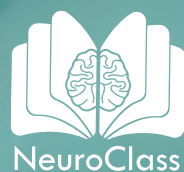


ABORDAJE INTEGRAL DEL DUELO

Más allá de la pérdida



ABORDAJE INTEGRAL DEL DUELO

Más allá de la pérdida

Este documento es un resumen que recoge los apuntes y contenidos académicos del curso *online* “Abordaje Integral del Duelo: Más allá de la pérdida”.

Disertante:

Lic. Paula López Hernández

Redacción y edición:

Enzo Calicchio Saavedra, Matilde Gallo Fraga y Victoria López Ramírez

Objetivos:

1. **Comprender el duelo desde una mirada integral**, abordando sus tipos, fases, manifestaciones y modelos teóricos clave.
2. **Reconocer los factores personales, vinculares y culturales que influyen en el proceso de duelo y su evolución.**
3. **Distinguir entre duelos normativos y complicados**, identificando señales de alerta y criterios de intervención.
4. **Incorporar herramientas para acompañar a personas en duelo**, desde una escucha empática, respetuosa y con límites claros.
5. **Valorar el rol de las creencias, rituales y marcos simbólicos en la forma en que cada persona atraviesa una pérdida.**
6. **Explorar el propio posicionamiento ante la muerte**, para brindar un acompañamiento ético, consciente y sensible.

Disertante:



Lic. Paula López Hernández

Licenciada en Psicología, egresada de la Universidad de la República [Uruguay], con formación de posgrado en Terapia Cognitivo-Conductual en la Sociedad Uruguaya de Análisis y Modificación de la Conducta [SUAMOC].

Índice

MÓDULO I

¿Qué es el duelo?	1
1.1. Definición de duelo	2
1.2. Diferencias entre duelo, luto y sentimiento de pérdida	2
1.3. Fases del duelo	2
1.3.1. Negación	3
1.3.2. Ira	4
1.3.3. Negociación	4
1.3.4. Depresión	4
1.3.5. Aceptación	5
1.3.6. Críticas al modelo de las 5 etapas	5
1.4. El modelo de procesamiento dual	6
1.4.1. Oscilación entre ambos tipos de afrontamiento	6
1.4.2. La importancia de la oscilación para un duelo saludable	7
1.5. Sintomatología típica presente	8
1.5.1. Síntomas emocionales	8
1.5.2. Síntomas físicos	8
1.5.3. Síntomas conductuales	9
1.6. El duelo en nuestro cerebro	9
1.6.1. Síntomas cognitivos del duelo	10
1.7. Trastorno de duelo prolongado	10
1.7.1. Criterios Diagnósticos	11
1.7.2. Diferencias entre el DSM-V-TR y la CIE-11	12
1.7.3 Críticas al DSM-V-TR	12
Resumen del Módulo I	13

MÓDULO II	
Tipos de duelo	16
2.1. Los diferentes tipos de duelo según la pérdida	17
2.1.1. Duelo por pérdida de un ideal o proyecto de vida	17
2.1.2. Duelo por pérdida laboral	18
2.1.3. Duelo migratorio	19
2.1.4. Duelo por separación o ruptura de relación	20
2.1.5. Duelo perinatal	20
2.2. Duelo por fallecimiento de un ser querido	21
2.2.1. Circunstancias del fallecimiento y su impacto en el duelo	22
Resumen Módulo II	23
 MÓDULO III	
¿Todos atravesamos los duelos de la misma forma?	25
3.1. Influencias contextuales	26
3.1.1. Edades en las que se transita el duelo	26
3.1.1.1. Duelo en la Niñez	27
3.1.1.2. Duelo en la adolescencia	28
3.1.1.4. Duelo en la vejez	29
3.1.2. Relación con la persona duelada	29
3.2. Influencias socioculturales	30
3.2.1. Entorno saludable y no saludable	31
3.2.2. Concepciones de muerte	32
3.2.2.1. Diferentes formas de velar	32
3.2.3. Fechas importantes	33
3.2.4. Lo inesperado del duelo	34
3.2.5. Duelo por evento colectivo	34
Resumen Módulo III	35

MÓDULO IV

La importancia de las emociones: “Estrategias de afrontamiento”37

4.1. Historia de aprendizaje	38
4.1.1. Historia de aprendizaje, regulación emocional y proceso de duelo	39
4.1.2. Interferencia del aprendizaje previo	39
4.1.2.1. Interferencia proactiva y reactiva	39
4.1.3. Rigidez cognitiva y patrones de afrontamiento inflexibles	40
4.2. Procesamiento de las emociones	40
4.2.3. Formas en que las personas procesan sus emociones	41
4.2.3.1. Expresión emocional activa: La integración del dolor	41
4.2.3.2. Supresión emocional: El peso del control	41
4.2.3.3 Rumiación emocional: “Atados” al pasado	41
4.2.3.4. Reconstrucción del significado: Darle un nuevo sentido a la pérdida	42
4.2.4. Desafíos en el procesamiento emocional	42
4.3. Evitación	42
4.3.2. Tipos de evitación en el duelo	43
4.3.2.1. Evitación cognitiva: Bloquear recuerdos y pensamientos	43
4.3.2.2. Evitación conductual: Distanciarse de lugares y objetos	44
4.3.2.3 Evitación emocional: Reprimir el dolor	44
4.3.2.4. Evitación social: Aislamiento y silencios impuestos	44
4.3.3. Consecuencias de la evitación	45
4.4. Reforzadores en el duelo	46
4.4.1. Refuerzo positivo y su papel en la adaptación	46
4.4.2. Refuerzo negativo y su impacto en la evitación	47
4.5. Aceptación en el duelo	48
4.5.1. Aceptación como proceso activo	48
4.5.2. Barreras para la aceptación	48
Resumen del Módulo IV	49

MÓDULO V

Transitar la vida en un proceso de duelo51

5.1. Cuando la Rutina se ve alterada por el duelo	52
5.1.1. La importancia de la continuidad en las actividades diarias	53
5.1.1.1. Rutina “saludable” vs. Rutina evitativa	53
5.1.1.2. Mantenerse ocupado para no afrontar el duelo	53
5.1.1.3. Diferenciar entre afrontamiento activo y evitación en la rutina ...	53
5.1.2. Veamos un caso práctico típico de hiperactividad en el duelo	54
5.2. Patrones de pensamiento en el duelo	55
5.2.1. Proceso cognitivo vs. Rumiación	55
5.2.2. Impacto de la rumiación en el proceso de duelo	56
5.3. Los viejos placeres	56
5.3.1. La importancia de recuperar actividades placenteras	56
5.3.2. Desafíos al retomar actividades placenteras	57
5.4. Superar la evitación y permitir el disfrute	57
5.4.1. Reconocer la legitimidad del disfrute	58
5.4.2. Reintroducir el placer de manera gradual	58
5.4.3. Buscar apoyo terapéutico cuando la evitación es persistente	58
5.4.3.1. La TCC en el duelo	59
5.4.3.2. La ACT en el duelo	59
Resumen Módulo V	60

MÓDULO VI

En busca del horizonte62

6.1. Integrar la pérdida en la narrativa de vida	63
6.2. Redes de apoyo	64
6.2.1. ¿Qué decir y qué no decir en un duelo?	65
6.3. Contención	66
6.4. Actividades	67

6.5. Reconstrucción de una nueva normalidad	68
6.5.1. Cómo redefinir la rutina en ausencia del ser querido	68
6.5.2. El papel del apoyo social en la reconfiguración de hábitos	68
6.5.3. Apoyo social y reconstrucción de vínculos	68
6.6. Caso práctico: "Cuando algo se acomoda"	69
6.6.1. Análisis del caso	69
Resumen Módulo VI	70
Palabras finales: Integrar la pérdida, reconstruir el sentido	71
Referencias bibliográficas	73

Alan Wolfelt [experto en duelo y pérdida]:

“El duelo no es un evento, es un viaje. No se trata de 'superarlo', sino de aprender a integrarlo en nuestra vida.”

MÓDULO I

¿Qué es el duelo?

1.1. Definición de duelo

En primer lugar, el duelo hace referencia a una respuesta emocional, cognitiva y conductual ante la pérdida de un “algo” significativo en la vida de una persona. En este sentido, se trata de un proceso natural que implica una serie de reacciones internas y externas que ayudan a la persona a adaptarse a una nueva realidad sin la presencia del objeto o individuo perdido. Además, aunque comúnmente se asocia con la muerte de un ser querido, también se desencadena por otras pérdidas importantes, como divorcios, fracasos personales, enfermedades graves, cambios en la vida laboral o social, entre otros.

Desde una perspectiva psicológica, no se considera un trastorno mental en sí mismo, sino un proceso adaptativo que, en la mayoría de los casos, sigue un curso normativo y saludable. Sin embargo, existen situaciones en las que el duelo se vuelve prolongado y/o complicado, derivando en trastornos como la depresión mayor o el trastorno de estrés postraumático. De hecho, la relación entre el duelo y la psicopatología ha sido ampliamente estudiada, evidenciando que un duelo insuficientemente elaborado incrementa el riesgo de desarrollar trastornos afectivos y ansiedad.

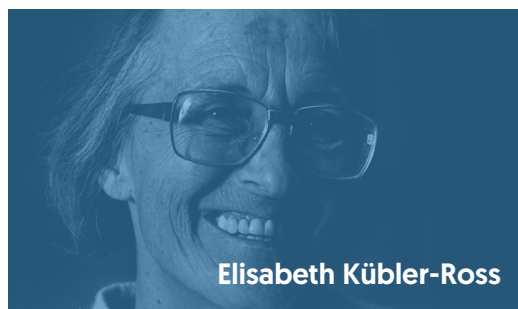
1.2. Diferencias entre duelo, luto y sentimiento de pérdida

En muchas ocasiones, los términos “duelo” y “luto” se utilizan de manera intercambiable, pero técnicamente no significan lo mismo. El primero de ellos se refiere al conjunto de reacciones psicológicas ante la pérdida, **mientras que el luto hace referencia a la manifestación social de ese duelo**, incluyendo rituales y prácticas culturales que varían según la sociedad y la religión.

Por otro lado, aparece un tercer concepto extremadamente relacionado a estos dos: el sentimiento de pérdida, el cual se centra en la percepción de privación que experimenta la persona tras la desaparición de un ser querido o un elemento significativo de su vida [Flórez, 2002].

1.3. Fases del duelo

Diferentes autores han intentado explicar el proceso del duelo mediante diversas teorías. Entre ellos, el más conocido es **el modelo de cinco etapas propuesto por Elisabeth Kübler-Ross (1969)**, que incluye la negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación [Miaja y Moral de la Rubia, 2013]. Profundicemos un poco más.



1.3.1. Negación

En esta primera etapa es común negarse a aceptar lo ocurrido y manifestar pensamientos como: "Esto no puede estar pasando", o "Debe haber un error". Así, **la negación ayuda a amortiguar el impacto emocional inicial, es decir, actúa como un mecanismo de defensa frente a la realidad de la pérdida**, permitiendo que el individuo asimile la situación de manera progresiva.

Algunos signos de la negación incluyen:

- Sensación de entumecimiento o “desconexión emocional”.
- Rechazo a hablar sobre la pérdida.
- Creencia de que la persona fallecida regresará.
- Evitación de recordatorios del fallecido.

Ahora bien, dentro de la amplia literatura referente al proceso de duelo, existe un concepto que se nombra en repetidas ocasiones, conocido como “la espera”. Sin embargo, cabe destacar que este concepto **no corresponde con la investigación de Elisabeth Kübler-Ross**.

“La espera” puede convertirse en una manifestación de la negación. Cuando alguien experimenta una pérdida significativa, ya sea por muerte, separación o cualquier otro tipo de ruptura, es posible que se aferre a la idea de que aquello que ha perdido aún puede volver. Incluso cuando la realidad indica lo contrario.

Esta espera no es solo física, como la de alguien que mira la puerta con la esperanza de que el ser querido regrese, sino también emocional y psicológica. **La mente se resiste a aceptar el vacío, reconstruyendo escenarios en los que la pérdida no ha ocurrido realmente.**

Esta esperanza irracional **se alimenta de recuerdos, promesas pasadas o incluso de la incapacidad de imaginar un futuro sin la presencia de lo perdido.** Es también muy común que los dolientes no quieran continuar llevando a cabo actividades significativas en sus vidas, ya que quien falleció no estará ahí para verlos, como puede ser festejar sus cumpleaños, recibirse e incluso casarse o tener hijos. En el paso del tiempo, a corto plazo, pueden transitar sus días en constante búsqueda de sentido de lo que sucedió sin una motivación para seguir adelante.

En definitiva, la espera en el duelo es una manifestación de la negación y una forma de protección emocional ante el impacto de la pérdida. Aunque puede ser un mecanismo útil en las primeras etapas, cuando se prolonga en el tiempo se convierte en un obstáculo para la sanación. **Superarla implica aceptar la realidad, cuestionar la esperanza irracional y reconstruir la vida desde una nueva perspectiva.** Solo cuando se deja de esperar lo imposible, se puede empezar a vivir plenamente otra vez.

1.3.2. Ira

Cuando la realidad comienza a ser más evidente, **se suelen experimentar sentimientos de enojo y frustración**. Así, es posible que la ira se dirija a múltiples objetivos. Hacia el fallecido ("¿Por qué me dejaste?"), hacia los médicos ("No hicieron lo suficiente") o incluso hacia un dios o el destino ("¿Por qué me pasa esto a mí?"). Al mismo tiempo, también puede haber autoinculpación por no haber prevenido la pérdida.

Algunas manifestaciones de esta etapa incluyen:

- Irritabilidad y arrebatos de enojo.
- Sentimientos de injusticia y resentimiento.
- Conductas impulsivas o agresivas.
- Dificultad para controlar la frustración.

1.3.3. Negociación

Aquí, la persona intenta buscar maneras de revertir la pérdida o mitigar su impacto. En el caso de enfermedades terminales, los pacientes suelen hacer promesas a un dios o comprometerse a cambiar ciertos hábitos a cambio de una mejoría. En el duelo por muerte, podemos visualizarlo en pensamientos como: "Si tan solo hubiera hecho algo diferente, tal vez no habría sucedido", o "Si me esfuerzo en ser mejor persona, podré superar esto más rápido".

Ejemplos de conductas en esta etapa incluyen:

- Hacer pactos religiosos o espirituales.
- Pensamientos de "¿qué hubiera pasado si...?"
- Búsqueda de señales o mensajes del fallecido.
- Intentos de recuperar una sensación de control sobre la situación.

1.3.4. Depresión

Cuando se toma plena conciencia de la pérdida, es frecuente experimentar una profunda tristeza y desesperanza. Dicha etapa es clave en el proceso del duelo, ya que **implica la confrontación con la realidad de la ausencia**. En cuanto a su forma de manifestarse, puede ser como una tristeza reactiva (llanto, nostalgia) o una tristeza más profunda y prolongada, con síntomas similares a los de la depresión clínica.

- Los síntomas más frecuentes incluyen:
- Falta de energía y apatía.
- Pérdida de interés en actividades diarias.
- Insomnio o hipersomnia.
- Sentimientos de vacío y desesperanza.

1.3.5. Aceptación

En último lugar, **es importante aclarar que la etapa de aceptación no implica olvidar la pérdida ni eliminar el dolor, sino integrarlo de manera saludable en la vida.** Quien sufrió la pérdida, comienza a encontrar formas de seguir adelante sin la presencia física del ser querido. Consecuentemente, se reorganiza la rutina, se fortalecen nuevas relaciones, resignificando la experiencia del duelo.

- Indicadores de aceptación:
- Capacidad de recordar al fallecido sin un dolor insoportable.
- Recuperación del interés por la vida y las actividades diarias.
- Reorganización del proyecto de vida.
- Mayor serenidad al hablar sobre la pérdida.

1.3.6. Críticas al modelo de las 5 etapas

A pesar de su impacto, el modelo de Kübler-Ross ha sido criticado por su carácter lineal y su falta de evidencia empírica para sostener la idea de que todas las personas pasan por estas cinco etapas en el mismo orden. Sin embargo, la investigación ha demostrado que el duelo no sigue una secuencia fija, sino que varía según la persona y el contexto [Miaja y Moral de la Rubia, 2013].

En este contexto, **el modelo carece de validación científica sólida**, ya que fue desarrollado a partir de observaciones clínicas sin estudios sistemáticos que confirmen su aplicabilidad universal. El proceso del duelo es inherentemente subjetivo y estará influenciado en gran medida por la historia de aprendizaje del doliente.

En segundo lugar, **también se ha señalado que el modelo puede contribuir a la patologización del duelo**, al generar la idea de que quienes no atraviesan todas las etapas están gestionando su duelo de manera “incorrecta”. Asimismo, puede surgir la percepción de un “retroceso” al tener que atravesar nuevamente una etapa por la que ya se había transitado. Lo anterior, no hace otra cosa que generar presión en los dolientes para seguir un proceso normativo, cuando en realidad el proceso es altamente variable y personal. Más adelante profundizaremos en qué quiere decir esto de “duelo patológico”.



Por último, **se cuestiona la generalización del modelo a todo tipo de pérdidas**, dado que fue desarrollado inicialmente para pacientes terminales, pero luego se aplicó a todos los diferentes duelos. Sin embargo, hoy sabemos que este proceso varía según la naturaleza de la pérdida, lo que hace que un único modelo resulte insuficiente para explicar su complejidad.

1.4. El modelo de procesamiento dual

Propuesto por Stroebe y Schut (2001), ofrece una perspectiva más flexible y dinámica. A diferencia del modelo de Kübler-Ross, que plantea como lineal, **este modelo sugiere que los dolientes alternan entre dos tipos de afrontamiento**: orientado a la pérdida y orientado a la restauración, sin seguir un orden fijo, sino oscilando entre ambas dimensiones según su contexto y necesidades emocionales [Cruz Gaitán et al., 2017].

- **Afrontamiento orientado a la pérdida:** En esta fase, la persona se enfoca en la ausencia del ser querido y en el dolor emocional asociado a la pérdida. Es común que el doliente experimente tristeza profunda, recuerdos recurrentes y dificultad para imaginar una vida sin la persona.

Ejemplos de este afrontamiento incluyen:

- Revivir recuerdos de la persona.
- Sentimientos de tristeza y llanto frecuente.
- Participación en rituales conmemorativos.
- Sensación de vacío y nostalgia constante.

- **Afrontamiento orientado a la restauración:** Aquí, el doliente busca adaptarse a la vida sin la persona fallecida, reconstruyendo su rutina y retomando actividades diarias. Se enfoca en establecer nuevas relaciones, asumir nuevos roles y encontrar sentido en su nueva realidad.

Ejemplos de este afrontamiento incluyen:

- Retomar responsabilidades laborales y familiares.
- Buscar apoyo social y establecer nuevas relaciones.
- Participar en actividades recreativas y de autocuidado.
- Explorar nuevas metas y proyectos personales.

1.4.1. Oscilación entre ambos tipos de afrontamiento

Como mencionamos al principio, uno de sus aspectos más innovadores es que no impone una progresión rígida ni establece un tiempo determinado para atravesar cada etapa del duelo, en la que el doliente debe "cerrarlas" para seguir adelante. En la práctica, **la oscilación significa que es posible que se tengan días o momentos en los que nos sintamos profundamente conectados con la pérdida**, recordando al ser querido con tristeza, reviviendo recuerdos o experimentando emociones intensas como la culpa o la desesperanza.

Sin embargo, en otros momentos, podemos encontrarnos enfocados en actividades cotidianas, retomando responsabilidades, interactuando con otras personas o incluso sintiendo momentos de alegría y bienestar sin que esto signifique que hemos "superado" la pérdida. Es importante señalar esto, **ya que podemos transitar entre ambos factores de manera variable, posiblemente a lo largo de toda su vida**. Lo anterior se debe a que dicho modelo no concibe el duelo como un proceso con un tiempo definido, sino como una forma de reconstruir la vida tras la pérdida.

Veamos un ejemplo de oscilación en el duelo:

- Un día, la persona experimenta una profunda tristeza, sintiendo la necesidad de llorar, hablar sobre el fallecido y revivir recuerdos significativos.
- Al día siguiente, puede enfocarse en sus actividades laborales, pasar tiempo con amigos o disfrutar de un pasatiempo sin sentir una tristeza abrumadora.
- Asimismo, en una fecha relevante, como el aniversario de la muerte o un cumpleaños del fallecido, es común que la tristeza resurja con intensidad, pero esto no implica que la persona haya "retrocedido" en su duelo.

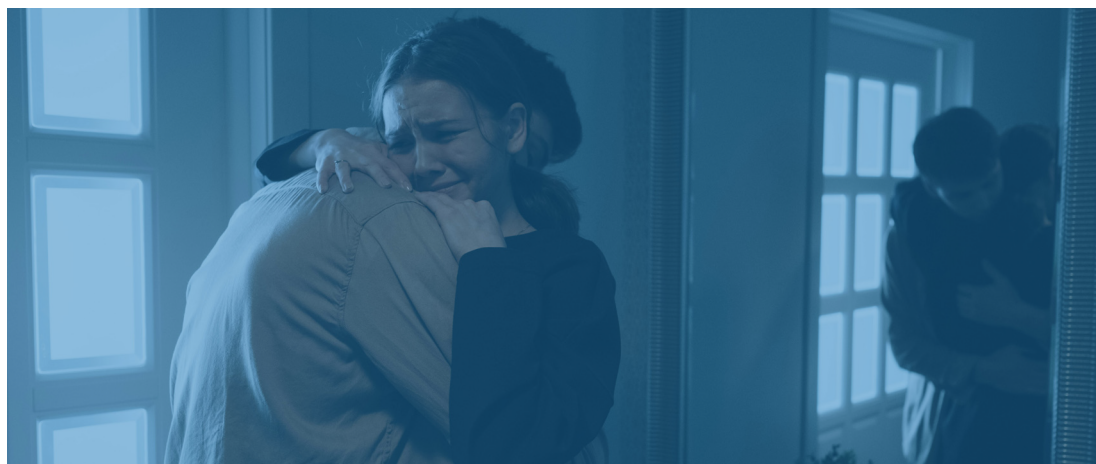
1.4.2. La importancia de la oscilación para un duelo saludable

En este sentido, **la oscilación es esencial para evitar que la persona quede atrapada en uno de los dos extremos**. Dentro de esta dinámica, la evitación juega un papel central, ya que existe la posibilidad de que represente tanto un mecanismo de adaptación, como un obstáculo para la elaboración del duelo.

Por ejemplo, un exceso de afrontamiento orientado a la pérdida podría derivar en un duelo complicado, caracterizado por una tristeza prolongada, dificultad para retomar la vida cotidiana y una sensación de estancamiento. Así, cuando **la persona en duelo evita reconstruir su vida** sin el fallecido y se mantiene fijada en la pérdida, termina por resistirse a cambios que impliquen adaptación.

