

**“INTERVENCION DEL PSICOLOGO EN LOS  
PROCESOS DE DUELO PATOLOGICO”**

# **PSICOLOGIA GENERAL**

**PRESENTA**

**PAOLA DE JESUS ARGUELLO MERIDA**

**ASESOR**

**LIC. GUADALUPE RECINOS VERA**

## INTRODUCCION

Todos, en algún momento de la vida, enfrentaremos el duelo, la separación definitiva de aquellos a quienes se aman es una de las experiencias más dolorosas que puede experimentar el ser humano. El duelo es un proceso que requiere un considerable esfuerzo emocional y puede complicar el proceso de adaptación tras cualquier pérdida. Dependiendo de las características individuales de cada persona que ha sufrido la pérdida, el proceso de elaboración del duelo puede desarrollarse de manera saludable o, en algunos casos, de forma patológica.

La inevitable llegada de la muerte genera necesidades específicas que requieren atención especializada. Es fundamental abordar este proceso con sensibilidad y respeto, así como con un rigor profesional adecuado. El sufrimiento puede interpretarse como un desequilibrio entre las múltiples necesidades y los recursos disponibles. Este sufrimiento, a su vez, impacta a todos los actores involucrados: el paciente, sus familiares o seres queridos, y el personal encargado de brindar atención.

La intervención del psicólogo se define como un conjunto de estrategias, técnicas y procesos estructurados que este profesional aplica para evaluar, tratar y acompañar a individuos, grupos o comunidades en la resolución de problemas emocionales, cognitivos, conductuales o sociales. Estas intervenciones se fundamentan en principios científicos y éticos, con el objetivo de promover el bienestar psicológico, mejorar la calidad de vida y facilitar una adaptación saludable en diversas situaciones.

Se estima que entre el 7% y 10% de las personas en duelo desarrollan duelo patológico, especialmente tras muertes inesperadas. Este tipo de duelo se asocia con un alto riesgo de trastornos psiquiátricos, como depresión (hasta 50% de los casos) y ansiedad, así como con más hospitalizaciones y ausencias laborales.

La tanatología, como disciplina que aborda el estudio de la muerte, el proceso de morir y el manejo del duelo, juega un papel fundamental en la comprensión de las respuestas emocionales ante la pérdida de un ser querido. En el contexto del duelo patológico, la tanatología ofrece herramientas teóricas y prácticas que complementan las intervenciones psicológicas, facilitando la aceptación de la pérdida y promoviendo la adaptación emocional del individuo. Por lo tanto, este estudio tiene como objetivo explorar las estrategias de intervención psicológica desde una perspectiva tanatológica, destacando su impacto en la mejora del bienestar psicológico

La importancia de las intervenciones psicológicas en el duelo patológico es clara, ya que afecta el bienestar emocional, social y funcional de quienes enfrentan pérdidas complejas. Este enfoque se basa en teorías psicológicas y tanatológicas que subrayan la necesidad de apoyo durante el proceso de duelo.

El presente trabajo de investigación ha sido desarrollado en el marco del Plan de Estudios de la Licenciatura en Psicología General de la Universidad del Sureste, específicamente en el Campus de la Frontera, ubicado en Frontera Comalapa, Chiapas. Su objetivo es analizar el rol del psicólogo y tanatólogo en los procesos de duelo patológico, proporcionando información que facilite la comprensión y el manejo de estos casos. Además, se busca ofrecer técnicas y herramientas que beneficien a los habitantes de este municipio.

A partir de los resultados obtenidos, se promueve la intervención del psicólogo con el propósito de formular alternativas de acción dirigidas a la población para enfrentar este desafío.

El trabajo se presenta en cuatro grandes capítulos, independientemente la información general relacionada a las dedicatorias, índice, introducción, sugerencias y/o propuestas, anexo y la bibliografía.

Los cuatro capítulos antes referidos comprenden:

Capítulo I: Planeamiento del problema. En este apartado se exponen los datos relevantes que existen sobre el problema en distintos niveles, se definen las interrogantes que han de guiar la investigación, la idea central, el objetivo general, los objetivos específicos, la hipótesis, la justificación de la necesidad de investigar el tema en cuestión, así como delimitación del estudio.

Capítulo II: Marco de referencia. Acá se presenta información del tema a partir de un marco histórico que ilustra los antecedentes del problema desde tiempos remotos, también encontramos un marco teórico donde podemos conocer las bases teóricas que sustentan nuestra tesis a partir de diversos autores, finalmente un marco conceptual que nos da los distintos términos técnicos relacionados con el tema y nuestra profesión.

Capítulo III: Metodología. En este capítulo se habla del tipo de estudio y metodología aplicada en el proceso de investigación y de manera más concreta se

muestran los instrumentos, características y procedimientos utilizados para obtener nuestra información documental y de campo.

