

Lecturas para dolientes

Máster en Procesos de Duelo



Lecturas
para dolientes

1.Introducción

"Todo lo que amamos nos lo pueden arrebatarse. Lo que no nos pueden quitar es nuestro poder de elegir qué actitud asumir ante estos acontecimientos."

Viktor Frankl, *El hombre en busca de sentido*

Perder a alguien a quien amamos profundamente es una de las experiencias más desconcertantes, dolorosas y abrumadoras que puede atravesar el ser humano.

El duelo nos alcanza en todas las dimensiones: corporal (nos duele el cuerpo), emocional (nos sacuden la tristeza, la ira, el vacío), relacional (se altera nuestra red de vínculos), y también espiritual, cuando nos enfrentamos a preguntas sin respuesta.

Como explica J. Montoya, el dolor del duelo es un dolor "total", porque nos atraviesa en todas las capas de nuestra existencia. Nos duele el pasado por lo compartido, el presente por la ausencia, y el futuro porque ya no será como lo habíamos imaginado.

Vivimos en una sociedad que evita hablar de la muerte. Desde pequeños se nos enseña a esconder el llanto, a pasar página rápido, a "ser fuertes". A veces ni siquiera nos dan la oportunidad de despedirnos adecuadamente. Esta tanatofobia cultural —el miedo a hablar de la muerte— hace que muchas personas transiten el duelo con un enorme sentimiento de soledad e incompreensión.

Además, en una misma familia, cada persona puede vivir el duelo a su manera y a su ritmo, lo que puede generar tensiones o rupturas. No es raro que los dolientes que más se necesitan entre sí, terminen alejándose.

De hecho, las estadísticas indican que un porcentaje muy elevado de parejas que pierden a un hijo terminan separándose.

Por eso, comprender que cada proceso de duelo es único y legítimo resulta fundamental.

Este texto nace con la voluntad de ofrecer acompañamiento en forma de palabras. Palabras que no intentan dar respuestas definitivas, sino abrir espacios de reflexión, reconocimiento y legitimación para elaborar nuestras pérdidas y permitirnos elaborar nuestros duelos.

Queremos ayudarte a poner nombre a lo que sientes, a entender que lo que te sucede no es extraño ni está mal, y a mostrarte caminos posibles para seguir caminando.

2. Características del duelo

El duelo es la reacción emocional y adaptativa que experimentamos ante una pérdida significativa. Aunque el duelo más conocido es el que se produce tras la muerte de un ser querido, también existen duelos por separaciones afectivas, pérdidas de salud, cambios vitales drásticos, migraciones o incluso pérdidas simbólicas como la pérdida de sentido o de identidad. Sin embargo, aquí nos centraremos en el duelo por muerte.

Cuando alguien a quien queremos muere, la sensación que queda es la de una pérdida irreparable. Algo en nuestro interior se rompe y cambia para siempre. A menudo, el entorno espera que "superemos" esa pérdida en poco tiempo, pero lo cierto es que el duelo no se supera: se integra. Aprendemos a vivir con esa ausencia, a encontrarle un nuevo lugar en nuestra vida, a seguir caminando sin olvidar.

Cada duelo es único. Incluso dentro de una misma familia, tras la muerte de una misma persona, los miembros pueden vivirlo de forma muy distinta. Mientras uno necesita hablar, otro puede necesitar silencio. Mientras uno llora desconsoladamente, otro parece mantenerse frío o distante. No hay una sola forma válida de transitar el dolor.

Algunas emociones y pensamientos frecuentes en el duelo son:

- Tristeza profunda, que aparece de forma intermitente o permanente.
- Incredulidad: "No puede ser", "Siento que en cualquier momento va a volver".
- Culpa: "Si le hubiese dicho que lo quería", "Si le hubiese llevado antes al médico".
- Ira: contra uno mismo, contra otros, contra la vida, contra Dios.
- Sensación de vacío: como si faltara una parte del cuerpo o del alma.
- Dificultades para dormir, comer, concentrarse o tomar decisiones.
- Necesidad de buscar explicaciones o de encontrar sentido a la pérdida.

Ejemplo

Ana, de 45 años, perdió a su pareja en un accidente de tráfico. Durante semanas se levantaba cada noche creyendo haber escuchado la puerta de casa. Sentía que él aún podía volver. Estas "ilusiones benignas" son normales en las primeras fases del duelo. Son formas del cerebro de protegernos ante un impacto emocional tan abrumador.

El duelo no tiene una duración estándar. Aunque se suele hablar de 6 a 18 meses como un marco general para el duelo normal, muchas personas siguen sintiendo dolor y nostalgia durante años, especialmente en fechas significativas (aniversarios, cumpleaños, navidades).

Lo más importante no es cuánto dura el duelo, sino cómo lo transitamos: si sentimos que avanzamos, que podemos expresarnos, que recibimos apoyo, que podemos vivir sin olvidar.

3. Factores que influyen en el duelo

Aunque el duelo es una experiencia universal, no todas las personas lo vivimos de la misma manera. Hay diversos factores que pueden influir en cómo sentimos, expresamos y elaboramos una pérdida. Conocerlos nos permite comprender por qué, ante una misma situación, las reacciones pueden ser tan distintas.

a) Factores relacionados con la persona que ha perdido

- **Edad:** En general, tanto las personas jóvenes como las de edad avanzada pueden tener mayor vulnerabilidad emocional. En la juventud, por la falta de experiencia y herramientas; en la vejez, por la acumulación de pérdidas y la fragilidad de las redes de apoyo.
- **Experiencias previas de afrontamiento:** Si ya hemos atravesado otras situaciones difíciles y hemos aprendido recursos para manejarlas, es posible que tengamos más herramientas disponibles. Sin embargo, los duelos no elaborados del pasado pueden reaparecer y mezclarse con el actual.
- **Estado de salud física o mental:** Un estado de salud delicado puede hacer más desafiante el proceso de duelo. La ansiedad, la depresión o ciertas enfermedades crónicas tienden a intensificar el malestar emocional.

