

SCHOLAE PSYCHOLOGY

NEWS & INSIGHTS

ARTÍCULO DEL MES

La importancia de los rituales en el proceso de duelo: Cómo crear momentos significativos

PSIQUIATRÍA

El papel de la psiquiatría en el manejo del duelo complicado

NEUROPSICOLOGÍA

El impacto del duelo complicado en el cerebro

LANZAMIENTO

Conoce a Dr. Cognito: tu nuevo guía en el mundo del bienestar mental.

SANANDO EL DUELO

LA SALUD MENTAL EN EL PROCESO DE DESPEDIDA

NO.1 | NOVIEMBRE 2024

@scholaepsychology

www.scholaepsychology.com



CONTENIDO

03

CARTA EDITORIAL

04

**LA IMPORTANCIA DE LOS RITUALES
EN EL PROCESO DE DUELO: CÓMO
CREAR MOMENTOS
SIGNIFICATIVOS**

08

**EL IMPACTO DEL DUELO
COMPLICADO EN EL CEREBRO**

10

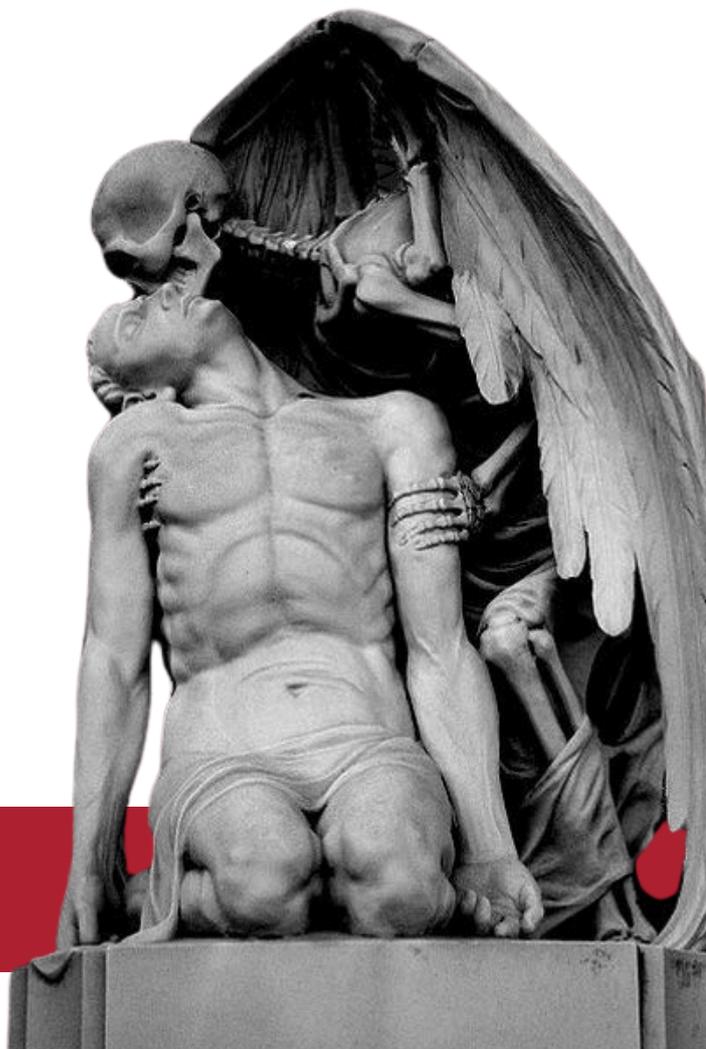
**EL PAPEL DE LA PSIQUIATRÍA EN EL
MANEJO DEL DUELO COMPLICADO**

11

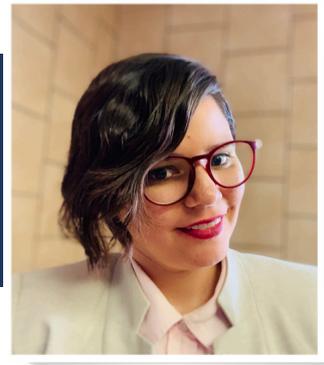
**CONOCE A DR. COGNITO. TU
NUEVO GUÍA EN EL MUNDO DEL
BIENESTAR MENTAL.**

13

PRÓXIMOS EVENTOS ACADÉMICOS



CARTA EDITORIAL



A nuestros lectores:

Es un honor darles la bienvenida al primer número de nuestra revista digital, *Scholae Psychology News & Insights*. En esta edición, abordamos temas fundamentales para comprender el proceso de duelo, enfocándonos en la importancia de los rituales como herramientas simbólicas que nos ayudan a crear momentos significativos para facilitar la despedida. Además, exploramos los efectos del duelo complicado en el cerebro, una perspectiva que nos invita a reflexionar sobre el impacto físico y emocional de un duelo prolongado y no resuelto. También analizamos el papel de la psiquiatría cuando el duelo se vuelve complejo, proporcionando una visión integral para enfrentar estos desafíos.

Como profesionales de la salud mental en Scholae Psychology, hemos tenido el privilegio de acompañar a muchas personas en su proceso de duelo. Hemos sido testigos de cómo el apoyo emocional adecuado, combinado con herramientas terapéuticas, puede transformar y aliviar el sufrimiento en estos momentos tan difíciles.

Desde nuestra creación en 2018, Scholae Psychology ha trabajado para ofrecer formación educativa de alta calidad y servicios especializados en salud mental. Ahora, con el lanzamiento de esta revista, damos un paso más, creando un espacio donde se unen el conocimiento y la experiencia, con el objetivo de apoyar a quienes lo necesitan.

Esperamos que esta primera edición sea de gran utilidad y les inspire a reflexionar sobre sus propios procesos, así como sobre el apoyo que pueden brindar a quienes les rodean. Les agradecemos su confianza en esta nueva iniciativa y los invitamos a acompañarnos en las próximas ediciones, donde continuaremos explorando temas clave relacionados con la salud mental y el bienestar integral.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'FBE'.

NPS. Fernanda Bustos Espinosa

EDITORA

LA IMPORTANCIA DE LOS RITUALES EN EL PROCESO DE DUELO:

CÓMO CREAR MOMENTOS SIGNIFICATIVOS



A menudo el sepulcro
encierra, sin saberlo dos
corazones en un mismo ataúd

Alphonse de Lamartine

La muerte forma parte ineludible de la experiencia humana, y el constante recordatorio de nuestra finitud genera una profunda angustia existencial. Enfrentamos la muerte no solo como un evento biológico, sino como un fenómeno cargado de significados culturales, simbólicos y emocionales.

Cada cultura desarrolla prácticas para lidiar con esta realidad; algunas, por ejemplo, han cultivado creencias en una vida después de la muerte, la inmortalidad o el renacimiento. Estas creencias se reflejan en rituales funerarios —cuidado del cuerpo, prácticas de despedida y ceremonias conmemorativas— que simbolizan tanto el dolor de la pérdida como el paso hacia otro plano de existencia (Signos y símbolos, 2015).

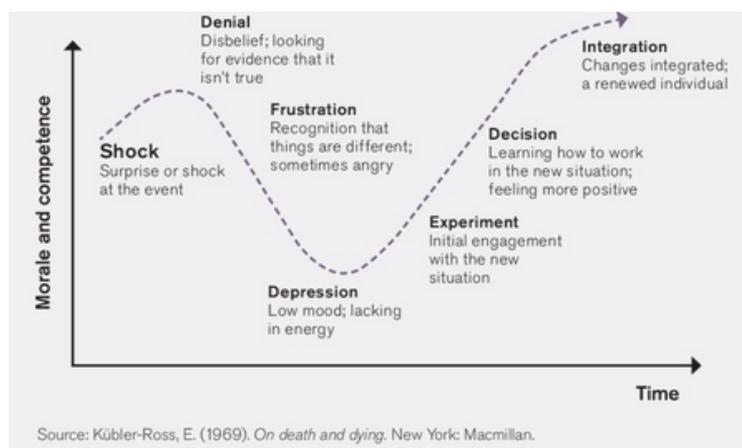
Afrontar la muerte de un ser querido requiere, por parte del profesional de salud mental, el acompañamiento y la validación de los significados que cada persona o familia otorga a este proceso. Como bien señala José Vasconcelos (1950) en el contexto mexicano, la frase “ya le tocaba” refleja un fatalismo cultural que impregna la forma en que se asume la muerte, como algo inevitable y predestinado.



