



UPF
UNIVERSIDAD
PARA LA FAMILIA



MAESTRIA EN PSICOLOGIA Y CONSEJERIA FAMILIAR.

MATERIA: Tanatología, Terapia para
Abordar Perdidas.

ALUMNO: Andrés Eguía Vega.

TEMA: Que es la Terapia de Duelo.

Índice.

¿Qué es el duelo?	4
¿Qué tipos de pérdidas pueden tratarse?	4
Fases comunes del duelo	5
¿Cuándo es recomendable buscar terapia de duelo?	5
Modalidades	5
Que es el sufrimiento.....	5
Dimensión física.....	5
Dimensión emocional y psicológica.....	6
Dimensión social.....	6
Dimensión existencial.....	6
¿Por qué sufrimos?	6
¿Tiene sentido el sufrimiento?	7
La relación entre el Duelo y el sufrimiento.	7
El duelo como proceso, el sufrimiento como vivencia.	7
El sufrimiento es una respuesta natural a la pérdida.	7
El duelo permite procesar y transformar el sufrimiento	8
Cuando el sufrimiento interfiere en el duelo.	8
Factores que influyen en la intensidad del sufrimiento.	8
El sufrimiento como parte del proceso de sanación.	8
En síntesis.....	9
Que es el significado de la pérdida.....	9
Dimensiones del sentido de la pérdida.....	9
Dimensión emocional	9
Dimensión psicológica	9
Dimensión existencial.....	9
Dimensión de crecimiento	10
¿Por qué necesitamos darle sentido a la pérdida?	10
Modelos para comprender el duelo.....	10
Modelo de las Cinco Etapas del Duelo – Elisabeth Kübler-Ross	11
Modelo del Proceso Dual – Stroebe y Schut	11
Orientación hacia la pérdida	11
Orientación hacia la restauración.....	11
Modelo de las Tareas del Duelo – William Worden.....	12
Modelo de Crecimiento Postraumático.....	12

Modelo de Vínculos Continuos.....	12
Ideas clave para recordar	12

¿Qué es la terapia de Duelo?

La **terapia de duelo** es un proceso de acompañamiento psicológico que ayuda a una persona a **afrontar, comprender y elaborar la pérdida** de algo o alguien significativo en su vida (por ejemplo, la muerte de un ser querido, una separación, la pérdida de la salud, del trabajo o de un proyecto importante).

¿Qué es el duelo?

El duelo es una respuesta emocional natural ante una pérdida. Puede incluir sentimientos como tristeza, enojo, culpa, confusión, ansiedad o incluso alivio. No existe una forma “correcta” ni un tiempo exacto para vivir el duelo; cada persona lo experimenta de manera única.

¿En qué consiste la terapia de duelo?

La terapia de duelo ofrece un espacio seguro y profesional para:

- Expresar emociones sin juicio.
- Dar sentido a la pérdida y a lo que significa en la vida de la persona.
- Adaptarse a la nueva realidad sin lo perdido.
- Fortalecer recursos personales para seguir adelante.

No busca “olvidar” a la persona o lo perdido, sino integrar la pérdida de una manera saludable.

Objetivos principales

- Validar y normalizar las emociones del duelo.
- Reducir el sufrimiento emocional intenso o prolongado.
- Prevenir o tratar un duelo complicado (cuando el dolor no disminuye con el tiempo).
- Ayudar a reconstruir la vida y el proyecto personal.

¿Qué tipos de pérdidas pueden tratarse?

Además del fallecimiento de alguien querido, la terapia de duelo puede ayudar en casos como:

- Divorcio o ruptura de pareja
- Pérdida de un empleo
- Diagnóstico de una enfermedad grave
- Pérdida de una mascota
- Cambios drásticos en la vida (migración, jubilación, infertilidad)

Fases comunes del duelo

Aunque no todas las personas pasan por ellas de la misma forma, se suelen mencionar:

1. **Negación** – dificultad para aceptar la pérdida
2. **Ira** – enojo hacia uno mismo, otros o la situación
3. **Negociación** – pensamientos de “si hubiera...”
4. **Tristeza o depresión** – dolor profundo y sentimiento de vacío
5. **Aceptación** – integración emocional de la pérdida

Estas fases no son lineales y pueden repetirse o mezclarse.

