

GUÍA DE APOYO AL DUELO

César Cid 2025



Índice

1. ¿Qué es el duelo?	3
2. Counselling para el duelo	4
3. Manifestaciones del duelo	5
4. Tareas del duelo	6
5. Los niños y el duelo	8
6. Preguntas frecuentes	II
7. Bibliografía	13

Qué es el duelo?

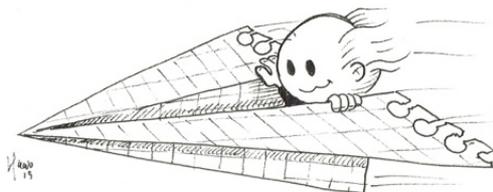
Se trata de la respuesta emotiva a la pérdida de algo o alguien significativo. Se produce un desapego que genera reacciones o sentimientos que provocan el proceso del duelo. Afecta a todas las dimensiones de la persona. El duelo es un proceso inherente a la condición de vida, común a toda la comunidad humana.

Es un estado de pensamiento, sentimiento y actividad que se produce como consecuencia de la pérdida de una persona o cosa amada, asociándose a síntomas físicos y emocionales. El duelo finaliza cuando la persona puede hablar del ser querido desaparecido con manifestaciones de aceptación de esa pérdida.

Distintos autores afirman que el duelo tiene un comienzo, un proceso y un final. Muchas personas se preguntan cuánto dura ese proceso. En realidad, se trata de un proceso complejo que experimenta altibajos. El desafío del duelo es una tarea compleja: aprender a vivir con la ausencia y encontrarle un nuevo sentido a la vida.

El duelo es una respuesta normal y natural, **NO ES UNA ENFERMEDAD**. Cada persona lo experimenta a su modo, aunque produce reacciones humanas comunes. El duelo posibilita la madurez, se adapta a la pérdida y permite volver a vivir de manera sana sin el ser querido. Es un proceso adaptativo que devuelve el equilibrio.

La persona en duelo demanda atención **psicoespiritual** completa, entendida como el abordaje que atiende al mundo emocional de la persona en duelo. *Espiritualidad* es el conjunto de aspiraciones, convicciones, valores y creencias capaces de organizar en un proyecto unitario la vida del hombre, causando determinados comportamientos. No necesariamente apela a un enfoque confesional.



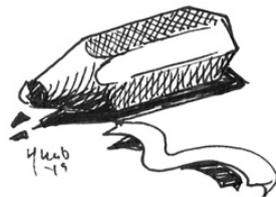
2. Counselling para el duelo

El Counselling es una *ayuda terapéutica* que nació desde una premisa clara: todos los seres humanos poseen las herramientas o recursos necesarios para la resolución de conflictos. El profesional o counsellor tiene la tarea de resolver el problema sirviéndose de técnicas que permiten la utilización del potencial del individuo, y así obtener su bienestar.

Respecto al duelo (anticipatorio y activo), el método ayuda a los afectados a superar las pérdidas y enseña a familiares y amigos cómo acompañarles. En este entorno el profesional trabaja a nivel individual y/o familiar.

Lo más importante es favorecer el comienzo del duelo como una etapa adaptativa y normalizada, desde el respeto por todas las culturas, religiones y opciones vitales, desarrollando las potencialidades o recursos internos que posee el individuo, para comprender sus problemas, y tomar la decisión correcta para mejorar su situación.

Entendemos que se trata de una verdadera necesidad. La sociedad actual, diversa y cambiante, reclama nuevas formas de relación incluso con la realidad de la muerte. Como empresa de servicios asumimos un compromiso por favorecer cualquier estilo de despedida, personalizada según valores, sentimientos y deseos de las familias usuarias. La vida en las ciudades del Siglo XXI demanda un esfuerzo para facilitar los últimos vínculos entre las personas.



2. Manifestaciones del duelo.

Es completamente normal que quien experimenta la pérdida exprese manifestaciones llamativas. Generalmente son adaptativas y se autorregulan con el proceso del duelo.

