

EL PROCÉS DE DOL

¿Què és i com reconèixer-lo?

Servei de Psicologia

Gener del 2021

CORNELLÀ
Cuida

Amb el suport de:

El proceso de duelo

Todo cambio implica una pérdida, del mismo modo que cualquier pérdida es imposible sin el cambio.

“El duelo se ha completado cuando somos capaces de recordar lo perdido sintiendo poco o ningún dolor. Cuando hemos dejado de vivir en el pasado y podemos invertir de nuevo toda nuestra energía en nuestra vida presente y en los vivos a nuestro alrededor”.

Jorge Bucay

CORNELLÀ
Cuida



Definición de duelo

- El concepto de duelo va unido al de pérdida, entendiendo la pérdida en sentido amplio, como cualquier experiencia de desposeimiento de una figura u objeto del que no deseamos separarnos, es decir, quedar privado de algo que se ha tenido.
- Es un proceso adaptativo natural, no una enfermedad, de tipo biopsicosocial (alteraciones físicas, de pensamiento, de conducta y del estado de ánimo).
- La afectación de una persona tras una pérdida dependerá del valor que se le otorgue a la misma.

Se denomina duelo al proceso de adaptación a la nueva realidad que tenemos cuando sufrimos una pérdida emocional en nuestras vidas.

Reconocer el duelo

El duelo no es patológico en sí mismo y tiene unas **fases** por las que **siempre** hay que pasar.

En este proceso se tienen que reajustar las emociones, reestructurar los pensamientos y adaptar las conductas que se han desestabilizado o desajustado con la pérdida y recolocar las nuevas situaciones vitales.

Una pérdida, para dar lugar al proceso del duelo, tiene que tener dos características:

- **Tiene que haber un vínculo emocional** con la persona, animal, objeto, proyecto o situación vital que se ha perdido o acabado.
- **La pérdida es para siempre o se percibe como irremplazable.** Esto conlleva que hay que seguir haciendo la vida normal pero con unas condiciones nuevas a las que hay que adaptarse.

CUIDA

Reconocer el duelo:

Sensaciones y reacciones más frecuentes

- **Sentimientos:** tristeza, irritación, ansiedad, soledad, fatiga, confusión, insensibilidad...
- **Sensaciones físicas:** opresión en el pecho, falta de aire, debilidad, sentirse extraño, malestar físico...
- **Conductas:** llorar, suspirar, aferrarse a objetos de la persona que ha fallecido, evitar el recuerdo...
- **Pensamientos:** confusión, incredulidad, preocupación, sensación de que la persona está aún presente...



CORNELIA
Cuida

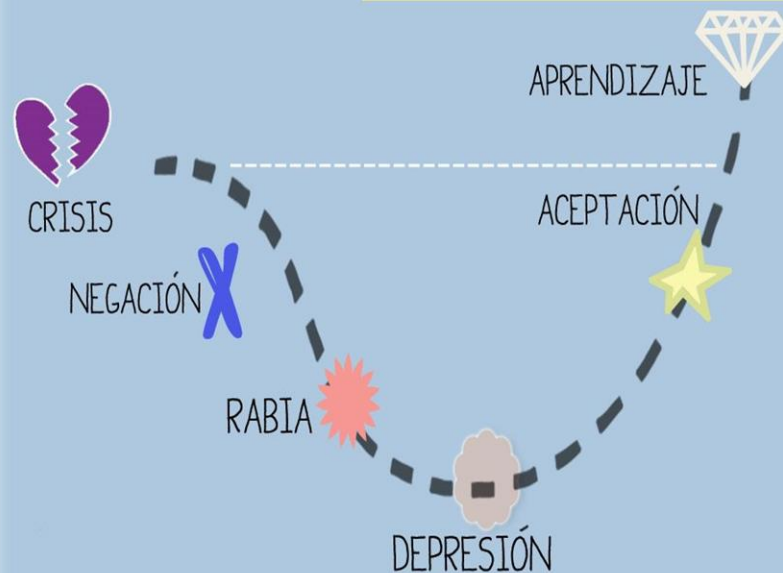
Fases del duelo

1. **Crisis:** Inicio del proceso tras la noticia de pérdida
2. **Negación:** Nos permite amortiguar el dolor ante una noticia inesperada e impresionante
3. **Rabia/Ira:** Se desplaza en todas direcciones, aún injustamente
4. **Depresión:** Cuando no se puede seguir negando la persona se debilita, adelgaza, aparecen otros síntomas y se verá invadida por una profunda tristeza. Es un estado, en general, temporal y preparatorio para la aceptación de la realidad
5. **Aceptación:** Comienza a sentirse una cierta paz, se puede estar bien solo o acompañado, no se tiene tanta necesidad de hablar del propio dolor... la vida se va imponiendo poco a poco
6. **Aprendizaje:** Aprender a vivir sin la pérdida.

EL DUELO

El duelo es el proceso de adaptación emocional que sigue a cualquier pérdida

FASES



Duelo patológico

La duración del duelo es variable, eso significa que pueden pasar meses e incluso años. La mayoría de las personas elaboran el duelo de manera adecuada pero existen otras que no lo logran, por ese motivo es importante tener claro que síntomas son los que se mantienen y agudizan a pesar de que el tiempo transcurra.

Lo que distingue el duelo normal del patológico es el escalón (fase) en que la persona se queda bloqueada impidiendo la elaboración de ese dolor. Lo que ocurre en los duelos no resueltos es que las sensaciones, en lugar de producir cambios para ir avanzando en las diferentes fases, lo que hacen es justamente que llegan a paralizar el curso del duelo normal.

Se convierte en duelo patológico cuando después de un tiempo la persona sigue teniendo los mismos síntomas.