Ejemplo:

Luis, de 70 años, perdió a su mujer después de cuidarla durante años debido al cáncer. Había perdido a su hermana unos años antes, pero nunca pudo hablar de ello. En el momento actual, sentía que todo se le venía encima: no solo lloraba por su esposa, sino también por la hermana a la que nunca había despedido.

b) Factores relacionados con la persona fallecida

- **Edad de quien muere:** Cuando muere alguien joven, suele vivirse con mayor sensación de injusticia. La percepción de que “aún tenía mucho por vivir” intensifica el desgarro.
- **Relación emocional:** Cuanto más cercana e íntima es la relación, más impactante suele ser la pérdida. El vínculo que teníamos —y la forma en que lo vivíamos— marca cómo será nuestro duelo.
- **Conflictos no resueltos o vínculos ambivalentes:** Cuando la relación era compleja, pueden surgir sentimientos encontrados que dificultan el proceso: dolor, pero también culpa, rabia o incluso alivio.

Ejemplo:

María perdió a su madre con quien tenía una relación conflictiva. Al principio no lloró. Se sintió desconcertada por no tener la reacción que “se esperaba” de ella. Con el tiempo, entendió que su duelo pasaba por aceptar tanto el amor como las heridas de esa relación.

c) Circunstancias de la muerte

- **Muerte repentina o inesperada:** Las muertes súbitas (accidentes, suicidios, infartos, etc.) dejan sin posibilidad de preparación ni despedida. Esto puede generar mayor shock emocional, confusión o incredulidad.

- **Muerte anticipada pero prolongada:** En enfermedades largas o terminales, puede haber una forma de duelo anticipado. Aunque en algunos casos esto permite cierta preparación emocional, también puede conllevar un agotamiento acumulado, con gran impacto físico y psíquico.
- **Muerte ambigua:** Situaciones en las que no hay confirmación del fallecimiento (personas desaparecidas, cuerpos no recuperados) generan lo que se conoce como *duelo ambiguo*. La mente oscila entre la esperanza y la desesperación, dificultando el cierre emocional.

d) Factores sociales y relacionales

- **Red de apoyo:** Contar con personas disponibles emocionalmente, que escuchen sin juzgar ni apresurar, facilita el proceso. La falta de apoyo o la sensación de incomprensión puede aumentar el aislamiento.
- **Entorno que invalida el dolor:** Comentarios como “tienes que ser fuerte”, “la vida sigue”, “ya deberías estar mejor” no alivian. Al contrario, suelen provocar vergüenza, rabia o sensación de estar fallando.
- **Tipo de pérdida socialmente no reconocida:** Algunas muertes, como las de parejas no oficiales, hijos por aborto, personas en relaciones ocultas, o muertes por suicidio, pueden vivirse con vergüenza o sin posibilidad de expresión pública. Se trata de *duelos desautorizados* (Doka, 1989), que tienden a quedar invisibilizados y, por tanto, más difíciles de elaborar.

Ejemplo actual:

Carlos perdió a su pareja en un accidente de moto. Llevaban cinco años juntos, pero su familia nunca aceptó esa relación. En el funeral, ni siquiera le mencionaron. Carlos tuvo que llorar en silencio, como si su dolor no contara. Este tipo de duelo no reconocido deja una herida que además de tristeza, lleva una fuerte carga de injusticia.

4. Tipos de pérdida

Aunque aquí hablamos especialmente del duelo por muerte, es importante comprender que la vida nos confronta con muchas formas de pérdida, algunas visibles y otras más sutiles, pero igualmente significativas. Reconocerlas nos permite validar nuestro dolor y tomar conciencia de las dimensiones que puede adquirir el duelo. No hay una jerarquía del sufrimiento: cada pérdida impacta según nuestra historia, nuestro vínculo y nuestro momento vital.

1. Pérdidas por fallecimiento

La muerte de un ser querido es una de las experiencias más impactantes que puede vivir una persona. No solo desaparece alguien a quien amamos: también desaparecen con esa persona proyectos, rutinas, certezas y vínculos que sostenían nuestro día a día. La forma en que se produjo la muerte, el momento en que ocurrió, los asuntos que quedaron pendientes y el tipo de vínculo determinan en gran medida el modo en que experimentamos la pérdida.

Ejemplo:

Julia perdió a su padre cuando tenía 34 años. Aunque ya no vivían juntos, hablaban cada día por teléfono. Con su ausencia, no solo perdió a un padre, sino también el ritual cotidiano de contarle sus cosas. Al principio no entendía por qué se sentía tan desubicada si ya hacía años que era independiente. Poco a poco comprendió que la muerte de su padre alteró su modo de sentirse segura en el mundo.

