

VI Congreso

sobre **Duelo**
Duelos difíciles y patológicos

PATOLOGÍA EN LOS APEGOS Y EL DUELO

MTFS. Psic. Paulina Itzé González G.

Acuerdos para el trabajo en línea



**Micrófono
apagado**



**Material a la
mano**



Confidencialidad



**Cámara
encendida**



**Participación
(1a persona)**



Respeto

Vamos a conocernos



Nombre



De dónde eres



Ocupación



Por qué te interesó el congreso/Taller





ACTIVIDAD (5 minutos) “Historia de mis recuerdos”

- Escribe (en computadora o en papel) la historia de un recuerdo importante de tu infancia (no importa si es agradable o desagradable, pero que pueda ser compartido) y envía la historia al correo psicologapaulina.cach@gmail.com o por WhatsApp al +52 33 10 94 97 79
- Se trabajará mas adelante con esta actividad.



“

“Únicamente aquellos que evitan el amor, pueden evitar el dolor del duelo. Lo importante es crecer, a través del duelo, y seguir permaneciendo vulnerables al amor”

John Brantner.

Vínculos y pérdidas

El ser humano, es un ser social que necesita del vínculo con los otros.

Estos influyen en el desarrollo de su identidad así como su sentido de pertenencia.

A lo largo de la vida las personas experimentan diversas pérdidas y el dolor asociado a éstas depende de la intensidad del vínculo que se tenía.



El duelo

- ▶ Del latín dolus=dolor; Puede ser definido como el proceso por el que atraviesa una persona ante la muerte de un ser querido, yes una respuesta natural del ser humano frente a otras pérdidas significativa.
- ▶ El duelo es una experiencia universal que todas las personas han vivido o vivirán a lo largo de su vida; ese el precio que se paga, por tener vínculos afectivos y experimentar la conexión de afecto e intimidad.



- ▷ “La pérdida es una de las experiencias más dolorosas que un ser humano puede sufrir. Y no sólo es dolorosa de experimentar sino que también es doloroso ser testigo de ésta, especialmente porque nos sentimos impotentes para ayudar.



La pérdida del otro, es también la pérdida de uno mismo

- ▶ Alba Payás, define el proceso de duelo como la pérdida de relación, la pérdida del contacto con el otro, que a su vez, rompe el contacto con uno mismo.
- ▶ Por lo tanto, el duelo no trata únicamente de la recuperación por la ausencia de la relación con el otro, sino que también incluye un trabajo de reestructuración interna que tiene que ver con la pérdida de una parte de uno mismo.



El duelo modifica la identidad

- ▷ El duelo es un proceso complejo que afecta profundamente el bienestar, la salud y la vida del deudo en los niveles físico, psicológico y social.
- ▷ Modifica su identidad, su visión de sí mismo, del mundo, de sus relaciones, personales, sociales y laborales.
- ▷ Implica el esfuerzo de aceptar que ha habido un cambio, que su vida ha sido sacudida, que ya no es la misma y que por ende se ve obligado a adaptarse y enfrentar una realidad indeseada, que preferiría olvidar, negar.





La felicidad y el bienestar producidos por el amor son equivalentes al dolor y el sufrimiento producidos por su falta.



“

*El apego es el punto clave de
todo proceso de duelo.*

*Si no existe ningún apego
hacia una persona, un animal,
una cosa, un objeto o un ideal,
realmente, el duelo no existe*

Apego

- ▷ El apego es un vínculo afectivo, de naturaleza social, que establece una persona con otra, caracterizado por conductas de búsqueda de proximidad, interacción íntima y base de referencia y apoyo en las relaciones con el mundo físico y social.
- ▷ La teoría propuesta por Bowlby, propone que las personas estamos predispuestas a desarrollar relaciones que nos generen protección y seguridad.

