

Instrumento de evaluación: INVESTIGACIÓN SOBRE EL DUELO

Alumno: LUIS OSWALDO JIMENEZ MARTINEZ

Docente: Mtra. LOPEZ VAZQUEZ DULCE DE LOS ANGELES

Carrera: LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

Asignatura: TEORIAS DE LA PERSONALIDAD I

INTRODUCCIÓN

Duelo es un término que, en nuestra cultura, suele referirse al conjunto de procesos psicológicos y psicosociales que siguen a la pérdida de una persona con la que el sujeto en duelo, el deudo estaba psicosocialmente vinculado. El duelo, del latín dolus (dolor) es la respuesta emotiva a la pérdida de alguien o de algo

El duelo es esa experiencia de dolor, lástima, aflicción o resentimiento que se manifiesta de diferentes maneras, con ocasión de la pérdida de algo o de alguien con valor significativo. Por lo tanto podemos afirmar que el duelo es un proceso normal, una experiencia humana por la que pasa toda persona que sufre la pérdida de un ser querido. Así es que no se trata de ningún suceso patológico. Incluso hay quien sostiene que el duelo por la pérdida de un ser querido es un indicador de amor hacia la persona fallecida. No hay amor sin duelo por la pérdida.

La forma en que comprendemos el proceso de duelo está relacionada con la forma en que manejamos la muerte en el medio cultural en el que nos movemos y ha ido evolucionando según las distintas épocas por las que ha atravesado la humanidad.

En esta investigación se te presenta la información más definida sobre el duelo como también las características fundamentales en las que se define el duelo como también las diferentes etapas que suele pasar una persona cuando pierde a un ser querido u, o una cosa de la que formo un vínculo emocional también se te presenta las diferentes técnicas para poder superar el duelo y diferentes tareas de las cuales te ayudaran a poder superar el duelo

DEFINICIÓN DE 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 que llamamos 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.

En general se habla de que en el proceso de duelo se distinguen varias fases, escalones que hay que superar, aunque ello no significa que en todos los casos aparezcan todos.

Es frecuente, que una pérdida no elaborada de forma adecuada de paso a problemas emocionales e incluso trastornos psicopatológicos al cabo de meses o incluso años.

Sin embargo, un duelo elaborado adecuadamente mejora las capacidades futuras para enfrentarse a las situaciones de pérdida, frustración o sufrimiento.

Un tema importante son los duelos en los niños, saber afrontarlos, hablarlos, no minimizarlos ni negarlos, porque la manera en que se enfrenten en sus primeros duelos les ayudará a crear esas capacidades futuras.

La expresión tanto a nivel social como familiar y personal de emociones acompañando a los sentimientos de pérdida y a la importancia de realizar rituales que ayuden a elaborar el proceso de adaptación a la pérdida, pueden evitar el desarrollo de duelos patológicos y facilitar el proceso de duelo natural.

FASES O ETAPAS DEL DUELO

NEGACIÓN:

“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. 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.

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 una mierda”, “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:

Es el último paso del duelo. 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.

Sentirse “uno más” es una manera de devolver el duelo a su lugar y trabajarlo como un aspecto más de la vida, de ese proceso en que reconocemos que también la pérdida forma parte de la vida, de la misma forma que perdemos juventud, relaciones, lugares, seres queridos.

TIPOS DE DUELO

DUELO ANTICIPADO

El 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 anticipatorias 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.

TÉCNICAS PARA SUPERAR EL DUELO

Técnica 1: Aceptar la realidad de la pérdida. Esta primera tarea es básica para poder seguir haciendo el trabajo del duelo. Aunque parezca algo evidente, incluso si la muerte es esperada, como sucede en los casos de enfermedad terminal, en los primeros momentos casi siempre existe la sensación de que no es verdad, una sensación de incredulidad que generalmente se resuelve en poco tiempo.

Técnica 2: trabajar las emociones y el dolor de la pérdida Aquí Word en hace referencia tanto al dolor emocional como al dolor físico que muchas personas sienten tras una pérdida significativa. Es importante reconocer los sentimientos que ésta despierta y no intentar evitarlos, sentir el dolor plenamente y saber que algún día pasará.

Técnica 3: adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente. La realización de esta tarea implica cosas muy diferentes en función del rol del fallecido y del doliente y de la relación que existiese entre ambos, pues no es lo mismo el que el fallecido sea el padre, la pareja o un hijo.

Técnica 4: recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo. Básicamente se trata de poder continuar la vida de un modo satisfactorio, sin que el dolor por la pérdida impida la vivencia plena de sentimientos positivos respecto a los otros.

Neimeyer considera también el duelo como un proceso activo y aunque su planteamiento es muy similar al de Word en reformula las “tareas” de éste como “desafíos”, añadiendo algunos elementos que lo diferencian del anterior. Estos desafíos que la persona han de superar, los superará de forma diferente en función de los recursos de que disponga y de la naturaleza de la pérdida. Según Neimeyer estos desafíos no se superan en un orden determinado ni se resuelven todos totalmente para el resto de la vida.

