

APORTACIONES TEÓRICAS SOBRE EL DUELO



¿QUÉ ES UNA PÉRDIDA?

- Estar privado de o estar sin algo que uno tenía, en una situación de detrimento o desventaja por lo cual podemos fracasar en la conservación, la posesión o consecución de algo.
- Cada pérdida requiere comenzar la elaboración, identificando patrones de pensamiento irracional y consecuencias emocionales no adaptativas, para después lograr patrones de pensamiento racional.

TIPO DE PÉRDIDAS

RELACIONALES

- Muertes
- Separaciones, divorcios, abandono,
- Abuso físico o sexual

INTRAPERSONALES

- Desengaños por personas, por ideales o situaciones
- Perdida corporal, enfermedad

MATERIALES

- Posesiones, herencias, objetos, condecoraciones.

EVOLUTIVAS

- Afectaciones del ideal del yo infantil o la adultez, de la belleza o fortaleza física, o de capacidades.

¿QUÉ ES EL DUELO?



Reacción de protesta ante la pérdida de un vínculo que puede ofrecer protección ante una amenaza física o psicológica (Bowlby)



Procesos psicológicos y psicosociales que siguen a la pérdida de una persona con la que se entabla vinculado (Tizón 2004)



Perdida de relación o contacto con otro que rompe el contacto con uno mismo (DSM V)

¿QUÉ ES EL DUELO?

Proceso emocional que tiene lugar después de una pérdida significativa y que se manifiesta a través de una serie de patrones cognitivos, emocionales afectivos y de comportamiento (Worden, 2004)

Cambios y reacciones físicas, emocionales, intelectuales y cognitivas que ocurren durante el proceso de cicatrización de una herida (psicológica) por la muerte de algún ser querido (O'Connor, 2006)

FACTORES QUE DETERMINAN EL DUELO

Tipo de muerte

Quién era la persona fallecida

Tipo de relación con la persona perdida y la intensidad de la relación.

Sexo, edad y personalidad

FACTORES QUE DETERMINAN EL DUELO

Autoestima y eficacia personal

Creencias, convicciones y valores

Disponibilidad y satisfacción del apoyo

Desempeño de roles sociales

Recursos religiosos o místicos y expectativas éticas



MANIFESTACIONES GENERALES DEL DUELO

(WORDEN, 2004; APA 2018)

SENTIMIENTOS

- Tristeza, irritabilidad, culpa, soledad, cansancio, indefensión, anhelo, alivio, esperanza, angustia, apatía, abandono, insensibilidad y extrañeza consigo mismo y el entorno.

FÍSICOS

- Problemas gástricos, presión del tórax, hipersensibilidad al ruido, falta de aire, debilidad muscular, boca seca, palpitaciones.

COGNICIONES

- Incredulidad, confusión, dificultades de memoria, atención o concentración, pensamientos e imágenes recurrentes, alucinaciones visuales o auditivas, distorsiones cognitivas.

CONDUCTAS

- Alteraciones del sueño o alimentación, aislamiento social, anhedonia, búsqueda del fallecido, llanto, suspiros, atesorar objetos, llamar, hablar del o con el difunto.

ETAPAS DEL DUELO

ELISABETH
KÜBLER ROSS
(1969)



Negación



Ira



Negociación



Depresión



Aceptación



“Fase de embotamiento, aturdimiento o shock”



“ Fase de anhelo y búsqueda”



“Fase de desorganización y desesperanza”



“Fase de reorganización

PROCESO DE DUELO (BOWLBY, 1980)

ETAPAS DE DUELO (O'CONNOR, 2007)



Etapa 1. ruptura de antiguos hábitos
(8 semanas)



Etapa 2. inicio de reconstrucción de la vida
(8 semana al año)



Etapa 3. la búsqueda de nuevos objetos de
amor o de amigos
(1-2 años)



Etapa 4. terminación de la readaptación
(después del 2º año)

CICLO DEL DUELO (NEIMEYER, R., 2019)



Evitación



Asimilación



acomodación

¿QUÉ ES EL DUELO NORMAL?

Sentimientos y comportamientos que suelen ocurrir después de una pérdida



DUELO PATOLÓGICO (PANGRAZZI, 2004)

- Falta total de respuesta ante la muerte.
- El dolor intenso se prolonga sobremanera.
- Sentimientos desproporcionados de culpa.
- Idealización de la persona fallecida.
- Ausencia de recursos personales, familiares y sociales.
- Historia previa de trastornos psicológicos.
- Estar absorto en los recuerdos.
- Síntomas hipocondríacos relacionados con la enfermedad.



INDICADORES DE RIESGO EN EL DUELO INFANTIL

- Reacciones emocionales fuertes.
- Síntomas de depresión, apatía o insensibilidad.
- No ser capaz de formar nuevos vínculos afectivos con otros miembros de la familia.
- Comportamientos que no corresponden a tu etapa de desarrollo y que implican una regresión.
- Excesivo miedo nocturno y al abandono.
- Trastornos de alimentación o sueño.

FACTORES MEDIADORES QUE FACILITAN LA ELABORACIÓN DEL DUELO (ESQUERDA Y AGUSTÍ, 2012)

- El funcionamiento de la familia tras el fallecimiento:
 - Buena comunicación: evitar mentir, contestar preguntas.
 - Dejar participar en el dolor familiar
 - Evocar recuerdos en conjunto
 - Mantener viva la afectividad
 - Atender las rutinas y el orden de las actividades/espacios.
- Que la muerte pueda haber sido comentada y preparada (enfermedad terminal)
- La participación en los rituales funerarios o de despedida sin forzarlo.
- Una buena relación con el difunto anterior a la pérdida.

- Que la pérdida sea repentina, traumática o con periodo de estrés prolongado.
- Trastornos de conducta o emocionales previos a la pérdida.
- Relación conflictiva y disfuncional anterior a la muerte.
- Comportamiento familiar problemático:
 - Personas poco sensibles a las necesidades.
 - Limitan la expresión de los sentimientos.
 - Critican los mecanismos de defensa
 - Sobreprotegen a los niños.
- Cambios en los hábitos, espacios, personas.

FACTORES
MEDIADORES
QUE
DIFICULTAN LA
ELABORACIÓN
DEL DUELO
(ESQUERDA Y
AGUSTÍ, 2012)