DUELO

Cuando perdemos a un ser querido, el dolor que experimentamos resulta insoportable. Es comprensible que un proceso de duelo pueda acabar siendo complicado y, a veces, nos preguntamos si el dolor terminará alguna vez.

SINTOMATOLOGIA DEL DUELO

El dolor es una experiencia intensamente personal. De hecho, las personas experimentan diferente cada una de las **etapas del duelo**. Normalmente, la tristeza y el anhelo son a menudo las principales emociones que se experimentan ante este dolor. Pero, además de ello, el duelo puede desencadenar una amplia gama de síntomas emocionales, físicos y conductuales. Las personas que experimentan el duelo pueden tener los siguientes síntomas:

- Tristeza
- Anhelo
- Negación
- Enfado
- Impotencia
- Culpabilidad
- Síntomas físicos: Como opresión en el pecho o la garganta, náuseas y malestar estomacal, mareos, dolores de cabeza, entumecimiento, debilidad muscular, fatiga, entre otros.

ELABORACIÓN DEL DUELO

El proceso de **elaboración del duelo** debe ser hecho por cualquiera que experimente una pérdida. Es la única manera de poder recuperar la vida que se tenía previamente a la pérdida. El proceso del duelo es muy doloroso y suele ser largo en el tiempo. Aunque hay muchos factores que pueden afectar a su

duración, se estima que el proceso suele extenderse un año. Los duelos por encima del primer año, si hay una afectación aún muy significativa, se debe de considerar que es patológico, es decir, que requiere de ayuda profesional, aunque esta pueda aparecer desde el primer momento.

Es importante destacar que elaborar el duelo no implica olvidarse de la pérdida, sino lograr que las emociones pierdan fuerza para poder reconectarse con la propia vida. Por eso es importante realizar el proceso de elaboración del duelo, un camino en el que se busca la aceptación del dolor y la búsqueda de apoyo en otros afectos.

Fases del duelo

La gran mayoría de psicólogos coincide en señalar que existen cinco fases del duelo, que son las siguientes:

1. **Fase de negación emocional:** La mente se defiende ante una noticia terrible negándola. Se trata de un mecanismo de defensa. Pueden producirse ausencia de emociones o estado de shock.
2. **Fase de enfado o ira:** Cuando se ha entendido la magnitud de la pérdida se pasa a esta fase en la que la incomprensión de la pérdida hace que las quejas y la ira sea prácticamente la única manera de expresarse. Se intentan buscar culpables y explicaciones de lo sucedido y son habituales los reproches.
3. **Fase de negociación:** Se pasa de intentar buscar culpables o explicaciones a buscar soluciones. Para ello, la persona que se encuentra en esa fase busca llegar a un acuerdo con uno mismo o con el entorno que le haga comprender la pérdida.
4. **Fase de dolor emocional:** Cuando se empieza a ser consciente de la realidad es cuando aparece la tristeza absoluta. Hay personas que experimentan síntomas depresivos o angustia. Se trata de una etapa vital para superar el duelo correctamente, sirve como preparación para la aceptación.
5. **Fase de aceptación:** Se entiende y acepta la pérdida. Se comprende que es irremediable y se empieza a ver la vida desde la perspectiva actual. Es

importante destacar que no es una etapa feliz, pero que sentarán las bases para poder hacer nuevos vínculos en un futuro.

¿CUÁNDO UN DUELO ES PATOLÓGICO Y DEBEMOS ACUDIR A UN PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL?

Este término se aplica a aquellas personas que no pueden **superar un duelo** a pesar del paso del tiempo. La mayoría de las personas pueden tardar varios años en superar una pérdida grave. Cuando a pesar del esfuerzo personal y el paso del tiempo este proceso de duelo no está mejorando, se considera un duelo patológico.

¿Cuáles son las manifestaciones externas del duelo?

Según la Sociedad Española de Oncología Médica, el duelo se manifiesta de diferentes maneras externas. Podemos dividirlo en cuatro grandes grupos:

- **Manifestaciones fisiológicas:** aumento de la morbimortalidad, vacío en el estómago, opresión en el pecho y garganta, hipersensibilidad al ruido, sensación de despersonalización, falta de aire, palpitaciones, debilidad muscular, falta de energía y dolor de cabeza y sequedad de boca.
- **Manifestaciones conductuales:** trastornos del sueño y alimentarios, conducta distraída, aislamiento social, evitar recordatorios del fallecido, llorar y/o suspirar, buscar y llamar en voz alta, llevar y atesorar objetos, visitar lugares que frecuentaba el fallecido e hiper-hipo actividad.
- **Manifestaciones afectivas:** tristeza, apatía, abatimiento, angustia, ira, frustración y enfado, culpa y autorreproche, ansiedad, soledad, abandono, emancipación y/o alivio, fatiga, impotencia e indefensión, shock, anhelo e insensibilidad.
- **Manifestaciones cognitivas:** incredulidad/irrealidad, confusión, preocupación, sentido de presencia, alucinaciones (visuales y/o auditivas) fugaces y breves, dificultades de concentración, atención y memoria, pensamientos e imágenes recurrentes, obsesión por recuperar la pérdida y distorsiones cognitivas