



BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

El duelo y su acompañamiento tanatológico desde la psicología en la cultura mexicana

TESINA

Para obtener el título de:

LICENCIADO(A) EN PSICOLOGÍA

Presenta

Brenda Berenice Cabrera Suriano

Director

José Luis Rodríguez Sánchez

13 de febrero del 2026

Dedicatoria.

A mis padres, Gregorio Cabrera y Teresita Suriano, pilares indiscutibles de mi vida, ejemplo de eterno amor, entrega y fortaleza. Gracias por ser el corazón que sostiene todo, por sus abrazos llenos de consuelo, sus consejos sabios, sus oraciones constantes y por creer siempre en mí.

A mis hermanos que nunca me abandonan y han sido innegable compañía, risas, apoyo y hogar en cada etapa de mi vida. Gracias por caminar conmigo, impulsarme y recordarme siempre quien soy y de dónde vengo.

A mis amigas y a esas personas especiales que la vida puso en mi camino y que, con su presencia y su escucha, trajeron calma e hicieron este proceso más ligero. Gracias por acompañarme, por sumar y por recordarme que los caminos importantes no se recorren en soledad.

A mí, por sostenerme con paciencia y cariño en cada etapa de este proceso; por elegir crecer, aprender y avanzar desde la calma y la certeza de que soy capaz. Me agradezco haber llegado hasta este momento con gratitud y orgullo.

Resumen.

El presente trabajo tiene como propósito analizar el duelo y su acompañamiento tanatológico desde una perspectiva psicológica, tomando en cuenta los diferentes procesos de duelo que se presentan a lo largo de la existencia humana. Desde esta perspectiva se abordan los fundamentos teóricos que permiten comprender el duelo como una respuesta emocional, adaptativa y necesaria ante la ausencia de alguien o algo significativo. Así mismo se examinan los principios que orientan el acompañamiento humano en situaciones de pérdida y la importancia del apoyo empático y profesional en la elaboración del duelo. Este trabajo se sustenta en la revisión y análisis de fuentes teóricas que permiten integrar la visión psicológica con el valor cultural, espiritual y social que otorgan sentido y resignificación a la muerte; se integran diversas fuentes que explican los procesos, etapas, tipos y formas de intervención en el duelo, así como la importancia del acompañamiento empático y profesional. La relevancia del estudio radica en su contribución a la comprensión integral del duelo y en su potencial para seguir desarrollándose en investigaciones futuras o en un posgrado especializado, dado su amplio campo de aplicación y su relevancia actual en el ámbito de la psicología y la tanatología.

Índice

Capítulo 1. Tanatología

1.1 Antecedentes históricos

1.2 Antecedentes de la Tanatología desde una Perspectiva Psicológica

1.3 Definición y misión del tanatólogo

Capítulo 2. Duelo

2.1 El duelo

2.2 Definiciones de duelo por diferentes autores

2.3 Antecedentes de las Terapias de Duelo en Psicología

2.4 Tipos de duelo

2.5 Etapas del duelo

2.6 Manejo del duelo (tareas del duelo)

2.7 ¿Cuándo termina el duelo?

Capítulo 3. Significados ideológicos y culturales del dolor y de la pérdida

3.1 Definición y tipos de dolor

3.2 Tipos de pérdida

3.3 Niveles de pérdidas

3.4 Pérdidas colaterales

3.5 Tipos de Pérdidas que se pueden trabajar con Terapias de Duelo

Capítulo 4. Atención a procesos del duelo

4.1 Propuestas de atención tanatológica

4.2 La intervención del profesional durante el proceso tanatológico

4.3 Criterios e intervención en duelo normal o no complicado

4.4 Criterios e intervención en duelos complicados

4.5 Factores de riesgo en duelo complicado

4.6 Acompañamiento y orientación tanatológica familiar

Capítulo 5. Espiritualidad, religión y muerte

Capítulo 6. Aplicaciones de la tanatología en diferentes tipos de duelo y pérdida

Introducción.

Hablar de la muerte y del duelo en la cultura mexicana es acercarse a un tema profundamente humano, lleno de simbolismos, creencias y tradiciones. En México, la muerte como tal se interpreta de muchas formas, unas simples y otras complejas no únicamente como el final de la vida, sino como un transitar que forma parte de un proceso natural de la existencia y paradójicamente de la vida. Esta manera tan específica y culturalmente tan arraigada se refleja en expresiones como el Día de Muertos, donde se expresa de diversas formas el cariño y la memoria de quienes han fallecido y se transforma esta ausencia en un acto simbólico de amor.

El duelo, se puede entender como una respuesta psicológica saturada de emociones ante la pérdida significativa, es como tal un acto universal que en algún punto toda persona independientemente de su etapa vital atraviesa. La tendencia actual supone que cada proceso es único y definitivamente depende de factores múltiples, de los cuales podemos destacar el tipo e intensidad del vínculo, la historia y procesos personales y creencias culturales determinadas por las ideas, valores, tendencias y

normas que comúnmente se desarrollan por los miembros de un colectivo de personas y que en un acto total de influencia social moldean su visión del entorno y la forma de actuar, su identidad y sus comportamientos. Visto desde la psicología, el duelo se expresa como un conjunto de actitudes de un proceso adaptativo, el cual que facilita integrar la pérdida y desarrollar condiciones para continuar con la vida, de otra forma la Tanatología aporta una perspectiva más amplia, integrando la dimensión espiritual, emocional, ética y sensible que caracteriza al ser humano.

La Tanatología como disciplina, auxilia a las personas en los diferentes procesos de pérdida, de tal forma que desarrollar herramientas que colaboren a comprender el sufrimiento producen un cambio significativo para encontrar sentido en medio del dolor. De tal forma que el objetivo no es evitar o huir del sufrimiento, sino de comprenderlo, laudarlo y acompañarlo de manera humana y profesional, con ello ayuda a que el individuo reconozca y conviva de manera positiva y funcional con sus emociones y con ello logre una reconciliación y comprensión de la ausencia.

En el contexto mexicano, este tipo de apreciaciones de la muerte y las pérdidas adquiere una relevancia y connotación especial, ya que la cultura determina estrechamente la forma en que se viven y perciben estos fenómenos. Los rituales, costumbres y creencias se expresan de una forma sumamente simbólica en su elaboración, proporcionando de alguna forma entendimiento y resignificación, así como, consuelo y conexión con lo trascendente. Comprender esta relación entre psicología, Tanatología y cultura permite entender y abordar el duelo desde una perspectiva más integral.

El presente trabajo tiene el propósito de identificar y destacar en su aplicación la riqueza en la vinculación de la tanatología y la psicología, así como, su función en los distintos procesos de duelo que acontecen durante la vida de un sujeto en diferentes contextos, logrando con ello establecer los principales tipos de pérdida y sus características, los factores culturales asociados que influyen en la forma de vivir e interpretar dentro del contexto mexicano, de la misma forma, los métodos de intervención tanatológica que permiten un acompañamiento profesional respetuoso, transformador, sensible y empático. En el transcurso de este trabajo se analizarán los principios teóricos de la tanatología, los distintos tipos y etapas del duelo, las propuestas de atención psicológica desde diferentes modelos y teorías, así como, el rol y la relevancia de la espiritualidad, la cultura y las creencias en la forma en que las personas afrontan la experiencia de la muerte y las pérdidas.

De esta manera, esta tesina busca reflexionar sobre la importancia del acompañamiento tanatológico, resaltando el papel del profesional en psicología como un acompañante sensible, ético y humano ante situaciones de dolor y sufrimiento. Hablar de duelo es en el fondo, hablar de amor, de vínculos que se transforman y de la capacidad del ser humano para reconstruirse después de una pérdida. Comprender esto desde la Tanatología es abrir la posibilidad de transformar el dolor en aprendizaje, la ausencia en recuerdo y la muerte en una oportunidad para valorar la vida.

Objetivo general

Destacar las aplicaciones de la Tanatología en los distintos procesos de duelo que acontecen durante la existencia humana.

Objetivos específicos

- Identificar la definición, antecedentes y misión del tanatólogo desde una perspectiva psicológica.
- Distinguir los principales procesos de duelo, definiciones, antecedentes y manejo que se presentan durante las diferentes etapas de un ser humano.
- Profundizar en los principios ideológicos o culturales que intervienen en el proceso de pérdidas y duelo.
- Analizar las propuestas, criterios e intervención del profesional en psicología durante el proceso tanatológico.
- Explorar el rol de la espiritualidad, la religión, la muerte y la cultura en tanatología, pérdidas y duelo.
- Conocer los principales métodos y técnicas de intervención en tanatológica en procesos específicos de duelo en la cultura mexicana

Justificación.

Los seres humanos nos encontramos expuestos a una extensa cantidad de procesos durante nuestra vida. En este transcurso, es inevitable experimentar múltiples y diversas pérdidas que nos llevan a vivir un duelo. Es así como las personas constantemente nos encontramos ante situaciones que nos afectan, tales como una

ruptura de pareja, un cambio de residencia del lugar de nacimiento, un cambio de rumbo laboral, la pérdida de movilidad total o de alguna parte del cuerpo, etc.

No obstante, el duelo por muerte es el más complejo por su relevancia y nivel de afectación en la mayoría de las personas, el cual puede estar en función del grado de vinculación emocional o de la naturaleza particular de la pérdida, las cuales no solo son solo físicas sino simbólicas también.

Desde la perspectiva psicológica, el duelo es una reacción emocional y del comportamiento, el cual puede manifestarse en un estado de aflicción cuando el vínculo afectivo antes mencionado se rompe o desaparece. Es una respuesta adaptativa que suele producirse en el contexto de las pérdidas. Un mecanismo psíquico que se encarga de asumir, asimilar, madurar y superar.

La tanatología pueden ofrecer asistencia para auxiliar a las personas a afrontar adecuadamente su situación y la confrontación de emociones y padecimientos que surgen en momentos de adversidad y una vez descrita la complejidad de este fenómeno, sus afecciones y la relevancia en los procesos de interacción humana, se hace considerable realizar un trabajo de análisis e investigación teórica, con el objetivo de identificar desde la perspectiva de la Tanatología como disciplina científica, la importancia de documentar los aportes y el acompañamiento, ya que, su objetivo principal es aliviar el dolor y la desesperanza que estas situaciones pueden causar en los seres humanos. Dicho de otra manera, el objetivo de la Tanatología es hacer que el proceso de morir sea más humano y brindar a las personas una muerte digna, así como ayudar a los dolientes a elaborar y vivir duelos adecuados.

Todas las teorías y toda la ciencia no pueden ayudar a nadie

Tanto como un ser humano que no teme abrir su corazón a otro.

Kübler-Ross, 2009

Capítulo 1. Tanatología

La tanatología es una disciplina que explora, analiza y acompaña los procesos de una persona relacionados con la muerte y los diferentes tipos de duelos, su objetivo es desarrollar herramientas en el doliente con el propósito de afrontar de manera comprensiva y lo más funcional posible estos sucesos. Lo anterior enfocándose en las dimensiones intelectuales, emocionales y culturales del ser humano, en este sentido, la psicología auxiliada por el conocimiento desarrollado de esta área busca aliviar y resignificar el sufrimiento que producto de las pérdidas y facilitar la aceptación y adaptación positiva y funcional.

Este capítulo centra su desarrollo en explorar antecedentes históricos de la tanatología, sus aportes desde la perspectiva psicológica y el rol del profesional tanatólogo en el contexto terapéutico. A través de este recorrido, se buscará comprender cómo esta disciplina ha evolucionado y se ha convertido en un campo ascendiente, de la misma forma, identificar cómo responde a las necesidades de una sociedad con fuertes tradiciones y creencias en torno a la muerte.

1.1 Antecedentes históricos

La tanatología se manifiesta como una disciplina científica, la cual tiene como origen la palabra griega griego *thanatos* que significa muerte y el vocablo *logos* que se

entiende como estudio o tratado, es de destacar que el concepto se utilizó con anterioridad en algunos contextos filosóficos y religiosos, no fue hasta que la psicología, la medicina y las ciencias sociales integraron estos saberes, que la tanatología se consolidó como una disciplina científica. El término tanatología fue acuñado y expresado en 1901 por Elie Metchnikoff, quien en 1908 fue ganador del premio Nobel, desde entonces la tanatología ha sufrido un cambio evolutivo y se comenzó a considerar la muerte no solo como un hecho puramente biológico, sino también como un conjunto de procesos que involucra aspectos psicológicos, emocionales y sociales.

En los 100 años posteriores, la Tanatología fue evolucionando de acuerdo con la cultura, la religión y el pensamiento predominante de cada pueblo y cada época. No fue hasta 1991 que la Dra. Elizabeth Kübler Ross la describió como: los fenómenos psicológicos que acompañan a los enfermos en fase terminal durante el proceso de muerte. Esta definición representa la visión más moderna y actual de la Tanatología como hoy la conocemos.

Elisabeth Kübler-Ross, psiquiatra suiza-estadounidense que revolucionó la forma en la que actualmente se entiende el proceso de la muerte y el duelo. Su obra más influyente, *Sobre la muerte y los moribundos* (1969), marcó un hito en la historia de la tanatología al introducir un enfoque psicológico al tratamiento de los pacientes terminales y al análisis de las emociones vinculadas al final de la vida.

Kübler-Ross desarrolló su teoría de las cinco etapas del duelo, que comprende la *negación, ira, negociación, depresión y aceptación*. Estas etapas, aunque actualmente

no son universales ni lineales, ofrecieron una estructura conceptual que permitió a los profesionales de la salud y sobre todo a los cuidadores comprender mejor las reacciones emocionales que enfrentan las personas al encarar su propia muerte o la de un ser querido. La idea central de Kübler-Ross era que el duelo y la aceptación de la muerte no son procesos rápidos ni fáciles, sino que son experiencias profundamente personales que pueden implicar una mezcla compleja de emociones.

El enfoque de Kübler-Ross fue innovador porque, hasta su intervención, la muerte era un tema delicado que generalmente se evitaba en los ámbitos médicos como en la sociedad en general. Ella logra con su trabajo, visibilizar desde esa perspectiva el sufrimiento de los pacientes terminales y su entorno familiar, dando relevancia al hecho de brindar un acompañamiento emocional, sensible, empático y psicológico adecuado. Esto anterior aporta que en lugar de entender y tratar a los moribundos únicamente como sujetos pasivos de un proceso puramente físico, los identifica y reconoce como personas con sentimientos marcados en ese momento por la profunda desesperanza, pensamientos complejos y confusos, miedos, deseos y emociones que merecían ser escuchados y comprendidos en su sufrimiento desde otra perspectiva.

La influencia de Kübler-Ross, en definitiva, integra al campo de análisis elementos más allá de la atención a los moribundos, sus aportes descubren el camino para una comprensión y atención más profunda del duelo en los sobrevivientes, y que dadas estas condiciones se enfrentan a hacer frente a la pérdida de un ser querido con una serie limitadas de recursos por lo regular. Al analizar y evidenciar las diversas formas en que el duelo se vive y experimenta, no solo como una reacción obligatoria ante la

muerte, sino también como una parte integral y prácticamente ineludible de la experiencia humana, abre esta perspectiva indeleble en la tanatología moderna, desarrollando una aproximación más humana, sensible y empática a los procesos de la muerte y las pérdidas.

La obra de Kübler-Ross influyó de manera significativa en el desarrollo de la tanatología en nuestro país, ya que introdujo consigo una perspectiva más profesional e integró procesos psicológicos del duelo, de esta forma complementó las tradiciones y vínculos culturales y creencias existentes, como el *Día de Muertos*, con un enfoque clínico, humano y académico. A través de su trabajo, Kübler-Ross integra las bases para ampliar este conocimiento, propiciando que los profesionales de la salud, incluidos los psicólogos y tanatólogos mexicanos, establecieran un esquema distinto y más enriquecedor para abordar la muerte no solo como un fenómeno netamente biológico, sino también como un proceso con profundos matices psicológicos y con una fuerte influencia social que requiere acompañamiento y atención profesional.

La muerte ha sido durante el transcurso de la humanidad un fenómeno que plantea diversas perspectivas y una profunda reflexión e interés humano, y ha sido tratado de diversas perspectivas según las creencias, la época y las cultura. En México, la incorporación de la tanatología desde un aspecto académico ha tenido un avance significativo hasta estos tiempos. Desde la década de 1980, las instituciones educativas de nivel superior, asociaciones y comités científicos comenzaron a integrar a sus programas de capacitación la tanatología, en ese transcurso tuvo que ser adaptado a las necesidades culturales del país debido a su fuerte influencia en la forma

de percibir los fenómenos ligados, lo que permitió la integración de la perspectiva psicológica en el acompañamiento del duelo. Lo anterior derivado de la estrecha relación de los estudios relacionados a los procesos de un ser humano y su afrontamiento. Este enfoque no solo permitió incluir teorías relacionadas a este estudio, sino que también consideró las tradiciones el sincretismo religioso.

