



FUNDACIÓN SALUD Y PERSONA

# Duelo complicado ¿Cuándo pedir ayuda de un profesional

**Lola Collado Tarazón**

Psicóloga Generalista Sanitaria.

Experta en Psicología de Emergencias y Catástrofes.

Coordinadora de la Unidad de Crisis de la de la

**Fundación Salud y Persona.**

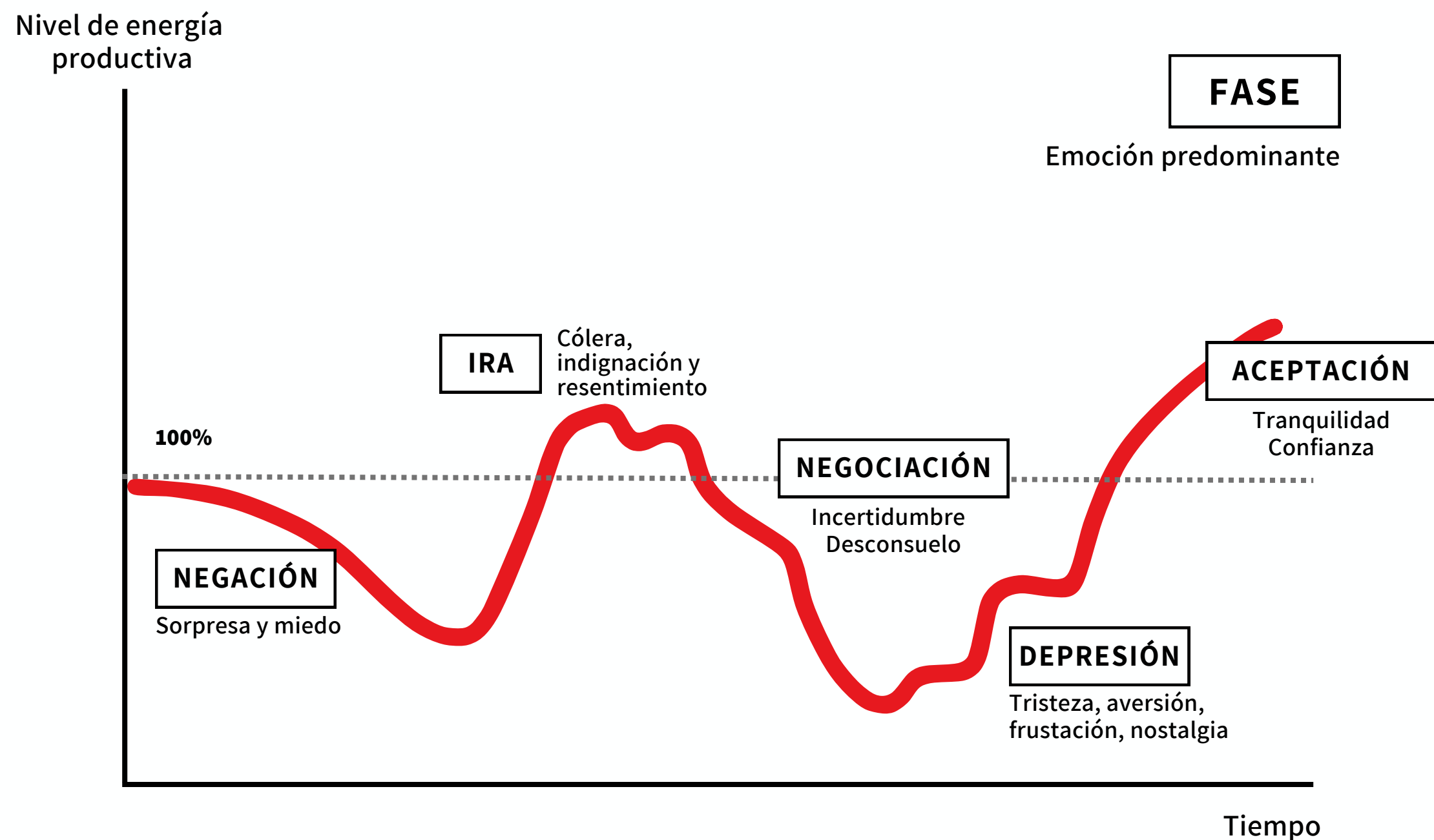


# Duelo complicado

- El duelo es una reacción normal, un proceso de adaptación emocional ante una pérdida.
- Es la intensidad y duración de las manifestaciones de la pérdida, lo que diferencia un duelo normal de uno complicado.
  - 1.Importante dificultad para aceptar la muerte.
  - 2.Experimentar incredulidad o anestesia emocional.
  - 3.Dificultad para recordar de manera positiva al fallecido.
  - 4.Rabia en relación a la pérdida.
  - 5.Evitar a personas, lugares o situaciones relacionadas con la pérdida.



# Las fases del proceso del duelo Según Kübler-Ross



# Negación

- Es un **mecanismo de defensa** ante el dolor que le permite seguir siendo funcional.
- Ocurre cuando se produce un shock inicial y la persona no puede aceptar esta nueva realidad de inmediato.
- La persona se encuentra en estado de **incredulidad, confusión, aturdimiento** e incluso, **ansiedad**.
- No puede creer lo que está viviendo, (sensación de estar en una nube).





# Ira

- Surge cuando la persona toma conciencia de la pérdida.
- Es habitual que la irreversibilidad de la muerte active emociones como la rabia, la irritabilidad y el resentimiento.
- A veces, se intenta atribuir la responsabilidad de la pérdida a alguien, (a terceros o a uno mismo).



# Negociación

- A través de pregunta como: “¿qué habría pasado si...?” o “¿y si hubiera hecho esto o lo otro?”, las personas **fantasean con la idea de que se podría revertir o cambiar el hecho de la muerte.**
- Conviven emociones como la añoranza entre lo perdido y el compromiso ante la recuperación personal.
- La persona empieza a establecer metas para superar la situación y el dolor emocional en el que se encuentra inmerso.



