



# Entendiendo el duelo como un proceso.

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA Colmena Seguros S.A.



Colmena  
Seguros



# Introducción

La pérdida es un proceso natural que hace parte de la vida. Aprender a vivir el proceso de pérdida, ya sea de personas cercanas o de condiciones en nuestro entorno, es parte de las experiencias a través de las cuales crecemos y maduramos como seres humanos. Conocer qué es el duelo y cómo funciona, puede ayudarte a vivir la experiencia de una forma diferente; a conocerte más a ti mismo, a gestionar tus procesos de cambio, y a ayudar a otros en su proceso de aprendizaje y adaptación.

Un cambio de colegio, un trasteo a otro barrio o ciudad, el comienzo de un nuevo trabajo, la pérdida de un ser querido; todos son cambios que generan en nosotros la sensación de pérdida y, por lo tanto, traen consigo un duelo. Cada uno de ellos es diferente en magnitud, intensidad y duración. En el caso de la pérdida de una persona (por ejemplo padres, hermanos, pareja, hijos), el dolor por la muerte está relacionado con el vínculo afectivo que tengamos con quien fallece. En el caso del entorno o las circunstancias (trabajo, colegio, ciudad, etc.), la pérdida está relacionada con las rutinas y las personas con las que solíamos interactuar en dicho espacio.

## Etapas del duelo

Como proceso, el duelo tiene una serie de etapas que, aunque no son necesariamente lineales y secuenciales para todos, son un patrón relativamente generalizado para las personas. Si bien pueden variar en duración e intensidad, estas son las etapas que cada uno de nosotros vive durante un proceso de duelo.

Dichas fases son parte de un marco general que sirve de guía y referencia; conforman un mecanismo de aprendizaje y, al conocerlas y entenderlas, pueden ayudarte a transitar por las experiencias dolorosas en la vida.





## 1. Negación.

**Ocurre al principio de la pérdida o el proceso de cambio.**

Es un estado de choque inicial, puede implicar algo de parálisis intelectual y emocional; no podemos aceptar esa pérdida, nos desconectamos de la realidad y rechazamos la experiencia. Puede expresarse a través de un estado de aparente tranquilidad o serenidad, o por el contrario, por medio de un estado de exaltación emocional.

**¿Qué hacer?** Frente a la negación, es importante que seas paciente y retomes las causas del cambio; no se trata de encontrar culpables, sino de entender los antecedentes de la situación que llevaron a este cambio o pérdida (reconoce cuáles son las características que están involucradas).

## 2. Enojo, enfado o ira.

**Empezamos a ser conscientes de lo que ha ocurrido y estamos enojados;** es común que tengas pensamientos de desesperación y te preguntes: ¿por qué me ha pasado esto?, ¡esto es injusto!, ¡no voy a ser capaz de asumirlo!. Date cuenta de que hay presencia de emociones intensas que te invaden en esos momentos. Es posible que manifiestes enojo contra “las personas involucradas en el cambio o la pérdida”, los seres queridos, el personal sanitario, el Gobierno, etc.

**¿Qué hacer?** Dado que la ira es una reacción natural ante el cambio, debes gestionarla, no bloquearla o ignorarla. Permítete el desahogo y la expresión de emociones sin llegar a hacerle daño a otros.



### 3. Negociación.

**Nos aferramos a la condición anterior;** aún tienes expectativa de poder cambiar el pasado y te preguntas: ¿es cierto?, ¿esto en realidad ha ocurrido? Actuamos de forma “incrédula”, mostramos resistencia a la pérdida, estamos “batallando” con la idea de que esta pérdida o cambio sea para siempre.

**¿Qué hacer?** Empieza a mirar la realidad con otros ojos; asume que hay una nueva realidad, reconócela y empieza a vivir con ella; eso no significa que te sientas bien, pues este “asumir la realidad de la pérdida” genera dolor emocional.

### 4. Dolor emocional.

**Tenemos sentimientos de tristeza profunda,** desconexión con las actividades diarias, nos sentimos incapaces de afrontar la vida normal, estamos invadidos por el dolor. Podrías o no presentar episodios depresivos. Esta suele ser la etapa de mayor duración, es la fase de expresión emocional de la pérdida.

