

TEMA 8: DUELO

1. DEFINICIÓN

Se define como una reacción adaptativa natural, normal y esperable ante la pérdida de un ser querido.

La mayoría de las personas afrontan de forma efectiva el duelo, aunque un 10-20% de las personas tienen dificultades importante en su proceso de adaptación

2. SITUACIÓN ACTUAL

El centro de humanización de la salud denuncia la carencia de formación sobre acompañamiento psicológico en duelo en las carreras sociales y sanitarias de salud mental.

La situación actual en España deja mucho que desear. El acompañamiento psicológico en duelo y ya no digamos en duelo complicado o patológico es una de las grandes asignaturas pendientes de la salud mental

3. DUELO PSICOLÓGICO

El duelo psicológico es el estado y proceso que sigue a la pérdida de un ser querido. Esta pérdida es definitiva y por ello se asocia generalmente a la muerte, pero se puede dar duelo sin muerte (ruptura de una relación)

4. CARACTERÍSTICAS DEL DUELO

- ESTRÉS DESENCADENTANTE
 - Pérdida de un ser querido
- PERIODO DE TIEMPO ENTRE LA APARICION DEL ESTRÉS Y EL INICIO DE LA SINTOMATOLOGIA
 - Malestar psicológico siempre empieza en los primeros días tras el fallecimiento del familiar
- CARACTERÍSTICAS DE LOS SINTOMAS
 - La clínica que presenta el individuo con el duelo incluye síntomas emocionales y alteraciones en la conducta, generalmente antisocial aunque también puede presentar conductas anormales de enfermedad
- DURACION MAXIMA
 - Aproximadamente un tiempo máximo al trastorno de adaptación de 6 meses

5. INTENSIDADES DEL DUELO

5.1. Circunstancias del factor estresante

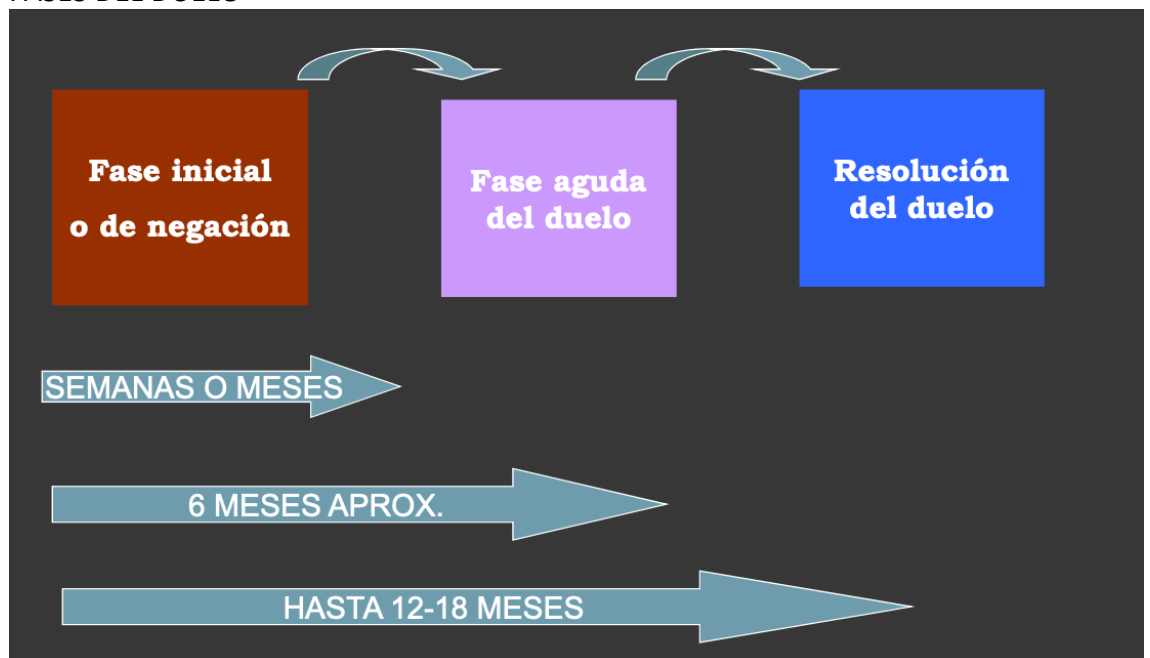
- INTENSIDAD: cuanto más cercano afectivamente sea el familiar fallecido mayor es el impacto

- **RAPIDEZ:** los cambios que surgen de forma rápida no dan tiempo a que aparezcan mecanismos adaptativos y tienden a producir un gran impacto emocional