2. Pérdidas sentimentales

Aunque no impliquen la muerte física, las rupturas afectivas también pueden vivirse como muertes simbólicas. La separación de una pareja, la distancia emocional con familiares o la pérdida de una amistad cercana pueden generar un vacío difícil de nombrar y, en muchos casos, escasamente validado socialmente.

a) Ruptura de pareja:

El final de una relación amorosa puede desestructurar emocionalmente. Se pierden rutinas, afectos, sueños comunes, y muchas veces también se trastoca la imagen que teníamos de nosotros mismos.

b) Pérdida de vínculo familiar:

Hay situaciones en las que un hermano deja de hablarte, o en las que una relación madre-hijo se vuelve hostil o distante. Estas pérdidas “en vida” pueden generar un duelo silente, porque muchas veces ni siquiera se consideran pérdidas legítimas, y sin embargo generan una gran carga emocional.

c) Ruptura de amistad:

Perder una amistad importante —una de esas personas con las que compartíamos confidencias y momentos clave de la vida— también puede suponer una experiencia de duelo, especialmente si no hay explicación o posibilidad de reconciliación.

Ejemplo actual:

Jorge dejó de hablarse con su mejor amigo tras una discusión por motivos políticos. Pasaron de hablar cada día a no dirigirse la palabra. Durante meses, Jorge sentía una mezcla de rabia, tristeza y nostalgia, pero nadie de su entorno entendía que lo viviera como un duelo. Este tipo de pérdida se invisibiliza con frecuencia, pero puede ser devastadora.

3. Pérdidas materiales

Las pérdidas económicas, laborales o de vivienda no solo tienen un impacto práctico: también afectan nuestra identidad, autoestima y sensación de seguridad. Perder el empleo, por ejemplo, puede generar sentimientos de inutilidad, miedo al futuro o vergüenza, sobre todo si ese trabajo formaba parte esencial de nuestra identidad.

Ejemplo:

Beatriz, enfermera durante 25 años, fue despedida en plena pandemia tras una reorganización hospitalaria. No solo perdió su fuente de ingresos, también su rol de cuidadora, el vínculo con sus pacientes y la estructura que organizaba su semana. Cayó en un estado de apatía y desconcierto similar al de muchos procesos de duelo.

4. Pérdidas vitales o evolutivas

A lo largo del ciclo vital, experimentamos transiciones que, aunque naturales, implican dejar atrás etapas importantes. Algunas de estas transiciones —como la jubilación, la menopausia o el “nido vacío” cuando los hijos se independizan— conllevan pérdidas simbólicas: del rol, del cuerpo que teníamos, del sentido que sostenía la vida diaria.

Ejemplo:

Teresa, madre de tres hijos, sintió una gran desorientación cuando el último de ellos se fue de casa. Llevaba 25 años dedicada casi por completo a la crianza. Aunque estaba feliz por la autonomía de sus hijos, experimentaba una tristeza inexplicable. Con ayuda terapéutica pudo identificar que estaba viviendo un duelo por su identidad materna tal como la había conocido.

5. Duelo perinatal

Este tipo de duelo surge ante la muerte de un hijo durante la gestación, en el parto o poco tiempo después del nacimiento. Es un duelo habitualmente silenciado, rodeado de tabúes, y muchas veces no reconocido ni por el entorno ni por el sistema sanitario. Para los padres, supone una ruptura del vínculo anticipado, una pérdida de identidad como madre o padre, y el colapso del proyecto de vida.

Ejemplo:

Lucía y Andrés perdieron a su hija a las 36 semanas de embarazo. Durante meses sintieron que nadie sabía cómo acompañarlos. En los grupos de duelo eran los únicos que no habían vivido una muerte “visible”. Comenzaron a escribir cartas a su hija como una forma de mantener el vínculo y darle un lugar en su historia familiar.

6. Duelo por salud

Perder la salud también es perder una parte de la vida que dábamos por sentada. Un diagnóstico crónico, degenerativo o discapacitante cambia el modo en que nos vemos, nos movemos en el mundo y planificamos el futuro. El duelo por la salud suele ser largo, cíclico, y necesita ser acompañado con conciencia y legitimidad.

Ejemplo:

Iván fue diagnosticado de esclerosis múltiple a los 40 años. Aunque conservaba muchas capacidades, sintió que perdía su independencia y su proyecto de familia. Durante meses evitó hablar del tema, hasta que encontró un grupo de apoyo en el hospital. Allí, por primera vez, pudo nombrar lo que sentía como “un duelo que sigue aunque siga vivo”.

7. Duelo animal

Perder a un animal de compañía puede ser tan doloroso como perder a un miembro de la familia. El vínculo con una mascota suele estar cargado de afecto incondicional, rutinas compartidas y presencia constante. Sin embargo, este duelo es con frecuencia desautorizado por el entorno

Ejemplo:

Alicia vivía sola y compartía cada día con su gato, León. Cuando murió, sintió un vacío total. Sus amigas le decían que “ya se compraría otro”, pero ella no quería reemplazarlo. Escribió un relato sobre su vida con León, lo ilustró y lo encuadernó. Lo llamó “mi forma de llorarlo con dignidad”.

8. Duelo de proyectos

Cuando un sueño se rompe —un proyecto profesional, una idea de familia, una vocación que ya no podrá ser— también sentimos pérdida. El duelo por proyectos truncados es a veces invisible, pero puede impactar profundamente en la identidad, la autoestima y la dirección vital.

Ejemplo:

Raúl llevaba cinco años intentando ser padre por reproducción asistida. Tras varios intentos fallidos, decidió renunciar. Durante meses sintió vergüenza, fracaso y una tristeza sorda. Solo cuando comenzó a hablar de ello como “el duelo por el hijo que no llegó”, pudo empezar a sanar.

Estas formas de pérdida pueden coexistir y acumularse. Hay personas que viven varias al mismo tiempo: una madre que pierde a su marido tiene que cambiar de casa, jubilarse anticipadamente y, al mismo tiempo, alejarse de algunos familiares por conflictos en la herencia. Estas acumulaciones generan duelos múltiples y requieren un acompañamiento más cuidadoso.

