

SALUD

SECRETARÍA DE SALUD



CUADERNO INFORMATIVO DUELO



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CONADIC
COMISIÓN NACIONAL CONTRA
LAS ADICCIONES



SERVICIOS DE
ATENCIÓN
PSIQUIÁTRICA

SUBSECRETARÍA DE PREVENCIÓN Y
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Secretariado Técnico del Consejo
Nacional de Salud Mental

CUADERNO INFORMATIVO DUELO

ELABORACIÓN: ABRIL, 2020 - REVISIÓN: SEPTIEMBRE, 2020.

EQUIPO DE TRABAJO

Mtra. Diana Iris Tejadilla Orozco

Directora de Desarrollo de Modelos de Atención en Salud Mental,
Secretariado Técnico del Consejo Nacional de Salud Mental
Secretaría de Salud Federal

Dr. Cristian Antonio Molina Pizarro

Subdirector de Salud Mental, Instituto de Salud Mental - Gobierno de
Yucatán

Dr. Daniel Alejandro Díaz Domínguez

Encargado del Centro Integral de Salud Mental, Secretariado Técnico del
Consejo Nacional de Salud Mental – Secretaría de Salud Federal

EQUIPO DE REVISIÓN

Dr. Juan Manuel Quijada Gaytán

Director General, Servicios de Atención Psiquiátrica - Secretaría de Salud Federal

Dra. Evalinda Barrón Velázquez

Directora de Vinculación y Coordinación Operativa, Comisión Nacional
contra las Adicciones - Secretaría de Salud Federal

Dr. Arsenio Rosado Franco

Director de Salud Mental, Instituto de Salud Mental - Gobierno de Yucatán

“Los autores y los revisores del presente Protocolo declaran no tener
ningún conflicto de interés en la elaboración/revisión de este documento”

AGRADECIMIENTOS

Dr. Jorge Alcocer Varela

Secretario de Salud, Secretaría de Salud Federal – Gobierno de México

Mtra. Gema Elena Rodríguez García

Subdirectora del Centro Integral de Salud Mental, Secretariado Técnico
del Consejo Nacional de Salud Mental – Secretaría de Salud Federal

Mtra. Lizbeth Roberta García Quevedo

Psicóloga Clínica, Secretariado Técnico del Consejo Nacional de Salud
Mental Secretaría de Salud Federal

GENERALIDADES

Hoy en día es muy probable que la mayoría de nosotros seamos plenamente consciente de la ansiedad y los desajustes emocionales que nos provoca la pérdida de un ser querido, podemos hablar de la profunda y prolongada pena que nos aqueja por un tiempo indefinido. En muchas ocasiones se ha pensado que el paso por este momento debe de ser lo más rápido posible, pues en algunos momentos se le contempla como algo “patológico” y por lo tanto no deseado.

Mucha literatura en diferentes áreas, se enfocan en hacer evidente que esto es un proceso natural y esperado, por lo que no se debe considerar como algo “enfermo” y se promueve la expresión y entendimiento de las emociones que inevitablemente son consecuencia de la pérdida.

El contacto que el niño tiene con la madre se da bajo los parámetros de la seguridad y confianza, lo cual le permite al menor hacer frente a las separaciones, a la soledad consecuente, pues esto implicará el obtener una identidad autónoma; sin embargo, esto va a determinar la forma en que se enfrenten las separaciones en la vida adulta. Bowlby, J (1986) dice que “aunque las pérdidas acontecidas durante los 5 primeros años de vida son probablemente más peligrosas para el desarrollo de la personalidad, las que tienen lugar en etapas más avanzadas de la vida son también potencialmente patógenas”; aunque en la actualidad no se relaciona una pérdida con un trastorno mental o un problema, como lo explica Freud, S. (1915) considerando que es un proceso alejado de la patología y se puede comprenderse como una transición normal y esperada ante la ausencia de una persona u objeto significativo. Por lo anterior mencionado, se contempla que el duelo es una elaboración de las emociones de dolor.

