



# ¿Qué es *el duelo?*

ruptura  
amorosa

pérdida de  
empleo

## MÁS ALLÁ DEL LUTO

En la vida nos enfrentamos a constantes pérdidas, no solo de luto, algunas veces se manifiesta en *pérdidas de empleo, en cambios de lugar de vivienda, en cerrar ciclos de amistad, en terminar relaciones de pareja, etc.*

Estas experiencias de vida se manifiestan en formas de aflicción como una **respuesta adaptativa normal** cuando un vínculo afectivo se rompe.

cambio de  
vivienda

# EL FINAL DE UN DUELO



No existe una respuesta concreta en que momento se termina el duelo, pero algunos estudios sugieren que

**después de los 12 meses se le puede nombrar como**

**duelo patológico**

**o complicado**

Si este persiste se sugiere una intervención con profesionales de la salud para lograr la resolución del mismo

# Definamos e/ duelo



Podemos definir el duelo como una respuesta natural (*emocional y de comportamiento*) **ante la pérdida de una persona, objeto o eventos significativos** que se manifiestan en forma de sufrimiento y aflicción, que incluye componentes psicológicos, físicos y sociales con una **intensidad y duración proporcionales a la dimensión y significado de la pérdida.**



¿Y qué pasa con la muerte?



Ante los procesos de pérdida que nos enfrentamos en la vida, quizá los más dolorosos se relacionan con la finitud de la vida

◆ y es importante resaltar que ◆  
**no toda muerte implica un duelo**

ya que para que éste exista, es preciso que la persona objeto de la pérdida *tenga importancia y significado para quien lo pierde*. La intensidad del duelo no depende de la naturaleza del objeto perdido sino del valor que se le atribuye.

# Etapas del duelo

Algunos estudios, como el de la psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross, ofrecen una explicación de las etapas del duelo, ella en su teoría enuncia las siguientes 5 fases:

1

**La negación:** en donde el sujeto da una negación ante la pérdida y la importancia de ésta y en algunos casos aparejado al estado de shock que origina la noticia.

2

**La ira:** donde se presentan sentimientos de frustración y de impotencia ante la incapacidad de modificar el evento y los sucesos posteriores, es en esta fase donde se suele presentar la culpa, ya sea a uno mismo o algún factor que se le atribuya como la causa.

3

**Negociación:** donde la persona guarda una esperanza creyendo que no existirá un cambio.

4

**Depresión:** en esta fase se asume de forma definitiva la realidad de la pérdida acompañado de sentimientos y creencia de tristeza y desesperanza.

5

**Aceptación:** en esta fase llega un estado de calma asociado a la comprensión de la muerte o de la pérdida como un fenómeno natural en la vida humana.



# Afectaciones

## **Duración**

Con respecto a la duración del duelo no se dispone de una respuesta precisa, sin embargo, un punto de referencia es cuando la persona es capaz de pensar en la pérdida sin dolor y cuando la persona puede volver a invertir sus emociones en la vida, en los vivos y en sus metas.

## **Superación**

Se le llama duelo patológico o duelo complicado a la intensificación del duelo donde se recurre a conductas desadaptativas o se permanece en este estado sin avanzar en el proceso del duelo hacia su resolución.

Esto implica procesos que llevan repeticiones estereotipadas o a interrupciones frecuentes de la curación y se prolonga considerablemente en el tiempo (más de 12 meses)

# Intervención profesional

Los objetivos de las intervenciones con profesionales de la salud mental a las personas en proceso de duelo, suelen enfocarse en los temas de mejorar la calidad de vida de la persona, disminuir el aislamiento social, mejorar el autoestima, disminuir el estrés, mejorar la salud mental, entre otros.

Si durante este proceso se nota alguna dificultad para la gestión del mismo es importante acercarse a un profesional de salud mental.





## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Kübler-Ross, E. (1969). On death and dying. New York: The Macmillan Company.

Meza Dávalos, E. G., García, S., Torres Gómez, A., Castillo, L., Sauri Suárez, S., & Martínez Silva, B. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico- Quirúrgicas*, 13(1),28-31.

Recuperado de:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=47316103007>



# ¿Qué es *el duelo?*