

# DUELO Y RESIGNIFICACION: APRENDIENDO A VIVIR CON LA PERDIDA

*SARA CALDERON*



ALCANCE  
COMUNITARIO  
USC CTSI

# ACTIVIDAD

## **Sistema**

Familia

Escuela

Amigos

Trabajo

Comunidad

## **Individuo**

### **Duelo y Resignificación**

## **Recursos de Intervención**

Profesional Médico

Profesional de la Salud  
Mental

Promotoras de Salud  
Mental

Lideres Comunitarios

Grupos de Apoyo

# ¿QUÉ ES EL DUELO?

Es el proceso de adaptación emocional (dolor) que sigue a cualquier pérdida. Este proceso no es lineal ni tiene una duración exacta. Es personal e intransferible. Es el periodo durante el cual se experimenta el dolor.

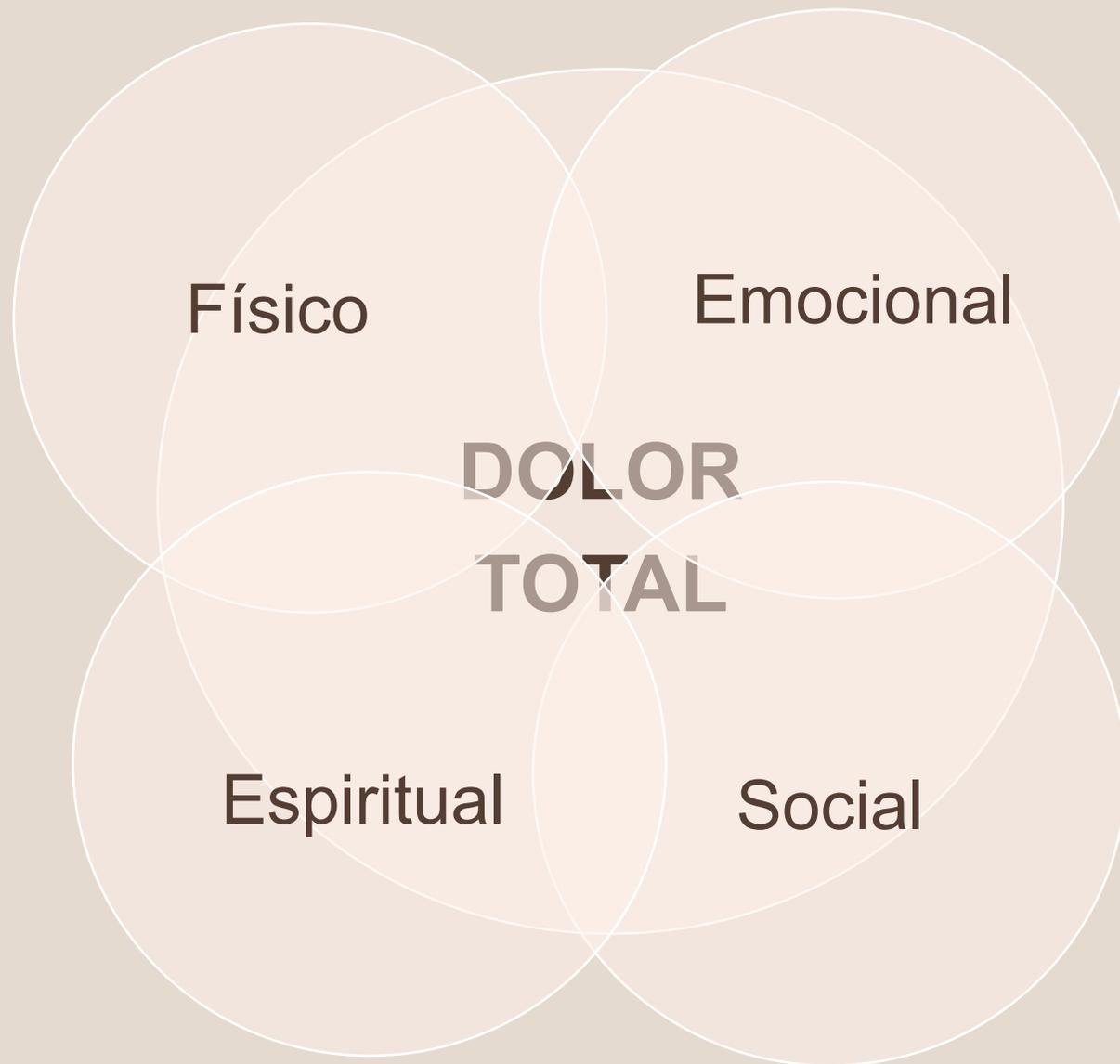
El duelo intenso puede poner en peligro la vida debido a la alteración del sistema inmunológico, el abandono de uno mismo y los pensamientos suicidas.