Por el contrario, en un afrontamiento excesivo hacia la restauración, **se evita el contacto con los recuerdos, emociones y pensamientos asociados a la pérdida**, quitando la posibilidad de procesarla adecuadamente. En dichos casos, se podría llegar a una negación emocional del duelo y generar problemas a largo plazo, como dificultades en la regulación emocional o la aparición de síntomas de ansiedad o depresión.

Por ello, la clave es el equilibrio entre ambos procesos. Permitir momentos de conexión con el dolor y la pérdida, pero también espacios para la reconstrucción y la adaptación, ayuda a que se procese de manera más saludable y natural. De esta forma, el doliente no se siente forzado a "superar" la pérdida en un tiempo determinado, sino que entiende que no hay un único camino para afrontarla, y que cada individuo regula su proceso de duelo de manera distinta [Cruz Gaitán et al., 2017].



1.5. Sintomatología típica presente

A estas alturas, ya debemos de poder intuir que el duelo **es un proceso complejo, que involucra una amplia gama de síntomas que son observables en diversos niveles**, como por ejemplo a nivel emocional, cognitivo, físico y conductual. Sin embargo, aunque su intensidad y duración varían según la persona y el contexto de la pérdida, existen patrones comunes que han sido identificados en la literatura clínica y psicológica [Worden, 2013].

1.5.1. Síntomas emocionales

En primer lugar, a nivel emocional, la tristeza profunda es uno de los signos más característicos. Es usual que las personas **experimenten un llanto frecuente, e incluso desesperanza sobre el futuro**. La ansiedad y la angustia también son habituales, manifestándose a través de inquietud, preocupación constante o una sensación de vulnerabilidad ante el mundo.

Además, en algunos casos, aparecen irritabilidad o enojo, así como también la culpa, ya que suelen cuestionarse si pudo haber hecho algo diferente para evitar la muerte o mejorar la vida del fallecido. Por último, la sensación de soledad y el aislamiento social aparecen como consecuencia de la sensación de desconexión con los demás, incluso cuando se cuenta con apoyo cercano.

1.5.2. Síntomas físicos

En segundo lugar, a nivel físico, **se genera una serie de manifestaciones somáticas que reflejan la carga emocional del proceso**. Algunos individuos experimentan una sensación de vacío en el estómago o una presión en el pecho, acompañadas en ocasiones de boca seca y dificultad para tragar, o de palpitaciones y dificultad para respirar.

Las alteraciones del sueño también son frecuentes, derivando en insomnio o, por el contrario, sueño excesivo. Asimismo, el duelo puede afectar el apetito, provocando pérdida o aumento de peso, según la respuesta individual. Acorde con lo anterior, la fatiga extrema y la falta de energía también son comunes, dando como resultado que la persona sienta que le cuesta llevar a cabo actividades cotidianas.



1.5.3. Síntomas conductuales

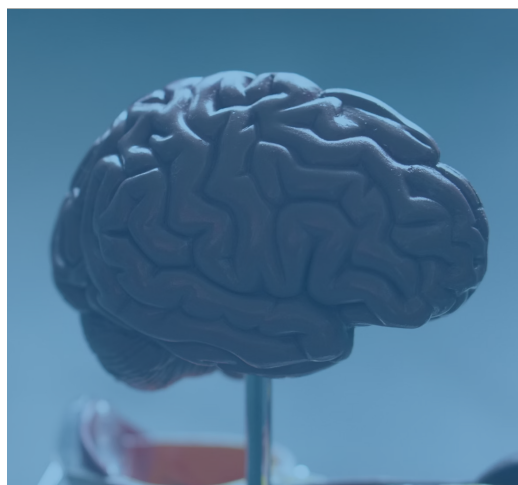
En tercer lugar, a nivel conductual, **se producen cambios significativos en la rutina y la forma de relacionarse con el entorno**. Por ejemplo, muchas personas tienden a aislarse socialmente, reduciendo el contacto con familiares y amigos.

Otro síntoma característico lo constituye el hecho de intentar evitar lugares, objetos o situaciones que les recuerden a la persona fallecida, o, en cambio, buscar una conexión activa con el fallecido a través de rituales, visitas al cementerio o la conservación de objetos representativos. Por último, en ciertos casos, los dolientes adoptan una actitud de hiperactividad, manteniéndose ocupados, muchas veces para no pensar en la pérdida, mientras que otros experimentan una marcada falta de motivación y energía para efectuar actividades cotidianas. Profundizaremos más en esta clase de síntomas en el módulo V.

1.6. El duelo en nuestro cerebro

En paralelo, es importante mencionar su impacto considerable en el cerebro y en la regulación de diversas funciones biológicas. Puntualmente, durante la fase aguda del duelo, el organismo experimenta una serie de respuestas fisiológicas que alteran el equilibrio general del cuerpo [Shulman, 2018].

En este sentido, **uno de los principales sistemas afectados es el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal**, que regula la respuesta al estrés. Su activación prolongada incrementa los niveles de cortisol, lo que contribuye a la sensación de fatiga, insomnio y alteraciones en el estado de ánimo. En línea con lo mencionado, dichas respuestas explican por qué algunas personas en duelo presentan síntomas similares a los del trastorno depresivo, incluyendo apatía, dificultades cognitivas y pérdida de interés en actividades que antes disfrutaban.



Asimismo, desde un punto de vista neuroanatómico, **se ha observado que tiene un impacto en áreas cerebrales relacionadas con la regulación emocional y la memoria, como la amígdala, el hipocampo y la corteza prefrontal**. En dicho contexto, la amígdala, que desempeña un papel clave en la respuesta al miedo y la ansiedad, puede estar hiperactivada en quienes experimentan un duelo intenso, lo que contribuye a la sensación de angustia persistente. Por su parte, el hipocampo, esencial para la consolidación de la memoria, también se ve afectado, lo que explica las dificultades para recordar detalles específicos o para concentrarse en nuevas tareas. En cuanto a la corteza prefrontal, responsable del control ejecutivo y la toma de decisiones, muchas veces se manifiesta como una reducción en su actividad, traduciéndose en dificultades para planificar y mantener la motivación. A continuación, profundizaremos un poco más en los síntomas cognitivos del duelo.

1.6.1. Síntomas cognitivos del duelo

Por lo ya dicho, sabemos que, a medida que el doliente procesa la pérdida, surgen alteraciones en la atención, la memoria y el pensamiento, lo cual repercute en la percepción de la realidad y en la capacidad para llevar a cabo actividades diarias [Cruz Gaitán et al., 2017].

A modo de ejemplo, **uno de los síntomas cognitivos más comunes es la incredulidad**, especialmente en los primeros momentos. Allí, es probable que la persona tenga dificultades para aceptar la muerte del ser querido, llegando a experimentar que la pérdida no es real. Podemos visualizar la mencionada sensación de negación en pensamientos recurrentes de que el fallecido aún se encuentra presente o en la expectativa de que en cualquier momento regresará.

También se han identificado dificultades en la atención y la concentración. Los dolientes suelen experimentar problemas para mantener el enfoque en tareas diarias, lo que interfiere con el desempeño laboral o académico. **En cuanto a la memoria, también se ve afectada**, con olvidos frecuentes o dificultades para recordar información reciente. Dicha disminución en la capacidad cognitiva muchas veces genera frustración y afecta la confianza en uno mismo, contribuyendo a un sentimiento generalizado de confusión.

Siguiendo esta línea, **otro síntoma característico del duelo es la rumiación, es decir, la repetición constante de pensamientos sobre la persona fallecida o las circunstancias de su muerte.** Estos pensamientos intrusivos tienen como característica el hacer más difícil la correcta regulación emocional, prolongando el malestar psicológico.

Además, **debemos hacer mención de la presencia de distorsiones cognitivas**, como la creencia de que fueron responsables de la muerte o que no hicieron lo suficiente para evitarla, lo que intensifica los sentimientos de culpa y desesperanza. Inclusive, en algunos casos, los dolientes pueden reportar experiencias perceptuales, como escuchar la voz del fallecido, ver su figura fugazmente o sentir su presencia en ciertos momentos. Cabe destacar que, dichas alucinaciones transitorias, aunque generen confusión, son respuestas normales en el proceso de duelo y, por lo general, desaparecen con el tiempo sin necesidad de intervención clínica.

1.7. Trastorno de duelo prolongado

Si bien ya hemos explicado que el duelo es un proceso natural que sigue a la pérdida de un ser querido, en algunos casos, la intensidad y persistencia de los síntomas interfieren significativamente con el funcionamiento diario. Es por esta razón que el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, Quinta Edición, Revisión de Texto [Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision, DSM-5-TR, en inglés] ha incorporado criterios específicos para diferenciar el duelo normativo del duelo patológico, con el objetivo de mejorar su diagnóstico y tratamiento clínico.

Cabe señalar que, en ediciones anteriores del DSM, el duelo no se consideraba un trastorno mental, sino una respuesta esperada ante la pérdida. Sin embargo, **con la eliminación de la exclusión del duelo en el diagnóstico del trastorno depresivo mayor (TDM) y la inclusión del trastorno de duelo prolongado (TDP)**, se reconoce que existen quienes desarrollan una sintomatología incapacitante que persiste más allá de los márgenes considerados normativos. Lo anterior, ha llevado a la distinción entre un proceso de duelo normal y uno que requiere intervención profesional.

1.7.1. Criterios Diagnósticos

El DSM-V-TR incluye una serie de criterios diagnósticos que capturan la complejidad del TDP.

A. La muerte, ocurrida al menos hace 12 meses en el caso de adultos (o 6 meses en niños y adolescentes), de una persona cercana al individuo en duelo.

B. Desde el fallecimiento, se ha desarrollado una respuesta persistente de duelo caracterizada por uno o ambos de los siguientes síntomas, los cuales han estado presentes la mayoría de los días con una intensidad clínicamente significativa. Además, el/los síntoma(s) han ocurrido casi todos los días durante al menos el último mes:

1. Un anhelo o deseo intenso por la persona fallecida.
2. Preocupación constante con pensamientos o recuerdos del fallecido (en niños y adolescentes, esta preocupación puede centrarse en las circunstancias de la muerte).

C. Desde la muerte, al menos tres de los siguientes síntomas han estado presentes la mayoría de los días con una intensidad clínicamente significativa. Además, los síntomas han ocurrido casi todos los días durante al menos el último mes:

1. **Alteración de la identidad** (por ejemplo, sentir que una parte de uno mismo ha muerto junto con la persona fallecida).
2. **Marcado sentimiento de incredulidad** ante la muerte.
3. **Evitación de recordatorios** de que la persona ha fallecido (en niños y adolescentes, esto puede manifestarse mediante esfuerzos por evitar recordatorios).
4. **Dolor emocional intenso** (por ejemplo, ira, amargura, tristeza) relacionado con la muerte.
5. **Dificultad para reintegrarse** en las relaciones y actividades tras la pérdida (por ejemplo, problemas para interactuar con amigos, retomar intereses o planificar el futuro).
6. **Entumecimiento emocional** (ausencia o reducción significativa de la experiencia emocional) como resultado de la muerte.
7. **Sensación de que la vida carece de sentido** tras la pérdida.
8. **Sentimiento intenso de soledad** a raíz de la muerte.

D. La alteración causa **malestar clínicamente significativo** o un deterioro en áreas importantes del funcionamiento social, laboral u otras esferas de la vida.

E. La duración e intensidad de la reacción de duelo exceden claramente las normas sociales, culturales o religiosas esperadas en función del contexto del individuo.

F. Los síntomas no pueden explicarse mejor por otro trastorno mental, como el **trastorno depresivo mayor o el trastorno por estrés postraumático**, ni se deben a los efectos fisiológicos de una sustancia [por ejemplo, medicamentos, alcohol] o de otra condición médica.

1.7.2. Diferencias entre el DSM-V-TR y la CIE-11

Asimismo, otro punto a señalar es que el TDP ha sido reconocido en la Clasificación Internacional de Enfermedades, 11.^a edición [CIE-11]. Sin embargo, existen algunas diferencias clave, con relación al DSM-V-TR, particularmente, en la manera en que cada sistema lo conceptualiza y define.

Una de las principales diferencias radica en la duración establecida para considerar que el duelo ha excedido los límites esperados. La CIE-11 establece que el duelo se vuelve prolongado cuando persiste por seis meses o más tras la pérdida, mientras que el DSM-5-TR fija el umbral en doce meses.

A su vez, **los criterios diagnósticos presentan matices distintos.** La CIE-11 enfatiza la presencia de una añoranza intensa y persistente por la persona fallecida, acompañada de un dolor emocional profundo que interfiere en el funcionamiento cotidiano. En cambio, el DSM-5-TR incorpora criterios adicionales, como la dificultad para aceptar la muerte, una sensación de incredulidad o entumecimiento emocional, y una alteración en la identidad personal, por ejemplo, sentir que una parte de uno mismo ha muerto.

En tercer lugar, otro aspecto relevante es la perspectiva conceptual de cada clasificación. La CIE-11 adopta un enfoque más flexible, reconociendo que las expresiones y la duración del duelo pueden variar según el contexto cultural y social. En contraste, el DSM-5-TR busca establecer criterios más estandarizados, lo que ha generado preocupaciones y críticas, que desarrollaremos en el apartado siguiente.

1.7.3 Críticas al DSM-V-TR

Por último, creemos que es importante señalar que el DSM-5-TR ha sido objeto de diversas críticas en relación con su abordaje del duelo. En primer lugar, al establecer criterios diagnósticos estructurados, **se corre el riesgo de que los dolientes sientan que deben ajustarse a tiempos “normativos”** para atravesar su pérdida, lo cual, en muchas ocasiones, únicamente genera ansiedad y aumenta el malestar emocional cuando sienten que no han “avanzado lo suficiente” [Levy Yeyati, 2022].

Asimismo, este fenómeno puede verse amplificado por una tendencia social que minimiza el duelo y lo relega al ámbito privado. En muchas culturas contemporáneas, su manifestación en público es poco aceptada, lo que **refuerza la creencia de que debe ser un proceso silencioso y breve.** Como resultado, quienes no logran ajustarse a dichas expectativas perciben su propio duelo como patológico, incrementando el aislamiento y la autoexigencia emocional.

Por otro lado, una discusión sobre la cual nos gustaría detenernos es la **dificultad para diferenciar el TDP de otras respuestas emocionales normales** tras una pérdida significativa. El diagnóstico del DSM-5-TR establece criterios para identificar un duelo patológico, sin embargo, en la práctica, la frontera entre lo normal y lo patológico es difusa. El duelo, al ser un proceso subjetivo, varía ampliamente según el contexto cultural, personal y social, lo que complica la aplicación uniforme del diagnóstico.

Otra preocupación central es que la inclusión del TDP en el DSM-5-TR **podría favorecer la medicalización de un proceso natural**, promoviendo el uso de tratamientos psiquiátricos en personas que están atravesando un duelo normativo. Consecuentemente, existe la posibilidad de que el TDP se convierta en una etiqueta diagnóstica aplicada de manera indiscriminada, llevando a un aumento en la prescripción de psicofármacos, como antidepresivos, en casos donde la intervención médica no sería necesaria.

Como último punto creemos que, mientras algunas categorías han sido despatologizadas y eliminadas de los manuales psiquiátricos, otras experiencias humanas que antes eran consideradas parte del ciclo vital han sido redefinidas como trastornos mentales. Bajo esta perspectiva, surge el debate sobre la naturaleza de las clasificaciones diagnósticas, que no solo responden a criterios clínicos, sino que también son construcciones sociales que evolucionan con el tiempo (Hacking, 2001).

Claro está que **dichos cambios no ocurren en un vacío, sino que son producto de múltiples interacciones** entre comités de expertos, instituciones oficiales, asociaciones civiles, grupos de pacientes y familiares, la industria farmacéutica y editorial, entre otros actores. En dicho escenario, se plantea una pregunta central: la inclusión del TDP, ¿responde a una necesidad genuina de ofrecer un marco clínico para quienes lo requieren, o es una manifestación más de la tendencia a patologizar las emociones humanas en una sociedad que cada vez otorga menos espacio al dolor y la pérdida?

Resumen del Módulo I

¿QUÉ ES EL DUELO?

El duelo es un proceso natural de adaptación ante la pérdida de un ser querido o de un elemento significativo en la vida de una persona. Se manifiesta a nivel emocional, cognitivo y conductual, y aunque no se considera un trastorno mental en sí mismo, puede derivar en complicaciones psicológicas como la depresión mayor o el trastorno de estrés postraumático cuando no se elabora adecuadamente.



DIFERENCIAS ENTRE DUELO, LUTO Y SENTIMIENTO DE PÉRDIDA

El duelo se refiere a la reacción psicológica ante la pérdida, mientras que el luto es la expresión social de esta experiencia, marcada por rituales y prácticas culturales. Por su parte, el sentimiento de pérdida alude a la sensación subjetiva de vacío que experimenta la persona tras la desaparición de alguien o algo significativo.

FASES DEL DUELO

El modelo de cinco etapas de Elisabeth Kübler-Ross propone que el duelo atraviesa las siguientes fases:

- 1. Negación:** Resistencia inicial a aceptar la pérdida.
- 2. Ira:** Sentimientos de frustración y enojo dirigidos hacia diversas fuentes.
- 3. Negociación:** Intentos de revertir la pérdida mediante pactos o reflexiones sobre lo que podría haber sido diferente.
- 4. Depresión:** Tristeza profunda y disminución de la motivación.
- 5. Aceptación:** Integración de la pérdida en la vida sin olvidar su impacto.

Si bien este modelo es ampliamente reconocido, ha recibido críticas por su carácter lineal y la falta de evidencia que respalde una progresión fija a través de estas etapas.

MODELO DE PROCESAMIENTO DUAL

Como alternativa, Stroebe y Schut (2001) propusieron el modelo de procesamiento dual, que distingue entre:

- **Afrontamiento orientado a la pérdida:** Enfocado en el dolor y la ausencia.
- **Afrontamiento orientado a la restauración:** Dirigido a la reconstrucción de la vida sin la persona fallecida. La oscilación entre ambos es clave para un duelo saludable, permitiendo una adaptación flexible y realista.

SINTOMATOLOGÍA DEL DUELO

El duelo involucra manifestaciones en distintos niveles:

- **Emocionales:** Tristeza, ansiedad, culpa, ira y aislamiento social.
- **Físicos:** Fatiga, alteraciones del sueño, pérdida o aumento de peso.
- **Conductuales:** Evitación de recordatorios, hiperactividad o desmotivación.
- **Cognitivos:** Incredulidad, dificultades de concentración, rumiación y distorsiones cognitivas.

IMPACTO DEL DUELO EN EL CEREBRO

El duelo activa el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal, generando niveles elevados de cortisol que afectan el estado de ánimo y el sueño. Además, influye en áreas cerebrales como la amígdala (asociada al miedo y la ansiedad), el hipocampo (memoria) y la corteza prefrontal (toma de decisiones), explicando dificultades emocionales y cognitivas durante el proceso.

TRASTORNO DE DUELO PROLONGADO (TDP)

Cuando los síntomas del duelo persisten de manera incapacitante más allá de los plazos esperados, se habla de un TDP. El DSM-5-TR y la CIE-11 han reconocido esta condición, aunque con diferencias en su definición y duración mínima. El DSM-5-TR establece un umbral de 12 meses en adultos, mientras que la CIE-11 lo sitúa en 6 meses. Entre sus criterios diagnósticos se incluyen un anhelo intenso por la persona fallecida, dificultad para reintegrarse a la vida diaria y un malestar significativo.

CRÍTICAS AL DSM-5-TR

La incorporación del TDP en los manuales diagnósticos ha generado debate, señalándose la patologización del duelo, la dificultad para diferenciarlo de respuestas normales y el riesgo de medicalización excesiva.

En síntesis, el duelo es un proceso altamente variable y subjetivo, cuyo curso depende de factores individuales y contextuales. Comprender sus manifestaciones y modelos explicativos permite abordarlo de manera más saludable y empática.



MÓDULO II

Tipos de duelo

2.1. Los diferentes tipos de duelo según la pérdida

Como hemos visto en el módulo anterior, el duelo se define como un proceso complejo que varía según la naturaleza de la pérdida y las circunstancias individuales de cada persona. Si bien tradicionalmente se asocia con la muerte de un ser querido, es importante recalcar que también puede presentarse en múltiples contextos, incluyendo la pérdida de una relación, un empleo, un ideal o, incluso, a partir de un cambio significativo en la vida de la persona.

Desde una perspectiva psicológica, implica una serie de reacciones emocionales, cognitivas y conductuales orientadas a la adaptación a la nueva realidad sin aquello que se ha perdido. Pese a ello, **no todas las pérdidas se procesan de la misma manera**. Mientras algunas son reconocidas socialmente y acompañadas de rituales que facilitan su elaboración, otras son invisibilizadas o invalidadas, lo que dificulta la expresión emocional y el proceso de ajuste [Destéfano et al., 2021].

En este sentido, **resulta importante reconocer la diversidad de tipos de duelos**. A continuación, exploraremos algunos de los principales, abordando sus diferentes características.

2.1.1. Duelo por pérdida de un ideal o proyecto de vida

No todas las pérdidas son tangibles. En ocasiones, surgen cuando alguien debe enfrentarse a la imposibilidad de alcanzar un ideal o concretar un proyecto de vida significativo. Este tipo de duelo, aunque menos visible, es capaz de generar un profundo impacto emocional. Y es que, la pérdida de una meta largamente anhelada **afecta a la identidad, autoestima y el sentido de propósito personal**.

Por su parte, los ideales y proyectos de vida se encuentran estrechamente vinculados con la percepción de éxito y estabilidad. Desde la infancia, construimos expectativas sobre nuestro futuro basadas en valores, experiencias y deseos personales. Sin embargo, **es posible que factores externos o internos impidan que tales metas no se concreten, generando sentimientos de frustración, tristeza y vacío**. Además, el hecho de no recibir la validación del entorno, hace que sea más difícil de asimilar, ya que no hay un reconocimiento explícito de la pérdida, como sucede, por ejemplo, en el duelo por el fallecimiento de un ser querido [Meza Dávalos et al., 2008].

Algunas de las situaciones más comunes que desencadenan este tipo de duelo incluyen:

- **Imposibilidad de ser padre o madre:** En ciertas ocasiones, la infertilidad, la renuncia a la maternidad o paternidad por razones personales o médicas, o incluso la pérdida de la oportunidad de formar una familia en el momento deseado, derivan en un duelo silencioso y prolongado.
- **Pérdida de un proyecto personal:** Ejemplos de ello podrían ser la imposibilidad de abrir un negocio propio, escribir un libro, mudarse a otro país o cumplir un sueño largamente anhelado. En algunos casos, desencadena una sensación de estancamiento y decepción.