**¿Qué hacer?** Expresa las emociones, no reprimas la tristeza y el dolor. Busca la compañía y el apoyo emocional de otros que muestren empatía. Reconoce e identifica lo que sientes y cómo esa pérdida ha afectado y cambiado tu vida. En caso de que esta etapa de dolor emocional intenso dure más de seis meses, te sugerimos buscar ayuda profesional.



Algunas de estas manifestaciones son: episodios frecuentes de llanto fácil, dificultad para volver a la vida regular, la persona que falleció está siempre presente en tus conversaciones, etc.



## 5. Aceptación

**En esta etapa estamos en un periodo de restablecimiento.**

Aceptar la ausencia no significa que olvidamos a la persona que murió, tampoco significa que ya no sentimos dolor por la pérdida; en realidad, nos muestra que empezamos a mirar hacia el futuro. Aquí aceptamos que la pérdida es inevitable, no tiene retorno, pero poco a poco nos reincorporamos a la vida diaria y salimos del dolor emocional intenso. Empiezas a tener momentos de alegría nuevamente y sientes alivio del dolor.

**¿Qué hacer?** Mira tu vida y asume que hay una nueva realidad con todo lo que ella implica, derivado de la pérdida o el cambio vivido.

Poco a poco, te vas reincorporando a las actividades cotidianas y empiezas a reorganizar tu vida en esa nueva realidad.



## Para tener en cuenta: factores que modifican el proceso de duelo

**Cada persona vive la pérdida de forma diferente.** Si bien las etapas del duelo explicadas son similares para todos, el tiempo de duración puede variar según el tipo de pérdida o cambio, el vínculo con la persona que falleció, el tiempo de preparación para la pérdida, las experiencias de duelo previas, y las condiciones de apoyo y acompañamiento durante el proceso.



El tipo de vínculo y la calidad de la relación con la persona que fallece es un factor relevante respecto a la duración e intensidad del proceso de duelo. No es igual perder un amigo que perder un hijo o perder la pareja. La cercanía y el afecto hacia la persona que murió es un factor que va a incidir en tu proceso de duelo.

**La preparación para el duelo, también llamado “pre-duelo”**, es un factor que puede modificar el proceso de duelo en sí mismo. En el caso de una enfermedad terminal o de larga duración, es un proceso donde podemos saber cuál va a ser el final; esto nos permite tener un tiempo para prepararnos, entonces es posible que el dolor del duelo sea un poco menos intenso, pues hemos avanzado en los sentimientos de negación y pérdida previa al fallecimiento.

**Contar con apoyo social facilita el proceso de duelo.** Disponer de un entorno que te brinde apoyo, escucha, empatía frente a tus emociones, refugio y acompañamiento, hace más manejable el dolor y permite la expresión emocional.

Otros aspectos que modifican el proceso de duelo son las creencias religiosas o espirituales y los factores culturales. Nuestras creencias sobre la vida y la muerte, la existencia de una vida después de la muerte, los rituales de duelo, etc., te permiten crear esperanza y alivian el dolor emocional.

**Respecto a los duelos que enfrentamos como familia**, es importante recordar que así como para cada miembro de la familia, el vínculo o la relación con la persona fallecida o el cambio vivido es diferente, así es también la experiencia del proceso de duelo. Lo importante es brindar apoyo social y empatía emocional.



## Bibliografía

---

Cuadrado I Salido, D. (2010). Las cinco etapas del cambio. Revista Capital Humano, número 241. Marzo de 2010.

[https://factorhuma.org/attachments\\_secure/article/420/c303\\_cincoetapas.pdf](https://factorhuma.org/attachments_secure/article/420/c303_cincoetapas.pdf)

Castro González, M. (2006). Tanatología: la inteligencia emocional y el proceso de duelo. Ed. Trillas.

Meza Dávalos, E. et al. (2008). El proceso de duelo. Un mecanismo humano para el manejo de pérdidas emocionales. Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas. Vol. 13, número 1. ISSST Mexico.

<https://www.redalyc.org/pdf/473/47316103007.pdf>.

Psicoactiva (2017). El duelo y sus etapas. Duelo normal y duelo patológico.

<https://www.youtube.com/watch?v=xJedAQzeIYI&t=158s>.



# Colmena

Seguros

UNA EMPRESA DE



FUNDACIÓN  
GRUPO SOCIAL



Más información Línea Efectiva:  
Bogotá / 401 0447  
Otras ciudades / 01 8000-9-19667  
[www.colmenaseguros.com](http://www.colmenaseguros.com)