



Submódulo 3.1 - Los efectos del luto en la salud mental (depresión, ansiedad, TEPT)

El luto es una experiencia profundamente perturbadora que puede tener repercusiones significativas en la salud mental de las personas en duelo. Aunque las reacciones emocionales intensas son normales y esperadas en el proceso de luto, algunas personas pueden desarrollar trastornos psicológicos más severos, como la depresión, la ansiedad o el trastorno de estrés postraumático (TEPT). Estos trastornos pueden obstaculizar el proceso de curación y requerir una atención específica.

La depresión es uno de los efectos más comunes del luto en la salud mental. Los síntomas de la depresión pueden incluir una tristeza persistente, una pérdida de interés en las actividades habituales, trastornos del sueño y del apetito, fatiga intensa, sentimientos de culpa y devaluación, y a veces incluso pensamientos suicidas. Aunque estos síntomas pueden parecerse a los del luto normal, la depresión se distingue por su duración, intensidad e impacto en el funcionamiento diario. Por ejemplo, una persona en duelo que lucha por salir de la cama durante meses, que descuida su higiene personal y que se aísla completamente de su entorno puede sufrir una depresión que requiere intervención terapéutica.

La ansiedad es otro trastorno común en las personas en duelo. El luto puede provocar miedos intensos, como el miedo a perder a otros seres queridos, el miedo a no superar el dolor o el miedo al futuro sin la persona fallecida. Estos miedos pueden manifestarse en síntomas físicos, como palpitaciones, temblores, sudoración o dificultades para respirar, así como en ruminaciones ansiosas y comportamientos de evitación. Por ejemplo, una persona que ha perdido a su pareja en un accidente de coche puede desarrollar una fobia a la conducción y evitar cualquier situación que le recuerde el trauma.

El trastorno de estrés postraumático (TEPT) puede ocurrir cuando la muerte es repentina, violenta o traumática, como en el caso de un accidente, un homicidio o un desastre natural. Las personas con TEPT pueden revivir el evento traumático a través de flashbacks, pesadillas o pensamientos intrusivos, y mostrar hipervigilancia, reacciones de sobresalto exageradas y un estado de alerta constante. También pueden evitar situaciones, lugares o personas asociados con el trauma, y sentir un desapego emocional o dificultades para experimentar emociones positivas. Por ejemplo, un padre que ha perdido a su hijo en un tiroteo puede revivir constantemente la escena, sobresaltarse ante el menor ruido fuerte y evitar todo lo que le recuerde el evento.

Es importante señalar que estos trastornos psicológicos no son una debilidad o un fracaso en el proceso de luto, sino reacciones normales a una experiencia anormalmente dolorosa. Sin embargo, cuando estos trastornos persisten en el tiempo, interfieren con el funcionamiento diario e impiden el proceso de curación, es esencial buscar ayuda profesional. El COACH DE LUTO puede jugar un papel crucial en ayudar a las personas en duelo a identificar estas señales de alerta, normalizar su experiencia y dirigir las hacia recursos adecuados, como seguimiento terapéutico o médico.

El COACH DE LUTO también puede ayudar a las personas en duelo a desarrollar estrategias de adaptación saludables para hacer frente a estos trastornos psicológicos. Esto puede incluir técnicas de manejo del estrés, como la relajación, la meditación o el ejercicio físico, así como herramientas cognitivas para identificar y modificar pensamientos negativos o irracionales. El COACH DE LUTO también puede alentar a las personas en duelo a mantener una red de apoyo social, a expresar sus emociones de manera saludable y a participar en actividades significativas y enriquecedoras.

Finalmente, es crucial recordar que cada persona en duelo experimentará estos trastornos psicológicos de manera única y en diferentes grados. Algunas personas pueden solo presentar algunos síntomas leves, mientras que otras pueden desarrollar trastornos más graves que requieren atención intensiva. El papel del COACH DE LUTO es ofrecer un acompañamiento personalizado y compasivo, teniendo en cuenta la singularidad de cada experiencia de luto y adaptando sus intervenciones en consecuencia. Siendo atento a las señales de angustia psicológica y ofreciendo un apoyo informado, el COACH DE LUTO puede ayudar a las personas en duelo a superar esta prueba y a recuperar el equilibrio emocional.

Puntos a recordar:

1. El duelo puede tener repercusiones significativas en la salud mental, como la depresión, la ansiedad y el trastorno de estrés postraumático (TEPT).
2. La depresión se caracteriza por una tristeza persistente, pérdida de interés, trastornos del sueño y del apetito, fatiga intensa, sentimientos de culpa y devaluación, y a veces

pensamientos suicidas.

3. La ansiedad se manifiesta por miedos intensos, síntomas físicos (palpitaciones, temblores, sudoración, dificultades respiratorias), rumiaciones ansiosas y comportamientos de evitación.

4. El TEPT puede ocurrir en un fallecimiento repentino, violento o traumático, y se caracteriza por flashbacks, pesadillas, hipervigilancia, reacciones de sobresalto exageradas y un estado de alerta constante.

5. Estos trastornos psicológicos no son una debilidad, sino reacciones normales a una experiencia dolorosa. Sin embargo, cuando persisten e interfieren con el funcionamiento diario, es esencial buscar ayuda profesional.

6. El COACH DE LUTO puede ayudar a identificar estas señales de alerta, normalizar la experiencia, direccionar a recursos adecuados y desarrollar estrategias de adaptación saludables (manejo del estrés, herramientas cognitivas, apoyo social, expresión de emociones, actividades significativas).

7. Cada persona en duelo experimentará estos trastornos psicológicos de manera única y en diferentes grados. El COACH DE LUTO debe ofrecer un acompañamiento personalizado y compasivo, teniendo en cuenta la singularidad de cada experiencia de duelo.