En los adultos la reacción de duelo puede durar de semanas a meses, esto depende de muchos factores, además de la personalidad del doliente; en muchas ocasiones se comporta como de costumbre y en otras se siente “insensibilizado”, más adelante el doliente comienza a sufrir periodos en que extraña intensamente a la persona perdida y siente dolor cada vez que algo le recuerda al que se ha ido, muchas ocasiones estos momentos vienen acompañados de problemas fisiológicos. La persona que ha perdido a un ser querido se muestra apática, todo le parece fútil y se siente deprimida, aparece insomnio, inquietud, explosiones de irritabilidad o incluso ira contra otros o hacia sí mismo. Tiene frecuentes pensamientos

de idealización acerca de la persona que no está y pueden existir también ideas de que él o ella aún se encuentran presentes.

Hay reacciones que son esperadas y consideradas en algún momento como “normales”, la variación depende del lazo afectivo que se haya tenido con la persona, generalmente se considera que la intensidad de este proceso es por aproximadamente 6 meses; no quiere decir que al concluir ese tiempo la persona esté exenta de malestar emocional, pues durante varios años llegan a presentarse de manera imprevista periodos ocasionales de sufrimiento, generalmente precipitados por eventos, cosas que traen al recuerdo la relación perdida.

TIPOS DE PÉRDIDAS

Es importante darnos cuenta de que el Duelo se presenta ante una pérdida, la cual no siempre implica el fallecimiento de un ser querido, por lo que podemos hablar de diferentes tipos de pérdida como son:

Pérdidas de relaciones:

- Son pérdidas relacionadas con los otros.
- Incluye el fallecimiento de una persona cercana, el fin de una relación, una separación, los abandonos, las privaciones afectivas y los abusos.
- Se rompe un vínculo con alguien más.

Pérdidas de capacidades o intrapersonales:

- Se refiere a la pérdida de capacidades físicas y / o mentales.
- Implica un cambio en las condiciones de vida que llevan a realizar cambios de estrategias para enfrentar la vida.
- Se pierde individualidad y se depende de alguien más.

Pérdidas materiales:

- Se dan cuando perdemos objetos o posesiones valoradas.
- En algunas personas se genera una sensación de desasosiego.

Pérdidas evolutivas:

- Cambios que conllevan diferentes pérdidas que están relacionadas con el ciclo vital.
- La forma de responder a una pérdida, así como la duración de las reacciones emocionales, varía en cada individuo.

TIPOS DE DUELO

El Duelo puede ser considerado como un conjunto de procesos biopsicosociales que se dan a partir de una pérdida, existen diferentes tipos de Duelo, entre los que se encuentran:

Duelo Anticipatorio:

Se realiza antes de la pérdida del familiar.

Se inicia con el diagnóstico terminal, sabiendo cuales el desenlace.

Duelo Ausente:

- La persona se queda en la negación de la pérdida.
- No hay avance para la aceptación de la ausencia.

Duelo Congelado:

- Se da ante la ausencia del cadáver.
- Se tiene la esperanza de que el fallecido va a regresar.

Duelo Crónico:

- Tiene una duración excesiva.
- Hay un funcionamiento parcial de la persona, es decir, existe ambientes en su vida diaria que no están afectados y otros, donde el desempeño es inadecuado.
- No llega a una conclusión satisfactoria.

Duelo Enmascarado:

- La persona no reconoce que sus síntomas están relacionados con la pérdida.
- No expresa sus sentimientos de manera abierta.
- Se puede manifestar de formas que parecen no relacionadas con la pérdida.

Duelo Exagerado:

- Se dan conductas desadaptativas a través de la exageración.
- El Duelo se intensifica.
- La persona reconoce que sus conductas son producto de la pérdida.

Duelo Familiar:

Es el que se da en un contexto de la unidad familiar.

Duelo ante la Muerte No Esperada:

- Se da ante la muerte súbita de un ser querido.
- Es cuando el deceso se da por una muerte natural súbita, accidente, suicidio o crimen.

Duelo Patológico o Complicado:

- Implica que la persona se siente desbordada emocionalmente.
- Puede recurrir a conductas desadaptativas.
- No hay un proceso de Duelo que lleve a la resolución.
- La presencia de patología se relaciona con la pérdida.

