



Procesos de duelo y acompañamiento

Federació Salut Mental Catalunya

2020

¿Qué es el duelo?

El duelo es un **proceso natural** que ayuda a sobrellevar una pérdida, ya sea personal, material, psicológica o física. La vida está llena de pequeños y grandes duelos que se tienen que afrontar a lo largo del ciclo vital y que nos colocan enfrente del reto de resolverlos de la mejor manera posible. Por lo tanto, es importante no patologizar el duelo, porque forma parte de la vida y porque no todos los duelos se complican.

El duelo puede movilizar diferentes **tipos de respuestas** que pueden asustar a quien las vive.

- **Fisiológicas:** vacío en el estómago, opresión en el pecho y la garganta, palpitaciones, debilidad muscular, cefaleas, falta de energía.
- **Emocionales:** tristeza, apatía, abatimiento, angustia, ira, frustración, enojo, culpa.
- **Conductuales:** trastornos del sueño y de la alimentación, aislamiento social, pesadillas, evitación de sitio/conversaciones/recordatorios, llanto, hiper o hipo actividad.
- **Cognitivas:** Incredulidad, irrealidad, confusión, sentido de presencia, alucinaciones breves, dificultades de concentración, atención y memoria, pensamientos e imágenes recurrentes, obsesiones.

Hay unos factores que influyen en el **impacto de la pérdida** y el **desarrollo del proceso de duelo**:

- La **consideración que tiene la pérdida** para la persona (según el tipo de relación, la relevancia de la pérdida, las creencias, la biografía...)
- **Cómo se ha producido** la pérdida (adecuada al ciclo vital, repentina y/o violenta, esperada/inesperada, con previsión de permanencia o transitoriedad, múltiple por acumulación de pérdidas seguidas o a la vez...)
- Los **recursos y habilidades personales y estrategias de afrontamiento** más o menos desarrollados o trabajados de la persona en duelo.
- La red de **apoyo social** disponible.



¿Qué comporta un proceso de duelo?

Elisabeth Kübler-Ros fue una famosa tanatóloga y psiquiatra a quién debemos mucho, que elaboró el conocido **modelo de fases** del duelo que divide el proceso en 5 etapas: negación, ira, negociación, depresión, aceptación. No obstante, una de las críticas a su modelo se centra en el hecho que otorga un papel demasiado pasivo a la persona en duelo que transitaría por las etapas descritas, que serían universales para todo el mundo. En cambio, el duelo es un proceso idiosincrático y requiere un rol activo por parte de la persona en duelo.

Así pues, otros expertos como William Worden (psicólogo), apuestan por el **modelo de tareas**, que otorga a la persona en duelo un papel más activo y postula la realización de las cuatro siguientes tareas:

- Tarea 1: Aceptar la realidad de la pérdida.
- Tarea 2: Procesar las emociones y experimentar el dolor de la pérdida.
- Tarea 3: Adaptarse a un mundo sin la persona que ha muerto.
- Tarea 4: Resituar emocionalmente la persona ausente mientras se continúa con la vida.

Este modelo de tareas es compatible con el **modelo del proceso dual** de Stroebe y Schut que afirman que se dan dos tipos de procesos entre los que oscilaría la persona en duelo:

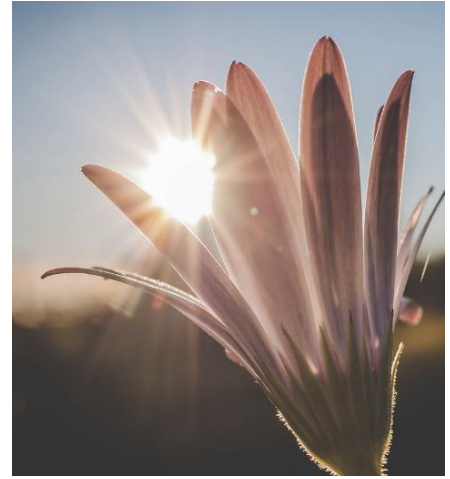
- Orientados a la pérdida (procesar el dolor, recordar, transitar la tristeza...)
- Orientados a la reconstrucción (mirar al futuro, recuperar el sentido, retomar la propia vida...)

En el caso de un duelo natural, los primeros procesos tendrían un peso mayor en las primeras fases del duelo y, los segundos, tomarían el protagonismo en fases más avanzadas del proceso.

Otra concepción también complementaria a las anteriores son las de otro experto, Robert Neymeier (psicólogo), para quien el duelo es un proceso de **reconstrucción de significados**. Cuando el mundo de la persona en duelo queda hecho añicos, Neymeier dice del proceso de duelo: *“Nos da la oportunidad de reafirmar o reconstruir un mundo personal que ha estado cuestionado por la pérdida... un proceso que requiere una tarea activa por parte de la persona en duelo para revisar el sistema y reconstruirlo si es necesario y, en consecuencia, configurar una nueva identidad que pueda encajar en un mundo que ha quedado transformado”*.

“El duelo es un proceso activo que implica elaborar unas tareas”

El ser humano dispone de los **recursos personales** necesarios para transitar el duelo, pero es cierto que hay quien dispone de más recursos y estrategias de afrontamiento positivo, que los tiene más trabajados, y hay quien dispone de menos recursos o los ha desarrollado menos. Los recursos disponibles variarán en función de: la personalidad de base, la madurez emocional lograda, las experiencias vitales, la capacidad cognitiva...



Sin embargo, también es un fenómeno que tiene una **dimensión social** ya que está muy condicionado por el entorno sociocultural, las creencias de la comunidad a la que pertenece, comporta cambios de rol y el reconocimiento público de los cambios en base a rituales. El apoyo del entorno afectivo, el reconocimiento y la validación del dolor son esenciales durante el proceso.

El duelo en situación de pandemia

Las personas necesitamos, o por lo menos nos aporta tranquilidad, que el mundo sea comprensible, predecible y confiable. Delante de un acontecimiento traumático en el cual se da una ruptura grave, nuestro mundo de significados queda en entredicho y puede volverse incomprensible, incierto y amenazador. El proceso de duelo permite reconstruir el propio mundo de significados e integrar el suceso traumático a la historia de la vida, para otorgar continuidad y coherencia a la narrativa personal e incluso a la propia identidad que puede verse colapsada a raíz de la pérdida.

En el caso que se produzcan **factores traumáticos** asociados a la pérdida como pueden ser circunstancias excepcionales debido a un estado de alarma y confinamiento, las personas que han perdido un ser querido se encuentran en **situación de riesgo** de desarrollar un duelo complicado.

Los últimos meses, con motivo de la pandemia del COVID-19, nos hemos encontrado impedimentos para acompañar y despedir a las personas que queremos, limitaciones para llevar a cabo los rituales funerarios y para ofrecer o recibir un acompañamiento presencial a través de las redes de apoyo. Además, el personal sanitario ha estado sometido a un estrés y una sobrecarga emocional excepcionales que condicionan las posibilidades de sostener el sufrimiento emocional, y el sistema sanitario ha tenido dificultades para ofrecer unas curas paliativas adecuadas y para responder a las necesidades emocionales de los familiares.

Estos factores traumáticos en situación de final de vida pueden comportar que la persona en duelo se sienta superada por las circunstancias, sus recursos se pueden

bloquear o puede poner en marcha estrategias de enfrentamiento que no le ayuden a elaborar el proceso de duelo de una manera favorable.



La **culpa** es un sentimiento que puede aparecer cuando familiares pueden haber sido un vector de contagio. Como cualquier emoción, la culpa puede resultar adaptativa y natural, en la medida que permita analizar eso que ha sucedido, reparar un posible daño e intentar hacerlo mejor en el futuro. El problema es cuando la culpa se encalla, hace sentir a la propia persona o focalizar en una tercera, como la única o última responsable, sin tener en cuenta la multicausalidad de los acontecimientos. Si se convierte en disfuncional, puede acabar en un bloqueo que impida evolucionar y avanzar en el proceso de duelo.

La **frustración** aparece cuando las expectativas no se cumplen o se siente que las propias necesidades no son atendidas. Puede aparecer por el hecho de no haber podido acompañar al familiar en el final de su vida. Es importante encontrar espacio para liberar la impotencia y aceptar que no podemos controlarlo todo para, poco a poco, encontrar otras vías para poder cubrir las propias necesidades, despedirse simbólicamente y aprender a relacionarse de una manera diferente y sana con la persona que ha muerto.

La **rabia** puede aparecer como reacción delante de la situación que se escapa de las manos y hace sufrir. Es una emoción que da fuerza para reivindicar lo que se necesita y luchar para salir hacia delante. Así mismo, si una persona se siente sobrepasada, puede tener dificultades para canalizarla y expresarla de una manera sana. Es importante permitirse sentirla para que fluya, en vez de reprimirla, porque sino puede manifestarse como una irritabilidad sostenida en el tiempo o con expresiones de ira que alteren las relaciones interpersonales.



En un espacio psicoterapéutico se pueden trabajar la tristeza y otras emociones para que la persona en duelo las transite en un espacio seguro, aprenda a gestionarlas y se responsabilice de lo que puede hacer mejor y mejorar de ahí hacia delante en vez de reprocharse o reprochar a otros eso que ya no se puede cambiar.

¿Cómo afrontarlo?

Aunque tenemos que evitar patologizar el duelo, también tenemos que tener en cuenta que un proceso de duelo puede ser un factor de riesgo para desarrollar problemas de salud físicos y mentales; y sufrir o haber sufrido un problema de salud mental puede ser un factor de riesgo para desarrollar un proceso de duelo complicado.

Así pues, aunque el concepto de duelo se asocia a algo negativo, se trata de un proceso **adaptativo, reparador y sanador que puede resultar transformador** ya que ayuda a las personas a adaptarse a los cambios y a sobreponerse a las pérdidas en general, y a la muerte de los seres queridos en particular, a pesar del dolor que conllevan.

Desde el sistema sanitario, las entidades de la red asociativa y los servicios de información y asesoramiento, podemos ofrecer apoyo y acompañamiento a personas que sufren por haber perdido un ser querido, y orientar o derivar a los recursos más adecuados para que reciban la atención que necesitan.

Recomendaciones para favorecer el proceso de duelo:

- Permitirse la **expresión emocional**, verbalizar y compartir aquello que nos angustia y entristece.
- Cultivar la **esperanza** y el **apoderamiento**. No se pueden cambiar las circunstancias, pero podemos rescatar y enfortecer los recursos personales para gestionar las adversidades de la vida.
- Promover la **autocura**, seguir hábitos de vida saludables, equilibrar momentos de conexión y desconexión con la pérdida y mantener las **redes de apoyo social** aunque sea de forma virtual, respetando también la propia necesidad de recogimiento y soledad.
- Conectar con la **espiritualidad**. Se refiere a todo aquello relacionado con lo inmaterial, intangible, simbólico y los valores y principios que los rigen. Se puede trabajar a través de la expresión artística, la creación de un espacio en memoria de la persona ausente, la meditación, la escritura, la lectura...
- Valorar la necesidad de **ayuda profesional**.

¿Cuándo pedir ayuda profesional?

Cuando el duelo se complica podemos experimentar que la **intensidad de sufrimiento no disminuye** y se mantiene en un nivel muy elevado, extremo e incluso incapacitante para la persona durante un tiempo muy prolongado después de la pérdida. A pesar de eso, es muy difícil y poco útil establecer límites temporales, así pues, cada persona tiene su propio ritmo. En cambio, es esencial tener en cuenta las **señales de alarma**:



- La principal sería la propia evidencia de no poder alcanzar un **nivel de bienestar** suficiente para sobrellevar el día a día. Pero a veces necesitamos que otra persona nos haga de espejo para darnos cuenta.
- Aparición de **problemas de salud**, pueden ser problemas de salud mental (cuadros depresivos o ansiosos, consumo de tóxicos...) o de salud física (somatizaciones, alteraciones del sistema inmunológico, dolores sin una base orgánica que explique su aparición o intensidad...)
- Presencia de **emociones o conductas poco congruentes** con la situación.

Según Wiliam Worden, hay 4 tipos de duelo complicado:

- **Duelo crónico:** se alarga indefinidamente en el tiempo, hay un bloqueo, no hay evolución ni aceptación ni reconstrucción.
- **Duelo exagerado:** la intensidad del malestar resulta muy incapacitante y se alarga en el tiempo.
- **Duelo enmascarado o reprimido;** se intenta reprimir el malestar, pero este se manifiesta en forma de somatizaciones.
- **Duelo postergado o inhibido:** se posterga más o menos voluntariamente para la situación personal o por evitación.

Recursos y apoyos

Desde la red de **Espais Situa't** de la Federación SMC os podemos orientar, Se trata de un servicio de información y orientación en salud mental del **proyecto Activa't per la salud mental**. [Encuentra el más cercano en este enlace](#).

También se pueden consultar otras recomendaciones para personas que hayan perdido a un ser querido, disponibles en los documentos:

- [“Recomanacions per afrontar la mort d'una persona estimada durant el confinament per l'epidèmia de COVID-19”](#) (COPC – Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya)
- [“Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus”](#) (Red IPIR-UB)
- [“Afrontament del dol en la infància i adolescència en el context de la pandèmia de la COVID-19”](#) (Generalitat de Catalunya – Dept. de Salut)

Federació SMC – octubre 2020