

**Título del trabajo**

**Tipos de duelo y Estrategias de Afrontamiento**

**Estudiantes:**

**Lorena Varela, Carlos Reyes, Jefferson García**

**Universidad Cooperativa de Colombia**

**Facultad de Ciencias Humanas**

**Programa de Psicología**

**Bogotá, DC.**

**2017**

**Estudiantes**

**Lorena Varela, Carlos Reyes, Jefferson García**

**Asesoras**

**Alba Mendoza, Soraida Salcedo**

**Universidad Cooperativa de Colombia**

**Facultad de Ciencias Humanas**

**Programa de Psicología**

**Bogotá, DC.**

**2017**

## **Tipos de Duelo**

A continuación identificaremos las diferentes etapas del duelo a partir de los autores (Elisabeth Kubler-Ross, William Worden, Robert Neimeyer) los diferentes tipos de duelos. Los duelos están clasificados de la siguiente manera:

Normal, Patológico o Complicado y por Enfermedad Terminal.

### **Duelo Anticipado**

El duelo anticipado es aquel que se da antes de que la muerte o el evento haya ocurrido, ya que se tiene consciencia de que se sufrirá una pérdida inminente, aunque esta no se haya concretado todavía, es habitual cuando se diagnostica una enfermedad terminal, la preparación de un divorcio, un viaje largo o cambio de lugar de residencia dentro o fuera del país de origen. Este proceso es habitual, y permite que las personas experimenten diversos sentimientos y emociones que anticipan y le prepararán emocional e intelectualmente para la inevitable pérdida.

Cabe resaltar que en este tipo de duelo, los sentimientos suelen ser mucho más ambivalentes e inestables, ya que la persona con la cual está relacionando el duelo todavía está ahí y los dolientes se encuentran alternando sus emociones debido a la cercanía y la distancia en la que se encuentra.

### **Duelo sin Resolver**

El duelo sin resolver, como su nombre indica, significa que la fase de duelo sigue presente. La persona no puede aceptar haber sido despojada de su afecto y del vínculo existente entre ambos, de manera que no puede incorporar el hecho a su vida y permanece esclavo del ausente. 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 permaneciendo latente como una herida sin curar.

### **Duelo Crónico**

El duelo crónico, también es una clase de duelo sin resolver, y se presenta cuando una persona no logra elaborar la pérdida de un ser querido u objeto preciado, de modo que se resiste a aceptar lo ocurrido y se enfoca obsesivamente en mantener vivo el recuerdo de ese alguien que ya no está y termina paralizando su vida y manteniendo constantemente una postura de dolor, que no desaparece con el paso del tiempo y que dura durante años o nunca concluye.

Cabe mencionar que las personas con tendencias depresivas son más propensas a padecer este tipo de duelo, y que por su larga duración en el tiempo también se convierte en una forma de vida en donde prima la ansiedad, la tristeza y la culpa, así como una sensación de impotencia y desilusión este tipo de duelo demanda ayuda profesional, también se denomina duelo patológico o duelo complicado.

### **Duelo Ausente**

Es una forma de duelo, en la que el individuo que se encuentra afectado bloquea sus sentimientos pretendiendo actuar como si nada hubiera sucedido y se vuelve completamente hermético al tema. También puede negar que los hechos hayan ocurrido por lo tanto, es la etapa de negación en la que tiene mayor relevancia, en la que el individuo sigue evitando la realidad pese a haber pasado mucho tiempo. En este caso lo que opera es un mecanismo de negación, es decir, la persona ha quedado estancada en esta fase porque no quiere hacer frente a la situación debido a que es tan fuerte el impacto que la persona no se siente capaz de afrontarlo y prefiere enfocarse a otros aspectos de la

vida. El problema es que el dolor oculto está latente y puede retornar, bien sea en forma de irritabilidad, ansiedad o somatizar en algún tipo de enfermedad o problema físico entre otros.

### **Duelo Retardado**

Es similar al duelo normal, con la diferencia a que su inicio, se da al cabo de un tiempo, aunque en principio la persona pretenda ignorar su dolor; luego de un tiempo emerge con gran fuerza y presenta algunas complicaciones ya que usualmente debe vivir en solitario. También recibe el nombre de duelo congelado y 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.

### **Duelo Inhibido**

El duelo inhibido, se produce cuando hay una dificultad en la expresión de los sentimientos, es el caso de los niños que se les dificulta expresar con sus palabras todo lo que esa situación representa, personas con algún tipo de discapacidad cognitiva o simplemente cuando alguien es muy reservado y no tiene la oportunidad de hablar acerca de lo que siente. A diferencia del duelo ausente no es un mecanismo de defensa.

### **Duelo Desautorizado**

En el duelo desautorizado se evidencia, un rechazo del entorno hacia el dolor que experimenta una persona. A la larga, tarde o temprano los demás siempre intentan

desautorizar el duelo en algún punto porque para quien no experimenta el sufrimiento, lo que debe hacer el doliente es dejar ir a quien ya se fue y seguir con su vida.

Sin embargo, hay situaciones específicas en las que abiertamente se desautoriza el duelo desde un comienzo. Por ejemplo: cuando muere un hombre o una mujer que tenían una relación extramarital, en la que el amante o la amante, “no tendrán derecho” a expresar su pesar. A veces esto también se aplica a la muerte de una mascota, ya que si genera mucho dolor y los demás tenderán a descalificar ese sufrimiento, esto reprime los sentimientos de cara a la familia, pero internamente no es superado.

