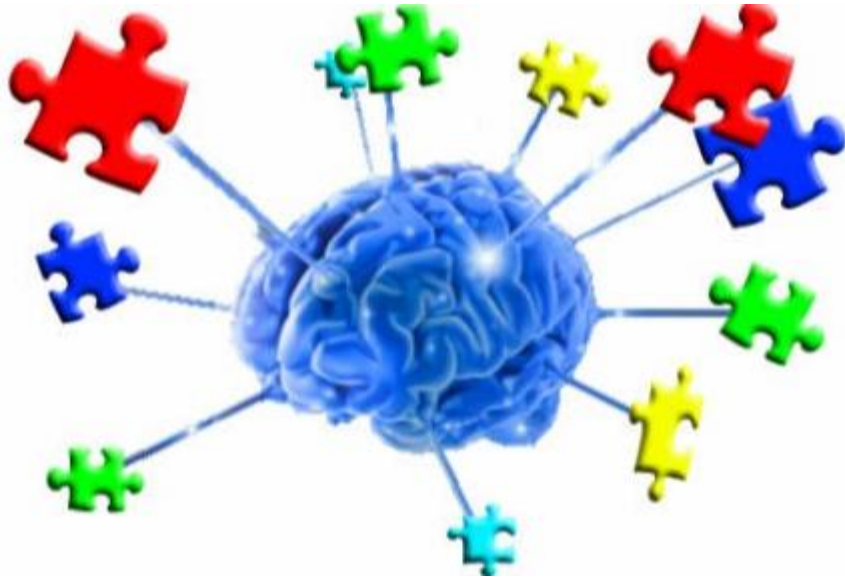


**WU DS**

**Mi Universidad**



**NOMBRE DEL ALUMNO:  
PAOLA DE JESUS ARGUELLO MERIDA**

**TEMA:  
DUELO PATOLOGICO**

**NOMBRE DE LA MATERIA:  
INVESTIGACION EN PSICOLOGIA**

**NOMBRE DEL PROFESOR:  
LIC. GUADALUPE RECINOS VERA**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA:  
PSICOLOGIA**

**CUATRIMESTRE: III**

# ENSAYO

## DUELO PATOLOGICO

En este ensayo se pretende hacer un repaso de lo que en realidad es un tema muy profundo, retomando primero estos términos generales para abordarlos finalmente desde un punto de vista personal, basado en la pérdida de un ser querido. El que sufre la pérdida tanto es el que pierde la propia vida como el que pierde a un ser querido.

Sin duda, superar el duelo es complicado, por lo que la persona debe ir pasando una serie de etapas para volver a estar bien. Es una experiencia muy dolorosa y cada individuo tiene una forma personal de vivirlo. Asimismo, existen varios tipos de duelo, por lo cual es complicado hablar de una secuencia de acciones a realizar para asimilar esta experiencia del mejor modo posible.

El duelo es la reacción frente a la pérdida de algo significativo, puede ser desde una persona, animal, un objeto o una relación, etc. Es una experiencia emocional, humana y universal. Única y dolorosa; y conduce a la necesidad de la adaptación a una nueva situación.

Si el duelo es ley de vida humana, natural, habitual y sana, que fomenta la madurez, hay situaciones, enfermedades de larga duración, accidentes inesperados o muertes de niños y adolescentes que también lo hacen traumático, patológico. Por tanto, debe ser estudiado según cada caso. Pero lo que sí está claro es que las distintas manifestaciones del duelo tienen en común varias características.

En general, los seres humanos no estamos preparados para hacer frente a la pena, la tristeza y el dolor profundo causados por la pérdida de un ser querido. Uno de los más grandes errores de la humanidad es creer que todos nos preparamos para la vida, en conseguir dinero para comprar o amasar fortuna, pero ninguno se prepara para asumir la muerte personal, ni mucho menos las pérdidas de seres queridos.

El duelo es un proceso personal en el que se vive intensamente el dolor por la pérdida de un ser querido. Mediante él debemos aceptar la realidad de dicha pérdida y experimentar el dolor, no como un mal, sino como una necesidad de expresar los sentimientos y experimentar de nuevo la vida dentro de la red social y el sistema familiar del individuo sin el ser querido.

El manejo efectivo del duelo puede ser un proceso difícil, pero es importante para el bienestar emocional de la persona. Aquí hay algunas estrategias que pueden ayudar:

- **Permitirse sentir:** Es importante permitirse sentir todas las emociones que puedan surgir durante el proceso de duelo. Aceptar estos sentimientos y permitirse experimentarlos es un paso crucial para avanzar.
- **Buscar apoyo:** Es importante buscar apoyo de amigos, familiares, grupos de apoyo o incluso profesionales de la salud mental. Hablar con alguien sobre la pérdida puede ayudar a procesar los sentimientos y obtener perspectivas diferentes.
- **Cuidar de uno mismo:** Durante el proceso de duelo, es importante cuidar de uno mismo. Esto puede incluir hacer ejercicio, comer bien, dormir lo suficiente y hacer actividades que se disfruten.
- **Tener paciencia:** El proceso de duelo puede ser largo y difícil, y es importante tener paciencia consigo mismo. No hay una forma "correcta" de pasar por el proceso, y puede ser un camino lleno de altibajos.

Experimentar el dolor se considera natural y necesario para el desarrollo y formación de la personalidad madura de cada individuo que pase por la experiencia de pérdida. Se dice que el dolor es algo que se debe curar como una enfermedad, o que el dolor es el problema que encierra al ser humano en sí mismo y le cierra las puertas a la integración social. Sin embargo, en realidad es importante experimentarlo como compañero, expresarlo, compartirlo, porque así es como se experimenta también la vida.

Si el duelo no se maneja de manera efectiva, puede llevar a problemas emocionales y físicos a largo plazo. La depresión, la ansiedad y el estrés son respuestas comunes a una pérdida que no se ha manejado bien. También puede haber consecuencias físicas, como problemas de sueño, dolores de cabeza y problemas gastrointestinales.

El duelo es una experiencia difícil, pero es un proceso natural que todos enfrentan en algún momento de la vida. Es importante permitirse sentir todas las emociones que puedan surgir durante el proceso y buscar apoyo de amigos, familiares o profesionales de la salud mental. Si el duelo no se maneja de manera efectiva, puede llevar a problemas emocionales y físicos a largo plazo. Pero con paciencia y cuidado personal, se puede avanzar en el proceso de duelo hacia la aceptación y el bienestar emocional.

No se trata de vencer al dolor, sino de vivir con el dolor, pues cada vez será más tenue, ayudando así a la persona a la reconciliación. La sensación de pérdida nunca desaparece, pero sí se suaviza y la angustia pierde intensidad.

No existe un tiempo exacto para vivir el duelo. Aceptar que nos duele la ausencia de un ser querido lleva su tiempo, y cada uno de nosotros lo experimenta de diferentes maneras. Desde que se recibe la noticia del fallecimiento de un ser querido hasta que se asimila y acepta, pasado el tiempo, todas las personas afectadas por la muerte de una persona próxima atraviesan por diferentes fases. Son las fases del duelo, por las que también pasan todos aquellos que se enfrentan a la muerte.