

Enero 2023

# Pérdida y Duelo

Un acercamiento integral

CLÍNICA PSICOLÓGICA **udp**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Daniella Zunino Escala

"Todo cambio implica una pérdida, del mismo modo que cualquier pérdida es imposible sin el cambio" -Robert Neimeyer

Esta guía tiene el propósito de entregar información práctica acerca del proceso de pérdida y duelo.

Si bien este proceso forma parte de una realidad universal, atravesado por factores colectivos y culturales, es además un fenómeno subjetivo e individual, por lo que se hace esencial conocer sus principales aspectos.

## ¿QUÉ ES EL DUELO?

---

Es el proceso de adaptación que experimenta una persona a raíz de una pérdida significativa; se concibe como el proceso de despedida. Si bien es una vivencia que supone dolor y sufrimiento, es también una oportunidad de crecimiento y aprendizaje. Dado que el duelo es una experiencia adaptativa, no necesariamente se requerirán psicofármacos o psicoterapia durante su transcurso.

Existen variables que impactan la forma de elaborar un duelo, tales como las características de la persona en duelo, su historia, estrategias de afrontamiento, circunstancias en torno a la pérdida, entre otros.

---

# GRANDES CATEGORÍAS

Conocer los tipos de pérdidas es fundamental a la hora de comprender las distintas manifestaciones que pueden llegar a existir.

01

## Pérdidas relacionales

Muerte de personas queridas y/u odiadas, separaciones de pareja, de amistades y familiares, abandonos, migraciones, cambio de colegio o casa, aborto, pérdida de mascota, otros.

02

## Pérdidas intrapersonales

Pérdidas corporales, enfermedades limitantes, capacidades cognitivas y/o sensoriales, estatus, aspectos identitarios, pérdida de trabajo, infertilidad, otros.

03

## Pérdidas materiales

Pérdidas de posesiones y/o robo, objetos materiales con algún tipo de valor simbólico, otros.

04

## Pérdidas evolutivas

Etapas del ciclo vital, tales como la adolescencia, menopausia, andropausia, jubilación, nido vacío, otros.

---

Ningún tipo de pérdida ocurre en tan sólo una categoría, en tanto las cuatro agrupaciones se intersectan en algún punto.

# MANIFESTACIONES

Ante una pérdida, se ponen en marcha diversas reacciones. No existe la forma correcta de vivenciar un duelo, sin embargo, sí existen ciertas manifestaciones generales. No es necesario presentar cada una de éstas, y si así fuera el caso, el proceso seguiría siendo normal y natural.

## Emocionales

Tristeza, culpa, ansiedad, soledad, vacío, angustia, rabia, irritación, impotencia, desesperanza, autorreproche, miedo, shock, alivio, insensibilidad, otros.

## Físicas

Vacío en el estómago, dolor de pecho, nudo en la garganta, debilidad muscular, malestares gástricos, falta de aire, palpitaciones y falta de energía, otros.

## Cognitivas

Incredulidad, sensación de presencia de lo perdido, confusión, obsesiones, alteraciones en la percepción del tiempo, alucinaciones visuales y auditivas (en las semanas posteriores a la pérdida), otros.

## Conductuales

Alteraciones del sueño, adoptar características de la persona fallecida, alteración del rendimiento laboral o académico, pérdida de apetito y peso, llanto, evitar recordar la pérdida y guardar objetos relacionados con la pérdida, otros.

## Relacionales

Aislamiento, rechazo, retraimiento, hostilidad, otros.

## Espirituales

Se replantean las propias creencias y sentido de trascendencia, se presentan cuestionamientos sobre la vida, otros.

Se deben considerar la intensidad y tiempo transcurrido luego de la pérdida.

# DESAFÍOS

La elaboración de una pérdida es un proceso activo y fluido, que implica diversas decisiones que son tomadas por cada sujeto.