5. Sensaciones del duelo

El duelo no solo se piensa o se siente: también se vive en el cuerpo. Muchas personas se sorprenden al descubrir que el dolor por una pérdida se manifiesta de forma física, como si el cuerpo también llorara lo que ha ocurrido. Nuestro organismo, nuestra mente y nuestras emociones forman una unidad, y por eso reaccionan de manera conjunta ante la ausencia.

Una de las maneras más útiles de entender lo que nos ocurre es pensar en el duelo desde tres planos que se influyen entre sí: **pienso, siento y actúo**.

Este triángulo —cognición, emoción y conducta— nos permite comprender por qué a veces no podemos concentrarnos, por qué nos cuesta dormir, o por qué repetimos pensamientos que nos desgastan.

a) Reacciones físicas o fisiológicas

Estas respuestas son automáticas. No las decidimos, pero están ahí: el cuerpo se activa como si estuviera frente a una amenaza.

- Palpitaciones o taquicardia.
- Nudo en la garganta o en el estómago.
- Sensación de ahogo o dificultad para respirar.
- Tensión muscular, insomnio o fatiga persistente.
- Alteraciones del apetito (comer en exceso o no poder comer).

Ejemplo:

Carlos, tras la muerte de su madre, comenzó a sentir pinchazos en el pecho. Fue al cardiólogo, que descartó una causa física. La médica le explicó que era una manifestación típica del duelo: su cuerpo estaba hablando por el dolor que él no lograba verbalizar.

b) Reacciones cognitivas (pensamientos)

La mente puede volverse un torbellino de ideas repetitivas, dudas, reproches o preguntas sin respuesta. Es habitual que aparezcan:

- Pensamientos de autorreproche: "Podría haber hecho más", "¿Por qué no estuve allí?".
- Sentimientos de incredulidad o confusión.
- Dificultades para concentrarse, tomar decisiones o recordar cosas.
- Interpretaciones catastróficas: "No voy a poder con esto", "Nada tiene sentido".

Ejemplo:

Marina, tras la muerte de su hermano pequeño en un accidente, se repetía constantemente: "Tendría que haberle dicho que no cogiera el coche". Aunque racionalmente sabía que no era responsable, el pensamiento volvía una y otra vez. Comprender que esa culpa es una reacción común —más simbólica que real— le ayudó a aliviar su angustia.

c) Reacciones conductuales o motoras

Son las acciones que realizamos —o evitamos— en respuesta al dolor. A veces intentamos recuperar la normalidad, pero otras, actuamos desde la desorganización o el automatismo.

- Dormir en exceso o sufrir insomnio.
- Aislarse o evitar situaciones sociales.
- Consumir alcohol, tabaco o fármacos como forma de evasión.
- Repetir rutinas sin sentido, mirar compulsivamente fotos, revisar mensajes del fallecido.
- Desarrollar tics, hipervigilancia o inquietud motora.

Ejemplo:

Ángela empezó a caminar sin rumbo cada noche por su barrio. Solo al cabo de unas semanas comprendió que estaba repitiendo inconscientemente la ruta que hacía con su pareja antes de morir. Era su forma de estar "cerca" de él.

Diez sensaciones frecuentes durante el duelo

A continuación, detallamos algunas de las experiencias emocionales más comunes en quienes han perdido a un ser querido. No todas las personas sienten lo mismo, ni en el mismo orden, ni con la misma intensidad. Pero muchas se reconocerán en algunas de estas vivencias:

1. **Alteraciones del sueño:**

Conciliar el sueño puede volverse difícil. Algunas personas tienen pesadillas o sueños vívidos con la persona fallecida. Otras despiertan creyendo haberla escuchado. El insomnio puede ser una respuesta del cuerpo que se niega a rendirse al silencio de la noche.

2. **Sentimientos de culpa:**

Más que culpa real, suele ser una mezcla de impotencia y frustración. "Si le hubiera llamado antes...", "Si le hubiese dicho que lo quería...". Estas frases reflejan un intento de recuperar control frente a algo que no se pudo evitar.

3. **Sentimientos contradictorios:**

Especialmente en los casos de enfermedades largas, puede coexistir el alivio con el dolor. Sentir que la persona "ya no sufre" y, al mismo tiempo, sufrir por su ausencia, es una paradoja difícil de sostener emocionalmente, pero completamente normal.

4. **Fijación en recuerdos o imágenes:**

Pasar mucho tiempo viendo fotos, visitando lugares compartidos, recordando momentos vividos... puede ayudar a mantener el vínculo, pero también generar atrapamiento si no se permite a la persona transitar nuevas experiencias. Como decía Neimeyer (2005), no se trata de olvidar, sino de reconstruir el vínculo de otra manera.

5. **Idealización del fallecido:**

Al inicio del duelo, tendemos a recordar solo las virtudes. Esto es natural, pero el proceso se vuelve más sano cuando podemos integrar también los defectos, reconociendo a la persona en su complejidad real.

6. Miedo al futuro:

“El mundo ya no es seguro”. “¿Cómo seguir sin él o ella?” El miedo aparece cuando el horizonte se llena de incertidumbre. A veces ayuda plantearse objetivos muy pequeños, metas cotidianas que den estructura al día a día.

7. Sensación de vacío:

No se trata solo de que falte la persona: también falta su voz, su mirada, sus hábitos, su manera de nombrarnos. Es el “vacío relacional” del que habla González Fernández (2025), que necesitamos ir llenando poco a poco con nuevos significados.

8. Tristeza persistente o síntomas depresivos:

No hay que confundir tristeza con depresión clínica. Sin embargo, cuando la desesperanza, el aislamiento o la pérdida de sentido se prolongan, puede ser recomendable buscar apoyo profesional.