- **Cambio forzado de valores o creencias:** Al abandonar una ideología, religión o visión del mundo que durante años estructuró la identidad de una persona, es posible que se genere un quiebre o crisis existencial, acompañado, por supuesto, de un proceso de duelo.

De todas maneras, **el impacto de este tipo de pérdida depende de la importancia que la persona haya otorgado a la meta frustrada.** Cuando un ideal o proyecto es el eje central de la vida, su ausencia impacta profundamente, dificultando la adaptación a nuevas posibilidades.

A pesar de que el duelo por la pérdida de un ideal no siempre es reconocido, su adecuado procesamiento es fundamental para evitar que se prolongue o derive en estados emocionales más complejos. En este sentido, **comprender que el proceso no se limita a la pérdida de seres queridos, permite validar y dar espacio a transitarlo,** favoreciendo la reconstrucción de nuevas perspectivas de vida [Meza Dávalos et al., 2008].

2.1.2. Duelo por pérdida laboral

Así como la pérdida de un ideal es capaz de generar un profundo impacto emocional, **la pérdida de un empleo o de una trayectoria profesional representa un quiebre significativo.** Más allá de su función económica, el trabajo otorga estructura, identidad y reconocimiento social. Tanto es así que, cuando se produce una desvinculación laboral, especialmente de manera inesperada, la sensación de estabilidad se desmorona, dando paso a un proceso de duelo marcado por la incertidumbre y la reconstrucción personal.

En lo que respecta al impacto emocional, **la desorientación inicial surge ante la ausencia de una rutina previamente establecida,** lo que provoca una sensación de “vacío” y falta de propósito. Luego, la ansiedad se intensifica frente al temor al futuro, especialmente cuando la estabilidad económica se ve amenazada.

Junto con ello, en un contexto donde el éxito profesional se asocia con la valía personal, muchas veces **el desempleo provoca sentimientos de vergüenza y una disminución de la autoestima,** reforzados por la percepción de fracaso. Incluso, altera la dinámica social, ya que el aislamiento y la reducción de interacciones diarias profundizan la sensación de desconexión.

Ahora bien, la profundidad del impacto del duelo laboral depende de diversos factores. La duración del empleo es uno de ellos, puesto que **los lazos contruïdos y el sentido de pertenencia desarrollados a lo largo del tiempo, suelen intensificar la dificultad para aceptar la pérdida.** Asimismo, la manera en la cual se produce la desvinculación desempeña un papel fundamental. De modo que, como ya adelantamos, un despido inesperado tiende a causar un impacto emocional más profundo en comparación con una jubilación planificada o una renuncia voluntaria.



Adicionalmente, la **percepción acerca de las oportunidades laborales influye significativamente en la capacidad de afrontamiento**. El tener opciones para reinserirse en el mercado laboral reduce la ansiedad, mientras que la falta de perspectivas puede generar sentimientos de desesperanza.

En definitiva, el duelo laboral es un proceso complejo, determinado por la interacción de factores emocionales, sociales y económicos, que requiere atención y apoyo para ser transitado de forma saludable. Más allá de sus implicaciones económicas, **la pérdida laboral implica un proceso de ajuste que desafía la identidad**. Consecuentemente, la reconstrucción tras esta pérdida requiere un proceso de adaptación en el que la persona redescubra sus capacidades y redefina su propósito dentro de un nuevo escenario [Meza Dávalos et al., 2008].

2.1.3. Duelo migratorio

Como acabamos de ver, las pérdidas no siempre son físicas. Inclusive, existen ocasiones en que tampoco son necesariamente definitivas. En el caso de la migración, el duelo surge por el **desprendimiento de un entorno conocido y la imperante necesidad de adaptarse a una nueva realidad**. Abandonar el país de origen, la cultura y los vínculos afectivos implica también un proceso de quiebre que, en muchas ocasiones, resulta complejo y prolongado.

Por su parte, el duelo migratorio **trasciende el simple abandono de un lugar geográfico**; representa una ruptura en la cotidianidad, implica el distanciamiento de familiares y amigos, los desafíos para integrarse en una nueva comunidad y, en ocasiones, la sensación de no encajar plenamente en ningún lugar. En lo referido al ámbito emocional, es común que provoque sentimientos de nostalgia, ansiedad y desarraigo.

No obstante, **sus características varían según diversos factores como, por ejemplo, la causa de la migración**. Quienes dejan su territorio por decisión propia, suelen experimentar una adaptación más flexible en comparación con quienes se ven forzados a desplazarse por crisis económicas, conflictos políticos o razones de seguridad. Adicionalmente, las dificultades económicas, la discriminación y la falta de redes de apoyo prolongan el proceso de ajuste y hacen que el duelo se experimente con mayor intensidad.

Por último, cabe mencionar que la posibilidad de regresar al país de origen, el contacto constante con familiares y la integración en la nueva cultura **generan una dualidad que acompaña a la persona durante toda su vida** [Meza Dávalos et al., 2008].



2.1.4. Duelo por separación o ruptura de relación

El fin de una relación sentimental representa una pérdida significativa que, en muchos casos, desencadena un proceso de duelo similar al que se experimenta ante el fallecimiento de un ser querido. Sin embargo, presenta características particulares. Esto se debe a que el **vínculo no desaparece por completo** y, generalmente, además de subsistir en la memoria, persiste en la vida cotidiana o incluso en la interacción directa. Especialmente cuando existen hijos en común o círculos sociales compartidos.

A su vez, **no solo implica la pérdida de la pareja, sino también de un proyecto de vida compartido**. En dicho contexto, se debe enfrentar la reestructuración de la identidad, el reajuste de la rutina y, en ocasiones, la modificación del entorno social. En lo que respecta a la intensidad, varía según el grado de apego emocional, la duración de la relación y las circunstancias de la ruptura. Por ejemplo, las separaciones abruptas o no deseadas, suelen generar un impacto emocional profundo, caracterizado por sentimientos de abandono, traición o fracaso.

A nivel emocional, **el proceso de duelo por separación suele estar acompañado de una gran multiplicidad de sensaciones**. Es probable que la nostalgia y la tristeza coexistan con la ira y la frustración, generando una “montaña rusa de emociones”. Y es que, tanto la incertidumbre acerca del futuro como la sensación de “vacío” dificultan la adaptación a la nueva realidad.

Asimismo, la dinámica social también desempeña un papel esencial en la experiencia del duelo. Mientras algunas personas cuentan con redes de apoyo que facilitan la transición, otras tal vez experimenten soledad o estigmatización, especialmente en contextos donde la vida en pareja es vista como un estándar de estabilidad. En dicho sentido, **la percepción de fracaso se ve reforzada por expectativas sociales y culturales** que enfatizan la permanencia de los vínculos amorosos como sinónimo de éxito personal.

Más allá del dolor inicial, con el tiempo, quien sufre la pérdida puede elaborarla, redefinir sus objetivos y encontrar nuevas formas de vinculación. Así, aunque el proceso de adaptación varía según el caso particular, sostenemos que comprender la experiencia como parte del ciclo vital permite afrontarla con mayor claridad y perspectiva [Meza Dávalos et al., 2008].

2.1.5. Duelo perinatal

Esta clasificación del duelo se refiere a la respuesta emocional ante el fallecimiento de un bebé durante el embarazo, el parto o poco después del nacimiento. A diferencia de otros procesos, **se ve fuertemente atravesado por la invisibilización y la falta de reconocimiento social, lo que dificulta su elaboración**. Muchas veces, el entorno minimiza la pérdida con frases como “pronto podrán intentarlo de nuevo” o “por lo menos no llegaron a conocerlo”, invalidando el dolor de los padres y reforzando su aislamiento emocional.

En particular, **la persona gestante, además del impacto emocional, enfrenta cambios físicos que le recuerdan constantemente la ausencia del bebé**. La interrupción abrupta del proceso de gestación, que suele estar asociada a la ilusión y la expectativa, genera una profunda sensación de “vacío”. A lo anterior se suma la culpa, la frustración y la rabia.

Por supuesto que, el duelo perinatal, no afecta únicamente a la persona gestante, sino también al entorno cercano. Pese a ello, **la experiencia de quien no gesta suele quedar relegada** debido a que, a veces, se le asigna el rol de apoyo en lugar de reconocer su propio proceso de pérdida. Siguiendo esta línea, tal asimetría en la vivencia del duelo, puede llegar incluso hasta generar dificultades en el vínculo.

Por último, otro aspecto distintivo de este duelo es la **dificultad para llevar a cabo rituales de despedida**. En la mayoría de los casos, no hay velorio ni ceremonias tradicionales que permitan simbolizar la pérdida. Todo ello, contribuye a que se viva y transite el dolor en silencio, sin un espacio legítimo para expresarlo (Zhang et al., 2024).



2.2. Duelo por fallecimiento de un ser querido

Mientras que en la separación de una pareja, la migración o la pérdida de un empleo aún existe la posibilidad de contacto, reestructuración o cambio de rumbo, **la muerte impone un quiebre absoluto que obliga a la persona en duelo a reconstruir su vida sin la presencia del ser querido**. Además, conlleva una confrontación directa con la finitud de la existencia, propiciando preguntas acerca del sentido de la vida, el propósito y la fragilidad de los vínculos humanos.

Dada la complejidad de esta experiencia, el manual se centrará en el fallecimiento de un ser querido, entendiéndola como una pérdida sumamente desafiante. Más allá del dolor inicial, **el duelo por fallecimiento requiere una reestructuración emocional y simbólica**, donde la persona en duelo debe encontrar nuevas maneras de relacionarse con la ausencia y redefinir su identidad en un mundo donde el ser querido ya no se encuentra presente.

2.2.1. Circunstancias del fallecimiento y su impacto en el duelo

En este sentido, el contexto en el que ocurre la muerte influye significativamente en la manera en que la pérdida es procesada. Si bien todas las pérdidas implican un proceso de duelo, **las características del fallecimiento hacen que la adaptación tenga sus propias particularidades.**

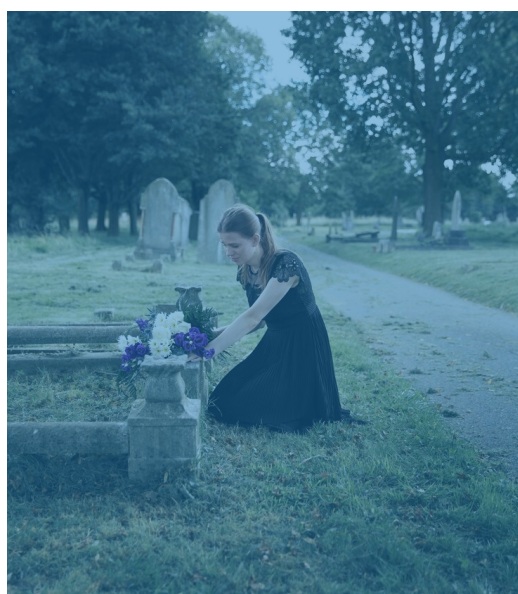
Por ejemplo, cuando están presentes enfermedades terminales o **se dan situaciones en las que la muerte es previsible o esperada, el duelo comienza antes del fallecimiento.** Dicho proceso permite que los allegados se preparen emocionalmente y, en algunos casos, reduzcan el impacto de la pérdida. Sin embargo, el agotamiento emocional y el estrés prolongado hacen que el proceso posterior sea igualmente desafiante.

Contrariamente, **existen ocasiones en donde la muerte ocurre de manera inesperada, como en accidentes o enfermedades fulminantes; y el impacto emocional suele ser mayor.** Esto se debe a que la falta de tiempo para procesar la posibilidad de la pérdida, genera estados de “shock”, incredulidad y dificultad para aceptar lo sucedido. Incluso, es normal que se atraviesen las primeras horas luego de la noticia desde una sensación de “aturdimiento”, negación e incompreensión de lo que está pasando. Muchos pacientes afirman no recordar con claridad los detalles de las horas posteriores a recibir la noticia.

Frente a muertes que se dan de manera violenta, como fallecimientos por homicidio, suicidio o desastres naturales, se le añade una carga traumática. De este modo, la necesidad de entender lo ocurrido, el sentimiento de injusticia o la falta de respuestas intensifican la angustia y dificultan la elaboración de lo sucedido.

En último lugar, si bien la muerte de una persona mayor es más aceptada socialmente, la pérdida de un padre, madre o abuelo continúa teniendo un impacto significativo. Por dicho motivo, en algunos casos, se experimenta con serenidad al considerar que la persona vivió una vida plena, mientras que en otros, la sensación de “vacío” y la reflexión sobre la propia mortalidad hacen que la pérdida sea difícil de procesar.

Ahora bien, antes de continuar, resulta importante destacar que **cada duelo es único y está moldeado por múltiples factores.** Tanto la relación con la persona fallecida, como las circunstancias de la muerte, el entorno social y las creencias culturales, impactan en la manera en que la pérdida es procesada. En determinadas culturas, existen rituales que favorecen la integración del duelo, mientras que en otras, la muerte es un tema tabú que dificulta su expresión. Asimismo, el apoyo social y los recursos emocionales del doliente desempeñan un papel fundamental en la adaptación ante la pérdida. Lo veremos en detalle en el siguiente módulo.



Resumen Módulo II

LOS DIFERENTES TIPOS DE DUELO SEGÚN LA PÉRDIDA

Se define el duelo como un proceso complejo que no se limita a la muerte de un ser querido; sino que abarca también la pérdida de relaciones, empleo, ideales, proyectos de vida o cambios significativos.

DUELO POR PÉRDIDA DE UN IDEAL O PROYECTO DE VIDA

- Se experimenta cuando una persona no puede alcanzar una meta o proyecto significativo.
 - **Ejemplos:** imposibilidad de ser padre/madre, pérdida de un proyecto personal o cambio forzado en valores.

DUELO POR PÉRDIDA LABORAL

- Surge ante la desvinculación de un empleo o trayectoria profesional, afectando la estructura personal y el reconocimiento social.
- Se manifiesta a través de desorientación, sensación de vacío, ansiedad ante el futuro y, en algunos casos, sentimientos de vergüenza y baja autoestima.
- Factores determinantes: duración del empleo, forma de desvinculación [despido inesperado versus jubilación planificada] y perspectivas de reinserirse en el mercado laboral.

DUELO MIGRATORIO

- Se origina al desprenderse del entorno familiar, cultural y de vínculos afectivos al emigrar.
- Caracterizado por sentimientos de nostalgia, ansiedad y desarraigo.
- La intensidad varía según si la migración es voluntaria o forzada, y el proceso de duelo puede reconfigurarse con el tiempo.

DUELO POR SEPARACIÓN O RUPTURA DE RELACIÓN

- Se vive ante el fin de una relación sentimental, similar al duelo por fallecimiento pero con matices particulares.
- Implica la pérdida del proyecto de vida compartido y la persistencia del vínculo en la memoria y en la vida cotidiana [especialmente cuando hay hijos o redes sociales compartidas].
- Genera una multiplicidad de emociones: coexisten nostalgia y tristeza junto a ira y frustración, dificultando la reestructuración de la identidad.

DUELO PERINATAL

- Se refiere al proceso de duelo por la pérdida de un bebé durante el embarazo, parto o poco después del nacimiento.
- Frecuentemente invisibilizado, se caracteriza por la falta de rituales de despedida y la minimización social del dolor.
- Conlleva sentimientos de culpa, frustración y rabia, afectando tanto a la persona gestante como a su entorno de apoyo.

DUELO POR FALLECIMIENTO DE UN SER QUERIDO

- Representa una pérdida definitiva que obliga a reconstruir la vida sin la presencia del ser amado.
- Conlleva la confrontación con la finitud de la existencia y cuestionamientos sobre el sentido de la vida y la fragilidad de los vínculos.

CIRCUNSTANCIAS DEL FALLECIMIENTO Y SU IMPACTO EN EL DUELO

- Muerte previsible [enfermedad terminal]: Permite iniciar el proceso de duelo antes del fallecimiento, facilitando cierta preparación emocional, aunque el estrés acumulado puede dificultar la adaptación.
- Muerte inesperada [accidentes o enfermedades fulminantes]: La falta de tiempo para procesar la pérdida genera shock, incredulidad y prolonga la aceptación.
- Muerte violenta [homicidios, suicidios, desastres]: La carga traumática intensifica la angustia y complica la elaboración del duelo.



MÓDULO III

¿Todos atravesamos los duelos
de la misma forma?

Llegado este punto, ya debemos comprender que el duelo es un proceso dinámico influenciado por múltiples factores que moldean su desarrollo y expresión. En el módulo anterior, se exploraron algunos de los distintos tipos de duelo, abordando sus manifestaciones y características distintivas. Pese a ello, **comprender su clasificación no es suficiente para comprender su complejidad...**

Sin lugar a dudas, se vuelve necesario considerar los diversos elementos que influyen en cómo una persona atraviesa la pérdida, **incluyendo desde los factores contextuales hasta los socioculturales**. Por dicha razón, dividiremos el módulo siguiente en dos grandes apartados.

En primer lugar, se abordarán las influencias contextuales, analizando variables como la edad del doliente, la relación con la persona fallecida y la influencia del entorno. En segundo lugar, se desarrollarán las influencias socioculturales, explorando cómo las concepciones de la muerte, las prácticas funerarias, las fechas significativas, los eventos colectivos y los factores socioeconómicos juegan un papel importante.

3.1. Influencias contextuales

El proceso de duelo no ocurre en un vacío, sino que está profundamente influenciado por diversos factores del entorno del doliente. En este sentido, las influencias contextuales hacen referencia a aquellos elementos externos que facilitan o dificultan la forma en que una persona transita la pérdida, pudiendo provenir de elementos individuales, relacionales y ambientales.

Dentro de los siguientes subapartados, abordaremos las principales influencias contextuales que impactan en el duelo. Antes que todo, analizaremos la edad en la que se transita el duelo, ya que las experiencias y recursos disponibles varían significativamente entre la niñez, la adolescencia, la adultez y la vejez.

Posteriormente, estudiaremos la relación con la persona fallecida, puesto que el vínculo previo influye en la intensidad y el significado de la pérdida. Ya adelantamos que no es lo mismo el duelo por un progenitor, un hijo o un amigo cercano; del mismo modo, la edad del fallecido también puede modificar la percepción de la pérdida.

En tercer lugar, se examinará la diferencia entre un entorno saludable y un entorno no saludable, entendiendo que un ambiente de apoyo y comprensión favorece la elaboración de la pérdida, mientras que un entorno disfuncional genera dificultades adicionales.

3.1.1. Edades en las que se transita el duelo

Sin lugar a dudas, el duelo es un proceso que se experimenta de manera distinta a lo largo del ciclo vital, ya que cada etapa del desarrollo presenta características, recursos y desafíos particulares. Por lo anterior, podemos afirmar que **la edad influye en la manera en que una persona comprende la pérdida, la expresa emocionalmente y la elabora en su entorno social**.

A continuación, y dado que todo el manual está centrado en el duelo en la adultez, describiremos el proceso en la niñez, adolescencia y vejez. Así, podremos analizar las particularidades de cada etapa, y las diferencias en la forma en que se vivencia el proceso a lo largo de la vida.

3.1.1.1. Duelo en la Niñez

Aunque comparte ciertas similitudes con el duelo en adultos, el duelo en la infancia presenta particularidades propias del desarrollo infantil. Siguiendo esta línea, la capacidad para comprender la muerte y procesar la pérdida varía según su edad, su nivel cognitivo y el apoyo emocional que reciba de su entorno.

De esta manera, podemos intentar comprenderlo a partir de distintas fases. En primer lugar, **el niño suele experimentar una etapa de protesta**, en la que expresa un anhelo intenso por la persona fallecida, acompañado de llanto, angustia y una búsqueda constante de su presencia. Además, es frecuente que pregunte repetidamente por el fallecido y que espere su regreso.

Así, **a medida que comprende que la persona no volverá, aparece una fase de desesperanza**, caracterizada por episodios de tristeza profunda, llanto intermitente y un estado general de apatía. Con el tiempo, **se inicia una fase de reorganización, en la que gradualmente acepta la pérdida y muestra un mayor interés por su entorno**. Sin embargo, la evolución y desenlace dependen en gran medida del apoyo recibido y de la forma en que se maneje la comunicación sobre la muerte.

En este sentido, **uno de los aspectos clave en la elaboración del duelo en la niñez es el apoyo emocional que sean capaces de otorgar los adultos que rodean al niño**. La presencia de figuras significativas que brinden contención y seguridad es fundamental para evitar complicaciones en el desarrollo emocional. Por el contrario, la falta de un referente estable, en ocasiones, genera consecuencias a largo plazo, como dificultades en la formación de vínculos afectivos en la adultez o una mayor vulnerabilidad a trastornos del estado de ánimo.

Otro elemento que juega un papel importante radica en la manera en que se comunica la noticia de la muerte. De tal forma, **es recomendable brindar información clara y adaptada a la edad del niño, evitando explicaciones confusas o metáforas** que generen malentendidos. Ocultar información o minimizar el fallecimiento puede dar lugar a percepciones erróneas sobre la muerte, dificultando la integración de la experiencia de duelo [Cruz Gaitán et al., 2017].

En definitiva, podemos afirmar que requiere un enfoque sensible y adaptado a las necesidades emocionales del niño. La claridad en la comunicación, el apoyo de su entorno y la validación de sus emociones son elementos clave para que pueda integrar la pérdida de manera saludable y prevenir complicaciones emocionales en el futuro [Flórez, 2002].



3.1.1.2. Duelo en la adolescencia

Asimismo, el duelo en la adolescencia también presenta características particulares que lo diferencian del duelo en otras etapas de la vida. Ya de por sí, durante dicho período, **los adolescentes experimentan cambios significativos a nivel biológico, emocional y social**. Lo anterior, no hace otra cosa más que impactar sobre la manera en que procesan la pérdida. Tanto es así que, a menudo, es incomprensida o minimizada, lo que dificulta su abordaje adecuado y aumenta el riesgo de desarrollar complicaciones emocionales.

En este sentido, **el impacto del duelo en los adolescentes es amplio y se manifiesta en distintas áreas de su vida**. Con respecto a la salud mental y física, la muerte de una persona valiosa genera síntomas como ansiedad, depresión y alteraciones del sueño. Inclusive, muchas veces también provoca dificultades de concentración y una disminución del interés en las actividades escolares, llegando a tener un fuerte impacto sobre el rendimiento académico. Asimismo, en lo que refiere al ámbito social, pueden experimentar aislamiento, una sensación de incomprensión por parte de sus pares y, en algunos casos, un aumento en las conductas de riesgo, como el consumo de sustancias o comportamientos impulsivos.

Por otro lado, **uno de los aspectos diferenciales del duelo en dicha etapa es su relación con el desarrollo de la identidad y la autonomía**. Al atravesar un proceso de diferenciación de la familia, es posible que la pérdida de un ser querido impacte en su sentido de estabilidad y pertenencia. Mientras que en algunos casos, el duelo genera una mayor dependencia emocional hacia la familia y se retrasa el proceso de independencia; en otros, puede precipitar un alejamiento abrupto, impulsando al adolescente a buscar refugio en su grupo de pares o en conductas escapistas.