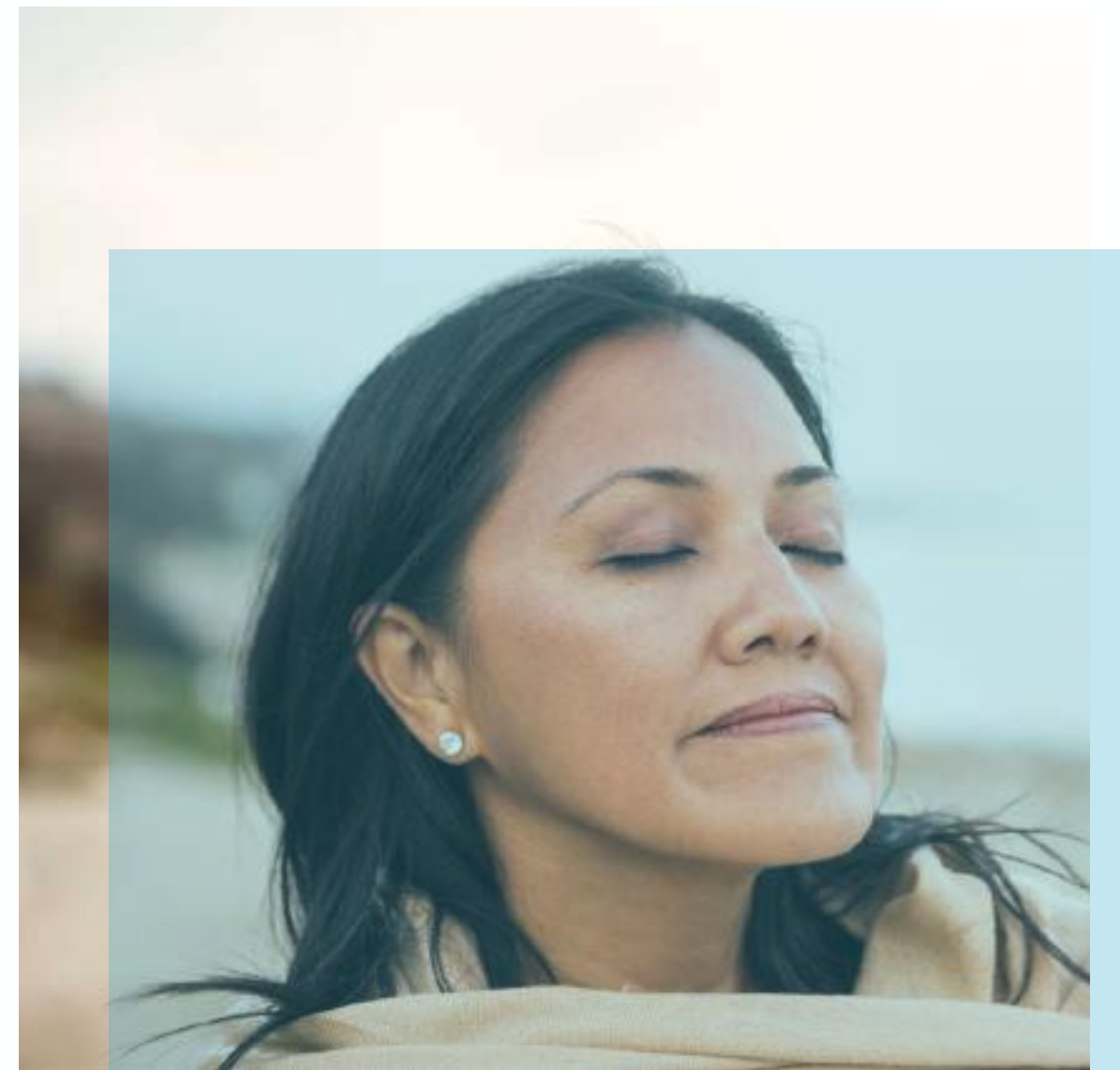
# Depresión

- La pena por la ausencia se hace presente cuando al fin se conecta con lo que implica tener que vivir sin el ser querido.
- Implica sentimientos de vacío y dolor que pueden llevar a la desesperanza, la falta de sentido, y en el peor de los casos, a la pérdida del deseo de seguir viviendo.
- Se manifiesta de distintas maneras: nostalgia, llanto, pérdida de interés por el entorno, aislamiento social, etc.