La Clínica Mayo (2022) define el duelo como una respuesta emocional intensa y abrumadora a la pérdida, sea esta la muerte de un ser querido o el diagnóstico terminal de una enfermedad.

Por su parte, Kessler (2015) enfatiza que el duelo es una experiencia única para cada persona, sin respuestas ni reacciones predecibles, lo cual demanda una atención personalizada para comprender y validar el proceso individual.

Las cinco etapas —negación, ira, negociación, depresión y aceptación— forman parte del marco en el que aprendemos a aceptar la pérdida de un ser querido.



Son instrumentos para ayudarnos a enmarcar e identificar lo que podemos estar sintiendo. Pero no son paradas en ningún proceso de duelo lineal. No todo el mundo atraviesa todas ni lo hace en un orden prescrito.



El psicólogo William Worden (citado en Payás, 2016) propuso cuatro tareas esenciales para enfrentar el duelo, las cuales brindan una guía tanto para los deudos como para los profesionales que los acompañan:

1

Aceptar la realidad de la pérdida: Implica reconocer que el ser querido no estará físicamente presente. Este proceso de aceptación no implica “superar” la pérdida, sino integrarla en la propia vida.

2

Experimentar el dolor del duelo: Permitir que las emociones emerjan y se procesen facilita la comprensión y adaptación a la pérdida. Aquí, las emociones y pensamientos actúan como indicadores de los pasos a seguir.

3

Ajustarse a un entorno sin el fallecido: Esto significa adaptarse a un ambiente donde la persona amada ya no está, enfrentando la ausencia en cada rincón compartido, desde el hogar hasta los objetos cotidianos.

4

Recolocar al fallecido emocionalmente y continuar con la vida: La persona que ha partido ocupa un lugar importante en la memoria, y el deudo aprende a vivir con esa presencia simbólica sin dejar de construir nuevos significados en su vida.

El papel del profesional de la salud en el proceso de duelo



Gómez (2006) A todos nos gusta dar buenas noticias, a nadie nos gusta dar las malas y los médicos no son una excepción. De hecho, el médico sufre cuando tiene que hacerlo. El 60 % de los oncólogos griegos ha manifestado sufrir tristeza y 30 % ansiedad en esta situación. Por lo tanto, el médico teme, igual que el enfermo, las malas noticias, en parte por las mismas razones que éste y en parte a causa de ciertos aspectos de su formación profesional.

Los profesionales de la salud mental deben sensibilizarse sobre la inevitabilidad de la muerte y la naturaleza continua del cambio, como lo enunció Heráclito: “las cosas frías se calientan, las calientes se enfrían, las húmedas se secan, las secas se humedecen”. Este cambio constante es el pulso de la vida y la muerte, y aunque difícil, el profesional debe ayudar a sus pacientes a encontrar una forma de reconciliarse con este ciclo.

Así, el papel de los rituales se vuelve fundamental. Los rituales permiten honrar la memoria de los fallecidos, ofrecer consuelo a los sobrevivientes y darle sentido a la pérdida. A través de estos, encontramos armonía en la transformación: la enfermedad convierte en dulce a la salud, el hambre a la saciedad, y la fatiga al descanso. En estos momentos significativos, la muerte cobra sentido en su contribución al valor y apreciación de la vida.



Referencias

- Gómez, M. (2006). Cómo dar las malas noticias en medicina. (3ª ed.). Arán.
- Kubler-Ross, E. & Kessler, D. (2015). Sobre el duelo y el dolor. Ediciones Luciérnega.
- Signos y símbolos. (2015). DK
- Payás, A. (2016). Las tareas del duelo. Paidós México.
- Clínica Mayo (2022). ¿Qué es el duelo?. Recuperado el 26 de octubre de 2024 de: <https://www.mayoclinic.org/es/patient-visitor-guide/support-groups/what-is-grief>

Por: Dtte. Lizette Salcedo González

EL IMPACTO DEL DUELO COMPLICADO EN EL CEREBRO

En ocasiones, las personas pueden enfrentar dificultades para elaborar el duelo, especialmente cuando no cuentan con las herramientas emocionales adecuadas o cuando las redes de apoyo social son insuficientes. Estos obstáculos se agravan si existe una patología previa, como la depresión o el trastorno de ansiedad, lo que incrementa la posibilidad de desarrollar un duelo complicado. Este tipo de duelo, cuando no se elabora adecuadamente y se prolonga, puede desencadenar consecuencias importantes a nivel cerebral.