Comportamiento y conducta

- Sueña con el fallecido
- Trastorno del apetito
- Conducta dañinas
- Hiperactividad
- Llanto
- Frecuentar los mismos lugares que el fallecido

Mentales:

- Dificultad de concentración
- Pérdida de la memoria
- Recuerdo continuo del fallecido
- Perdida de la capacidad de:
- Tomar decisiones
- Generar proyecto

Sensaciones físicas:

- Llanto
- Opresión gástrica y/o torácica
- Sensación de asfixia
- Sequedad de boca
- Temblores y desvanecimientos
- Dolor de cabeza
- Insomnio y dificultades para descansar
- Perdida de apetito
- Sensación de debilidad física
- Inquietud, agitación
- Falta de deseo sexual
- Identificación con el fallecido

Reacciones sociales

- Resentimiento hacia los demás
- Sensaciones de no-pertenencia
- Elaboración de una nueva identidad

3. Tareas del duelo

Después de **Freud** (*Duelo y Melancolía, 1913*), la Dra. **Elizabeth Kübler Ross** influyó notablemente en el desarrollo del duelo. Ella trata definió las etapas de transición en un paciente moribundo, que posteriormente se han usado para describir las etapas por las que atraviesa la persona tras haber sufrido una pérdida significativa: la negación, la ira, la resignación, la depresión, y por último la aceptación. Los teóricos del duelo tomaron esta clasificación y desarrollaron sus propias teorías. **Worden** habla de las tareas del duelo:

- 1) Aceptar la realidad de la pérdida
- 2) Identificar y expresar sentimientos
- 3) Ayudar a vivir sin el fallecido
- 4) Reubicar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo.

El hecho de hablar de fases y/o etapas puede colocar a la persona en una posición pasiva frente a su dolor, donde no sea posible hacer nada más que esperar que se vayan sucediendo gradual o progresivamente dichas etapas. Por este motivo, este autor prefiere hablar de TAREAS DEL DUELO, lo que sitúa al sujeto en una postura más activa de cara a la elaboración del mismo. Hablar de tareas implica que la persona puede hacer algo para manejar su dolor, aunque dichas tareas requieren un cierto esfuerzo.

Las tareas ayudarán a que la persona que ha sufrido la pérdida aprenda a abrirse a las emociones que experimenta, sin juzgarlas ni luchar contra ellas y a darlas sentido, para ir poco a poco asumiendo la pérdida, recolocándola en su vida y continuar avanzando en el camino que le marquen sus valores. Aunque las tareas no siguen necesariamente un orden específico, en su definición se sugiere un cierto ordenamiento. No obstante, pueden darse en cualquier momento.

Tarea I: aceptar la realidad de la pérdida

Se trata de afrontar el hecho de que la persona ya no está. El autor distingue entre aceptación intelectual y aceptación emocional. El primer término hace referencia al conocimiento que se tiene de una muerte o pérdida, mientras que el segundo término va más allá del hecho de ser consciente de que alguien se ha ido, siendo necesario reconocer y vivir las emociones que han generado la pérdida.

Una acción opuesta que evita que enfrentemos esta realidad dolorosa es la negación de la pérdida, que puede variar en distintos grados pasando desde la distorsión hasta el auto engaño total. Aunque completar esta tarea plenamente lleva tiempo, los rituales tradicionales como el funeral ayudan a muchas personas a encaminarse hacia la aceptación.

Tarea II: identificar y expresar sentimientos

Durante el duelo, la persona experimentará tanto emociones negativas como positivas, sin responder a ninguna lógica ni orden establecido. Se puede sentir cualquier emoción en cualquier momento. Lo importante es aceptar en todo momento los sentimientos, nos parezcan lógicos o no, demasiado dolorosos o demasiado poco.

Generalmente, existe culpabilidad cada vez que se siente felicidad, como una carga social de no poder ser feliz si no se está con la persona que murió. La negación de esta segunda tarea es no sentir, y se puede hacer de muchas maneras: evitando pensamientos dolorosos, idealizar a la persona perdida, evitar las cosas que le recuerdan la pérdida, usar drogas o alcohol. Ira, culpa, ansiedad, tristeza, ansiedad, impotencia y alegría son emociones que afloran frecuentemente que necesitan ser trabajadas

Tarea III: ayudar a vivir sin el fallecido

Worden habla de tres áreas de adaptación que se deben abordar tras la pérdida:

1. Adaptaciones externas: cómo influye la pérdida en el día a día de la persona, es decir, qué roles desempeñaba.
2. Adaptaciones internas: cómo influye la pérdida en la imagen que la persona tiene de sí misma, fundamentalmente en la definición que hacen de sí mismas y en su sensación de eficacia personal.

