

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

3. Intervenciones en el Manejo del Duelo

3.1. Enfoques Terapéuticos

A. Terapia Cognitivo-Conductual para Duelo (TCC-D)

Objetivo: Modificar pensamientos disfuncionales y conductas de evitación que perpetúan el sufrimiento.

Técnicas Clave:

1. Reestructuración Cognitiva:

- Trabajar creencias como:
 - "Es mi culpa" → "Hice lo mejor que pude con lo que sabía".
 - "Nunca superaré esto" → "El dolor no desaparecerá, pero aprenderé a convivir con él".
- **Ejercicio práctico:** "Diario de pensamientos distorsionados".

2. Exposición Gradual:

- Jerarquía de estímulos evitados (ej.: ver fotos, visitar el cementerio, donar pertenencias).
- **Precaución:** En duelos traumáticos, integrar primero técnicas de estabilización emocional.

3. Activación Conductual:

- Reincorporación progresiva a actividades placenteras o significativas.

Eficacia:

- Reducción del 60-70% en síntomas de duelo complicado (estudio de Bryant et al., 2014).

B. Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) para Duelo

Filosofía: "Aceptar el dolor como parte de la vida, sin dejar que controle tu futuro".

Procesos Terapéuticos:

1. Defusión Cognitiva:

- Observar pensamientos como *"Soy culpable"* sin fusionarse con ellos.
- **Técnica:** *"Pienso que soy culpable"* vs. *"Estoy teniendo el pensamiento de que soy culpable"*.
- 2. **Aceptación Radical:**
 - Permitir la tristeza sin resistirse ("El dolor es el precio del amor").
- 3. **Reconstrucción de Valores:**
 - *"¿Cómo honrarías al fallecido viviendo según lo que él/ella valoraba?"*.

Evidencia:

- Aumenta la flexibilidad psicológica en duelos crónicos (Hernández-López et al., 2021).

C. Terapia de Duelo Centrada en el Apego (TGCA)

Base teórica: Bowlby + Worden.

Intervenciones:

1. **Narración Reconstructiva:**
 - Revisitar la relación con el fallecido (incluyendo conflictos no resueltos).
 - **Técnica:** "Carta de reparación" (expresar lo no dicho).
2. **Integración del Apego:**
 - Crear un "lugar interno seguro" para el fallecido (ej.: ritual simbólico).

3.2. Casos Especiales

A. Para Niños y Adolescentes

1. **Play Therapy:**
 - Uso de muñecos, arena o dibujos para expresar emociones.
 - **Ejemplo:** "Dibuja cómo te sientes hoy respecto a papá/mamá".
2. **Técnica de la "Caja del Recuerdo":**
 - Crear un contenedor físico con objetos vinculados al fallecido.

B. Para Duelo Colectivo (Ej.: Pandemias, Desastres)

- **Grupos de Procesamiento Comunitario:**
 - Espacios para compartir narrativas colectivas.
 - **Técnica:** "Árbol de la vida" (identificar recursos de resiliencia grupal).

3.3. Intervenciones Complementarias

A. Técnicas Corporales

- **Mindfulness corporal:**
 - Escaneo corporal para identificar dónde se aloja el dolor (ej.: opresión en el pecho).
- **Respiración 4-7-8:** Para ansiedad asociada al duelo.

B. Intervenciones Narrativas

1. **Libro de Vida:**
 - Cronología de momentos significativos con el fallecido.
2. **Técnica de la "Silla Vacía":**
 - Diálogo simbólico para cerrar asuntos pendientes.

C. Enfoque Sistémico-Familiar

- **Genograma Emocional:**
 - Mapear relaciones, alianzas y conflictos post-pérdida.
- **Rituales Familiares:**
 - Crear nuevas tradiciones que incluyan al fallecido (ej.: plantar un árbol).

Elección de Terapia Según Caso

<i>Tipo de Duelo</i>	<i>Enfoque Primario</i>	<i>Técnicas Adicionales</i>
Complicado	TCC-D + Exposición	ACT para flexibilidad
Traumático	EMDR/Narración Guiada	Mindfulness para regulación
Infantil	Play Therapy	Caja del Recuerdo
Colectivo	Grupos de Procesamiento	Rituales simbólicos

Nota:

- **Contraindicaciones:**
 - Evitar exposición prematura en duelos recientes (<3 meses).
 - No forzar el "cierre" en culturas donde el duelo es permanente (ej.: México).
- **Ética:** Respetar el ritmo del paciente. "No se trata de olvidar, sino de encontrar una nueva forma de recordar".