El duelo complicado afecta directamente al funcionamiento de estructuras cerebrales clave, como el hipocampo y la amígdala. Estas áreas están involucradas en la memoria y la regulación emocional, y son particularmente sensibles al estrés crónico. Existe evidencia de que la amígdala, estructura involucrada directamente en el procesamiento emocional, sobre todo en la respuesta al miedo, aumenta su actividad durante el duelo prolongado, lo que intensifica las reacciones emocionales y la sensibilidad al estrés. Esta hiperactividad, a su vez, genera una activación constante del eje Hipotálamo-Pituitaria-Adrenal (HPA), lo que incrementa los niveles de cortisol en el organismo y perpetúa el estado de alerta (Tobar, 2022).

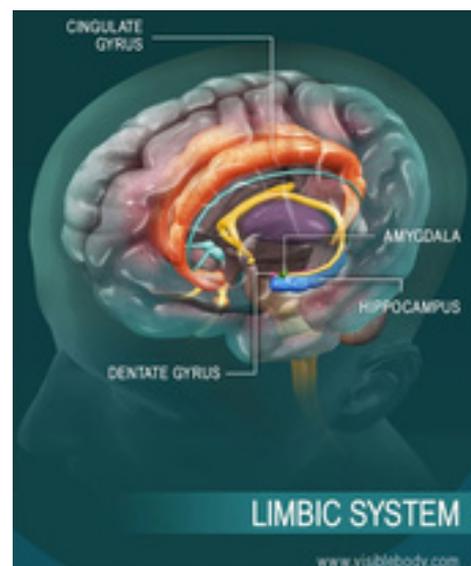
La amígdala tiene conexiones directas con el hipocampo, principal estructura asociada a la memoria y el aprendizaje. A largo plazo, esta hiperactividad de la amígdala afecta al hipocampo, reduciendo su volumen y capacidad funcional. Esta reducción compromete la formación de nuevos recuerdos y la regulación de la respuesta al estrés, lo que dificulta aún más el proceso de adaptación a la pérdida (Saavedra, Díaz, Zúñiga, Navia y Zamora, 2015).

Estas alteraciones no solo impactan la salud emocional, sino que también incrementan el riesgo de desarrollar trastornos psicológicos como depresión y trastorno de estrés postraumático (Bremner et al., 2021).

REFERENCIAS

- Saavedra, J., Díaz, W., Zúñiga, L., Navia, C., y Zamora, T. (2015). Correlación funcional del sistema límbico con la emoción, el aprendizaje y la memoria. *Morfología* 7(2).
- Tobar, L. (2022). Hipercolesterolemia y estrés. Impacto en las funciones cognitivas. *Revista científica UISRAEL* 9(1).
- Bremner, J. D., et al. (2021). Longitudinal MRI study of hippocampal volume in trauma survivors with PTSD. *American Journal of Psychiatry*.

Por: NPS. Fernanda Bustos Espinosa



EL PAPEL DE LA PSIQUIATRÍA EN EL MANEJO DEL DUELO COMPLICADO

Por: Daniela Rito Ramírez. Residente de Psiquiatría



Imagen: Víctor Manuel Altamirano

El duelo se define como una reacción natural que se experimenta ante una pérdida, ya sea de un ser querido, mascota, objeto, etapa o evento significativo, entre otros. Se caracteriza por síntomas emocionales, mentales y físicos desagradables que logran ser incapacitantes para el doliente. Lo esperado es que a medida que se acepta la pérdida, estos síntomas disminuyan gradualmente pero esto no sucede en todos los casos.

La literatura ha descrito términos como “duelo complicado” (DSM-V) o “trastorno de duelo prolongado” (CIE-11), igualmente se habla de que se puede evolucionar a desarrollar un trastorno de depresión mayor.

Lo cierto es que la depresión y el duelo comparten muchas características, lo que nos dice que comparten la neurobiología subyacente. Por ello, lo ideal es recibir una valoración psiquiátrica que identifique la gravedad de los síntomas puesto que en muchos casos puede resultar incapacitante de manera prolongada, y se determine si requiere tratamiento farmacológico aunado a la psicoterapia. Te recomendamos estar atento a datos de alarma como ideación suicida, alteración intensa en el apetito y patrón de sueño, alucinaciones o desesperanza y en caso de presentarlo acudir cuanto antes con psiquiatría.