Capítulo IV: Finalmente, en este capítulo se muestran los resultados de la investigación, los análisis e interpretación de los datos en función a los cuadros y graficas resultantes.

# **CAPITULO 1**

## **1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **INTERVENCION DEL PSICOLOGO EN LOS PROCESOS DE DUELO PATOLOGICO**

#### **1.1 DESCRIPCION DEL PROBLEMA**

Es importante señalar que el duelo puede surgir a partir de cualquier tipo de pérdida, no se limita únicamente a la muerte de una persona. Por lo tanto, el proceso de duelo se activa siempre que se experimenta una pérdida significativa, ya sea de algo valioso, tanto en términos reales como simbólicos, y que puede ser consciente o no para el individuo que lo sufre.

En este caso abordaremos el tema del duelo patológico, también conocido como duelo complicado. Este se manifiesta como una respuesta emocional intensa y prolongada que puede surgir tras la pérdida de un ser querido. A diferencia del duelo normal, que generalmente se resuelve con el tiempo, el duelo patológico tiende a persistir y puede interferir de manera significativa en el funcionamiento diario de la persona afectada.

El psicólogo desempeña un papel fundamental en la asistencia a los individuos para que procesen su pérdida de manera saludable, previniendo complicaciones emocionales adicionales y promoviendo el bienestar general. Mediante diversas

técnicas terapéuticas, el psicólogo ofrece el apoyo y las herramientas necesarias para que la persona pueda adaptarse a su nueva realidad y continuar con su vida.

El duelo es un proceso natural que se presenta ante la pérdida y puede durar hasta 12 meses. Es esencial abordar cada etapa de este proceso de manera adecuada. En ciertos casos, pueden surgir manifestaciones patológicas que requieren apoyo profesional, como el que ofrece la tanatología. Las intervenciones pueden incluir terapias cognitivo-conductuales, terapia interpersonal y técnica centrada en soluciones, todas diseñadas para ayudar al individuo a desarrollar estrategias efectivas de afrontamiento y a encontrar un camino hacia la aceptación y adaptación.

La intensidad del duelo no depende de la naturaleza del objeto perdido, sino del valor que se le atribuye. Algunos estudios refieren que 16% de las personas que pierde un familiar sufre una depresión durante el año siguiente, cifra que se incrementa hasta aproximadamente 85% en la población mayor de 60 años de edad (estudio de la Sociedad de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN)).

El duelo patológico puede afectar de manera significativa diversos aspectos de la vida de una persona, incluyendo su salud mental y física, sus relaciones interpersonales, así como su capacidad para trabajar y llevar a cabo actividades cotidianas. Es fundamental reconocer esta condición para ofrecer el apoyo y la intervención necesarios. Comprender el duelo patológico y sus características es esencial para brindar la asistencia adecuada a quienes lo experimentan.

Esto con el objetivo de ayudar a las personas a comprender sus problemas, reducir o superar estos, prevenir su aparición y/o mejorar sus habilidades personales y relaciones, incluso en ausencia de dificultades. En términos prácticos, la

intervención psicológica debe adoptar un enfoque multidimensional que integre estrategias basadas en evidencia, junto con una sensibilidad hacia las particularidades de cada paciente. Asimismo, es fundamental capacitar a los profesionales para abordar estas cuestiones de manera integral y fomentar una mayor conciencia sobre la importancia de buscar apoyo psicológico en tales situaciones.

En todas las etapas de la vida de una persona son igualmente significativas y, por ende, deben ser abordadas con seriedad y rigor profesional. En este caso la psicología debe ofrecer respuestas efectivas al sufrimiento generado por las dificultades del duelo, contribuyendo con sus recursos y colaborando en el equipo multidisciplinario que atiende a las personas en estas circunstancias.

El duelo es reconocido por la mayoría de los autores como un proceso inevitable que atraviesa una persona tras la pérdida de un ser querido. No obstante, la intensidad de las emociones, la duración del proceso y la naturaleza de su resolución dependen de múltiples factores. Según (BAYES), la evolución del duelo está determinada por la valoración que el individuo haga de las amenazas y privaciones asociadas a la pérdida, así como por los recursos, ya sean propios, ambientales o de apoyo psicosocial que tenga a su disposición para afrontarla.

( (NEIMEYER)) también conceptualiza el duelo como un proceso activo. Aunque su enfoque es similar, reinterpreta las "tareas" de este proceso como "desafíos", incorporando elementos que lo distinguen del planteamiento anterior. Los desafíos que la persona debe enfrentar se superan de manera diferente, dependiendo de los recursos disponibles y de la naturaleza de la pérdida. Según estos desafíos no se abordan en un orden preestablecido ni se resuelven completamente de manera definitiva a lo largo de la vida.