# REACCIONES ANTE EL DUELO: CICELY SAUNDERS

Dolor de cabeza, mareos  
Sequedad en la boca  
Rigidez física  
Punzadas en el pecho  
Dificultad para respirar  
Insomnio  
Falta de Apetito  
Problemas gástricos  
Falta de deseo sexual  
Desvanecimiento  
Debilidad generalizada  
Inquietud

Perdida de la Fe  
Enojo con el destino  
Miedo a la Muerte  
Sentido de la vida  
Sentido al amor



Negación  
Ansiedad  
Tristeza (vacío y soledad)  
Desinterés  
Miedo al olvido  
Irritación  
Añoranza  
Culpa (como se vivió la última etapa)  
Rabia (hacia uno mismo, al que se fue u otra persona)

Familia  
Trabajo  
Amistades  
Hobbies/Actividades

# PALABRAS RELACIONADAS AL DUELO

- **Luto:** Es la manera en que expresamos el duelo y la pérdida. El luto podría involucrar creencias o rituales religiosos, y podría estar influenciado por nuestras costumbres culturales, sociedad etc.
- **Pena:** Es un estado anímico ante una pérdida (tristeza, lastima)
- **Dolor:** Es una respuesta emocional a la experiencia de pérdida.
- **Apego:** Es el vínculo que establecemos a lo largo de nuestra vida.
- **Pérdida:** Es una situación en la que se deja de poseer algo que se tenía o ausencia de algo que se tenía (algo que yo deseaba y nunca tuve)

# TIPO DE PERDIDAS: J. L. Tizon

## **Pérdidas Relacionales**

Son aquellas relacionadas con otras personas que nos rodean: La muerte.

El fin de relaciones  
Separaciones  
Divorcios  
Abandonos  
Las privaciones afectivas  
Los Abusos

## **Pérdidas Intrapersonales**

Son todas las que tiene que ver con nosotros mismos y con nuestro cuerpo.

Migración, idioma, cultura, familia, amigos, renunciar a los sueños, desengaño amoroso, habilidades cognitivas, sexuales, físicas, diagnóstico

## **Pérdidas Materiales**

Se pierden objetos o posesiones que nos pertenecen.

Posesiones: casa, carro, tesoros.  
Estatus económico  
Representación social

## **Pérdidas Evolutivas**

Las fases de nuestro ciclo vital:

Infancia  
Adolescencia  
Juventud  
Adultez  
Vejez

DUELO POR SEPARACION/DIVORCIO/ABANDONO

DUELO POR MIGRACION

DUELO POR PÉRDIDA MATERIAL

DUELO POR LA EDAD ADULTA

DUELO POR UNA MASCOTA: DUELO INCOMPRENDIDO

DUELO POR DIAGNOSTICO/ENFERMEDAD GRAVE

DUELO POR DIVERSIDAD SEXUAL

DUELO POR SUICIDIO

# FASES DEL DUELO: ELISABETH KUBLER-ROSS

## 5 Etapas de Aflicción™

**EKR** Elisabeth Kübler-Ross  
FOUNDATION

### Negación

Mecanismo de protección que tiene diferentes niveles, permitiendo una adaptación progresiva a la nueva realidad

### Enojo

Un complejo de experiencias emocionales relacionadas con la confrontación con los límites de la vida, que comúnmente lleva a las personas a preguntar: '¿Por qué a mí?'