### **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 en Enfermedad Terminal**

El duelo en enfermedad terminal es el duelo que experimenta el enfermo y su familia cuando se les comunica que la enfermedad que padece no tiene cura. Se trata de un período de tiempo durante el cual la familia y la persona enferma experimentan diversos sentimientos y emociones que los preparará emocional e intelectualmente para la inevitable muerte del ser querido. En este tipo de duelo transcurre un largo camino desde que llega la noticia de la enfermedad hasta que se produce la muerte. Este duelo puede ser diferenciado en tres etapas principales:

- La primera etapa es cuando se conoce el diagnóstico de la enfermedad. se produce un sentimiento de aturdimiento y de que nada de lo que está sucediendo es real.

- La segunda etapa se caracteriza por la incredulidad y los intentos de revertir el desenlace. Se cuestiona el grado de probabilidad de un desenlace fatal y se manifiestan brotes de enojo contra el cuerpo médico que iría disminuyendo a medida que se va aceptando la realidad del diagnóstico.
- La tercera etapa es de reorganización. A medida que la enfermedad avanza, los familiares se van adaptando lentamente a esta nueva situación, aunque nunca se pierden todas las esperanzas. Aquí se entra en una tentativa para adaptarse a la ausencia del ser querido, se intenta aprender cómo serán las cosas sin la otra persona y a asumir la soledad.

## **Afrontamiento en el Duelo**

### ***Estrategias de Afrontamiento***

El duelo se considera un estresor en los diferentes momentos del proceso se habla de dos tipos de afrontamiento: uno el dirigido al problema y el otro centrado en la emoción según (Barreto, 2015) El afrontamiento dirigido al problema sería más adecuado en situaciones susceptibles de ser modificadas. Mientras que el afrontamiento centrado en la emoción es útil ante las situaciones irreversibles. Partiendo de lo anterior ninguna estrategia es mejor que otra, en el proceso de duelo ambos componentes tienen papeles diferentes en distintos momentos que podríamos inferir que parten desde la anticipación de la pérdida hasta la resolución del duelo.

Con base en estudios realizados se mencionan a continuación tres tipos de teorías centradas en el afrontamiento del duelo. Estas son los modelos intrapersonales, interpersonales e integradores.

El primer grupo intrapersonales resulta el modelo de las tareas de (Worden, 1997) que especifica las acciones importantes a llevar a cabo en los distintos momentos del proceso de duelo. Un importante exponente del segundo grupo interpersonales es (Neimeyer, 2012) que plantea la necesidad de reconstruir la imagen del mundo a partir de la ausencia del fallecido y por último el tercer grupo integradores representado por el modelo de los 4 componentes de (Bonanno, 2001) y el del proceso dual de (Stroebe, 2001) , ambos integradores, enfatizando la presencia tanto del fenómeno del apego, y por tanto la importancia de los vínculos afectivos, como del proceso de afrontamiento de la pérdida. Los anteriores mencionados poseen validez y utilidad clínica.

El conocimiento de las personas sobre las diferentes fases del duelo, sus síntomas y reacciones particulares posibilita a la persona a realizar estrategias de afrontamiento para disminuir la probabilidad de complicaciones futuras o patrones disfunciones.

### **Estrategias para Afrontar el Duelo**

- Permítase sentir el dolor como otras emociones
- No juzgue sus emociones ni se compare con otras personas.
- No se diga así mismo como debería sentirse, ni permita que otras personas le digan cómo debería sentirse.
- Permítase llorar y hable acerca de su pérdida, su experiencia, la vida y muerte de su ser querido.
- Participar en los rituales como los servicios religiosos, funerales y otras tradiciones ayudan a la persona en los primeros días y honrar a la persona que fallecido.
- Puede resultar difícil sentirse motivado, por lo tanto, modifica tu rutina normal si es necesario, aliméntate bien ya que seguramente tengas deseos de dejar pasar comidas o quizás no tengas hambre, pero tu cuerpo necesita comer nutritivo.

- Evite el consumo de alcohol como el consumo de drogas ya que estos pueden llegar a afectar sus emociones. Además, es probable que haga más lenta su recuperación y cause nuevos problemas.
- Algo muy importante es perdonarse lo que haya o no dicho o hecho, la compasión para usted y otros son importante para su curación.
- También puede confiar en alguien (que no te juzgue), debemos encontrar personas a las que podamos explicarles lo que estamos pasando pueden ser familiares, amigos, terapeutas o religiosos.
- Las anteriores sugerencias están propuestas para poder afrontar de mejor forma el duelo.
- Recuerde que el duelo es una experiencia estresante pero común. Cada persona tiene diferentes necesidades mientras transcurre el proceso de duelo.

## Referencias Bibliográficas

Equipo Vértice (2010). El duelo y la atención funeraria. Editorial Vértice.

Payás Puigarnau, Alba. Las tareas del duelo. Psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo-relacional. Madrid: Paidós, 2010. ISBN 9788449324239.

Worden, William J. El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia. Barcelona: Paidós, 2004. ISBN 9788449316562

Bonanno, G. (2001). New Directions in Bereavement Research and Theory. American Behavioral Scientist , 44.

Jose Garcia, Vanesa Nogueras. (2013). Guías de autoayuda ¿cómo afrontar el duelo? Andalucía: Junta de Andalucía.

Neimeyer, R. (2012). Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo. Barcelona: Planeta.

Pilar Barreto, Maria Soler. (2015). Muerte y duelo. España: Editorial Síntesis.

Stroebe. (2001). Bereavement research and retrospective and prospective. American Behavioral Scientist, 44.

Worden, J. W. (1997). El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia (2ª ed.). Barcelona: Iberica.