5.2. Circunstancia del individuo

- **VULNERABILIDAD DEL INDIVIDUO:** la personalidad del sujeto va a determinar el impacto emocional
- **APOYO SOCIAL:** la posibilidad de contar con una red social con la que compartir el suceso, amortigua el efecto estresante
- **SIGNIFICADO SIMBOLICO DEL SUCESO:** dependiendo de las circunstancias personales
- **RESPONSABILIDAD RESPECTO AL SUCESO:** si el sujeto piensa que ha tenido alguna responsabilidad

6. FASES DEL DUELO



6.1. TIPOS

- **SHOCK:** mecanismo de defensa que protege ante la amenaza de un dolor psíquico
- **NEGACIÓN:** la realidad de la muerte no ha penetrado totalmente en la conciencia de la persona
- **MIEDO:** tienen que enfrentar la vida sin el ser querido
- **CULPA:** la mayor parte de estos pensamientos son de culpa irreales, ante lo cual el trabajo de duelo consistirá en perdonarse y abandonar esta pesada carga
- **RABIA:** se manifiesta una agresividad con auto-reproches, pérdida de la seguridad y autoestima
- **DEPRESIÓN:** casi siempre llega después del shock y la rabia. El doliente queda envuelto en un sentimiento total de desesperanza
- **ACEPTACION:** etapa final del duelo, el dolor será menor

- ESPERANZA: volverá a sentir alegría y amor por una vida completa y normal

7. REACCIONES EN EL DUELO

- Incredulidad: Al conocer la muerte súbita, bloqueo, impotencia.
- Confusión: Falta de orden de pensamientos, disminución de concentración y aumento de olvidos.
- Preocupación: pensamientos obsesivos
- Sentido de presencia: Equivalente cognitivo de la experiencia de anhelo
- Sensaciones somáticas: Vacío en estómago, agitación, opresión en garganta y pecho
- Alucinaciones breves.

8. AFRONTAMIENTO DEL DUELO PROFESIONAL

Compartir el dolor con compañeros

Repasar lo bueno que hemos hecho por el paciente

Darse permiso para estar temporalmente en duelo

Aplazar decisiones importantes

Tomarse tiempo y afrontar la rutina

9. ¿DOLOR O SUFRIMIENTO?

El dolor es una herida abierta y sangrante como una sacudida producida de pronto

El sufrimiento llega después cuando no se es capaz de cerrar esa herida o se cierra en falso

En ninguna otra situación como en el duelo, el dolor producido es TOTAL:

- dolor biológico (duele el cuerpo)
- psicológico (duele la personalidad)
- social (duele la sociedad y su forma de ser) ☐ familiar (nos duele el dolor de otros)
- espiritual (duele el alma)

En la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente y, especialmente, el futuro.

Toda la vida en conjunto, duele.

10. ¿CUÁNDO UN DUELO ESTA SIENDO SUPERADO?

Cuando el familiar toma conciencia intelectual y emocional de la pérdida, tras pasar por las etapas anteriormente mencionadas.

La resolución se manifiesta en que:

- El recuerdo del familiar fallecido ya no le provoca un efecto doloroso, refiriéndose a él sin llanto o sensación de opresión
- La persona es capaz de enfocar su carga afectiva sobre nuevos objetos o personas

11. SINTOMAS DUELO PATOLOGICO

- Depresión severa de más de 12-18 meses de duración
- Embotamiento afectivo con negación de cualquier reacción
- Discurso sobre el fallecido como si aun estuviera vivo
- Furia e ira extremas y persistentes
- Identificación profunda con el fallecido, adquiriendo síntomas del mismo
- Hiperactividad
- Cefaleas, mareos
- Aislamiento prolongado
- Incapacidad para llorar
- Necesidad persistente de tomar sedantes
- Problemas maritales, o en el trabajo

12. TIPOS DE DUELO PATOLOGICO

- 12.1. Duelo exagerado: respuesta exagerada
- 12.2. Duelo crónico: continuo durante años
- 12.3. Duelo retrasado o congelado: no expresan sentimientos, sentimientos tardíos y exagerados

13. SITUACIONES ESPECIALES

Muertes súbitas, accidentes, catástrofes, homicidios, guerras, abortos provocados, suicidios

14. COMO DEBES DE ACTUAR

Puedes usar: “me imagino cuanto quería a..” “lo siento”

Y evitar decir: “no llores” “tienes que ser mas fuerte” “el tiempo lo cura todo”

15. QUE HACER

Escucha, habla con ellos, explica su opciones y apóyalas, mantén la calma, no le digas que entiendes su dolor..