El apego

- ▷ El término apego fue introducido por Bowlby, posteriormente fue estudiado por Ainsworth y es actualmente utilizado por los teóricos del desarrollo y del vínculo.
- ▷ El vínculo del apego proviene de la necesidad que los humanos tenemos de protección y seguridad; se desarrolla a una edad temprana, siendo el primer vínculo el que establece un niño con su madre; se dirige a unas pocas personas, aunque el vínculo con éstas puede ir variando a lo largo de la vida, a la vez que se van dejando otros atrás.



Duelo y Apego

- ▷ Bowlby, define al duelo como todos aquellos procesos psicológicos que se desencadenan a partir de la pérdida de un ser querido.
- ▷ Es largo, doloroso, por lo general desorganizante y produce un desequilibrio en la homeostasis del sistema comportamental de apego, desestabiliza los mecanismos que regulan la relación entre el individuo y su figura de apego.




En su teoría del apego, Bowlby propone tres postulados básicos:

- ▶ 1. Cuando un individuo confía en la presencia de la figura de apego siempre que la necesite, será mucho menos propenso a experimentar miedos intensos o crónicos que otra persona que no albergue tal grado de confianza.
- ▶ 2. La confianza se va adquiriendo de manera progresiva, principalmente durante los años de infancia y tiende a subsistir por el resto de la vida.
- ▶ 3. Las diferentes expectativas de accesibilidad y capacidad de respuesta de la figura de apego forjados durante la infancia, constituyen un reflejo relativamente fiel de sus experiencias reales adultas.

Diferencia entre apego infantil y adulto



APEGO INFANTIL

- ▶ Se trata de una relación especial que éste establece con un número reducido de personas (cuidadores).
 - ▶ Es un lazo afectivo que se forma entre él mismo y cada una de estas personas, que le impulsa a buscar la proximidad y el contacto con ellas a lo largo del tiempo.
- 

APEGO ADULTO

- ▶ Se trata de la o las personas con quienes el adulto puede contar, y a su vez a quien se le brinda apoyo.
- ▶ Con estas personas existe un lazo de cercanía y proximidad, hay una sensación de estar en sintonía y reciprocidad.



“

El estilo de apego desarrollado en la infancia influirá en el tipo de relaciones adultas, y en la forma como se procesan las pérdidas.

¿Quieres
conocer tu
estilo de
apego?



TEST PARA CONOCER TU ESTILO DE APEGO.

INSTRUCCIONES

- ▷ Responde a las siguientes preguntas pensando en una relación romántica que tengas, hayas tenido o desees tener.
- ▷ Marca tu respuesta pensando en tu forma de ser y sentir.
- ▷ Piensa que no hay respuestas correctas o incorrectas y responde con sinceridad.

Puntúa cada frase según la siguiente valoración:

- 1: Casi nunca.**
- 2: A veces.**
- 3: Con frecuencia.**
- 4: Casi siempre.**

Puntúa cada frase según la siguiente valoración:

| | | | |
|-----------------------|--------------------|---------------------------|------------------------|
| 1: Casi nunca. | 2: A veces. | 3: Con frecuencia. | 4: Casi siempre |
|-----------------------|--------------------|---------------------------|------------------------|

1. Me inquieta que mi pareja deje de amarme.
2. Me resulta fácil demostrar cariño con besos y caricias a mi pareja.
3. Temo defraudar a mi pareja si un día llega a conocerme a fondo.
4. Me sorprendo de lo fácil que me resulta quitarme a alguien de la cabeza.
5. Cuando no tengo pareja me siento incompleta.
6. Me cuesta apoyar emocionalmente a mi pareja cuando tiene está pasando un mal momento en su vida personal.
7. Me siento cómodo con la idea de depender de mi pareja sentimental
8. Cuando mi pareja no está a mi lado siento temor de que se interese por otra persona.
9. Prefiero no compartir con mi pareja mis sentimientos más íntimos y profundos.
10. Temo que mi pareja no me quiera si le muestro mis verdaderos sentimientos.
11. Estoy satisfecho con mis relaciones.