Existen ciertas tareas que están asociadas al trabajo de duelo, el individuo debe tomar un rol activo. Estos desafíos no siguen un orden lineal, además, se puede ir y volver las veces que sean necesarias, en conjunto con abordar varias tareas al mismo tiempo. Más que pasar por una etapa concreta, la persona en duelo debe resolver activamente cuatro desafíos.

## Aceptar la pérdida

---

Los primeros momentos luego de una pérdida suelen estar acompañados por una sensación de irrealidad y negación. Esta tendencia es totalmente esperable, sin embargo, de forma progresiva se debe afrontar la realidad y comprender que no hay vuelta atrás. Esto toma tiempo, ya que implica no sólo una aceptación intelectual, sino también emocional.

## Sentir las emociones de la pérdida

---

El amplio rango de las emociones ligadas a la pérdida debe sentirse en toda su dimensión, su evitación puede suponer malestares físicos o la prolongación del duelo de forma innecesaria. En este sentido, es necesario conectarse con las emociones, tanto agradables como desagradables. Muchas veces, el no sentir o bloquear lo que sentimos causa más sufrimiento a largo plazo.

## Adaptación

---

Existen tres áreas: las adaptaciones externas, es decir, el cómo impacta la pérdida en la vida cotidiana de la persona; las adaptaciones internas, esto es, el cómo influye la pérdida en la identidad que tiene la persona sobre sí misma; y las adaptaciones espirituales, a saber, cómo repercute la pérdida en el sistema de significados y sentido de trascendencia que se tiene acerca del mundo. Este desafío da cuenta de la necesidad de reconstruir el significado de la pérdida y sus implicancias.

## “Olvidar recordando”

---

El objetivo de este desafío no es desvincularse de lo perdido, sino hallar una manera de establecer otro tipo de relación con éste. Encontrar otro lugar para situar lo perdido, cerrar un capítulo y decir adiós sabiendo que nunca va a olvidarse su paso por nuestras vidas.

# MITOS Y REALIDADES

El duelo posee una dimensión social, por lo que las creencias culturales y costumbres que existen en torno a este proceso son fundamentales en el cómo éste se asimila y elabora.

El proceso de duelo se resuelve aproximadamente en un año

El duelo es un proceso único y dinámico; no es un suceso lineal que contiene etapas. Cada persona tiene su propio proceso y tiempo.



**No hay forma correcta**

Hay pérdidas que son peores que otras

El proceso de duelo de cada persona no debe compararse o competir con el duelo de otra.



**Dolor es dolor**

El proceso de duelo es equivalente a tener depresión

El duelo es un proceso adaptativo, y si bien comparte ciertas manifestaciones con la depresión (como la tristeza y la falta de ánimo), éste es un trastorno con sus propios criterios diagnósticos.



**El duelo no es sinonimo de depresión**

La persona que más llora es quién padece más dolor

El duelo no se reduce exclusivamente a la tristeza y al llanto, existen múltiples manifestaciones, cada persona es única.



**Todos/as reaccionamos distinto**

Hay que recuperarse lo antes posible y superar lo ocurrido

Hay momentos para experimentar la pérdida y otros para focalizarse en las tareas cotidianas. Ambos son necesarios para elaborar una pérdida, así fluctuar entre el sentir y el hacer.

**Tómate tu tiempo**



El duelo infantil es menos doloroso que el adulto

Cada persona se adapta según la etapa en la cual se encuentre. El sufrimiento y el dolor están presentes en cada etapa de la vida.

**La población infantil también sufre**



Se debe proteger la inocencia infantil y así evitar su sufrimiento ante una pérdida

Las pérdidas ocurren a lo largo de toda la vida, no se pueden evitar. No se deben aislar a los niños y niñas, hay que adaptar la pérdida a su nivel de comprensión.

**La población infantil también comprende**



Es mejor no preguntar acerca de la pérdida

Hablar acerca de la pérdida reduce el dolor y las manifestaciones asociadas. La persona se siente escuchada y reconocida, se desahoga y alivia.

