

DUELO

María Asunción Marín, Irene Colón, María Aguilera, Gema Luque, Paula Busto, Emma García



ÍNDICE

1. DEFINICIÓN
2. SITUACIÓN ACTUAL





1. DEFINICIÓN

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

- **Estadísticas de Adaptación:**
 - La mayoría de las personas afrontan el duelo de forma efectiva.
 - Sin embargo, un 10%-20% experimenta dificultades importantes en su proceso de adaptación.

DUELO PSICOLOGICO: Es el proceso que sigue a la pérdida definitiva de alguien o algo significativo, ya sea por muerte u otras rupturas importantes.

2. SITUACIÓN ACTUAL

- **Denuncia del Centro de Humanización de la Salud:**

La falta de formación en acompañamiento psicológico en duelo es notable en las carreras sociales y sanitarias de salud mental.

- **Situación Actual en España:**

Desafíos significativos: El acompañamiento psicológico en duelo, especialmente en duelo complicado o patológico, sigue siendo una gran asignatura pendiente en la salud mental.



CARACTERÍSTICAS DEL DUELO

Estrés desencadenante

(Pérdida de un ser querido)

Periodo de tiempo entre la aparición del estrés y el inicio de sintomatología

Características de los síntomas

síntomas emocionales (ansiedad, depresión, irritabilidad) y/o alteraciones de conducta,

Duración máxima

6 meses

INTENSIDAD DEL DUELO

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

Circunstancias 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 simbólico del suceso: dependiendo de las circunstancias personales (cuidadoras gran dependientes)
- Responsabilidad respecto al suceso: si el sujeto piensa que ha tenido alguna responsabilidad (culpa, cronicidad)

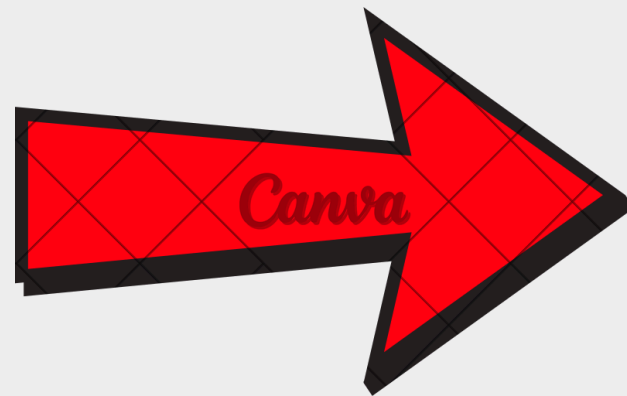
FASES DEL DUELO

Fase inicial
o de negación

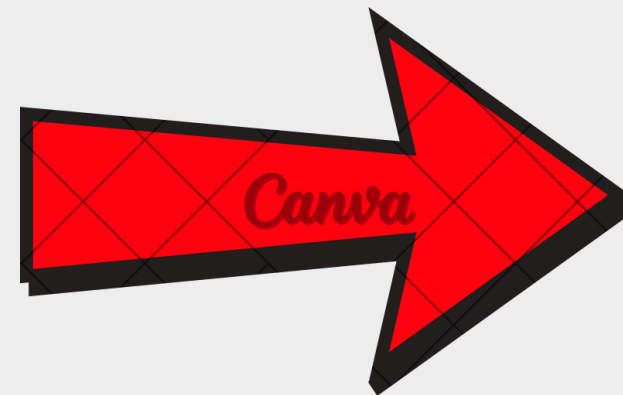
Fase aguda
del duelo

Resolución
del duelo

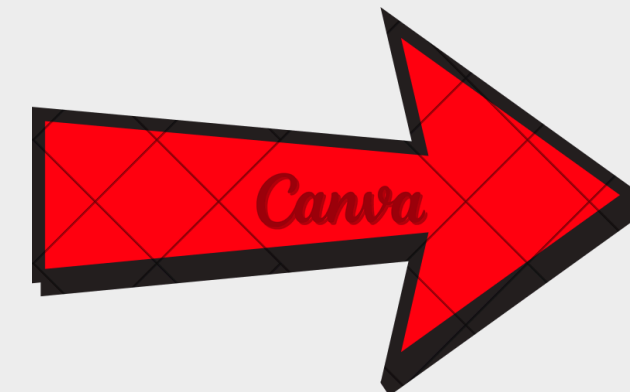
SEMANAS O
MESES



6 MESES



12-18 MESES



FASES DEL DUELO

1

SHOCK

2

NEGACIÓN

3

MIEDO

4

CULPA

5

RABIA

6

DEPRESION

7

ACEPTACION

8

SERENIDAD

9

ESPERANZA

¿Cuando un duelo esta siendo superado?

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

La resolución se manifiesta en que:

1. El recuerdo del familiar fallecido ya no le provoca un efecto doloroso
2. La persona es capaz de enfocar su carga afectiva sobre nuevos objetos o personas



Sintomas duelo patológico



- Depresión severa de mas de 12-18 meses de duración
- Embotamiento afectivo con negacion de cualquier reaccion emocional con respecto a la perdida
- Discurso sobre el fallecido como si aún estuviera vivo
- Furia e ira extremas y persistentes
- Identificación profunda con el fallecido, adquiriendo síntomas del mismo



Sintomas duelo patológico

- Hiperactividad compulsiva sin sentimientos de pérdida
- Persistencia de quejas somáticas: cefaleas, mareos...
- Aislamiento prolongado
- Incapacidad de llorar
- Necesidad persistente de tomar sedantes: abuso de alcohol o drogas
- Problemas maritales o problemas en el trabajo en la escuela



Sintomas duelo patológico

- Cuando el familiar parece no percibir el apoyo dado por los profesionales, amigos y comunidad.
- Cuando parece estar bien durante los primeros meses o durante el desarrollo inicial del duelo y que después empeore sin aparente causa.