¿Cuándo es recomendable buscar terapia de duelo?

Puede ser especialmente útil si:

- El dolor no disminuye con el tiempo
- Hay dificultad para funcionar en la vida diaria
- Aparecen síntomas de depresión o ansiedad intensos
- Existe aislamiento social prolongado
- Hay culpa excesiva o pensamientos dañinos

Modalidades

- Terapia individual
- Terapia grupal (compartir con otras personas en duelo)
- Terapia familiar

La terapia de duelo es un tipo de acompañamiento psicológico que ayuda a las personas a afrontar, procesar y adaptarse a una pérdida significativa. Aunque comúnmente se asocia con la muerte de un ser querido, también se utiliza en otros tipos de pérdidas importantes.

Que es el sufrimiento.

El sufrimiento en el ser humano es una experiencia compleja y universal que abarca dimensiones físicas, emocionales, psicológicas y existenciales. No se limita solo al dolor corporal, sino que incluye cómo la persona interpreta, siente y da significado a lo que le ocurre.

Dimensión física

Es el sufrimiento relacionado con el dolor corporal, la enfermedad, la fatiga o las limitaciones del cuerpo. Aunque es el más visible, no siempre es el más profundo; dos personas pueden sentir el mismo dolor físico y sufrir de manera muy distinta.

Dimensión emocional y psicológica

Aquí se encuentran emociones como:

- tristeza
- miedo
- ansiedad
- culpa
- frustración

Este tipo de sufrimiento surge de pérdidas, conflictos, rechazo, fracaso o incertidumbre, y muchas veces persiste incluso cuando no hay una causa física clara.

Dimensión social

El ser humano es relacional. El sufrimiento aparece cuando hay:

- soledad
- abandono
- incompreensión
- exclusión
- rupturas afectivas

Sentirse desconectado de otros puede ser una de las formas más dolorosas de sufrir.

Dimensión existencial

Es el sufrimiento ligado a preguntas profundas como:

- ¿Quién soy?
- ¿Cuál es el sentido de mi vida?
- ¿Por qué sufro?
- ¿Qué hay frente a la muerte?

Este tipo de sufrimiento aparece especialmente en crisis vitales y puede generar angustia, pero también transformación.

¿Por qué sufrimos?

Desde distintas perspectivas:

- **Biológica:** el sufrimiento es una señal de alerta para sobrevivir.
- **Psicológica:** surge del choque entre deseos, expectativas y realidad.
- **Filosófica:** el sufrimiento forma parte de la condición humana y del hecho de ser conscientes.
- **Espiritual:** puede verse como prueba, aprendizaje o camino de crecimiento.

¿Tiene sentido el sufrimiento?

Aunque nadie busca sufrir, muchas corrientes coinciden en que el sufrimiento puede adquirir sentido cuando:

- se comprende
- se acepta
- se transforma en aprendizaje, compasión o fortaleza

No es el sufrimiento en sí lo que ennoblece, sino la manera en que la persona lo afronta.

La relación entre el Duelo y el sufrimiento.

El duelo y el sufrimiento están profundamente relacionados, pero no son lo mismo. Se influyen mutuamente y forman parte de una misma experiencia emocional ante una pérdida significativa (como la muerte de un ser querido, una separación, una enfermedad, o incluso la pérdida de un rol o proyecto de vida).

El duelo como proceso, el sufrimiento como vivencia.

El duelo es un proceso psicológico y emocional que una persona atraviesa para adaptarse a una pérdida. Incluye etapas, reacciones emocionales, cognitivas y conductuales. El sufrimiento es la experiencia subjetiva de dolor emocional que aparece dentro de ese proceso: tristeza, angustia, vacío, culpa, enojo, desesperanza o ansiedad.