Hoy día, la tanatología se encuentra en constante evolución, se desarrolla como un campo sumamente emergente y necesario, más cuando los efectos posteriores a la pandemia se han hecho tan evidentes en la falta de habilidades para enfrentar este tipo de fenómenos. En este sentido hacer énfasis en la psicología del duelo, la intervención en crisis, el acompañamiento a enfermos y a familiares con el fin de manejar el duelo de manera saludable es vital para ofrecer a la sociedad alternativas para afrontar procesos como estos.

Los avances en la neurociencia, la psicoterapia junto a la integración de enfoques culturales sigue enriqueciendo la disciplina, permitiendo que se adapte a nuevas realidades sociales y clínicas.

Es importante destacar que, a nivel global, es de inferirse que el tratamiento de la muerte y las pérdidas varía, teniendo en cuenta que persisten diversas perspectivas religiosas, la ciencia y la psicología aportan nuevas alternativas para analizar y comprender el duelo, al centrarse en aspectos emocionales y psicológicos por los que atraviesa el ser humano ante la pérdida, la intervención tiene más especificidad y con ello mejora la capacidad de respuesta terapéutica. Esta nueva visión favorece la transición de la tanatología como disciplina, la cual logra que se integre tanto el

conocimiento biológico como el apoyo emocional, psicológico y social. La transición direccionada hacia un enfoque con una vinculación más participativa por parte de la psicología del duelo en México comenzó a integrarse a partir de la segunda mitad del siglo XX, lo anterior a razón de influencias académicas y trabajos realizados en el extranjero, como los trabajos precisamente de Elisabeth Kübler-Ross y el enfoque innovador de los cuidados paliativos, de esta forma se propone una integración con las tradiciones culturales de nuestro país. Durante el proceso antes mencionado, la tanatología se ha consolidado como una disciplina cuyos alcances y objetivos ahora no solo abordan la muerte desde un punto de vista singularmente biológico, sino que también tiene interés y centra su atención en las emociones, el bienestar psicológico, la importancia del acompañamiento y en la sensibilidad propia del ser humano, tanto en la forma de estar profesionalmente resignificando y dando sentido por medio de las intervenciones, como en la naturaleza humana que busca equilibrio, felicidad y la funcionalidad como adaptación a las diferentes circunstancias que plantea la vida en su complejo accionar.

En México, el duelo ha sido desde tiempos remotos ritualizado a través de prácticas culturales diversas, ya sea en el momento del deceso hasta las fechas calendarizadas como el Día de Muertos, donde la muerte se celebra con un enfoque más positivo y curiosamente festivo, lo cual permite que las personas se vinculen y vivan a sus seres queridos de manera simbólica y paradójicamente presentes, en gustos, sabores, olores y de alguna forma con sus preferencias en vida, que ejemplifica la fortaleza y las tradiciones heredadas, subrayando la importancia tanto del fin último del hombre en la muerte como su origen (Ramírez, 2006).

Con la introducción del modelo psicológico y sus aportes, se posibilitó y evidenció la necesidad de comprender que el duelo no solo implica la aceptación de la muerte de una forma tajante, sino también que existe la necesidad para buscar un estado equilibrado de bienestar, de lidiar con las emociones complejas que emergen durante el proceso, como la tristeza, el miedo, la culpa y la ansiedad, emociones simultáneas en muchos de los casos en los cuales no se encuentra el individuo con la capacidad de resolver ese estado y las condiciones de vida cambian drásticamente.

A inicios de los años 80, surge un interés en la tanatología por parte de la academia en México, lo que permitió integrar esta formación en varios programas educativos y de investigación específicamente sobre el duelo. La incorporación de la psicología al campo de la tanatología o viceversa visto desde otra perspectiva, posibilitó nuevas herramientas para auxiliar y orientar a las personas en su proceso de duelo, tomando en cuenta como elementos que colaboran en una intervención, las características culturales mexicanas y las condiciones específicas de la sociedad en este país.

Hoy el duelo y el acompañamiento tanatológico en México se abordan desde una perspectiva más familiar, actualmente se reconoce a estos procesos con características propias y formas de atenderse en particular, combinando conocimientos científicos, psicológicos, humanísticos y culturales. Se reconoce entonces, que el duelo es una experiencia única y personal que requiere un enfoque multidisciplinario para poder ofrecer el acompañamiento adecuado, respetando siempre las creencias, fortalezas, debilidades y valores de cada persona.

1.2 Antecedentes de la Tanatología desde una Perspectiva Psicológica

La psicología ha dedicado de manera exhaustiva especial atención al duelo y la muerte como fenómenos en los cuales, de una forma u otra impactaran a cualquier persona en este mundo, por lo tanto, podría darse la condición de universalidad, este impacto incide profundamente en el bienestar emocional del ser humano. Desde sus inicios, la psicología ha buscado analizar y comprender cómo las personas procesan y enfrentan sus pérdidas, reconociendo que este proceso es multifacético y único, dotado de una increíble cantidad de características propias para cada individuo y acontecimiento que deriva en una pérdida.

El psicoanálisis, desarrollado por Sigmund Freud, es de los primeros enfoques que exploraran la muerte desde una perspectiva psicológica. En su ensayo *Duelo y melancolía* (1917), Freud expresa que el duelo implica necesariamente un proceso de desvinculación emocional del objeto perdido, una tarea sumamente compleja que de no ser tratada de manera funcional y adecuada en lo personal y posteriormente en un ámbito terapéutico podía llevar a profundos conflictos internos, considerado lo anterior, este autor caracteriza el duelo como una reacción natural frente a la pérdida, la cual genera melancolía, que describe como un estado patológico caracterizado por un intenso autodesprecio y pérdida de interés en la vida. Además, conceptos como la transferencia y resistencia han sido especialmente útiles en el acompañamiento tanatológico, ayudando a identificar las emociones que en el lenguaje psicoanalítico se determina como inconsciente y que surgen frente a la pérdida. Este marco teórico estos estudios permiten identificar los mecanismos de defensa, la complejidad y

vulnerabilidad emocional que surgen ante la muerte de un ser querido o de algo sumamente simbólico.

Por otro lado, la psicología humanista, desarrollada por académicos como Carl Rogers y Abraham Maslow, contribuyen desde su perspectiva con una perspectiva más enfocada en el individuo y sus herramientas, voluntad y capacidades de crecimiento frente a la adversidades y procesos de esta índole. Rogers, centra sus estudios y da principal énfasis en la empatía y la aceptación incondicional, establece una estructura para una relación terapéutica que facilite y brinde condiciones óptimas para la expresión emocional en procesos de duelo. Maslow, propone desde sus estudios de la autorrealización, que la muerte y la reflexión sobre la mortalidad actúan como facilitadores para el desarrollo individual y personal, provocando con ello una búsqueda de significado a la vida.

Además, la integración de estas teorías a la tanatología permite comprender el duelo como un proceso dinámico y multifacético. Siendo de esta forma que podemos inferir, que los aportes humanistas han influyen como enfoques de *crecimiento postraumático*, que ven en las pérdidas una gran cantidad de oportunidades para el fortalecimiento personal y la resiliencia, todo esto en función de la voluntad y la posibilidad de resignificar la experiencia.

En conjunto, corrientes y teorías como el psicoanálisis y la psicología humanista proporcionan a la tanatología de herramientas teóricas y prácticas que fortalecen su capacidad de respuesta para abordar e intervenir en procesos de muerte y pérdidas

desde una perspectiva holística, tomando en cuenta tanto los aspectos emocionales como existenciales del ser humano.

Corrientes contemporáneas como la psicología cognitivo-conductual, aportan desde su perspectiva herramientas prácticas para abordar el duelo, con ello colabora a las personas a identificar y sobre todo generar estructuras distintas a pensamientos disfuncionales que obstaculizan su adaptación a la pérdida. Este enfoque hace énfasis en la relevancia de identificar y reconocer patrones de pensamiento tales como culpa excesiva o negación del acontecimiento desencadenante, de tal forma que trabajar en ellos de manera activa promueve y facilita un proceso de duelo más saludable.

En resumen, la psicología desde varias perspectivas aborda el duelo y la muerte, lo anterior basado en modelos que de alguna u otra resultan efectivos para reestructurar y desarrollar habilidades para su manejo en el usuario. En este sentido, existen enfoques y corrientes desde la perspectiva psicológica que colaboran significativamente en la práctica tanatológica, mediante instrumentos teóricos y técnicas probados en la práctica facilitan entender el duelo desde otro punto de vista y con diferentes alternativas para convivir con el malestar. A continuación, se muestra de manera breve contribuciones significativas de la psicología en la tanatología además de los modelos anteriormente mencionados.

1. Teoría del Apego y la relación con el duelo

La teoría del apego de John Bowlby propone que la intensidad del duelo está directamente relacionada con la intensidad del vínculo afectivo perdido. Esta perspectiva es en definitiva un aporte clave para entender las variadas respuestas al

duelo y por qué significativamente tienen diferencias entre las personas que manifiestan particularidades en sus procesos.

En el acompañamiento psico/tanatológico, esta perspectiva permite que el profesional identifique patrones de apego, roles e intensidades para así acompañar y orientar al doliente hacia una reestructura saludable.

2. Resiliencia como proceso psicológico central

Bonanno (2006) desde el enfoque de la psicología positiva, propone el concepto de resiliencia como la capacidad de adaptarse y recuperarse ante la adversidad, el trauma o circunstancias significativas, de esta manera se integra en la tanatología con el fin de entender, estudiar y fomentar la capacidad de adaptarse frente a las pérdidas. Esta perspectiva alienta a los dolientes a encontrar significados en la experiencia y a reestructurar nuevos campos de análisis a pesar del dolor y las condiciones adversas.

3. Acompañamiento desde la empatía y la validación emocional

La psicología humanista, específicamente los aportes de Carl Rogers, influye de manera activa en la intervención psico/tanatológica, lo anterior al destacar la relevancia de la empatía, la aceptación y la autenticidad en la relación terapeuta/usuario. Estos principios fortalecen la conexión entre el profesional y el doliente, lo cual colabora en el objetivo al proporcionar un espacio seguro para expresar emociones y procesar el duelo, junto al orientador que promueve escenarios sensibles y conecta con las expresiones de dolor y confusión del usuario.

4. El modelo de las tareas del duelo

Desarrollado por William Worden (2004), este modelo ha sido adoptado en el acompañamiento tanatológico. Propone cuatro tareas fundamentales para superar el duelo:

- Aceptar la realidad de la pérdida.
- Procesar el dolor del duelo.
- Adaptarse a un entorno sin la persona fallecida.
- Encontrar una conexión duradera con el fallecido mientras se continúa viviendo.

5. Integración de técnicas psicológicas

El acompañamiento tanatológico utiliza técnicas psicológicas como la terapia cognitivo-conductual (TCC) para ayudar a los dolientes a identificar y reformular pensamientos disfuncionales relacionados con la pérdida. También incorpora la meditación y la atención plena como herramientas para manejar el estrés y promover el bienestar emocional.

Enfoque / Modelo	Aporte principal al acompañamiento tanatológico	Autor(es)
Teoría del Apego	Explica que la intensidad del duelo depende del vínculo afectivo; permite identificar patrones relacionales.	Bowlby (1980)

Enfoque / Modelo	Aporte principal al acompañamiento tanatológico	Autor(es)
Resiliencia (Psicología Positiva)	Favorece la adaptación emocional y la construcción de nuevos significados tras la pérdida.	Bonanno (2004); Seligman (2011)
Psicología Humanista	Enfatiza la validación emocional, la aceptación incondicional y la creación de un espacio seguro para el doliente.	Rogers (1961)
Modelo de las Tareas del Duelo	Propone cuatro tareas para elaborar el duelo: aceptación, procesamiento, adaptación y conexión significativa.	Worden (2009)
Técnicas psicológicas integradas	Uso de la TCC para pensamientos disfuncionales; atención plena y meditación para la gestión del dolor y el estrés.	Beck (1979); Kabat-Zinn (1990)

1.3 Definición y misión del tanatólogo

Cuando hablamos de Tanatología, se puede entender como el arte de brindar apoyo a las personas que se enfrentan a su propia muerte o a la de un ser querido. Pocas profesiones ofrecen servicios tan necesarios como los ofrece un tanatólogo ya que cuando nos referimos a esta labor se trata de una relación única de ayuda entre una

persona que ha experimentado una gran pérdida y está atravesando un duelo y necesita cuidado y/o acompañamiento profesional que puede y desea brindar ayuda. Los tanatólogos trabajan diversas situaciones, todas ellas emocionalmente complejas.

Todas las culturas cuentan con formas y rituales que les permiten lidiar con el dolor y la muerte, lo que les da un significado único y les permite canalizarlo de una manera catártica y socialmente aceptada. En particular, México es una sociedad con una riqueza cultural única en torno a la muerte, gracias a la fusión de la cosmovisión prehispánica y cristiana, y la celebración del Día de Muertos que ejemplifica el culto a los ancestros, subrayando la importancia tanto del fin último del hombre en la Muerte como de su origen. (Ramírez, 2006).

El acompañamiento Tanatológico puede llegar a variar dependiendo del enfoque de cada terapeuta, y puede ser desde una sola sesión de orientación hasta citas que se extienden durante varias semanas o meses. Acompañar a alguien en cualquier aspecto de la vida requiere una serie de habilidades que incluyen la comunicación efectiva, la capacidad de escuchar, confrontar, respetar y mostrar empatía. El acompañamiento tanatológico implica entender la realidad de la persona y tratar de entrar en su mundo sin obligarla a ajustarse a nuestra perspectiva. Es esencial escuchar, aceptar y respetar a la persona en cuestión y hacer lo que esté a nuestro alcance para ayudarla a lograr sus objetivos y comprender lo que es importante para ella.

El profesional en tanatología debe tener claridad y consciencia respecto del rol que desempeña en el proceso de orientación y acompañamiento, especialmente cuando

se trata de intervenir de manera humana ante a situaciones difíciles y dolorosas, en las que por lo regular el usuario manifiesta poco control sobre las emociones presentadas, lo anterior supone conocer los aspectos esenciales presentes en el proceso de duelo independientemente de su causa, al establecer un vínculo se busca hacerlo de forma natural, desempeñando un rol de acompañamiento profesional pero al mismo tiempo sensible y cálido. A continuación, se presentan los más importantes:

- Facilitar al sobreviviente la realidad de la pérdida. Es común sentir una sensación de irrealidad cuando un ser querido fallece, incluso si la muerte era esperada. La mente puede tener dificultades para procesar la idea de que alguien que estuvo presente en la vida ya no está. Esto puede provocar una sensación de shock y de desconexión con la realidad. Esta reacción es normal y forma parte del proceso de duelo. Con el tiempo, la mente y el cuerpo se adaptan a la nueva realidad y la sensación de irrealidad disminuye.
- Facilitar al sobreviviente a identificar y expresar sus emociones. Es muy importante que una persona que está pasando por un proceso de duelo reconozca y exprese de manera saludable sus emociones, incluso aquellas que son difíciles o dolorosas, como el miedo, la tristeza o el enojo. Esto puede ser un proceso difícil, ya que la sociedad muchas veces nos enseña a reprimir o esconder nuestras emociones, especialmente las que se consideran negativas. Sin embargo, es fundamental que el sobreviviente se permita sentir y expresar estas emociones para poder procesar y sanar su dolor. Esto puede hacerse a través de la escritura, el arte, la terapia o simplemente hablando con alguien en

quien confíe. Al expresar sus emociones de manera saludable, el sobreviviente puede encontrar alivio y empezar a avanzar en su proceso de duelo.