REFERENCIAS

- Parro-Jiménez, Elena, Morán, Noelia, Gesteira, Clara, Sanz, Jesús, & García-Vera, María Paz. (2021). Duelo complicado: una revisión sistemática de la prevalencia, diagnóstico, factores de riesgo y de protección en población adulta de España. *Anales de Psicología*, 37(2), 189-202. Epub 21 de junho de 2021. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.37.2.443271>

CONOCE A DR. COGNITO

TU NUEVO GUÍA EN EL MUNDO DEL BIENESTAR MENTAL.

Dr. Cognito es el experto que decidió dar un paso más allá en el cuidado integral de la salud mental, aquí en Scholae Psychology. Después de años de estudio y dedicación al campo de la salud mental, la neurociencia y la psiconutrición, Dr. Cognito detectó una necesidad fundamental: las personas no solo requerían terapia, sino herramientas prácticas que pudieran usar en su día a día para mejorar su bienestar mental.



Fue entonces cuando, basándose en sus amplios conocimientos, Dr. Cognito propuso crear **The Brain Wellness Store**. Este proyecto nació de su comprensión profunda de que para manejar el estrés, la ansiedad y mejorar la concentración, no basta solo con estrategias; se necesitan productos que brinden soluciones tangibles y cotidianas.

Desde fidget toys para aliviar la tensión, hasta planners y organizadores para mejorar la estructura y organización, Dr. Cognito seleccionó cada uno de los artículos con un propósito claro: ayudar a la mente a encontrar el equilibrio.

THE BRAIN WELLNESS STORE

By Scholae Psychology

Aquí en The Brain Wellness Store, hemos seleccionado productos que apoyan tu bienestar integral, ayudándote a reducir el estrés, mejorar tu concentración y fomentar el equilibrio emocional.



Cubos temporizadores para trabajar con método Pomodoro

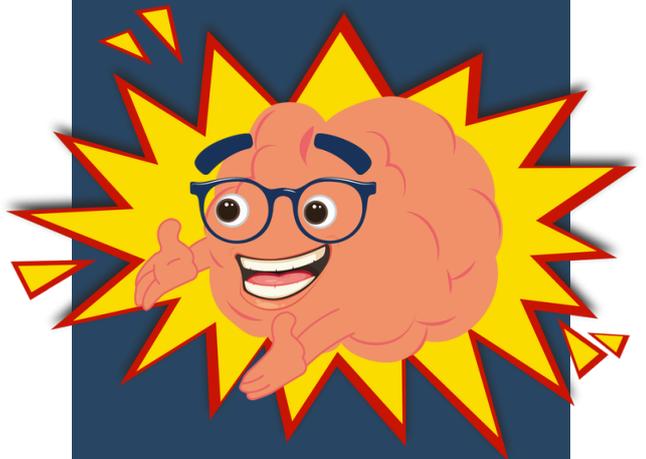
Fidget toys y spinners



Juguetes anti estrés

Juegos de estimulación cognitiva, planners y organizadores, audífonos con cancelación de ruido, camisetas y sudaderas con imágenes divertidas y muchos más productos para ti.

DR. COGNITO PRESENTA LAS HERRAMIENTAS ESENCIALES PARA MEJORAR TU SALUD MENTAL.



Estos productos, seleccionados por Dr. Cognito, están diseñados para brindarte una experiencia de bienestar integral.

Visítanos en The Brain Wellness Store, dentro de Scholae Psychology, y **lleva tu bienestar al siguiente nivel.**

DIPLOMADO INTERVENCIÓN EN CRISIS Y PSICOTERAPIA BREVE DE EMERGENCIA 8ª GENERACIÓN



PRÓXIMOS EVENTOS ACADÉMICOS

- ✓ Duración 7 meses
- ✓ Clases presenciales sábados de 16:00 a 20:00 cada 15 días
- ✓ Módulo de práctica con asesoría de caso en psicoterapia breve de emergencia

Estudia con nosotros

Aprende estrategias avanzadas y técnicas innovadoras en el campo de la salud mental y neuropsicología. Desarrolla habilidades prácticas con un enfoque integral, impartido por especialistas en el tema. ¡Impulsa tu carrera al siguiente nivel!

