

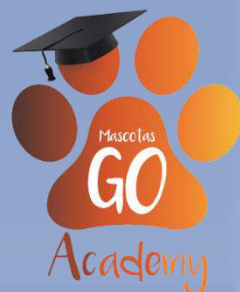
EL PROCESO DEL DUELO: QUÉ ES EL DUELO Y SUS FASES



El duelo por la muerte de una mascota, puede ser tan intenso como el duelo por la pérdida de una persona, puesto que las mascotas se han convertido en parte importante de las familias y son consideradas como cualquiera de nuestros seres queridos.

El caso del duelo por la muerte de una mascota es igual a cualquier otro tipo de duelo, teniendo en cuenta que si la persona no lo tramita adecuadamente puede tener consecuencias emocionales y psicológicas a corto, mediano e incluso largo plazo.

Pensando en todo esto, hoy queremos profundizar un poco en torno al tema del duelo por la muerte de una mascota.



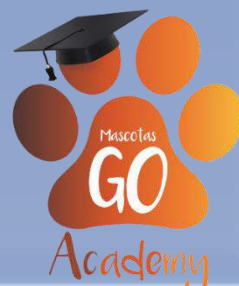
¿Qué es el duelo por la muerte de una mascota?

Se denomina duelo por la muerte de una mascota, al dolor intenso que siente una persona, producto de la pérdida de su mascota o animal de compañía. Y es que la muerte de un perro, gato u otro tipo de mascota que ha estado ahí, acompañándonos cada día, suele crear una huella de dolor intenso, similar a la pérdida de cualquier otro miembro de la familia.



El duelo por la muerte de una mascota, como cualquier otro duelo implica la adaptación emocional que se debe atravesar posterior a cualquier tipo de pérdida. Este proceso no solo tiene implicaciones emocionales, sino también psicológicas e incluso físicas.

Esto se sustenta en que además del desborde de emociones que puede incluir la pérdida, quien está en estado de duelo debe ser capaz de racionalizar sus emociones, ponerlas en palabras, y a nivel físico en muchos casos se generan síntomas como insomnio e incluso malestar general.



Principales etapas de un duelo

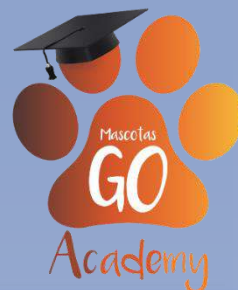
La Psiquiatra y escritora Suizo-estadounidense Elisabeth Kubler-Ross plantea que el duelo tiene diferentes etapas. Es preciso resaltar que el proceso de duelo no es algo lineal, sino que se pueden vivir intercaladas o alguien puede vivir una de las etapas más de una vez, o incluso puede saltarse algunas de las etapas.

No obstante, de modo referencial, podría decirse que **de acuerdo con Kübler, las principales etapas de un duelo son:**

Fase de negación

En la fase de negación la persona suele ponerse en posición de no aceptar lo que está sucediendo, y no quiere reconocer que ha tenido una pérdida importante.

Lo anterior no significa que la persona no reconozca la pérdida en términos literales, sino que en muchos casos quiere negar su dolor diciendo que “Acepta lo que está pasando” pero negándose a sentir el dolor que está viviendo, lo que puede generar síntomas adicionales.



Fase de enfado:

En la fase de enfado de duelo por la muerte de una mascota, **la persona también puede experimentar indiferencia o ira, comportamiento irritable e incapacidad de controlar su enojo**. Además se dedica a buscar culpables o razones causales que hubiesen podido impedir la pérdida de la mascota.

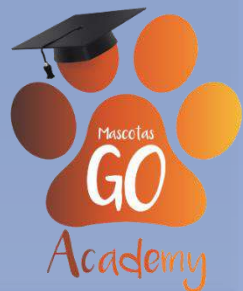
Fase de negociación:

En la fase de negociación las personas **buscan tramitar las razones con ellos mismos o con el entorno, entrando en una comprensión más profunda de la pérdida, aunque en cierto grado de negación suele buscar soluciones** a una pérdida que resulta inevitable.

Fase de dolor emocional:

La fase de dolor emocional también es conocida como fase de depresión, en donde la persona experimenta el dolor y la tristeza como parte de aceptación de la muerte de su mascota.

La fase de duelo puede suceder en varias ocasiones durante el proceso, y en estas la persona experimenta desganado, tristeza, pérdida de motivación. Aunque esto es normal, si se extiende muchísimo en el tiempo puede ser el indicativo de que la persona necesita ayuda psicológica para tramitar su pérdida.



