

San Cristóbal de las Casas, Chiapas

Alumno: Benito de Jesus Pérez Trujillo.

Docente: Dulce de los Ángeles López.

Trabajo: investigación sobre el duelo.

Carrera: Psicología general.

Grupo: D

Asignatura: "teorías de la personalidad"

Cuatrimestre:III



Introducción

Esta investigación trata sobre lo que es el duelo las fases del duelo las cuales son: negación, enfado, negociación, depresión o miedo y aceptación, yo lo escribí en este orden pero eso no quiere decir que suceda de esta manera, por ejemplo en el duelo primero pude pasar la aceptación o la negación y después las demás etapas, quiero decir que no todos pasamos las etapas en el mismo orden pero si las pasamos todas. Luego puse los tipos de pérdidas en el duelo, pérdidas relacionales, pérdidas de capacidad pérdidas materiales, pérdidas evolutivas, estas pérdidas son pérdidas que pasamos a lo largo de nuestra vida, después viene lo que son los tipos de duelo los cuales son: Duelo anticipado, Duelo sin resolver, Duelo crónico, Duelo ausente, Duelo retardado, Duelo inhibido, Duelo desautorizado, Duelo distorsionado, Duelo exagerado o eufórico, Duelo enmascarado, Duelo en niños y niñas, Duelo psiquiátrico.

Investigación del duelo:

¿Qué es el duelo? El duelo es el proceso psicológico que se produce tras una pérdida, una ausencia, una muerte o un abandono. Es diferente para cada persona. Se pueden sufrir diferentes síntomas emocionales y físicos como: ansiedad, miedo, culpa, confusión, negación, depresión, tristeza, shock emocional, etc. El dolor por la pérdida se puede experimentar no solo por la muerte, sino cada vez que en la vida tenemos una experiencia de interrupción definitiva de algo, de pérdida, de distancia que no podrá ser cubierta. La experiencia emocional de enfrentarse a la pérdida, es lo se le llama elaboración del duelo, que nos conduce a la necesidad de adaptación a una nueva situación. El duelo se trata de una herida y, por tanto, requiere de un tiempo para su cicatrización.

¿Cuáles son las fases del duelo? El duelo se distingue de varias fases, escalones que hay que superar, aunque ello no significa que en todos los casos aparezcan todos. **Fases o etapas del duelo**

Negación. Negar es una manera de decirle a la realidad que espere, que todavía no estamos preparados. El impacto de la noticia es tan fuerte que dejamos de escuchar, de entender, de pensar. Puede suceder que en un primer momento el bloqueo sea tan grande que no podamos ni sentir. La negación tiene el sentido de darnos una tregua. Hay quien niega la pérdida pero también hay quien aceptando precipitadamente la crudeza de la realidad lo que en realidad trata es de negar el dolor. : “No puede ser verdad”, “cómo ha podido ser”, “no es justo”... Son frases que todos reconocemos haber utilizado alguna vez. La incredulidad es la primera reacción ante un golpe de la vida. La negación es un escalón inevitable que hay que atravesar y del que finalmente hay que salir para digerir la pérdida

Enfado: Lo primero que debemos de hacer con la rabia es reconocerla y aceptarla para poder sacarla fuera. La rabia tiene una razón de ser. Es pedir ayuda, nos impulsa a tomar otros caminos, cuando estamos en el fondo del agujero nos hace tomar impulso para salir a flote. Es un arma para la supervivencia. Toda la rabia que se queda dentro, que intentemos negar o esconder nos acabará machacando.

Negociación: Es el momento en que fantaseamos con la idea de revertir la situación, se puede llegar a pactar con quien haga falta hasta incluso con Dios prometiendo lo que sea necesario. Se buscan formas de hacer que lo inevitable no sea posible. Pero esta etapa es breve porque estar pensando todo el día en soluciones es realmente agotador.

Miedo o depresión: La persona siente tristeza, incertidumbre ante el futuro, vacío y un profundo dolor. La persona se siente agotada y cualquier tarea se vuelve complicada. “La vida es muy complicada”, “no seré feliz nunca”, “no encontraré a nadie igual” o “ya no volverá” es lo que suele repetirse cuando la persona se está enfrentando a su dolor. Pero a pesar de que pueda pensar que esto no acabará nunca y que va a durar para siempre, la realidad es que solo desde este punto podrá volver a reconstruirse.

Aceptación: Nunca es fácil aceptar que lo que se perdió se perdió y no hay vuelta atrás. Tenemos la alternativa de no aceptar pero una vez llegados aquí nos damos cuenta de que si no lo hacemos el precio a pagar es muy alto. Llegar a este punto requiere de un gran trabajo. Se trata de aceptar que las piedras que vamos encontrando en la vida también forman parte del camino.

“Tipos de pérdidas en el duelo”

Pérdidas relacionales: Tienen que ver con las pérdidas de personas. Es decir, separaciones, divorcio, muerte de seres queridos, etc.

Pérdidas de capacidades: Ocurre cuando un individuo pierde capacidades físicas y/o mentales. Por ejemplo, por una amputación de un miembro.

