

**LAS EMOCIONES EN LOS PROCESOS DE DUELO.**  
**(Las tareas del duelo. Alba Payás. 2010. Paidós)**

Presentamos, en este anexo, los cuadros representativos de las emociones y su función en los procesos de duelo.

La autora, en su obra (pág. 103) nos dice que "tomando la idea original de George Vaillant (1992), proponemos referirnos a "afrontamientos" como procesos maduros que incluyen un mínimo de distorsión para poder manejar la ansiedad y a "defensas" como resultados fijados, que implican una distorsión o inhibición importante de la realidad."

**1- EMOCIONES COMO AFRONTAMIENTOS EFECTIVOS EN EL DUELO**

| EMOCIONES NATURALES |  | FUNCIÓN ADAPTATIVA - DUELO NORMAL   |  |
|---------------------|--|---|--|
| Miedo               | Pedir ayuda a los demás. Prepararse para vivir en un futuro donde el otro no está. Tomar decisiones ajustadas al duelo. Anticipar y protegerse ante posibles retos y amenazas futuras en ausencia del ser querido. | Proporcionar energía para cambios en el presente. Poner límites a uno mismo y a los demás. Decir "no". Escoger lo esencial. Tomar decisiones. Ser asertivo, autoafirmarse. Proteger el espacio vital en un momento de vulnerabilidad. | Pedir ayuda. Inspirar compasión. Elaborar los aspectos relacionales de la separación. Resolver asuntos inconclusos. Buscar significados. Aceptar la muerte y la ausencia. Procurar el aislamiento necesario para la introspección. |
| Enfado              |  |   |  |
| Dolor, aflicción    |  |   |  |
| Amor, alegría       |  |   | Vivir en honor del ser ausente. Extraer lecciones de la experiencia de la pérdida. Reinvertir el amor a los demás. Establecer relaciones más plenas con los demás.   |

## 2- DUELO Y EMOCIONES COMO DEFENSAS

|                     |   |
|---------------------|---|
| EMOCIONES NATURALES | ESTADOS EMOCIONALES - EMOCIONES<br>COMO DEFENSAS  |
| Miedo               | Disociación. Ansiedad. Pánico. Fobias.<br>Parálisis. Adicciones. Evitaciones.<br>Hiperactividad.  |
| Enfado              | Resentimiento, irritabilidad. Odio.<br>Búsqueda obsesiva de culpables. No<br>aceptación de la muerte. Rabia<br>desplazada. Conductas evitativas.<br>Adicciones de duelo. Aritud agresiva o<br>pasiva-agresiva. Depresión. |
| Dolor, aflicción    | Victimismo. Autocompasión. Culpa.<br>Enfado distorsionado. Depresión.<br>Claudicación. Abandono de uno mismo.<br>Tristeza crónica.  |
| Amor, alegría       | Tristeza crónica. Depresión. Aislamiento.<br>Incapacidad para las relaciones.<br>No-sentido de lo sucedido. Amor<br>dependiente. Ocuparse del dolor de los<br>demás. Sobreprotección. Optimismo<br>ilusorio.              |

Recomendamos una lectura de la obra de Alba Payás en lo referente al estudio de los procesos de duelo, en la obra citada y en "El mensaje de las lágrimas" (2014. Paidós Divulgación), entendiéndola, aplicándola y adaptándola a los diferentes procesos de pérdida, no sólo en el de la muerte física de un ser querido sino, también, en los procesos de pérdida como son los rompimientos de la vinculación afectiva entre las parejas o entre padres e hijos.





