



Submódulo 3.3 - Comportamientos de adaptación y mecanismos de defensa

Frente al dolor intenso del duelo, las personas en duelo pueden adoptar diferentes comportamientos de adaptación y mecanismos de defensa para manejar sus emociones y superar esta prueba. Estas estrategias, aunque a veces son necesarias a corto plazo, pueden volverse inadecuadas o contraproducentes si se prolongan en el tiempo. Es esencial para el GRIEF COACH comprender estos mecanismos, para ayudar a las personas en duelo a desarrollar estrategias de adaptación más saludables y duraderas.

Uno de los mecanismos de defensa comunes en el duelo es la negación. La negación puede manifestarse como una negativa a creer en la realidad de la pérdida, minimizar su impacto emocional o intentar seguir viviendo como si nada hubiera cambiado. Por ejemplo, una persona que ha perdido a su cónyuge puede seguir poniendo la mesa para dos, hablar de él en presente o evitar las conversaciones relacionadas con su muerte. Aunque la negación puede ofrecer un respiro temporal del dolor, puede obstaculizar el proceso de curación si se prolonga en el tiempo.

Otro mecanismo de defensa común es la represión emocional. Las personas en duelo pueden tratar de reprimir sus emociones dolorosas, ignorarlas o ocultarlas detrás de una fachada de normalidad. Pueden sumergirse en el trabajo, en tareas diarias o en distracciones para evitar sentir plenamente su dolor. Por ejemplo, un padre que ha perdido a un hijo puede involucrarse excesivamente en las actividades de sus otros hijos, sin darse tiempo para llorar o expresar su tristeza. Aunque la represión emocional puede parecer una estrategia efectiva a corto plazo, puede conducir a un duelo no resuelto y a problemas emocionales a largo plazo.

La búsqueda de sentido es un comportamiento de adaptación común en el duelo. Las personas en duelo pueden tratar de encontrar una explicación o un significado a su pérdida, para hacer esta experiencia más soportable. Pueden recurrir a la religión, la espiritualidad o a creencias personales para encontrar consuelo y un sentido a su sufrimiento. Por ejemplo, una persona que ha perdido a un ser querido debido a una enfermedad prolongada puede encontrar cierto alivio en la idea de que esa persona ya no sufre y que la cuida desde el más allá. Aunque la búsqueda de sentido puede ser una estrategia de adaptación saludable, también puede conducir a cuestionamientos existenciales dolorosos o a cuestionar sus creencias fundamentales.

La evitación es otro mecanismo de defensa común en el duelo. Las personas en duelo pueden evitar situaciones, lugares o personas que les recuerdan la pérdida, para protegerse del dolor emocional. Pueden dejar de frecuentar ciertos lugares, de participar en eventos familiares o de estar con amigos comunes. Por ejemplo, una persona que ha perdido a un hijo puede evitar parques, escuelas o reuniones familiares donde la presencia de otros niños aviva su dolor. Aunque la evitación puede ofrecer un alivio temporal, puede obstaculizar el proceso de curación al impedir que la persona en duelo se enfrente a sus emociones y se adapte a la nueva realidad.

La búsqueda de apoyo social es un comportamiento de adaptación saludable y crucial en el duelo. Las personas en duelo pueden buscar consuelo, comprensión y ayuda de su entorno, grupos de apoyo o profesionales. Pueden sentir la necesidad de hablar de su pérdida, compartir sus recuerdos y emociones, y sentirse acompañadas en esta prueba. Por ejemplo, una persona que ha perdido a uno de sus padres puede encontrar consuelo al compartir anécdotas con sus hermanos o al participar en un grupo de apoyo para personas en duelo. La búsqueda de apoyo social es una estrategia de adaptación esencial, ya que permite romper el aislamiento, normalizar las emociones y encontrar recursos para superar el duelo.

El papel del GRIEF COACH es ayudar a las personas en duelo a identificar sus mecanismos de defensa y comportamientos de adaptación, y evaluar si son adecuados o no. El GRIEF COACH puede alentar a las personas en duelo a expresar sus emociones de una manera saludable, a enfrentar gradualmente las situaciones dolorosas y a buscar apoyo en su entorno. También puede ayudarles a desarrollar estrategias de adaptación más saludables, como la práctica de la atención plena, la expresión creativa de sus emociones o la participación en actividades significativas. Al acompañar a las personas en duelo en la exploración de sus mecanismos de defensa y guiarlas hacia estrategias de adaptación más adecuadas, el GRIEF COACH puede promover un proceso de curación más saludable y duradero.

Puntos a recordar:

1. Las personas en duelo pueden adoptar diferentes comportamientos de adaptación y

mecanismos de defensa para manejar sus emociones, pero estas estrategias pueden volverse inadecuadas si se prolongan en el tiempo.

2. La negación, que se manifiesta como una negativa a creer en la realidad de la pérdida o a minimizar su impacto emocional, puede ofrecer un respiro temporal pero puede obstaculizar el proceso de curación si se prolonga.

3. La represión emocional, que consiste en reprimir o ignorar las emociones dolorosas, puede parecer efectiva a corto plazo pero puede conducir a un duelo no resuelto y a problemas emocionales a largo plazo.

4. La búsqueda de sentido, que intenta encontrar una explicación o un significado a la pérdida, puede ser una estrategia de adaptación saludable pero también puede conducir a cuestionamientos existenciales dolorosos.

5. La evitación de situaciones, lugares o personas que recuerdan la pérdida puede ofrecer un alivio temporal pero puede obstaculizar el proceso de curación al impedir que la persona se enfrente a sus emociones.

6. La búsqueda de apoyo social de sus seres queridos, grupos de apoyo o profesionales es un comportamiento de adaptación saludable y crucial para romper el aislamiento, normalizar las emociones y encontrar recursos.

7. El papel del GRIEF COACH es ayudar a las personas en duelo a identificar sus mecanismos de defensa, evaluar si son adecuados y desarrollar estrategias de adaptación más saludables para promover un proceso de curación duradero.