

# SITUACIONES DE DUELO

## CONSIDERACIONES PREVIAS:

- El duelo es un **proceso** que se vive ante la muerte de un ser querido o frente a cualquier otra **pérdida** considerada **significativa** para la vida de una persona.
- El duelo presenta una serie de etapas (negación, ira, negociación, depresión y aceptación), cuya superación no lineal depende de las características de cada persona y su entorno.
- Se trata de un proceso natural, no de un estado de ánimo. Por ello, el duelo no se considera un trastorno psíquico sino una reacción normal ante una situación de pérdida; embargo, puede llegar a ser patológico si no se gestiona adecuadamente.



**UNIVERSIDAD LIBRE**  
Vigilada Mineducación



**Seguridad y Salud en el Trabajo**

Tomado del DSM-V y el protocolo Situaciones de duelo - actuación en el entorno laboral (Res. 2404 de 2019).

# SITUACIONES DE DUELO

## Diferencias entre un duelo normal y un duelo patológico (frente a la muerte de un ser querido)

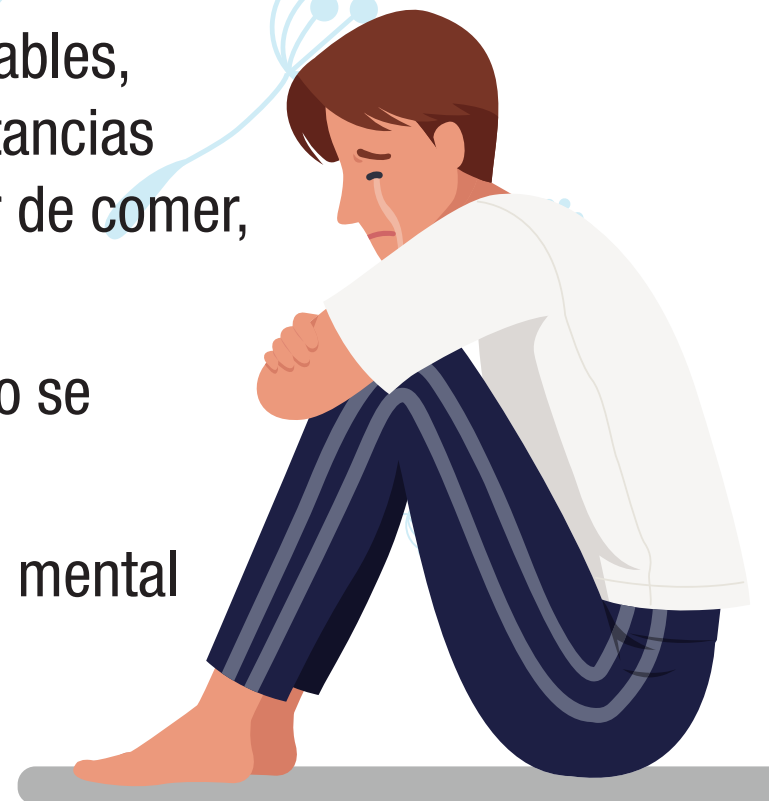
Características	Duelo normal	Duelo patológico
Momento de aparición	A los pocos días del fallecimiento.	Semanas o meses después (duelo retrasado). No aparición del duelo (negación del duelo).
Intensidad	Incapacitante durante días o semanas (afecta significativamente sus áreas de relación).	Incapacitante durante semanas o meses (siempre y cuando afecte significativamente gran parte de sus áreas de relación).
Algunas Reacciones	Negar aspectos de la muerte: circunstancias, características del fallecido (idealización).	Negar la muerte del fallecido, creer que aún vive.
	Identificarse con el fallecido (imitando rasgos, atesorando pertenencias).	Creer que es el fallecido.
	Oír la voz, ver u oler al fallecido de forma efímera y momentánea, sin embargo, se reconoce que esta sensación no es real.	Alucinaciones complejas y estructuradas.
	Padecer síntomas somáticos similares a los que causaron la muerte del difunto (identificación).	Creer que se va a morir de la misma enfermedad. Acudir continuamente al médico por esa causa.
	Desarrollar conductas culturalmente aceptadas en relación al duelo (luto temporal, etc.).	Establecer conductas anormales (visitar el cementerio diariamente).



# SITUACIONES DE DUELO

## SI USTED ESTÁ EN DUELO:

- En los primeros días podrá sentirse como si estuviera en una pesadilla o viviendo una experiencia que no es suya, esa sensación es frecuente, no se está volviendo “loco”.
- Durante el proceso de duelo sus emociones serán una montaña rusa (puede pasar del llanto incontrolable a la culpa o a la ira en poco tiempo o en un mismo momento).
- Es natural que llegue a cuestionar sus creencias religiosas o de fe, no se sienta mala persona por ello.
- Vivir con intensidad y consciencia cada una de las emociones, pensamientos y comportamientos propios de las etapas del duelo (hablar, llorar, cantar, gritar, etc.) le permitirá conocerse, sanar poco a poco y aprender de la situación, no evite sentir dolor, conózcalo y aprenda de él.
- Tome conciencia y controle comportamientos no saludables, conscientes o inconscientes, como el consumo de sustancias psicoactivas, ingesta compulsiva, automutilación, dejar de comer, dejar de hacer ejercicio, entre otros.
- Puede llegar a sentir que no puede con el dolor, pero no se automedique.
- Consulte a su EPS o profesional especializado en salud mental en caso de considerarlo necesario.



**UNIVERSIDAD LIBRE**  
Vigilada Mineducación



**Seguridad y Salud en el Trabajo**

Tomado del DSM-V y el protocolo Situaciones de duelo - actuación en el entorno laboral (Res. 2404 de 2019).

# SITUACIONES DE DUELO

## ¿QUÉ HACER O CÓMO APOYAR A UNA PERSONA EN DUELO?

- Si tiene la disposición, acompañe, muchas veces solo es necesario hacerle sentir al otro que estará ahí para brindarle su compañía; sin embargo, permítale desarrollar o poner a prueba sus propias habilidades para superar y solucionar situaciones difíciles. Evite generar dependencia a su compañía.
- Escuche atentamente cuando la persona exprese su vivencia y/o dolor.
- Permítale tener espacios a solas y respete el silencio.
- No presione la superación del duelo, cada persona tiene su propio tiempo y manera de vivir y sobrellevar el dolor. La duración del duelo es bastante prolongada y es normal que no desaparezca al poco tiempo.
- Respete las creencias individuales sobre la concepción de la muerte, religiosidad y/o fe.
- En caso de que la persona solicite ayuda o presente alguno de las condiciones de riesgo tales como soledad, falta de apoyo familiar y/o social, ausencia de habilidades de afrontamiento, enfermedades asociadas a la pérdida, conocimiento de antecedentes de trastornos psiquiátricos o trastornos conductuales graves (intento de suicidio, consumo de sustancias psicoactivas, entre otros), sugiérale que consulte a un profesional especializado en salud mental.



**UNIVERSIDAD LIBRE**  
Vigilada Mineducación



**Seguridad y Salud en el Trabajo**

Tomado del DSM-V y el protocolo Situaciones de duelo - actuación en el entorno laboral (Res. 2404 de 2019).