- Apoyar al sobreviviente a vivir sin su ser querido. Al reorganizar el sistema después de la muerte de una persona, es importante tener en cuenta los roles que desempeñaba y cómo serán cubiertos por otros individuos. Del mismo modo, con las relaciones, puede que no haya personas que sean exactamente iguales para cubrir los lazos afectivos, pero es posible encontrar apoyo en varias personas y en diferentes niveles y formas.
- Propinar un clima donde la elaboración del duelo se realice al tiempo y al ritmo del paciente. Es importante tener en cuenta que el proceso de duelo es único para cada persona y requiere de un tiempo determinado para ser elaborado. Es fundamental que el tanatólogo respete el ritmo y tiempo del paciente, ya que es el paciente quien está pasando por el proceso de duelo y no el tanatólogo.
- Dar apoyo continuo. Es importante que el tanatólogo respete el ritmo y el proceso del paciente en su elaboración del duelo, y no debe presionarlo para que acelere o forje su camino. Siempre es mejor escuchar al paciente y permitir que él o ella guíen la conversación y la dirección del proceso de duelo. Si el paciente no está listo para hablar o no desea profundizar en ciertos temas, el tanatólogo debe respetar su decisión y estar disponible para apoyarlo en su proceso cuando él o ella esté listo.
- Examinar defensas y estilo de afrontamiento. El tanatólogo debe ayudar al paciente a examinar sus defensas y la forma en que afronta el proceso de duelo, ya que este puede intensificarse después de una pérdida significativa. Es

importante que el paciente comprenda que estas defensas pueden ser tanto saludables como no saludables, y que la identificación de estas puede ayudarlo a procesar y elaborar el duelo de manera más efectiva. Además, el tanatólogo puede guiar al paciente en la identificación y modificación de patrones de pensamiento y comportamiento poco saludables que puedan estar afectando su proceso de duelo.

- Identificar patologías y canalizarlas a la atención adecuada. Es importante que el tanatólogo esté capacitado para detectar cuándo el paciente presenta síntomas de cuadros psiquiátricos que requieren atención especializada por parte de un médico psiquiatra. Algunos de estos síntomas pueden incluir trastornos del sueño, cambios bruscos de humor, pensamientos suicidas, aislamiento social y dificultad para realizar actividades cotidianas. En caso de detectar estos síntomas, es importante que el tanatólogo remita al paciente a un especialista para que reciba la atención adecuada.

Capítulo 2. Duelo

Según el Diccionario de la Real Academia Española (RAE, 2024), el duelo se define como un sentimiento de dolor o aflicción por la pérdida de un ser querido. También se hace referencia a las manifestaciones de ese sentimiento, como el luto o las ceremonias fúnebres. Así mismo, puede hacer referencia al encuentro de familiares y personas allegadas que asisten a los velatorios, casas particulares donde se realizan los servicios fúnebres o al funeral cualquiera que sea su expresión cultural.

Duelo para la Real Academia de Lengua tiene varios significados:

1. Dolor, lástima, aflicción o sentimiento.
2. Demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien.
3. Reunión de parientes, amigos o invitados que asisten a la casa mortuoria, a la conducción del cadáver al cementerio o a los funerales.
4. Desafío, combate entre dos, que algunos autores han querido relacionarlo con la elaboración del duelo y el desafío que supone la organización de la personalidad del deudo.

Para efectos de este trabajo, el cual busca también en su desarrollo, encontrar las evoluciones en los términos aplicables a la Tanatología desde su aplicación práctica, el duelo es un término que, en nuestra cultura, se refiere al conjunto de procesos psicológicos y psicosociales posteriores a la pérdida de una persona con la que la persona en referencia se encontraba psicosocialmente vinculado.

De esta manera, podemos incidir que el duelo, proveniente del latín *dolus* (dolor) es la respuesta emotiva a la pérdida de alguien o de algo.

Ahora bien, hasta este punto hemos de concluir tempranamente con el fin de seguir desarrollando este capítulo, que se involucran tantos vínculos emocionales con personas, psicosociales al integrar aspectos contextuales y evidentemente sociales en esta relación, pero así de importante también un “algo”, lo cual nos hace pensar que no solo existe esa inercia a suponer que el duelo exclusivamente está relacionado con la pérdida de personas.

En este mismo sentido es importante aclarar ciertos rumores sociales, los cuales están directamente ligados al desconocimiento acerca de este tema, el duelo como tal no es un trastorno mental ni una debilidad en el carácter de una persona, es un procedimiento psicológico e incluso cultural en respuesta a la muerte de un ser querido o de una pérdida significativa de un “algo”.

Ciertamente existe una condición relacionada al duelo y una evolución normal y hasta cierto punto una resolución satisfactoria, por tanto, se concluye así, que se requiere como tal una serie de herramientas emocionales, sociales, espirituales y cognitivas que colaboren en el adecuado afrontamiento, a lo cual se recomienda asistencia de un profesional de la salud mental para acompañar estas etapas, en las cuales el sujeto este frente a la complejidad de la pérdida cual sea su impacto y dimensión, lo anterior con el fin de evitar la desviación o la conversión a un duelo patológico.

En este sentido, la sociedad se enfrenta a un gran reto, lo anterior debido a que actualmente las generaciones actuales piensan y viven sus procesos de una forma distinta, en la cual la negación de las enfermedades y el aumento de una forma hedonista de ser, aunado al placer por el consumo, la diversión y ausencia de sufrimiento, marcan la pauta para favorecer los factores de riesgo y un declive en el desarrollo de factores de protección respecto a situaciones que componen la vida como tal.

Es importante puntualizar en este momento, que el duelo per se, no es sinónimo de depresión, pero muchos duelos mal llevados de manera personal o mal tratados de manera profesional pueden provocar un episodio depresivo e incluso suicidio. Dicho lo

anterior, la relación entre duelo y psicopatología está documentada, de manera que duelos insuficientemente elaborados o con una evolución crónica y anormal pueden generar un episodio depresivo u otro trastorno mental.

2.1 Definiciones de duelo por diferentes autores

Desde Freud en 1917, en los inicios de una literatura que tomaba en cuenta este tipo de procesos, diversos autores han ofrecido definiciones e interpretaciones respecto duelo y las sensaciones que lo acompañan. Freud definió el termino duelo como afecto anormal de los seres humanos provocado como “reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal, etc.”

En este sentido, sin dejar de analizar los aportes de otros autores, esta definición se ajusta a los propósitos de este trabajo por las siguientes razones. Desde esta perspectiva podemos entender al duelo y los procesos subyacentes al duelo, como el conjunto de representaciones mentales y conductas vinculadas con una pérdida afectiva, tomando en cuenta que el termino duelo, puede así mismo ser aplicado a aquellos procesos psicológicos y psicosociales que se presentan ante cualquier tipo de pérdida significativa para un ser humano; desde separaciones emocionales, aspectos relacionados a la salud, pérdida de empleo, de cuestiones económicas o propiedades, de condiciones por fenómenos sociales ligados a tragedias naturales, violencia, migración o incluso fracasos escolares, etc.

De lo anterior expuesto se destaca que se puede originar igualmente reacciones desadaptativas junto a manifestaciones de índole depresiva y emocional (pena,

desesperanza, rabia, culpa, etc.) ante pérdidas que no son necesariamente la muerte y que en definitiva generan un duelo.

Autores clásicos y contemporáneos sobre el duelo:

1. 1. Sigmund Freud (1917)

Obra: Duelo y melancolía

Aporte: Hace una Diferenciación entre el duelo como un proceso normal y la melancolía como una forma patológica de sufrimiento. Consideró el duelo como un proceso de trabajo psíquico para desligar la libido del objeto perdido, y lo conceptualizó como una reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción.

1. 2. John Bowlby (1980)

Obra: Loss: Sadness and Depression

Aporte: generó la teoría del apego. Postula que el duelo es una respuesta natural a la pérdida de una figura de apego, describe este proceso como dinámico, el cual implica la interrupción del apego y proponer la adaptación a una nueva realidad, en sus aportes más relevantes describió cuatro fases del duelo desde el campo de análisis del vínculo afectivo:

1. Entumecimiento y aturdimiento:

Esta primera etapa es caracterizada por un estado de shock acompañada por negación ante la pérdida. La persona puede sentirse emocionalmente inmóvil y tener

dificultades para aceptar la realidad de la muerte o la pérdida ante una situación u objeto simbólicamente significativo.

2. Anhelo y búsqueda:

Esta fase se caracteriza por la búsqueda del ser querido, lo anterior acompañada de una profunda carga emocional, dolor, ansiedad y desesperación. La persona en duelo puede experimentar la necesidad de aferrarse a recuerdos o espacios asociados con el fallecido.

3. Desorganización y desesperación:

La persona comienza el proceso de aceptación de la realidad ante la pérdida y experimenta una profunda tristeza, desesperanza y desorganización en su vida diaria. Comúnmente asociados a la pérdida del apetito, el sueño y la energía.

4. Reorganización y recuperación:

Esta última fase se desarrolla la aceptación de la pérdida e inicia la adaptación a una realidad desconocida caracterizada por la ausencia del ser querido. La persona interioriza la necesidad de reconstruir su vida, estableciendo con ello nuevos vínculos y focalizándose en encontrar significado en la pérdida.

1. 3. Elisabeth Kübler-Ross (1969)

Obra: On Death and Dying

Aporte: Propuso el modelo de las cinco etapas del duelo: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Aunque muy influyente, hoy se ve más como una guía que

una secuencia rígida. Así mismo, propuso una forma de atención centrada en el paciente y sus deudos, con la cual aspectos como la dignidad, el respeto, la escucha, la sensibilidad y la compasión formaban parte activa del proceso de acompañamiento y producían cambios positivos. Parte de su visión de estos procesos se refleja en una de sus frases más memorables “Todas las teorías y toda la ciencia del mundo no pueden ayudar a nadie tanto como un ser humano que no teme abrir su corazón a otro”.

1. 4. Colin Murray Parkes

Obra: Bereavement: Studies of Grief in Adult Life

Aporte: Ampliación del trabajo de Bowlby. Propuso fases del duelo similares: shock, anhelo, desorganización y reorganización. Subrayó el papel del apego y la individualidad del proceso. De la misma forma Parkes resalta un proceso de búsqueda dolorosa del objeto de apego perdido como un componente central del duelo, Asimismo, participó activamente atendiendo a numerosos desastres y tragedias, incluyendo el desastre de Aberfan, el incendio del estadio Bradford y el hundimiento del Herald of Free Enterprise, brindando apoyo a los afectados y contribuyendo a la investigación sobre el duelo en situaciones extremas y de catástrofes inesperadas.

1. 5. William Worden

Obra: Grief Counseling and Grief Therapy

Aporte: Propuso las “4 tareas del duelo”:

1. Aceptar la realidad de la pérdida

Propone la importancia de reconocer y aceptar la pérdida como un hecho, como algo que ha ocurrido y que tiene un fuerte componente de realidad.

2. Trabajar el dolor y las emociones relacionadas

Enfatiza la importancia del procesamiento de las emociones experimentadas a partir de la pérdida, las cuales pueden ser tristeza, ira, culpa o responsabilidad y lo relevante que es contactar con estos sentimientos, con el fin de aprender a manejarlos e iniciar el proceso de sanación.

3. Adaptarse a un mundo sin el ser querido

Esta etapa tiene una importante implicación en los ajustes requeridos en la vida cotidiana, en la cual se asumen roles previamente relacionadas o compartidas con la persona ausente.

4. Recolocar emocionalmente al fallecido y seguir viviendo

Esta reubicación requiere de encontrar un lugar emocional para el fallecido, en el cual los recuerdos están presentes, pero que a su vez no sean un impedimento para poder continuar, construir nuevas relaciones, experiencias, vínculos y actividades.

Dentro de estos aportes, Worden subraya que estas etapas no son lineales, las cuales pueden presentarse de forma simultánea, intermitente, y en diferentes órdenes. Además, destaca que el duelo es un proceso individual y que cada persona definitivamente necesita diferentes enfoques y estrategias de afrontamiento.

1. 6. Therese Rando

Aporte: Desarrolló el modelo de las 6 "R" del duelo:

1. Reconocer la pérdida: Esta etapa refiere a reconocer la muerte y comprenderla. Lo cual ocurre dentro de la fase inicial de evitación.

2. Reaccionar ante la separación: Implica experimentar las sensaciones y sentimientos relacionados a la pérdida, es importante sentir, identificar, aceptar y expresar reacciones ante la pérdida. Este proceso ocurre en la fase de confrontación.

3. Recordar y revivir al fallecido y la relación existente: Lo anterior requiere analizar y recordar a la persona ausente de forma realista, así como analizar y revivir sentimientos relacionados a la experiencia dentro de la convivencia. Esto también ocurre en la fase de confrontación.

4. Renunciar a los viejos apegos al difunto y al viejo mundo: Dentro de este proceso es importante soltar los patrones de relación que con anterioridad se dieron, y aceptar que la vida ha cambiado, aunque sea doloroso es inevitable si se quiere mantener un proceso sano de desapego. Esto ocurre en la fase de confrontación.

5. Readaptarse para integrarse al nuevo mundo sin olvidar el anterior: Como las anteriores fases, esta involucra mucha relevancia en el transcurso adaptativo de un duelo, implica desarrollar una nueva relación con la persona ausente, adoptar nuevas formas de estar en socialmente y con todo el entorno, así como establecer una nueva identidad. Esto ocurre en la fase de acomodación.

6. Reinvertir: Se trata de descubrir e intentar nuevas formas de involucrarse en la construcción de nuevas relaciones y proyectos, enfocarse en que la energía

emocional este encaminada a nuevas personas, metas, etc. Esto ocurre en la fase de adaptación.

1. 7. Margaret Stroebe y Henk Schut

Obra: The Dual Process Model of Coping with Bereavement

Aporte: Modelo de proceso dual: La persona pasa por un proceso de pérdida y alterna entre la pérdida (las emociones involucradas) y la restauración como adaptación práctica a una realidad, lo que permite un ajuste más dinámico.

El modelo propuesto por Stroebe y Schut ofrece una conceptualización del duelo centrado en el proceso y se aleja de una perspectiva mecánica “de determinación de fases” como propuestas anteriores venían suponiendo. Asume en conclusión la particularidad con la que este fenómeno opera en cada individuo, dando paso a las particularidades en las habilidades de afrontamiento y de recursos psicológicos o emocionales que dispone cada individuo.

1. 8. Robert Neimeyer

Aporte: Se enfoca en el significado del duelo. Propone que el duelo es un proceso de reconstrucción de sentido tras una pérdida. Subraya la narrativa personal como forma de sanar. De la misma forma, involucra la dimensión cultural y contextual tanto en la forma de un funeral en cualquiera de sus representaciones y expresiones, el cual favorece los objetivos integradores y reguladores una estructura para el caos emocional del duelo, confiriendo un orden simbólico a los hechos, y facilitando la construcción de significados.

2.2 Tipos de duelo

Una vez analizado lo anterior, entendemos que el duelo normal actúa en un tiempo inmediato o en los meses posteriores a la pérdida. Es importante tener en cuenta que, las expresiones o características clínicas del duelo no son exclusivamente de este proceso en sí, más bien los síntomas son similares a los de un episodio depresivo.

Las manifestaciones y síntomas típicos del duelo son: tristeza, pensamientos reiterativos sobre la imagen del fallecido, llanto, irritabilidad, insomnio, disminución de la capacidad intelectual y laboral, pérdida de interés por el mundo exterior, sentimiento de culpa. A lo anterior podemos concluir, que se trata de un sistema complejo de emociones y sensaciones cuya variación está en función de la personalidad y situación de cada doliente.

Es entonces interesante entender que a estas manifestaciones también existen síntomas físicos, tales como: pérdida de apetito y peso, sensación de ahogo y opresión en la zona frontal del tórax, falta de energía, migrañas, dolores estomacales, colitis, palpitaciones, sudoración, dificultades al respirar, etc.

El duelo descrito de manera tradicional tiene un periodo de entre seis meses y un año, no dejando de lado la consideración de que ciertos signos y síntomas puedan persistir por un tiempo más prolongado. Ahora bien, un elemento que puede detonar la intensidad y cronicidad del duelo es si la pérdida se ha producido de manera súbita e inesperada, donde la fase aguda suele durar más tiempo del habitual, caso contrario es si la muerte se ha determinado producto del desgaste de las condiciones físicas y

la disminución de la salud derivado de un cuadro crónico, en el cual aparece el duelo anticipado, en el cuál existen condiciones de tiempo para elaborar un duelo.

El duelo no es un trastorno mental perse, en la CIE 10 el duelo normal es clasificado con el código Z63.4, y ciertamente es tomado en cuenta también el duelo patológico catalogado dentro de los Trastornos de adaptación (F43). Dentro de los trastornos de adaptación, se encuentra el trastorno de duelo prolongado (F43.81), de cual se derivan las siguientes consideraciones:

1. Duelo Normal, se encuentra bajo el código (Z63.4):

Definición: Respuesta emocional esperada ante la pérdida de un ser querido.

Es un proceso natural y transitorio, con manifestaciones que pueden incluir tristeza, confusión, dificultad para concentrarse, entre otros.

