



UPF
UNIVERSIDAD
PARA LA FAMILIA



Que es el
Duelo..docx

MAESTRIA EN PSICOLOGIA Y CONSEJERIA FAMILIAR.

MATERIA: Tanatología, Terapia para
Abordar Perdidas.

ALUMNO: Andrés Eguía Vega.

TEMA: Que es el Duelo.

Índice.

¿Qué es el duelo?	3
Que son las etapas del duelo.	3
Las 5 etapas del duelo	3
1. Negación:	3
2. Ira	4
3. Negociación	5
4. Depresión	6
5. Aceptación	7
Cómo se manifiesta el duelo en niños, adolescentes y adultos?	8
Duelo en niños	8
Duelo en adolescentes	9
Duelo en adultos	10

¿Qué es el duelo?

El **duelo** es un **proceso emocional y psicológico** que viven las personas cuando enfrentan una **pérdida significativa**. Aunque comúnmente se asocia con la muerte de un ser querido, el duelo también puede aparecer ante otras pérdidas importantes, como una separación, la pérdida de la salud, del trabajo, de una relación, o incluso de un proyecto o etapa de vida.

Que son las etapas del duelo.

Las **etapas del duelo** describen las reacciones emocionales más comunes ante una pérdida significativa (como la muerte de un ser querido, una ruptura, una enfermedad, la pérdida de un empleo, etc.). El modelo más conocido es el de **Elisabeth Kübler-Ross**, que propone **cinco etapas**. Es importante saber que **no siempre ocurren en orden**, pueden **repetirse** o **no vivirse todas**.

Las 5 etapas del duelo

1. Negación:

Que es la negación.

La **negación** es una **reacción psicológica inicial** ante una pérdida significativa (como la muerte de un ser querido, una ruptura, una enfermedad o un cambio vital). Consiste en **rechazar parcial o totalmente la realidad del hecho doloroso**, como una forma de **protección emocional**.

¿Cómo se manifiesta?

Puede presentarse de distintas maneras, por ejemplo:

- Dificultad para aceptar que la pérdida ocurrió (“esto no puede estar pasando”).
- Sensación de irrealidad (Percepción de que el mundo exterior es irreal) o entumecimiento emocional (Incapacidad para experimentar emociones positivas o negativas, sensación de vacío o indiferencia, y desconexión con los demás).
- Minimizar el impacto de lo sucedido.
- Evitar hablar del tema o actuar como si nada hubiera cambiado.

¿Para qué sirve?

La negación no es algo negativo en sí misma. Su función principal es:

- Amortiguar el impacto emocional del golpe inicial.
- Dar tiempo a la mente para asimilar la realidad de forma gradual.

- Evitar que el dolor sea abrumador de manera inmediata.

¿Cuánto dura?

- Puede durar **horas, días o semanas**, dependiendo de la persona y de la situación.
- Suele disminuir a medida que la persona se siente más capaz de enfrentar la realidad.
- Nada está garantizado, hay que tener cuidado de que este pase a mayores problemas como depresión grave.

2. Ira

¿Qué es la ira?

La **ira** es una **reacción emocional intensa** que aparece cuando la persona comienza a **tomar conciencia de la pérdida** y del dolor que esta implica. Surge de la **frustración, impotencia e injusticia** que se sienten frente a una situación que no se puede cambiar.

¿Cómo se manifiesta?

La ira puede expresarse de muchas formas, por ejemplo:

- Enojo hacia otras personas (familiares, médicos, amigos).
- Enojo hacia uno mismo (“pude haber hecho algo más”).
- Enojo hacia la persona perdida.
- Enojo hacia la vida, el destino o una creencia espiritual.
- Irritabilidad constante, impaciencia o explosiones emocionales.

A veces la ira no se muestra de manera directa, sino como:

- Sarcasmo
- Resentimiento
- Culpa proyectada
- Aislamiento o actitudes defensivas

¿Para qué sirve la ira?

Aunque puede resultar incómoda o socialmente mal vista, la ira cumple una función importante:

- Permite **canalizar el dolor emocional** que antes estaba contenido.
- Ayuda a **romper la sensación de indefensa**.
- Da energía emocional para seguir avanzando en el proceso de duelo.

¿Es normal sentir ira?

