

2025-06-30

## Sin contención ni reconocimiento social la gente vive el duelo emocional o psicológico

Autor: Juan Carlos Machorro

Género: Nota Informativa

<http://www.periodismoyambiente.com.mx/2025/06/30/sin-contencion-ni-reconocimiento-social-la-gente-vive-el-duelo-emocional-o-psicologico/>

El fallecimiento de un ser querido, enfermedades serias, el deterioro de capacidades motrices, incluso amputaciones u otras alteraciones anatómicas visibles generan una pérdida, explicó la maestra Patricia Dirce Rubí Hurtado, psicóloga clínica en la conferencia Duelo y afectación psicológica por enfermedad, pérdida funcional o anatómica, impartida en la Unidad Xochimilco de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM).

Durante la Semana de la Inclusión, la Discapacidad y la Accesibilidad en la UAM Xochimilco, En la charla dirigida a miembros del Programa Universitario para Personas Mayores de México, Rubí Hurtado les indicó que la pérdida de independencia física, financiera o el status son frecuentes en esta etapa de la vida.

"Hoy soy la directora de una escuela, mañana soy Lupita", ejemplificó, por ello la frustración llega tras su jubilación o no poder realizar actividades comunes, esto afecta la percepción propia y la pérdida de uno mismo que puede llegar a la exclusión social.

Respecto de la importancia de la pérdida, ya sea fisiológica o psicológica, la especialista apuntó que despojarse de accesorios con una carga emocional relevante, terminar relaciones interpersonales o de trabajo, cambiarse de escuela, transitar de un grado a otro, así como dejar ir etapas vitales como la niñez, adolescencia, adultez y vejez, por ejemplo, son procesos que afectan significativamente, compartió.

En este sentido, explicó las diferencias entre el duelo tanatológico y el psicológico, en el primero hay una pérdida total y definitiva del cuerpo, lo cual es acompañado y reconocido por la sociedad a través de rituales, homenajes y funerales; en cambio, en el segundo, no hay contención ni reconocimiento social, aunque también implique pérdida y cambios profundos.

Detalló las etapas del duelo, entre las que se encuentra la negación, la ira (que puede expresarse con uno mismo y/o su entorno), la negociación, la depresión (sensación de vacío), el aislamiento y, por último, la aceptación, en donde la vida se acomoda según lo que se está atravesando. Sin embargo, no en todos los casos se viven de la misma manera, ya sea en tiempo, intensidad u orden.

Destacó que uno de los duelos más vistos en personas de la tercera edad es el de tipo anticipado, que es producto de enfermedades degenerativas, hay un antecedente en donde se puede o no tener una "preparación para que el fallecimiento o pérdida de función tenga un menor impacto".

El conocido como complicado es prolongado e intenso y sin resolución clara, lo cual tiene sentido si se considera que normalmente tiene una duración de seis a 12 meses, así que cuando es más largo es necesaria la atención psicológica, principalmente si afecta la normalidad de la vida.

Describió que el duelo ambiguo se produce cuando la persona o situación no desaparece del todo, pero hay cambios drásticos. Al respecto, y a manera de ejemplo, un asistente indicó la ruptura en su relación con su hermano: "no ha fallecido, pero no me hablo con él".

Mientras que el no reconocido, cobró relevancia entre los presentes pues tiene muchas semejanzas con el

psicológico que no se acepta ni se acompaña socialmente, la pérdida no es visible y es poco válida, la especialista respaldó su explicación con una experiencia personal como los efectos secundarios de haberse contagiado de COVID.

El llamado duelo inhibido se manifiesta a través de emociones contenidas o bloqueadas por miedo al juicio social. La presión de "tener que ser fuerte" o el silencio motivado por el "qué dirán", son comunes en quienes lo viven. A menudo, este tipo va acompañado del llamado desautorizado, pues es minimizado, ignorado o incomprendido, ya que tampoco recibe aprobación social. Frases como "lo importante es que estas vivo" invalidan el dolor, aunque haya sufrimiento y pérdida.

"El duelo no solo es por muerte" dejó claro la profesora Rubí Hurtado antes de compartir la forma idónea de acompañar a una persona en este proceso: darle nombre a lo que pasa "lo que se nombra se puede trabajar", acompañar sin invadir, no minimizar, tener empatía, fomentar la independencia y así generar el "todavía puedo" en el otro, finalmente buscar ayuda profesional o grupos de apoyo si es necesario.