3. Adaptaciones espirituales: cómo influye la pérdida en las creencias, valores y los supuestos sobre el mundo que tiene la persona.

Tarea IV: recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo

Esta última tarea consiste en encontrar un lugar para el que se ha ido, que le permita a la persona estar vinculada con ella, pero de forma que no le impida continuar con su vida. Se trata de encontrar maneras de recordar a los seres queridos que han fallecido llevándolos con nosotros, pero sin que ello nos impida seguir viviendo. No consiste en renunciar al fallecido, sino en encontrar un lugar adecuado para él en su vida emocional. El valor subjetivo del tiempo, la inutilidad de las sustituciones y sobre todo las comparaciones con otros convivientes, son circunstancias a tener en cuenta para recolocarle y recolocarse.

Los niños y el duelo

¿Hay que informar a un niño de la muerte de un familiar?

Siempre. Es necesario hacer partícipe al niño de la realidad de la pérdida de un ser querido. Si no se le informa, el niño percibe que *algo pasa* y se siente desplazado, ignorado y apartado de la familia. Si lo averigua por otros, sentirá el vacío de su familia y crecerá el resentimiento. Si lo averigua por la familia cuando *ya ha pasado todo*, se rebelará, aún cuando sea muy pequeño. Entonces pedirá cuentas de por qué no le han dejado ver al ser querido, despedirse o abrazarlo.

¿Por qué hay que hacerlo?

- El niño tiene derecho a saber que un ser querido y significativo para él ha muerto.
- El niño, tarde o temprano, se enterará de los acontecimientos y pedirá explicaciones a la familia por su silencio y por no dejarle participar.

¿Cuáles son los determinantes de la muerte de un familiar que influyen en los procesos de elaboración del duelo?

- El rol familiar de la persona fallecida. No es lo mismo que el fallecido sea la madre, el padre, el abuelo, la abuela, el primo o el vecino.

- El vínculo que el niño tenía con el fallecido. No es lo mismo que el fallecido sea el abuelo que vive lejos del niño, que el abuelo que le recoge diariamente del colegio.
- La naturaleza del apego, el grado de seguridad, de confianza...
- El tipo de muerte y sus causas. No es igual el impacto de una muerte natural de un mayor, que el accidente inesperado, el suicidio de un joven, un homicidio o la muerte de un niño.
- Componentes sociales. Se facilitarán las tareas del duelo si hay una buena red de apoyo y personas significativas para el niño en quien poder apoyarse.

¿Cuándo hay que informar a un niño de la muerte de un ser querido?

Si se espera la muerte del ser querido, hay que ir preparando al niño para cuando llegue el desenlace. Una vez que se ha producido el fallecimiento hay que compartir con el niño la realidad de la pérdida. Si no se espera la muerte, ya que se produce por accidente o por otras causas, hay que decirle al niño lo que ha ocurrido, según su capacidad de abstracción.

¿Cómo hay que informar a un niño de la muerte de un familiar?

De manera sencilla y natural, preparándole poco a poco. Si el niño es muy pequeño, utilizando cuentos, siempre con delicadeza y cuidado:

“Es muy difícil para mí decirte esto, pero tienes que saberlo cuanto antes. Ya sabes que mamá estaba muy malita. Esta mañana nos comunicaban no respondió al tratamiento y murió. Todos estamos muy tristes por ello, y yo quiero decirte que te quiero mucho”.

¿Quién debe informar a un niño de la muerte de un familiar?

El padre y la madre. Si el fallecido es uno de los progenitores y el superviviente se encuentra incapaz de decirlo, ha de informar una persona significativa para él, de la familia y cercana al niño. Si no es familiar ha de ser una persona de respetar los tiempos del niño y que permita la expresión de emociones sin cortarlas ni pretender cambiarlas.

¿Debe participar de los ritos?

- Depende de su edad.
- Si es mayor, hay que permitirle que participe en todo. Si no quiere asistir al entierro, conviene hablarlo y no forzarlo.
- Si es pequeño, explicarle con mucha delicadeza y cuidado lo que se va a hacer. La incineración puede hacerles sufrir. Los más pequeños no entienden la pérdida de funciones vitales y pueden sufrir traumas: *quemarse duele*.

¿Qué actitudes son normales en un niño en duelo?

