



---

## ¿Que es el duelo?

Enfrentarse a la pérdida de un ser querido es una de las experiencias más estresantes y dolorosas por las que puede pasar un ser humano, no hay dolor más intenso que la muerte de un hijo/a, la pareja, los padres... El duelo es la reacción psicológica que se produce ante la muerte de alguien significativo para nosotros, e incluye expresiones en todos los niveles de respuesta, físico, emocional, conductual, cognitivo, social y espiritual.

- FÍSICO

Falta de energía, cansancio, opresión en el pecho, dolores musculares...

- EMOCIONAL

Tristeza, añoranza, enfado, irritabilidad, miedo...

- CONDUCTUAL

Aislamiento, llanto, desinterés por actividades que antes eran satisfactorias...

- COGNITIVO

Falta de concentración, preocupación, sentir la presencia del fallecido/a...

- SOCIAL

Dificultades en establecer relaciones interpersonales y restablecer hábitos sociales...

- ESPIRITUALES

Cambio de escala de valores, cuestionamiento existencial, búsqueda de significado...



---

Esto no supone que todas las personas respondan con los mismos síntomas y la misma intensidad, una de las características del duelo es que es un proceso único e irrepetible, cada uno expresa su dolor de manera distintiva.

Un aspecto a tener en cuenta cuando hablamos del duelo es que no nos estamos refiriendo a una enfermedad o patología, el duelo es la reacción normal y esperable de adaptación ante la pérdida de un ser querido y que en la mayoría de los casos se resuelve de forma satisfactoria con los recursos propios y el apoyo social, cuando este proceso no evoluciona de forma favorable es cuando hablamos de duelo complicado o patológico y conviene acudir a un profesional especializado.

El concepto de duelo también es utilizado en un sentido amplio para referirse a las reacciones que se producen ante otro tipo de pérdidas no relacionadas con la muerte, pero que pueden suponer un desajuste personal importante, como pueden ser una separación o divorcio, la pérdida de un empleo, traslados etc.