La duración del duelo normal es variante dependiendo de las condiciones personales, pero generalmente podemos considerar basados en los manuales estadísticos que un duelo normal puede durar hasta un año.

No requiere intervención psicoterapéutica, aunque puede ser necesario apoyo social y emocional.

2. Duelo Patológico (Trastorno de Adaptación):

Definición: Se refiere a un duelo que se prolonga de manera significativa y causa un deterioro importante en el funcionamiento de la persona.

La CIE-10 clasifica el duelo patológico dentro de los trastornos de adaptación (F43), donde se incluye el trastorno de duelo prolongado (F43.81).

Se caracteriza por la persistencia de síntomas de duelo más allá de lo esperado, como tristeza intensa, dificultad para aceptar la pérdida, problemas para retomar las actividades diarias, aislamiento social, entre otros.

A diferencia del duelo normal, el duelo patológico requiere y se recomienda intervención psicoterapéutica.

De la misma manera, el DSM-V lo clasifica en la categoría diagnóstica de trastornos adicionales que pueden requerir atención médica. Sin embargo, incluye y reconoce el "Trastorno de Duelo Prolongado" (TDP) como una entidad diagnóstica específica, en la cual establece diferencias sobre el duelo normal por su intensidad, duración prolongada y persistente, así como deterioro funcional del doliente.

El duelo patológico complicado, no resuelto, lo podemos dividir de la siguiente forma:

3. Ausente o retardado:

El cual se caracteriza por un cuadro de ansiedad intenso, la negación de una realidad en la cual el fallecimiento ha ocurrido y la esperanza o ideación constante sobre el retorno del ser querido.

- Inhibido: Se destaca por la poca o nula posibilidad de manifestar emociones. No se expresan manifestaciones relacionadas a la pérdida.

- Prolongado o crónico: Etapa en la cual los síntomas depresivos son prolongados más allá de un año con la característica de no presentar evolución respecto a la solución del cuadro presentado.
- No resuelto: Existe la persistencia respecto al recuerdo de las circunstancias en que se dio la muerte y extrema fijación respecto a la muerte del ser querido y sus implicaciones en la vida del doliente.
- Intensificado: Respuesta emocional exagerada, inmediata y mantenida.
- Enmascarado: Respuesta emocional escasa caracterizada por expresiones y síntomas somáticos.

4. Duelo Anticipado

Reacción cuando una pérdida se percibe como inevitable. Se refiere a un proceso de duelo normal que se presenta por adelantado y con anticipación a la pérdida e incluye muchos de los síntomas del duelo después de la pérdida, pero bajo las condiciones previas al deceso y el cual finaliza cuando se produce la pérdida, se destaca que existe una independencia de las reacciones que puedan surgir después de la misma ya que puede definirse como otra etapa del proceso.

Los principales aspectos del duelo anticipado son: depresión, intensa preocupación por la persona que va a morir, ensayo de la muerte y tratar de ajustarse a las consecuencias de esta.

A diferencia del duelo convencional en el cual la intensidad del mismo va disminuyendo con el paso del tiempo, el duelo anticipado puede aumentar de intensidad cuando la muerte parece inminente o se ha consumado.

Existe la creencia o tendencia a pensar que el duelo anticipado va a presentarse siempre que se realice un diagnóstico de enfermedad mortal, esta condición no representa necesariamente la elaboración o el inicio de un duelo anticipatorio, por que como hemos visto hasta este punto, está en función de las condiciones y características de cada persona, e incluso interfieren variables culturales, sociales, religiosas y espirituales.

Basados en el modelo psicoanalítico del Duelo planteado por Freud en “Duelo y Melancolía” (1917), podemos establecer en otras palabras, una clara diferencia entre el duelo normal y la melancolía entendida como un proceso psicótico. Freud nos describe que existe un proceso normal del duelo el que no es necesario más allá del propio tiempo que se encargará de reestablecer el equilibrio perdido. “Jamás se nos ocurriría considerar el duelo como un estado patológico. confiamos en que, al cabo de algún tiempo desaparecerá por sí solo y juzgaremos inadecuado e incluso perjudicial perturbarlo”.

5. Duelo Súbito

El duelo súbito se clasifica como la respuesta emocional, cognitiva y conductual que experimenta una persona tras la pérdida inesperada de otra persona a la cual la unía un lazo emocional o un vínculo afectivo. Este tipo de pérdida suele estar asociada a eventos inesperados como accidentes, suicidios, homicidios o enfermedades fulminantes, y representa como tal un gran desafío significativo para las capacidades psicológicas de adaptación. En este sentido podemos diferenciar este duelo con otras

formas donde la anticipación o la preparación permiten cierto grado de procesamiento emocional previo.

La falta de oportunidad para despedirse, para elaborar un duelo adecuado o para elaborar mentalmente la posibilidad de la muerte genera una compleja circunstancia ante el sentido de continuidad vital, lo cual en definitiva produce las condiciones para dar lugar a manifestaciones intensas de negación, ira o culpa, y aumentando la probabilidad de desarrollar un duelo complicado o prolongado.

En definitiva, el duelo súbito no solo genera un escenario sumamente desafiante a nivel emocional para la persona que experimenta la pérdida, sino que también por lo regular genera crisis en su sistema de creencias y su percepción de seguridad, lo cual repercute con fuertes cuestionamientos respecto a su forma de adaptarse a esta nueva realidad. Dicho lo anterior, es de esperarse que dadas estas circunstancias es más posible requerir un abordaje cuidadoso, personalizado y profesional que permita transitar la experiencia con el menor sufrimiento posible y con la posibilidad de entender saludablemente la pérdida como parte de un proceso de vida.

2.3 Terapias psicológicas eficaces en el tratamiento del duelo: enfoques y características

El proceso de duelo, como hemos venido revisando, es considerado una respuesta natural ante la pérdida y puede convertirse en un desafío psicológico significativo cuando este se prolonga o se complica. Derivado de ello, la intervención terapéutica resulta clave para transitar entre un punto complejo a un punto más sano y funcional,

así como, una elaboración emocional saludable con el fin de prevenir efectos patológicos.

Por lo anterior dicho es importante resaltar que diversos enfoques psicoterapéuticos han demostrado eficacia en el acompañamiento del duelo, cada uno con características propias y adaptaciones según el contexto, condiciones y herramientas particulares de cada individuo, la historia personal del doliente y la pérdida como lo vemos a continuación.

1. Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)

La terapia cognitivo-conductual es uno de los enfoques con mas resultados basados en evidencia de funcionamiento en el tratamiento por duelo complicado. Principalmente se enfoca en la identificación y reestructuración de pensamientos disfuncionales relacionados con la pérdida, en los cuales trabajar con la culpa y responsabilidades, la idealización del fallecido o la visión catastrófica del futuro producen un efecto eficaz y efectivo en el desarrollo de condiciones positivas, favorables y funcionales para el afectado.

Las diversas técnicas dentro del enfoque conductual favorecen la exposición progresiva a situaciones evitadas, la reanudación de actividades significativas y la construcción de nuevos objetivos vitales. La TCC busca en todo momento promover una reinterpretación y reestructura adaptativa de y ante la pérdida para así disminuir los síntomas de ansiedad, depresión o trastorno de estrés postraumático que pueden acompañar al duelo.

2. Terapia de Duelo Complicado (CGT, por sus siglas en inglés)

Esta teoría fue desarrollada con el fin específico de abordar casos de duelo cuya condición es caracterizada por ser prolongado o patológico, la CGT integra y combina elementos de la TCC con principios del apego y estrategias experienciales. Este enfoque centra sus esfuerzos en restaurar el vínculo interno con la persona fallecida, al mismo tiempo que fomenta la reinversión en la vida del doliente, intentando establecer una serie de patrones de relevancia respecto al valor de la persona afectada. A través de tareas estructuradas, como lo es la narrativa del fallecimiento, la confrontación con recuerdos dolorosos y de manera sumamente importante el desarrollo de una nueva identidad sin la presencia física del ser querido, la CGT muestra en su desarrollo alta efectividad en reducir el sufrimiento emocional persistente y facilitar la adaptación funcional tras la pérdida.

3. Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

La ACT dicho así por sus siglas, representa una intervención de las llamadas tercera generación, caracterizada por estar centrada en identificar y la aceptar las emociones dolorosas y la clarificación de valores personales. En el contexto del duelo, esta terapia promueve experimentar el dolor como parte inherente del amor y del vínculo perdido, en lugar de luchar contra él o evitarlo. Mediante técnicas de mindfulness, difusión cognitiva (la cual se basa en la idea de que los pensamientos, aunque a veces dolorosos o difíciles, no son hechos objetivos ni verdades absolutas, se reconoce que los pensamientos son pasajeros y no tienen por qué definir la situación actual o el futuro), la ACT ayuda al doliente a reconstruir una vida valiosa sin negar la presencia del sufrimiento y el estado psicológico que la acompaña. Este enfoque es

especialmente útil en casos donde hay una resistencia al proceso de duelo o una intensa autocrítica.

4. Psicoterapia centrada en el significado (Meaning-Centered Therapy)

Este enfoque, derivado de la logoterapia y desarrollado más recientemente en el contexto del acompañamiento en cuidados paliativos, resulta especialmente valiosa en casos donde la pérdida desencadena una crisis espiritual o de valores pone el acento en la búsqueda de sentido tras la pérdida. Ayuda al doliente a reconstruir narrativas de significado que integren la experiencia del duelo dentro de su identidad personal y su trayectoria de vida. Explora preguntas existenciales como el propósito, el legado del ser perdido y la redefinición de la propia existencia tras la ausencia.

5. Terapia Interpersonal (TIP)

La TIP, originalmente diseñada para tratar la depresión, ha tenido éxito al ser adaptada con eficacia y buenos resultados al tratamiento del duelo. Centra su propuesta en identificar las relaciones interpersonales y en el rol que estas juegan en la experiencia emocional de la persona afectada. Específicamente trabajando el duelo, se tratan temas como el reajuste a la vida sin la persona fallecida, los conflictos no resueltos con el difunto o con el entorno social, y la formación de nuevos vínculos afectivos. Estas tres propuestas anteriores, parece sintetizar los elementos base a trabajar con una persona durante este proceso. La estructura breve y focalizada de esta terapia la hace especialmente útil en entornos clínicos donde se requiere intervención a corto plazo.

6. Terapia Humanista

La terapia humanista propone un enfoque profundamente sensible y empático, centrado en la persona, lo cual resulta especialmente valioso en el acompañamiento y orientación en un proceso de duelo. Esta propuesta terapéutica, desarrollada por académicos como Carl Rogers y Abraham Maslow, parte de la premisa de que cada individuo tiene la capacidad innata de autorrealización y crecimiento, incluso en medio del dolor más profundo.

Cuando una persona enfrenta una pérdida significativa en sus múltiples expresiones, ya sea por la muerte de un ser querido, una separación, una pérdida de salud o de un proyecto de vida, etc. El duelo se presenta como un proceso necesario dentro del sistema interno de una persona, así como inevitable, pues es parte de la naturaleza de un ser humano muy independientemente de sus condiciones personales para sobrellevarlo. La terapia humanista no busca como tal “curar” el duelo ni apresurar sus etapas, más bien, su objetivo es ofrecer un escenario seguro donde la persona pueda ser orientada de manera sensible para explorar libremente sus emociones, pensamientos y experiencias sin ser juzgada ni dirigida de manera negativa a buscar elementos fuera de la naturaleza propia de su dolor. Uno de los principales aportes de esta teoría es su énfasis en la validación de las emociones expresadas. El terapeuta acompaña desde la presencia genuina, escuchando activamente, reconociendo el dolor y los procesos por los cuales está pasando del paciente como parte legítima de su vivencia. Este tipo de presencia puede ser profundamente necesaria y sanadora, especialmente cuando el entorno social tiende a minimizar el dolor o a exigir una pronta “superación” como sucede habitualmente en nuestro país.

7. Terapia Sistémica

La terapia sistémica, desde su perspectiva ofrece un enfoque único y profundamente enriquecedor para abordar el duelo, lo anterior se afirma porque al entender que el dolor por la pérdida no ocurre en el vacío individual, sino en el amplio contexto de las relaciones y dinámicas familiares se infiere con gran valor que se alteran los equilibrios y roles dentro de su sistema. Este enfoque, basado en la teoría de los sistemas, considera que cada miembro de una familia está interconectado, derivado de lo anterior, la pérdida de uno de ellos afecta al sistema en su totalidad generando efectos colaterales. Esta específica mirada centrada en lo relacional, es sumamente importante y útil cuando el duelo genera tensiones, silencios, o respuestas emocionales distintas entre los miembros del entorno cercano, dificultando con ello la interacción y los sistemas de comunicación.

En casos de duelo complicado, prolongado o crónico, la terapia sistémica puede revelar lealtades invisibles o duelos no resueltos en la historia del sistema familiar que están interfiriendo con el proceso actual. Supone que al hacer visibles estas conexiones, se abren caminos para que el doliente viva su proceso de una manera más auténtica y consciente.

8. Psicoanálisis

El psicoanálisis, desde tiempos remotos, ofrece una interesante comprensión profunda y compleja del duelo, considerándolo no únicamente como una reacción emocional ante la pérdida, más bien como un proceso psíquico esencial en la reorganización del yo. En su texto “Duelo y melancolía” (1917), Freud distingue de manera por demás

brillante el duelo normal de la melancolía, marcando una diferencia clave y temprana: mientras el primero es un proceso inevitable, esperable y limitado en la expresión temporal, la segunda implica una identificación patológica con el objeto perdido, lo que conduce y determina una pérdida del sentimiento de sí mismo. Esta diferenciación ha sido fundamental para el trabajo clínico hasta estos tiempos, permitiendo discernir entre un proceso de elaboración saludable y uno que requiere una intervención terapéutica más profunda.

El psicoanálisis ofrece, como parte de su técnica, facilitar un espacio donde la persona que ha sufrido la pérdida pueda simbolizarla, nombrarla, resignificarla y procesarla en el lenguaje, lo anterior a través de la asociación libre, el análisis de los sueños y la transferencia, el usuario puede ir elaborando los aspectos inconscientes del vínculo perdido, así como los conflictos colaterales de la pérdida.

Podemos inferir entonces, que el psicoanálisis no busca acelerar ni suprimir el dolor del duelo, sino acompañar su proceso, respetando su temporalidad y complejidad. A través de la exploración del inconsciente.

Capítulo 3. Significados ideológicos y culturales del dolor y de la pérdida en diferentes culturas

El dolor y la pérdida son procesos por las cuales cualquier ser humano ha de transitar, por lo tanto, podemos definirlo como experiencias universales, las cuales están prácticamente relacionadas con la vida misma. Lejos de ser meros fenómenos biológicos o psicológicos, el dolor físico y emocional adquiere significados diversos

según el contexto ideológico, cultural, histórico, social y simbólico de cada comunidad y persona que la integra.

La forma en que se vive se expresa y se representa el duelo y sus efectos adyacentes se encuentra transversalmente vinculados por valores, creencias y a su vez en expresiones colectivas que integran no solo la manera de sentir el dolor y vivir un duelo, sino también la forma de sanar, recordar e incluso celebrar.

Desde una perspectiva ideológica, las sociedades han construido discursos ambiguos que legitiman y validan ciertos tipos de dolor mientras silencian otros. Como un ejemplo, el duelo por la pérdida de un ser querido es socialmente reconocido y ritualizado de diversas formas y en la mayoría de las culturas, mientras que el dolor psíquico derivado de una experiencia traumática individual puede ser invisibilizado o patologizado, en este caso podemos hablar de duelos "no autorizados o silenciados" que como se ha mencionado estos suceden en situaciones en las que una persona experimenta una pérdida, ya sea por muerte de mascota, la naturaleza de la relación con el fallecido, separación o ruptura de vínculos emocionales, o cualquier otra forma de pérdida socialmente invalida, por ende el dolor no es reconocido ni aceptado por el entorno social o incluso por la misma persona.

Esto puede deberse a diversas razones Según Kleinman (1988), el sufrimiento humano debe entenderse como un proceso culturalmente configurado, en el que el contexto social proporciona los medios para interpretarlo y afrontarlo.

Por otro lado, en la dimensión cultural, los rituales fúnebres, las prácticas de duelo y las representaciones simbólicas del dolor reflejan sistemas que permiten a las

personas elaborar la pérdida desde esquemas y formas delimitadas. En muchas culturas, estos rituales no solo están encaminadas al procesamiento emocional del dolor, sino que también refuerzan los lazos comunitarios y otorgan continuidad a los vínculos con los muertos (Ariès, 1977).