En otras palabras:

el sufrimiento es parte del duelo, pero el duelo es más amplio que el sufrimiento.

El sufrimiento es una respuesta natural a la pérdida.

El sufrimiento surge porque la pérdida rompe vínculos importantes que daban:

- Seguridad emocional
- Sentido de identidad
- Propósito o significado

Ese quiebre genera dolor, y ese dolor no es patológico por sí mismo. En un duelo sano:

- El sufrimiento fluctúa (hay días más difíciles que otros)
- Cambia con el tiempo
- Poco a poco se vuelve más tolerable

El sufrimiento indica que el vínculo fue significativo.

El duelo permite procesar y transformar el sufrimiento

El objetivo del duelo no es eliminar el sufrimiento, sino:

- Darle sentido
- Integrarlo a la historia personal
- Transformarlo en una experiencia que pueda coexistir con la vida cotidiana

A medida que el duelo avanza:

- El dolor intenso se atenúa
- La persona logra recordar sin sentirse abrumada
- El sufrimiento deja de paralizar

Cuando el sufrimiento interfiere en el duelo.

En algunos casos, el sufrimiento puede **bloquear o complicar** el proceso de duelo. Esto ocurre cuando:

- El dolor es constante e incapacitante
- Aparecen sentimientos intensos de culpa o auto-reproche
- Hay evitación total de emociones o recuerdos
- El sufrimiento no disminuye con el paso de los meses

En estos casos se habla de duelo complicado o prolongado, y suele ser útil buscar apoyo profesional.

Factores que influyen en la intensidad del sufrimiento.

El sufrimiento durante el duelo no es igual para todas las personas. Depende de:

- El tipo de pérdida y las circunstancias
- El vínculo con lo perdido
- Experiencias previas de duelo o trauma
- Recursos emocionales y redes de apoyo
- Creencias culturales y personales sobre la pérdida

Por eso no hay una forma “correcta” de sufrir ni un tiempo exacto para el duelo.

El sufrimiento como parte del proceso de sanación.

Aunque sea doloroso, el sufrimiento:

- Permite reconocer la realidad de la pérdida
- Facilita la expresión emocional
- Ayuda a reconstruir el significado de la experiencia

Cuando se vive y se acompaña adecuadamente, no destruye, sino que contribuye a la adaptación emocional.

En síntesis

- El duelo es el camino
- El sufrimiento es el dolor que se experimenta durante ese camino
- Ambos están conectados y son normales
- El duelo busca transformar el sufrimiento, no negarlo

Que es el significado de la pérdida.

El sentido de la pérdida en el ser humano se entiende como el significado emocional, psicológico y existencial que damos a aquello que se va o deja de estar: una persona, una relación, un objeto valioso, un proyecto, una etapa de la vida o incluso una idea de quiénes somos.

No es solo “lo que perdemos”, sino lo que esa pérdida representa para nuestra identidad, nuestros vínculos y nuestro futuro.

Dimensiones del sentido de la pérdida.

Dimensión emocional

La pérdida activa emociones profundas como tristeza, dolor, enojo, miedo o vacío. Estas emociones:

- Señalan que algo tenía valor para nosotros.
- Nos ayudan a reconocer el vínculo que existía.
- Son una forma natural de adaptación.

En este sentido, doler es una prueba de haber amado, deseado o invertido significado.

Dimensión psicológica

Desde la psicología, la pérdida obliga al ser humano a:

- Reorganizar su mundo interno.
- Reconstruir rutinas, expectativas y roles.
- Aceptar que la realidad cambió.

El trabajo del duelo no es olvidar, sino integrar la ausencia en la vida sin que destruya la capacidad de seguir viviendo.

Dimensión existencial

Aquí la pérdida adquiere un sentido más profundo:

- Nos confronta con la impermanencia.
- Nos recuerda la vulnerabilidad y finitud humana.
- Nos obliga a preguntarnos:

¿Quién soy ahora que esto ya no está?

Muchos filósofos y pensadores coinciden en que la pérdida nos despierta a la conciencia de lo esencial.