9. Ira, celos o irritabilidad:

Puede haber enfado hacia quien murió (“¿Cómo me dejó solo?”), hacia otros familiares (“No me ayudaron”), o incluso hacia el entorno que sigue con su vida como si nada. Esta ira, si se expresa adecuadamente, puede ser una vía para recuperar energía vital.

10. Sensación de incomprensión:

Frases como “tienes que seguir”, “ya está descansando”, o “al menos no sufrió”, pueden resultar hirientes aunque se digan con buena intención. Muchas personas en duelo sienten que los demás no entienden la dimensión real de su pérdida.

6. Tipos de duelo

El duelo no es una experiencia uniforme. Existen diversas formas de transitar una pérdida, y no todas siguen el mismo recorrido ni se ajustan a un patrón preestablecido. Conocer los diferentes tipos de duelo puede ayudarte a poner nombre a lo que estás viviendo, a validar lo que sientes y, sobre todo, a comprender que no estás solo ni estás "haciéndolo mal".

A. Duelo normal

Se considera duelo normal aquel en el que las reacciones emocionales, físicas, cognitivas y conductuales descritas anteriormente se manifiestan dentro de un periodo esperable —entre seis y dieciocho meses— y disminuyen progresivamente en intensidad. No significa que el dolor desaparezca del todo, sino que se va integrando en la vida cotidiana, permitiendo a la persona recuperar la funcionalidad y reconstruir su mundo sin la presencia física del ser querido.

Ejemplo:

Carmen perdió a su hermana tras una enfermedad larga. Durante los primeros meses lloraba a diario, soñaba con ella y se sentía desmotivada. Poco a poco fue retomando actividades, y aunque aún le dolía, empezó a recordar con ternura. A los diez meses pudo hablar de su hermana sin romperse, conservando el amor sin que la ausencia la paralizara.

B. Duelo complicado (anteriormente llamado patológico)

Hablamos de duelo complicado cuando el sufrimiento persiste de forma intensa, interfiere con la vida diaria o se acompaña de síntomas que impiden adaptarse a la pérdida. No siempre es fácil identificarlo, ya que muchas personas lo ocultan por vergüenza o por miedo a "no estar a la altura".

Algunas señales de alerta son:

Incapacidad de aceptar la muerte después de muchos meses.

Aislamiento persistente.

Sentimientos desproporcionados de culpa.

Idealización extrema del fallecido sin poder recordarlo de forma realista.

Desconexión de la realidad.

Sintomatología ansiosa o depresiva intensa.

Negación de la pérdida acompañada de síntomas físicos.

Visitas obsesivas al cementerio o conservación inalterada de pertenencias.

Ejemplo:

Andrés perdió a su madre hace tres años y sigue conservando intacta su habitación, con su ropa, sus medicamentos y hasta el calendario sin mover. No permite que nadie entre. Se niega a celebrar reuniones familiares y ha dejado de trabajar. En este caso, el duelo se ha cronificado y requiere atención profesional.

C. Duelo crónico

Cuando las reacciones del duelo no disminuyen con el tiempo, y la persona se queda anclada en el dolor sin poder retomar la vida, hablamos de duelo crónico. Suele ir acompañado de una gran dificultad para vincularse nuevamente con otros, sentimientos de desamparo y desesperanza, y puede derivar en problemas de salud mental o física.

D. Duelo anticipado

Se produce cuando sabemos que la pérdida va a llegar —como en el caso de enfermedades degenerativas o terminales— y comenzamos a sufrirla antes de que suceda. Este tipo de duelo puede ayudar a prepararse emocionalmente, pero también genera un desgaste prolongado. A veces, cuando la persona finalmente muere, el doliente puede sentirse vacío o anestesiado, como si “ya lo hubiera llorado todo”.

Ejemplo:

Teresa cuidó durante cinco años a su marido con Alzheimer. En los últimos meses, él ya no la reconocía. Cuando falleció, Teresa se sintió confundida por no llorar como esperaba. Descubrió que había iniciado el duelo mucho antes, cuando dejó de compartir con él las conversaciones, las risas y la intimidad que los unía.

E. Duelo retardado

En algunas ocasiones, la persona doliente mantiene una actitud de aparente control durante los primeros tiempos, ocupándose de los demás o respondiendo a las exigencias del entorno. La reacción emocional aparece más adelante, cuando baja la tensión. A veces basta un recuerdo, una foto o una fecha significativa para desencadenar el dolor que quedó suspendido.

Ejemplo:

Sergio organizó el funeral de su padre con gran entereza. Durante semanas cuidó de su madre y retomó su rutina. Seis meses después, al escuchar una canción en la radio, rompió a llorar sin poder parar. Fue el inicio de su verdadero proceso de duelo.

F. Duelo ambiguo

Ocurre cuando no hay confirmación clara de la muerte. Es común en casos de desapariciones, catástrofes o muertes sin cuerpo. También puede darse simbólicamente en enfermedades como el Alzheimer, donde la persona está físicamente presente pero emocionalmente ausente. Este tipo de duelo genera una herida abierta, sin cierre posible, que impide realizar los rituales necesarios para despedirse.

Ejemplo:

María vive con su esposo diagnosticado de Alzheimer. Él ya no la reconoce. A veces, cuando le da de comer o lo acuesta, se pregunta si sigue siendo su pareja o solo un cuerpo al que cuida. Lloro cada día, pero no puede hablar de ello como una pérdida, porque socialmente "aún está vivo".