Desde una perspectiva social, el dolor también puede ser interpretado como un catalizador de transformaciones y resistencia. En contextos donde impera la polarización, la narrativa está marcada por una extrema polémica, violencia política e inestabilidad social, las experiencias de “sufrimiento colectivo” pueden dar lugar a formas de memoria activa que cuestionan las narrativas oficiales y reivindican la dignidad de las víctimas. Tal como lo plantea Butler (2004), reconocer públicamente la vulnerabilidad compartida puede ser un acto ético y político que redefine lo humano y lo vivible.

3.1 El dolor en distintas religiones

Las religiones han ofrecido históricamente marcos interpretativos para el dolor, lo cual de forma colectiva ha sido aceptado, y el ser humanos en su mayoría tiende a adaptarse a algún tipo de creencia específica, ya sea por herencia/influencia cultural, familiar o por consideraciones personales, convirtiendo comúnmente esa experiencia en un sentido trascendente. El sufrimiento, en muchos sistemas religiosos, no es solo una carga, sino también una oportunidad para la redención, el aprendizaje, el perdón o el acercamiento a lo divino.

El duelo es una práctica social profundamente cultural, cuyas expresiones varían radicalmente entre pueblos, usos y tradiciones.

En culturas occidentales contemporáneas, especialmente influenciadas por el ritmo y desarrollo acelerado individual, el duelo tiende a privatizarse o verse como una expresión expés. Se espera que el dolor se supere en un tiempo "razonable", y hay poca comprensión y tolerancia social hacia el padecimiento prolongado de la pena. Esto se refleja en manuales diagnósticos como el DSMV y CIE10, que patologizan duelos prolongados (APA, 2013).

En el cristianismo, el dolor es visto como una forma de imitación de Cristo, quien sufrió por la humanidad. El sufrimiento se resignifica relacionado con la salvación: "Si sufrimos, también reinaremos con él" (2 Timoteo 2:12). Esta visión influye de forma determinante en la valoración moral del sacrificio y la resignación frente al dolor.

En el budismo, el sufrimiento (dukkha) es el eje principal de la doctrina. La Primera Noble Verdad como ellos la llaman, afirma que toda existencia implica sufrimiento, insatisfacción o permanencia, y la práctica espiritual busca liberarse de él mediante el desapego y la superación del deseo. Aquí, el dolor no es castigo ni prueba divina, sino una condición inherente a la vida que debe ser comprendida y trascendida (Rahula, 1974).

De la misma forma es importante observar que no solo involucra dolor físico o mental, sino también la sensación de que nada dura, todo cambia y nada es finalmente satisfactorio. En este sentido podemos reconocer tres tipos de dukkha: el sufrimiento físico y mental (enfermedad, dolor, pérdida), el sufrimiento causado por el cambio (la im-permanencia de las cosas) y el sufrimiento por la propia existencia (la conciencia de la im-permanencia y la insatisfacción inherente a la vida).

En el islam, el dolor es interpretado como una prueba de fe. El Corán sostiene que “ciertamente, con la dificultad viene el alivio” (Sura 94:6), y muchos creyentes aceptan el sufrimiento como parte del plan divino. A través de la paciencia (saber) y la oración, el musulmán se conecta con Dios en su experiencia de dolor, de esta forma, en esta cultura se interpreta que por medio del dolor y el sufrimiento se hace más cercano el humano con Dios.

En Japón, el concepto de irei “rito de consuelo del alma”, se usa incluso para recordar a muertos no humanos o víctimas anónimas (como soldados enemigos o víctimas de catástrofes). Esto revela un concepto del duelo como reconciliación con el mundo, más allá de la lógica individualista del cierre emocional (Nelson, 2003).

En contraste, en pueblos andinos o indígenas latinoamericanos, el duelo integra rituales colectivos prolongados, los cuales refuerzan el vínculo entre los vivos y los muertos. El Día de los Muertos en México, por ejemplo, no implica como tal la “superación” del fallecido, sino la reafirmación de su presencia simbólica en la vida familiar y comunitaria (Brandes, 1998).

3.2 Dolor y duelo en la cultura mexicana

El dolor y el duelo no son experiencias exclusivamente individuales o silenciosas, más bien son procesos profundamente sociales, cargados de detalles simbólicos y rituales arraigados por generaciones. La cultura mexicana en específico, caracterizada por una relación dual y ambivalente, cercana y expresiva con la muerte, ha desarrollado múltiples acercamientos y formas de elaborar la pérdida y el sufrimiento colectivo,

desde los rituales prehispánicos hasta las prácticas contemporáneas de culto y memoria.

Una de las expresiones más reconocidas, la cual últimamente ha tomado relevancia o notoriedad a nivel mundial es el Día de los Muertos, celebrado el 1 y 2 de noviembre de cada año. Esta festividad, plena de sincretismo tiene raíces tanto indígenas como católicas, constituye para los mexicanos un esperado momento, en el cual el dolor por los seres queridos que han fallecido se transforma en ofrenda, en arte y en reunión familiar. A decir de Claudio Lomnitz (2006) esta celebración permite una "familiarización con la muerte", en la cual la tristeza se combina con el humor, la memoria y el afecto, desafiando la tendencia occidental a ocultar, silenciar o privatizar el sufrimiento.

Las ofrendas, altares o celebraciones dedicados a los muertos no solo tienen una función conmemorativa y festiva, también reafirman como tal el vínculo entre los vivos y los fallecidos. Al incorporar alimentos, objetos personales, flores de cempasúchil, incienso, fotografías y veladoras, estos rituales expresan la necesidad de que la muerte no rompa completamente la relación, sino que la transforme en una presencia constante y simbólica. Como señala Octavio Paz (1993), en su célebre *El laberinto de la soledad*, el mexicano no teme a la muerte, sino que la convoca, la nombra y la celebra, como una forma de afirmar su identidad ante la pérdida.

De este modo, el duelo en la cultura mexicana no se concibe como un proceso de "superación" individual, sino como un trabajo en el que el dolor se transforma en un

lenguaje cultural y simbólico que afirma la dualidad vida-muerte incluso ante el dolor y la pérdida más profunda, dando una pauta festiva a como dolerse.

3.3 Tabla comparativa de rituales ante la muerte según culturas y religiones

Cultura / Religión	Tipo de ritual ante la muerte	Origen / Fundamento simbólico	Fuente
Cristianismo (Católico)	Velorio, misa, entierro, novenario, misas anuales.	Inspirado en la resurrección de Cristo y la espera del juicio final.	González-Anleo, 2001
Islam	Lavado ritual, mortaja blanca, entierro inmediato, oración (Janazah).	Basado en el Corán; la muerte es una transición hacia la vida eterna.	Nasr, 2007
Budismo (Tibetano)	Lectura del <i>Bardo Thödol</i> , meditación, cremación.	El alma transita un estado intermedio antes de reencarnar.	Trungpa, 2005
Hinduismo	Cremación, dispersión de cenizas, rituales post-mortem.	Liberación del alma (<i>moksha</i>) del ciclo del renacimiento.	Zimmer, 2007

Cultura / Religión	Tipo de ritual ante la muerte	Origen / Fundamento simbólico	Fuente
Judaísmo	Lavado ritual (<i>tahará</i>), entierro inmediato, luto (<i>shivá</i>), Kaddish.	Basado en la Torá; importancia del luto y la memoria comunitaria.	Lamm, 2000
Cultura Mexicana	Altares, flores, alimentos, calaveras, visita al panteón.	Fusión de cosmovisiones indígenas y católicas; vínculo con los muertos.	Lomnitz, 2006
Antiguo Egipto	Momificación, objetos funerarios, <i>Libro de los Muertos</i> .	Creencia en el juicio post-mortem y la vida eterna.	Assmann, 2005
Pueblos Andinos	Velorios colectivos, ofrendas a la Pachamama, visitas a cementerios.	La muerte se integra al ciclo vital; se mantiene vínculo con los ancestros.	Arnold & Espejo, 2013
Religión China tradicional	Culto a los ancestros, festivales (Qingming), altares, quema de papel.	Se honra a los antepasados para mantener la armonía familiar y cósmica.	Wolf, 1974

Cultura / Religión	Tipo de ritual ante la muerte	Origen / Fundamento simbólico	Fuente
África subsahariana (Yoruba)	Música, danzas, entierros festivos, ofrendas a espíritus ancestrales.	La muerte es tránsito al mundo espiritual; los muertos influyen en la vida cotidiana.	Mbiti, 1997

Fuente: Elaboración propia con base en las referencias citadas.

Capítulo 4. Atención a procesos de duelo

4.1. Propuesta de atención tanatológica

La atención psicológica vinculada con la tanatología se ha consolidado como un híbrido conformando una disciplina esencial en el acompañamiento de las personas que enfrentan pérdidas y duelo. Desde su origen, la tanatología busca comprender la muerte y el sufrimiento no únicamente desde una visión limitada como hechos puramente biológicos, sino como experiencias profundamente individuales y humanas, las cuales pueden compartir elementos genéricos en diferentes porcentajes, pero que una de las características principales es la singularidad, lo cual demanda atención integral, sensible y compasiva. En este sentido, las propuestas de intervención tanatológica parten de la necesidad de interpretarlos desde una visión holística que reconoce la vinculación de la dimensión física, emocional, espiritual y social de quien atraviesa un proceso de pérdida (Kübler-Ross, 2006).

El acompañamiento tanatológico sustenta la intervención, desde la concepción de que los duelos no es una enfermedad que deba eliminarse, cuya causa es puramente biológica, sino un proceso humano y natural de adaptación ante la ausencia de un ser querido o de algo significativo. La función del tanatólogo, por tanto, consiste en facilitar de manera funcional la elaboración de ese proceso, ofreciendo un espacio de contención, orientación, escucha activa y sobre todo validación emocional. Worden (2009) plantea que el duelo implica tareas de orden psicológico, como aceptar la realidad de la pérdida, identificar y reestructurar el dolor, adaptarse al entorno sin la persona fallecida y reubicar emocionalmente al ser perdido en la propia vida. Estas tareas orientan buena parte de las intervenciones tanatológicas contemporáneas.

Las propuestas actuales de atención tanatológica buscan desarrollar resiliencia y el sentido de una vida en las condiciones actuales, reconocer la importancia de hacer frente a la pérdida y establecer una nueva dinámica personal y relacional. Se promueve la crear orientación y acompañamiento de forma estructurada que involucre sesiones individuales, grupales y familiares, en los cuales se desarrollen herramientas de identificación y expresión emocional, así como la reconstrucción simbólica del vínculo con lo perdido (Neimeyer, 2019). La atención tanatológica debe enfatizar en todo momento el respeto de los tiempos y las particularidades culturales de cada persona, evitando modelos prescriptivos o lineales que no consideren la singularidad, las condiciones personales del doliente y las redes de apoyo tanto familiar como los mecanismos culturales que colaboran a desarrollar procesos saludables en las pérdidas.

En la práctica, se puede definir que una propuesta efectiva de atención tanatológica debe integrar estrategias psicológicas, educativas y espirituales. Es así que en el plano psicológico, se prioriza la intervención desde el enfoque humanista-existencial, que reconoce la libertad, la responsabilidad y la búsqueda de sentido del ser humano frente al sufrimiento (Frankl, 2004). Las técnicas empleadas en este modelo incluyen la escucha empática, la validación emocional, la narrativa biográfica y los rituales de despedida simbólicos, este procedimiento se encuentra encaminado a resignificar la pérdida y promover la continuidad de los procesos que componen la vida del doliente. En el plano educativo, la tanatología impulsa acciones de sensibilización y capacitación dirigidas a familias, instituciones y comunidades, con el fin de construir una cultura de la muerte más consciente y menos temerosa (Ramos & Hernández, 2017).

Otra importante dimensión que debe estar integrada dentro de las propuestas de intervención tanatológica es la atención espiritual, la cual debe ser entendida desde otro aspecto que no necesariamente implique términos religiosos, sino que el campo de análisis pueda ser centrado en el acompañamiento al sentido de trascendencia que cada persona otorga a su propia existencia. Dicho lo anterior, se infiere que este eje de la atención permite abordar una intervención del duelo desde la esperanza, la reconciliación con aspectos internos, así como la posibilidad de transformación personal. Estudios desarrollados en esta área, exponen que la espiritualidad, cuando se aborda con apertura y respeto, actúa como un recurso protector frente al dolor y favorece el bienestar emocional (García & López, 2021).

En síntesis, actualmente las propuestas de atención psico/tanatológica se orientan a promover un proceso de duelo saludable, en el que esencialmente la persona con el desarrollo de sus capacidades personales pueda integrar la experiencia de la pérdida a su vida, reconciliar con esos aspectos dolorosos y complejos con la intención de tener plena capacidad de recordar, vivir y funcionar en sus aspectos vitales independientemente de la pérdida. En definitiva, más que proponer soluciones súbitas o periféricas, la tanatología propone acompañar, validar, resignificar, integrar, sostener y humanizar el complejo proceso de la pérdida, reconociendo las oportunidades de crecimiento y autoconocimiento inherentes. Desde esta perspectiva, el tanatólogo en su intervención facilita encontrar el sentido dentro del caos, participa como un orientador compasivo y profesional en el manejo del sufrimiento humano, el cual con su integración al proceso contribuye de manera profesional a restablecer el equilibrio emocional y existencial de los dolientes. Es así, que la atención tanatológica no solo asiste y orienta a quien sufre una pérdida, sino que también genera factores de protección y fortalece la cultura del cuidado, la empatía, la validación y el respeto por los procesos naturales de la vida y por ende de la muerte.

4.2. La intervención del profesional durante el proceso tanatológico

La intervención del profesional en el proceso tanatológico independientemente de la magnitud o simbolismo de la pérdida se ha manifestado como un componente esencial para la generación de escenarios éticos, humanos, sensibles y efectivos. Este rol no se limita únicamente a brindar de manera empírica consuelo, sino que en realidad involucra una intervención estructurada, sensible y fundamentada en principios

psicológicos, humanistas y existenciales. El profesional tanatólogo, psicólogo o especialista enfocado en la salud mental, específicamente en duelos, tiene como propósito orientar y facilitar la elaboración del duelo, promover la expresión emocional, favorecer la resignificación de la pérdida y acompañar el proceso de adaptación al cambio vital que esta genera (Worden, 2009).

Desde la perspectiva tanatológica, la intervención no busca eliminar el dolor, sino permitir que la persona pueda transitarlo de manera consciente, positiva y constructiva. Kübler-Ross (2006) subrayó al igual que Freud, que el sufrimiento es una parte natural del proceso humano ante la pérdida, y que solo a través de su reconocimiento puede alcanzarse una aceptación genuina. Es por ello, que el objetivo principal del profesional consiste en fomentar un espacio terapéutico sensible y seguro, en el cual la persona que se encuentra pasando por estos procesos encuentre un encuadre que valide sus emociones y pensamientos al respecto, de la misma forma que sea escuchado y comprendido, sin percibir juicios ni imposiciones respecto a la forma en la que debe transitar la pérdida. En este sentido, el proceso tanatológico debido a su origen extremadamente ligado a un proceso doloroso requiere que el terapeuta posea sólidos conceptos y formación en técnicas de acompañamiento, orientación, comunicación empática y manejo del duelo en sus diferentes etapas, lo anterior comprendiendo la naturaleza que puede en momentos proporcionar elementos genéricos, pero sin dejar de lado la particularidad tanto en la persona como en el proceso en si. Neimeyer (2019) plantea que el trabajo con la narrativa personal del doliente resulta fundamental, pues permite reconstruir el significado de la pérdida y generar nuevas formas de conexión simbólica con el ser ausente. Este enfoque narrativo se complementa con

intervenciones centradas en la resiliencia, la autocompasión y la búsqueda de sentido, aspectos clave para la integración emocional del duelo (Frankl, 2004).

La intervención profesional en definitiva debe adaptarse a las necesidades del individuo y del contexto, tomando en cuenta que, en ciertos casos, podrá implicar trabajo individual, mientras que en otros es necesario contemplar el sistema con terapia grupal o familiar. La intervención grupal ofrece un espacio de resonancia compartida, donde los participantes se reconocen en las experiencias de otros y se fortalecen mutuamente (Ramos & Hernández, 2017). En el ámbito familiar, en la intervención del profesional contribuye a restablecer los canales y contenidos de comunicación, prevenir bloqueos emocionales y promover una dinámica de apoyo mutuo.