## 1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA

1. ¿Las personas que acuden a la casa de salud “El Portal” de Fra. Comalapa, conocerán el termino duelo patológico?
2. ¿Qué concepto tienen las personas que han perdido a un ser querido sobre tanatología?
3. ¿De qué manera el psicólogo puede intervenir de manera efectiva en un paciente que presenta duelo patológico?
4. ¿Qué daños emocionales, sociales y laborales presentan las personas que atraviesan por un duelo sin concluir?
5. ¿Cuáles son las herramientas y técnicas que utiliza el psicólogo para casos de duelo patológico?

## **1.3 OBJETIVOS**

### **1.3.1 OBJETIVO GENERAL**

Resaltar el papel del psicólogo en la identificación de la sintomatología asociada al duelo patológico en los pacientes de la Casa de Salud de El Ejido El Portal. Su intervención contribuye a facilitar un proceso de duelo más saludable y adaptativo.

### **1.3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

1. Desarrollar un plan de intervención terapéutica individualizada, adaptando enfoques como la Terapia Narrativa y las técnicas de exposición según las necesidades del paciente.
2. Conocer los mecanismos de resistencia que las personas que han perdido a un ser querido desarrollan.
3. Implementar programas psicoeducativos para pacientes y familias, promoviendo la comprensión del duelo patológico y facilitando el acceso a recursos de apoyo.
4. Fomentar la reintegración social y la reconstrucción del propósito de vida del paciente, guiándolo hacia una adaptación saludable después de la pérdida.
5. Fortalecer la capacidad del paciente para redefinir su vínculo con el ser querido perdido, integrando la experiencia de duelo en su vida de manera saludable y constructiva
6. Desarrollar herramientas de evaluación específicas para identificar y monitorear las características del duelo patológico de manera temprana y precisa.

7. Fomentar la conciencia pública sobre el duelo patológico, promoviendo la comprensión y la reducción del estigma asociado, así como la importancia de buscar apoyo profesional.

## **1.4 HIPOTESIS**

A mayor cantidad y calidad de información presentada sobre las estrategias de intervención psicológica en los procesos de duelo, mayor será la comprensión del público objetivo, lo que permitirá una adecuada aplicación y aceptación en el manejo del duelo patológico.

## **1.5 JUSTIFICACION**

A lo largo de los años, la humanidad ha enfrentado el duelo utilizando los recursos de cada época. Sin embargo, los cambios sociales han modificado este enfoque, resultando en una pérdida del sentido de comunidad y redes de apoyo familiar. Esto ha llevado a un aumento en la búsqueda de ayuda profesional por parte de quienes sufren pérdidas. Recientemente, ha crecido el interés de los especialistas en temas relacionados con la muerte y el proceso de duelo.

Los problemas principales que afectan el duelo patológico es que ejerce una profunda influencia en el bienestar emocional, físico y social de las personas, dificultando su capacidad para aceptar la pérdida y reintegrarse a una vida plena.

Este tipo de duelo, que trasciende las reacciones normales al proceso de pérdida, demanda una intervención psicológica especializada para evitar el agravamiento de los síntomas y su posible evolución hacia otros trastornos, como la depresión o la ansiedad severa.

A pesar de la importancia de este fenómeno, perdura una falta de conciencia y comprensión acerca del duelo patológico, tanto en quienes lo sufren como en sus familias y comunidades. Esta realidad resalta la necesidad de forjar estrategias de intervención psicológica basadas en evidencia científica, que no solo enfrenten el problema de manera efectiva, sino que también ayuden a desestigmatizar la búsqueda de ayuda profesional para el bienestar mental.

Es de vital importancia que los pacientes que visitan la casa de salud del ejido El Portal, estén informados sobre temas relevantes en nuestra sociedad, como el duelo y las intervenciones relacionadas. A menudo, al abordar estos asuntos, muchos piensan que nunca les sucederá y que no se encontrarán en esa situación, sin comprender realmente las profundas repercusiones emocionales que esto conlleva. Como psicólogos, nuestro anhelo es que la población que acude a la casa de salud del ejido El Portal reciba una orientación clara y concisa sobre el duelo patológico, así como las herramientas y técnicas necesarias para afrontar casos de gran magnitud.

## **1.6 DELIMITACION DE ESTUDIO**

La presente investigación se centrará en el análisis de la intervención psicológica en los procesos de duelo patológico, con un enfoque particular en su aplicación en adolescentes y adultos de entre 20 y 65 años, residentes en el ejido El Portal, municipio de Frontera Comalapa, Chiapas.

El estudio se llevará a cabo en la institución de la casa de salud, donde se identificarán a individuos que presentan características de duelo complicado.

