

Noticias

Empresas.-Especialista de Quirónsalud Infanta Luisa recomienda pedir ayuda profesional cuando sucede un duelo complicado

SEVILLA 23 Sep. (EUROPA PRESS) -

La psicóloga especialista en duelos del Hospital Quirónsalud Infanta Luisa, Raquel Calero, ha asegurado que las personas están programadas para "afrontar un duelo en condiciones naturales sin necesidad de ayuda profesional ni farmacológica", pero que hay duelos que por las circunstancias en la que se producen, van a condicionar que el doliente padezca un "duelo complicado", y que en estos casos es recomendable, "pedir ayuda profesional".

Según ha detallado el centro hospitalario en una nota de prensa, este martes se ha presentado el libro 'Por quién lloro', de Juan Luis de la Bandera. En esta obra, el autor ha relatado desde la intimidad el duelo por la pérdida de su esposa tras cincuenta años de vida en común. La presentación corrió a cargo de Raquel Calero, quien entabló un diálogo con el autor desgranando el proceso del duelo y haciendo hincapié en "la importancia de vivir con naturalidad los sentimientos que afloran".

En este sentido, Raquel Calero ha apuntado que "no podemos normalizar vivir con angustia, apatía y anhedonia"; estos síntomas, mantenidos en el tiempo, desembocarán en cuadros psicopatológicos. "Estos casos son los que deben consultarse con un especialista", ha añadido.

Asimismo, ha definido el duelo como "el proceso de adaptación que permite restablecer (curación) el equilibrio personal y familiar roto con la pérdida de un ser querido". "Es normal sentir rabia, tristeza, ira, culpa, soledad, confusión o incredulidad; no hay por qué ocultarlos. "No existe una forma única de afrontar el duelo", ha explicado.

Por su parte el autor explicó que con este libro pretende contar el proceso íntimo vivido por la pérdida de su mujer, su experiencia,

como transitó por distintos sentimientos de dolor, rabia, vacío y soledad hasta llegar a la transformación.

TRANSITAR UN CAMINO MUY DOLOROSO

La psicóloga ha referenciado que "ser fuerte" implica asumir un rol y que hacerlo puede ser una "barbaridad". Afrontar la pérdida supone transitar un camino "muy doloroso" que no es lineal. "El duelo necesita tiempo y espacio para ser reconocido y elaborado, y reprimir sistemáticamente las emociones puede dificultar ese proceso", ha afirmado.

Igualmente, ha abundado en que afrontar el duelo "no implica estar permanentemente centrado en el dolor", sino que "es saludable", permitirse distracciones, reírse y relacionarse con otras personas sin sentimientos de culpa. "Esto no implica dejar de querer ni olvidar al ser querido, sino adaptarse a la pérdida", ha argumentado.

En esta línea, la especialista ha hecho referencia a las cuatro tareas en el afrontamiento del duelo según el modelo del psicólogo estadounidense J. William Worden: aceptar la realidad de la pérdida, elaborar el dolor del duelo, adaptarnos a una vida en la que esa persona ya no está y recolocar emocionalmente a la persona fallecida y seguir viviendo.

La especialista en duelo de Quirónsalud ha concluido que "continuar con nuestra vida no significa dejar atrás a quién hemos perdido. Podemos mantener su recuerdo, hablar de ella, o incorporar a nuestra vida aquello que aprendimos y compartimos con ella".

© 2026 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los servicios de Europa Press sin su previo y expreso consentimiento.