En todos estos casos, el acompañamiento profesional puede marcar la diferencia. El duelo no necesita ser acelerado ni medicalizado de forma automática, pero sí merece espacio, validación y escucha. No estás solo. Cada tipo de duelo merece respeto y atención.

¿Quieres que continúe con la siguiente sección sobre las herramientas de trabajo en el duelo o prefieres que desarrolle primero el bloque de fases del duelo según Kübler-Ross y las estrategias para acompañarlas?

7. Herramientas de trabajo en el duelo

Basado en el enfoque de tareas de J. William Worden

A lo largo del tiempo, muchas personas han hablado de "fases" o "etapas" del duelo, pero más allá de pasar por estados emocionales, el proceso de duelo también puede pensarse como un camino activo. John William Worden propuso un modelo de **tareas** que ayudan a las personas en duelo a avanzar de manera más consciente y participativa.

Estas tareas no deben entenderse como una lista rígida o como una “obligación” de quien está en duelo. Son más bien **posibilidades** que permiten elaborar el dolor, reconstruir vínculos y reencontrar sentido en un mundo sin la presencia física de quien hemos perdido.

Tarea 1. Aceptar la realidad de la pérdida

En los primeros momentos, muchas personas sienten que lo ocurrido “no puede ser verdad”. Aunque la mente sepa que la persona ha muerto, el corazón aún espera su voz, su olor, sus gestos. Esta negación parcial es un mecanismo de protección natural.

Aceptar la pérdida implica reconocer que la persona no volverá físicamente, aunque pueda seguir estando presente simbólicamente en nuestra vida interior, en los recuerdos, en la forma en que amamos.

Ejemplo:

Eduardo, después de perder a su mujer, seguía poniéndole su taza de café cada mañana. Poco a poco, comprendió que no necesitaba dejar de recordarla, pero sí aceptar que ella ya no volvería a sentarse frente a él. Guardó la taza en una caja con otros objetos significativos, como un acto simbólico de aceptación.

Tarea 2. Elaborar las emociones del duelo

El duelo moviliza una gran variedad de emociones: tristeza, rabia, culpa, alivio, miedo, añoranza, soledad... A menudo nos sentimos desbordados o confundidos. Esta tarea implica dar espacio a esas emociones, permitirnos sentir sin juzgarnos, y encontrar canales adecuados para expresarlas.

Llorar, escribir, hablar con alguien de confianza, acudir a terapia o participar en grupos de apoyo pueden ser formas de transitar esta tarea.

Ejemplo:

Laura comenzó un “diario del duelo” tras la muerte de su padre. Cada noche escribía cómo se sentía. En ocasiones le hablaba directamente, otras veces expresaba su enfado. Con el tiempo, su escritura se volvió más serena. Fue una herramienta clave para poner palabras al caos emocional.

Tarea 3. Adaptarse a un entorno en el que el ser querido ya no está

Cuando alguien muere, no solo desaparece su cuerpo: también cambian nuestras rutinas, nuestros roles, nuestras referencias. Esta tarea implica reconstruir nuestra vida cotidiana, social y hasta espiritual sin esa presencia. Puede requerir desde cosas prácticas (asumir gestiones que antes hacía la persona fallecida) hasta replanteamientos identitarios ("¿Quién soy ahora que ya no soy hija/cuidador/pareja de...?").

Ejemplo:

Después del fallecimiento de su hijo, Sonia dejó de participar en reuniones de madres. Le costaba ver a los otros niños. Con el tiempo, decidió formar un grupo de lectura sobre maternidad y pérdida. Era su forma de mantenerse conectada a su identidad como madre, pero en un nuevo contexto.

Tarea 4. Recolocar emocionalmente al fallecido y seguir viviendo

Esta es una de las tareas más difíciles y, al mismo tiempo, más liberadoras. No se trata de olvidar, ni de cerrar el capítulo, sino de **darle otro lugar** a quien murió: dentro de nosotros, en nuestros recuerdos, en nuestra manera de vivir, en los vínculos que construimos.

Permitirnos volver a reír, a enamorarnos, a hacer planes... no significa traicionar a quien amamos. Significa que el amor sigue, pero ha cambiado de forma. Hemos pasado de una relación de presencia física a una de conexión simbólica.

Ejemplo:

Cada año, Clara siembra un girasol en memoria de su padre, que adoraba el campo. Dice que "ahora florece en otros lugares". Su padre ya no está en el mundo tangible, pero vive en sus gestos, en su forma de cuidar la tierra, en sus palabras.

Estas tareas no siguen un orden lineal. Puedes avanzar en una, retroceder en otra, o encontrarte trabajando varias al mismo tiempo. Lo importante es que no hay prisa. Cada persona tiene su ritmo. Y lo que importa es avanzar, aunque sea con pasos cortos.

8. Fases del duelo según Kübler-Ross y cómo acompañarlas

Elisabeth Kübler-Ross fue una psiquiatra suiza pionera en el acompañamiento a personas moribundas. En su obra *Sobre la muerte y los moribundos* (1969), describió cinco fases emocionales que suelen aparecer tras una pérdida: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Aunque en origen se aplicaban a personas que enfrentaban su propia muerte, pronto se vio que estas fases también se reflejan en los procesos de duelo por la muerte de un ser querido.

Estas fases no son obligatorias ni secuenciales. Algunas personas las viven todas, otras solo algunas. A veces se presentan de forma simultánea o alternante. No son casillas por las que hay que “pasar bien”, sino estados emocionales comprensibles en el viaje del duelo.