### Negociación

Experiencia emocional compleja relacionada con tratar de controlar la vida a través de una actitud digna, o mediante un buen comportamiento

### Depresión

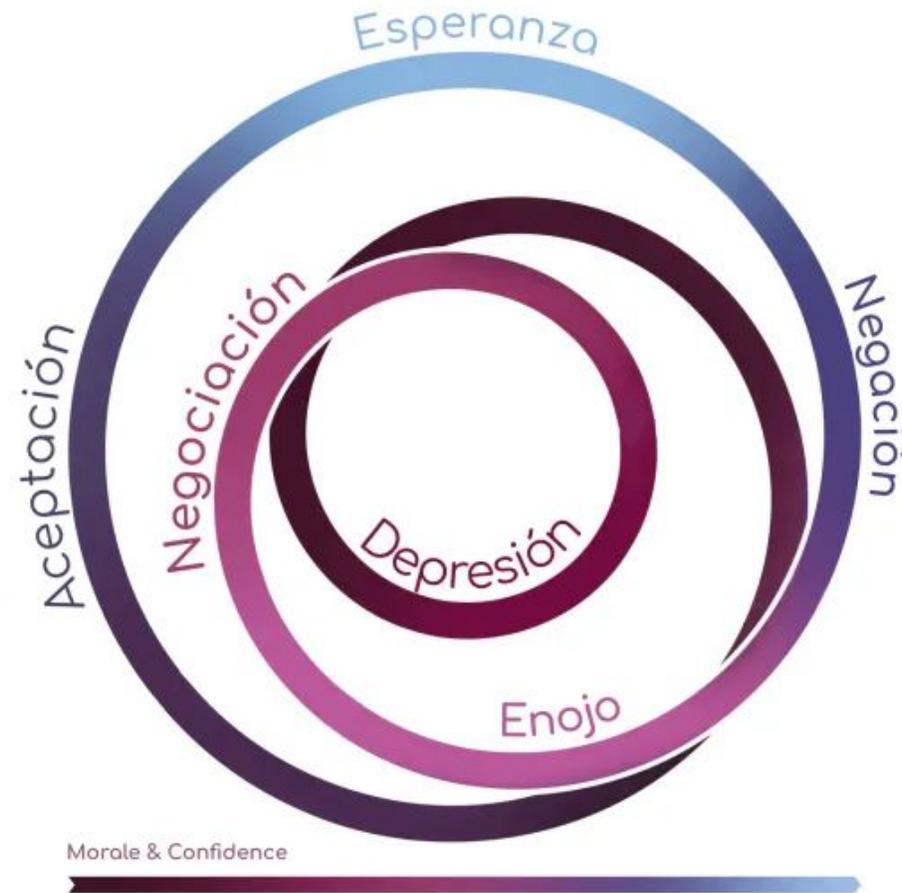
Experiencia emocional relacionada con tristeza, falta de sentido, procesamiento de pérdidas concretas o simbólicas, presentes o futuras

### Aceptación

Comprensión cognitiva y emocional de la nueva realidad, integración de la experiencia en el continuo de la vida, ausencia de hostilidad hacia el proceso de cambio

### Esperanza

Experiencia cognitiva y emocional de expectativa positiva sobre el presente y el futuro, sueños y deseos, orientación a la vida.