Diplomado: inicio de clases 1 de febrero 2025

Scholae Psychology

Curso

INTERVENCIÓN Y ESTRATEGIAS PARA LAS MALAS NOTICIAS Y ELABORACIÓN DEL DUELO

PRESENCIAL

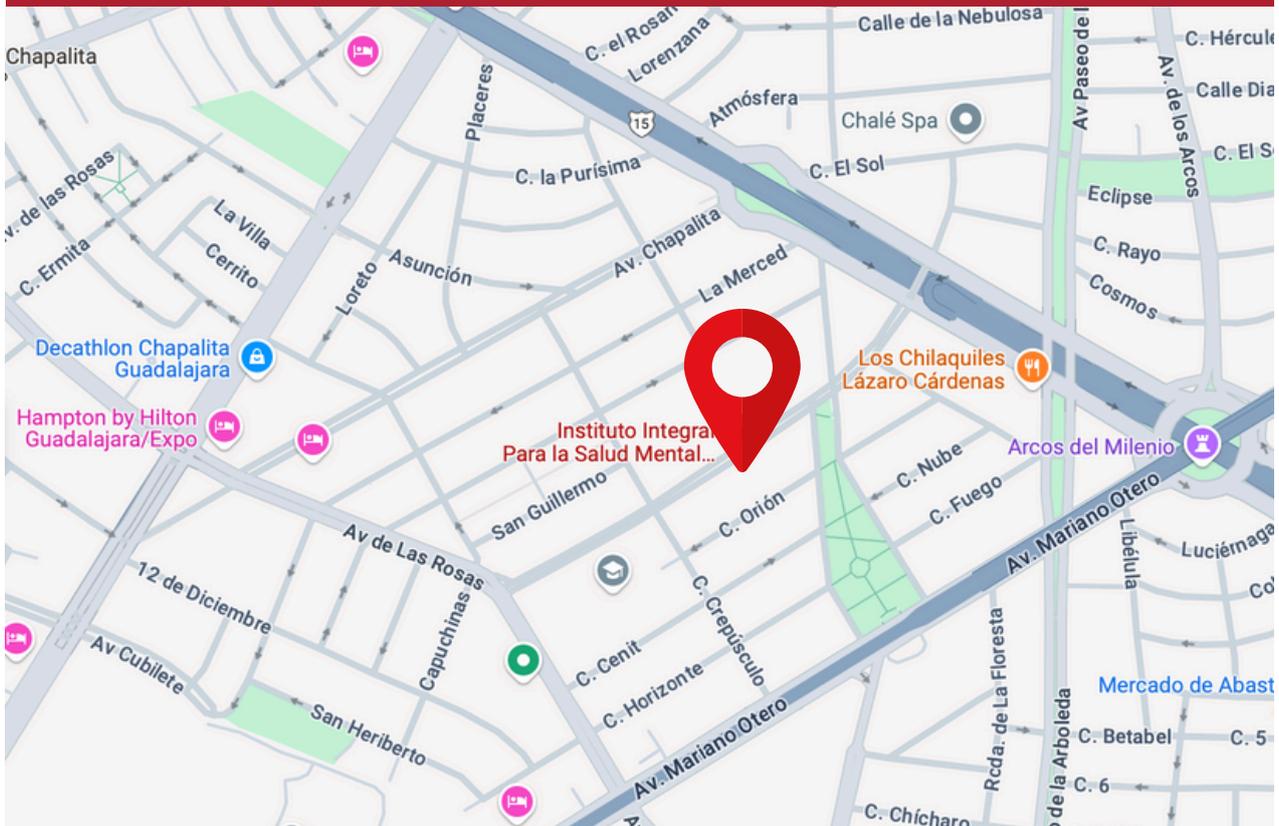
9:00 a 13:00 hrs sábado 30 noviembre 2024

\$500

INSCRIPCIONES
33 23 70 98 78

Av. Tonantzin 1151, Jardines del Bosque, 44520 Guadalajara, Jal.

CONTÁCTANOS



Dirección

Avenida Tonantzin 1151, Jardines del Bosque, Gdl, Jal.



SCHOLAE PSYCHOLOGY

Educación y prevención en salud mental



Whatsapp

3323709878



Facebook

@scholaepsychology



Página web

www.scholaepsychology.com