DESAFÍOS A ENFRENTARSE EN EL DEUDO

1. Reconocer la realidad de la pérdida. Además de lo comentado anteriormente al hablar de las tareas propuestas por Worden, Neimeyer añade una segunda dimensión ya que considera que la pérdida se sufre no sólo como individuos sino que reconocer y hablar de la pérdida con todos los afectados incluyendo niños, personas enfermas o mayores en un equivocado intento de “protegerlos”. También como miembros de sistemas familiares, de forma que habría

2. Abrirse al dolor. Hace referencia también, al igual que Worden, a la necesidad de reconocer y darse tiempo para sentir el dolor y la pena por la muerte; sin embargo añade también un nuevo matiz ya que Neimeyer se hace eco de las nuevas teorías acerca del duelo que hablan de la necesidad de alternar entre la atención a los sentimientos y la atención a tareas más prácticas.

3. Revisar nuestro mundo de significados. Tras una pérdida importante es probable que no sólo cambie nuestra vida a un nivel práctico, sino que este hecho nos haga replantearnos todo nuestro sistema de creencias y valores que había sustentado hasta el momento nuestra vida.

4. Reconstruir la relación con lo que se ha perdido. Para el autor la muerte no acaba con las relaciones sino que las transforma, de manera que hay que reconvertir la relación, la cual pasa a estar basada en una conexión simbólica en lugar de en la presencia física.

5. Reinventarnos a nosotros mismos. Tras una muerte importante podemos recuperarnos y llevar una vida totalmente satisfactoria, pero es seguro que no volvemos a ser igual que antes, es pues una ardua labor el encontrar una nueva identidad que encaje con el nuevo rol. Este último desafío está ligado a la concepción de la identidad como algo no únicamente personal sino también social.

Con independencia de cómo se considere, el proceso de duelo debería permitirnos, tanto en los casos de pérdida imprevista como en los que puede anticiparse, adaptarnos

gradualmente a la nueva realidad hasta el momento en que podamos aceptarla e integrarla en una nueva identidad. Y este proceso puede ser largo, complejo y difícil

Respecto a cuándo se considera que el duelo ha terminado, al igual que hacía referencia Parkes, no existe un momento determinado que implique la finalización del mismo, ni puede hablarse tampoco en términos de tiempo, ya que en su elaboración intervienen múltiples factores que harán que las tareas se puedan realizar en mayor o menor tiempo, o bien que alguna o algunas de las tareas no puedan realizarse de un modo satisfactorio. A este respecto un punto importante a tener en cuenta es que hay que dar y darse tiempo para recuperarse de una pérdida. En muchas, demasiadas ocasiones a la persona en duelo se le transmiten la idea de que

“tiene” que estar bien, que ha de estar ya recuperada de la pérdida, en un periodo relativamente breve de tiempo. Generalmente eso ocurre porque los demás no saben cómo relacionarse con quien no está bien. Hay que tener muy presente pues que normalmente, el proceso de recuperación es largo y con altibajos, tanto a nivel sentimental como de funcionamiento y va a depender de múltiples factores (relación con el fallecido, edad del fallecido y del doliente).

CONCLUSIÓN

El duelo es un tema bastante amplio de comprender como ya bien se sabe todo individuo ha pasado por esta etapa de su vida y aun que es proceso bastante doloroso y desgastante para nuestra persona tanto física como moralmente también es un proceso del cual muchos logran pasar aunque al principio siempre es difícil poder superar el duelo después podemos darnos cuenta de lo fuerte que somos por haber superado dicha etapa este tema me ayudó muchísimo porque hace algunos meses perdí a un ser querido dicha pérdida da me dolió mucho es un sentimiento de dolor, tristeza, coraje, ira, que viene acompañado de recuerdos, de palabras que la persona te decía cuando estaba con vida es algo muy difícil de superar sin embargo cuando sientes que tus sentimientos de tristeza y dolor invaden tus decisiones tu personalidad y la forma de ver la vida encuentras a personas que te ayudan a poder superar la muerte o pérdida de algún ser querido son esas personas las que realmente son de gran influencia para poder sobrellevar el duelo como también la influencia de diversos factores tanto familiares, como sociales de los cuales nos ayudan a enfocarnos más en el presente y dejar ir el pasado y que podamos vivir nuestras vidas de forma normal disfrutando cada minuto, y día la investigación que pude realizar sobre el duelo no solo me brindo la información más importante y caracterizada sobre dicho tema si no también encontré las diferentes técnicas que ayudan a poder ir superando las diferentes etapas del duelo tal vez si yo hubiese contado con la información necesaria de como poder pasar el duelo no me hubiese costado tanto por ello es de gran importancia adentrarse a saber más sobre este tema como también poder ayudar a aquellas personas que están pasando por esta etapa brindándoles la ayuda necesaria y etc.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-duelo>

<https://www.juliapascual.com/duelo/>

<https://cepteco.com/caracteristicas-del-duelo/>

<https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/sociosyprofs/documentacion/manuales/duelo/duelo12.pdf>

https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/Claves-superar-duelo-perdida-querido_0_836067366.html

<https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/sociosyprofs/documentacion/manuales/duelo/duelo08.pdf>

<http://bonding.es/estrategias-terapeuticas-procesos-duelo/>