Sí. La ira es una **reacción normal y esperable** dentro del duelo. No significa ser una mala persona ni estar “estar de duelo de mala manera”. Es una respuesta humana ante una pérdida significativa.

¿Cuánto dura?

- Su duración varía según la persona y la situación.
- Puede aparecer y desaparecer en distintos momentos del proceso.
- Disminuye a medida que el dolor se va trabajando y comprendiendo.

Algo importante a recordar

- La ira **no define a la persona**, es una etapa transitoria.
- Las etapas del duelo **no siguen un orden fijo**.
- Sentir ira no implica quedarse en ella; expresarla de forma saludable es clave.

3. Negociación

¿Qué es la negociación?

La **negociación** es una etapa en la que la persona intenta **hacer acuerdos mentales o emocionales** para evitar, revertir o aliviar la pérdida. Surge del deseo de **recuperar el control** frente a una situación dolorosa que ya se percibe como real.

¿Cómo se manifiesta?

Suele expresarse a través de pensamientos como:

- “Si hubiera hecho algo diferente, esto no habría pasado”.
- “Si me porto mejor / cambio / hago esto, tal vez todo vuelva a ser como antes”.
- Promesas a una figura espiritual, al destino o a uno mismo.
- Revisión constante del pasado buscando “errores” que pudieron evitar la pérdida.

También puede ir acompañada de:

- Culpa
- Esperanza irreal
- Rumiación (darle vueltas al “qué hubiera pasado si...”)

¿Para qué sirve la negociación?

La negociación cumple una función emocional importante:

- Ayuda a **procesar gradualmente la realidad de la pérdida**.
- Permite expresar el deseo de que las cosas sean distintas.
- Actúa como un **punto emocional** entre la ira y el contacto más profundo con el dolor.

¿Es normal?

Sí. Es una etapa **común y natural** del duelo. No significa que la persona realmente crea que puede cambiar lo ocurrido, sino que está intentando **darle sentido** a lo sucedido y reducir el sufrimiento.

¿Cuánto dura?

- Puede ser breve o reaparecer en distintos momentos.
- No siempre se presenta de forma clara o consciente.
- Disminuye conforme la persona avanza hacia una mayor aceptación de la realidad.

Algo importante a recordar

- Las etapas del duelo **no son lineales ni obligatorias**.
- La negociación no es debilidad, sino una forma humana de enfrentar la pérdida.
- Cada persona vive esta etapa de manera distinta.

4. Depresión

¿Qué es la depresión en el duelo?

La **depresión** es la etapa en la que la persona **toma plena conciencia de la pérdida** y comienza a experimentar de forma profunda el **dolor emocional**, la tristeza y el vacío que esta deja. A diferencia de la negación o la ira, aquí ya no se lucha contra la realidad, sino que se **siente el impacto real de lo perdido**.

Es importante aclarar que esta depresión **no es lo mismo que un trastorno depresivo clínico**, sino una **respuesta emocional normal** dentro del proceso de duelo.

¿Cómo se manifiesta?

Puede expresarse de varias maneras, entre ellas:

- Tristeza profunda y llanto frecuente.
- Sensación de vacío, soledad o desesperanza.
- Falta de energía o motivación.
- Alteraciones del sueño o del apetito.
- Aislamiento social.
- Dificultad para disfrutar cosas que antes resultaban agradables.
- Pensamientos constantes sobre la pérdida.

¿Por qué aparece?

La depresión surge cuando:

- La persona deja de “resistirse” a la pérdida.

- Ya no intenta negociar o cambiar lo ocurrido.
- Comienza a **elaborar emocionalmente lo que ya no está**.

Es una etapa de **recogimiento emocional**, necesaria para procesar el dolor.

¿Para qué sirve la depresión?

Aunque es una de las etapas más difíciles, cumple una función importante:

- Permite **conectar con el dolor real** de la pérdida.
- Facilita la **elaboración emocional** del duelo.
- Ayuda a reorganizar la vida interna antes de avanzar hacia la aceptación.

¿Cuánto dura?

- Su duración varía mucho entre personas.
- Puede aparecer de forma intermitente.
- Disminuye gradualmente conforme se avanza en el proceso de duelo.