El periodo de investigación se extenderá a lo largo del tiempo estipulado y se centrará en los casos documentados dentro de este lapso. La meta es presentar estrategias de intervención efectivas y culturalmente adaptadas para asistir en el duelo en comunidades vulnerables.

## **CAPITULO II**

### **2. MARCO DE REFERENCIA**

#### **2.1 MARCO FILOSOFICO ANTROPOLOGICO**

(GERMAN, 2003)

El duelo, como fenómeno humano, ha sido abordado desde diversas perspectivas filosóficas, resaltando su impacto en la existencia, las relaciones interpersonales y la trascendencia emocional frente a la pérdida. Este marco se fundamenta en las ideas de autores clave como Freud, Heidegger y otros pensadores contemporáneos, quienes han explorado las implicaciones filosóficas y antropológicas del duelo en la experiencia humana.

Sigmund Freud (1917) definió el duelo como un proceso natural y necesario para desvincularse afectivamente de lo perdido. Desde este enfoque, el duelo implica un trabajo psíquico que permite al individuo aceptar la realidad de la pérdida y sus lazos emocionales, dando paso a una reintegración funcional en su vida cotidiana. Este concepto subraya la importancia de enfrentar la pérdida como un paso necesario para el equilibrio emocional y la continuidad existencial.

Por otro lado, el filósofo (Martin Heidegger), en su obra sobre la existencia humana, enmarca la muerte y el duelo como elementos centrales en la comprensión de la autenticidad. Según Heidegger, la confrontación con la muerte no solo resalta la finitud de la existencia, sino que también permite al individuo reencontrarse con su

ser auténtico al trascender las limitaciones impuestas por la pérdida. Desde esta perspectiva, el duelo no es únicamente un proceso emocional, sino también una experiencia de transformación y crecimiento personal.

(MILLAN, 2010)

Asimismo, la Terapia Interpersonal (TI), descrita en la Revista Colombiana de Psiquiatría, se ha destacado como una herramienta efectiva para reconstruir relaciones sociales y facilitar la integración emocional de la pérdida. En el contexto mexicano, según lo publicado en revistas como *la Revista Mexicana de Psicología*, la Terapia Interpersonal también ha mostrado eficacia en el tratamiento de trastornos relacionados con el duelo, aunque con enfoques que tienden a considerar más las dinámicas culturales específicas del país, como la importancia de los rituales de despedida y el papel de la familia extensa. Estas diferencias reflejan cómo cada país adapta las mismas técnicas terapéuticas a sus realidades socioculturales, enriqueciendo la práctica desde perspectivas complementarias.

Aunque el duelo se define como un proceso adaptativo, estudios destacan que ciertas pérdidas pueden desencadenar un duelo patológico, caracterizado por la incapacidad de aceptar la pérdida y una prolongación del sufrimiento. Este fenómeno desafía los conceptos filosóficos tradicionales al mostrar cómo las relaciones humanas y el apego profundo pueden conducir a una disfunción en la capacidad de adaptarse a la nueva realidad.

La filosofía existencial, en combinación con la psicología contemporánea, permite comprender el duelo patológico como una ruptura en el proceso natural de aceptación. Desde este enfoque, el acompañamiento terapéutico se convierte en

una herramienta para restaurar el equilibrio emocional y permitir al individuo trascender su sufrimiento hacia una experiencia de resiliencia.

El duelo no solo es un proceso individual, sino también un fenómeno colectivo que se expresa y moldea a través de prácticas culturales. El papel de los rituales y símbolos culturales en la interpretación y manejo de la pérdida. En el contexto latinoamericano, destacan cómo las prácticas comunitarias, como el Día de Muertos en México, permiten reforzar los vínculos sociales, actuando como una forma de intervención tanatológica y psicológica.

Desde esta dimensión, el duelo patológico puede ser entendido como una ruptura en la red de apoyo cultural y social que, si no es abordada, perpetúa el aislamiento emocional del doliente. Adaptar las intervenciones psicológicas a las particularidades culturales no solo facilita la integración del proceso de duelo, sino que también respeta y fortalece las identidades colectivas.

La atención al duelo patológico desde una perspectiva filosófica implica reconocer su carácter complejo e integral, donde convergen elementos individuales, sociales y culturales. Como menciona Millán (2010), la reconstrucción de los lazos sociales y el fortalecimiento de la identidad individual son aspectos fundamentales en el acompañamiento terapéutico.

