocurrido una pérdida que, por motivos sociales, no puede ser contada y reconocida de forma natural. Este tipo de duelos se producen, por ejemplo, en el caso de relaciones de parejas homosexuales, en los casos donde la persona perdida tenía amantes, en el aborto o temas relacionados con determinadas enfermedades que en algunas sociedades están estigmatizadas... Son duelos que se viven con mucho dolor y sufrimiento porque no se pueden ver apoyados por los amigos ni la gente que tienen alrededor.
- **Duelo patológico:** Se produce cuando, tras la pérdida, la persona interrumpe su vida ordinaria (a nivel personal, relacional, en el trabajo...) por el gran sufrimiento que está padeciendo. Se convierte en algo patológico cuando esta situación se prolonga en el tiempo y no remite.

## Duelo en diferentes situaciones vitales

**Duelo en el anciano:** Normalmente, las personas mayores tienen dificultades para adaptarse a las pérdidas, y, por ello, suelen ser duelos más duraderos en el tiempo y se convierten en el tema principal de la vida de estas personas. Es muy frecuente, que el anciano que sufre una pérdida se vuelva más dependiente e incluso deja de realizar algunas de las funciones que antes realizaba con autonomía e independencia. En algunos casos, necesitan una persona que haga de "sustituto" del objeto perdido.

**Duelo en la mujer:** Las mujeres suelen tener más facilidad para hablar de las emociones y expresar el dolor sufrido por la pérdida. Tienen una necesidad mayor de hablar de lo ocurrido. Tienden a no querer salir de casa, a bajar el ritmo vital y de trabajo y a perder el interés por lo sexual. Normalmente, se apoyan en gente fuera del núcleo familiar con más frecuencia que los hombres. Su emoción más frecuente en esta situación es la tristeza.

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39



# Centro Psicológico Gran Vía

**Duelo en el hombre:** Los hombres, ante una pérdida, muestran más su lado racional que su parte más afectiva y sentimental. Ellos tienden a la acción y a la búsqueda de la solución de problemas, más que a la expresión de emociones. No quieren mostrar sus sentimientos a los demás, ni hablar de ellos, y las emociones que aparecen con mayor frecuencia son la rabia, el enfado y la culpa.

**Duelo traumático:** Son los que se suceden tras la pérdida repentina y sin previo aviso de un objeto, de un niño o de una persona con la que se tuviese una relación conflictiva y con enfado o excesiva dependencia. Estas personas, suelen sumirse en una profunda soledad y pierden seguridad confianza en ellos mismos y en el entorno. Tienden a buscar el objeto de la pérdida y a echarlo de menos con mucha intensidad.

**Duelo en la viudez:** A nivel estadístico está comprobado que, con mayor frecuencia, los viudos vuelven a casarse mientras que las viudas permanecen solas a nivel de pareja. Esto puede explicarse por el hecho de que las mujeres llevan mejor la pérdida de su pareja de lo que lo hacen los hombres y se adaptan mejor a la nueva vida sin la presencia de su marido. Tanto en los hombres como en las mujeres, en la viudez aparecen sentimientos de gran soledad y aislamiento puesto que se pierde relación con los apoyos sociales por falta de ganas. En muchos casos, aparecen trastornos psicológicos como la depresión o la ansiedad e incluso trastornos físicos (con componentes somáticos).

**Duelo en el anciano/a que se queda viudo/a:** Los ancianos que se ven en esta situación, sienten una sensación de enorme vacío por la pérdida del ser querido con quien han compartido muchos años de su vida, pero se acepta como algo más natural que en gente joven debido a la edad avanzada. En esta situación, el papel de los hijos (si se tienen) es muy importante para ayudar y acompañar a su padre o madre en esta etapa tan dura.

## Bibliografía

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39



# Centro Psicológico Gran Vía

<http://es.wikipedia.org/wiki/Duelo>

<http://www.taringa.net/posts/info/862883/Las-cinco-etapas-del-Duelo.html>

<http://www.psicologia-online.com/colaboradores/mcarevic/duelo.shtml>

<http://psicologosenmadrid.eu/fases-del-duelo/>

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39