# DUELO PATOLOGICO: ¿CUÁNDO DEBO BUSCAR AYUDA?



**... Cuando pasado un tiempo y de manera frecuente experimento al menos dos de estos signos!**

- Pensamientos y recuerdos recurrentes
- Atesorar de manera exagerada o evitar recuerdos
- Sentimientos intensos y pérdida de sentido
- Incapacidad para creer y asimilar lo sucedido
- Enojo e irritabilidad constantes
- Sentimientos de culpa y cuestionamientos
- Pensamientos y conductas suicidas
- Mayor riesgo de contraer enfermedades físicas: enfermedades cardiacas, cáncer, presión arterial alta, etc.
- Temor excesivo a la muerte o al fracaso
- Problemas alimenticios y para dormir
- Problemas de concentración
- Preocupación, ansiedad y tensión
- Consumo de sustancias
- Síntomas físicos que llamen la atención
- Ansiedad, comprende el trastorno de estrés postraumático
- Dificultad para sobrellevar tareas cotidianas, mantener relaciones saludables y realizar actividades laborales en el largo plazo

# TIPOS DE DUELO:

## Anticipado

- Se conoce el hecho inminente de una futura Pérdida: Familiares de enfermos terminales, divorcio futuro, padres esperando un hijo con una condición física grave
- Permite ir resolviendo asuntos. Nos suministra una base emocional positiva y nos ayuda a resolver lo que es necesario antes del desenlace.

## Retrasado o Negado

- No se afronta la situación en el momento y perdura por tiempo, haciendo crisis posteriormente.
- Suicidio, muertes múltiples, accidentes

## Crónico

- El luto dura años. Es una forma de mantener todo igual para tapar el dolor. Se necesita ayuda profesional
- Es incapaz de rehacer su vida, se muestra absorbido por los recuerdos y su vida gira en torno a la pérdida

## Enmascarado

- No muestra el dolor, pero enmascara con una enfermedad o dolencia
- Acné, eczemas asma bronquial, taquicardias, migrañas, úlceras, trastornos sexuales, cáncer, diabetes, obesidad

# TIPOS DE DUELO:

## Intensificado

- Se mantiene en el tiempo y es muy exagerado. Gritos, rabia, culpa. Provoca mucha inestabilidad emocional
- Conductas desadaptativas, que parece un trastorno psiquiátrico, depresión clínica, ataque de pánico, o estrés postraumático