El duelo, entendido como una experiencia inevitable pero transformadora, requiere de un marco filosófico que aborde su dimensión humana en toda su profundidad. Este marco permite no solo entender el impacto de la pérdida, sino también generar

herramientas para que los dolientes puedan encontrar sentido en medio del sufrimiento, promoviendo así una resignificación auténtica y personalizada

El trastorno por duelo complicado (también conocido como duelo patológico) afecta aproximadamente al 10% de las personas en duelo. Este trastorno presenta factores de riesgo específicos, como la pérdida repentina, la muerte de un hijo o una relación de apego inseguro, lo que genera un impacto significativo en la salud mental del individuo. Además, investigaciones subrayan la necesidad de un diagnóstico y tratamiento oportuno, ya que el duelo patológico puede derivar en trastornos como depresión, ansiedad o incluso ideación suicida.

En cuanto a las intervenciones terapéuticas, estudios respaldan la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) para abordar pensamientos intrusivos y promover estrategias de afrontamiento saludables.

A nivel global, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha reconocido el duelo complicado como un problema de salud pública, estimando que puede afectar a las personas que atraviesan un proceso de pérdida, lo que evidencia la necesidad de estrategias preventivas y tratamientos basados en evidencia. En México, identificaron una falta de acceso a servicios especializados en salud mental, lo que plantea un desafío significativo en la atención del duelo patológico, especialmente en comunidades vulnerables.

En este contexto, la presente investigación busca analizar el impacto de las intervenciones psicológicas en procesos de duelo patológico, con el objetivo de identificar estrategias terapéuticas eficaces que no solo promuevan la recuperación

emocional de los dolientes, sino que también fomenten su reintegración social y su bienestar general.

## **2.2 ANTECEDENTES**

(EMMANUEL)

La tesis titulada "Propuesta de intervención psicológica para el manejo del duelo complicado en adultos", presentada en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), aborda un tema de gran relevancia en el ámbito de la salud mental. Este trabajo se centra en el diseño de estrategias terapéuticas para abordar el duelo complicado, un trastorno que afecta significativamente la funcionalidad emocional, social y física de los individuos.

La tesis destaca que el duelo complicado no solo afecta la salud mental del doliente, sino que también puede derivar en trastornos como depresión, ansiedad y abuso de sustancias. Este fenómeno es especialmente prevalente en casos de pérdidas traumáticas, como suicidios o accidentes, y en relaciones de apego profundo, como la pérdida de un hijo o cónyuge.

La investigación identifica diversos factores de riesgo que predisponen al desarrollo del duelo complicado:

- Factores personales: Estilos de apego inseguro, historial de traumas previos y vulnerabilidades psicológicas.
- Factores situacionales: Muertes repentinas o violentas, relaciones conflictivas con el fallecido y falta de apoyo social.
- Factores culturales: La ausencia de rituales de despedida o prácticas comunitarias puede agravar el duelo, especialmente en contextos urbanos modernos.

Estos factores son fundamentales para comprender la complejidad del duelo complicado y diseñar intervenciones terapéuticas efectivas.

La tesis se fundamenta en varios modelos teóricos que explican el proceso de duelo y guían las intervenciones propuestas:

- Modelo de las tareas del duelo: Propone que superar el duelo implica completar cuatro tareas esenciales: aceptar la realidad de la pérdida, trabajar el dolor emocional, adaptarse a un entorno sin el fallecido e integrar la pérdida en la vida.
- Teoría del apego: Explica el duelo como una respuesta a la ruptura de los vínculos afectivos, destacando la importancia de la relación previa con el fallecido.
- Logoterapia: Enfatiza la búsqueda de sentido como un elemento clave para superar el sufrimiento asociado al duelo.

Propone un enfoque integral basado en intervenciones psicológicas respaldadas por evidencia científica:

1. Terapia Cognitivo-Conductual (TCC):

- Ayuda a identificar y modificar pensamientos disfuncionales, como la culpa excesiva o la idealización del fallecido.
- Promueve estrategias de afrontamiento saludables y la aceptación de la pérdida.

2. Terapia Interpersonal (TI):

- Se enfoca en fortalecer las relaciones sociales y reconstruir el sistema de apoyo del doliente.

3. Psicoeducación:

- Brinda herramientas teóricas y prácticas para comprender el proceso de duelo y manejar sus efectos emocionales y sociales.

La tesis subraya la importancia de integrar la tanatología en las intervenciones psicológicas, destacando que esta disciplina aporta un enfoque humanista y culturalmente sensible para abordar el duelo.

Desde la perspectiva tanatológica:

- Los rituales simbólicos, como escribir cartas de despedida o realizar ceremonias con objetos significativos, ayudan al doliente a procesar la pérdida.
- La tanatoterapia se centra en proporcionar herramientas simbólicas y espirituales para enfrentar el dolor y la pérdida.

Además, se enfatiza que las intervenciones deben adaptarse al contexto cultural del doliente, respetando sus creencias y tradiciones. En América Latina, por ejemplo, los rituales comunitarios como el Día de Muertos ofrecen un marco simbólico que facilita el procesamiento del duelo.