Pérdidas materiales: Se da ante las pérdidas de objetos, posesiones y, en definitiva, pérdidas materiales.

Pérdidas evolutivas: Son los cambios de las etapas de la vida: vejez, jubilación, etc. No todo el mundo encaja igual esta situación.

No todas las pérdidas generan duelo, sin embargo, dependiendo de los recursos u otras variables psicológicas (como la autoestima o falta de habilidades sociales) de cada uno, las pérdidas pueden provocar malestar y sufrimiento durante más o menos tiempo.

Tipos de duelo

Duelo anticipado: es aquel que se da antes de que la muerte haya ocurrido. Es habitual cuando se diagnostica una enfermedad que no tiene cura. El proceso de duelo es el habitual, lo que la persona experimenta diversos sentimientos y emociones que anticipatorios que le prepararán emocional e intelectualmente para la inevitable pérdida. El duelo anticipado es un proceso de duelo prolongado, no tan agudo como el resto, dado que cuando llega la muerte se suele experimentar, en parte, como algo que da calma.

Duelo sin resolver: El duelo sin resolver, como su nombre indica, significa que la fase de duelo sigue presente. Sin embargo, suele denominarse así al tipo de duelo que sucede cuando ha pasado cierto tiempo (entre 18 y 24 meses) y todavía no se ha superado.

Duelo crónico: El duelo crónico también es una clase de duelo sin resolver, que no remite con el paso del tiempo y que dura durante años. También se denomina duelo patológico o duelo complicado. El duelo patológico puede darse cuando la persona es incapaz de dejar de revivir de forma detallada y vívida los sucesos relacionados con la muerte, y todo lo que le ocurre le recuerda esa experiencia.

Duelo ausente: Este tipo de duelo hace referencia a cuando la persona niega que los hechos hayan ocurrido. Por tanto, es la etapa de negación de la que hemos hablado con anterioridad, en la que el individuo sigue evitando la realidad pese a haber pasado mucho tiempo. Es decir, la persona ha quedado estancada en esta fase porque no quiere hacer frente a la situación.

Duelo retardado: Es similar al duelo normal, con la diferencia a que su inicio se da al cabo de un tiempo. Suele ser parte del duelo ausente, y también recibe el nombre de duelo congelado. Suele aparecer en personas que controlan sus emociones en exceso y se muestran aparentemente fuertes. Por ejemplo, una persona que tiene hijos y debe mostrarse entera. El duelo retardado suele darse cuando la persona que lo sufre, en un primer momento, debe hacerse cargo de muchas cosas que requieren su atención inmediata, como por ejemplo el cuidado de una familia.

Duelo inhibido: El duelo inhibido se produce cuando hay una dificultad en la expresión de los sentimientos, por lo que la persona evita el dolor de la pérdida. Suele venir asociado a quejar somáticas. Las limitaciones de la personalidad del individuo le impiden llorar o expresar el duelo. A diferencia del duelo ausente, no es un mecanismo de defensa.

Duelo desautorizado: Este tipo de duelo ocurre cuando el entorno que rodea a la persona no acepta el duelo de ésta. Por ejemplo, cuando transcurrido un tiempo largo la familia le reprocha a la persona que siga en duelo. Ésta reprime los sentimientos de cara a la familia, pero internamente no lo ha superado. Muchas veces, este tipo de duelo se da cuando la persona que murió o se marchó para siempre llevaba asociado un estigma y se encontraba excluida, al menos para el entorno cercano de la persona que lo sufre (por ejemplo, su familia). Expresar duelo puede llegar a ser un acto simbólico que subvierta ciertas ideas políticas y sociales. Por ejemplo, si la persona ausente era la pareja homosexual de alguien y la familia no aprueba este tipo de relaciones.

Duelo distorsionado: El duelo distorsionado se manifiesta como una fuerte reacción desproporcionada en cuanto a la situación. Suele ocurrir cuando la persona ya ha experimentado un duelo previo y se encuentra ante una nueva situación de duelo. Por ejemplo, puede haber experimentado la muerte de un padre, y al morir un tío, revive también la muerte de su padre, lo que le lleva a una situación mucho más intensa, dolorosa e incapacitante.

Duelo exagerado o eufórico: Este tipo de duelo puede ser expresado o vivenciado de tres formas distintas: Caracterizado por una reacción intensa a la pérdida del ser querido. Negando la muerte de la persona, por lo que el individuo actuará como si esta siguiera con vida. Aceptando la muerte de la persona, pero con la certeza de que ha sido en beneficio hacia su persona.

Duelo enmascarado: Se desarrollan en la persona que ha sufrido la pérdida ciertos síntomas (somatizaciones) los cuales producen dificultades y sufrimiento, sin embargo, estos no son asociados por la persona a la pérdida de la persona con la cual se tenía el vínculo.