Además, el profesional en tanatología debe atender las dimensiones éticas y culturales del duelo. Hemos insistido hasta este punto en la especial atención desde la perspectiva particular, cada persona experimenta la pérdida desde sus propios vínculos, valores, creencias, herramientas y significados, por lo que se hace absolutamente necesario que la intervención deba ser a la medida, respetuosa y libre de sesgos. La ética tanatológica implica acompañar con empatía, confidencialidad y respeto a la autonomía del doliente, evitando cualquier forma de intervención directiva o impositiva (García & López, 2021). El profesional en psicología con enfoque tanatológico actúa como orientador/facilitador del proceso, no como guía que impone un camino único hacia la adaptación y aceptación.

La espiritualidad vista desde un auxiliar en la generación de esperanza y aceptación ocupa un lugar central en la intervención tanatológica. Dicha intervención debe estar encaminada a no solo enfocar los esfuerzos desde la espiritualidad, más bien integrar los ejes que puedan ser relevantes para la construcción de un proceso saludable, de un mundo interno y externo en el cual la persona en cuestión tenga la posibilidad de resignificar, validar y vivir de forma adaptada y con plena conciencia de las situaciones por las cuales está transitando, sin que ello signifique un estado en el cual no encuentre sentido a sus días y la desesperanza se apodere de sus pensamientos.

Abordar las creencias trascendentes de la persona puede (si se integran de manera precisa en una intervención estructurada) favorecer la reconciliación con la pérdida y la construcción de esperanza y sentido. Diversos estudios han demostrado que la atención espiritual adecuada disminuye la ansiedad, el aislamiento y la desesperanza asociados al duelo (González & Pérez, 2020). En este sentido, la labor del profesional implica en todo momento reconocer la dimensión espiritual y el nivel de relevancia y profundidad que tiene en la estructura del doliente, lo anterior como parte integral de la experiencia humana, sin reducirla únicamente a la religión, sino entendiéndola como la búsqueda personal de sentido.

Por último, es importante destacar que el profesional en salud mental, independientemente del enfoque, pero en este caso psicólogo cuyo trabajo involucre el enfoque en tanatología requiere tener especial atención en el autocuidado, cuidar su propio equilibrio emocional y reflexionar continuamente sobre su práctica es vital durante el ejercicio de sus actividades, pues involucra mantener una higiene de los

procesos pero también desintoxicarse si se puede decir de esa forma, de todos aquellos aspectos residuales que puedan afectar los propios procesos del terapeuta. El contacto constante con el dolor ajeno puede generar desgaste empático o fatiga por compasión, por lo que es fundamental mantener espacios de supervisión, autocuidado y actualización profesional (Neimeyer, 2019). Solo un profesional ocupado y consciente de sus propias emociones y en contacto con esa autoevaluación puede acompañar de forma genuina a otros en su tránsito por el duelo.

La intervención profesional en el proceso tanatológico representa un acto de profundo respeto por la vida, la muerte y todos los matices que podamos localizar en el transcurso de estas dualidades. No se trata únicamente de acompañar el sufrimiento, sino de facilitar y orientar a la persona para que desarrolle habilidades y conciencia para poder integrar la pérdida en su historia y encontrar, dentro del dolor, un nuevo sentido de continuidad en su vida. El profesional tanatólogo se convierte así en un mediador de esperanza, un orientador en momentos profundamente complejos, un acompañante profesional que, desde la presencia, la sensibilidad y la escucha, contribuye a la reconstrucción del sentido humano ante la pérdida.

4.3. Criterios e intervención en duelo normal y complicado, así como factores de riesgo asociados

El duelo, en su manifestación natural, representa una respuesta adaptativa ante la pérdida, que permite al individuo reorganizar su mundo emocional y simbólico. Sin embargo, cuando este proceso se ve interrumpido, distorsionado o cronificado, puede derivar en un duelo complicado, caracterizado por la persistencia del sufrimiento y la

dificultad para reintegrar la pérdida en la vida cotidiana. Comprender los criterios que distinguen el duelo normal del complicado resulta fundamental para orientar la intervención profesional desde la tanatología y prevenir consecuencias emocionales más graves (Worden, 2009).

El duelo normal se caracteriza por una evolución progresiva del dolor emocional hacia la integración, aceptación y adaptación, aunque no exenta de momentos en los cuales no todo sea lidiar con esto, más bien con episodios en los cuales es válido no comprender que está sucediendo, no sentirse capaz de resolver este momento, no tener voluntad o disposición para seguir luchando, Incluyendo manifestaciones naturales y esperables como tristeza, llanto, insomnio, desesperanza, irritabilidad, vacío, culpa, ansiedad o desorganización temporal, las cuales tienden a disminuir conforme la persona asimila la pérdida y logra adaptarse a su nueva realidad. En otro sentido, el duelo complicado o crónico se presenta cuando los síntomas anteriormente descritos se intensifican o prolongan en el tiempo y excesivamente, interfiriendo en el funcionamiento cotidiano, generando malestar clínicamente significativo. Neimeyer (2019) señala que el duelo complicado puede adoptar diversas formas, como el duelo crónico, inhibido o retardado, en los cuales la persona queda atrapada en una o más fases del proceso sin poder avanzar hacia la reconciliación emocional.

Los criterios de identificación del duelo complicado incluyen la duración prolongada de los síntomas (más de seis meses con afectación funcional severa), la presencia de pensamientos persistentes sobre la persona fallecida, la negación de la pérdida, la desesperanza, o la sensación de que la vida ha perdido sentido (American Psychiatric

Association, 2022). Estos indicadores requieren la atención de un profesional especializado, capaz de evaluar el nivel de riesgo y diseñar una estrategia de intervención acorde con las necesidades del doliente.

Los factores de riesgo relacionados al desarrollo de un duelo complicado pueden ser diversos e incluyen tanto condiciones internas como externas. Entre los factores que podemos identificar como personales, se distinguen los antecedentes de trastornos afectivos, baja tolerancia a la frustración, dependencia emocional y carencia de redes de apoyo. En el plano contextual, influyen la naturaleza traumática o inesperada de la pérdida, los conflictos no resueltos con el fallecido, la falta de rituales de despedida y las condiciones sociales de aislamiento (Stroebe & Schut, 2016). También se pueden incluir en el campo de análisis la presencia de pérdidas múltiples o acumulativas y el tratamiento a ellas, ya sea persona o de forma profesional, de la misma forma el estigma social en torno a determinadas muertes como el suicidio o la violencia entre otros, en definitiva, pueden potenciar la vulnerabilidad emocional.

Desde la intervención psico/tanatológica, la distinción entre duelo normal y complicado orienta la profundidad y el tipo de estrategia. En el duelo normal, el profesional se centra en la validación emocional, la psicoeducación sobre el proceso y el fomento de estrategias de afrontamiento saludables. En cambio, el duelo complicado demanda un abordaje más estructurado y prolongado, en el que se combinen técnicas de reestructuración cognitiva, trabajo con la narrativa del vínculo perdido, y estrategias para restablecer el sentido y la funcionalidad vital (Ramos & Hernández, 2017). Neimeyer (2019) destaca la importancia de ayudar al doliente a reconstruir su identidad

tras la pérdida, favoreciendo la integración del recuerdo en una historia personal coherente.

En los casos de duelo complicado, el profesional debe evaluar la necesidad de una intervención interdisciplinaria, incorporando si llegase a ser necesario el apoyo de psiquiatras, médicos o trabajadores sociales, especialmente cuando existen síntomas depresivos graves, conductas autodestructivas o ideación suicida. El acompañamiento tanatológico, en estos contextos, se convierte en una herramienta de contención y coordinación terapéutica, en la que la escucha, la empatía y el respeto a los ritmos del doliente son esenciales (García & López, 2021).

Asimismo, la intervención debe considerar los recursos protectores que pueden amortiguar el impacto del duelo, como la espiritualidad, la cohesión familiar, la pertenencia comunitaria y el sentido de propósito vital. La promoción de estos factores no solo contribuye a la recuperación emocional, sino que también fortalece la capacidad del individuo para enfrentar futuras pérdidas de manera más resiliente (González & Pérez, 2020).

Para resumir, el profesional en psicología con enfoque tanatológico desempeña un rol sumamente determinante y decisivo en la detección temprana de los signos de duelo complicado, fomentando la aplicación de estrategias que faciliten y promuevan una elaboración saludable de la pérdida. El conocimiento de los criterios diagnósticos y de los factores de riesgo, así como factores de protección permite intervenir con sensibilidad, estructura y eficacia, evitando que el proceso se cronifique y afecte de forma profunda la calidad de vida de la persona. La tanatología y las terapias de duelo,

en este sentido, reafirman su compromiso con la concientización, validación, humanización del sufrimiento, orientando su práctica hacia la comprensión, la esperanza y la reconstrucción del sentido vital tras la pérdida.

4.4. Acompañamiento y orientación tanatológica familiar

El acompañamiento y la orientación tanatológica familiar constituyen una dimensión esencial en los procesos de duelo, dado que la pérdida no afecta únicamente al individuo, sino también a su red de vínculos más cercanos. La familia es el primer entorno de contención emocional y el espacio donde se experimentan, comparten y resignifican las experiencias de pérdida. Por ello, la intervención tanatológica dirigida al grupo familiar tiene como propósito fortalecer sus recursos internos, favorecer la comunicación empática y facilitar la adaptación conjunta al cambio que la ausencia impone (Worden, 2009).

Cuando ocurre una pérdida significativa, la estructura familiar puede verse profundamente alterada. Cada miembro asume el duelo desde su subjetividad, sus creencias y su historia personal, aun compartiendo el mismo entorno familiar, lo que puede generar discrepancias en la manera de expresar el dolor o de enfrentar la ausencia. En algunos casos, estas diferencias se traducen en conflictos y entornos hostiles, silencios o sobrecarga emocional, especialmente cuando uno de los integrantes adopta el rol de sostén afectivo de los demás. En este contexto, el acompañamiento tanatológico busca restaurar el equilibrio familiar mediante la escucha, el diálogo y la comprensión mutua (Ramos & Hernández, 2017).

La orientación tanatológica familiar parte de reconocer que el duelo es un proceso relacional, donde la pérdida de un miembro repercute en la dinámica y los roles de todos los demás. Por tanto, el profesional actúa como facilitador de un espacio compartido en el que los integrantes puedan expresar sus emociones, legitimar sus vivencias y resignificar la pérdida desde una mirada colectiva. Este enfoque promueve el desarrollo de estrategias de afrontamiento conjuntas, el fortalecimiento de los vínculos afectivos y la reconstrucción de un nuevo sentido de pertenencia familiar (Neimeyer, 2019).

Entre las estrategias de intervención más empleadas podemos destacar las sesiones familiares de acompañamiento y orientación tanatológico, los grupos de apoyo y los talleres de expresión emocional. Estas modalidades permiten y aumentan la oferta de diversos métodos que la familia utilice para explorar la forma en que la pérdida ha modificado su dinámica, de esta forma facilite la identificación de los recursos con los que cuenta y establezca nuevos canales de comunicación. García y López (2021) enfatizan que la intervención tanatológica no debe centrarse únicamente en el dolor, sino también en los procesos de adaptación, crecimiento y esperanza que pueden emerger del duelo compartido.

El acompañamiento familiar adquiere especial relevancia cuando se trata de pérdidas que afectan a todos sus miembros simultáneamente, como la muerte de un progenitor, de un hijo o de una figura de referencia. En tales casos, el profesional tanatólogo tiene la tarea de ayudar al grupo a reconocer las diferencias individuales en la vivencia del duelo, evitando comparaciones o juicios que obstaculicen el proceso de aceptación.

Asimismo, debe favorecer la expresión de los afectos positivos como el amor, la gratitud o la ternura que contribuyen a mantener el vínculo simbólico con la persona fallecida (Kübler-Ross, 2006).

La dimensión educativa en la orientación y el acompañamiento tanatológico familiar es de gran importancia. A través de dicha orientación, las familias pueden facilitar la comprensión y entender la naturaleza del duelo, sus etapas, los posibles bloqueos emocionales, la comunicación ineficaz y las formas saludables de afrontarlos. Esta psicoeducación permite normalizar las reacciones ante la pérdida y reducir la ansiedad que surge de no entender lo que se siente o de pensar que el dolor “no debería ser tan intenso”. En este sentido, la educación tanatológica se convierte en una herramienta de prevención de duelos complicados y de fortalecimiento del afrontamiento familiar (Ramos & Hernández, 2017).

Además, la intervención con familias en duelo debe integrar también la dimensión espiritual, entendida como la búsqueda colectiva y compartida de significado, vínculos y trascendencia. Cuando los integrantes logran resignificar o encontrar sentido a la pérdida, la estructura familiar puede reorganizar su vida en torno a valores renovados, reconociendo la posibilidad y con ello la esperanza de continuidad del vínculo, el cariño y el amor más allá de la presencia física. González y Pérez (2020) señalan que la espiritualidad compartida en el núcleo familiar contribuye a la resiliencia, a la reconciliación emocional y a la restauración de la esperanza colectiva.

El acompañamiento tanatológico familiar integra y también contempla la atención a grupos cuya característica es diversa, como lo pueden ser familias reconstituidas,

monoparentales o con integrantes en distintas etapas del desarrollo, lo cual es muy común y exige una mirada flexible e inclusiva. Como hemos venido expresando, el profesional debe adaptar su intervención al contexto cultural, generacional y emocional de cada familia, evitando imponer un modelo genérico/uniforme de afrontamiento y adaptación. La tanatología, en este sentido, se caracteriza por su profundo respeto hacia las particularidades humanas y por su capacidad de integrar las diferencias dentro de un proceso común de sanación (Frankl, 2004).

En definitiva, podemos inferir que el acompañamiento y la orientación tanatológica familiar promueven la cohesión, la comprensión y la comunicación afectiva como pilares para la elaboración del duelo. Lejos de centrarse únicamente en la ausencia, este enfoque busca ayudar a la familia a reconocer lo que permanece: los lazos de amor, la memoria compartida y la posibilidad de seguir construyendo sentido.

4.5. La relevancia de la terapia sistémica en el acompañamiento de duelos familiares

La terapia sistémica desde su perspectiva ofrece un marco de análisis, comprensión e intervención especialmente útil para abordar el duelo y la pérdida en el contexto familiar, lo anterior ya que considera que las emociones y conductas individuales no pueden entenderse de manera aislada, sino como parte de un entramado de relaciones interdependientes, lo cual es esencia de sus aportes teóricos. Desde esta perspectiva, la pérdida afecta a todo el sistema familiar, modificando sus patrones de comunicación, sus roles y sus formas de organización interna (Minuchin, 1974).

El enfoque sistémico, sustentado en los aportes de la teoría general de sistemas y la cibernética, propone que los cambios en una parte del sistema repercuten

inevitablemente en el todo (Bateson, 1972). En el caso específico de tratamiento del duelo desde esta corriente, significa que el sufrimiento o la negación de un miembro puede alterar la dinámica familiar global, generando desajustes o bloqueos en el proceso de adaptación colectiva. Por ello, la intervención psico/tanatológica con enfoque sistémico busca en todo momento restablecer los equilibrios familiares, favorecer la comunicación funcional y abierta, así como promover nuevas formas de vinculación y afrontamiento frente a la pérdida.

La terapia sistémica aplicada al duelo centra su objetivo en la interacción y en la reconstrucción de significados compartidos. Watzlawick, Beavin y Jackson (2011) sostienen que toda comunicación humana posee un nivel de contenido y otro relacional; comprender ambos niveles permite al terapeuta identificar los mensajes implícitos que pueden obstaculizar la expresión del dolor o mantener el sufrimiento en silencio. A través del diálogo circular, la familia puede resignificar la ausencia y generar narrativas que favorezcan la continuidad emocional del vínculo con el ser perdido.

Como una aproximación, cuyo objetivo sea extender en un sentido un tanto más complejo estos aportes, podemos involucrar una visión cibernética, en la cual entendemos que la intervención en duelos apunta a modificar los circuitos de retroalimentación que perpetúan el malestar y conducen a procesos crónicos y disfuncionales para el doliente. Haley (1980) desarrolla el concepto de que el terapeuta actúa como un agente de cambio que introduce nuevas pautas de interacción para promover la autorregulación del sistema. En el específico contexto del duelo, esto implica ayudar a la familia a reorganizar sus límites, redefinir sus roles y encontrar un

nuevo equilibrio emocional que integre la pérdida sin que exista un estancamiento y quedar atrapado en ella.

Es así, que la terapia sistémica aporta una mirada relacional, dinámica y esperanzadora al acompañamiento tanatológico familiar. Su relevancia radica en que no se limita a sanar al individuo, sino que facilita la restauración del tejido relacional que da sostén al proceso de duelo. Al intervenir en los patrones de comunicación y significación colectiva, el enfoque sistémico contribuye a transformar el sufrimiento en un proceso dinámico de reestructura, crecimiento, integración y resiliencia.