Un aspecto clave de la tesis es la colaboración interdisciplinaria entre psicólogos y tanatólogos. Mientras que el psicólogo aborda las dimensiones emocionales y cognitivas del duelo, el tanatólogo se enfoca en los aspectos espirituales y culturales, proporcionando un acompañamiento integral que mejora la calidad de la intervención

Los antecedentes de esta tesis destacan la importancia de un enfoque integral e interdisciplinario para el manejo del duelo complicado, combinando estrategias psicológicas basadas en evidencia con principios tanatológicos que respeten las dimensiones culturales y espirituales del doliente. Este marco teórico proporciona una base sólida para diseñar intervenciones efectivas y culturalmente adaptadas.

## 2.3 MARCO TEORICO

### 2.3.1 DUELO

Es un proceso natural, emocional y psicológico que ocurre como respuesta a la pérdida de una persona, relación, situación o bien significativo. Se trata de una reacción humana inherente que permite asimilar la ausencia y adaptarse a la nueva realidad sin aquello que se perdió. Este proceso abarca diferentes dimensiones, ya que no solo involucra emociones como tristeza, enojo, culpa o añoranza, sino que también impacta en los pensamientos, conductas y relaciones sociales de quien lo experimenta.

El duelo, además, es individual y único, cada persona lo vive de manera distinta según su personalidad, el vínculo con lo perdido, su contexto cultural, sus valores y las redes de apoyo disponibles. Aunque suele ser doloroso, el duelo es esencial para la aceptación y resignificación de la pérdida, con el objetivo de restaurar el equilibrio emocional y promover el bienestar futuro del individuo.

En algunos casos, si no se procesa adecuadamente, el duelo puede complicarse y derivar en formas patológicas que requieren intervención profesional.

El duelo se clasifica en diferentes tipos según su duración, intensidad, manifestación y las circunstancias de la pérdida. Estos tipos permiten entender la variedad de respuestas emocionales y psicológicas frente a las pérdidas. A continuación, se presentan los principales tipos de duelo que existen:

## 1. Duelo Normal

Es el proceso natural y esperado tras una pérdida significativa. Incluye emociones intensas como tristeza, enojo y añoranza, que disminuyen progresivamente con el tiempo hasta lograr la aceptación de la pérdida y la adaptación a la nueva realidad.

## 2. Duelo Anticipado

Ocurre cuando la persona comienza a experimentar el duelo antes de que la pérdida se concrete, como en el caso de enfermedades terminales. Este duelo permite en cierta medida preparar emocionalmente al doliente para el momento de la pérdida.

## 3. Duelo Crónico

Se caracteriza por prolongarse más allá de lo considerado un tiempo razonable y esperado. Las emociones y la incapacidad para aceptar la pérdida persisten sin disminución, afectando la funcionalidad del doliente en la vida diaria.

## 4. Duelo Patológico

También llamado duelo complicado o trastorno por duelo persistente, implica una respuesta desproporcionada e incapacidad para superar la pérdida. Incluye síntomas como culpa excesiva, pensamientos intrusivos persistentes, negación y aislamiento social. Este tipo de duelo requiere intervención profesional.

## 5. Duelo Ausente

En este tipo de duelo, la persona aparenta no mostrar emociones o reacciones frente a la pérdida. Sin embargo, esta falta de expresión emocional puede derivar en problemas psicológicos o físicos a largo plazo.

## 6. Duelo Inhibido

Se presenta cuando la persona evita enfrentarse a la pérdida reprimiendo sus emociones y pensamientos asociados. Con el tiempo, este duelo puede manifestarse a través de síntomas físicos o conductas disfuncionales.

## 7. Duelo Diferido

Surge cuando la persona retrasa la experiencia del duelo, ya sea por circunstancias externas o internas. Posteriormente, el duelo se manifiesta en un momento inesperado con gran intensidad.

## 8. Duelo No Reconocido

Se refiere a las pérdidas que la sociedad no valida como significativas, como la muerte de una mascota, un aborto espontáneo o la pérdida de un empleo. El doliente puede enfrentarse a la falta de apoyo y comprensión, lo que complica su proceso.

## 9. Duelo Disfrazado

En este tipo, las emociones relacionadas con la pérdida se expresan de manera indirecta, a través de síntomas físicos, conductas inusuales o incluso adicciones, en lugar de manifestarse como un duelo tradicional.

## 10. Duelo Colectivo

Es experimentado por una comunidad o grupo ante una pérdida compartida, como desastres naturales, eventos trágicos o crisis sociales. Este duelo combina elementos individuales con el impacto grupal.

Esta clasificación permite identificar las diferentes formas en que las personas procesan las pérdidas y facilita la personalización de las intervenciones terapéuticas.