Algo importante a recordar

- Sentir depresión en el duelo **es normal y esperable**.
- No significa debilidad ni incapacidad para “seguir adelante”.
- Las etapas del duelo **no son lineales** y pueden superponerse.

5. Aceptación

¿Qué es la aceptación?

La **aceptación** es la etapa en la que la persona **reconoce y asimila la realidad de la pérdida**, comprendiendo que no puede cambiar lo ocurrido. No significa que el dolor desaparezca por completo, sino que se logra **convivir con la pérdida sin que esta domine la vida emocional**.

Aceptar no es “estar bien” con lo sucedido, sino **aprender a vivir con ello**.

¿Cómo se manifiesta?

La aceptación puede reflejarse en:

- Mayor calma emocional.
- Capacidad de recordar sin un dolor abrumador.
- Comprensión de que la pérdida forma parte de la historia personal.
- Disminución de la resistencia emocional (“ya no lucho contra lo que pasó”).
- Apertura a nuevos proyectos, vínculos o rutinas.
- Reconexión gradual con la vida cotidiana.

El dolor puede seguir presente, pero es **más manejable y menos constante**.

¿Qué NO es la aceptación?

Es importante aclarar que la aceptación:

- **X** No es olvidar.
- **X** No es justificar la pérdida.
- **X** No es dejar de extrañar o de sentir tristeza.
- ☒ Es integrar la experiencia a la vida emocional de manera saludable.

¿Para qué sirve la aceptación?

La aceptación cumple una función clave en el duelo:

- Permite **cerrar el proceso de lucha emocional** contra la realidad.
- Facilita la **reorganización de la vida** tras la pérdida.
- Ayuda a encontrar un **nuevo equilibrio emocional**.
- Da espacio para seguir adelante sin negar lo vivido.

¿Cuándo aparece?

- No tiene un momento exacto.
- Puede aparecer de forma gradual.
- Puede coexistir con momentos de tristeza, especialmente en fechas significativas.
- No es permanente ni “definitiva”, sino un estado que se fortalece con el tiempo.

Algo importante a recordar

- La aceptación **no elimina el amor ni el recuerdo** de lo perdido.
- Cada persona llega a esta etapa a su propio ritmo.
- Las etapas del duelo **no son lineales ni obligatorias**.

Cómo se manifiesta el duelo en niños, adolescentes y adultos?

El duelo es una respuesta natural ante una pérdida significativa (una persona, una relación, la salud, un proyecto de vida). Su manifestación varía según la etapa del desarrollo, porque cambian la forma de comprender la pérdida y los recursos emocionales para afrontarla.

Duelo en niños

Cómo entienden la pérdida

- Los niños pequeños **no comprenden la muerte como permanente**.

- Pueden creer que la persona regresará o que la pérdida ocurrió por algo que ellos hicieron (pensamiento mágico).
- Su comprensión aumenta gradualmente con la edad.

Manifestaciones más comunes

Emocionales

- Tristeza, miedo, ansiedad.
- Irritabilidad o cambios repentinos de humor.
- Apego excesivo a figuras de cuidado.

Conductuales

- Regresión (chuparse el dedo, mojar la cama, hablar como bebé).
- Juegos repetitivos relacionados con la pérdida.
- Dificultad para separarse de padres o cuidadores.

Físicas

- Dolor de estómago o cabeza sin causa médica.
- Alteraciones del sueño y apetito.

Escolares

- Problemas de concentración.
- Descenso temporal en el rendimiento académico.
-

◊ **Nota clave:** Los niños suelen **alternar momentos de tristeza con juego**, lo cual es normal y no significa que “no les importe”.

Duelo en adolescentes

Cómo entienden la pérdida

- Comprenden que la pérdida es **definitiva**, pero emocionalmente les cuesta integrarla.
- El duelo puede chocar con su proceso de **búsqueda de identidad e independencia**.

Manifestaciones más comunes

Emocionales

- Tristeza profunda o prolongada.
- Sentimientos de injusticia, culpa o vacío.
- Ira intensa y cambios bruscos de humor.

Conductuales

- Aislamiento social o distanciamiento familiar.
- Conductas impulsivas o desafiantes.
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaban.

Académicas

- Bajo rendimiento escolar.
- Falta de motivación o ausencias frecuentes.

