

Curso Especializado: Manejo del Duelo para Profesionales de la Salud Mental

1. Introducción al Duelo

1.1. Definición y Tipos de Duelo

Definición

El duelo es un **proceso psicológico, emocional, fisiológico y social** que surge ante una pérdida significativa, generalmente asociada a la muerte de un ser querido, pero que también puede desencadenarse por otras pérdidas (divorcio, pérdida de salud, migración, etc.).

- **Componentes del duelo:**
 - **Emocional:** Tristeza, ira, culpa, ansiedad, alivio.
 - **Cognitivo:** Confusión, negación, rumiación.
 - **Físico:** Fatiga, cambios en el sueño o apetito.
 - **Conductual:** Aislamiento, evitación, hiperactividad.
 - **Social:** Cambios en roles familiares, presión cultural.

Tipos

A. Duelo Normal (Adaptativo)

- **Duración:** Varía según la cultura y el individuo (meses a 2 años).
- **Características:**
 - Oscilación entre dolor y momentos de distracción.
 - Capacidad de retomar gradualmente la vida funcional.

B. Duelo Complicado (Patológico)

Según el DSM-5 y la CIE-11, se considera **Trastorno de Duelo Prolongado** cuando:

- Los síntomas persisten **más de 12 meses** (en adultos) o **6 meses** (en niños).
- **Síntomas clave:**
 - Anhelo intenso y persistente por el fallecido.

- Dificultad para aceptar la muerte.
- Evitación extrema de recordatorios.
- Sentimiento de que la vida carece de sentido.

Subtipos de duelo complicado:

- **Duelo crónico:** Sin resolución, con emociones intensas a largo plazo.
- **Duelo retrasado:** Reacción emocional postergada (a veces años después).
- **Duelo exagerado:** Síntomas desbordantes (ej.: ataques de pánico, conductas autodestructivas).

C. Duelo Anticipatorio

- **Ocurre antes de la pérdida** (ej.: enfermedades terminales).
- **Efectos ambivalentes:** Puede facilitar la adaptación o generar "agotamiento emocional".

D. Duelo Ausente o Inhibido

- **Negación de la pérdida** (ej.: no llorar, evitar hablar del tema).
- **Riesgo:** Manifestaciones somáticas (ej.: dolores inexplicables).

E. Duelo Traumático

- Pérdidas repentinas, violentas o con circunstancias extremas (suicidio, accidentes, homicidio).
- **Síntomas similares al TEPT:** Flashbacks, hipervigilancia, embotamiento emocional.

F. Duelo Ambiguo

- Pérdidas no claras (ej.: desapariciones, demencias, rupturas familiares).
- **Dificultad para cerrar el proceso** por falta de certeza.

1.2. Modelos Teóricos del Duelo

Se debe tener en cuenta que los modelos expuestos son una base referente a nivel teórico y práctico para el manejo del proceso, aspecto que no equivale a considerar que en todos los sujetos se realice de la misma forma.

- **Kübler-Ross (5 etapas):**
 1. **Negación:** "Esto no me está pasando".
 2. **Ira:** "¿Por qué a mí?".
 3. **Negociación:** "Haré esto si la persona vuelve".
 4. **Depresión:** Tristeza profunda y retraimiento.
 5. **Aceptación:** Integración de la pérdida.

- **Modelo del Duelo en Tareas (Worden):**

Enfoque **activo** donde el doliente debe cumplir tareas:

- **Aceptar la realidad de la pérdida** (evitar negación patológica).
- **Trabajar las emociones del dolor** (permitir el sufrimiento sin bloqueo).
- **Adaptarse a un mundo sin el fallecido** (nuevos roles, identidad).
- **Recolocar emocionalmente al difunto** (encontrar un lugar simbólico sin "olvidar").
- **Perspectiva del apego (Bowlby) y su relación con el duelo.**
 - El duelo es una **respuesta natural a la separación** de figuras de apego.
 - **Estilos de apego influyen en el duelo:**
 1. **Apego seguro:** Duelo con apoyo social y regulación emocional.
 2. **Apego ansioso:** Duelo con mayor ansiedad y dependencia.
 3. **Apego evitativo:** Duelo con supresión emocional.

1.3. Diferencias Individuales y Culturales

A. Factores que Influyen en el Duelo

- **Personalidad:** Resiliencia, tendencia a la rumiación.
- **Tipo de relación con el fallecido:** Duelo más intenso en relaciones ambivalentes o dependientes.
- **Circunstancias de la muerte:** Muertes esperadas vs. súbitas.

B. Duelo en Distintas Edades

GRUPO	MANIFESTACIONES	INTERVENCIONES CLAVE
NIÑOS	Pensamiento mágico ("volverá"), regresiones (ej.: mojar la cama)	Juego terapéutico, dibujos, lenguaje sencillo
ADOLESCENTES	Ira, conductas de riesgo, aislamiento	Validación emocional, grupos pares
ADULTOS MAYORES	Duelo acumulado (pérdidas múltiples), soledad no deseada	Revisión de vida (life review), apoyo social

C. Perspectiva Cultural

- **Rituales:** Velorios, días de conmemoración (ej.: Día de Muertos en México).
- **Expresión emocional:** Algunas culturas fomentan la contención (ej.: Japón), otras la catarsis (ej.: Latinoamérica).
- **Duelo colectivo:** Pérdidas sociales (guerras, pandemias).