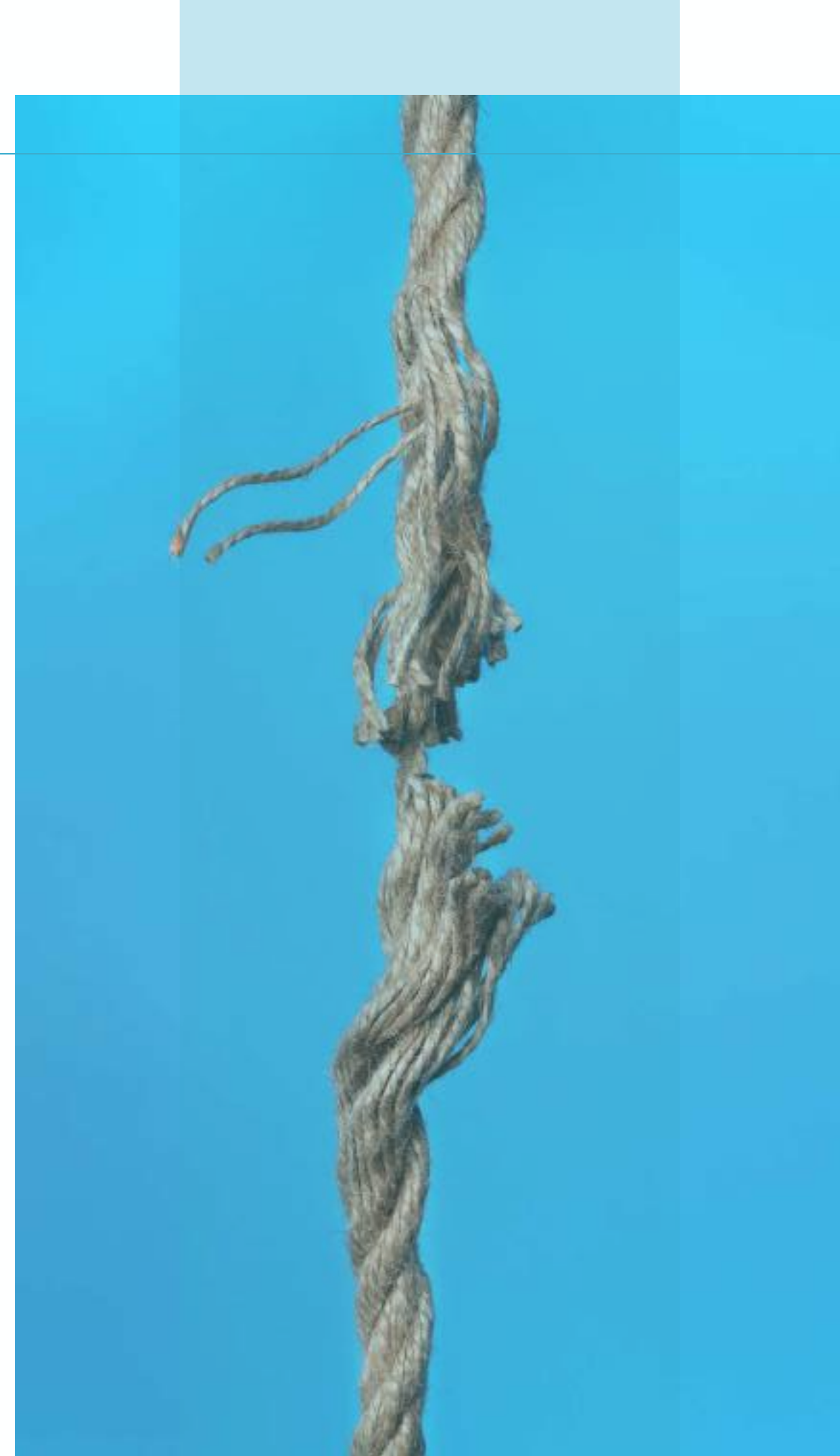
# Aceptación

- Aceptación de la realidad.
- No se trata de resignarse a la pérdida sino de una adaptación constructiva.
- La persona puede reubicar emocionalmente a su ser querido.
- Da nuevos significados a su vida, iniciando nuevas relaciones, metas y proyectos vitales.





# Factores de riesgo en el Proceso de Duelo



# Naturaleza de la pérdida

- Muerte a edad no natural.
- Pérdida súbita, inesperada.
- Muerte traumática o violenta.
- Muerte estigmatizada.
- Evolución traumática de la enfermedad.



# Factores personales del doliente

- Personas jóvenes o muy mayores.
- Escasas estrategias de afrontamiento.
- Baja autoestima y confianza en uno mismo.
- Presencia de enfermedad física o mental.
- Pérdidas acumuladas.
- Duelos previos no resueltos.