Duelo en niños y niñas: Este tipo de duelo depende de la edad del menor, ya que, a consecuencia de esta, tendrán o no cierta comprensión de la situación que están

experimentando. Si se encuentran en torno a los dos años, el infante percibe el sentimiento de separación ante la persona que ha fallecido, sin embargo, no comprende el significado de la muerte, pues no tienen en sus recursos el concepto de muerte como tal. A partir de los cuatro y hasta los seis años, más o menos, empiezan a desarrollar una limitada comprensión de la muerte. Muchos de estos consideran que una persona que ha muerto podrá volver a la vida posteriormente. En esta etapa, un niño que sufre un proceso de duelo puede retroceder en el control de algunas conductas, como el control de esfínteres. Ya entre los seis y los nueve años pueden comprender lo que es la muerte y sus consecuencias. Sin embargo, hay que actuar con cautela pues, en esta edad se pueden desarrollar en el menor sentimiento de culpa. Aquí puedes ver los síntomas y el tratamiento del duelo patológico en niños.

Duelo psiquiátrico: Este duelo desarrolla en el sujeto verdaderos trastornos psiquiátricos los cuales pueden ser: Histérico: la persona se identifica con el fallecido, llegando a presentar los mismos síntomas que le llevaron a este a la muerte. Obsesivo: acaban desarrollando una depresión grave y prolongada la cual tienen en su base la culpa que siente la persona. Maníaco: alterna cuadros de completa excitación psicomotriz y humor explosivo con cuadros depresivos.

Técnica de intervención: Los psicólogos reciben una formación que les permite ayudar a las personas a manejar de forma más productiva el temor, el sentimiento de culpa o la ansiedad que puede venir como resultado de la muerte de algún ser querido. Hoy en día cada vez son más los psicoterapeutas que siguen un modelo de intervención como alternativa o complemento a las etapas o fases, el cual está basado en una serie de tareas propuestas por J. W. Worden. Aportan un papel activo y no una mera pasividad mediante la que uno atraviesa una serie de etapas inevitablemente. Estas tareas son:

1) Aceptar la realidad de la pérdida: es frecuente que ocurran diferentes negaciones a este respecto. Por ejemplo, negar la realidad de la pérdida, negar el significado de la pérdida o negar que la muerte sea irreversible. El objetivo en esta tarea es trabajar la sensación de irrealidad, aceptar que esa persona está muerta y no volverá para así poder afrontar el impacto emocional de la pérdida.

2) Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida: es necesario experimentar el sufrimiento y expresar el amplio rango de emociones que pueden originarse como el enfado, tristeza, culpa, ansiedad o impotencia. Es importante resaltar que nuestra

sociedad no favorece la expresión del sufrimiento, siendo también una forma de negación el no sentir. Aquí la intervención es la de ayudar al superviviente a identificar y expresar sus sentimientos.

3) Adaptarse a un medio en donde el fallecido está ausente: la pérdida supone un cambio de roles, funciones o necesidades que cubría la persona fallecida y requerirá un reajuste. El psicoterapeuta aquí ha de facilitar a que construya una nueva vida sin esa persona, así como ayudar en la toma de decisiones hacia esa nueva vida.

4) Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo: dar un lugar adaptativo al recuerdo y restablecer su vida sin esa persona. El objetivo en esta tarea es la de aprender un nuevo rol, dando la bienvenida al recuerdo y despidiéndose del mismo modo del vínculo físico de la persona fallecida.

Desde este paradigma el duelo se ve como un proceso de homeostasis, es decir, un proceso cuyo fin es restaurar el equilibrio. Por tanto, la persona que sufre una pérdida se encuentra en un mundo en el que su vida ya no es igual a la que era, lo que supone la necesidad de atravesar un proceso de adaptación a la pérdida. De esta manera, para que la elaboración del duelo resulte adaptativa, requiere de la realización de las tareas anteriormente mencionadas.

Este es un proceso en el que la persona en duelo puede atravesar de forma natural por sí sola, o puede ocurrir también que quiera o necesite un acompañamiento profesional en este proceso. A veces ocurre en la elaboración del duelo que la persona se estanca en alguna de las tareas o etapas por determinados factores (tipo de pérdida, falta de apoyo, vínculo con el fallecido, estilo de afrontamiento, etc.) haciendo que el duelo se complique y no se termine de resolver. El tratamiento psicológico en estos casos se vuelve fundamental.

Mi opinión:

El duelo es un proceso que todos pasamos alguna vez en nuestra vida, cuando pasamos por un duelo es muy importante tomarnos el tiempo que sea necesario para superarlo, ya que no todos llevamos el duelo de la misma manera y al mismo tiempo, algunas lo toman con calma y lo aceptan rápidamente, en cambio a otros tardan en aceptarlo y lo toman de manera muy drástica. Es importante cerrar el ciclo de duelo o ir a terapia ya sea individual o familiar, al cerrar el ciclo o aceptar la pérdida, ya no nos duele, aprendemos a vivir

“normalmente” a pesar de la pérdida. Al no aceptar o cerrar el ciclo podemos caer en depresión, estrés ya que tal vez aun no acepta la pérdida y se siente culpable.