Tipos de Duelo Patológico



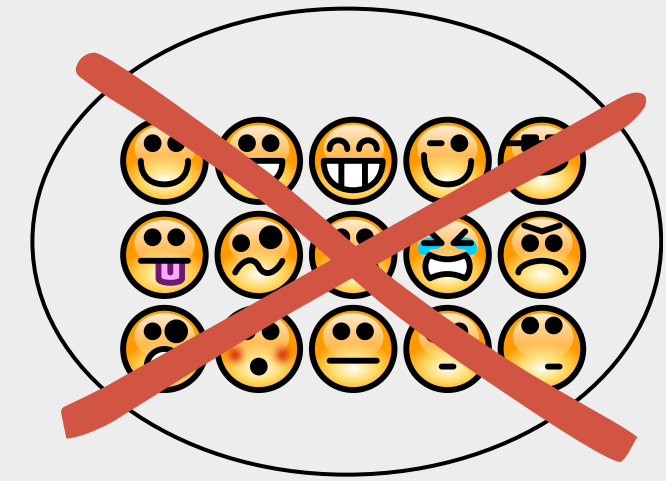
Duelo Crónico

- Reinserción social.
- Relaciones dependientes.
- Continua durante años.



Duelo Exagerado

- Respuesta exagerada.
- Depresión.
- Crisis de ansiedad.
- Abuso de sustancias.



Duelo Retrasado o Congelado

- No expresan sentimientos.
- Sentimientos tardíos.
- Duelos de repetición.

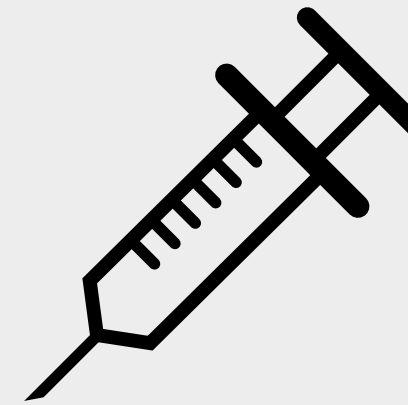
Situaciones especiales



- **Muertes Súbitas.**
- **Accidentes.**
- **Catástrofes.**
- **Homicidios.**
- **Guerras.**



- **Suicidios**



- **Abortos provocados**

¿Preguntas? Escríbenos.

Email

hola@sitioincreible.com

Redes sociales

[@sitioincreible](#)

Teléfono

(55) 1234-5678



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.

Afrontamiento del duelo profesional

1

Compartir el dolor con compañeros

2

Repasar lo bueno que hemos hecho por el paciente.

3

Darse permiso para “estar” temporalmente en duelo.

4

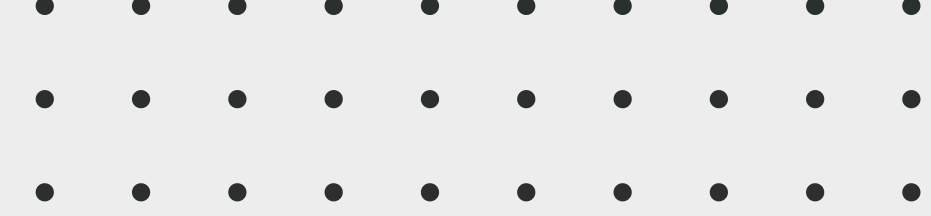
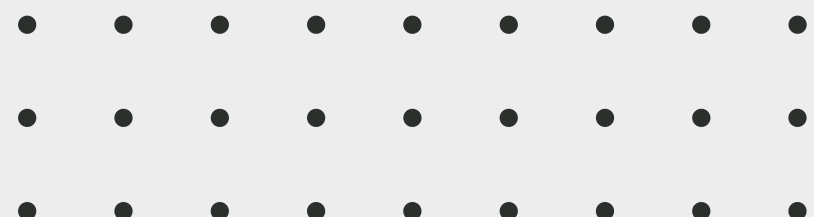
Aplazar decisiones importantes.

5

Tomarse tiempo.

6

Afrontar la rutina



Dolor o sufrimiento

Sufrimiento: presión psicológica y emocional, que no permite salir del círculo que le atenaza, destruyendo e impidiendo a la vez no poder realizar nada constructivo

Dolor

herida abierta y sangrante, como una sacudida producida de pronto.

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 (cuerpo)
- Psicológico (personalidad)
- Social (sociedad y su forma de ser)
- Familiar (dolor de otros)
- Espiritual (alma)

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

Toda la vida en conjunto, duele.

Me he consolado un poco ya que sé que al final volvió a su planeta. Desde entonces por las noches me gusta oír las estrellas...

El principito.

Antoine de Saint- Exupéry