Puntúa cada frase según la siguiente valoración:

| | | | |
|-----------------------|--------------------|---------------------------|------------------------|
| 1: Casi nunca. | 2: A veces. | 3: Con frecuencia. | 4: Casi siempre |
|-----------------------|--------------------|---------------------------|------------------------|

12. Pienso mucho en mis relaciones.
13. A veces me enfado o me impaciento con mi pareja sin saber por qué.
14. Creo que la mayoría de las personas son honradas y de fiar.
15. Prefiero sexo ocasional a intimar con un amante fijo.
16. No me incomoda compartir mis pensamientos y sentimientos íntimos con mi pareja.
17. En conflictos hago cosas por impulsos de las que más tarde me arrepiento.
18. Las peleas con mi pareja no hacen que me cuestione toda la relación.
19. Mi pareja desea que a menudo me muestre más cariñoso de lo que a mí me gustaría.
20. Me preocupa no ser una persona bastante atractiva.
21. Echo de menos a mi pareja cuando estamos separados pero cuando vuelve siento necesidad de escapar.
22. Cuando no estoy de acuerdo con alguien no me cuesta expresar mi opinión.

Puntúa cada frase según la siguiente valoración:

| | | | |
|-----------------------|--------------------|---------------------------|------------------------|
| 1: Casi nunca. | 2: A veces. | 3: Con frecuencia. | 4: Casi siempre |
|-----------------------|--------------------|---------------------------|------------------------|

23. Me fastidia tener la sensación de que alguien dependa de mí.
24. Cuando mi pareja se fija en otra persona observo mis celos y espero a que pasen.
25. Si mi pareja se fija en otra persona me siento incluso aliviado.
26. Cuando mi pareja se comporta de forma fría pienso que he hecho algo mal.
27. Si mi pareja quiere romper conmigo hago lo posible por demostrarle lo que pierde. Un poco de celos no hace mal a nadie.
28. Si alguien con quien llevo saliendo meses me abandona, me siento al principio herida pero sé que lo superaré pronto.
29. A veces cuando consigo lo que quiero de una persona ya no estoy tan seguro de lo que quiero.
30. No me importa seguir en contacto con mi ex, al fin y al cabo tenemos muchas cosas en común.

Puntúa cada frase según la siguiente valoración:

| | | | |
|-----------------------|--------------------|---------------------------|------------------------|
| 1: Casi nunca. | 2: A veces. | 3: Con frecuencia. | 4: Casi siempre |
|-----------------------|--------------------|---------------------------|------------------------|

31. Me es fácil comprometerme emocionalmente con otra persona.
32. Deseo relacionarme afectivamente con alguien, pero en general me siento rechazado.
33. Me siento bien cuando evito compromisos emocionales con otra persona.
34. Siento que los demás no me valoran como yo los valoro a ellos.
35. Necesito sentirme independiente, sin compromisos afectivos.
36. Me preocupa poco estar solo(a), sin relaciones sentimentales estables.
37. Me siento mal cuando no tengo relaciones afectivas duraderas.
38. Me incomoda depender emocionalmente de otra persona y que dependan de mí.
39. Me preocupa poco sentirme rechazada(o) por otra persona

SUMA LOS SIGUIENTES RESULTADOS

▶ 2, 7, 11, 13, 14,
16, 18, 22, 24, 30,
31, 36, 39.

APEGO SEGURO

▶ TOTAL:

▶ 4, 6, 9, 15, 19, 21,
23, 25, 28, 29, 33,
35, 38.

APEGO EVITATIVO

▶ TOTAL

▶ 1, 3, 5, 8, 10, 12,
17, 20, 26, 27, 32,
34, 37.

**APEGO
AMBIVALENTE**

▶ TOTAL:

TIPOS DE APEGO (Ainsworth)

APEGO SEGURO

La persona se ha criado en un entorno seguro y afectivo, con las necesidades propias de protección y cuidado cubiertas.