1. Negación

“No puede ser”, “Esto no me está pasando a mí”

Es un mecanismo de defensa que protege del impacto brutal de la noticia. El mundo se vuelve irreal. A veces seguimos esperando un mensaje, una llamada, un milagro. Esta fase puede durar horas, días o semanas. No se debe forzar la aceptación, sino ofrecer compañía y realidad de forma suave.

Cómo acompañar:

- No contradecir la negación con frases como “tienes que asumirlo ya”.
- Contestar con delicadeza y realismo cuando surgen preguntas.
- Respetar el ritmo de quien está en shock.

2. Ira

“¿Por qué a mí?”, “¡No es justo!”

Cuando la realidad empieza a asentarse, aparece la rabia. Puede dirigirse hacia uno mismo, hacia los médicos, hacia Dios, hacia los demás. Es una forma de reclamar lo perdido. Esta emoción, aunque incómoda, tiene una función: moviliza energía y señala injusticia.

Cómo acompañar:

- Permitir que la ira se exprese sin juzgar.
- No tomar los enfados como algo personal.
- Validar el derecho a estar enfadado: “Tienes todo el derecho a sentirlo así”.

3. Negociación

“Si tan solo hubiera...”, “Daría lo que fuera por tenerle un día más”

Surgen pensamientos que buscan revertir la pérdida o imaginar escenarios alternativos. Es una fase mentalmente agotadora, llena de “y si...”. Refleja una lucha por recuperar control ante lo que ya no se puede cambiar.

Cómo acompañar:

- Escuchar sin intentar racionalizar demasiado.
- Ofrecer espacio para la expresión de los deseos no cumplidos.
- Acompañar el dolor de lo que no pudo ser.

4. Depresión

“No puedo con esto”, “Nada tiene sentido”

Cuando ya no queda margen para negociar, y se comprende la magnitud de la pérdida, aparece el vacío. Es una tristeza legítima, no siempre patológica. Puede expresarse como apatía, desesperanza, pérdida de interés o retraimiento social.

Cómo acompañar:

- No apurar ni evitar la tristeza.
- Estar presentes, aunque sea en silencio.
- Recordar que esta etapa puede ser necesaria para reorganizar la vida.

5. Aceptación

“Ya no está... y tengo que seguir viviendo”

No es una fase feliz ni carente de dolor. Implica reconocer la realidad y empezar a construir una nueva forma de vivir. A veces se experimenta como resignación tranquila, otras como apertura a nuevas experiencias. Aquí pueden iniciarse pequeños rituales de despedida simbólica.

Cómo acompañar:

- Apoyar los pasos hacia la reinserción: nuevos planes, rutinas, vínculos.
- Acompañar la elaboración de despedidas significativas.
- Ayudar a identificar nuevas fuentes de sentido.

Estas fases, igual que las tareas de Worden, no son una receta, sino un mapa emocional. Ofrecen pistas sobre lo que puede estar ocurriendo, pero cada persona recorre su propio sendero. Lo importante es poder mirar el duelo como un proceso natural, legítimo y lleno de humanidad.

9. Decálogo para personas que están en duelo

(Cómo cuidar de ti mientras atraviesas una pérdida)

Este decálogo no pretende darte normas rígidas ni “recetas” para pasar el duelo. Cada pérdida es única, y cada doliente tiene su tiempo, su historia, sus silencios y sus formas de expresar el dolor. Pero sí puede ofrecerte una brújula para orientarte en los momentos de mayor oscuridad emocional.

1. Reconoce la pérdida y permítete sentir

La primera necesidad tras la muerte de un ser querido no es entender, sino **sentir**. Darte permiso para llorar, para enfadarte, para tener días en los que no puedes con nada. No anestesies el dolor: su función es ayudarte a sanar. Negar o evitar lo que sientes solo prolonga el malestar.

Ejemplo:

Marta perdió a su hermana por suicidio. Durante semanas intentó hacer vida normal, “ser fuerte por los demás”. Al final terminó agotada, irritable y desconectada. En cuanto se permitió llorar en compañía de una amiga, sintió alivio y una pequeña apertura al duelo real.

2. Despidete simbólicamente, si no pudiste hacerlo en vida

A veces, por circunstancias médicas, traumáticas o por la rapidez de los hechos, no podemos despedirnos. En esos casos, realizar un acto simbólico — escribir una carta, plantar un árbol, encender una vela, crear un espacio de memoria— puede ser clave para comenzar el proceso de aceptación.

Ejemplo:

Carlos no pudo estar en el hospital cuando murió su padre por COVID-19. Meses después, organizó un pequeño ritual con sus hijos en el bosque donde solían pasear juntos. Leyeron poemas, contaron anécdotas y esparcieron flores. “Fue la despedida que no pude darle”, dijo después.

3. Aprende a poner nombre a tus emociones

El duelo puede hacernos sentir confundidos, como si todo se mezclara: rabia, miedo, culpa, nostalgia, frustración, alivio, vacío. Poner nombre a esas emociones —con ayuda profesional, con escritura, o en diálogo con personas seguras— puede ayudarte a comprenderte mejor y a no sentirte a la deriva.

4. Respeta tu ritmo

No te compares. No hay una velocidad correcta para transitar el duelo. Hay quien tarda semanas en volver al trabajo, y quien necesita un año para abrir una caja con fotos. Vivimos en una sociedad que premia la rapidez, pero el duelo necesita tiempo emocional, no calendario laboral.

Ejemplo

Ismael volvió a trabajar a los cinco días de enterrar a su pareja. Por fuera parecía estar bien, pero cada día le costaba más concentrarse. Se culpaba por “no superarlo”. Cuando su médico le recomendó una baja, descubrió que parar era lo que más necesitaba para no romperse del todo.