4. Recursos para Familiares y/o Círculo Social de Apoyo

Para generar un adecuado apoyo a al círculo de apoyo de los pacientes se hace necesario la realización de un diagnóstico de los diversos recursos, herramientas, gustos, y factores propios tanto de los miembros como de los pacientes con el objetivo de gestionar de manera adecuada y acorde los factores y actividades protectoras.

1. Recursos lúdicos

Como terapeutas se puede recomendar diversas lecturas teniendo en cuenta la edad cronológica del grupo familiar y/o social, en donde se permita una mayor comprensión del proceso que el paciente está atravesando, explicación y análisis de las emociones vivenciadas como familiares o amigos. En conjunto con recursos digitales o manuales por medio de la realización de actividades de esparcimiento, escritura, dibujo, arteterapia, aplicaciones para control de respiración y relajación, entre otros.

2. Herramientas Simbólicas

Existen diversas herramientas que permiten la elaboración simbólica tanto del diagnóstico como del paso a paso del proceso por el cual atraviesan los pacientes y por tanto sus familiares o acompañantes.

- **"Carta de Despedida":**

Instrucciones: Escribir lo no dicho, con opción a quemarla/guardarla en un lugar especial.

- **Árbol Memorial:**

Cómo hacerlo: Plantar un árbol o crear un collage con fotos.

- **"Caja de Recuerdos":**

Contenido: objetos con carga emocional positiva, fotos, notas realizadas y demás.

Variante digital: Album de fotos online compartido.

3. Manejo de Fechas Especiales

Estrategias para fechas especiales que pueden llegar a ocasionar desestabilización o labilidad emocional debido a los recuerdos asociados, generando la comprensión de la normalidad de la emoción vivenciada, en conjunto con la necesidad de apoyo entre los miembros para el atravesamiento del mismo.

1. Planificación Anticipada:

- *Ejemplo:* "¿Quieres pasar el día solo/a o con familiares?"

2. Alternativas Tradicionales:

- Cambiar la ubicación de la cena navideña para evitar espacios asociados al fallecido.

3. Gestos Simbólicos:

- Dejar una silla vacía con una vela.
- Donar a una causa relacionada con el ser querido.

5. Autocuidado del Terapeuta

1. Riesgos Específicos para Terapeutas de Duelo

A. Fatiga por Compasión

- **Definición:** Agotamiento emocional y físico por exposición prolongada al dolor ajeno.
- **Síntomas:**
 - Insomnio o terrores nocturnos con casos de pacientes.
 - Disminución de la empatía ("*Ya nada me conmueve*").
 - Somatizaciones (cefaleas, problemas digestivos).

B. Contratransferencia Emocional

- **Manifestaciones:**
 - Evitación inconsciente de profundizar en temas de pérdida.
 - Sobreidentificación con pacientes que vivieron duelos similares a los del terapeuta.

C. Duelo Vicario

- **Qué es:** Dolor resultante de escuchar repetidamente narrativas traumáticas.
- **Señales:**
 - Sentir tristeza persistente fuera de sesión.
 - Dificultad para "desconectar" de los casos.

2. Estrategias de Autocuidado

A. Técnicas Individuales

1. Límites Emocionales Claros:

- *"Este no es mi dolor, es el de mi paciente"* (Mantener la distancia terapéutica).
- Usar rituales de transición post-sesión (ej.: lavarse las manos, meditar 5 minutos).

2. Supervisión Clínica Regular:

- Espacios para procesar casos difíciles con colegas o un supervisor.
- **Preguntas clave en supervisión:**
 - *"¿Qué de este caso resuena con mi historia personal?"*
 - *"¿Estoy tomando responsabilidades que no me corresponden?"*

B. Prácticas Corporales y Mindfulness

• Identificación y nombramiento:

- *5-4-3-2-1*: Nombrar 5 cosas que ves, 4 que tocas, 3 que oyes, 2 que hueles, 1 que saboreas.
- **Yoga:** Para liberar tensión acumulada.

• Límites Prácticos:

- Examinar la necesidad de establecer un número máximo de pacientes con duelos por semana (ej.: 3-4).

3. Prevención de Crisis Éticas y Emocionales

A. Señales de Alarma

• Cuando derivar un caso:

- Si el terapeuta experimenta reactivación de su propio duelo no resuelto.
- Si hay fantasías de rescate (*"Solo yo puedo ayudarlo"*).

B. Protocolo de Autorevisión

1. Checklist Post-Sesión:

- *"¿Me llevo preocupaciones excesivas de esta sesión?"*
- *"¿Estoy durmiendo/comiando normalmente?"*

2. Pausas Obligatorias:

- 15 minutos entre sesiones intensas.