## Desautorizado

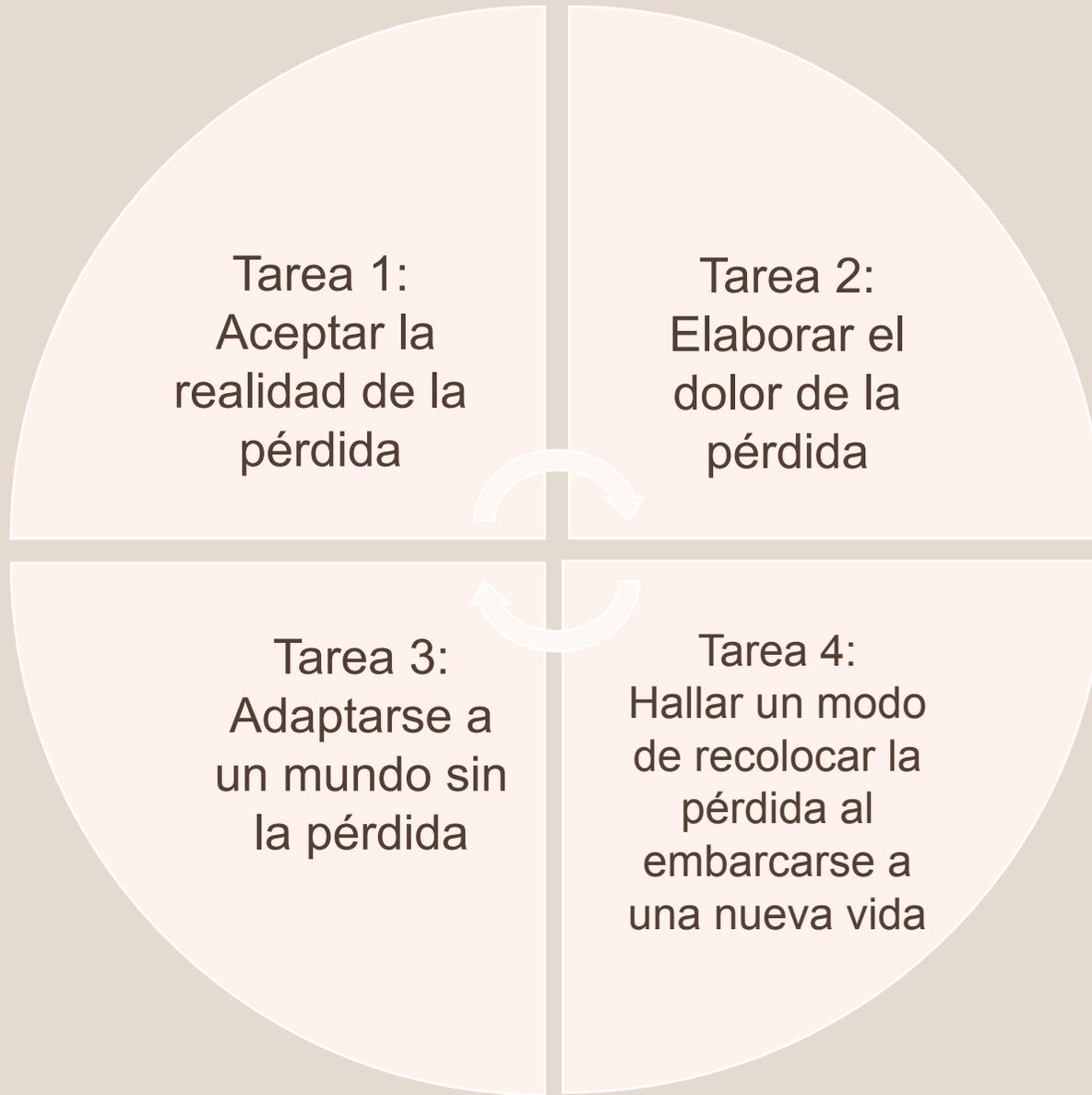
- Cuando la pérdida no puede ser reconocida abiertamente
- Aborto provocado, amantes secretos, relaciones homosexuales. Duelos muy dolorosos, vergüenza y culpa.
- Socialmente este negado y no permite elaborarse funcionalmente. No tiene un espacio, no hay rituales y suele vivirse a escondidas

## Patológico

- Acumulación de constantes pérdidas que no han podido resolverse
- Pueden caer en dependencia de fármacos, drogas, aislamiento social y conductas autodestructivas

# TAREAS DEL DUELO: WILLIAM WORDEN

- Afrontar la pérdida, ya no esta y no volverá
- Aceptación intelectual y emocional
- Realizar rituales de despedida



- Es necesario sufrir el dolor de la pérdida (angustia, ira, culpa y soledad) para realizar el trabajo del duelo y no arrastrarla toda su vida

- Externas (la vida cotidiana)
- Internas (la imagen de sí misma)
- Espirituales (las creencias, valores y el mundo en que uno vive)

- Recolocar emocionalmente a la pérdida (valores, enseñanzas, realizar proyectos de vida en memoria de la pérdida)
- El dolor se transforma en amor

# MITOS SOBRE EL DUELO:

1. El tiempo lo cura todo
2. El duelo se resuelve en aproximadamente un año
3. El duelo es solo la muerte, hay unas peores que otras
4. Los hombres lo llevan mejor, para ellos es diferente, se recuperan antes
5. Quien más llora es quien más dolor tiene
6. Las personas jóvenes lo llevan mejor
7. Lo mejor que puede hacer para recuperarse de la pérdida es pasar la página
8. El duelo es un proceso lineal
9. Los niños no sufren, no entienden la pérdida
10. Los niños deben ser protegidos del dolor y el sufrimiento
12. Los jóvenes tienen resiliencia, ellos olvidan la pérdida y siguen con su vida

# MITOS SOBRE EL DUELO:

12. Los niños y los jóvenes en grupo olvidan, entienden, experimentan y expresan el duelo
13. Los pequeños no entienden los rituales y además se les puede traumatizar, por eso no deben asistir a ellos
14. No lo tomes así, tienes otros familiares (hijos, padres, pareja)
15. Tienes que olvidarlo, ya paso!
16. Mejor no hablemos de ello... Cállense que ahí viene
17. Mejor ahora que más adelante
18. Eres joven, tendrás otros
19. Tienes que salir, pensar en otra cosa. Esfuérzate!
20. Ya tendrías que estar mejor, paso hace "X" meses o días
21. Esto que te ha ocurrido no es nada comparado con...