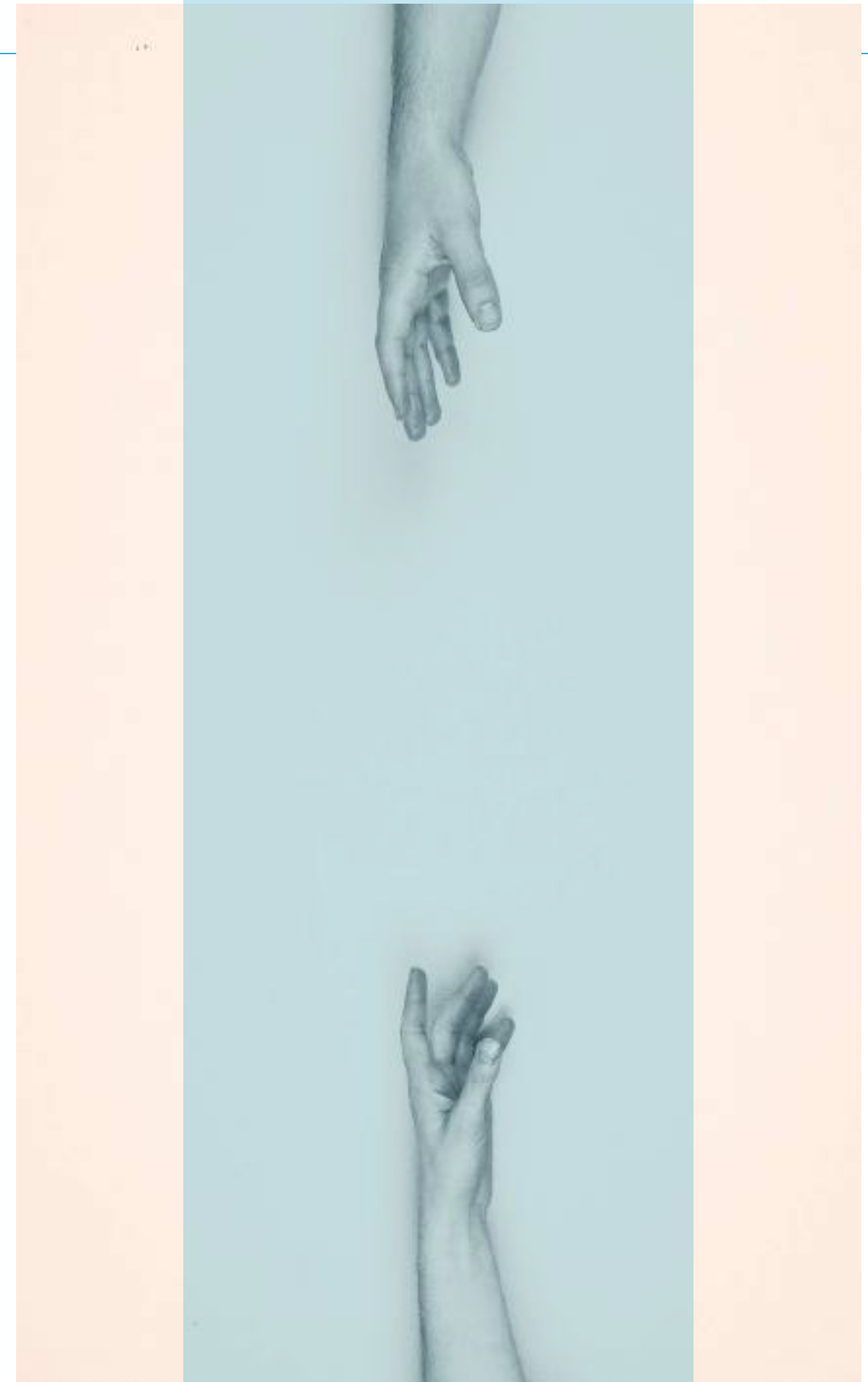
# Factores familiares y sociales

- Problemas familiares.
- Aislamiento social.
- Incapacidad de expresar lo que sentimos con gente cercana.
- Falta de recursos sociales o económicos.