La cibernética, particularmente la cibernética de primer y segundo orden desarrollada por autores como Norbert Wiener (1948), Gregory Bateson (1972) y Heinz Von Foerster (1981), tuvo una influencia profunda en la terapia sistémica, y ofrece una manera muy rica de entender el duelo y el trabajo terapéutico asociado a él, lo cual podríamos entenderlo de la siguiente forma:

1. La visión cibernética del duelo

Desde la cibernética, un sistema (como una familia, una pareja o una persona) se entiende como una red de elementos interconectados que buscan mantener su equilibrio o homeostasis mediante mecanismos de retroalimentación (feedback).

Cuando ocurre una pérdida, ese equilibrio se ve interrumpido:

Cambian los roles, se alteran los circuitos de comunicación y el sistema entra en un estado de desorganización temporal.

Así, el duelo puede verse como un proceso de reequilibrio cibernético, donde el sistema intenta adaptarse a la ausencia y restablecer nuevas pautas de funcionamiento (Bateson, 1972). En otras palabras, el dolor no solo pertenece a un individuo: afecta al sistema entero, que debe reorganizar su estructura para integrar la pérdida.

2. La intervención terapéutica desde la cibernética de primer orden

En la cibernética de primer orden, el terapeuta se considera un observador externo que analiza cómo funcionan los circuitos de comunicación del sistema familiar.

Aplicado al duelo, el terapeuta identifica bucles de retroalimentación que pueden mantener el sufrimiento o impedir la adaptación, por ejemplo:

Cuando un miembro reprime el dolor para “proteger” a los demás, generando silencio colectivo o cuando la familia se aferra a rituales rígidos que impiden aceptar la ausencia.

El objetivo terapéutico es interrumpir esos circuitos disfuncionales y promover nuevos flujos de comunicación que favorezcan la expresión emocional, el apoyo mutuo y la reorganización familiar.

Así, el terapeuta introduce pequeñas variaciones en las interacciones, a veces una pregunta circular, un reencuadre o una tarea simbólica, que generan nuevos patrones de respuesta, ayudando al sistema a autorregularse (Watzlawick, Beavin & Jackson, 2011).

3. La cibernética de segundo orden: el terapeuta dentro del sistema

Con la cibernética de segundo orden, el terapeuta deja de ser un observador externo y pasa a formar parte del sistema que observa.

Esto implica reconocer que toda intervención transforma tanto al sistema familiar como al terapeuta mismo, ya que ambos participan en una relación de mutua influencia (von Foerster, 1981).

En el trabajo con el duelo, este principio se traduce en una actitud de co-construcción del significado de la pérdida. El terapeuta no impone interpretaciones, sino que dialoga con la familia para reconstruir juntos la narrativa del duelo:

Qué significó la persona perdida, cómo se transforma el vínculo en su ausencia y qué nuevos sentidos emergen para el sistema.

Este enfoque reconoce la importancia del lenguaje, la metáfora y la emoción como formas de reorganizar la experiencia. El cambio terapéutico ocurre cuando el sistema genera nuevas historias posibles sobre la pérdida, que permiten seguir viviendo con coherencia y esperanza.

4. El duelo como reorganización del sistema

Desde la mirada cibernética, entonces, el duelo no se “cura”, sino que se integra en una nueva configuración del sistema, las viejas pautas de equilibrio se desestructuran, se experimenta dolor, caos o desorientación. Luego, el sistema aprende a autorregularse de nuevo, incorporando la pérdida como parte de su historia.

Bateson (1979) describió este tipo de aprendizaje adaptativo como aprendizaje de segundo orden o aprendizaje sobre el aprendizaje: el sistema no solo se ajusta, sino

que evoluciona, adquiriendo una comprensión más profunda de sí mismo y del sentido de su existencia.

5. Desde la cibernética podemos entonces concluir que:

El duelo es una alteración del equilibrio del sistema familiar o individual.

La terapia busca favorecer la autorregulación, no eliminar el dolor.

El terapeuta actúa como agente perturbador positivo, ayudando a introducir variaciones que generen nuevas formas de adaptación.

El proceso culmina cuando el sistema logra integrar la pérdida en su identidad, reconstruyendo su coherencia interna y su capacidad de continuidad.

Capítulo 5. Espiritualidad, religión y muerte

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (Real Academia Española, 2023) define la muerte como cesación o término de la vida. Son sinónimos de muerte fallecimiento, defunción, óbito, deceso, parca, partida, partida, petateada, acabamiento, tránsito cuyos antónimos se presentan como la vida y el nacimiento.

Clínicamente se ha definido la muerte como el cese de todas las funciones corporales.

Por norma general se identifica con la “muerte clínica” y para certificar la muerte “clínica” es necesaria la ausencia de signos vitales y especialmente los criterios de la parada cardiorrespiratoria y muerte encefálica (Hodelín Tablada, 1997).

Desde un punto de vista existencial, la conciencia sobre la propia finitud, la cual puede definirse como una característica universal, aplicable a todos lo que hay y existe, teniendo como característica que todo tiene un fin, para Friedrich Nietzsche, filósofo

alemán del siglo XIX, esto es algo que le da sentido a la existencia del ser humano; y queda evidente en la relación que establecemos con otros seres vivos, sean o no de la misma especie, también con objetos materiales y con los elementos naturales con los que interactuamos en el día a día, incluso da sentido a las formas de interacción sociales y distintos valores morales y éticos con los cuales de transita por esta vida.

En este mismo sentido, evolutivamente somos finitos, puesto que es inevitable el fin de un ciclo de vida en esta existencia, pero filosóficamente la finitud solo supone una condición ligada a la muerte, pues el hombre trasciende por sus ideas y su capacidad de ir más allá de la existencia corpórea misma.

Ahora bien, una vez definidos estos campos conceptuales es importante destacar que la muerte tiene implicaciones para el ser humano desde distintas dimensiones, de las cuales podemos destacar la espiritualidad y la religión. De esta manera, ambos conceptos están ligados a una estrecha estructura individual, en la cual cada sujeto tiene por característica relativamente personal un marco de creencias, al ser parte de una estructura ideológica establecida; paradójicamente se puede interpretar con un acto original y único, el cual definitivamente mantiene solo un pequeño porcentaje de diferencias, las cuales pueden ser directamente influidas por el sistema cultural, interpretativo o contextual.

El diccionario de la real academia de la lengua española (Real Academia Española, 2023) define a la religión como un conjunto de creencias o dogmas acerca de la divinidad, de sentimientos de veneración y temor hacia ella, de normas morales para

la conducta individual y social y de prácticas rituales, principalmente la oración y el sacrificio para darle culto. Teniendo como sinónimos creencia, doctrina, credo, confesión, dogma, fe, evangelio y como antónimos ateísmo e irreligión.

Existe indudablemente una relación entre muerte y religión, al momento en el que una persona se enfrenta a la tarea de superar un duelo, el sistema de creencias juega un rol determinante; teniendo en cuenta que la muerte es un suceso inevitable por el cual todo ser humano ha de pasar, es importante estar preparado, tener consciencia de las implicaciones emocionales que conlleva una pérdida y los procesos adyacentes.

En diferentes culturas el vínculo existente entre muerte y religión hace pensar que la defunción de un ser querido no determina una pérdida de manera definitiva o perpetua, más bien se interpreta como una transición a una condición mejor, el espíritu o el alma cambia de forma y transita a un espacio lleno de situaciones que generan descanso y confort, eso es en el caso de una persona cuyas acciones en vida hayan sido apegadas a los lineamientos de conducta de la religión que profesó; caso contrario si sus acciones fueron ajenas a las normas recomendadas por su sistema religioso, la persona deberá pasar y permanecer en condiciones que no le permitan el descanso y la tranquilidad de conciencia.

Es inevitable al momento de una pérdida, experimentar tristeza, los recuerdos se agolpan y generan un estado de ánimo por lo general decaído para los dolientes, de esta forma es importante destacar que este fenómeno se vive de manera diferente según las creencias y las habilidades emocionales de cada uno. Aquellas personas cuya creencia le hace pensar en una existencia más allá de la vida, encuentran más

comúnmente alivio al suponer que el difunto ha trascendido a otro plano, en el cual se ha encontrado con sus demás seres amados que fallecieron también y se encuentran en un lugar agradable y disfrutando de las cosas que los hacía disfrutar en vida, también se cree que existe la certeza de verlos nuevamente en un futuro, el lugar de encuentro varía entre religiones, ya sea el paraíso, el cielo o el Valhala, etc. De la misma forma puede existir en los no creyentes la tranquilidad y el alivio de saber que todo acabó y que detrás de esto no hay nada, de manera muy personal y con recursos más allá de la religión, se disponen a vivir y superar el duelo.

Las creencias sirven, en general, para para vivir en el mundo con un sentimiento de mayor confianza y seguridad, señalan Silver y Wortman (1988). Ya sea por orientación religiosa, filosófica o visión personal de la vida, el ser humano experimenta siempre un reto ante la pérdida, podríamos decir que es uno de los procesos más complejos por los cuales un individuo pasara a través de su transitar en esta vida, cada uno involucra sus mecanismos de protección ante los efectos negativos que suponen las pérdidas.

Las religiones existentes en este mundo han tratado de comprender y definir los múltiples aspectos de la vida de un ser humano, todas tienen un concepto y una visión respecto al nacimiento, al envejecimiento, la familia, el dolor, el pecado, la fortuna, la enfermedad, la tragedia, las pérdidas, la justicia, la paternidad, la fe, la muerte etc. Es por ello por lo que, los diferentes credos religiosos ofrecen variados conceptos sobre el sentido de la vida y de la muerte, los cuales están ligados estrechamente con el valor y el propósito de cada uno de estos procesos. Es así, que cuando una persona

enfrenta la muerte y el duelo, definitivamente surgen preguntas sobre el sentido de la vida y de la existencia posterior a esta pérdida, los deudos se enfrentan a la necesidad de reinterpretar el mundo basados en sus creencias religiosas o personales; una pérdida afectiva cuyo duelo no sea resuelto, supone una pérdida de recursos frente a un duelo futuro, al no haber desarrollado los mecanismos de afrontamiento adecuados para futuras pérdidas.

El eje central en la espiritualidad y la religión, es el sentimiento de sentirse protegido y encaminado por fuerzas superiores que están actuando centrados en la condición personal por la que un individuo pasa, todo esto cobra fuerte sentido en los momentos en los que un sujeto se enfrenta a realidades límite que superan su capacidad personal, situaciones en la cual existe la necesidad de encontrar sentido y atribuir significados basados en credos de seres supremos de fuerza sobrenatural que buscan nuestro bienestar y nos dan soporte en procesos dolorosos. La religión y la espiritualidad de aquellas personas creyentes, en si es un sistema que en ciertas condiciones favorece el manejo de una crisis en situaciones complejas, y puede servir para estructurar la forma e interpretación de una situación crítica.

Para Pargament (1997) existen tres tipos de afrontamiento religioso espiritual, los cuales son autónomo, evitativo y colaborador, es relevante observar que estas estrategias tienen variables activas como el control que la persona se atribuye a sí misma y/o a la divinidad.

a) el control puede estar centrado en la persona a partir de la creencia que ésta tenga sobre la disponibilidad de contar con elementos, recursos y/o herramientas

propias que le permitan resolver conflictos y/o situaciones problemáticas por sí misma.

b) el control puede estar centrado en Dios o en distintos tipos de divinidades a partir de lo cual, la persona podrá sentir que la responsabilidad final reside en Dios o en la divinidad. En este tipo de resolución de problemas es frecuente observar una actitud pasiva donde la persona suele dejar la situación “en manos de Dios” o en otra fuerza exterior, sin hacer nada por ella misma.

c) el control puede estar centrado en los esfuerzos de la persona quien, a través de su práctica y su fe religiosa podrá pedir la guía y la intervención divina, buscando influenciar la situación de modo tal que se cumplan sus pedidos o deseos.

d) el control puede estar centrado en un trabajo conjunto de la persona con Dios y/o la divinidad. La persona podrá sentir que trabaja junto a Dios -u otra divinidad- para resolver las situaciones problemáticas. El sujeto religioso sentirá que no está solo ni que la divinidad actúa por sí misma, ya que confía en la posibilidad de un trabajo conjunto de colaboración entre ambos, y en la responsabilidad compartida con Dios o con otra divinidad.

Para Pargament (1997), El estilo evitativo, en el que la persona deja la situación problemática en manos de Dios y/o de otros poderes superiores, en general es el más utilizado en situaciones complejas de manejar, este tipo de procesos en el que las personas religiosas sienten que tienen muy poco o nulo control sobre sucesos como muerte, pérdidas, etc., se relaciona directamente con este estilo, la sensación de bajo control personal sobre la situación, con sentimientos de baja autoestima, con mayores niveles de pasividad y de mayor dependencia de la persona hacia un poder exterior,

hacen que el individuo opte por dejar en manos superiores la solución de este tipo de situaciones.

Para Freud (1927/1961) la religión simplemente puede concebirse como un sistema de defensa, que actúa contrariamente a la confrontación de la realidad, lo anterior debido a la falta de capacidades personales de afrontamiento. Visto de manera crítica, esta sentencia nos conduce a que la religión puede actuar en estos casos de manera negativa, en cuanto es utilizada para negar la realidad y actuar de manera evitativa, mostrando una actitud pasiva en la solución y participación de problemas, esperando algún tipo de milagro o una resolución mágica para las dificultades.

Es importante destacar que la religión y sus procesos, no están reservadas únicamente para tiempos de crisis y poco sentido, así mismo, que no es el único modo de afrontamiento para situaciones negativas

Capítulo 6. Aplicaciones de la Tanatología en diferentes tipos de duelo y pérdida.

La experiencia de vivir una pérdida en cualquiera de nuestras etapas es completamente inevitable, se vuelve una vivencia prácticamente universal y se llega a manifestar de distintas maneras en cada persona, ya que cuando hablamos de pérdida no nos limitamos únicamente a la muerte de un ser querido. La tanatología, nos ofrece herramientas que nos permiten comprender y acompañar las diferentes y extensas formas de pérdida. Su aplicación tiene la capacidad de ir más allá de lo clínico, permitiendo a cada persona explorar y vivir desde su singularidad.

El acompañamiento tanatológico se centra en promover la comprensión, la expresión emocional, la individualidad y la dignidad de los procesos humanos. De esta manera, entendemos que el rol del tanatólogo no existe con la finalidad de curar el duelo, sino más bien acompañarlo de manera respetuosa en cada persona. Esto implica escuchar activamente al doliente, validar sus emociones y facilitarle espacios donde se le permita expresar su dolor sin ningún juicio.

El duelo por la muerte de un ser querido es socialmente la forma más reconocida de pérdida y su experiencia es profundamente subjetiva. Según Worden (2009), el duelo involucra tareas que van desde aceptar la realidad de la pérdida, procesar el dolor, ajustarse a un ambiente sin el ser querido y, finalmente, reinvertir la energía emocional en nuevas relaciones o actividades. Kübler-Ross y Kessler (2005) proponen un enfoque basado en cinco etapas emocionales: negación, ira, negociación, depresión y aceptación; las cuales no necesariamente se presentan de forma lineal, sino que pueden existir mutuamente o repetirse a lo largo del proceso de duelo.

La tanatología ofrece diferentes herramientas para acompañar estos procesos, incluyendo la escucha activa y la validación emocional, que permiten que la persona exprese su dolor sin sentirse juzgada, así como diferentes rituales de despedida y conmemoración ayudan a simbolizar la pérdida y a integrar el recuerdo del ser querido en la vida diaria.

El propósito de estas intervenciones es equilibrar el respeto por la individualidad del proceso de las personas adquiriendo recursos que permitan enfrentar los diferentes

tipos de pérdidas, al mismo tiempo que se favorece el desarrollo de herramientas internas para afrontar de manera más equilibrada y con sentido personal.

Tipos de pérdida y duelo.

1. Pérdida por fallecimiento de un ser querido:

Este es quizás el tipo más visible de duelo y el que tradicionalmente ha centrado la atención de la tanatología. La muerte de una persona significativa provoca la desaparición del vínculo tal como se conocía y exige una reorganización del mundo interno del doliente.

2. Pérdida de una relación:

Esto puede incluir el final de una relación de pareja, como un divorcio o una ruptura, o la pérdida de una amistad importante.

3. Pérdida de salud:

Las personas que han sido diagnosticadas con una enfermedad grave o crónica a menudo experimentan un proceso de duelo mientras se enfrentan a la pérdida de su salud anterior.