- Durante unas semanas puede creer que el ser querido sigue vivo. Incluso que lo vea hablar con él (alucinosis).
- Puede que piense que va a volver.
- Puede estar más sensible y caprichoso y trate de llamar la atención.
- Quizá tenga miedo y se resista a ir a la cama.
- Puede que tenga comportamientos regresivos (chuparse el dedo, hacerse pis...)
- Pueda estar desganado.

¿Qué reacciones del niño deben alertarnos para pedir ayuda a un especialista?

Cuando han pasado uno o dos meses y...

- Lloro en exceso.
- Tiene enfados frecuentes y prolongados.
- Manifiesta cambios extremos de conducta y de humor.
- Se producen cambios significativos en su rendimiento escolar.
- Tiene pesadillas y problemas de sueño.
- Come mal y se constata una pérdida de peso.
- Muestra apatía, insensibilidad, falta de interés.
- Verbaliza pensamientos negativos ante el futuro, la vida, sus actividades o sus capacidades.



Preguntas frecuentes

¿Cuándo empieza el duelo?

A partir de la despedida definitiva del difunto: cremación o inhumación.

¿Qué es el duelo anticipado?

El proceso previo a la muerte inevitable, consciente o no. La convivencia con enfermos incurables y la reacción psicosocial ante la inminencia de la muerte.

¿Cuánto dura el duelo normal?

Entre 1 y dos años. El proceso supone picos de retroceso, especialmente en las fechas clave de la relación con el difunto y en tiempos especiales: navidades, vacaciones, etc.

¿Existen diferentes tipos?

Normal, complicado y patológico.

Signos del duelo procesado

Recuperar actividades anteriores. Recordar al difunto sin dolor. Planificar su nueva vida con nuevos amigos. Reducir los recuerdos evidentes del fallecido. ¡Cuidado con los objetos vinculantes!

¿Qué actitudes debemos evitar?

Asumir caras tristes, ver el dolor más que a la persona, ofrecer lástima en lugar de respeto, usar frases hechas, Imponer propios valores, minimizar las pérdidas, juzgar sus sentimientos, pretender cambios.

¿Qué actitudes (del deudo) se deben permitir?

Pena, llanto, desconsuelo absoluto, rabia hacia la persona que se ha ido, hacia la sociedad y hacia uno mismo, culpa e Indefensión.

¿Qué signos revelan un duelo complicado o patológico?

La negativa rotunda para implementar cualquiera de las tareas descritas. Las patologías psiquiátricas y cognitivas. No haber visto o recuperado el cadáver puede impedir el proceso.

¿Duele más una pérdida que otra?

Depende de las circunstancias que rodean a la muerte. Nunca una pérdida debería ser peor que otra. Cuando los duelos se concatenan, la actitud del deudo es aún más compleja. Nunca se deben realizar comparaciones a las personas en duelo. Cada persona es única e insustituible.

¿Es el duelo una enfermedad?

No, nunca. Un duelo no procesado puede ser el germen de una enfermedad, pero nunca en sí mismo. Conviene evitar recursos farmacológicos excepto en duelos complicados y bajo supervisión de un médico.



BIBLIOGRAFIA

- Bermejo, José Carlos. Estoy en duelo. PPC 2005
- Bermejo, José Carlos. Humanizar el sufrimiento y el morir. PPC 2009.
- Delisle, Lapierre, Isabel. Vivir el morir. Paulinas, 1986.
- Neimeyer, Robert. Aprender de la pérdida. Paidós 2007.
- Kübler -Ross, E. La muerte, un amanecer. Luciérnaga, 1987
- Kübler- Ross, E. Sobre la muerte y los moribundos. Grijalbo, Barcelona, 1977.
- Lucas, R. Horizonte vertical. Bac, 2009
- Monge, M. El sentido del sufrimiento. Palabra, 2008
- Sheila Cassidy. Luz en el Valle de las Sombras. Sal Terrae. 1994
- Shinoda Bolen, Jean: El sentido de la enfermedad. Kairós 2006.
- Worden, J. William. El tratamiento del duelo. Paidós 2009



Guía elaborada por César Cid Gil. Diácono. Máster en Counselling y Duelo. Experto en Cuidados Paliativos. Teólogo. Autor de “Mientras Vivías, historias de acompañamiento al final de la vida” (Kolima Books), “Acompañar el final, prosa para una muerte serena” (Bac), “Otra vez llueve y me faltas” (Docecalles) y “La muerte serena” (KDP) y “Pneuma, cuentos de fantasmas inconformistas” (Exit).