# ACOMPañAR A ALGUIEN QUE ESTA ATRAVESANDO UN DUELO

## QUE NO DECIR :

- “Sé fuerte”
- “Ya vas a ver que esto pasará”
- “Hay gente que la pasa peor”
- “No debes sentirte así”
- “Tienes que hacer esto...”
- “Hazme caso, Yo lo he pasado”
- “No llores, así no podrá descansar en paz”
- “Ya está en un lugar mejor”
- “El tiempo lo cura todo”
- “Anímate”
- “Hazlo por tus hijos”
- “Es la ley de la vida”
- “Ha sido la voluntad de Dios”
- “Un clavo saca otro clavo”

## QUE DECIR :

- “Me gustaría mucho poder decir algo que alivie tu dolor, pero no encuentro palabras”
- “Entiendo que esto es difícil y doloroso, es un proceso”
- “Veo que esta es una experiencia dolorosa”
- “En estos momentos, es válido sentir...”
- “Pensemos que puedes hacer...”
- “Estoy aquí para acompañarte”
- “Cuenta con mi apoyo”
- “Llámame cuando quieras, no importa la hora”

Lo más importante que se le puede decir es:

**“Acá estoy”**

# AFRONTAR EL PROCESO DE LA PERDIDA:

- Cada persona vive su proceso de duelo de forma diferente, pueden cambiar de una etapa a otra sin un orden específico; vivir la misma etapa varias veces; y vivir su duelo en diversas duraciones.
- No hay una regla estandarizada de cómo debe ser y es por lo mismo que nunca se debe forzar a alguien a que lo gestione de cierta forma, ya que eso podría tener consecuencias negativas en vez de beneficios

# RESIGNIFICACION

**RE** (prefijo, RAE), De nuevo, Otra vez – Repetir, Reconstruir

**SIGNIFICACION**, Idea, imagen o concepto

**Resignificación** (psicología), Capacidad de otorgar un sentido diferente al pasado a partir de una nueva comprensión en el presente.

**La meta** es lograr que el doliente pueda **Resignificar la perdida**, es decir aprender a vivir sin la persona, sin el trabajo, sin la pareja, sin el país en que ya no podemos estar o que ya hemos perdido, etc.

# RESIGNIFICAR LAS PERDIDAS

Es importante resignificar el sentido de la vida y valorar el ahora. Al sufrir una transformación personal podemos entender lo siguiente:

- El dolor esta allí, pero no lo puedes cargar siempre.
- Entender que la muerte forma parte de la vida.
- Las relaciones humanas pasan a un plano más espiritual partiendo de la creencia que se tenga.
- Aprender a vivir la vida con la muerte incluida.
- Evitar los juicios que se puedan emitir como “jamás volveré hacer feliz”.

# HERRAMIENTAS PARA LA RESIGNIFICACION

## 1. RESPETAR LA PROPIA HISTORIA

- Sentir
- Amar
- Cuidar
- Hablar

# HERRAMIENTAS PARA LA RESIGNIFICACION

## 2. CONSTRUIR LA RESILIENCIA

- Comprender
- Aceptar
- Sanar
- Reubicar

# HERRAMIENTAS PARA LA RESIGNIFICACION

## 3. ENFOCARNOS EN EL FUTURO

- Trascender
- Participar
- Creer
- Crecer

# HERRAMIENTAS PARA LA RESIGNIFICACION

## 4. PERDÓN Y ACEPTACIÓN

- Reduce el estrés y la ansiedad
- Fortalece nuestros sentimientos de conexión, propósito y satisfacción en las relaciones personales y sociales
- Mayor alegría, optimismo, entusiasmo, determinación y energía
- Avanzar con éxito hacia metas personales, académicas y salud (combatir enfermedades)
- Entrenar nuestra habilidad de apreciar y agradecer
- Incrementar nuestra capacidad de observación, concentración y atención
- Mayor autoestima