### **2.3.2 DUELO PATOLOGICO**

Es un trastorno psicológico que interrumpe el proceso natural de adaptación ante la pérdida de un ser querido. A diferencia del duelo normal, se caracteriza por su duración prolongada, intensidad emocional desproporcionada y dificultad para retomar la funcionalidad diaria.

Los síntomas incluyen tristeza persistente, obsesión con el fallecido, culpa excesiva, negación de la pérdida, aislamiento social y pensamientos autodestructivos, afectando las relaciones y el bienestar general.

Este tipo de duelo a menudo se asocia con pérdidas traumáticas, dependencia emocional, historial de trastornos y falta de apoyo. Requiere atención profesional a través de terapia psicológica y técnicas para facilitar la aceptación y adaptación emocional.

### **2.3.3 ROL DEL PSICOLOGO**

Es fundamental en el acompañamiento y tratamiento de las personas que enfrentan dificultades emocionales, psicológicas y sociales. Este profesional desempeña una labor clave en la promoción de la salud mental y el bienestar, ayudando a las personas a desarrollar recursos internos para afrontar situaciones adversas, comprender sus emociones y mejorar su calidad de vida. Su función abarca diversos niveles, desde la evaluación diagnóstica hasta la intervención terapéutica y la prevención.

## **2.3.4 INTERVENCION PSICOLOGICA**

Se trata de un proceso estructurado y planificado que busca mejorar el bienestar emocional, cognitivo y conductual de una persona, fomentando cambios positivos en su manera de pensar, sentir o actuar frente a situaciones problemáticas. Este tipo de intervención se fundamenta en principios teóricos y científicos de la psicología, adaptándose a las necesidades específicas de cada individuo, grupo o comunidad.

Es un enfoque especializado que tiene como finalidad ayudar a las personas a adaptarse a la pérdida de un ser querido, respetando su ritmo personal y las características únicas de su experiencia de duelo. Este tipo de intervención no busca hacer olvidar al fallecido, sino facilitar una adaptación saludable a la nueva realidad. En los procesos de duelo patológico, se utilizan diversas herramientas y técnicas terapéuticas para facilitar la adaptación del paciente.

### **2.3.4.1 HERRAMIENTAS TERAPÉUTICAS**

#### **EVALUACIÓN PSICOLÓGICA**

- Entrevistas Clínicas Estructuradas: Estas entrevistas permiten explorar la historia del duelo, identificar síntomas específicos y evaluar el impacto en la funcionalidad del paciente.

## PSICOEDUCACIÓN

- Materiales Informativos: Folletos, guías y recursos digitales que explican el proceso del duelo y las emociones esperadas.
- Talleres Grupales: Espacios educativos en los cuales los pacientes aprenden estrategias de afrontamiento y comparten sus experiencias.

### **2.3.4.2 TÉCNICAS TERAPÉUTICAS**

#### TERAPIA NARRATIVA

Es un enfoque terapéutico desarrollado por Michael White y David Epston en la década de 1970. Se basa en la idea de que las personas interpretan y dan sentido a sus vidas a través de historias. Este enfoque busca ayudar a los pacientes a reconstruir su narrativa personal, separando su identidad de los problemas que enfrentan y promoviendo una perspectiva más fortalecedora.

#### PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

1. Externalización: Los problemas se conceptualizan como entidades externas, lo que permite al paciente abordarlos sin sentirse definido por ellos.
2. Reescritura de la Historia Personal: El paciente es guiado para reinterpretar su experiencia de vida, destacando momentos de resiliencia y fortaleza.
3. Construcción de Significado: Se busca que el paciente encuentre nuevos significados en sus experiencias, facilitando el crecimiento personal.

## TERAPIA COGNITIVO–CONDUCTUAL (TCC)

Es un enfoque psicoterapéutico basado en la idea de que los pensamientos, emociones y comportamientos están interconectados, y que al modificar patrones de pensamiento disfuncionales se pueden generar cambios positivos en las emociones y conductas. Este enfoque combina principios de la terapia cognitiva, que se centra en los pensamientos, y de la terapia conductual, que aborda las acciones.

### PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

- Relación entre Pensamientos, Emociones y Conductas: Los pensamientos influyen en cómo nos sentimos y actuamos, y viceversa.
- Cambio de Patrones Disfuncionales: Identificar y modificar creencias irracionales o negativas para promover un bienestar emocional.
- Enfoque en el Presente: Aunque se consideran experiencias pasadas, la TCC se centra en resolver problemas actuales.