La persona con este tipo de apego tenderá a mostrar más confianza en sí misma, seguridad y facilidad para establecer relaciones sociales sanas.


APEGO ANSIOSO-EVITATIVO

En la infancia, no se ha sentido protegido ni cuidado, a nivel afectivo por su madre (cuidador), la cual se ha mostrado insensible ante sus demandas de acercamiento, proximidad...y pasiva, sin ejercer ningún tipo de estimulación positiva en el menor.

Las personas criadas según este tipo de apego suelen mostrarse distantes ante los demás y tienden al alejamiento físico.


APEGO ANSIOSO-AMBIVALENTE

Durante la crianza, el menor ha tenido respuestas ambivalentes por parte de su madre, quien en ocasiones se mostraba cercana, cálida y próxima y en otras, ante la misma situación, mostraba una total despreocupación e interés. Los estudios nos describen a estos niños como ansiosos, hipersensibles, con respuestas desproporcionadas y escasa tolerancia a la frustración.



Main y Solomon señalan un cuarto tipo:
Apego desorganizado: se definen dos tipos de pautas de crianza dentro de este contexto del apego desorganizado:

TIPO ATEMORIZANTE-AUTORREFERENTE:

- 
- ▶ Se da cuando el menor se ha criado con padres calificados de intrusivos, agresivos, con escasa o nula empatía al menor.
 - ▶ Se describen niños que se muestran agresivos, manipuladores, con tendencia a castigar a sus iguales.

TIPO ATEMORIZADO-INVERSIÓN DE ROLES:

- ▶ Hace referencia al tipo de crianza en que los padres han depositado la responsabilidad y la labor de crianza en el propio niño.
- ▶ Los expertos describen a estos niños como complacientes, con tendencia a la soledad y una alta inhibición en algunas relaciones interpersonales.

Reflexiones

- ▷ ¿Tu resultado coincide con lo que esperabas obtener?
- ▷ ¿Qué piensas sobre el estilo de apego que obtuviste?
- ▷ ¿Qué situaciones valiosas en tu infancia y estilo de crianza rescatas ahora que conoces los tipos de apego?
- ▷ ¿Qué cambiarías de tu infancia y tu estilo de crianza?
- ▷ ¿Cómo es tu experiencia alrededor de las pérdidas?



ACTIVIDAD

“Historia de mis recuerdos”

- A continuación leeré algunas de las historias que me enviaron, al terminar de leer, trataremos de identificar el estilo de apego que se percibe en este recuerdo.

REFLEXIONES

- ▷ ¿Fue fácil identificar el estilo de apego en otros a través de su historia?
- ▷ Si se leyó tu historia, el análisis que se hizo de ella, coincide con tu resultado del cuestionario?
- ▷ ¿En qué se parece tu historia de la infancia a situaciones de tu vida adulta?
- ▷ ¿Tus experiencias de pérdida adulta tienen parecido con tu experiencia de crianza infantil?

El apego, el duelo y la patología

- ▶ La pérdida de un ser querido es un desafío y un factor de riesgo frecuente para el desarrollo de la psicopatología y está asociado con cuadros depresivos, trastornos de ansiedad, trastornos por estrés posttraumático, síntomas psicósomáticos y deterioro de la salud física, entre otros.



Después no hay normalidad

▷ En general hay acuerdo entre los investigadores, que después del duelo, no hay una vuelta a la "normalidad" al estado anterior , ocurre más bien un ajuste, una adaptación y el individuo se encuentra cambiado para siempre luego de un duelo, a decir de algunos "nuestra personalidad refleja la historia de nuestros duelos".



El estilo de apego y la última despedida.

▷ Cuando una persona querida muere, el proceso de duelo conlleva numerosas pérdidas:

- pérdida con su mundo,
- pérdida de la proximidad y seguridad de su figura de apego,
- pérdida de motivación,
- pérdida de una efectiva regulación comportamental
- pérdida de cuidado y satisfacción.

