



1. EL DUELO POR MUERTE DE UN SER QUERIDO

a. QUÉ ES EL DUELO

La palabra duelo significa dolor. Aunque el **proceso de duelo** aparece en cualquier pérdida, su presencia ante la muerte **tiene ciertas características** que lo hacen diferente. Esta diferencia se debe a que la muerte es irreversible y que la persona que experimenta la muerte de un ser querido puede llegar a pensar en su propia muerte, lo que le genera ansiedad o preocupación.

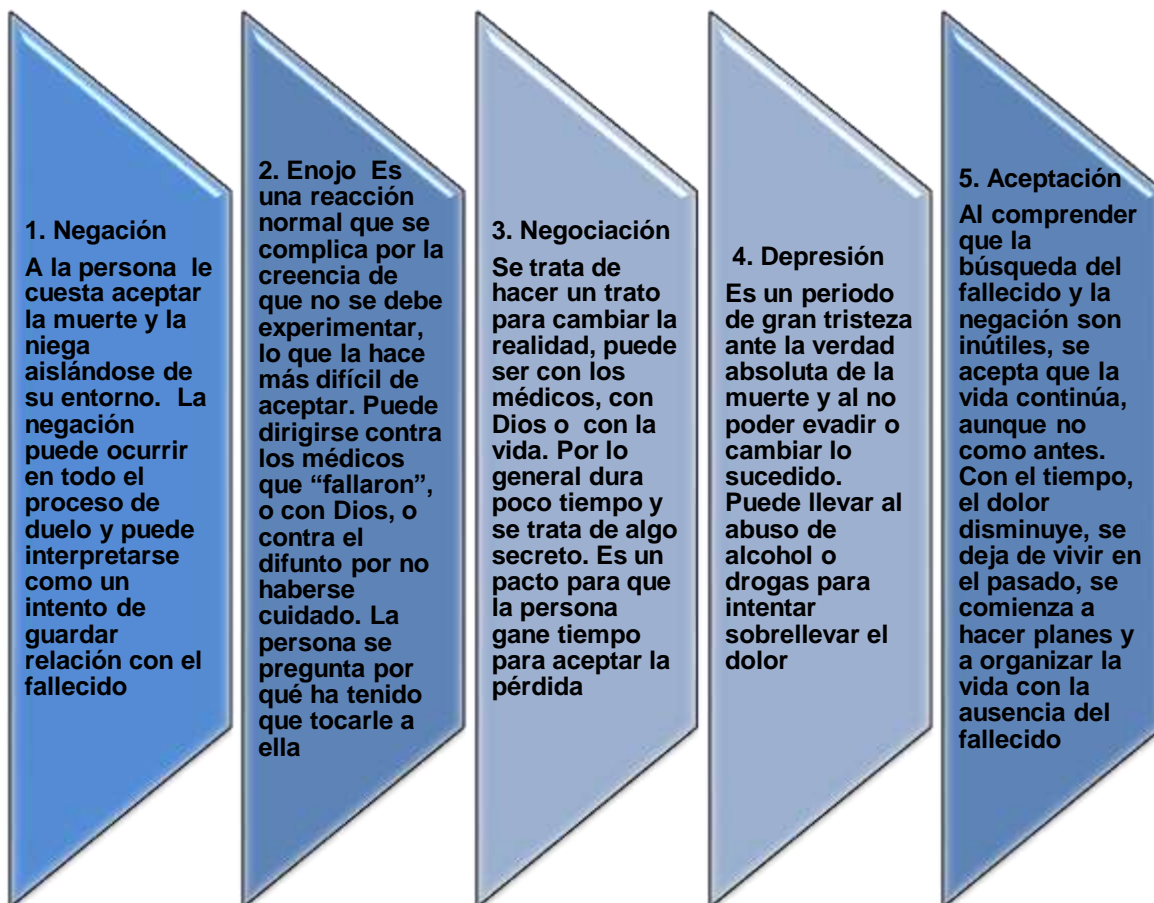
El duelo es una reacción normal tras la pérdida, es el **proceso** mediante el cual se produce la **adaptación** a ésta.

Frente a un acontecimiento cada persona tiene formas distintas de concebirlo, de explicarlo, de sentir, de pensar y de comportarse. La **relevancia y reacción** no **depende** tanto del acontecimiento en sí mismo, sino la **forma en que lo percibimos y cómo lo entendemos**.

El duelo tiene un componente individual, familiar y social. La **pérdida afecta** sobre todo a las **personas más cercanas al fallecido**, generalmente los miembros de la familia, pero también a amigos, compañeros de trabajo o vecinos.

b. FASES DEL DUELO

El duelo es un camino a recorrer. Las etapas o fases por las cuales atraviesa la persona que ha perdido a un ser querido (a la que se le llama doliente) son muy parecidas a la cicatrización de una herida.. En seguida, le presentamos las etapas que menciona la **Dra. Elizabeth Kübler-Ross**, experta en el tema, quien comenta que el duelo ocurre en cinco fases:



c. DUELO COMPLICADO

Se trata de un duelo en donde la persona experimenta un dolor de gran intensidad, de modo que no puede hacer sus actividades más necesarias, como alimentarse, cuidarse o trabajar. Este tipo de duelo también ocurre cuando no logra avanzar, cuando no logra aceptar que su ser querido ha fallecido o cuando intenta hacerse daño a sí misma.

Este duelo se presenta como resultado de una serie de factores que a continuación le explicamos:

**CUADRO 1. FACTORES DEL DUELO COMPLICADO**

FACTORES	CARACTERÍSTICAS
Factores relacionales	<p>Se refiere al tipo de relación que tenía el doliente con la persona fallecida.</p> <p>Por ejemplo, si en la relación existían enojo, rencores o malentendidos no resueltos, es muy posible que el duelo no logre vivirse de la manera adecuada. Esto aumenta los sentimientos de ira y culpa al mismo tiempo.</p> <p>Esta complicación también ocurre cuando la muerte remueve recuerdos y abre “viejas heridas”.</p>
Factores circunstanciales	<p>En estos factores se encuentran situaciones como las “pérdidas dudosas” o los duelos no finalizados, que es cuando el ser querido desaparece y no se sabe si está realmente muerto o si vive (como sucede con los desaparecidos en guerra o las personas secuestradas que nunca son liberadas o devueltas a la familia).</p> <p>Otra situación complicada ocurre con las “pérdidas múltiples”, en las que varios seres queridos fallecen por una causa común, como en el caso de un accidente, un sismo o una pandemia como la que vivimos actualmente.</p>
Factores históricos	<p>Las personas que han tenido duelos complicados o depresión en otros momentos de su vida, son propensos a experimentar dificultades en la expresión del duelo por la pérdida de otro ser querido. El haber quedado huérfano siendo niño también es un factor que lo complica.</p>



<p>Factores de personalidad</p>	<p>El carácter de una persona puede complicar el duelo. Algunas personas, por su forma de ser, tenderán a negar la situación o a sentirse desamparadas o desesperadas por más tiempo. La opinión que tenemos sobre nosotros mismos también influye. Si una persona piensa o siente que es fuerte, que debe “sacar adelante a su familia”, entonces la expresión del dolor se complica.</p>
<p>Factores sociales</p>	<p>El duelo es un proceso en donde el apoyo social es fundamental. Existen situaciones en donde este apoyo no existe, la primera ocurre cuando la muerte es algo que no se puede “abordar socialmente”, como en el caso de un suicidio, en donde a veces los familiares prefieren callar acerca de los motivos del fallecimiento.</p> <p>La segunda situación, se presenta cuando la muerte es “socialmente negada”, es decir, cuando se actúa como si no hubiera ocurrido; un ejemplo es el duelo por haberse realizado un aborto. Este tipo de acontecimientos, llevan a la persona a experimentar una pena no reconocida o castigada por la sociedad.</p> <p>La tercera situación, es la ausencia de apoyo. Ocurre por ejemplo, cuando la persona se encuentra viviendo lejos del resto de su familia o amigos.</p> <p>Un ejemplo reciente y relativamente nuevo es la muerte durante la pandemia por COVID-19 que estamos viviendo, en donde es necesario mantener un distanciamiento físico que prevenga contagios y por lo tanto las muestras de apoyo se restringen.</p>



REFERENCIAS

Kübler-Ross, E. (1969). *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona: Grijalbo.

Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy. A handbook for the mental health practitioner*. New York, NY: Springer Publishing Company.