# Espai de Famílies

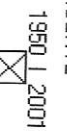
## GENERO



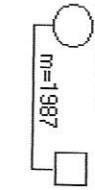
## FECHA DE NACIMIENTO



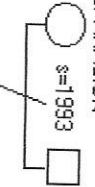
## MUERTE



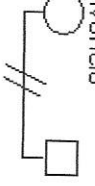
## MATRIMONIO



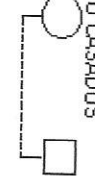
## SEPARACION



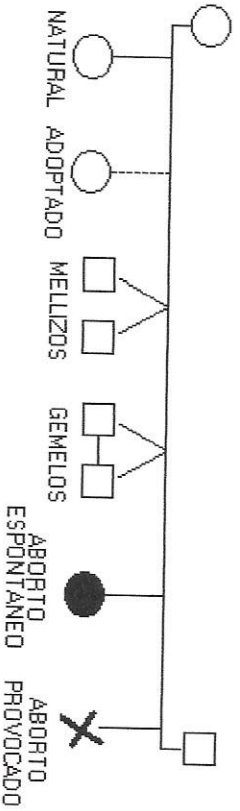
## DIVORCIO



## NO CASADOS



## HMOS



## RELACIONES FAMILIARES

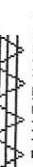
### UNIDOS



### MUY UNIDOS O FUSIONADOS



### FUSIONADO Y CONFLICTIVO



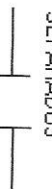
### DISTANTE



### CONFLICTIVO



### APARTADOS O SEPARADOS



□ CICLO INDIVIDUAL Y CICLO FAMILIAR

|                                |                              |
|--------------------------------|------------------------------|
| EVOLUCION DEL CICLO INDIVIDUAL | EVOLUCION DEL CICLO FAMILIAR |
|--------------------------------|------------------------------|



Juanjo Villegas (1991) E.U.T.F.  
 Artículo sobre "El ciclo vital de la familia" de "Terapia no convencional" Las Técnicas Psiquiátricas de Milton H. Erickson, Jay Haley, Amorrotu Editores



# Espai de Famílies

**TABLA 1**  
**TIPOLOGIAS DE FAMILIA EN FUNCION DEL NIVEL DE CONFLICTO Y DE COOPERACION.**  
**ADAPTADO (CANARIAS Y RESNICK, 1988)**

| CONFLICTO | COOPERACION | CARACTERISTICAS  | RECOMENDACION  |
|-----------|-------------|--|--|
| ALTO      | ALTA        | <p>Progenitores que presentan resentimiento mucho pero que son capaces de hablar de las cuestiones relativas a los hijos.</p> <p>Cuando tenían desavenencias procuraban que los niños no estuvieran presentes</p> <p>Funcionan mejor con acuerdos muy estructurados y ritualizados.</p>  | <p>Puede instaurarse un sistema de tenencia compartida siempre que se encuentre altamente estructurado.</p> <p>En caso de dificultades concretas pueden beneficiarse de un proceso de mediación familiar y/o un asesoramiento técnico puntual.</p>               |
| ALTO      | BAJA        | <p>Los padres se mantienen enredados en sus desavenencias dedicando una alta energía a ello.</p> <p>Se critican abiertamente de forma mutua tanto en sus formas de ser y sus funciones parentales.</p> <p>El/los niño/os acostumbra(n) a ser centro de sus disputas.</p> <p>Discuten delante del menor, los desacuerdos sobre custodia o visitas y también las pautas educativas de cada progenitor.</p> | <p>El sistema de contacto y comunicación que se establezca debe estar altamente estructurado y evitar de forma activa que suponga encuentros de los progenitores en los intercambios.</p> <p>Estas familias necesitarían disponer de atención especializada.</p> |
| BAJO      | BAJA        | <p>Progenitores que procuran evitarse mutuamente y hacer sus vidas al margen del otro.</p> <p>Si alguna vez discuten es por algún desacuerdo sobre los hijos, no sobre ellos mismos.</p> <p>En general no desean mantener contacto con el otro progenitor, ello dificulta el conocimiento y atención de cuestiones importantes de los hijos.</p>   | <p>El sistema de contacto y contacto debe estar altamente estructurado en la modalidad que se decida.</p> <p>Resulta muy conveniente la participación de los padres en un programa psico-educativo.</p>  |
| BAJO      | ALTA        | <p>Los progenitores mantienen una relación positiva, apoyándose y respetándose mutuamente.</p> <p>Toman de forma conjunta las decisiones que afectan a sus hijos y son muy flexibles en las pautas de contacto y comunicación.</p>   | <p>Sin recomendaciones específicas.</p>  |