



## Submódulo 2.2 - Las emociones comunes en la etapa de duelo (shock, negación, ira, tristeza, aceptación)

El duelo es una experiencia emocional intensa y compleja que puede provocar una amplia gama de reacciones en las personas en duelo. Aunque cada individuo vive el duelo de forma única, existen ciertas emociones comunes que se ven frecuentemente en las personas que enfrentan una pérdida. Estas emociones pueden incluir shock, negación, ira, tristeza y aceptación.

El shock es a menudo la primera reacción emocional a una pérdida brusca o inesperada. La persona en duelo puede sentirse aturdida, adormecida o desconectada de la realidad. Puede tener dificultades para creer que la pérdida es real y puede experimentar un sentimiento de irrealidad. Por ejemplo, después de la noticia de la muerte de un ser querido, una persona puede decir: "No puedo creerlo" o "Esto no puede ser verdad". El shock es una reacción psicológica de protección que permite al individuo manejar gradualmente el impacto emocional de la pérdida.

La negación es otra emoción común en la etapa de duelo. Como se menciona en el modelo de Kübler-Ross, la negación es un intento inconsciente de negar la realidad de la pérdida y de continuar viviendo como si nada hubiera cambiado. La persona en duelo puede evitar hablar de la pérdida, seguir preparando comidas para la persona que ha fallecido o rehusar participar en los rituales fúnebres. La negación es una reacción normal y temporal que permite al individuo adaptarse gradualmente a la nueva realidad.

La ira es una emoción común en el proceso de duelo. Puede estar dirigida a varias cosas, como la persona que ha fallecido, uno mismo, los otros, o incluso entidades abstractas como

Dios o el destino. Por ejemplo, una personas en duelo puede estar enfadada con su cónyuge fallecido por "abandonarla" o puede sentir ira hacia los médicos por no haber hecho más para salvar a su ser querido. La ira a menudo es una reacción a la impotencia que se siente frente a la pérdida y puede ocultar emociones más vulnerables como la tristeza o el miedo.

La tristeza es la emoción que se asocia más comúnmente con el duelo. Puede manifestarse a través del llanto, un sentimiento de vacío, pérdida de interés en actividades habituales y aislamiento. La tristeza es una reacción normal y saludable a la pérdida, ya que demuestra el apego a la persona o a la situación que se ha perdido. Sin embargo, si la tristeza es intensa y persistente, puede evolucionar en una depresión que requiere un tratamiento específico. Es importante distinguir entre la tristeza normal del duelo y una depresión clínica.

La aceptación a menudo se considera como la última fase del proceso de duelo, aunque no significa necesariamente el final del dolor. La aceptación implica reconocer la realidad de la pérdida y empezar a contemplar la vida sin la persona o la situación que se ha perdido. Puede estar acompañada de un sentimiento de paz, gratitud por el tiempo pasado con la persona fallecida y un deseo de dar un nuevo sentido a su vida. Por ejemplo, una persona que ha perdido su trabajo puede decidir embarcarse en una nueva carrera o seguir una pasión que había descuidado por mucho tiempo.

Es crucial señalar que estas emociones no siempre siguen un orden específico y pueden solaparse o repetirse a lo largo del tiempo. Cada persona en duelo experimentará estas emociones a su manera y a su propio ritmo. Algunas personas pueden pasar rápidamente de una emoción a otra, mientras que otras pueden quedarse más tiempo en una fase en particular. El papel del GRIEF COACH es proporcionar un espacio benévolo y sin juicio donde los clientes pueden expresar y explorar sus emociones, mientras los ayuda a desarrollar estrategias adaptativas saludables para navegar este difícil período.

Puntos clave:

1. El duelo puede provocar diversas emociones comunes, como shock, negación, ira, tristeza y aceptación.
2. El shock es a menudo la primera reacción a una pérdida repentina, y se manifiesta como una sensación de entumecimiento y desconexión de la realidad.
3. La negación es un intento inconsciente de negar la realidad de la pérdida y de seguir viviendo como si nada hubiera cambiado.
4. La ira, frecuente en el proceso de duelo, puede dirigirse a varias cosas y puede ocultar emociones más vulnerables.
5. La tristeza, la emoción más comúnmente asociada con el duelo, se manifiesta a través del

llanto, un sentimiento de vacío y aislamiento. Es importante diferenciarla de una depresión clínica.

6. La aceptación implica reconocer la realidad de la pérdida y empezar a contemplar la vida sin la persona o la situación perdida.

7. Las emociones no siempre siguen un orden específico y pueden superponerse o repetirse a lo largo del tiempo.

Cada persona en duelo experimentará estas emociones a su manera y a su propio ritmo.

8. El rol del GRIEF COACH es proporcionar un espacio benévolo y sin juicio donde los clientes pueden expresar y explorar sus emociones, a la vez que ayudarlos a desarrollar estrategias de adaptación saludables.