▷ El estilo de apego, influirá en la forma como la persona enfrentará, procesará y transitará las pérdidas.

▷ Por otra parte, las alteraciones en el apego temprano (por ejemplo, marcadas separaciones de la figura de apego primario en la infancia) podrían ser un factor de vulnerabilidad para desarrollar duelo complicado como respuesta ante la pérdida.

La pérdida y el apego seguro

- ▶ Numerosos estudios exponen que quienes tienen un estilo de apego seguro presentan una mejor adaptación frente a la pérdida, dado que suelen responder de manera positiva y tienen una mejor regulación psicológica y un mejor funcionamiento cognitivo.
- ▶ Las personas con este tipo de apego, suelen procesar de una mejor manera la pérdida,



La pérdida y el apego evitativo

- ▷ El apego evitativo se ha asociado con dificultades de expresión de sentimientos y del dolor, mostrando desconfianza durante el período de duelo, lo que les llevaba a tener más riesgo de sufrir ansiedad, depresión o abuso de sustancias.
- ▷ Las personas con apego evitativo se caracterizan por una estrategia defensiva ante el dolor, mediante la negación de pensamientos o sentimientos dolorosos por la pérdida presentando dificultades para crear el significado de la pérdida.
- ▷ Parece estar asociado con poca conciencia de la pérdida, lo que supondría un riesgo sustancial para desarrollar en el futuro algún tipo de patología, producto de una pena enmascarada o inhibida

La pérdida y el apego ambivalente

- ▶ Por otra parte, las personas con un apego ambivalente suelen responder de manera ansiosa ante la separación, abandono o ausencia de apoyo. Este tipo de apego se encuentra asociado con las manifestaciones de duelo complicado que cursan con una angustia pronunciada e impotencia en respuesta a la muerte, que no se ve atenuada con el paso del tiempo.
- ▶ Las personas con apego ambivalente suelen ser menos capaces de mantener un grado normal de autonomía y manejar muchas tareas de vida en soledad, suelen tener más dificultades en la inhibición de los pensamientos o sentimientos dolorosos relacionados con la pérdida. Esto ha llevado a relacionar este estilo de apego con el desarrollo de duelo complicado, especialmente el crónico/prolongado.

El apego como factor de protección

- ▷ El apego seguro se considera un factor de protección ante la posibilidad de desarrollar un trastorno de estrés postraumático (TEPT).
- ▷ Las personas con un estilo de apego evitativo, ante situaciones de alto nivel de ansiedad o estrés, muestran un menor nivel de búsqueda de apoyo, manifestado, por un distanciamiento físico o emocional, cuando las situaciones son altamente estresantes suelen necesitar distanciarse para poder autorregularse.
- ▷ Las personas con un apego ambivalente, ante los acontecimientos vitales estresantes, se muestran más afectadas de manera más negativa y tienden a responder de manera más intensa a nivel emocional.

BIBLIOGRAFÍA

- ▷ Bowlby, J. (1993). La pérdida: el apego y la pérdida III. Barcelona: Paidós
- ▷ Neimeyer, R. A., & Ramírez, Y. G. (2007). Aprender de la pérdida: Una guía para afrontar el duelo. Barcelona: Paidós
- ▷ Payás, A. (2010). Las tareas del duelo. Madrid. Paidós.
- ▷ <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- ▷ <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139941018.pdf> Evaluación de los estilos de apego en adultos
- ▷ <https://summa.upsa.es/viewer.vm?id=48579> Familia y duelo: el apego y los acontecimientos vitales estresantes

20
ANIVERSARIO
2001-2021



Av. Pablo Casals 2983
Col. Prados Providencia
GUADALAJARA ,Jal.
México C.P. 44630
Tel: (33) 3640-4090
secretaria@camilos.org.mx

GRACIAS

MPFS. Psic. Paulina González