**Hablar ayuda**



Para transitar por la pérdida, es mejor pensar sólo en lo positivo

Para poder procesar el duelo y experimentarlo, hay que considerar todos los elementos asociados a la pérdida, no sólo lo positivo.

**Hay que sentir**



# PAUTAS DE AUTOCUIDADO FRENTE AL DUELO

El autocuidado refiere a las prácticas cotidianas que lleva a cabo una persona, familia o grupo con el fin de cuidar su calidad de vida, mediante una actitud activa y responsable. Se recomienda seguir las siguientes pautas de autocuidado al momento de estar viviendo un proceso de duelo.



Aceptar y expresar las emociones, buscar una red de apoyo, tener momentos a solas, hablar acerca de la pérdida, darse el tiempo para sentir, buscar apoyo psicológico si se cree necesario, entre otros.



Hidratarse y comer de forma saludable, dormir de forma adecuada, hacer ejercicio, escuchar al cuerpo, evitar consumir drogas, entre otros.



No exigirse demasiado, focalizarse en los objetivos a corto plazo, mantener una rutina, reconocer y aceptar las reacciones, entre otros.



Realizar rituales de conexión, visitar los lugares relacionados con la pérdida, llevar a cabo alguna actividad que fomente la creatividad, meditar, entre otros.



# ¿CUÁNDO PEDIR AYUDA?

Si bien es esencial comprender el duelo como un proceso normal, sí es necesario saber cuándo hay que buscar ayuda profesional. Aún cuando las siguientes manifestaciones pueden ser parte de un duelo adaptativo, hay que tener en cuenta su presencia continuada y su intensidad; puede existir alguna dificultad en la elaboración de este proceso. No se debe olvidar que el duelo y sus reacciones están atravesados por una pauta cultural y social importante.

01

Intensos sentimientos de culpa

02

Pensamientos en torno a hacer daño, tanto a otros como a sí misma/o

03

Desesperación extrema

04

Ira descontrolada

05

Fobias u obsesiones vinculadas con la pérdida

06

Dificultades prolongadas en relación al funcionamiento personal

07

Abuso de sustancias

08

Conducta agresiva y/o impulsivas

09


Sensación de estancamiento de forma constante

11

Certeza de que la persona fallecida sigue viva

12

Sentir que es necesario pedir ayuda profesional



Si quieres obtener mayor información acerca del proceso de pérdida y duelo, puedes acceder al siguiente [enlace](#), en donde se profundiza la información anteriormente expuesta.

---

# Referencias

- Alonso, L., Ramos, M., Barreto, P., & Pérez, M. (2019). Modelos Psicológicos del Duelo: Una Revisión Teórica. *Calidad de Vida y Salud*, 12(1), 65-75.
- Boelen, P. & Lenferink, L. (2021). Prolonged Grief Disorder in DSM-V-TR: Early predictors and longitudinal measurement invariance. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 56(6).
- Fernández, J. & Gómez, M. (2022). Resiliencia y duelo ante la pérdida de un ser querido: Una revisión sistemática. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 27(2), 129-139.
- Fondo de las Naciones Unidas por la Infancia (UNICEF). (2020). *Duelo: Manual de Capacitación para Acompañamiento y Abordaje de Duelo*.  
<https://www.unicef.org/elsalvador/media/3191/file/Manual%20sobre%20Duelo.pdf>
- Flórez, S. (2002). Duelo. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 12(3), 77-85.
- Niemeyer, R. (2002). *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo*. Paidós.
- Meza, E., García, D., Torres, A., Castillo, L., Sauri, S., Martínez, B. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 13(1), 28-31.
- Moreno, P. (2002). Intervención en duelo en las diferentes etapas evolutivas. *Psicofundación*
- Morer, B., Alonso, R. & Oblanca, M. (2017). El duelo y la pérdida en la familia. Revisión desde una perspectiva relacional. *Revista Redes*, (36), 11-24.
- Tizón, J. (2004). *Pérdida, pena, duelo. Vivencias, investigación y asistencia*. Paidós.
- Worden, W. (2013). *El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia*. Paidós.