Dimensión de crecimiento

Aunque no todas las pérdidas generan crecimiento inmediato, con el tiempo pueden:

- Aumentar la empatía.
- Fortalecer la resiliencia.
- Clarificar valores y prioridades.
- Dar lugar a nuevos sentidos de vida.

No porque la pérdida “sea buena”, sino porque el ser humano tiene la capacidad de transformar el dolor en significado.

¿Por qué necesitamos darle sentido a la pérdida?

Porque el ser humano:

- No tolera bien el sufrimiento sin significado.
- Necesita narrativas para entender su experiencia.
- Busca coherencia entre lo que siente y lo que vive.

Dar sentido a la pérdida no elimina el dolor, pero lo hace habitable.

En síntesis

El sentido de la pérdida en el ser humano es:

El proceso mediante el cual transformamos la ausencia en comprensión, el dolor en memoria y la ruptura en una nueva forma de seguir siendo.

Modelos para comprender el duelo.

Los modelos para comprender el duelo son marcos teóricos de la psicología y la tanatología que ayudan a entender cómo reaccionan las personas ante una pérdida significativa, como la muerte de un ser querido, una ruptura, una enfermedad, o incluso la pérdida de un trabajo o una capacidad física.

No describen reglas rígidas, sino patrones comunes de experiencia emocional, cognitiva y conductual.

Modelo de las Cinco Etapas del Duelo – Elisabeth Kübler-Ross

Es el modelo más difundido y uno de los primeros en hablar del duelo de manera estructurada.

Etapas:

1. Negación
Dificultad para aceptar la pérdida (“esto no puede estar pasando”).
2. Ira
Enojo hacia otros, hacia la vida o hacia uno mismo.
3. Negociación
Intentos mentales de cambiar el pasado o hacer acuerdos imaginarios.
4. Depresión
Tristeza profunda, vacío, llanto, desesperanza.
5. Aceptación
Reconocimiento de la pérdida y adaptación a la nueva realidad.

Importante:

- Las etapas no son lineales.
- No todas las personas pasan por todas.
- Se puede ir y venir entre ellas.

Modelo del Proceso Dual – Stroebe y Schut

Este modelo describe el duelo como un movimiento constante entre dos tipos de experiencia.

Dos orientaciones:

Orientación hacia la pérdida

- Llorar
- Recordar a la persona
- Sentir tristeza o añoranza

Orientación hacia la restauración

- Retomar rutinas
- Adaptarse a nuevas responsabilidades
- Reconstruir la vida diaria

El duelo saludable implica oscilar entre ambas, no quedarse fijo en una sola.

Modelo de las Tareas del Duelo – William Worden

Propone que el duelo implica tareas activas, no solo etapas pasivas.
Las 4 tareas:

1. Aceptar la realidad de la pérdida
2. Trabajar el dolor del duelo
3. Adaptarse a un mundo sin la persona fallecida
4. Recolocarse emocionalmente al ser querido y continuar viviendo

La persona puede avanzar, retroceder o quedarse estancada en alguna tarea.

Modelo de Crecimiento Postraumático

Este enfoque reconoce que, aunque el duelo es doloroso, algunas personas experimentan cambios positivos tras atravesarlo.

Posibles resultados:

- Mayor fortaleza emocional
- Nuevas prioridades en la vida
- Mayor empatía y profundidad en las relaciones
- Sentido renovado de propósito

No significa que “la pérdida haya sido buena”, sino que la persona crece a pesar de ella.

Modelo de Vínculos Continuos.

Contrario a la idea de “superar y olvidar”, este modelo sostiene que:

- Es normal mantener un vínculo emocional con la persona perdida.
- El objetivo no es romper el lazo, sino transformarlo.

Ejemplos:

- Hablarle mentalmente
- Recordarla con cariño
- Honrar su legado

Ideas clave para recordar

- No existe una forma “correcta” de vivir el duelo.
- Cada persona tiene su propio ritmo.
- Pedir ayuda profesional no es debilidad, es autocuidado.
- El duelo no se “cura”, se integra a la historia personal.