# HERRAMIENTAS PARA LA RESIGNIFICACION

## 5. ESTABLECER LIMITES

- Identifica cuáles son tus límites.
- Respeta los límites de los demás.
- Establece límites también contigo mismo.
- Acepta que aprender a poner límites es progresivo.
- Identifica cuando no depende de ti.

# HERRAMIENTAS PARA LA RESIGNIFICACION

## 6. RECONOCER EL DOLOR DE LA PERDIDA

- Reconocer como te sientes
- No te guardes los sentimientos
- Practicar la escritura creativa
- Practica el autocuidado
- Permítete llorar
- Procura no alterar los ritmos de sueño y vigilia
- Cuida tu alimentación
- Practica la autocompasión
- Háblate como si fueses tu mejor amigo/a
- Empatiza con el dolor de los demás

# HERRAMIENTAS PARA LA RESIGNIFICACION

## 7. TIEMPO

- Concéntrese primero en las tareas más importantes
- Cree una auditoria de tiempo
- Establezca un límite de tiempo para cada tarea
- Planifique con anticipación
- No pierda el tiempo esperando
- Trabaje de manera inteligente y no más difícil

# HERRAMIENTAS PARA LA RESIGNIFICACION

## 8. PEDIR AYUDA

- Pedir ayuda es de valientes
- Comprenderás lo que estas sintiendo
- Aprenderás a aceptar la situación
- Asumirás que no hay un culpable
- Entenderás tus tiempos para superarlo
- Retomaras tu vida poco a poco
- Buscaras nuevas motivaciones
- Restablecerás tu equilibrio emocional
- Recuerda que los profesionales también estamos para ayudar y acompañar en los procesos de duelo

# PROCESO DE LOGRAR RESIGNIFICAR LA SITUACION

- Analice que está ocurriendo en tu vida en estos momentos. Piensa en cada detalle, aunque sea un proceso doloroso.
- Reflexione sobre los puntos que le genere estrés todos los días.
- Converse con los más allegados para que indiquen que aspectos pueden observar sobre como reaccionas ante lo negativo. Así, puedes evaluar esos aspectos faltantes que fueron imposibles notar por ustedes.
- De esos puntos negativos, analice los efectos que tiene en su vida. Comience a resignificar cada aspecto.
- Hágase cargo de la situación, para ello puede vivir un proceso de ayuda profesional que lo ayude a cambiar los significativos negativos.

# BIBLIOGRAFIA

- Elisabeth Kluber Ross and Daniel Kessler - Sobre el Dolor y el Duelo
- J. William Worden - El Tratamiento del Duelo 5ta edición
- M. Angels Claramunt and Monica Alvarez – La Cuna Vacía, El doloroso proceso de perder un embarazo
- Alba Payas Puigarnau – Las tareas del duelo
- Manuel Nevado and Jose Gonzales – Acompañar en el Duelo
- Megan Devine – Está Bien que no Estés Bien
- Perla Puente – Elijo Volar Guía para resignificar la Perdida
- Tara Branch – Refugio Verdadero
- Joanne Cacciatore – Soportar lo Insoportable
- Viktor Frankl – El Hombre en Busca de Sentido
- Alfonso M. Garcia Hernandez – La Pérdida y el Duelo

“No puedes volver atrás y cambiar el principio, pero puedes comenzar donde estás y cambiar el final”

C.S.Lewis

*Sara Calderon*  
*(213) 705-8028*  
*saracald@med.usc.edu*