Riesgos

- Conductas de riesgo (consumo de sustancias, imprudencias).
- Pensamientos negativos sobre el futuro.
- En casos graves, ideas de autolesión (requiere atención inmediata).
-

◊ **Nota clave:** Muchos adolescentes **no expresan el duelo con palabras**, sino a través de actitudes o conductas.

Duelo en adultos

Cómo se vive la pérdida

- Los adultos suelen tener una comprensión completa de la pérdida, pero eso **no reduce el dolor**.
- El duelo puede verse influido por responsabilidades laborales, familiares y sociales.
-

Manifestaciones más comunes

Emocionales

- Tristeza profunda, nostalgia, llanto.
- Culpa, enojo, ansiedad o sensación de vacío.
- Cambios en la autoestima o en el sentido de vida.

Cognitivas

- Dificultad para concentrarse.
- Pensamientos repetitivos sobre la pérdida.
- Sensación de irrealidad o confusión.
-

Conductuales

- Aislamiento social o necesidad excesiva de compañía.
- Cambios en rutinas diarias.
- Evitación de lugares o recuerdos asociados.

Físicas

- Fatiga constante.
- Alteraciones del sueño y apetito.
- Dolores corporales sin causa médica clara.

♦ **Nota clave:** En adultos, el duelo puede ser **silencioso** porque se sienten presionados a “ser fuertes” o seguir funcionando.

El duelo **no se ve igual en todas las edades**, pero en todas es una experiencia válida. En niños se expresa mucho a través del comportamiento, en adolescentes mediante cambios emocionales intensos y en adultos suele combinar lo emocional, lo físico y lo cognitivo. Acompañar con empatía, paciencia y escucha es clave para una elaboración saludable.

Distintas clases de Duelo.

El **duelo** es una respuesta emocional normal ante la **pérdida de algo o alguien significativo**. No todas las personas lo viven igual, y por eso se han descrito **distintos tipos de duelo**.

Tipos de duelo más comunes

1. Duelo normal (o saludable)

- Es la reacción esperada ante una pérdida.
- Incluye tristeza, llanto, enojo, nostalgia y poco a poco **adaptación** a la nueva realidad.
- No tiene un tiempo fijo: cada persona lo vive a su ritmo.

2. Duelo anticipado

- Ocurre **antes** de que la pérdida suceda.
- Es común cuando alguien enfrenta una **enfermedad terminal**, una separación anunciada o una pérdida inminente.
- Puede ayudar a prepararse emocionalmente, aunque también genera mucho desgaste.

3. Duelo complicado (o patológico)

- El dolor es **muy intenso y prolongado**, y no disminuye con el tiempo.
- La persona se queda “atorada” en la pérdida.
- Puede afectar seriamente la vida diaria y suele requerir **apoyo profesional**.

4. Duelo crónico

- Similar al duelo complicado, pero se caracteriza porque el sufrimiento se mantiene **durante años** sin cambios importantes.
- La persona sigue viviendo como si la pérdida acabara de ocurrir.

5. Duelo retrasado

- La reacción emocional **no aparece de inmediato**.
- Puede manifestarse meses o años después, a veces ante una nueva pérdida o evento detonante.

6. Duelo inhibido o ausente

- La persona **no expresa** emociones de duelo de forma visible.
- Puede parecer “fuerte” o “normal”, pero el dolor se manifiesta después en forma de síntomas físicos, ansiedad o irritabilidad.

7. Duelo ambiguo

- La pérdida no es clara ni definitiva.

Ejemplos:

- Personas desaparecidas.
- Familiares con demencia avanzada.

- Relaciones que terminan sin cierre emocional.
- Es uno de los más difíciles, porque **no hay certeza ni despedida**.

8. Duelo colectivo

- Vivido por un grupo o comunidad.
- Ocurre tras desastres naturales, accidentes, violencia o pandemias.
- Se comparte el dolor, pero también puede compartirse la recuperación.

9. Duelo migratorio

- Se da al dejar un país, cultura, familia, idioma o identidad.
- No es una sola pérdida, sino **varias al mismo tiempo**.

10. Duelo simbólico

- No implica una muerte.

Ejemplos:

- Pérdida de la salud.
- Pérdida de un empleo.
- Fin de un proyecto de vida.
- Jubilación.
-
- A menudo se minimiza, pero **es un duelo real**.