5. No te automediques sin supervisión médica

Es tentador “apagarse” emocionalmente cuando duele tanto. Pero el uso de ansiolíticos o somníferos sin seguimiento puede bloquear el proceso natural del duelo. Si necesitas ayuda farmacológica, consúltalo con profesionales de salud mental que valoren tu caso en contexto.

6. Evita decisiones importantes en medio del duelo

Cambiar de casa, vender propiedades, dejar el trabajo o romper vínculos en los meses posteriores a una pérdida puede ser arriesgado. Las decisiones importantes necesitan perspectiva. En medio del dolor, lo emocional nubla lo racional.

7. Pide ayuda y déjate ayudar

Hay personas dispuestas a acompañarte, pero quizás no saben cómo. A veces necesitamos decir con claridad: “Solo necesito que me escuches”, “Puedes venir a estar conmigo sin hablar”, “Hoy no puedo estar solo/a”. No estás pidiendo demasiado: estás dando la oportunidad de cuidarte.

“No hay ser humano que le eche una mano a quien no se quiere dejar ayudar.” — Joaquín Sabina.

Ayuda a los demás a que te ayuden.

8. Busca momentos para estar a solas

No para aislarte, sino para escucharte. Recuerda que también necesitas tiempo contigo mismo/a: mirar fotos, llorar sin testigos, escribir lo que no puedes decir, reorganizar tu espacio sin interrupciones. La soledad buscada puede ser un espacio fértil de conexión contigo y con tu ser querido.

9. Reorganiza tu vida sin culpa

Vas a seguir viviendo. Y eso no significa que olvides. Significa que la vida continúa, y que honrar a quien has perdido también puede hacerse a través de la alegría, del compromiso, de los vínculos que construyas. Reír, volver a amar, hacer planes... no es traición: es supervivencia amorosa.

10. Recupera sentido, aunque sea distinto

Tal vez no vuelvas a ser quien eras. Pero puedes encontrar nuevas formas de estar en el mundo, de vincularte con lo vivido, de transformar el dolor en algo que te haga crecer. Quizá no hay respuesta al "por qué", pero puedes construir un "para qué".

Ejemplo simbólico:

Después de la muerte de su hijo por cáncer, Lucía comenzó a colaborar como voluntaria en una asociación de familias en duelo. Dice que no lo hace para olvidar, sino para seguir conectada con él de otra forma. "Ayudar a otros me recuerda cuánto amor sigue vivo".

10 Decálogo para quienes desean acompañar a alguien en duelo

Y si estás del otro lado —si tienes un amigo, hermana, madre o compañero de trabajo que ha perdido a alguien— aquí tienes algunas pautas para acompañar con humanidad:

1. No minimices el dolor. Frases como “tienes que ser fuerte” o “todo pasa por algo” suelen hacer más daño que bien.
2. No tengas miedo al llanto: estar presente mientras alguien llora es una de las formas más profundas de acompañar.
3. No impongas tu manera de vivir el duelo. Pregunta: “¿Qué necesitas?”, “¿Cómo puedo ayudarte?”
4. Sé paciente: el dolor no tiene prisa. No apures al otro.
5. Ofrece compañía sin condición: puedes estar sin tener que dar consejos.
6. Valida sus emociones, incluso si no las comprendes.
7. Ayuda con gestos prácticos: llevar comida, hacer compras, cuidar a los hijos.
8. Recuerda fechas importantes: aniversarios, cumpleaños, días simbólicos.
9. No desaparezcas después del funeral: el verdadero duelo comienza cuando todos se van.
10. Sé presencia constante y afectuosa. A veces, solo con estar, ya estás haciendo

11 REFERENCIAS

- Attig, T. (2000). *The heart of grief: Death and the search for lasting meaning*. Oxford University Press.
- Boss, P. (2000). *Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief*. Harvard University Press.
- Doka, K. J. (2002). *Living with grief: Loss in later life*. Hospice Foundation of America.
- Doka, K. J. (2016). *Grief is a journey: Finding your path through loss*. Atria Books.
- González Fernández, J., & Nevado, M. (2017). *Acompañar en duelo*. Desclée de Brouwer.
- González Fernández, J., & Nevado, M. (2020). *Creer en la pérdida*. RBA.
- González Fernández, J., & Zuzao, A. (2024). *La comunicación esencial con el paciente*. Editorial Pirámide.
- González Fernández, J. (y otros). (2025). *Renacer en la pérdida*. Editorial Sentir.
- Kübler-Ross, E. (2006). *Sobre la muerte y los moribundos*. Grijalbo.
- Neimeyer, R. A. (2005). *Aprender de la pérdida: Una guía para afrontar el duelo*. Desclée de Brouwer.
- Neimeyer, R. A. (Ed.). (2001). *Meaning reconstruction & the experience of loss*. American Psychological Association.
- Parkes, C. M., & Prigerson, H. G. (2010). *Bereavement: Studies of grief in adult life* (4th ed.). Routledge.
- Payás, A. (2010). *Las tareas del duelo: Psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo-relacional*. Plataforma Editorial.
- Rando, T. A. (1993). *Treatment of complicated mourning*. Research Press.
- Rosenblatt, P. C. (2000). *Parent grief: Narratives of loss and relationship*. Taylor & Francis.
- Sanders, C. M. (1999). *Grief: The mourning after. Dealing with adult bereavement* (2nd ed.). Wiley.
- Stroebe, M., Schut, H., & van den Bout, J. (Eds.). (2013). *Complicated grief: Scientific foundations for health care professionals*. Routledge.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). *Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence*. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
- Worden, J. W. (2009). *El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia*. Paidós.



Haz clic  para seguirme en:

