



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO  
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA



# ETAPAS DEL DUELO



EGMM-2022

# ¿Qué es el duelo?

Reacción psicológica.

Dolor emocional que se siente cuando se pierde a alguien importante en la vida de una persona.



**Proceso normal  
por el que se  
pasa y en el que  
hay que ir  
adaptándose a  
una nueva  
realidad, donde  
hay ausencia de  
un se querido.**

# ETAPAS DEL DUELO

## EL PROCESO DE DUELO

¿Qué es el duelo?

Es un proceso natural de respuesta ante la pérdida de un ser querido

¿Cuánto dura?

No hay un tiempo determinado.



Dependerá de lo que hagas con tus días.

¿Igual para todos?

Aunque es universal, cada duelo es único y diferente

## ETAPAS

aturdimiento y choque



Intentamos asumir lo ocurrido. Muchos síntomas físicos. Confusión emocional. Problemas de memoria y concentración.

evitación - negación



Mecanismos para protegernos del dolor: sentimientos de enfado, rabia, irritabilidad o culpa

integración - conexión



Se va aceptando la pérdida y estamos más preparados para enfrentar el dolor. Conectamos con los recuerdos. Posible despedida.

transformación y crecimiento



Reorganización del mundo interno; el dolor da paso a sentimientos de gratitud i amor incondicional

## ¿CÓMO AFECTA?



Sensaciones físicas



Sentimientos y pensamientos



socialmente, conductas



espiritualmente

# ETAPA 1: Fase de shock

Estado de desconcierto y embotamiento, caracterizado por la presencia de conductas automáticas y la incapacidad de aceptar la realidad.

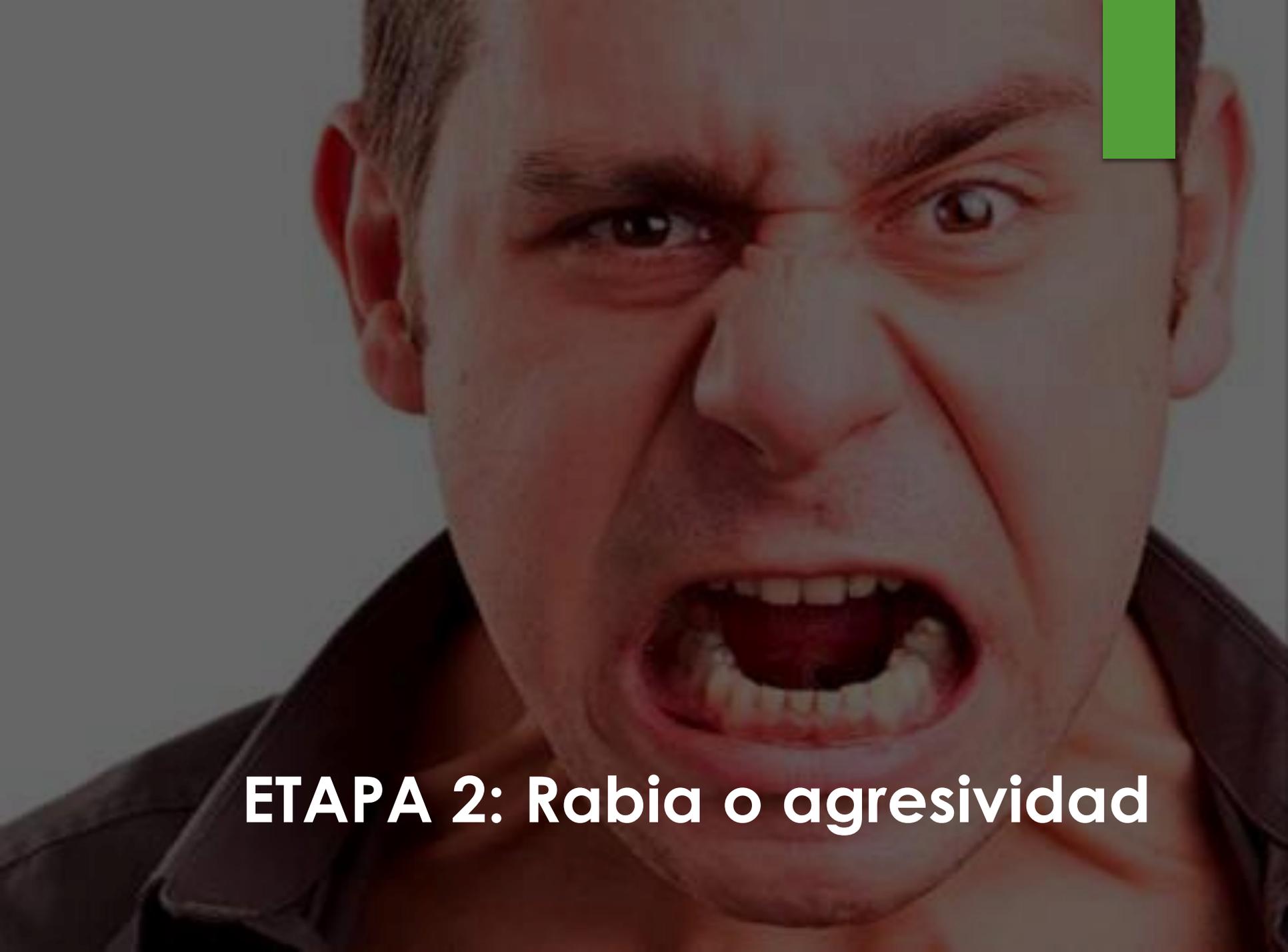


# Primeros momentos



Existen personas que actúan como si no hubiera ocurrido nada.

En otros casos, hay a personas que se paralizan y permanecen inmóviles e inaccesibles.



**ETAPA 2: Rabia o agresividad**

Enfado con aquellas personas a las que considera responsables de la pérdida.

Suelen aparecer sentimientos de injusticia y desamparo junto con problemas como insomnio, pesadillas o sueño no reparador





**Falta de seguridad y baja autoestima.**

**En este momento puede sentirse con menos capacidad de concentración y tener pérdidas de memoria.**

**El apetito en general también se ve afectado y resulta muy difícil disfrutar de las actividades cotidianas.**



**FASE 3:**

**Desorganización o Desesperanza**



Se empieza a tomar conciencia de que el ser querido no volverá.

Este momento se caracteriza por la sensación de desorganización al no estar presente esa persona.

**Es habitual experimentar apatía, tristeza, desinterés.**

**Tendencia al abandono y a romper los esquemas del estilo de vida personal habitual.**





# FASE 4: Reorganización

Poco a poco se  
afrenta la nueva  
situación y se  
reorganiza la  
propia existencia.

El recuerdo del  
ser querido  
empieza a  
transformarse en  
una emoción  
reparadora.





Durante este tiempo se tendrá  
la sensación de estar  
recorriendo una y otra vez  
estas cuatro fases,  
pero cada vez,  
nos iremos adaptando con  
mayor tranquilidad a la  
realidad de esta gran pérdida.

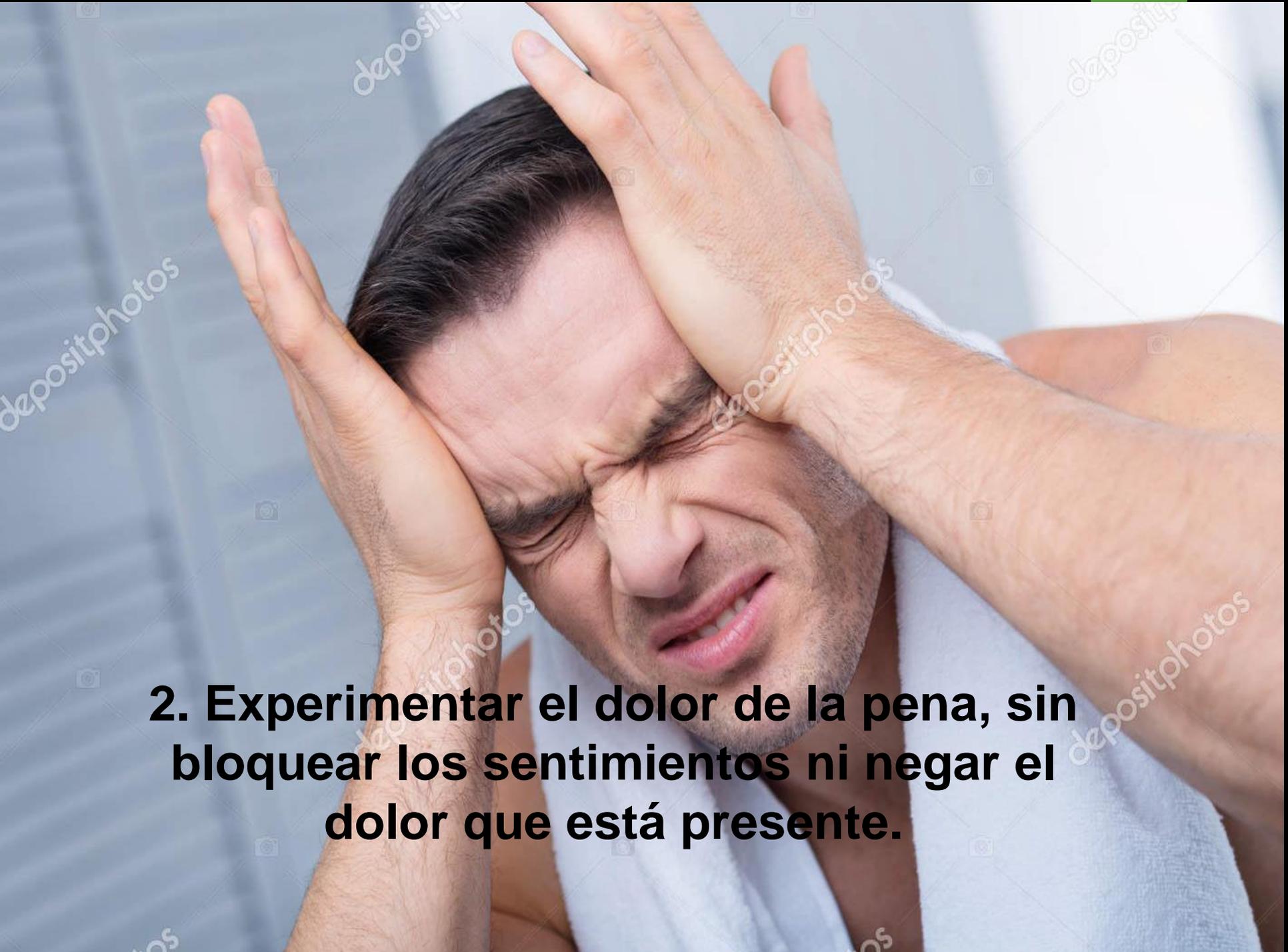
## TAREAS DEL DUELO

A lo largo de este proceso, se tendrán que superar distintos retos:

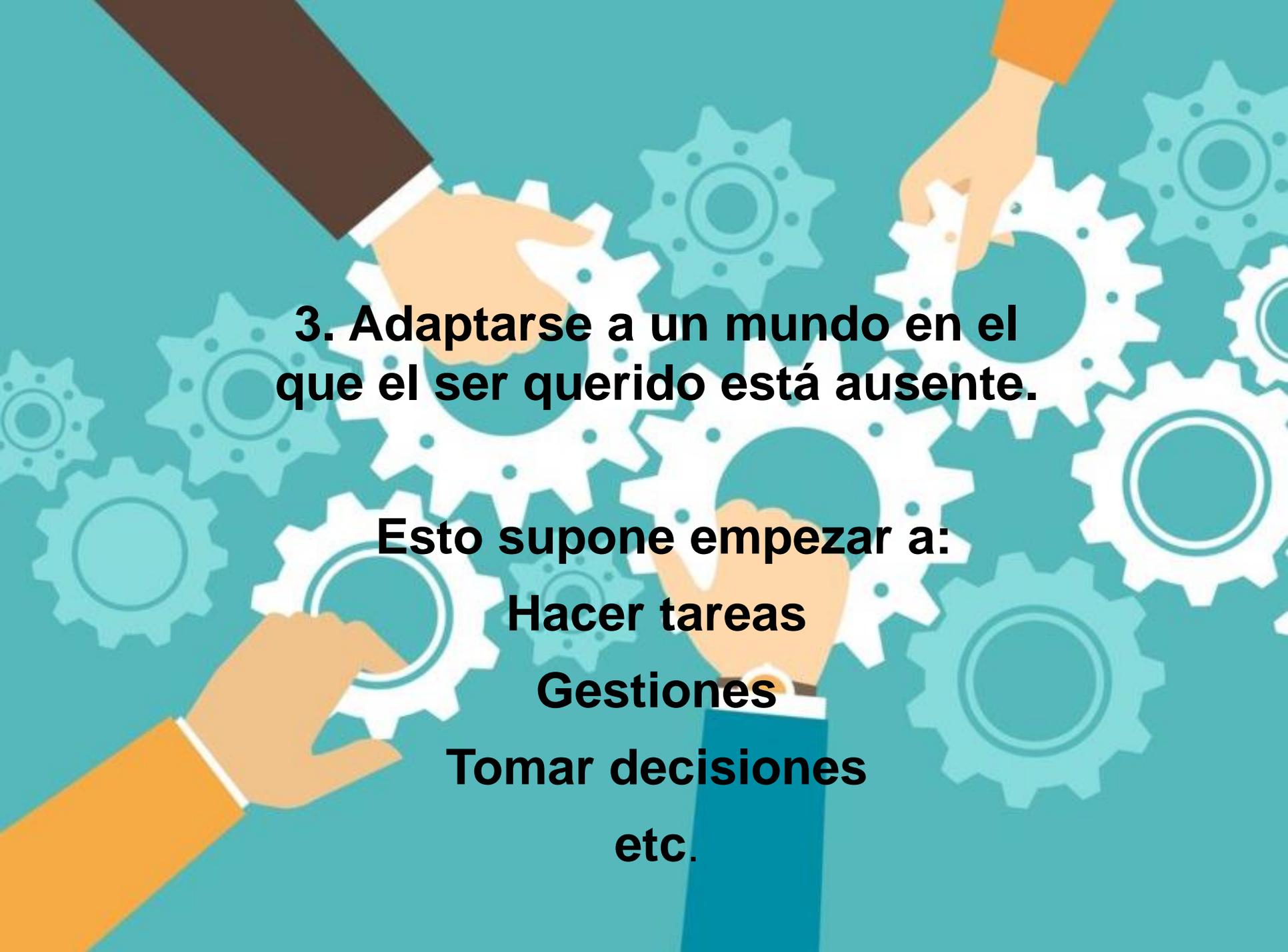


**1. Aceptar la realidad de la pérdida, afrontando plenamente que la persona querida está muerta, se ha marchado y no volverá.**



A close-up photograph of a man with dark hair and a light beard, wearing a white towel. He is holding his head with both hands, his eyes are closed, and his mouth is slightly open in a pained expression. The background is a blurred, light-colored wall.

**2. Experimentar el dolor de la pena, sin bloquear los sentimientos ni negar el dolor que está presente.**

The background features a teal color with several white gears of various sizes. Four hands are shown interacting with the gears: one from the top left in a brown sleeve, one from the top right in an orange sleeve, one from the bottom left in an orange sleeve, and one from the bottom right in a blue sleeve. The hands are positioned as if they are adjusting or meshing the gears together.

**3. Adaptarse a un mundo en el que el ser querido está ausente.**

**Esto supone empezar a:**

**Hacer tareas**

**Gestiones**

**Tomar decisiones**

**etc.**

**4. Recolocar  
emocionalmente al ser  
querido y mirar hacia el  
futuro.**

**No se trata de olvidarlo sino  
de encontrarle un lugar  
apropiado e importante  
para recordar nuestra vida  
juntos...**

**pero dejando espacio para  
otras relaciones  
significativas.**





Las personas que se encuentran en una situación de duelo pueden tener una gran variedad de problemas psicológicos inespecíficos y de trastornos físicos sin causa médica aparente



Se considera  
que una persona presenta síntomas importantes  
de duelo,  
si estos últimos le están dificultando el desempeño  
cotidiano  
o si está buscando ayuda para aliviarlos.



## Trastorno por duelo prolongado

Cuando los síntomas más importantes del duelo duran mucho tiempo, las personas podrían estar desarrollando un trastorno por duelo prolongado.

# DUELO PROLONGADO

Aquí se incluyen un estado de preocupación intensa o sentimientos de extrema añoranza de la persona fallecida.

Además de un sufrimiento emocional profundo y una dificultad notable para el desempeño cotidiano durante al menos seis meses.

**Problemas y trastornos que suelen aparecer con más frecuencia después de una exposición a situaciones estresantes como la pérdida de un ser querido:**



- ▶ Trastorno depresivo moderado a grave.
- ▶ Psicosis
- ▶ Consumo nocivo de alcohol y drogas
- ▶ Autolesión
- ▶ Suicidio



# PLAN DE MANEJO BÁSICO

01

Brindar apoyo psicosocial básico

02

Escuchar atentamente.

No obligar a la persona a conversar.

03

Preguntar acerca de sus necesidades e inquietudes.

04

Ayudar a ocuparse de sus necesidades básicas, a conectarse con su familia y otras fuentes de apoyo social.

05

Proteja a la persona contra cualquier daño.

# ORIENTAR A LA PERSONA EN CUANTO A LAS REACCIONES QUE SON COMUNES DESPUÉS DE UNA PÉRDIDA, EXPLICANDO QUE:

Las personas pueden reaccionar de diferentes maneras después de una pérdida importante.

Algunas muestran emociones fuertes mientras que otras no.

Llorar no significa que una persona sea débil.

Puede ocurrir que las personas que no lloran sientan un dolor emocional tan fuerte como las que sí lo hacen, pero que tengan formas de expresarlo diferentes.

Es posible que usted piense que el dolor y la tristeza que está sintiendo nunca desaparecerán, pero en la mayoría de los casos estos sentimientos se atenúan con el tiempo.

A veces una persona se siente bien por un tiempo, hasta que algo le hace recordar la pérdida y se vuelve a sentir tan mal como al principio.

Esto es normal y, también, estas experiencias se tornan menos intensas y menos frecuentes conforme pasa el tiempo.

No hay ninguna manera buena o mala de sentir el duelo.

Puede ser que a veces esté usted muy triste y que en otros momentos se pueda divertir.

No se critique por sentirse así en este momento.

# TRATAR LAS CONDICIONES CONCOMITANTES.

Examine junto con la persona los procesos de ajuste o de luto que son normales en su cultura, y apóyelos.

Pregunte si se han celebrado o planeado ceremonias o ritos apropiados de luto. Si no es así, examinen juntos los impedimentos y cómo se pueden superar.

Averigüe qué ha sucedido con el cuerpo.  
Si no ha sido hallado, ayude a buscarlo e identificarlo.

Si no aparece, consideren juntos de qué otro modo mantener viva su memoria, por ejemplo colocando un elemento recordatorio.



**Si es factible y apropiado, animar a la persona a retomar sus actividades previas normales en:**

La escuela

El trabajo

En la casa

Actividades sociales

# SI LA PERSONA ES UN NIÑO PEQUEÑO:

Responda a las preguntas del niño mediante explicaciones claras y sinceras, que sean apropiadas para su nivel de desarrollo.

No le mienta cuando él pregunte por la ausencia de algún ser querido.

Si le miente, provocará confusión, y puede menoscabar la confianza del niño en usted.

Compruebe la eventual presencia de “pensamiento mágico” y rectifíquela.

Suele observarse en los niños pequeños, quienes pueden pensar, por ejemplo, que son los culpables de la pérdida, o que su ser querido murió porque se portaron mal o lo hicieron enojar.

# FUENTES DE CONSULTA

Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (2016). Guía de intervención humanitaria mhGAP (GIH-mhGAP). El manejo clínico de los trastornos mentales neurológicos y por uso de sustancias en las emergencias humanitarias. Washington, DC: OPS, 2016... 2017, de © Organización Mundial de la Salud 2016. Sitio web:  
<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Gu%C3%ADa%20de%20intervenci%C3%B3n%20humanitaria%20mhGAP%20> (GIH-mhGAP).



Psicólogos en Madrid EU. (2016). Fases del Duelo. 2017, de Gabinete psicológico en Madrid Capital Sitio web:  
<http://psicologosenmadrid.eu/fases-del-duelo/>