### **2.3.4.3 TÉCNICAS DE EXPOSICIÓN:**

Las técnicas de exposición son herramientas terapéuticas diseñadas para asistir a los pacientes en el enfrentamiento y procesamiento de emociones, recuerdos o situaciones que han estado evitando debido al malestar que generan. En el contexto del duelo patológico, estas técnicas son esenciales para disminuir la evitación y facilitar la adaptación emocional.

### **2.3.5 PROGRAMA PSICOEDUCATIVO**

Tiene como objetivo proporcionar herramientas y conocimientos que permitan a los participantes comprender y manejar de manera saludable su proceso de duelo. Estos programas suelen incluir componentes educativos, terapéuticos y de apoyo grupal.

- **Comprensión del Duelo:** Educar a los participantes sobre las etapas y características del duelo, diferenciando entre el duelo normal y el patológico.
- **Desarrollo de Habilidades de Afrontamiento:** Enseñar estrategias efectivas para gestionar emociones intensas, pensamientos disfuncionales y conductas evitativas.
- **Prevención de Complicaciones:** Identificar factores de riesgo y fomentar una adaptación saludable al proceso de pérdida.

### **2.3.6 MECANISMOS DE RESISTENCIA**

Se trata de estrategias psicológicas, a menudo inconscientes, que las personas emplean para evitar confrontar el dolor emocional asociado con la pérdida. Aunque en un principio pueden funcionar como un mecanismo de protección, su uso prolongado puede obstaculizar el proceso de adaptación y la resolución del duelo.

## MECANISMOS COMUNES DE DUELO

1. **NEGACIÓN:** El doliente rechaza la realidad de la pérdida, evitando aceptar que el ser querido ha fallecido.
2. **PROYECCIÓN:** Atribuir características negativas o emociones propias a otras personas o situaciones, evitando enfrentarlas directamente.
3. **INTROYECCIÓN:** Incorporar aspectos idealizados del fallecido en la propia identidad, evitando confrontar la totalidad de la relación.
4. **FIJACIÓN:** Permanecer estancado en una etapa del duelo, sin avanzar hacia la aceptación.
5. **SUBLIMACIÓN:** Redirigir la energía emocional hacia actividades constructivas o creativas, evitando enfrentar directamente el dolor.
6. **CONFLUENCIA:** Vivir como si la pérdida no hubiera ocurrido, manteniendo una identificación simbólica con el fallecido.

### **2.3.7 REINTEGRACION SOCIAL**

Se refiere al proceso mediante el cual una persona que ha sufrido una pérdida significativa recupera su capacidad para interactuar y participar activamente en su entorno social. Este proceso es fundamental para prevenir el aislamiento y promover una adaptación saludable a la nueva realidad.

### **2.3.8 TANATOLOGIA**

La tanatología es una disciplina científica que se centra en el estudio de la muerte, el proceso de morir y las reacciones humanas ante la pérdida. Su objetivo principal es comprender y abordar los aspectos biológicos, psicológicos, sociales y espirituales relacionados con la muerte y el duelo. Esta área de estudio no se limita únicamente a los pacientes terminales, sino que también abarca a quienes enfrentan pérdidas significativas, ayudándoles a encontrar sentido y aceptación en estos procesos.

El término "tanatología" proviene del griego "thanatos" (muerte) y "logos" (estudio), lo que refleja su enfoque analítico y comprensivo de la muerte como una parte integral de la vida. Además, la tanatología promueve la dignidad y autonomía de las personas en etapas terminales, así como el apoyo emocional y práctico a sus familias.

Desde una perspectiva interdisciplinaria, la tanatología integra elementos psicológicos, médicos, espirituales, filosóficos y sociales, facilitando a las personas el enfrentamiento del sufrimiento asociado a estas experiencias. Su propósito es proporcionar un apoyo integral a aquellos que atraviesan situaciones de duelo, pérdida o enfermedades terminales, fomentando la aceptación, la dignidad y la calidad de vida durante el fin de la existencia.

Asimismo, la tanatología busca promover una comprensión de la muerte como un aspecto natural de la vida, ofreciendo herramientas emocionales y prácticas tanto a

los pacientes como a sus familias, para que puedan transitar estas etapas con mayor serenidad y fortaleza.

## Bibliografía

Erika G Meza Dávalos, \* . S. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las . *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas 2008*;

GERMAN, P. B. (2003). *PERSPECTIVA ANTROPOLOGICA Y PSICOSOCIAL DE LA MUERTE Y EL DUELO*.  
Obtenido de CULTURA DE LOS CUIDADOS.

MILLAN, G. S. (2010). REDALYC REVISTA COLOMBIANA DE PSIQUIATRIA. *DUELO, DUELO PATOLOGICO Y TERAPIA INTERPERSONAL*, 1-15.

SANZ. (09 de SEPTIEMBRE de 2022). *REVISTA SANITARIA DE INVESTIGACION*.