# ¿Cuándo pedir ayuda a un profesional?



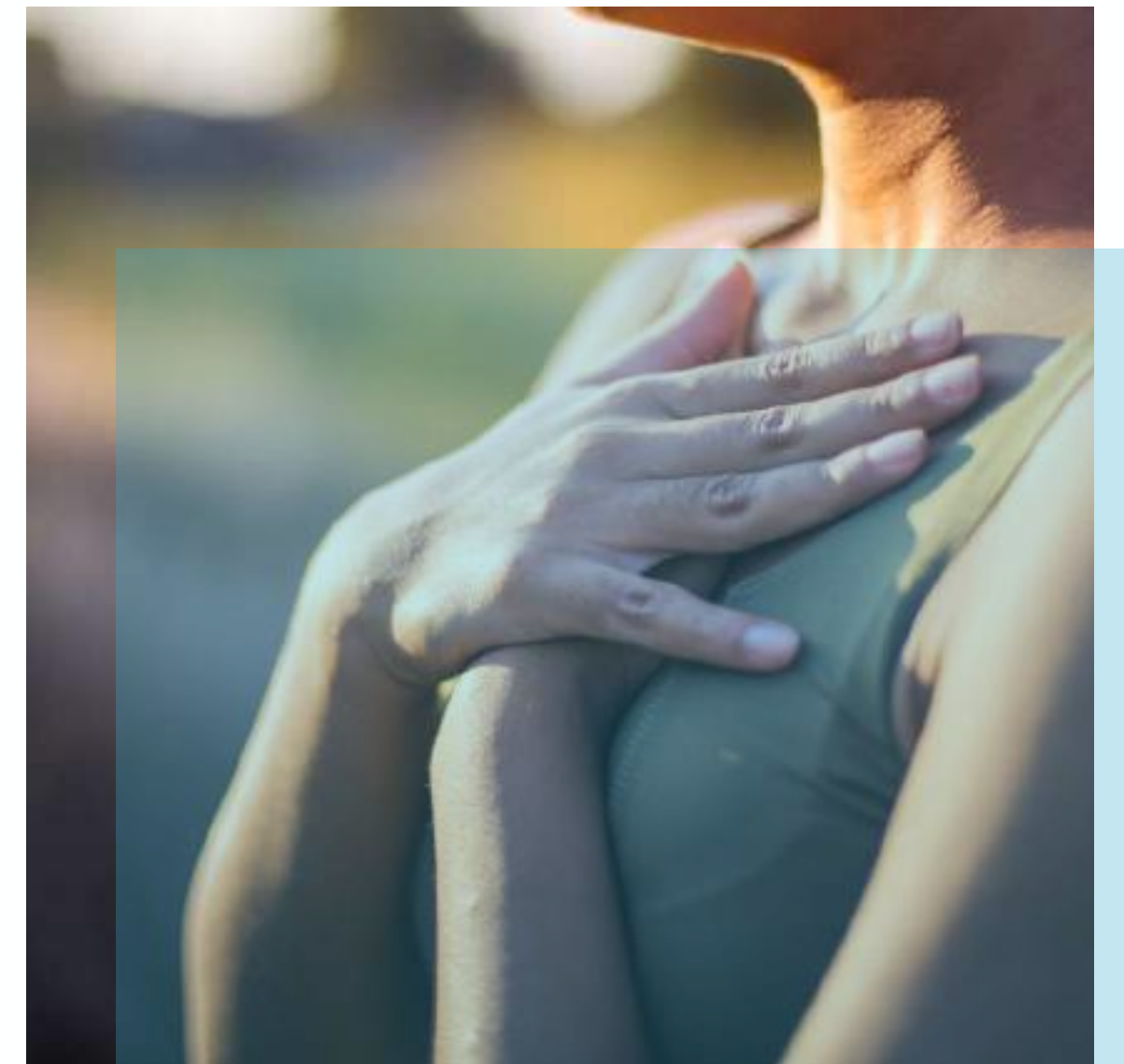
# ¿Cuándo pedir ayuda a un profesional?

- Sentirse bloqueado en el proceso.
- Sensaciones difusas o parecidas a las que presentaba el fallecido durante un largo periodo de tiempo, (somatizaciones medicamente contrastadas).
- Sentirse incapaz de afrontar la vida tras la pérdida.
- No sentir nada, (alexitimia).
- Dificultad para sentir la realidad de la muerte.



# Tips de autocuidado

- Habla sobre lo sucedido.
- Aceptar lo que sentimos es imprescindible.
- Se paciente y respeta tu ritmo.
- Dedícate tiempo y cuidados.
- Intenta ayudar a otras personas que también lidian con la pérdida.
- Recuerda y celebra la vida de tu ser querido.





Tu dolor es único,  
como tú







# Muchas Gracias

**Lola Collado Tarazón**

Psicóloga Generalista Sanitaria.

Experta en Psicología de Emergencias y Catástrofes.

Coordinadora de la Unidad de Crisis de la de la

**Fundación Salud y Persona.**