Duelo Retrasado:

- También es conocido como Duelo Inhibido, suprimido o pospuesto.
- La persona tuvo una reacción emocional pero no fue suficiente y después de un tiempo reinicia el Duelo.

Duelo sin Muerte:

- Es el Duelo que se da ante factores externos que no implican la muerte física de alguien, entre estos se puede encontrar:
 - Enfermedad incurable o terminal.
 - Nacimiento de un hijo con Discapacidad.
 - Divorcio.
 - Decepción amorosa.
 - Ceguera adquirida.
 - Amputación de algún miembro.
 - Ruina económica.
 - Desastre familiar.
 - Pérdida de trabajo.
 - Prisión.

Duelo por Mascotas:

- Se da ante la pérdida de un ser vivo con el que se tiene una relación de cariño.

Duelo Normal

Después de revisar los diferentes tipos de Duelo, es importante hablar de los síntomas que se van a presentar en la mayoría de las personas cuando se considera que están pasando por un proceso de Duelo Normal.

SÍNTOMAS:

EMOCIONALES	COGNITIVOS	FÍSICOS	CONDUCTUALES
Tristeza	Distracción	Opresión en el pecho	Trastornos del sueño
Fatiga	Olvidos	Vacío en el estomago	Trastornos de alimentación
Impotencia	Confusión	Falta de energía Aislamiento	
Enojo	Preocupación	Falta de aire	Anhedonia
Culpa	Ideas Obsesivas	Tensión muscular	Hiperactividad
Culpa por ser sobreviviente	Sentido de presencia	Sequedad de boca	Contacto constante con objetos del fallecido
Insensibilidad	Alucinaciones	Taquicardia	Atesoramiento
Miedo	Despersonalización	Aumento de la temperatura corporal	Evitar contacto con recuerdos
Ansiedad		Sudoración	
Irritabilidad			
Vergüenza			

TAREAS EN EL PROCESO DE DUELO

De acuerdo con William Worden existen 4 tareas en el proceso de duelo, las cuales no son sucesivas, no se necesita terminar una para iniciar la otra y, en ocasiones, se pueden dar de manera simultánea, También se pueden presentar complicaciones en el momento de enfrentarlas, lo que se considera como bloqueo. Las 4 tareas del proceso de duelo son:

1. Asumir la realidad de la pérdida:

Esto implica un trabajo tanto a nivel emocional como racional, es enfrentar la ausencia desde la toma de decisión sobre las pertenencias del fallecido.

Formas de bloqueo:

- Hablar del fallecido en presente, como si aún estuviera vivo.
- Mantener la habitación sin cambios, como si se esperara un regreso.
- Retirar las pertenencias del fallecido, como si no hubiera existido.
- Tratar de contactar con el fallecido por medio de espiritistas, médium, etc.
- Imaginar finales diferentes, usando la pregunta ¿Qué hubiera pasado?

2. Elaborar las emociones relacionadas con el Duelo:

Es entender que la pérdida implica dolor y no se puede hacer nada para evitarlo, es importante recordar que este dolor estará acompañado de tristeza, ira, enfado, ansiedad o culpa entre otros.

Formas de bloqueo:

- No permitirse sentir las emociones o centrarse solo en una de ellas.
- Centrarse solo en los recuerdos positivos de la persona fallecida.
- Evitar contacto con las emociones, recuerdos o pensamientos relacionados con la persona fallecida.

3. Aprender a vivir en un mundo donde el fallecido no está presente:

Es el proceso de adaptación a los cambios que implica la pérdida del familiar. En un duelo "sano", esta tarea comienza a resolverse a partir de los tres meses aproximadamente.

Es redefinir la identidad, al asumir responsabilidades de las que se

encargaba la persona ausente.

Formas de bloqueo:

- No hay capacidad de desarrollar habilidades de afrontamiento.
- Aislamiento.
- Dependencia.
- Dificultad para incorporar nuevas habilidades.
- Demanda de cuidado y protección hacia otros.

4. Recolocar emocionalmente al fallecido y seguir viviendo:

Es recuperar la ilusión de vivir y aprender a convivir con el recuerdo, además de que en este momento se da la oportunidad de un crecimiento personal, al reelaborar los valores y modificar su visión del mundo.

Formas de bloqueo:

- La idea de no volver a disfrutar de la vida.
- No darse la oportunidad de disfrutar momentos.
- Sentir que las cosas buenas están destinadas a otros.

ACOMPAÑAMIENTO DE UNA PERSONA

PASOS	TIEMPO SUGERIDO	DESARROLLO
Presentación	5 minutos	Se presenta la persona que va a realizar la Intervención con la finalidad de generar empatía y confianza.
Rastreo	10 minutos	Ubicar las situaciones que se dieron alrededor de la pérdida.
Identificación	10 minutos	Hablar sobre las emociones que se han detectado.
	10 minutos	Plantear propuestas que ayuden a enfrentar el duelo.
Cierre	5 minutos	Generar esperanza en que el proceso de Duelo será algo complicado, pero se logrará resolver.

PROPUESTAS ANTE EL DUELO

- Hacer referencia al doliente que es necesario tener una alimentación adecuada y debe dormir las horas razonables de acuerdo a su edad, sin olvidar que tendrá alteraciones normales en estos dos ambientes.
- Proponerle el que se conceda “momentos” de duelo.
- El que reconozca y acepte sus emociones y no limitar la expresión de las mismas.
- Recordarle que, dado el proceso, tiene la posibilidad de expresar sus emociones cuando sea necesario.
- Favorecer que hable de su ser querido con amigos y familiares, haciendo hincapié en la importancia que tienen sus seres más cercanos en este proceso.
- Recordar que debe cuidarse y cuidar a su familia.
- Puede solicitar ayuda a personas de confianza para realizar tareas que considera difíciles en estos momentos, por ejemplo, el cuidar a los hijos, el sacar a pasear a la mascota, etc.
- Hay que enfatizar que la persona puede ayudar a otros que también están enfrentando la pérdida.
- Puede escribir una carta en donde exprese su sentir hacia el fallecido.
- Elaborar un álbum o presentación en donde exponga los buenos momentos que paso con su ser querido.
- Realizar un dibujo donde se exprese su sentir.
- Aun cuando es necesario, recordarle que debe de tomarse su tiempo para decidir sobre las pertenencias de su familiar.

FRASES QUE SE DEBEN EVITAR FRENTE A ALGUIEN QUE ESTÁ PASANDO POR UN PROCESO DE DUELO.

- El tiempo lo cura todo.
- A él/ella no le gustaría que sufrieras.
-
- No lo pienses, que es peor.
- Debes distraerte.
- Hay que ser fuerte.
- Si no dejas de llorar, no dejas descansar al fallecido.
- Dios se lo llevo porque era bueno, solo se mueren los mejores.
- Ya no está sufriendo.
- Ahora está en un lugar mejor.
- Los que estamos aquí, necesitamos que estés bien.
- Tus hijos / padres no deben verte así, tú tienes que darles fuerza.
- Era de esperar.
- Con el tiempo lo superarás.

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

A close-up photograph of a person's hands holding a white picture frame. The frame is tilted, showing its back which is a corkboard. Two black push-pins are visible, securing the corkboard to the frame. The person is wearing a blue denim shirt. The lighting is soft, highlighting the textures of the denim and the frame.

REFERENCIAS

- Bowlby, J. (1986). Vínculos Afectivos: Formación, desarrollo y pérdida. Ed. Morata.
- Freud, S. (1915). Duelo y melancolía. Ed. Amorrortu.
- Fenichel, O. (1992). Teoría psicoanalítica de las neurosis. Ed. Paidós.
- Kolb, L. (1992). Psiquiatría Clínica Moderna. La prensa Médica Mexicana.
- Chaim, Esther. (2018). Revista Thanatos. Volumen 19. "Duelo: Una mirada desde diferentes perspectivas"
- Cotes, C. (2019). "Reflexiones filosóficas en torno al duelo". Volumen 19. Septiembre – diciembre.



¡Infórmate!



En la Línea de la Vida
#QueremosEscucharte

800 911 2000



gob.mx/salud