Por su parte, a nivel neurobiológico, ya hemos mencionado en el capítulo 1.5 que el duelo activa circuitos cerebrales relacionados con el estrés y la regulación emocional. En el caso de los adolescentes, y si el impacto se prolonga en el tiempo, **se incrementa la vulnerabilidad a desarrollar algunos trastornos del estado de ánimo en la adultez**.

A su vez, **las manifestaciones emocionales suelen ser muy variadas y, en ocasiones, indirectas**. Con ello, queremos decir que muchas veces no expresan abiertamente su tristeza y, en su lugar, manifiestan irritabilidad, apatía o cambios en sus relaciones interpersonales. Por último, la falta de herramientas de comunicación y regulación emocional dificulta compartir su dolor con el entorno, llevándolos a internalizar emociones, e incrementa el riesgo de desarrollar un duelo complicado si no cuentan con los recursos adecuados para el procesamiento.



Es un hecho que **el acompañamiento del adolescente debe considerar estos aspectos diferenciales**, siendo necesario que los adultos y profesionales de la salud reconozcan las señales, validen las emociones del adolescente y brinden espacios seguros para la expresión de sus sentimientos. En casos donde existan factores de riesgo elevados, como antecedentes de salud mental o pérdidas traumáticas, puede ser necesaria una intervención especializada para prevenir complicaciones a largo plazo [Esquerda Aresté, 2022].

3.1.1.4 Duelo en la vejez

En cuanto al duelo en la vejez, se distingue por la acumulación de pérdidas significativas, tanto a nivel personal como social, lo que lo convierte en un proceso complejo. La muerte de seres queridos [especialmente de la pareja, amigos y hermanos], **no solo implica la ausencia de figuras cercanas, sino también la confrontación con la propia finitud** y la redefinición de la identidad en un contexto de creciente vulnerabilidad [Gamo Medina y Pazos Pezzi, 2009].

Además, en muchas ocasiones también se encuentra presente un deterioro de la salud, llevando a la disminución de la autonomía y cambios en el entorno social. Tales experiencias pueden generar sentimientos de aislamiento, desamparo y, en algunos casos, depresión.

Sin embargo, cabe destacar que lo mencionado no siempre sucede así. Es decir, que no siempre se convierte en un proceso patológico. La reacción y la forma en la cual se afronte siempre se encuentran influenciadas por la biografía personal, la personalidad y el apoyo social disponible, entre otros aspectos. En este sentido, existen varios factores que facilitan el atravesar el proceso de duelo:

- **Red de apoyo social:** La presencia de familiares, amigos y comunidad es clave para mitigar el impacto del duelo y prevenir el aislamiento.
- **Salud física y emocional:** El estado de salud influye en la capacidad de afrontamiento y adaptación a los cambios.
- **Actitud ante la vida:** Personas con una mayor capacidad de resiliencia, tienden a adaptarse mejor a la pérdida que aquellas con una tendencia depresiva.

3.1.2. Relación con la persona duelada

Otro aspecto a destacar, es el hecho de que el proceso de duelo varía significativamente según la relación que se tenía con la persona fallecida, ya que cada vínculo conlleva una dinámica emocional, social y psicológica particular. No es lo mismo afrontar la muerte de un progenitor en la infancia que la pérdida de un hijo en la adultez, ni se experimenta de igual manera el duelo por una pareja que por un amigo cercano. **La intensidad, duración y las manifestaciones dependen de la cercanía del vínculo, las circunstancias de la muerte y el apoyo disponible en el entorno del doliente.**



Por ejemplo, en el caso de la pérdida de un hijo, suele ser particularmente complejo, ya que “rompe con el orden natural de la vida”, generando sentimientos profundos de vacío, culpa y desesperanza. En tal sentido, diversos estudios han observado que tiende a prolongarse en el tiempo, afectando la estabilidad emocional de los padres, y como consecuencia influyendo en sus relaciones familiares [Yoffe, 2003]. En contraste, la pérdida de los padres, aunque dolorosa, se vive de manera distinta, dependiendo, entre muchos otros factores, de la edad del doliente.

Asimismo, el duelo por la pareja también mantiene ciertas particularidades, ya que la muerte de un cónyuge o compañero de vida supone una transformación radical en la rutina diaria y en la identidad del sobreviviente. En la vejez, generalmente la viudedad aumenta la sensación de soledad y la dependencia de la red de apoyo, mientras que en la adultez media puede llevar a una reorganización de la vida afectiva y social [Gamo Medina y Pazos Pezzi, 2009]. Por otro lado, el duelo por hermanos o amigos cercanos suele estar marcado por el grado de identificación y la historia compartida, generando un fuerte impacto emocional cuando la pérdida ocurre de manera inesperada o en edades tempranas.

Pese a ello, **no debemos olvidar que más allá del tipo de relación, la forma de enfrentar la pérdida depende en gran medida del vínculo que había existido entre quien atraviesa el duelo y la persona fallecida.** Con lo anterior, lo que queremos decir es que es común que ciertos duelos sean más reconocidos socialmente que otros, como el de la pérdida de un cónyuge, un padre o un hijo. Sin embargo, el impacto de la muerte de un amigo, un mentor, una pareja no oficial o incluso una mascota puede ser igual de profundo, debido a que el vínculo emocional no se mide en términos de convenciones sociales, sino por la historia compartida y el papel que esa persona ocupaba en la vida del doliente [Cruz Gaitán et al., 2017].

En definitiva, **cada pérdida deja un vacío único**, y no debe ser minimizada ni invalidada por no “encajar” en una estructura tradicional. La importancia de la persona fallecida en la vida de quien la llora es lo que determina el proceso de duelo, y reconocer esta realidad permite validar las emociones de quienes atraviesan una pérdida que, desde una perspectiva externa, podría no ser comprendida en toda su dimensión.

3.2. Influencias socioculturales

Ahora bien, sabemos que el proceso de duelo trasciende la experiencia individual y se inscribe en un marco sociocultural que condiciona su expresión, duración y significado. En este contexto, las sociedades han desarrollado creencias, rituales y normas que estructuran la forma en que se enfrenta la pérdida de un ser querido, lo que permite comprender la diversidad de respuestas emocionales y conductuales ante la muerte. **Dichas influencias socioculturales facilitan o dificultan su elaboración, dependiendo del contexto en el que se inserte la persona doliente.**

Por ejemplo, **mientras que en algunas culturas constituye un fenómeno colectivo** en el que la comunidad brinda apoyo a través de rituales y prácticas simbólicas, **en otras se espera que la persona afronte la pérdida de manera más reservada e introspectiva.** Las mencionadas diferencias se relacionan con factores como la religión, la estructura familiar, las tradiciones locales y el apoyo disponible, que determinan cómo se manifiesta el dolor y qué prácticas son consideradas apropiadas.

De tal forma, algunos de los aspectos fundamentales de la influencia sociocultural son la concepción que se tenga de la muerte, las creencias existentes sobre la trascendencia, o incluso las formas de velar y despedir a la persona fallecida. Concomitantemente, la influencia de fechas significativas es otra dimensión a considerar. Aniversarios, festividades, entre muchos otros eventos, son capaces de reactivar el dolor, reforzando la memoria del ser querido.

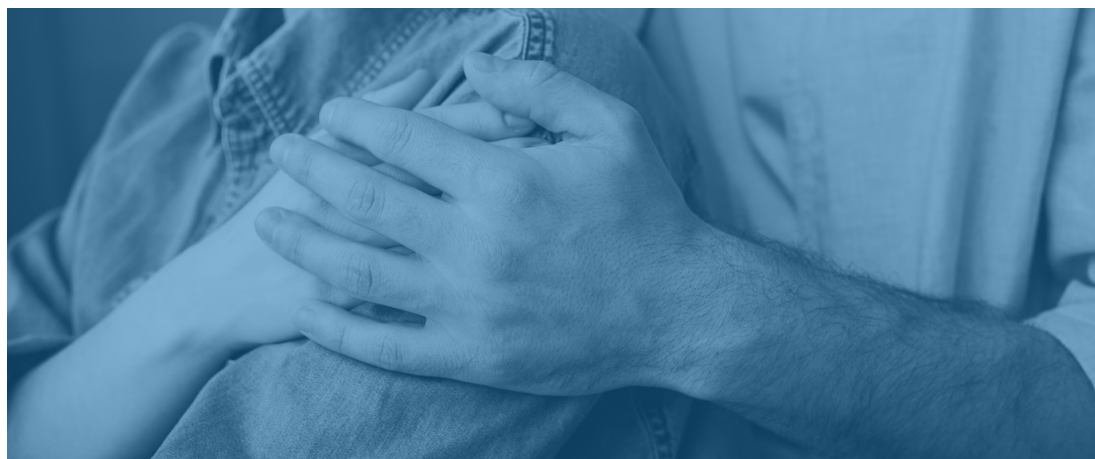
Por último, tragedias compartidas, como desastres naturales, accidentes masivos o crisis sanitarias, generan un duelo colectivo en el que el apoyo mutuo y las respuestas comunitarias se vuelven esenciales para la elaboración de la pérdida. La forma en que una sociedad afronta este tipo de situaciones influye en la resiliencia de los individuos y en su capacidad para reconstruir sus vidas tras la adversidad. Debido a ello, **en los siguientes apartados, justamente, se explorarán en profundidad diversos factores socioculturales**, analizando la relación entre el entorno y la experiencia individual del dolor.

3.2.1. Entorno saludable y no saludable

El entorno en el que se transita el duelo influye directamente en la forma en que las personas elaboran la pérdida. Mientras que un entorno saludable facilita la adaptación y el bienestar psicológico, un entorno no saludable aumenta la vulnerabilidad, así como también la sintomatología depresiva.

Por ejemplo, **uno de los elementos más relevantes en un entorno saludable es el apoyo social, entendido como la red de contención que incluye familiares, amigos, profesionales y la comunidad en general**. En este contexto, diversos estudios han demostrado que contar con un entorno que valide emocionalmente el dolor, escuche activamente y brinde acompañamiento reduce el riesgo de desarrollar sintomatología ansiosa o depresiva tras una pérdida [Cacciatore et al., 2021]. En contraste, la falta de apoyo social y el aislamiento pueden generar un incremento en los síntomas de TDP.

En la misma línea, la presión social sobre la duración impacta negativamente en la recuperación. **Dentro de entornos donde se permite a los dolientes transitar su pérdida sin juicios o plazos estrictos, el proceso suele ser más llevadero**. Por el contrario, en contextos en los que se espera que la persona "supere" la pérdida en un tiempo determinado y retome sus actividades con normalidad, muchas veces, se produce el efecto opuesto, generando un sentimiento de culpa y autocrítica que dificulta la adaptación.



Asimismo, las variables socioeconómicas también juegan un papel crucial. En un entorno favorable, en donde se tiene acceso a atención psicológica, estabilidad financiera y recursos, es posible realizar el afrontamiento sin la carga adicional del estrés económico. Inclusive, se ha observado que aquellos con mayores niveles de educación y estabilidad financiera cuentan con estrategias de afrontamiento más efectivas y un mejor ajuste emocional tras la pérdida. En contraposición, **quienes atraviesan situaciones de precariedad económica, a menudo, suelen verse doblemente afectados**, ya que, a la carga emocional de la pérdida, se le suma la preocupación por la supervivencia diaria (Parro-Jiménez et al., 2021).

Dado que el impacto del entorno es un aspecto sumamente relevante en la experiencia de quienes atraviesan una pérdida, **esta temática será retomada en el Módulo VI**. Allí, se explorarán algunas estrategias específicas para fortalecer los factores protectores y mitigar los de riesgo.

3.2.2. Concepciones de muerte

Como hemos adelantado, las concepciones sobre la muerte varían significativamente entre culturas y contextos históricos, influyendo en la forma en que afrontamos el duelo y en los rituales asociados a la despedida de los fallecidos. En este sentido, **la manera en que una sociedad entiende la muerte determina no solo las emociones y creencias del doliente, sino también las prácticas que se llevan a cabo para procesar la pérdida** y honrar la memoria del ser querido.

Desde una perspectiva cultural, las sociedades occidentales tienden a ver la muerte como un evento final y trágico, asociado con la pérdida definitiva del ser querido. De tal manera, suele vivirse de manera introspectiva y con un énfasis en la individualidad del dolor. En contraste, en muchas culturas orientales y en pueblos indígenas, la muerte se percibe como una transición a otra forma de existencia, lo que facilita la aceptación de la pérdida y la continuidad del vínculo con el fallecido a través de rituales y creencias espirituales (Yoffe, 2011).

Por ende, no solo es una experiencia emocional, sino también un fenómeno social que requiere respuestas comunitarias. En sociedades donde el duelo es validado colectivamente, las personas cuentan con mayores recursos para afrontar la pérdida. Por el contrario, en contextos donde la muerte es un tema tabú o minimizado, los dolientes pueden experimentar una mayor sensación de aislamiento y dificultad para procesar sus emociones (Cacciatore et al., 2021).

3.2.2.1. Diferentes formas de velar

Siguiendo la misma línea, los rituales de despedida también desempeñan un papel fundamental en la elaboración del proceso. A lo largo del tiempo, **se han desarrollado diversas formas de velar y honrar a los fallecidos, cada una con un significado particular** dentro de su contexto cultural.

Dentro de muchas tradiciones occidentales, el velorio es un espacio donde los familiares y amigos se reúnen para despedirse del difunto antes del entierro o cremación. Estos rituales suelen incluir discursos conmemorativos, rezos y la exposición del cuerpo en un ataúd, lo que permite a los dolientes enfrentar la realidad de la pérdida y recibir apoyo social (Yoffe, 2011).

Por el contrario, en culturas como la tibetana, la muerte es vista como una transición y no como un fin absoluto. El “Libro tibetano de la vida y la muerte” describe un proceso en el cual se ayuda al alma del fallecido a alcanzar su próximo destino a través de recitaciones y ceremonias específicas. En otras tradiciones, como la mexicana con el Día de los Muertos, se celebra la vida del fallecido con ofrendas y rituales festivos, reforzando el lazo simbólico con los seres queridos que han partido (Rogalla, 2018).

Asimismo, en algunas culturas africanas, los funerales duran varios días e incluyen cantos, danzas y rituales de acompañamiento para asegurar que el espíritu del difunto haga una transición adecuada al más allá. En Japón, el “otsuya” (velorio budista) incluye la quema de incienso y oraciones, mientras que en algunas comunidades musulmanas, el entierro se realiza rápidamente y con una simplicidad que enfatiza la igualdad de todos ante la muerte.

En definitiva, las concepciones sobre la muerte y las formas de velar impactan en la manera en que las personas transitan el duelo. Comprender y respetar sus diferencias permite generar espacios de acompañamiento que favorezcan la integración de la pérdida y la continuidad simbólica del vínculo con el fallecido.

3.2.3. Fechas importantes

Asimismo, ciertas fechas significativas pueden intensificar las emociones. Dentro de ellas se incluyen cumpleaños, aniversarios de la pérdida, festividades y otros eventos con un alto valor simbólico. De tal forma, es común que resurjan sentimientos de tristeza, nostalgia o anhelo por la persona fallecida, lo que representa un desafío en la adaptación a la pérdida.

Al igual que ocurre con el propio proceso del duelo, **el impacto emocional de estas fechas varía según cada individuo y su relación con la persona fallecida**. Por ejemplo, mientras algunos dolientes experimentan una mayor sensación de soledad, otros encuentran consuelo en la conmemoración y en el recuerdo compartido. En este sentido, el apoyo del entorno juega un papel fundamental, donde la familia, los amigos y la comunidad son capaces de ofrecer acompañamiento emocional, brindando espacios para la expresión del duelo y facilitando la adaptación a estas fechas (Parkes y Prigerson, 2010).

Asimismo, existen diversas estrategias que ayudan a afrontar estos momentos difíciles. Por ejemplo, la planificación de rituales conmemorativos, como encender una vela, escribir una carta o realizar una actividad que honre la memoria del ser querido (Kübler-Ross y Kessler, 2005).

Ciertamente, **el reconocimiento de estas fechas y la anticipación de su impacto son herramientas útiles para transitar el duelo de manera saludable**. Con un apoyo adecuado, que valide las emociones del doliente, la persona en duelo tendrá más posibilidades de encontrar nuevas formas de recordar a su ser querido y, al mismo tiempo, avanzar en su proceso de adaptación.



3.2.4. Lo inesperado del duelo

Además de las fechas señaladas, **existen momentos cotidianos que despiertan recuerdos y emociones intensas en una persona en duelo**. Dichos momentos pueden estar desencadenados por estímulos sensoriales, como escuchar una canción especial, percibir un aroma familiar, encontrar un objeto significativo o incluso visitar un lugar que solían compartir con la persona fallecida [Neimeyer, 2002]. A diferencia de las fechas conmemorativas, estos recuerdos, en general, surgen de manera inesperada, generando una respuesta emocional que varía en intensidad según el estado del duelo, pudiendo llegar a perdurar por horas, días o incluso semanas.

En dicho contexto, uno de los aspectos más complejos es la profunda sensación de soledad que suelen generar. Dado que los estímulos que evocan el recuerdo son personales e intransferibles, es posible que la persona en duelo experimente una sensación de aislamiento, al darse cuenta de que nadie más comparte ese recuerdo de la misma manera [Parkes y Prigerson, 2010]. **Cabe señalar que la soledad no necesariamente implica la ausencia de compañía, sino la vivencia interna de un vacío que solo el doliente comprende.**

Ahora bien, ¿cómo podemos afrontar estos momentos? Algunas estrategias incluyen la validación de las emociones sin reprimirlas, la expresión a través de la escritura o el arte, o la búsqueda de apoyo en personas de confianza que, aun sin compartir el mismo recuerdo, ofrezcan una escucha comprensiva [Worden, 2013].

Al igual que en el apartado anterior, el entorno desempeña un rol clave en este proceso al mostrar sensibilidad y respeto por el duelo individual. Aunque no siempre será posible identificar qué situaciones despiertan el recuerdo, **la disponibilidad para acompañar sin juzgar o minimizar la experiencia emocional es fundamental** [Kübler-Ross y Kessler, 2005]. Con el tiempo, estos momentos significativos podrán transformarse en instancias de conexión con la memoria del ser querido, en lugar de ser exclusivamente fuentes de dolor.

3.2.5. Duelo por evento colectivo

Por otro lado, un aspecto que nos gustaría destacar es que **el duelo no siempre surge de una pérdida individual y privada**; en muchos casos, eventos colectivos como pandemias, desastres naturales, atentados o crisis sociales generan un duelo compartido por un gran número de personas. En dichas circunstancias, la pérdida se experimenta de manera simultánea dentro de una comunidad, lo que tiene un impacto directo tanto en la intensidad como en la manera en que se afronta [Neimeyer, 2002].

Una característica distintiva del duelo colectivo es la presencia de un dolor compartido. A diferencia de las pérdidas individuales, en las que la persona se siente aislada en su sufrimiento, en estos contextos es común encontrar una red de apoyo más amplia, ya que muchos se encuentran atravesando procesos similares [Parkes y Prigerson, 2010]. Lo anterior, a veces, tiene por efecto generar un sentido de acompañamiento y validación, dado que la sociedad en su conjunto reconoce la magnitud de la pérdida y ofrece espacios para la expresión del dolor.

Sin embargo, a pesar de esta dimensión colectiva, no debemos olvidar que el duelo sigue siendo una experiencia profundamente personal. Cada individuo reacciona de manera diferente, dependiendo de su vínculo con la persona o la situación perdida, su historia previa de duelo y sus recursos de afrontamiento (Worden, 2013). Por ello, aunque la presencia de otras personas en duelo es un factor de apoyo, también es posible que algunos sientan un efecto completamente contrario. En otras palabras, que su sufrimiento es minimizado en medio de la magnitud del evento.

Por lo tanto, el acompañamiento debería ser capaz de tomar diversas formas, desde rituales comunitarios hasta espacios de escucha y contención emocional, teniendo por objetivo permitir que los dolientes procesen su experiencia dentro de un marco colectivo, sintiendo que su dolor es comprendido y validado por otros. Un caso emblemático de esta clase de situaciones lo constituye la pandemia de COVID-19, donde las redes de apoyo virtuales y los homenajes públicos han sido recursos clave para mitigar el impacto emocional de la pérdida (Kübler-Ross y Kessler, 2005).

En definitiva, **afrontar un duelo colectivo requiere equilibrar la dimensión personal de la pérdida con el apoyo que sea capaz de brindar la comunidad.** Aunque la tristeza y el vacío son inevitables, la posibilidad de compartir el duelo con otros, muchas veces, facilita la reconstrucción del significado de la pérdida y fortalece la resiliencia individual y colectiva.

Resumen Módulo III

INFLUENCIAS CONTEXTUALES

El proceso de duelo está profundamente influido por el entorno individual. La edad, el tipo de vínculo con la persona fallecida y la calidad del entorno afectan significativamente la forma en que se transita la pérdida.

EDADES EN LAS QUE SE TRANSITA EL DUELO

- **Niñez:** Se vive con confusión y fuertes emociones. Requiere contención y comunicación clara. Sus fases incluyen protesta, desesperanza y reorganización.
- **Adolescencia:** Se manifiesta mayormente a través de irritabilidad, aislamiento o conductas de riesgo. Interfiere con el desarrollo de identidad y autonomía.
- **Vejez:** Se asocia con pérdidas acumulativas. Puede conllevar sentimientos de soledad, pero también puede ser transitado con resiliencia si existe una red de apoyo estable.

RELACIÓN CON LA PERSONA FALLECIDA

- La intensidad y duración del duelo varían según el tipo de vínculo (padres, hijos, pareja, amigos, etc.).
- Pérdidas como la de un hijo o una pareja generan duelos particularmente complejos.
- Incluso vínculos no convencionales (mascotas, exparejas, etc.) pueden generar duelos significativos.
- La historia compartida y el valor simbólico del vínculo son determinantes.

INFLUENCIAS SOCIOCULTURALES

El duelo también está moldeado por factores culturales, religiosos y económicos que influyen en cómo se expresa, entiende y ritualiza la pérdida.

ENTORNO SALUDABLE Y NO SALUDABLE

- **Saludable:** Presencia de apoyo emocional, validación, y ausencia de presión temporal.
- **No saludable:** Aislamiento, falta de comprensión, presión para “superar” la pérdida.
- Variables socioeconómicas también inciden en la elaboración del duelo.

CONCEPCIONES DE LA MUERTE Y FORMAS DE VELAR

- Las creencias sobre la muerte varían: en occidente suele verse como final, en otras culturas como transición.
- Los rituales [velorios, ceremonias, festividades] ayudan a elaborar simbólicamente la pérdida.
- El respeto a la diversidad ritual permite acompañamientos culturalmente sensibles.

FECHAS IMPORTANTES

- Cumpleaños, aniversarios o festividades tal vez reactiven el dolor.
- La anticipación de estas fechas, el apoyo del entorno y rituales simbólicos ayudan a afrontarlas.
- Validar dichas emociones resulta clave para la adaptación.

LO INESPERADO DEL DUELO

- Estímulos sensoriales o situaciones cotidianas son capaces de reactivar el dolor de forma repentina.
- Generan una vivencia intensa de soledad.
- Validar, expresar y compartir son claves para integrar estos momentos.

DUELO POR EVENTO COLECTIVO

- En pandemias, tragedias o crisis sociales, el duelo se vuelve comunitario.
- Puede brindar apoyo colectivo, pero también invisibilizar el dolor individual.
- Requiere equilibrar lo personal con lo comunitario.

MÓDULO IV

La importancia de las emociones:
“Estrategias de afrontamiento”

Como ya hemos abordado en módulos anteriores, el duelo se configura como un proceso dinámico y profundamente personal, que es posible atravesar de maneras muy diversas. En este sentido, **la subjetividad de cada doliente influye en la manera en la que se enfrenta la pérdida**, lo que hace que la vivencia del duelo no solo dependa de factores externos, sino también de la historia y los recursos internos de cada individuo.

Por tal motivo, **las estrategias de afrontamiento desempeñan un papel fundamental**. Las mismas no son aleatorias, sino que están moldeadas por múltiples factores, entre los que se incluyen la historia de aprendizaje, experiencias previas con la pérdida, y los mecanismos que ha desarrollado para gestionar el dolor emocional. Y es que, ciertas personas, es probable que tiendan a la expresión y el procesamiento activo de sus emociones, mientras que otras recurren a la evitación o a respuestas menos adaptativas, impactando significativamente en la evolución del proceso de duelo.

Por consiguiente, comprender de qué manera se adquieren y consolidan dichas estrategias resulta crucial para intervenir de manera efectiva en quienes atraviesan un duelo complicado o buscan desarrollar formas más saludables de afrontamiento. Por ello, en este módulo **abordaremos la importancia de las emociones en el proceso de duelo y exploraremos los factores que determinan las estrategias de afrontamiento**, iniciando con un análisis de la historia de aprendizaje como base fundamental en la construcción de las respuestas emocionales y conductuales.

4.1. Historia de aprendizaje

Comencemos entonces por definir este concepto. La historia de aprendizaje se refiere al **conjunto de experiencias previas que un individuo ha acumulado a lo largo de su vida y que han moldeado su forma de interpretar, reaccionar y adaptarse a diversas situaciones**. Desde la teoría cognitiva-conductual, implica que nuestras respuestas emocionales y estrategias de afrontamiento no son innatas, sino que han sido aprendidas a través de interacciones con el entorno, la observación de modelos significativos y el refuerzo de ciertas conductas a lo largo del tiempo (Chertok, 2006).



En el contexto del duelo, la historia de aprendizaje tiene un papel sumamente importante, ya que, como hemos adelantado, influye en la manera en que cada persona enfrenta la pérdida. Por ejemplo, alguien que ha crecido en un entorno donde se ha validado la expresión emocional y se han promovido estrategias activas de afrontamiento, probablemente tenderá a procesar su duelo de una manera más abierta y adaptativa. En cambio, alguien cuya historia de aprendizaje incluye la evitación de emociones dolorosas o la minimización del sufrimiento, puede desarrollar dificultades para enfrentar la pérdida y recurrir a estrategias desadaptativas como la represión o la negación.

4.1.1. Historia de aprendizaje, regulación emocional y proceso de duelo

Cada persona “llega” al proceso del duelo con un repertorio de respuestas emocionales previamente aprendidas. Tales respuestas se han formado a través de múltiples experiencias, como la forma en que se le enseñó a manejar la frustración en la infancia, los modelos de afrontamiento observados en sus figuras de apego, y la manera en que ha vivido situaciones de pérdida anteriores.

Asimismo, **la historia de aprendizaje no solo influye en la manera en que una persona vive el duelo, sino también en cómo busca apoyo.** Quienes han aprendido que compartir su dolor con otros es una fuente de consuelo, probablemente recurran a redes de apoyo social. Mientras que, por otro lado, aquellos que han desarrollado un estilo de afrontamiento más individualista o han aprendido a evitar la vulnerabilidad, es posible que tengan dificultades para pedir ayuda o para conectar con los demás en momentos de sufrimiento [Chertok, 2006].

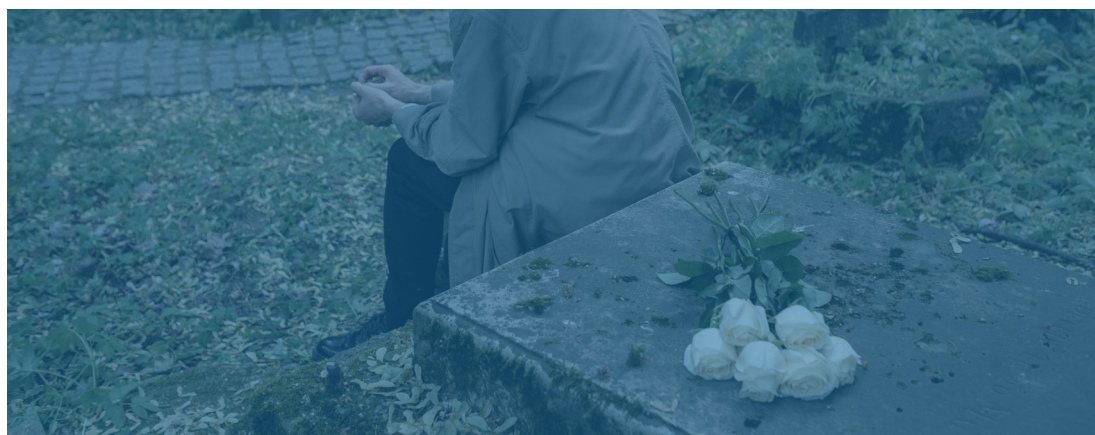
4.1.2. Interferencia del aprendizaje previo

Así pues, el aprendizaje previo es capaz de actuar como un facilitador o, en cambio, como una barrera en la adquisición de nuevas estrategias de afrontamiento. En este contexto, cuando dichas estrategias son inflexibles o poco adaptativas, son capaces de obstaculizar un ajuste saludable al duelo.

4.1.2.1. Interferencia proactiva y reactiva

Desde la teoría del aprendizaje, la interferencia en el aprendizaje tiene la facultad de manifestarse de dos maneras principales. En primer lugar, la **interferencia de tipo proactiva, la cual ocurre cuando aprendizajes previos interfieren con la adquisición de nuevas estrategias de afrontamiento.** Por ejemplo, una persona que en su entorno aprendió a evitar el dolor emocional podría resistirse a nuevas formas de procesar su pérdida, incluso si estas fueran más funcionales [Chertok, 2006].

Por otro lado, **la interferencia de clase retroactiva se da cuando una nueva experiencia dificulta la aplicación de estrategias previamente aprendidas.** Es decir, una persona que antes del duelo tenía recursos efectivos para gestionar el estrés, experimenta un bloqueo emocional que le impide el acceso a tales herramientas. Por ejemplo, a causa de la intensidad [Ruiz Fernández et al., 2012].



4.1.3. Rigidez cognitiva y patrones de afrontamiento inflexibles

En lo que respecta a la flexibilidad o rigidez cognitiva, ciertas personas desarrollan creencias rígidas sobre la manera "correcta" de afrontar el duelo. Lo anterior, **dificulta la adaptación ante un proceso de "quiebre interno"**. Tales creencias se encuentran influenciadas por múltiples factores. Entre ellos, normas socioculturales, experiencias familiares o modelos observados en su historia de aprendizaje.

Algunos ejemplos de estas creencias incluyen:

- La idea de que el duelo debe ser breve y que sentir dolor prolongado es signo de debilidad.
- La creencia de que hablar sobre la pérdida solo intensifica el sufrimiento, llevando a un silencio autoimpuesto.
- La suposición de que buscar apoyo es una muestra de incapacidad para manejar el dolor.

4.2. Procesamiento de las emociones

Ahora que comprendemos la influencia de la historia de aprendizaje y las creencias, es fundamental abordar el papel del procesamiento de las emociones. Mientras que las experiencias previas moldean las estrategias de afrontamiento, la manera en que gestionamos las emociones determinará, en gran medida, la adaptación a la pérdida.

Y es que, como hemos abordado, no estamos hablando solamente de un evento externo que ocurre tras una pérdida, sino que **también es un proceso interno que implica enfrentar, interpretar y reorganizar las emociones que surgen ante el quiebre que genera la ausencia de un ser querido** [Ruiz Fernández et al., 2012].

Ya hemos descrito que el procesamiento emocional no se limita a la tristeza o angustia. Por el contrario, involucra una gama de sentimientos como la culpa, el enojo, la ansiedad o incluso el alivio, dependiendo del tipo de pérdida y de las circunstancias que la rodean. De esta manera, la capacidad de identificar, experimentar y regular tales emociones de manera asertiva resulta clave para evitar mayor malestar emocional y permitir la integración de la pérdida en la vida del doliente [Chance, 2001].



Una vez introducido esto, en los siguientes apartados exploraremos en detalle cómo las personas transitan sus emociones, los desafíos que pueden surgir en este proceso y cómo ciertos mecanismos son capaces de facilitar o bloquear una elaboración saludable del dolor.

4.2.3. Formas en que las personas procesan sus emociones

Como proceso emocional complejo, sabemos que no es imposible que todas las personas “recorran un único camino”. Por ello, a continuación, se describen cuatro formas en las que se suelen gestionar sus emociones durante el duelo, cada una con implicaciones particulares en su proceso de adaptación. Cabe mencionar, que **en la práctica estas maneras de afrontamiento no están divididas tan claramente**, y que un mismo sujeto puede transitar el proceso de varias maneras dependiendo del momento en que se encuentre.

4.2.3.1. Expresión emocional activa: La integración del dolor

Quienes procesan su duelo mediante la expresión emocional activa **permiten que sus sentimientos se manifiesten sin reprimirlos ni evitarlos**. En particular, diversos estudios han demostrado que la expresión emocional facilita la regulación afectiva y contribuye a la adaptación saludable, reduciendo el riesgo de complicaciones emocionales a largo plazo [Miranda-Longa et al., 2024].

Cuando la expresión del dolor es validada por el entorno, los dolientes tienden a integrar la ausencia de manera más flexible, reconociendo su impacto sin que esto se convierta en un obstáculo para la reconstrucción de su vida. Sin embargo, en contextos donde la vulnerabilidad es desalentada o vista como signo de debilidad, el acceso a este mecanismo puede verse limitado, obligando a la persona a optar por estrategias menos adaptativas.

4.2.3.2. Supresión emocional: El peso del control

Mientras que algunas personas permiten la libre manifestación de sus emociones, otras optan por la supresión emocional, bloqueando o minimizando sus sentimientos con el objetivo de evitar el dolor. Es posible que la supresión se manifieste en frases como “no quiero llorar porque eso no me ayudará” o “debo seguir adelante sin detenerme a pensar en esto”. Si bien esta estrategia puede ofrecer un alivio momentáneo y ser funcional en ciertos contextos, su uso prolongado genera un desgaste emocional significativo, afectando la salud psicológica y física del doliente [Amézquita Ochoa y Borrero, 2016].

Respecto a ello, investigaciones han señalado que la supresión emocional se relaciona con un incremento en la activación fisiológica, lo que, muchas veces, deriva en síntomas psicósomáticos, como tensión muscular, alteraciones en el sueño y problemas gastrointestinales. Además, a largo plazo, es posible que obstaculice la regulación afectiva y contribuya al desarrollo de trastornos emocionales.

4.2.3.3 Rumiación emocional: “Atados” al pasado

La rumiación es otro patrón común, **caracterizado por la repetición constante de pensamientos relacionados con la pérdida sin lograr una resolución emocional**. Las personas atrapadas en la rumiación suelen preguntarse “¿por qué pasó esto?”, o “qué habría ocurrido si hubiese hecho algo diferente”, generando un ciclo de autoevaluación y culpa que dificulta la adaptación [Miranda-Longa et al., 2024].

A diferencia de la expresión emocional activa, donde el dolor se procesa y eventualmente se integra, en la rumiación la persona queda atrapada en una narrativa de sufrimiento sin encontrar formas de avanzar. Dicha tendencia ha sido identificada como un **factor de riesgo para el desarrollo de un duelo complicado**, ya que mantiene el foco de atención en la pérdida sin permitir que la persona reorganice su vida.

4.2.3.4. Reconstrucción del significado: Darle un nuevo sentido a la pérdida

En ocasiones, el duelo se convierte en una oportunidad de transformación, en la que la pérdida se integra a su vida de una manera que les permite darle un significado personal. Dicho proceso, conocido como reconstrucción del significado, **implica reinterpretar la experiencia de duelo no solo como una ausencia, sino como un punto de inflexión en su historia de vida** [Miranda-Longa et al., 2024]. Haremos hincapié en este punto más adelante.

4.2.4. Desafíos en el procesamiento emocional

Integrar una pérdida y gestionar emociones en un proceso desafiante. Y es que, las dificultades en la regulación emocional, las creencias socioculturales sobre el duelo y la naturaleza de la pérdida, interfieren con la adaptación, aumentando el riesgo de que el doliente recurra a estrategias de afrontamiento poco efectivas.

De tal forma, uno de los principales desafíos radica en la **dificultad para identificar y regular las emociones**. En muchas ocasiones, las personas en duelo experimentan un “torbellino” emocional que incluye tristeza, enojo, culpa, miedo e incluso alivio, pero no siempre cuentan con herramientas para reconocer y manejar estos sentimientos de manera saludable. Por tanto, la persona puede oscilar entre la evasión y la sobrecarga emocional, dificultando el equilibrio necesario para la adaptación.

A su vez, las **creencias sociales y familiares condicionan la forma en que el duelo es expresado y gestionado**. Como ya hemos visto a lo largo del manual, en ciertos entornos, mostrar tristeza o vulnerabilidad es visto como un signo de debilidad, lo que lleva a la supresión de emociones y a la adopción de un “duelo silencioso”.

Así pues, las dificultades en el procesamiento emocional hacen que se convierta en una fuente de sufrimiento constante. Pese a ello, reconocer estos desafíos permite identificar estrategias que faciliten la adaptación, promoviendo un duelo más flexible y menos atrapado en la resistencia, negación o evitación.

4.3. Evitación

Una vez comprendida la influencia de la historia de vida, la importancia de las creencias y los patrones de afrontamiento de las emociones, pasaremos a definir y comprender un mecanismo frecuente que se presenta ante el proceso de duelo: la evitación. La anterior se define como un **mecanismo de defensa que se pone en funcionamiento para impedir conectarnos con una sensación que genera malestar o dolor**. Es decir, la acción de escapar o evitar cuestiones que resultan desagradables, debido a que enfrentarlos supone experimentar vacío, dolor, culpabilidad, soledad, entre otras. Hay quienes, tras una pérdida, se sumergen en recuerdos, reviven momentos compartidos y enfrentan el dolor de la ausencia.

Otros, en cambio, “levantan barreras”, esquivan conversaciones y mantienen su rutina intacta, como si la pérdida no hubiese ocurrido. Esta última estrategia, la evitación, es capaz de brindar una sensación de control y alivio momentáneo. Pese a ello, a largo plazo, es probable que se convierta en un obstáculo para la adaptación y afrontamiento del proceso de duelo.

Ciertas personas bloquean recuerdos del ser querido o evitan visitar lugares que les traigan nostalgia. Otras se distancian de sus emociones, reprimiendo la tristeza o el enojo, creyendo que ignorar el dolor es la mejor manera de seguir adelante. Si bien tomar distancia de ciertos estímulos puede ser útil en un primer momento, e incluso algo natural, **cuando se convierte en un hábito rígido, dificulta la integración de la pérdida y prolonga el sufrimiento.**

Desde la Terapia de Aceptación y Compromiso [Acceptance and Commitment Therapy, ACT, en inglés], se ha identificado un fenómeno clave en este proceso: la evitación experiencial. Se trata del intento constante de suprimir o escapar de pensamientos y emociones incómodas. Paradójicamente, **cuanto más se lucha por evitar el dolor, más persiste y se intensifica.** En lugar de facilitar la recuperación, dicho patrón mantiene el malestar y limita la capacidad de adaptación [Miranda-Longa et al., 2024].

En los siguientes apartados, analizaremos cómo la evitación toma distintas formas en el duelo, cuáles son sus efectos y qué factores pueden reforzarla. Solo al comprender su impacto, será posible diferenciar entre un afrontamiento flexible y un mecanismo que impide avanzar.

4.3.1. Tipos de evitación en el duelo

Para comprender dicho mecanismo de defensa en profundidad, se lo suele dividir en tipos de evitación. Entre ellos se destacan la evitación cognitiva, evitación conductual, evitación emocional y, por último, la evitación social. A continuación, nos detendremos en cada una de estas categorías, aportando ejemplos prácticos.

4.3.1.1. Evitación cognitiva: Bloquear recuerdos y pensamientos

Ciertos dolientes buscan **evitar cualquier pensamiento o imagen mental relacionada con el ser querido fallecido.** Lo anterior es posible que se manifieste a través de la incapacidad de recordar momentos compartidos, la negación de la pérdida o el esfuerzo consciente por reprimir pensamientos dolorosos [Miranda-Longa et al., 2024].

Veamos un ejemplo. Florencia perdió a su hermano en un accidente automovilístico hace seis meses. Desde entonces, evita pensar en él y cada vez que su imagen aparece en su mente, se distrae con su teléfono o cambia de tema. Cuando alguien menciona su nombre en una conversación, experimenta una sensación de incomodidad y cambia abruptamente de conversación. Para ella, recordar la pérdida es demasiado doloroso, por lo que intenta mantener su mente ocupada en otras cosas.



4.3.1.2. Evitación conductual: Distanciarse de lugares y objetos

Otro tipo de evitación frecuente es la evitación conductual, que se traduce en **evitar lugares, objetos o situaciones que recuerdan a la persona fallecida**. Entre los comportamientos más frecuentes se incluyen no visitar la casa donde vivía, rechazar actividades que solían compartirse o incluso deshacerse de pertenencias con significado emocional.

Veamos un caso práctico. Ricardo, después del fallecimiento de su madre, dejó de visitar la casa familiar donde ella vivía. A pesar de que sus hermanos se reúnen allí con frecuencia, él siempre tiene una excusa para no ir. También ha evitado ver las fotos que tenían juntos y prefiere no escuchar la música que solían compartir. Cuando su hermana le sugiere ir juntos a ordenar las pertenencias de su madre, Ricardo rechaza la propuesta de inmediato, asegurando que no está listo para hacerlo.

4.3.1.3 Evitación emocional: Reprimir el dolor

Continuando, muchas personas han aprendido que expresar tristeza o vulnerabilidad es signo de debilidad. Como resultado, **intentan suprimir cualquier emoción dolorosa**, evitando llorar, hablar sobre lo que sienten o incluso permitirse reconocer el impacto de la pérdida. Aunque esto da la apariencia de una supuesta fortaleza, en el largo plazo genera un estado de desconexión emocional que impide procesar la pérdida de manera saludable [Miranda-Longa et al., 2024].

Con el objetivo de ilustrar dicha clase de evitación, expondremos el caso de Sofía, quien regresó al trabajo solo unos días después del fallecimiento de su esposo, sin permitir que nadie la viera llorar. Cada vez que siente que la tristeza comienza a aparecer, respira hondo y cambia su expresión. Su círculo cercano la felicita por su fortaleza, pero en soledad, siente una presión interna que le impide derrumbarse. Está convencida de que mostrar su dolor solo haría que los demás la vieran como una persona débil, por lo que se esfuerza constantemente en aparentar que todo está bien.

4.3.1.4. Evitación social: Aislamiento y silencios impuestos

Por último, para algunos, **el contacto con otras personas representa una amenaza a su estrategia de evitación**, ya que los obliga a enfrentar conversaciones sobre la pérdida o a recibir apoyo emocional que no desean. Cabe la posibilidad de que lo anterior los lleve a evitar interacciones sociales, distanciarse de familiares y amigos o incluso cambiar de entorno para no enfrentar preguntas incómodas. Sin embargo, tal aislamiento suele intensificar la sensación de soledad y hacer que el duelo se vuelva aún más difícil de sobrellevar [Miranda-Longa et al., 2024].

Este podría ser el caso de Martín. Desde que perdió a su mejor amigo, dejó de asistir a reuniones y encuentros con su grupo de amigos. Aunque recibe invitaciones, siempre encuentra una excusa para no ir, temiendo que la conversación gire en torno a la ausencia de su amigo. En su lugar, prefiere quedarse solo en casa, evitando cualquier interacción que lo confronte con el hecho de que su amigo ya no está. Su familia ha notado su aislamiento, pero cada vez que intentan acercarse, Martín responde con frases cortas y evita profundizar en lo que siente.

A modo de síntesis, en cada una de las formas de evitación, **la persona doliente busca reducir el malestar inmediato**, sin poder identificar que tales estrategias son contraproducentes con el tiempo. En el siguiente apartado, exploraremos cómo la evitación prolongada influye en la evolución del duelo y qué consecuencias traer en el bienestar emocional.

4.3.2. Consecuencias de la evitación

Entre las diversas consecuencias que trae consigo la evitación como mecanismo de defensa ante la pérdida, se destaca la dificultad para procesarla de manera saludable. El duelo, en su forma natural, implica enfrentar el dolor de la ausencia y aprender a vivir con él. Cuando una persona evita sistemáticamente todo lo que le recuerda al ser querido, puede quedar en suspenso, impidiendo que se lleve a cabo el proceso de adaptación. En tales casos, **la evitación puede derivar en un duelo complicado o prolongado**, sobre el cual ya hemos puntualizado en módulos anteriores.

En este contexto, lejos de disminuir el malestar, la evitación suele intensificarlo. En particular, estudios recientes han demostrado que **evitar el procesamiento emocional no solo mantiene el sufrimiento, sino que lo amplifica con el tiempo**. Y es que, como hemos visto, las emociones reprimidas no desaparecen. Todo lo contrario, se manifiestan de otras maneras, como en forma de ansiedad, irritabilidad o síntomas depresivos. Así pues, la falta de confrontación con la pérdida impide que se desarrollen estrategias de afrontamiento efectivas, lo que aumenta la vulnerabilidad a futuras situaciones de estrés.

A menudo, la evitación también **impacta negativamente sobre la capacidad de regulación emocional**. En lugar de aprender a manejar el dolor de manera progresiva, quienes evitan sus emociones pueden desarrollar respuestas emocionales intensas y desproporcionadas ante situaciones que les recuerden la pérdida. Existiendo la posibilidad de que se desencadenen episodios de angustia inesperados, reacciones impulsivas o la incapacidad de manejar el estrés de manera adecuada en otros aspectos de la vida.

Por último, **el aislamiento social es otra consecuencia frecuente de la evitación**. Al eludir conversaciones o rechazar el apoyo de otros, es posible que la persona en duelo se distancie de su círculo cercano, debilitando sus relaciones y reduciendo las oportunidades de recibir contención emocional. Con el tiempo, dichos comportamientos tienden a generar sentimientos de soledad [Miranda-Longa et al., 2024].

Ahora bien, hasta ahora, hemos descrito cómo la evitación se manifiesta, así como también sus posibles consecuencias a largo plazo. Sin embargo, **tales conductas no surgen ni se mantienen por sí solas**. Por el contrario, existen factores que refuerzan la evitación, haciendo que se convierta en un patrón difícil de modificar.



Un ejemplo de ello lo constituye el alivio inmediato que produce evitar el dolor. El mismo refuerza la tendencia a esquivar recuerdos, emociones o situaciones relacionadas con la pérdida. Adicionalmente, ciertas creencias culturales y dinámicas familiares pueden fomentar la represión del duelo, promoviendo la idea de que expresar el dolor es una señal de debilidad o que "seguir adelante" significa no hablar más del ser querido que falleció.

Para comprender mejor cómo estos elementos influyen en el afrontamiento del duelo, en el siguiente apartado haremos mención del papel de los reforzadores, aquellos factores que incrementan la probabilidad de que una conducta, en este caso la evitación, se repita con el tiempo.

4.4. Reforzadores en el duelo

El proceso de duelo no solo está determinado por factores internos, como la historia de aprendizaje o la regulación emocional, sino también por mecanismos conductuales que influyen en la consolidación de ciertas respuestas frente a la pérdida. Desde el enfoque del condicionamiento operante, **los reforzadores desempeñan un papel clave en la repetición o mantenimiento de determinados patrones de afrontamiento**, favoreciendo o dificultando la adaptación [Miranda-Longa et al., 2024].

Dentro de este marco, un reforzador es **cualquier estímulo que aumenta la probabilidad de que una conducta se repita**. En específico, existen dos tipos principales: el refuerzo positivo y el refuerzo negativo. Sucede, pues, que tales reforzadores impactan en la manera en que una persona elabora su duelo.

Mientras que algunos promueven estrategias de afrontamiento saludables, otros pueden mantener patrones disfuncionales, como la evitación o la represión emocional. En los siguientes apartados, analizaremos en detalle cómo tales mecanismos afectan el proceso, diferenciando entre reforzadores que favorecen la adaptación y aquellos que perpetúan el sufrimiento.

4.4.1. Refuerzo positivo y su papel en la adaptación

El refuerzo positivo ocurre cuando una conducta es seguida por una consecuencia agradable, incrementando así la probabilidad de que dicha conducta se repita. En el duelo, esta clase de refuerzos resultan claves para impulsar estrategias de afrontamiento saludables, facilitando la regulación emocional y la aceptación de la pérdida. Así, algunos ejemplos de refuerzo positivo incluyen:

- **Apoyo social y validación emocional:** Cuando una persona recibe acompañamiento y escucha activa tras expresar su dolor, es más probable que continúe compartiendo sus emociones en lugar de reprimirlas.
- **Rituales y conmemoraciones:** La participación en actividades simbólicas, como escribir cartas al fallecido, realizar homenajes o mantener objetos significativos, puede reforzar el procesamiento emocional y facilitar la reconstrucción del significado de la pérdida.

- **Actividades que generan bienestar:** La práctica de actividades placenteras, como el ejercicio, la meditación o la expresión artística, fortalece estrategias de afrontamiento adaptativas, permitiendo que la persona transite el duelo sin quedar atrapada en el sufrimiento [Miranda-Longa et al., 2024].

Cuando tales reforzadores están presentes, la pérdida tiende a procesarse de manera más flexible. De esta manera, se promueve la aceptación y el restablecimiento del equilibrio emocional.

4.4.2. Refuerzo negativo y su impacto en la evitación

En cambio, el refuerzo negativo ocurre cuando una conducta se mantiene porque evita o reduce un estímulo aversivo. En el contexto del duelo, esto significa que ciertos comportamientos persisten porque alivian momentáneamente el malestar emocional, aunque a largo plazo sean perjudiciales. Ejemplos de refuerzos negativos son:

- **Supresión de emociones para evitar malestar:** Cuando una persona evita llorar o hablar sobre su pérdida porque siente que así reduce su angustia inmediata, refuerza la represión emocional.
- **Distracción excesiva como mecanismo de afrontamiento:** Mantenerse constantemente ocupado para evitar pensar en la pérdida proporciona un alivio temporal, lo que refuerza la tendencia a la hiperactividad como estrategia de evasión. Pese a ello, impide la integración del duelo y genera agotamiento emocional.
- **Aislamiento social como estrategia de regulación emocional:** Evitar reuniones o interacciones para no enfrentar preguntas sobre la pérdida, en ocasiones, disminuye la incomodidad en el momento, pero refuerza el alejamiento del entorno de apoyo y contribuye a la sensación de soledad [Miranda-Longa et al., 2024].

Antes de continuar, resulta fundamental aclarar que los reforzadores, tanto positivos como negativos, **no operan en un vacío, sino que están inscritos dentro de un entramado social, familiar y cultural**. Tal y como hemos abordado en módulos previos, el duelo no es solo una experiencia individual; es también una vivencia modelada por el entorno, por las normas implícitas que rigen la expresión del dolor y por la manera en que cada comunidad entiende la pérdida.

De este modo, las experiencias subjetivas de cada doliente, así como las circunstancias en las que ocurre la pérdida, influyen en qué conductas se ven reforzadas y cuáles se extinguen con el tiempo. En algunos contextos, compartir el sufrimiento es valorado y sostenido por el grupo, mientras que en otros, el silencio es la única respuesta aceptable. Del mismo modo, dentro de una misma familia, las respuestas al duelo varían: para algunos, mantener viva la memoria del fallecido será un acto de amor, mientras que para otros, será un recordatorio insoportable que se intenta evitar.

Así, **los reforzadores** no solo condicionan la manera en que las personas transitan su duelo, sino que también **reflejan las narrativas y los significados que cada sociedad, familia o individuo otorgan a la pérdida**. Con esto en mente, en el próximo apartado explicaremos la aceptación en el duelo, entendida como una alternativa al refuerzo de patrones evitativos y como una vía para la integración de la ausencia en la vida del doliente.

4.5. Aceptación en el duelo

A fin de cuentas, **estamos hablando de un proceso de adaptación en el que la ausencia se entrelaza con la vida del doliente, transformándose en parte de su historia.** De tal manera, no todas las personas logran integrar la pérdida de la misma manera. Mientras que algunos se ven atrapados en la evitación o en la búsqueda incesante de respuestas, otros transitan el duelo desde un enfoque de aceptación, lo que les permite reconfigurar su relación con la pérdida y reconstruir su mundo sin negar el impacto de la ausencia.

Pese a ello, la aceptación no implica resignación ni olvido. Es un **proceso activo que permite experimentar el dolor sin quedar atrapado en él**, dejando espacio para la tristeza sin que esta se convierta en una barrera para seguir adelante. Se trata de permitir que las emociones coexistan sin intentar suprimirlas ni aferrarse a ellas.

Asimismo, **la aceptación se vincula con la flexibilidad emocional**, un mecanismo clave para la adaptación a cambios profundos y que, en el contexto del duelo, facilita la integración de la pérdida en la narrativa de vida del doliente [Miranda-Longa et al., 2024]. A lo largo de este apartado, explicaremos el concepto de aceptación, diferenciándolo de la evitación y la resignación, así como su papel en la elaboración de la pérdida.

4.5.1. Aceptación como proceso activo

La aceptación en el duelo no es un destino final ni un estado que se alcanza de manera súbita. Más bien, es un **proceso dinámico y continuo, en el que se aprende a convivir con la ausencia sin que esta defina por completo la experiencia emocional.** A diferencia de la evitación, que busca suprimir o esquivar el dolor, la aceptación permite que las emociones afloren sin resistencia, reconociéndolas como una parte natural de la experiencia humana.

Desde la ACT, se ha propuesto que la aceptación facilita la adaptación a experiencias dolorosas. En el duelo, implica permitir que la tristeza, la nostalgia o el anhelo existan sin intentar controlarlos ni negarlos. **La clave no es eliminar el sufrimiento, sino desarrollar una relación más flexible con él**, evitando que la pérdida se convierta en un obstáculo para seguir adelante [Miranda-Longa et al., 2024].

4.5.2. Barreras para la aceptación

A pesar de que la aceptación permite una adaptación más saludable, no transcurre de manera lineal y sencilla. Por el contrario, existen múltiples obstáculos que dificultan la integración de la ausencia y mantienen al doliente “atrapado” en la negación o en la rumiación del dolor. Hasta ahora, hemos hecho hincapié en la importancia del papel que juegan las normas sociales y culturales.



Sin embargo, no hemos mencionado un elemento fundamental, y que representa una de las barreras más comunes. **El miedo a aceptar que la muerte de un ser querido signifique alejarse de él.** Para algunas personas, el dolor se convierte en una forma de mantener vivo el vínculo, como si al dejar de sufrir estuvieran olvidando a quien han perdido. Esta idea puede llevar a la resistencia a avanzar, postergando la adaptación al duelo. Sin embargo, aceptar la ausencia no significa olvidar, sino transformar la relación con el fallecido, integrándolo de una manera que permita seguir adelante sin perder el significado de su presencia.

Cuando la muerte ocurre de manera inesperada, violenta o en circunstancias traumáticas, el proceso de aceptación se vuelve aún más complejo. Tanto así que es muy probable que la persona pueda resistirse a asimilar la realidad, quedando inmersa en pensamientos de incredulidad, culpa o impotencia. En tales casos, **la sensación de irrealidad persiste.** En estos casos, el proceso de duelo suele demandar un esfuerzo emocional más profundo y, en ocasiones, el acompañamiento terapéutico resulta esencial para ayudar a aceptar e integrar la ausencia. En definitiva, si bien las barreras para la aceptación prolongan el sufrimiento, identificarlas es un primer paso para transformarlas.

Resumen del Módulo IV

- El duelo es un proceso personal e influenciado por factores tanto internos, como externos.
- Las estrategias de afrontamiento determinan cómo se procesa la pérdida y pueden facilitar o dificultar la adaptación.

HISTORIA DE APRENDIZAJE Y REGULACIÓN EMOCIONAL

- La historia de aprendizaje moldea las estrategias emocionales de afrontamiento.
- Un entorno que valida la expresión emocional favorece la adaptación, mientras que la represión emocional dificulta el duelo.
- La **interferencia del aprendizaje previo** puede obstaculizar nuevas estrategias de afrontamiento:
 - **Interferencia proactiva:** Aprendizajes previos dificultan la incorporación de nuevas formas de afrontamiento.
 - **Interferencia retroactiva:** Experiencias recientes bloquean estrategias que antes eran efectivas.
- **Rigidez cognitiva:** Creencias inflexibles sobre cómo debe vivirse el duelo pueden generar mayor sufrimiento.

PROCESAMIENTO DE LAS EMOCIONES EN EL DUELO

- Cada persona gestiona sus emociones de manera distinta:
 - **Expresión emocional activa:** Facilita la integración del duelo y la regulación emocional.
 - **Supresión emocional:** Bloquear sentimientos para evitar el dolor puede derivar en malestar físico y emocional.

- **Supresión emocional:** Bloquear sentimientos para evitar el dolor puede derivar en malestar físico y emocional.
- **Rumiación emocional:** Pensamientos repetitivos sobre la pérdida dificultan la adaptación.
- **Reconstrucción del significado:** Transformar la pérdida en aprendizaje favorece el bienestar emocional.
- **Desafíos en el procesamiento emocional:** Dificultades en la regulación emocional, creencias culturales y pérdidas traumáticas pueden interferir en la adaptación.

EVITACIÓN EN EL DUELO

- Estrategia de afrontamiento que busca evitar el dolor.
- Puede generar alivio momentáneo, pero a largo plazo dificulta la integración del duelo.
- **Tipos de evitación:**
 - **Cognitiva:** Bloquear pensamientos y recuerdos.
 - **Conductual:** Evitar lugares y objetos relacionados con la pérdida.
 - **Emocional:** Reprimir sentimientos de tristeza o enojo.
 - **Social:** Aislarse para no hablar sobre la pérdida.

REFORZADORES EN EL DUELO

- **Condicionamiento operante:** Ciertos factores aumentan la probabilidad de repetir ciertas estrategias de afrontamiento.
- **Refuerzo positivo:** Apoyo social, rituales conmemorativos, actividades que generan bienestar.
- **Refuerzo negativo:** Evitar el dolor reduce el malestar inmediato, reforzando patrones evitativos.
- **Contexto sociocultural y familiar:** Influye en qué estrategias son reforzadas o desalentadas.

ACEPTACIÓN EN EL DUELO

- No implica resignación ni olvido, sino integrar la pérdida sin que impida avanzar.
- **Flexibilidad emocional:** Permite experimentar el dolor sin quedar atrapado en él.
- **Barreras para la aceptación:**
 - Creencias culturales que desincentivan la expresión emocional.
 - Miedo a que aceptar signifique olvidar al fallecido.
 - Duelos traumáticos que dificultan aceptar la realidad de la pérdida.

MÓDULO V

Transitar la vida en un proceso de duelo

En el módulo IV hicimos énfasis en la importancia de las emociones en el proceso de duelo, así como también los factores que determinan las estrategias de afrontamiento. Gracias a ello, sabemos que el reconocimiento de la pérdida y la gestión del dolor emocional, implica también la reconstrucción de una vida en la que la ausencia del ser querido coexista con la posibilidad de seguir adelante. Por dicho motivo, a continuación abordaremos las dinámicas cotidianas que enfrentan quienes atraviesan una situación de tales características, así como también el impacto que genera en el bienestar emocional, cognitivo y social.

En primer lugar, se ahondará en **la rutina** y su papel en la recuperación, analizando cómo es posible que la estructuración del día a día facilite o dificulte el proceso de adaptación. Posteriormente, se abordarán qué son los **pensamientos intrusivos**, identificando su impacto en la estabilidad emocional y las estrategias para manejarlos de manera saludable.

A su vez, otro aspecto crucial presente es la relación con las actividades que antes generaban satisfacción. En este sentido, el apartado “**Los viejos placeres**” reflexionará sobre la dificultad de retomar aquellas experiencias que solían ser fuente de alegría y cómo esto puede evolucionar hacia una reintegración progresiva del disfrute. Finalmente, **concluiremos con una discusión sobre la importancia de la terapia en el presente del doliente**, subrayando el papel del acompañamiento profesional en el proceso de reconstrucción emocional.

5.1. Cuando la Rutina se ve alterada por el duelo

Antes que nada, reiteramos: el duelo es un proceso de adaptación que implica reorganizar la vida en ausencia del ser querido. Dentro de este, **la rutina se convierte en un elemento clave para sostener la estabilidad emocional** y, mantener hábitos cotidianos. No solo proporciona estructura, sino que también ayuda a regular el estado anímico y a evitar la sensación de caos que, en general, acompaña la pérdida.

Es un hecho que estamos hablando de un acontecimiento que es profundo y disruptivo. Por lo tanto, **es previsible que se experimenten alteraciones tanto en hábitos como en rutinas**, y algunos de ellos terminen por impactar negativamente en el bienestar emocional y físico.

Ahora bien, otro aspecto que se ve comprometido es la capacidad para desempeñarse en el ámbito laboral o académico. Al encontrarse afectada la concentración, **tareas cotidianas que anteriormente se realizaban con total facilidad y que no requerían un mayor esfuerzo, se pueden volver completamente abrumadoras**. Si a lo anterior le sumamos una intensa fatiga emocional y desmotivación, existen ocasiones en que se genera una sensación de desconexión tanto con las responsabilidades como con los objetivos personales [Herrera Huerta, 2024].

Consecuentemente, **si no se implementan las estrategias adecuadas, es muy probable que este estado de apatía se prolongue en el tiempo**. Para ello, existen algunas herramientas que, aplicadas correctamente, permitirán a la persona aprender a regular las emociones. Sin embargo, no profundizaremos en ellas aquí, sino que las dejaremos para el último módulo del manual.

5.1.1. La importancia de la continuidad en las actividades diarias

Ya vimos que el modelo de procesamiento dual del duelo sugiere que los dolientes alternan entre la confrontación con la pérdida y la orientación hacia la restauración de la vida cotidiana. **Retomando dicha idea, mantener una rutina permite que la persona en duelo encuentre espacios de estabilidad mientras transita por el dolor.** Por ejemplo, acciones simples como levantarse a la misma hora, realizar tareas domésticas o mantener compromisos laborales muchas veces contribuyen a generar una sensación de normalidad dentro del proceso de adaptación [Cruz-Gaitán et al., 2017].

5.1.1.1. Rutina “saludable” vs. Rutina evitativa

De lo anterior, se desprende la noción de saber distinguir entre una rutina “saludable” y una evitativa. La primera implica mantener actividades que promuevan el bienestar, como una alimentación equilibrada, la actividad física y el contacto social, permitiendo un afrontamiento progresivo.

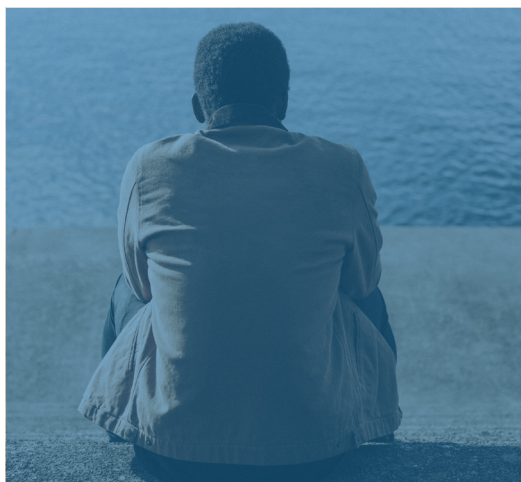
Por oposición, **una rutina evitativa, como explicamos en el módulo IV, se caracteriza por el exceso de ocupaciones y la hiperactividad, así como también por conductas que busquen evitar el dolor emocional**, por ejemplo, evitar conversaciones, lugares, etc. [Romero, 2013]. En otras palabras, si bien mantenerse activo es una herramienta útil, cuando se convierte en un mecanismo de evasión, dificulta la elaboración del duelo.

5.1.1.2. Mantenerse ocupado para no afrontar el duelo

En este sentido, la hiperactividad es capaz de tomar diversas formas: trabajo excesivo, compromiso desmedido con responsabilidades externas o un aumento abrupto de la actividad social. Si bien es cierto que a veces **dan la sensación de control y productividad, en realidad pueden estar encubriendo la incapacidad de detenerse a procesar el impacto emocional** de la pérdida. De tal manera, lejos de facilitar la adaptación, se consigue el efecto opuesto, es decir, la aparición de síntomas de ansiedad o agotamiento emocional [Payás Puigarnau, 2008].

5.1.1.3. Diferenciar entre afrontamiento activo y evitación en la rutina

Con lo anterior no estamos diciendo que todas las actividades tras una pérdida son negativas. La clave radica en identificar si la realización de actividades se utiliza como una forma de evasión o como un mecanismo saludable de adaptación. Pero... ¿Cómo hacemos eso?



El objetivo yace en encontrar un equilibrio, siempre subjetivo y personal, entre el mantenerse activo y permitir momentos de conexión con el propio proceso. Entonces, si queremos evitar que la hiperactividad se convierta en una barrera para la elaboración, es necesario generar espacios de introspección y contacto con las emociones. Por ejemplo, estrategias como la escritura reflexiva, la meditación y el acompañamiento terapéutico ayudan a procesar la pérdida sin caer en la negación emocional [Cruz-Gaitán et al., 2017].

5.1.2. Veamos un caso práctico típico de hiperactividad en el duelo

Con el objetivo de plasmar esta dificultad de diferenciación entre un afrontamiento activo y uno evitativo, detallaremos un caso práctico que ilustra lo fácil que es confundir un proceso saludable, en donde la persona es capaz de integrar la pérdida a su vida; con un tipo de afrontamiento en el cual la rutina se sobrecarga de actividades. Si bien esa persona quizás sea más productiva, o muestre lo que comúnmente asociamos con una persona “fuerte”, es extremadamente difícil que se mantenga en el mediano y largo plazo.

Mariana siempre había sido una persona meticulosa. Como abogada, su éxito profesional se debía a su capacidad para anticipar problemas y resolverlos antes de que surgieran. Por eso, cuando su madre falleció de manera inesperada, el primer instinto fue estructurar su vida aún más.

Volvió al trabajo antes de lo previsto y reorganizó su agenda para aprovechar cada minuto. Duplicó su carga de casos, empezó a correr por las mañanas, retomó clases de inglés y aceptó invitaciones a eventos sociales que solía rechazar. Cuando sus amigos y colegas la veían, la admiraban por su fortaleza y capacidad de resiliencia. “No sé cómo lo haces”, le decían. “Yo en tu lugar estaría destruido.” Mariana respondía con una sonrisa y un “mantenerse ocupado es la clave”.

Durante meses, su estrategia pareció funcionar. Su productividad aumentó, sus clientes estaban satisfechos y, en teoría, su vida continuaba con normalidad. Incluso, ella misma empezó a convencerse de que estaba superando la pérdida mejor de lo que había imaginado.

Pero entonces comenzaron a aparecer pequeños detalles que antes no estaban ahí. Un día, olvidó una reunión importante con un cliente. Otro, dejó su celular en el refrigerador y pasó horas buscándolo. Durante una cena con amigos, alguien mencionó a su madre en una conversación trivial y, sin saber por qué, sintió que se le cerraba la garganta.

Su agotamiento también era distinto: no se trataba solo de cansancio físico, sino de una sensación de pesadez que la acompañaba en todo momento. Había noches en las que se despertaba sobresaltada, sintiendo que debía estar haciendo algo, aunque no supiera exactamente qué. Y aunque cumplía con todo lo que se proponía, cada vez le costaba más encontrar sentido en ello.

Una tarde, mientras revisaba documentos en su oficina, un colega le hizo una pregunta sencilla. Mariana levantó la vista, dispuesta a responder, pero de repente su mente se quedó en blanco. No podía recordar la respuesta. Ni siquiera podía recordar de qué estaban hablando.

Fue en ese instante cuando sintió el vacío. No el de su agenda ni el de su escritorio lleno de papeles, sino el otro. Aquel que había intentado ignorar con cada reunión, cada llamada y cada nuevo compromiso. **El duelo no se había ido; simplemente había estado esperando a que ella dejara de correr.**

5.2. Patrones de pensamiento en el duelo

Como ya hemos mencionado, el duelo está caracterizado por una serie de fluctuaciones emocionales que pueden ir desde la tristeza profunda hasta episodios de ira o desesperanza. **A menudo, estas oscilaciones se ven intensificadas por la presencia de pensamientos intrusivos o rumiación relacionados con la pérdida.** De tal manera, diversos estudios han observado que muchas personas experimentan recuerdos involuntarios sobre la persona fallecida, lo que genera una sensación de angustia, intensifica el malestar emocional y dificulta el proceso de adaptación a la nueva realidad.

5.2.1. Proceso cognitivo vs. Rumiación

En esta línea, algunos autores hablan de que existen dos tipos de rumiación en el duelo. Una llamada proceso cognitivo, una especie de “rumiación adaptativa”, la cual le permite al doliente reflexionar sobre la pérdida y reorganizar su significado en la vida, ayudando a la integración de la experiencia y permitiendo la reconstrucción emocional [Michael y Snyder, 2005].

Por ejemplo, un pensamiento adaptativo podría ser:

- "Extraño mucho a mi ser querido, pero agradezco los momentos que compartimos y sé que siempre formará parte de mi vida."
- "Siempre tendré presente su amor y enseñanza, y eso me da fuerzas para seguir con mi vida."
- "Puedo permitirme sentir el dolor sin apresurarme a ‘superarlo’, porque el duelo es un proceso único para cada persona."

Por el contrario, la rumiación, propiamente dicha, se caracteriza por un pensamiento circular y repetitivo, que no lleva a ninguna resolución, sino que mantiene al doliente atrapado en sentimientos de culpa, arrepentimiento o impotencia. Entonces, podemos afirmar que **el principal elemento que las diferencia es el resultado emocional que producen** [Payás Puigarnau, 2008].



5.2.2. Impacto de la rumiación en el proceso de duelo

Continuando con lo anterior, se ha encontrado que quienes permanecen atrapados en ciclos de rumiación presentan una mayor incidencia de estrés postraumático y síntomas depresivos. En tales casos, se refuerza un estado de vigilancia emocional constante, dificultando el avance hacia una reconstrucción de la vida sin la persona fallecida y siendo descrito como un obstáculo significativo en la resolución del duelo. Además, impide la elaboración de una narrativa más flexible y compasiva sobre la pérdida, y es capaz de ser un impedimento para que el doliente se involucre en nuevas actividades, relaciones sociales, o encontrar sentido a su vida después de la pérdida. Lo anterior, puesto que su mente sigue enfocada en el pasado y en lo que no pudo ni podrá cambiar. Ejemplos comunes de rumiación incluyen:

- "Si hubiera estado ahí, podría haberlo salvado".
- "No puedo dejar de pensar en lo injusto que fue esto".
- "Nunca volveré a ser feliz porque nada podrá llenar este vacío".
- "Me duele menos que antes, ¿significa que estoy olvidando? No debería sentirme así".

5.3. Los viejos placeres

En otro orden de ideas, queremos hacer mención de un aspecto fundamental en lo que refiere a un evento de estas características. **Volver a disfrutar de las actividades que solían generar placer antes de la pérdida.** Para muchas personas, el retorno a estas experiencias se encuentra cargado de resistencia, culpa o incluso desinterés.

A su vez, intentan recurrir a estrategias de evitación con el objetivo de minimizar la exposición a emociones intensas. Ya hemos mencionado algunas de ellas. Entre las más comunes, se encuentra evitar lugares, actividades o personas que recuerden al fallecido, generando aislamiento social. Asimismo, **el postergar la reanudación de actividades placenteras por miedo a experimentar tristeza al hacerlo sin la persona ausente también es bastante frecuente.**

5.3.1. La importancia de recuperar actividades placenteras

Diversos estudios han demostrado que **cuando se retoman actividades de las que antes disfrutaban, es posible experimentar una mejora en su estado de ánimo** y una reducción de la sintomatología ansiosa y depresiva (Boelen, 2006). Entre los efectos positivos más destacados se encuentran:

- **Regulación emocional:** El volver a disfrutar de dinámicas agradables ayuda a equilibrar las emociones, reduciendo la intensidad de la tristeza y la angustia.
- **Reconstrucción del sentido de vida:** Participar en experiencias satisfactorias permite que el doliente reestructure su identidad y encuentre nuevos propósitos.

- **Fortalecimiento del bienestar físico y psicológico:** Algunas prácticas, como el ejercicio o el contacto con la naturaleza, favorecen la producción de neurotransmisores asociados con la felicidad, como la serotonina y la dopamina.
- **Disminución del aislamiento social:** Muchas actividades placenteras implican la interacción con otras personas, lo que contribuye a reconstruir el tejido social y a fortalecer su red de apoyo.

5.3.2. Desafíos al retomar actividades placenteras

Ahora, antes de continuar, debemos dejar en claro que no estamos queriendo decir que el volver a las actividades placenteras sea un proceso que depende únicamente de la voluntad del sujeto. Si bien la recuperación de los "viejos placeres" es beneficiosa, no siempre es una tarea sencilla, y dependerá de cada proceso subjetivo el encontrar el tiempo "correcto" con respecto al retorno de las dinámicas que antes generaban placer.

En este contexto, muchas veces, los dolientes sienten culpa al experimentar momentos de disfrute, creyendo que significa que están "dejando atrás" a la persona fallecida. Inclusive, tienen la percepción de que volver a experimentar placer es una forma de traición a la memoria del fallecido. Consecuentemente, dicho conflicto interno puede generar resistencia a la reintroducción de actividades placenteras y prolongar el proceso de duelo [Payás Puigarnau, 2008]. Algunas de las frases más comunes son:

- "Si en verdad lo quisiera, no debería poder reír o disfrutar sin él/ella".
- "Seguir adelante significaría que nunca me importó lo suficiente".
- "No es normal que tenga momentos de felicidad si aún lo extraño".
- "No debería hacer planes para el futuro, porque sin él/ella nada tiene sentido".

5.4. Superar la evitación y permitir el disfrute

Retirarnos, no es un proceso sencillo. Pese a ello, si lo que se quiere es enfrentar este desafío, es necesario que quien ha sufrido la pérdida comprenda lo siguiente: **El disfrute no equivale al olvido.**

Todo lo contrario. **Forma parte del proceso de integración de la pérdida en su vida.** Así, superar esta barrera requiere un enfoque activo, basado en la aceptación del duelo y la reconstrucción del bienestar.



5.4.1. Reconocer la legitimidad del disfrute

En este sentido, la terapia cognitivo-conductual (TCC) ha identificado que muchas personas en duelo experimentan pensamientos irracionales que refuerzan la culpa. Así, uno de los primeros pasos para superar la evitación es aceptar que el bienestar y el dolor pueden coexistir en el proceso de duelo, y **permitir la alegría no es ni mucho menos una traición, sino una forma de honrar la vida y los momentos compartidos con la persona fallecida**. Veamos un breve ejemplo de reformulación cognitiva:

- **Pensamiento disfuncional:** "Si me siento bien, significa que ya no me importa su ausencia".
- **Pensamiento funcional:** "Puedo seguir amando y recordando a esa persona mientras permito que la felicidad también forme parte de mi vida".

5.4.2. Reintroducir el placer de manera gradual

Esperamos que en este punto del manual, ya haya quedado esclarecido que el hecho de superar la evitación no significa forzarse a disfrutar de inmediato, sino encontrar un ritmo adecuado, sin presión ni exigencias desmedidas, que permita la reincorporación progresiva de actividades placenteras.

La activación conductual ha demostrado ser una estrategia eficaz para conseguirlo. Lo anterior, ya que promueve la reincorporación de actividades placenteras como herramienta de afrontamiento adaptativo [Boelen, 2006]. Sin embargo, **no es “una guía absoluta de cómo estar mejor”, sino una serie de ideas o recomendaciones que funcionan en algunos casos**. Cada quien deberá encontrar la que más se ajuste a su propia experiencia.

Algunas estrategias incluyen:

- **Comenzar “de a poco”:** Retomar acciones sencillas que resulten gratificantes sin una carga emocional excesiva, como escuchar música o salir a caminar.
- **Introducir nuevas experiencias:** Si ciertas dinámicas están demasiado asociadas a la persona fallecida, probar experiencias diferentes podría ayudar a generar nuevas fuentes de bienestar.
- **Observar y registrar el impacto emocional:** Llevar un diario de actividades y emociones permite al doliente identificar patrones de mejora y reforzar la motivación para seguir avanzando.

5.4.3. Buscar apoyo terapéutico cuando la evitación es persistente

Por último, queremos hacer mención de, lo que creemos, es una herramienta indispensable: la terapia. Diversas investigaciones han demostrado que **las intervenciones terapéuticas no solo reducen la sintomatología depresiva y ansiosa, sino que también mejoran la satisfacción con la vida** y la capacidad de adaptación. Esto, debido a que ofrece un espacio seguro para la expresión emocional, permitiendo que el doliente explore y reorganice su narrativa acerca de la pérdida.

Cada persona en duelo tiene necesidades particulares, por lo que la elección del enfoque terapéutico dependerá de las características individuales y del nivel de afectación en la vida cotidiana. A continuación, mencionaremos dos de las terapias más utilizadas en lo que refiere al abordaje de un proceso tan complejo como lo puede ser el duelo.

5.4.3.1. La TCC en el duelo

Uno de los enfoques más estudiados en el tratamiento del duelo complicado es la TCC, la cual ha demostrado ser efectiva en la modificación de creencias disfuncionales y la reducción de pensamientos intrusivos y evitativos. Mediante el proceso terapéutico, el doliente es capaz de trabajar en su regulación emocional y el afrontamiento de sentimientos de culpa o desesperanza, a través de técnicas como:

- **Reestructuración cognitiva:** Para modificar creencias negativas sobre la pérdida y el futuro sin la persona fallecida.
- **Exposición progresiva:** Para facilitar la aceptación de la ausencia y la integración de la nueva realidad.
- **Activación conductual:** Como ya mencionamos, posibilita a la persona el recuperar actividades placenteras y reconstruir su identidad sin el ser querido.

Consecuentemente, **se posibilita la transición hacia una vida en la que la ausencia se integre sin generar sufrimiento incapacitante.**

5.4.3.2. La ACT en el duelo

Por otro lado, la ACT es un enfoque terapéutico basado en la aceptación de las emociones dolorosas y el compromiso con acciones alineadas con los valores personales. En el contexto del duelo, permite **reconocer y aceptar su dolor sin intentar evitarlo ni suprimirlo**, promoviendo un afrontamiento más flexible y adaptativo ante la pérdida.

A diferencia de otros enfoques que buscan reestructurar pensamientos disfuncionales, el foco principal yace en **cambiar la relación de la persona con sus pensamientos y emociones**, permitiendo que el dolor conviva con la posibilidad de seguir adelante con una vida significativa [Cruz Gaitán et al., 2017]. En este sentido, propone seis procesos psicológicos fundamentales:

- **Aceptación:** Se parte de la base de que la resistencia al sufrimiento solo genera mayor malestar y bloquea la adaptación. Por ende, en lugar de luchar contra el dolor o tratar de evitarlo, es necesario aprender a aceptar las emociones difíciles como parte natural.
- **Defusión cognitiva:** El trabajo principal está en cambiar la forma en que la persona se relaciona con sus pensamientos, evitando quedar atrapado en narrativas negativas, fomentando un enfoque más flexible.
- **Contacto con el momento presente:** En el duelo, es común quedar atrapado en recuerdos del pasado o preocupaciones sobre el futuro. Por dicha razón, la ACT enfatiza la importancia de estar en el “aquí y ahora”, experimentando la vida tal como es, sin juicios ni evitaciones.

- **Yo como contexto:** Se ayuda al doliente a reconocer que su identidad no se limita a su sufrimiento. En lugar de definirse únicamente como "una persona en duelo", la ACT promueve una visión más amplia y flexible del autoconcepto.
- **Clarificación de valores:** La terapia intenta identificar qué aspectos de la vida siguen teniendo significado a pesar de la pérdida, fomentando la reconexión con actividades, relaciones y objetivos personales.
- **Acción comprometida:** Se alienta a dar pasos concretos hacia una vida alineada con sus valores, incluso cuando el dolor siga presente. Esto puede implicar volver a participar en actividades significativas o reconstruir relaciones importantes.

Resumen Módulo V

CUANDO LA RUTINA SE VE ALTERADA POR EL DUELO

- El duelo implica reorganizar la vida sin la persona fallecida.
- La rutina diaria ayuda a sostener la estabilidad emocional y evitar el caos interno.
- La pérdida afecta el desempeño laboral o académico por desmotivación, fatiga y desconcentración.

LA IMPORTANCIA DE LA CONTINUIDAD EN LAS ACTIVIDADES DIARIAS

- Retomar hábitos puede brindar una sensación de normalidad.

RUTINA "SALUDABLE" VS. RUTINA EVITATIVA

- **Rutina saludable:** Incluye alimentación, ejercicio y vínculos sociales.
- **Rutina evitativa:** Hiperactividad y evasión emocional.

MANTENERSE OCUPADO PARA NO AFRONTAR EL DUELO

- Hiperactividad laboral o social puede enmascarar el dolor e intensificar la ansiedad.

DIFERENCIAR AFRONTAMIENTO ACTIVO Y EVITACIÓN EN LA RUTINA

- Es clave distinguir entre una actividad que promueve el bienestar y una que evade el sufrimiento.
- Herramientas útiles: escritura, meditación, terapia.

CASO PRÁCTICO: MARIANA

- Ilustra cómo la sobreocupación puede ocultar el duelo y generar síntomas emocionales y cognitivos.

PATRONES DE PENSAMIENTO EN EL DUELO

- Pensamientos intrusivos generan angustia y dificultan la adaptación.

PROCESO COGNITIVO VS. RUMIACIÓN

- Proceso cognitivo: Reflexión adaptativa que permite integrar la pérdida.
- Rumiación: Pensamiento repetitivo, sin resolución, ligado a culpa o impotencia.

IMPACTO DE LA RUMIACIÓN EN EL PROCESO DE DUELO

- Aumenta síntomas depresivos y de estrés postraumático.
- Dificulta la reestructuración narrativa y el contacto con el presente.

LOS VIEJOS PLACERES

- Retomar actividades placenteras puede generar culpa, miedo o desinterés.
- Estrategias de evitación incluyen aislamiento o hiperactividad.

IMPORTANCIA DE RECUPERAR ACTIVIDADES PLACENTERAS

- Mejora del estado de ánimo, reconstrucción del sentido de vida, reducción del aislamiento .

DESAFÍOS AL RETOMAR ACTIVIDADES PLACENTERAS

- La culpa y las creencias disfuncionales dificultan el disfrute: “Si me río, lo olvido”.

SUPERAR LA EVITACIÓN Y PERMITIR EL DISFRUTE

- Disfrutar no significa olvidar, sino integrar la pérdida.

RECONOCER LA LEGITIMIDAD DEL DISFRUTE

- Reformular pensamientos: el bienestar puede convivir con la tristeza.

REINTRODUCIR EL PLACER DE MANERA GRADUAL

- Comenzar con actividades pequeñas.
- Explorar nuevas experiencias.
- Registrar emociones en un diario.

BUSCAR APOYO TERAPÉUTICO CUANDO LA EVITACIÓN ES PERSISTENTE

- La terapia reduce síntomas y promueve la adaptación.

LA TCC EN EL DUELO

- Reestructuración cognitiva.
- Exposición progresiva.
- Activación conductual.

LA ACT EN EL DUELO

- Aceptación, defusión cognitiva y contacto con el presente.
- Redefinir identidad, clarificar valores y promover acción comprometida.

MÓDULO VI

En busca del horizonte

A lo largo del manual, nos hemos sumergido en las múltiples dimensiones del duelo. En particular, abordamos en profundidad conceptos, modelos, teorías y casos prácticos que nos han permitido comprender que no es simplemente un estado, sino un proceso: dinámico, singular, a veces errático y, sobre todo, profundamente humano.

Este último módulo propone una mirada hacia delante, en torno a lo que aún permanece por construir. No se trata de “cerrar” el duelo, sino de ampliar el campo de visión. “En busca del horizonte” hace referencia a ese momento en el que, tras atravesar el “oleaje emocional”, las personas comienzan a **descubrir la posibilidad de reorganizar su mundo sin que ello implique borrar el vínculo con quien ya no está**.

Por tales motivos, en este tramo final, nos enfocaremos en los recursos que sostienen: las **redes de apoyo**, la **contención emocional** y una serie de **actividades concretas** que pueden acompañar la reconstrucción de la vida. Hablaremos en particular de los gestos, de las palabras que alivian y de aquellas que, sin quererlo, pueden herir. Abordaremos también el valor del acompañamiento —institucional, comunitario o íntimo— y el papel que cumplen los otros en la elaboración del proceso.

6.1. Integrar la pérdida en la narrativa de vida

Para comenzar, resulta importante reiterar una idea en la que hemos puesto el foco a lo largo del manual: aceptar no significa olvidar al ser querido, ni dejar de sentir su ausencia. Más bien, implica reconstruir el vínculo con la persona fallecida desde una nueva perspectiva. Para algunos, se traduce en mantener rituales conmemorativos, escribir sobre sus recuerdos o encontrar maneras de honrar el legado del fallecido. De esta manera, **la aceptación no borra el pasado**, sino que permite darle un lugar en el presente, de modo tal, que no impida la construcción de un futuro [Miranda-Longa et al., 2024].

Diversas investigaciones acerca de la adaptación saludable sugieren que quienes logran aceptar su pérdida muestran menores niveles de rumiación emocional y mayor bienestar psicológico. En contraste, aquellas que quedan atrapadas en la negación o la lucha contra sus emociones, suelen presentar un duelo prolongado y dificultades en su funcionamiento diario. Visto de esta forma, **la aceptación no es una renuncia ni un acto de indiferencia, sino un proceso de transformación interna** que permite que el duelo se convierta en parte de la historia personal sin que dicha historia quede anclada en el dolor [Miranda-Longa et al., 2024].

Ahora, si bien la aceptación es un movimiento interno, no sucede en soledad. A lo largo del duelo, y especialmente en ese tramo en el que comenzamos a integrar la ausencia en nuestra historia vital, **el sostén de los otros se vuelve imprescindible**. Las palabras justas, los silencios compartidos, las presencias disponibles, crean un entramado afectivo que puede marcar la diferencia entre la desconexión y la posibilidad de reconstrucción.

Por eso, antes de avanzar hacia propuestas concretas de acompañamiento y actividades, examinaremos el papel fundamental que cumplen las **redes de apoyo** en el tránsito del duelo, entendidas no solo como un recurso externo, sino como un territorio donde el dolor puede ser compartido y, en ese compartir, suavizado.

6.2. Redes de apoyo

En los momentos en los que la vida se desgarrar por la pérdida, las redes de apoyo actúan como **puentes entre el aislamiento y la posibilidad de permanecer en vínculo**. Con ello, no nos referimos solamente a la presencia física. Estamos hablando de la experiencia subjetiva de saberse acompañado, contenido y comprendido. En efecto, las redes de apoyo, cuando son accesibles y significativas, suavizan la experiencia del dolor, ofreciendo espacios de expresión emocional y facilitando la elaboración simbólica de la ausencia.

Y es que, el ser humano, no atraviesa el duelo en aislamiento: **es en el contacto con los demás donde muchas veces encuentra sentido, validación y herramientas para sobrellevar lo irreparable**. Ahora bien, las redes pueden estar conformadas tanto por familiares o amigos, como por grupos comunitarios, instituciones, profesionales de la salud o incluso personas que han atravesado duelos similares. Cada una aporta, a su manera, una forma distinta de sostén.

Sin embargo, **no todas las redes operan del mismo modo**. Algunos vínculos se presentan disponibles, pero poco empáticos; otros ofrecen ayuda concreta, aunque rehúyen al diálogo emocional.

Por tal motivo, **es importante comprender que una red de apoyo no se define únicamente por la cantidad de personas que la conforman, sino por la calidad del sostén que brinda**. La escucha activa, la disposición para estar presente sin juzgar ni apurar los tiempos del doliente, y la capacidad de acompañar sin intentar "resolver", son cualidades centrales en este tipo de vínculos [Neimeyer, 2001].

Adicionalmente, resulta fundamental distinguir entre el apoyo informal —aquello que brindan los vínculos cotidianos— y el apoyo formal, que puede encontrarse en **espacios terapéuticos o en grupos de acompañamiento**. Estos últimos funcionan como contextos en los que el dolor se comparte desde la horizontalidad, y donde el reconocimiento mutuo entre quienes atraviesan procesos similares permite resignificar la experiencia.

En definitiva, acompañar no es salvar al otro de su dolor, sino estar dispuesto a compartirlo. La red de apoyo no reemplaza el trabajo interno del duelo, pero es capaz de aliviar su peso, recordándole a la persona doliente que no tiene que cargarlo en soledad. En muchos casos, el acompañamiento genuino opera como un reflejo: permite al doliente reconocerse, validar lo que siente y, en ese espejo humano, encontrar señales de un horizonte posible.



6.2.1. ¿Qué decir y qué no decir en un duelo?

Es cierto que acompañar a alguien en duelo tal vez resulte incómodo, desafiante o incluso desconcertante. No porque falte empatía, sino porque a menudo no sabemos cómo estar. Existe el temor de decir algo inapropiado, de intensificar el dolor o de quedarnos en silencio cuando se espera una palabra. **No obstante, además de lo que se diga, es la actitud la que sostiene:** estar disponible, ofrecer un espacio seguro y no apurar procesos que, por definición, requieren tiempo y cuidado.

Al mismo tiempo, como señala Neimeyer (2001), **el lenguaje en el contexto del duelo puede ser bálsamo o herida.** Algunas frases, aunque bienintencionadas, invalidan el dolor o minimizan la experiencia. Otras, en cambio, habilitan la expresión emocional, legitiman el sufrimiento y construyen un vínculo de acompañamiento genuino.

En este sentido, algunas frases que suelen ser poco útiles o incluso dañinas son:

- *“Tenés que ser fuerte.”*
- *“Ya está en un lugar mejor.”*
- *“Todo pasa por algo.”*
- *“Ya va a pasar.”*
- *“Al menos no sufrió.”*
- *“Tenés que seguir adelante.”*

Tales expresiones, aunque muchas veces surgen desde el deseo de consolar, es probable que transmitan la idea de que el doliente debe dejar de sentir, resignarse o acelerar su proceso. En vez de acompañar, presionan o simplifican una vivencia que, como hemos desarrollado a lo largo del manual, es profunda, singular y no lineal.

En cambio, algunas frases que suelen ofrecer consuelo auténtico son:

- *“No sé qué decir, pero estoy acá.”*
- *“Lamento mucho lo que estás viviendo.”*
- *“Estoy disponible si querés hablar o simplemente estar en silencio.”*
- *“Podés contar conmigo.”*
- *“¿Querés contarme cómo era esa persona para vos?”*

Las anteriores son expresiones que no intentan explicar ni resolver el dolor, sino que simplemente lo reconocen. Y en esa validación, abren un espacio donde la tristeza puede ser compartida, donde no hay necesidad de justificar ni apresurar el proceso. En esta línea, saber qué decir —y también qué callar— es una forma de cuidado.

6.3. Contención

Antes que nada, es importante recalcar que **contener no es lo mismo que consolar**. Mientras que el consuelo puede busca aliviar el dolor, la contención implica “sostenerlo”, estar presente frente a él sin intentar reducirlo, silenciarlo o resolverlo. En el marco del duelo, la contención se vuelve un acto profundamente humano: es el gesto que acompaña sin empujar, la escucha que no juzga, la presencia que no exige una recuperación inmediata.

La contención emocional **permite que la persona doliente transite su proceso con mayor seguridad interna**, sabiendo que no está sola frente a su sufrimiento. Lo anterior no significa que alguien más pueda atravesar el duelo por ella, pero sí que puede ofrecer un espacio seguro en el que el dolor tenga lugar.

Así, la contención puede adoptar distintas formas:

- Estar disponibles sin imponer la palabra.
- Aceptar el silencio del otro sin apresurarlo.
- Escuchar sin interpretar, aconsejar ni corregir.
- Habilitar el espacio para el llanto, la rabia, la confusión o el desconcierto sin intentar que el doliente “se calme”.
- Validar emociones que puedan parecer contradictorias: tristeza y alivio, amor y enojo, cercanía y distancia.

Dentro de la misma línea, se subraya que **uno de los pilares de la contención es la capacidad de “estar con”, incluso en la incertidumbre**. No se trata de tener respuestas, pero sí disponibilidad. Así pues, contener es más un modo de estar que algo que se hace.

Por añadidura, la contención se ve facilitada por ciertos marcos o entornos. Acompañamientos psicológicos, espacios comunitarios, círculos de escucha o incluso prácticas rituales compartidas —como encender una vela, escribir una carta o hacer un gesto simbólico— pueden ofrecer marcos estructurados donde el dolor se acomoda sin ser empujado hacia los márgenes.

Finalmente, es importante recordar que la contención también tiene que ver con **el autocuidado de quien acompaña**. Para sostener al otro es necesario reconocer los propios límites, registrar el impacto emocional del vínculo y, si es preciso, buscar a su vez espacios donde ser contenido. Como toda relación humana, acompañar en el duelo requiere presencia, pero también conciencia y cuidado de uno mismo [Sociedad Española de Cuidados Paliativos [SECPAL], 2023].



6.4. Actividades

Tal y como hemos abordado, el duelo no es solo un proceso interno y silencioso. A veces, encuentra su cauce en el hacer. Así, es posible que, ciertas acciones, por simples que parezcan, se conviertan en formas simbólicas de tramitar la ausencia, reconectar con uno mismo y resignificar el vínculo con quien ya no está. Si bien es claro que dichas actividades no “curan” el duelo, algunas de ellas tienen la facultad de acompañar, ofrecer estructura, permitir la expresión emocional y abrir caminos hacia la reconstrucción.

A continuación, se presentan algunas propuestas de actividades que pueden ser útiles para las personas en duelo. Algunas se encuentran orientadas a la introspección, otras a lo simbólico o vincular. **Como siempre, su utilidad dependerá del momento que atraviesa la persona y de su disposición subjetiva para realizarlas.**

ESCRIBIR UNA CARTA AL SER QUERIDO FALLECIDO

Una carta puede ser una vía para decir lo que quedó pendiente, expresar gratitud, enojo o simplemente recordar. No importa si la carta se entrega simbólicamente, se guarda o se destruye después. Lo valioso es lo que permite movilizar.

CREAR UN OBJETO DE MEMORIA

Un cuaderno de recuerdos, una caja con objetos significativos, un álbum de fotos comentado, un espacio simbólico en casa. Tales construcciones ofrecen continuidad al vínculo, sin negar la ausencia.

REALIZAR UN RITUAL PERSONAL O COMPARTIDO

Encender una vela en una fecha relevante, plantar un árbol, visitar un lugar especial o compartir una comida en su honor. Los rituales no solo marcan el paso del tiempo, sino que también habilitan momentos de expresión emocional y conexión.

REGISTRAR EL PROCESO EMOCIONAL

Llevar un diario o bitácora donde anotar sensaciones, pensamientos, sueños o imágenes asociadas al duelo, brinda la posibilidad de reconocer cambios sutiles, ciclos emocionales y avances que, en lo cotidiano, pasarían desapercibidos.

RELEER O VOLVER SOBRE OBJETOS SIMBÓLICOS

Tomarse un momento para volver a mirar una foto, leer una carta antigua, o incluso escuchar una canción, puede ayudar a reactivar la memoria vincular desde una nueva perspectiva emocional.

INVOLUCRARSE EN UNA ACTIVIDAD QUE CONECTE CON LA VIDA

Cuando la persona esté lista, es una buena idea plantear iniciar algo nuevo: un curso, una caminata, una rutina de autocuidado. No como forma de “distraerse”, sino como modo de reconocer que, aún en medio del duelo, la vida continúa y merece ser habitada.

En definitiva, **las actividades simbólicas y concretas son capaces de ofrecer una función restauradora cuando se presentan como oportunidades, no como exigencias.**

6.5. Reconstrucción de una nueva normalidad

Antes de continuar, consideramos que es necesario mencionar que tales actividades no tienen por objetivo calmar completamente el dolor, ni superar totalmente la pérdida, ni hacer desaparecer la sensación de vacío o de soledad. Son únicamente algunas propuestas que, en conjunto, brindarán la posibilidad de reconstruir una rutina funcional y saludable, siempre en el marco del contexto de la persona que se encuentra atravesando el proceso. **Adaptarse a una nueva normalidad implica encontrar un equilibrio entre recordar y seguir adelante**, manteniendo un sentido de continuidad en la vida.

6.5.1. Cómo redefinir la rutina en ausencia del ser querido

Diversas investigaciones han señalado que los dolientes que logran reincorporar hábitos previos de manera flexible experimentan una mejor adaptación emocional. Sin embargo, es fundamental tener claro que **la reestructuración de la rutina es un proceso gradual**.

No ocurre “de la noche a la mañana”. Por tanto, estamos hablando de un cambio paulatino en el que será importante identificar qué actividades es valioso mantener y cuáles necesitan ser modificadas.

6.5.2. El papel del apoyo social en la reconfiguración de hábitos

En este contexto, el entorno social juega un rol crucial para la reconstrucción de la vida tras una pérdida. Las redes de apoyo, son capaces de facilitar el retorno a la rutina y brindar acompañamiento en la adaptación a una nueva realidad. En algunos casos, el duelo impulsa cambios en las relaciones interpersonales, favoreciendo la construcción de nuevos vínculos que contribuyen al bienestar emocional [Bedoya y Ortiz Arroyave, 2017].

6.5.3. Apoyo social y reconstrucción de vínculos

Hemos visto que, el aislamiento social, es una de las principales barreras para la recuperación del placer en el duelo. Sin embargo, volver a compartir experiencias con familiares y amigos facilita la reintegración del disfrute en la vida cotidiana.

Para fortalecer el apoyo social, se recomienda:

- Aceptar invitaciones y encuentros gradualmente. No es necesario exponerse a situaciones sociales de inmediato, pero pequeños acercamientos marcan la diferencia.
- Hablar sobre la pérdida sin que sea el único tema de conversación. Compartir el duelo con otros es importante, pero también lo es permitir que haya espacios para otras temáticas.
- Buscar grupos de apoyo. Compartir experiencias con personas que han pasado por situaciones similares puede proporcionar validación emocional y herramientas útiles para la recuperación.

6.6. Caso práctico: "Cuando algo se acomoda"

Elena tiene 56 años. Hace casi un año falleció su madre, con quien tenía un vínculo cercano, cotidiano y muy simbólico. Durante los primeros meses, Elena trató de mantenerse fuerte para su familia. Volvió al trabajo rápidamente, organizó el entierro, agradeció a quienes la acompañaron. Pero por dentro, sentía un dolor sordo que no sabía cómo nombrar.

Su entorno intentaba consolarla con frases como: "tu mamá estaría orgullosa" o "tenés que seguir con tu vida"; sin embargo, esas palabras la hacían sentir aún más sola. La sensación de vacío fue creciendo, hasta que su hermana le dijo algo distinto: "No sé cómo ayudarte, pero quiero estar con vos, aunque sea en silencio". Fue la primera vez que Elena se permitió llorar frente a alguien.

A partir de ese momento, comenzó a escribirle cartas a su madre. Al principio eran caóticas, llenas de rabia y tristeza; luego se volvieron más suaves, más sinceras. También se sumó a un grupo de acompañamiento para personas en duelo. Allí, descubrió que su forma de sentir no era rara ni desmedida. Compartir con otros que atravesaban experiencias similares le permitió sentirse contenida sin necesidad de dar explicaciones.

El día del cumpleaños de su madre, decidió encender una vela, mirar álbumes de fotos y cocinar una receta que solían compartir. Ese ritual, simple, pero cargado de sentido, le permitió conectar con el recuerdo sin que el dolor la desbordara.

Con el tiempo, retomó sus caminatas matutinas y volvió a dictar un taller de lectura que había suspendido. Al principio lo hizo con culpa: le parecía injusto disfrutar. Pero en su diario personal anotó: "Puedo sentir tristeza y, aun así, permitirme vivir momentos hermosos. Mi mamá amaba verme reír". Esa frase se convirtió en una suerte de permiso interno.

Hoy, Elena dice que extrañar no es un estado del pasado, sino un vínculo presente. **No superó la pérdida, pero la integró. Y en esa integración, algo se acomodó.**

6.6.1. Análisis del caso

El relato de Elena permite visualizar de manera integrada muchos de los conceptos trabajados a lo largo de este módulo. En primer lugar, observamos cómo el **acceso a una red de apoyo** empática y presente —en este caso, su hermana y luego el grupo de acompañamiento— habilita un espacio de expresión emocional, marcando un punto de inflexión en su proceso. Este tipo de sostén, tal como desarrollamos previamente, no busca resolver el dolor, sino hacerlo más transitable.

Asimismo, se pone en evidencia **el poder de la contención**. A través de gestos simples, como estar en silencio junto al otro o permitir que surja el llanto, se construye un entorno emocional seguro. El caso también muestra cómo ciertas actividades simbólicas (como escribir cartas o ritualizar fechas) funcionan como recursos que acompañan la elaboración del duelo sin presionarlo.

La historia de Elena también **ilustra la tensión entre la reanudación del disfrute y la culpa, un fenómeno frecuente en el duelo**. Sin embargo, mediante la escritura reflexiva y la reformulación de creencias, ella logra validar su derecho a seguir viviendo momentos significativos. A partir de allí, inicia una lenta pero constante reconstrucción de su rutina y su identidad, sin negar la ausencia de su madre, sino integrándola de otro modo en su presente.

En definitiva, este caso muestra cómo la combinación de redes de apoyo, contención, actividades con sentido y resignificación de creencias puede allanar el camino hacia una vivencia del duelo más integrada, más amable y menos solitaria.

Resumen Módulo VI

INTEGRAR LA PÉRDIDA EN LA NARRATIVA DE VIDA

- Aceptar no implica olvidar, sino reconstruir el vínculo desde otra perspectiva.
- La aceptación reduce la rumiación emocional y favorece el bienestar psicológico.
- La red afectiva (familia, amistades, comunidad) es clave en este tramo del proceso.

REDES DE APOYO

- Las redes de apoyo actúan como puentes entre el aislamiento y el vínculo.
- No basta con que existan: su eficacia radica en la calidad del sostén que ofrecen.
- Apoyo informal (familiares, amistades) y formal (terapia, grupos de duelo) cumplen funciones complementarias.
- Acompañar no es resolver, sino estar presente sin juzgar ni acelerar procesos.

¿QUÉ DECIR Y QUÉ NO DECIR EN UN DUELO?

- Frases a evitar: “Tenés que ser fuerte”, “Ya está en un lugar mejor”, “Todo pasa por algo”.
- Frases recomendadas: “Estoy acá”, “Lamento mucho lo que estás viviendo”, “¿Querés contarme cómo era esa persona para vos?”.

CONTENCIÓN

- Contener no es consolar, sino sostener sin presionar.
- La contención se expresa a través de la presencia empática, el respeto por los tiempos y la validación emocional.
- Puede darse en espacios íntimos, comunitarios o rituales.
- Acompañar también requiere autocuidado de quien sostiene.

ACTIVIDADES

- Acciones simbólicas facilitan la elaboración del duelo:
 - Escribir cartas al ser querido.
 - Crear objetos de memoria.
 - Realizar rituales personales o colectivos.
 - Registrar emociones en un diario.
 - Releer objetos simbólicos.
 - Iniciar nuevas actividades.
- El hacer puede ser canal de expresión, resignificación y continuidad simbólica del vínculo.

RECONSTRUCCIÓN DE UNA NUEVA NORMALIDAD

- Las actividades propuestas no buscan eliminar el dolor ni la sensación de vacío, sino ayudar a reconstruir una rutina funcional y saludable.
- Adaptarse a una nueva normalidad implica encontrar equilibrio entre recordar y seguir adelante, manteniendo continuidad en la vida.

CÓMO REDEFINIR LA RUTINA EN AUSENCIA DEL SER QUERIDO

- Reincorporar hábitos anteriores con flexibilidad, mejora la adaptación emocional.
- La reestructuración de la rutina es paulatina; requiere identificar qué actividades conservar y cuáles modificar.

EL PAPEL DEL APOYO SOCIAL EN LA RECONFIGURACIÓN DE HÁBITOS

- El entorno social facilita el retorno a la rutina y la adaptación a la nueva realidad.
- El duelo puede transformar vínculos y dar lugar a nuevas relaciones que favorecen el bienestar.

APOYO SOCIAL Y RECONSTRUCCIÓN DE VÍNCULOS

- El aislamiento social dificulta la recuperación del placer en el duelo.
- Compartir experiencias con otros mejora la reintegración emocional.
 - Se recomienda aceptar invitaciones de manera gradual.
 - Hablar de la pérdida sin que sea el único tema.
 - Buscar grupos de apoyo con personas que han vivido situaciones similares.

Palabras finales: Integrar la pérdida, reconstruir el sentido

A lo largo de este manual recorrimos los múltiples rostros del duelo: desde su definición y modelos teóricos hasta sus manifestaciones emocionales, cognitivas y conductuales. Examinamos cómo influyen la edad, el contexto, las creencias culturales y los tipos específicos de pérdida. También abordamos estrategias para acompañar, intervenir y, sobre todo, comprender la singularidad de cada proceso.

Pero, por sobre todo, intentamos transmitir una idea central: **el duelo no es algo que se supera, sino una experiencia que se integra**. No se trata de volver a ser quien uno era antes, sino de resignificar la propia vida a partir de aquello que ha cambiado para siempre. En ese camino, la oscilación entre el recuerdo y la reconstrucción, entre el dolor y el sentido, constituye la base de una adaptación saludable.

Reconstruir la rutina, recuperar el placer y fortalecer vínculos no implica olvidar, sino **honrar la ausencia desde lo vivido**. Y, en esa reconstrucción, el rol del acompañamiento sensible, ético y empático se vuelve clave. Acompañar no es apresurar, corregir o minimizar; es ofrecer presencia, escucha y validación en un terreno muchas veces incierto.

Nuestro deseo es que este manual sirva no solo como una guía teórica o clínica, sino también como un recordatorio de que el duelo es profundamente humano, y que quienes lo transitan merecen tiempo, respeto y contención. Porque detrás de cada pérdida, hay una historia que continúa.



Referencias bibliográficas

- American Psychiatric Association. [2022]. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales [5ª ed. revisada]. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Amézquita Ochoa, A. y Borrero, M. A. [2016]. La inteligencia emocional como herramienta para afrontar un duelo: Análisis sistemático de la literatura. [Tesis de maestría] Universidad Cooperativa de Colombia.
- Astudillo, W., Pérez, M., Ispizua, Á. y Orbegoza, A. [Eds.]. [2007]. Acompañamiento en el duelo y medicina paliativa. Sociedad Vasca de Cuidados Paliativos.
- Bedoya, J. y Ortiz Arroyave, S. J. [2017]. Efectos del proyecto de vida de mujeres que han tenido una vivencia de duelo por la pérdida de la madre [Trabajo de grado, Universidad de Envigado].
- Boelen, P. A. [2006]. Cognitive-Behavioral Therapy for Complicated Grief: Theoretical Underpinnings and Case Descriptions. *Journal of Loss and Trauma*, 11(1), 1-30. <https://doi.org/10.1080/15325020500193655>
- Cacciatore, J., Thieleman, K., Fretts, R. y Jackson, L. B. [2021]. What is good grief support? Exploring the actors and actions in social support after traumatic grief. *PLOS ONE*, 16(5), e0252324. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252324>
- Chance, P. [2001]. Aprendizaje y conducta [3ª ed.]. Editorial El Manual Moderno.
- Chertok, A. [2006]. Las causas de nuestra conducta [8ª ed.]. Centro de Terapia Conductual.
- Cruz Gaitán, J. I., Reyes Ortega, M. A. y Corona Chávez, Z. I. [2017]. Duelo: tratamiento basado en la Terapia de Aceptación y Compromiso [ACT]. El Manual Moderno.
- De Stefano, R., Muscatello, M. R. A., Bruno, A., Cedro, C., Mento, C., Zoccali, R. A. y Pandolfo, G. [2021]. Complicated grief: A systematic review of the last 20 years. *The International journal of social psychiatry*, 67(5), 492–499. <https://doi.org/10.1177/0020764020960202>
- Egido Mendoza, A. M. y Linares Martínez, R. [2020]. Duelo y resiliencia: Una guía para la reconstrucción emocional [1ª ed.]. Oberon.
- Egido Mendoza, A. M., Linares Martínez, R. y El Prado Psicólogos. [2020]. Manual sobre duelo. FUNDASIL / UNICEF.
- Esquerda Aresté, M. [2022]. Abordaje integral del duelo en los adolescentes. *Adolescencia*, 10(2), 45-51.
- Figueroa, M. J., Cáceres, R. y Torres, A. G. [2020]. Duelo. Manual de capacitación para acompañamiento y abordaje de duelo. FUNDASIL, con apoyo de UNICEF.
- Flórez, S. D. [2002]. Duelo. *Anales Sis San Navarra*, 25(3), 77-85.
- Gamo Medina, E. y Pazos Pezzi, P. [2009]. El duelo y las etapas de la vida. *Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 29(2), 455-469.
- Hacking, I. [2001]. ¿La construcción social de qué? Paidós.
- Herrera-Huerta, M. D. [2024]. Proceso psicoterapéutico de una consultante que retoma el sentido de vida después del duelo. [Tesis de maestría]. Tlaquepaque, Jalisco: ITESO

- Kübler-Ross, E. y Kessler, D. [2005]. *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*. Scribner.
- Levy Yeyati, E. [2022]. Trastorno por duelo prolongado: un nuevo diagnóstico en el DSM-5TR. *Vertex Revista Argentina de Psiquiatría*, 33(156), 50-54.
- Miaja, M., y Moral de la Rubia, J. [2013]. El significado psicológico de las cinco fases del duelo propuestas por Kübler-Ross mediante las redes semánticas naturales. *Psicooncología*, 10(1), 109-130. https://doi.org/10.5209/rev_PSIC.2013.v10.41951
- Miranda-Longa, L. E., Escalante-Ugarte, K. D., Hernández-del-Águila, E. A. y Okumura-Clark, A. [2024]. El proceso del duelo: Una revisión teórica bajo los fundamentos de la terapia de aceptación y compromiso [ACT]. *Ciencia y Psique*, 3(4), 143-160. <https://doi.org/10.59885/cienciapsique.2024.v3n4.06>
- Meza Dávalos, E. G., García, S., Torres Gómez, A., Castillo, L., Sauri Suárez, S. y Martínez Silva, B. [2008]. El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 13(1), 28-31.
- Michael, S. T. y Snyder, C. R. [2005]. Getting unstuck: the roles of hope, finding meaning, and rumination in the adjustment to bereavement among college students. *Death studies*, 29(5), 435-458. <https://doi.org/10.1080/07481180590932544>
- Neimeyer, R. A. [2001]. *Meaning Reconstruction and the Experience of Loss*. American Psychological Association.
- Ospina Velasco, A. M. [2003]. Los grupos de apoyo: Una alternativa para la elaboración del duelo. *Revista Prospectiva*, 8, 171-184. <https://doi.org/10.25100/prts.v0i8.7371>
- Payás Puigarnau, A. [2008]. Funciones psicológicas y tratamiento de las rumiaciones obsesivas en el duelo. *Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 28(2), 309-325.
- Parkes, C. M. y Prigerson, H. G. [2010]. *Bereavement: Studies of Grief in Adult Life*. Routledge.
- Parro-Jiménez, E., Morán, N., Gesteira, C., Sanz, J. y García-Vera, M. P. [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), 189-201. <https://doi.org/10.6018/analesps.443271>
- Rogalla, K. B. [2020]. Anticipatory Grief, Proactive Coping, Social Support, and Growth: Exploring Positive Experiences of Preparing for Loss. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 81(1), 107-129 <https://doi.org/10.1177/0030222818761461>
- Romero V. [2013]. Tratamiento del duelo: exploración y perspectivas. *Psicooncología*, 10(2-3), 377-392. https://doi.org/10.5209/rev_PSIC.2013.v10.n2-3.43456
- Ruiz Fernández, M. Á., Díaz García, M. I. y Villalobos Crespo, A. [2012]. *Manual de técnicas de intervención cognitivo-conductual*. Desclée De Brouwer.
- Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL). [2023]. Protocolo de acompañamiento, identificación precoz y derivación de personas en riesgo de duelo complicado. <https://www.secpal.org/wp-content/uploads/2023/06/Protocolo-duelo-atencion-primaria.pdf>

- Shulman, L. [2018]. Before and After Loss: A Neurologist's Perspective on Loss, Grief, and Our Brain. Baltimore
- Worden, J. W. [2013]. Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner. Springer Publishing.
- Yoffe, L. [2003]. El duelo por la muerte de un ser querido: creencias culturales y espirituales. Psicodebate, 3, 127-158. <https://doi.org/10.18682/pd.v3i0.507>
- Zhang, X., Chen, Y., Zhao, M., Yuan, M., Zeng, T. y Wu, M. [2024]. Complicated grief following the perinatal loss: a systematic review. BMC pregnancy and childbirth, 24(1), 772.