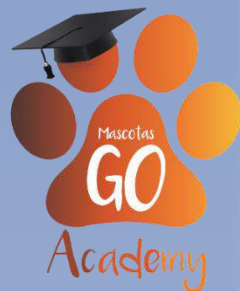
Fase de aceptación:

Finalmente después de que la persona ha atravesado su dolor, llega un momento de aceptación en el que se asume que es una pérdida inevitable, y que de acá en adelante lo mejor que puede hacer es aprender a vivir con ella.

Todo esto implica un **cambio de pensamiento o en el modo en el que se percibe la situación, teniendo muy claro que aceptar no significa olvidar, sino transformar los sentimientos** en torno a la pérdida de un ser querido.

Con el tema de la muerte existe algo paradójico, y es el hecho de que aunque todos vamos a morir en algún momento, al menos en nuestra cultura, la muerte siempre es tomada con un tinte catastrófico y por eso el proceso de duelo suele ser bastante intenso y confuso para la mayoría de las personas.

Lo anterior no significa que no se deba sentir dolor ante la muerte de una mascota o de un ser querido, al contrario, **es necesario que dejemos de huir del dolor y lo reconozcamos como parte de la vida**, pues al igual que con el tema de la muerte, nadie se escapa de sentir dolor.

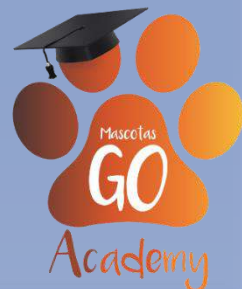


¿Cuánto tiempo dura el duelo por la muerte de una mascota?

El proceso de duelo suele ser diferente en todos los seres humanos, es por esto que no te puedes medir con relojes ajenos. No obstante, **el tiempo estimado para un duelo es de entre 2 meses y 2 años, y puede variar de acuerdo la intensidad del sentimiento y las herramientas de gestión emocional que tenga la persona.**

Es súper importante que tengas presente que el hecho de que tu duele dure más que el de otra persona, no significa que eres débil, simplemente debes reconocer tu singularidad y trabajar con lo que tienes.

No obstante, es súper importante prestarte atención o prestar atención a tus seres queridos, pues si el duelo por la muerte de una mascota es excesivo o interfiere de modo contundente en la vida de una persona, puede ser un signo de depresión, y lo mejor es buscar ayuda de un Psicólogo especialista.



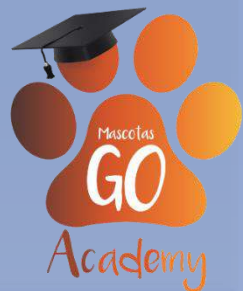
Aspectos relevantes en la elaboración de un duelo

Todos los duelos son diferentes, teniendo en cuenta diversas características de las personas a nivel individual y con su relación con el entorno.

Es preciso resaltar que el proceso de duelo puede empezar antes de la pérdida, en el caso de enfermedad o síntomas que indique la próxima muerte de la mascota. Sin embargo, sin importar si es antes o después, los duelos suelen variar en su elaboración de acuerdo con las siguientes características:

- El tipo de relación que tenía con la mascota
- Tiempo de duración de la enfermedad o agonía, en caso de que haya existido
- Naturaleza y causa de la muerte
- Aspecto del fallecido
- Grado de dependencia
- Género de la persona que experimenta el duelo
- Círculo de apoyo que tiene la persona que experimenta el duelo
- Puntos de vista religiosos, filosóficos o espirituales que tiene la persona
- Si hay existencia o no de otras experiencias de duelo
- Factores culturales

Todos estos factores influyen en el modo en el que la persona vivencia la elaboración del duelo. Cabe resaltar que estos factores también están presentes en el duelo por pérdida de personas, teniendo una categoría adicional que sería el grado de filiación con el fallecido.



Referencias Bibliográficas

Cano Arango, S. (2021). *Estrategia psicoeducativa para el acompañamiento del duelo por fallecimiento de una mascota* (Doctoral dissertation, Unilasallista Corporación Universitaria).

Gómez, L. F., Atehortua, C. G., & Orozco, S. C. (2007). La influencia de las mascotas en la vida humana. *Revista Colombiana de Ciencias Pecuarias*, 20(3), 377-386.

Moreno Alfaro, A. (2015). El proceso de duelo tras la pérdida de una mascota: descripción y variables recomendadas.

Reyes Rincón, A. (2019). Historias mudas: del amor, el duelo y la aceptación de la muerte de una mascota.