4. Pérdida de seguridad:

Esto puede ser el resultado de un trauma o un evento violento, como un asalto o un desastre natural, que ha llevado a la persona a sentirse insegura en su entorno.

5. Pérdida de un trabajo o carrera:

La pérdida de un trabajo ya sea por despido, jubilación o cambio de carrera, puede llevar a un proceso de duelo mientras la persona se ajusta a su nueva identidad y rutina.

6. Pérdida de un sueño o expectativa de vida:

Esto puede incluir la pérdida de metas o expectativas de vida, como no poder tener hijos, no alcanzar una meta de carrera o tener que abandonar una pasión o hobby.

7. Pérdida de un hogar o comunidad:

Esto puede ser el resultado de tener que mudarse de casa o de ciudad, lo que puede llevar a la pérdida de la comunidad y el sentido de pertenencia.

8. Duelo anticipado:

Se experimenta antes de que ocurra una pérdida, cuando la persona o sus familiares comienzan a elaborar el duelo antes de que este suceda. Este tipo de duelo es frecuente en contextos de enfermedades terminales o procesos de hospitalización prolongada. Según Kübler-Ross (1987), el duelo anticipado permite a las personas preparar emocionalmente su despedida y organizar sus relaciones, aunque también puede generar ansiedad, tristeza profunda y sentimientos de impotencia.

9. Duelo interespecie:

Se refiere al proceso de duelo que ocurre por la pérdida de un animal/mascota de compañía.

10. Duelo perinatal:

Ocurre ante la pérdida de un bebé durante el embarazo, el parto o poco después del nacimiento. Combina la pérdida física con la simbólica de expectativas parentales.

11. Duelo colectivo:

Se vive de manera grupal, cuando una comunidad sufre una pérdida como desastres naturales, pandemias o hechos de violencia.

Cada una de estas pérdidas y duelos puede despertar sentimientos de tristeza, ansiedad, ira, soledad, culpa o aislamiento. Ante ello, la intervención tanatológica pone especial atención en favorecer la comunicación. Su aplicación debe atender a diferentes variables que llegan a condicionar el curso del duelo. Entre ellas se destacan la naturaleza de la pérdida (anticipada o súbita), la relación con lo perdido, apoyos sociales disponibles, la historia personal del doliente, creencias culturales que lo rodean y su capacidad de afrontamiento de la persona, entre otros.

Estos duelos antes mencionados pueden ser tan intensos y disruptivos como los vinculados directamente a la muerte, aunque socialmente varios de ellos suelen recibir menos reconocimiento, lo cual es justo el objetivo que mantiene la tanatología; el validar el sufrimiento en estos contextos, ofreciendo herramientas para reconstruir el sentido personal, como la escritura terapéutica, los rituales simbólicos y la reflexión guiada sobre las transiciones de la vida. López Méndez (2018) destaca que el acompañamiento empático y la posibilidad de expresar el dolor sin juicios son esenciales para que la persona pueda integrar la pérdida y seguir adelante.

El abordaje integral del duelo, según Loera (2020) incluye terapias complementarias como la meditación, el arte, la escritura y rituales que promuevan la expresión

emocional. La espiritualidad, entendida de manera amplia y no necesariamente religiosa, permite explorar la trascendencia y los significados personales asociados a la pérdida. La intervención tanatológica efectiva combina un enfoque humano, empático y reflexivo, con estrategias prácticas y recursos interdisciplinarios que incluyen psicología, medicina, trabajo social y acompañamiento espiritual.

Cuando la tanatología se aplica con coherencia y humanidad, se pueden esperar resultados, entre ellos:

- Reconocimiento de la pérdida y las implicaciones emocionales que pueden tener
- Desarrollo de recursos de resiliencia, transformación personal
- Búsqueda de sentido más allá de la pérdida
- Reducción de riesgo del duelo prolongado o complicado
- Evitar la invisibilidad de pérdidas que no tienen muerte como causa y el estigma que socialmente se plantea sobre esos duelos

Como se ha mencionado anteriormente, la tanatología es capaz de brindar acompañamiento a las personas frente a todo tipo de pérdidas, no solo encasillándose al duelo por muerte, sino más bien ampliando las posibilidades de brindar apoyo con diferentes herramientas a dolientes que experimentar pérdidas anticipadas, pérdidas simbólicas, perdidas por interespecies o hasta pérdidas colectivas.

Desde una perspectiva humana y reflexiva, este enfoque permite la integración de diferentes estrategias terapéuticas que se han podido fundamentar por autores clásicos y reconocidos, permitiendo que el proceso de duelo y pérdida sea un camino

de aceptación, transformación y reconstrucción del sentido personal y de lo que antes conocíamos. La práctica tanatológica demuestra que aun ante la experiencia de vivir una pérdida, es posible encontrar acompañamiento, apoyo, significado y sobre todo crecimiento personal.

Conclusiones.

A lo largo de este trabajo de tesina, se buscó comprender en todo momento el fenómeno de la muerte, las pérdidas y el duelo desde una perspectiva que vincula tanatología y psicológica, de esta manera fue posible reconocer que la muerte, aunque inevitable, continúa siendo uno de los temas sociales más difíciles de abordar en la experiencia humana, ya que involucra un proceso sumamente complejo desde el aspecto intelectual pero aún más complejo desde la dimensión emocional. El análisis permitió evidenciar que el duelo como tal no es una debilidad, sino una manifestación natural del amor y del vínculo, una respuesta sumamente humana, necesaria y que nos confronta con la pérdida, pero también con nuestra capacidad de adaptación, esperanza y resignificación.

En el recorrido teórico de esta propuesta, se exploraron los aportes de la psicología y tanatología como disciplinas que ofrecen herramientas y enfoques para orientar y acompañar el dolor con respeto, profesionalismo, estrategia, sensibilidad, estructura, humanismo, multidisciplinariedad, empatía y contención. Desde esta mirada, es posible entender que el acompañamiento tanatológico se convierte en un acto profundamente necesario, profesional y humano, donde la escucha, la presencia y la comprensión del proceso emocional son tan importantes como los conocimientos

técnicos/teóricos. La psicología, por su parte, aporta un marco sumamente amplio que permite comprender las dinámicas internas de las personas que pasan por este tipo de procesos, colaborando a que la intervención no se estanque, sino que encuentre sentido y estructura en medio de la pérdida.

Dentro del contexto mexicano, se destacó el valor cultural que tiene la relación con la muerte en nuestro país, especialmente a través de la cultura y los rituales, que ofrecen un lenguaje sumamente rico y simbólico, cuya herencia colectiva apoya a transitar el duelo. Estas tradiciones nos muestran que recordar no es aferrarse, sino mantener un lazo espiritual, simbólico y afectivo con quienes ya no están, integrando la muerte como parte de la vida. No obstante, también se reconoce que en la actualidad los procesos de duelo se ven influenciados por diferentes factores sociales y emocionales que demandan nuevas formas de acompañar y comprender el sufrimiento humano.

El desarrollo de este trabajo permitió reafirmar que acompañar y orientar un duelo no consiste en ofrecer respuestas genéricas o prefabricadas, sino en brindar presencia, sensibilidad y sostén. La tanatología nos invita a mirar la pérdida desde la compasión y amor, sobre todo a reconocer que cada persona tiene su propio ritmo para sanar, y que la muerte, lejos de ser solo un final puede convertirse en un punto de encuentro con lo más profundo de nuestra humanidad y nuestra propia individualidad.

Finalmente, esta tesina no representa un cierre, sino una apertura hacia nuevas reflexiones. El tema del duelo y su acompañamiento tanatológico posee una enorme riqueza teórica y práctica y humana que merece seguir desarrollándose, tanto en el ámbito profesional como académico. Por ello, este trabajo deja la puerta abierta a

futuras investigaciones o a un posible desarrollo en un posgrado, donde se pueda profundizar aún más en los diversos tipos específicos de duelo, las intervenciones tanatológicas y los retos actuales del acompañamiento. La tanatología sigue siendo un campo en expansión que nos recuerda una y otra vez, que hablar de la muerte es también una manera de aprender a valorar y amar la vida.

Referencias.

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.).

American Psychiatric Association. (2022). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5ª ed. texto revisado; DSM-5-TR). Editorial Médica Panamericana.

(Obra original publicada en inglés en 2022).

American Psychiatric Association. (2022). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5ª ed., texto revisado). Editorial Médica Panamericana.

Ariès, P. (1977). *L'homme devant la mort*. Seuil.

Arnold, D., & Espejo, M. (2013). *Ritos y tradiciones andinas ante la muerte*. Plural Editores.

Assmann, J. (2005). *La muerte como tema cultural: El Libro de los Muertos del Antiguo Egipto*. Trotta.

González-Anleo, J. (2001). *Religión y cultura en la sociedad contemporánea*. PPC Editorial.

Lamm, M. (2000). *The Jewish way in death and mourning*. Jonathan David Publishers.

Lomnitz, C. (2006). *Idea de la muerte en México*. Fondo de Cultura Económica.

Mbiti, J. S. (1997). *African religions and philosophy*. Heinemann.

Nasr, S. H. (2007). *Islam: Religion, history, and civilization*. HarperOne.

Trungpa, C. (2005). *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. Kairos.

Wolf, A. (1974). *Religion and ritual in Chinese society*. Stanford University Press.

Zimmer, H. (2007). *Mitos y símbolos en la cultura india*. Siruela.

Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind*. Ballantine Books.

Bateson, G. (1979). *Mind and nature: A necessary unity*. Dutton.

Beck, A. T. (1985). *La terapia cognitiva y los trastornos emocionales* (J. L. Díez, trad.). Paidós. (Obra original publicada en 1976)

Bonanno, G. A. (2006). *El otro lado del dolor: Cómo crecer tras los momentos difíciles de la vida* (L. Bixio, trad.). Ediciones Urano. (Obra original publicada en 2004)

Bowlby, J. (1986). *Pérdida: Tristeza y depresión* (Vol. 3 de *Vínculos afectivos y pérdida*). Paidós.

(Obra original publicada en inglés en 1980).

Bowlby, J. (1993). *Pérdida: Tristeza y depresión* (Vol. 3). Paidós. (Obra original publicada en 1980)

Brandes, S. (1998). The Day of the Dead, Halloween, and the quest for Mexican national identity. *Journal of American Folklore*, 111(442), 359–380.

Breitbart, W., & Poppito, S. R. (2014). *Psicoterapia centrada en el significado en el contexto del cáncer: Encontrar sentido y esperanza frente al sufrimiento*. Oxford University Press.

Butler, J. (2004). *Precarious life: The powers of mourning and violence*. Verso.

Frankl, V. E. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Herder.

Freud, S. (1917). *Duelo y melancolía*. En S. Freud, *Obras completas* (Vol. XIV, pp. 237–258). Amorrortu Editores. (Obra original publicada en 1917).

Freud, S. (1961). *El porvenir de una ilusión*. En J. Strachey (Ed. y Trad.), *Obras completas* (Vol. XXI, pp. 1–56). Buenos Aires: Amorrortu. (Trabajo original publicado en 1927)

Freud, S. (1992). *Duelo y melancolía*. En *Obras completas* (Vol. XIV). Amorrortu Editores.
(Obra original publicada en 1917).

Freud, S. (2008). *Duelo y melancolía*. En J. Strachey (Ed. y trad.), *Obras completas* (Tomo XIV, pp. 237–260). Amorrortu. (Trabajo original publicado en 1917)

García, P., & López, M. (2021). *Espiritualidad y afrontamiento del duelo: Un enfoque integrador*. Universidad Iberoamericana.

González, R., & Pérez, L. (2020). *Atención espiritual y duelo: Perspectivas contemporáneas de intervención*. Fondo de Cultura Psicológica.

Haley, J. (1980). *Leaving home: The therapy of disturbed young people*. McGraw-Hill.

Hodelín Tablada, R. (1997). *Muerte encefálica: Aspectos médicos y éticos*. Revista Cubana de Medicina Intensiva y Emergencias, 1(3), 189–197.

Kabat-Zinn, J. (2016). *Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad* (20.^a ed., M. Pérez, trad.). Kairós. (Obra original publicada en 1990)

Kleinman, A. (1988). *The illness narratives: Suffering, healing, and the human condition*. Basic Books.

Kübler-Ross, E. (1987). *Sobre la muerte y los moribundos*. Grijalbo.

(Obra original publicada en inglés en 1969).

Kübler-Ross, E. (1987). *The wheel of life: A memoir of living and dying*. New York: Macmillan.

Kübler-Ross, E. (2006). *Sobre la muerte y los moribundos* (16.^a ed.). Grijalbo.

Kübler-Ross, E. (2006). *Sobre la muerte y los moribundos*. Debolsillo.

Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. New York: Scribner.

Loera, O. (2020). *Herramientas interdisciplinarias para el acompañamiento del duelo*. Puebla: Editorial Universitaria.

Lomnitz, C. (2006). *Ideas de muerte en México*. Fondo de Cultura Económica.

López Méndez, J. (2018). *Pérdidas simbólicas y duelos no reconocidos socialmente*. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 21(1), 33–47.

Marian University. (2020, 22 de diciembre). *What is a thanatologist?*

<https://www.marianuniversity.edu/news/what-is-a-thanatologist/>

Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.

Neimeyer, R. A. (2012). *Aprender de la pérdida: Una guía para afrontar el duelo*. Paidós.

(Obra original publicada en inglés en 2001).

Neimeyer, R. A. (2019). *Aprender de la pérdida: Una guía para afrontar el duelo*. Paidós.

Nelson, J. (2003). *Enduring identities: The guise of Shinto in contemporary Japan*. University of Hawaii Press.

Nietzsche, F. (2008). *Así habló Zaratustra*. Alianza Editorial. (Obra original publicada en 1883–1885)

Organización Mundial de la Salud. (1992). *Clasificación internacional de enfermedades y problemas relacionados con la salud* (10ª revisión; CIE-10). OMS.

Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.

Parkes, C. M. (2009). *El duelo: Estudios sobre la pérdida en la vida adulta* (3.ª ed.). Paidós.

(Obra original publicada en inglés en 1972).

Paz, O. (1993). *El laberinto de la soledad*. Fondo de Cultura Económica.

Rahula, W. (1974). *What the Buddha taught*. Grove Press.

Ramírez, L. (2006). *Antropología de la muerte*. Foros Párales Multimedia, Escuela Nacional de Antropología e Historia. En Morales Flores, M. de L., Quintero Soto, M.

L., y Pérez Garcés, R. (2011). *La educación tanatológica para el bienestar de la salud. Revista Digital Universitaria*, 12(2).

<http://www.revista.unam.mx/vol.12/num2/art17/art17.pdf>

Ramos, M., & Hernández, C. (2017). *Tanatología educativa: Recursos para la comprensión del duelo*. Trillas.

Rando, T. A. (1993). *Tratamiento del duelo complicado*. Desclée de Brouwer. (Obra original publicada en inglés en 1993).

Real Academia Española. (2023). *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.). <https://dle.rae.es/>

Real Academia Española. (2024). *Duelo*. En *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.).

Rogers, C. R. (1996). *El proceso de convertirse en persona: Mi experiencia como terapeuta* (M. Fontcuberta, trad.). Paidós. (Obra original publicada en 1961)

Segato, R. L. (2016). *La guerra contra las mujeres*. Traficantes de Sueños.

Seligman, M. E. P. (2012). *La vida que florece* (M. Pérez, trad.). Ediciones B. (Obra original publicada en 2011)

Silver, R. L., & Wortman, C. B. (1988). Coping with undesirable life events. En S. Fisher & J. Reason (Eds.), *Handbook of life stress, cognition, and health* (pp. 419–444). John Wiley & Sons.

Stroebe, M., & Schut, H. (1999). El modelo de proceso dual para afrontar el duelo: Fundamentos y descripción. *Death Studies*, 23(3), 197–224.

<https://doi.org/10.1080/074811899201046>

Stroebe, M., & Schut, H. (2016). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *Omega: Journal of Death and Dying*, 61(4), 273–289.

<https://doi.org/10.2190/OM.61.4.a>

von Foerster, H. (1981). *Observing systems*. Intersystems Publications.

Watzlawick, P., Beavin, J., & Jackson, D. (2011). *Teoría de la comunicación humana*. Herder.

Wiener, N. (1948). *Cybernetics: Or control and communication in the animal and the machine*. MIT Press.

Worden, J. (2009). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (4th ed.). New York: Springer.

Worden, J. W. (2004). *El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia* (4.ª ed., M. Pons, trad.). Paidós. (Obra original publicada en 2002)

Worden, J. W. (2009). *El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia*. Paidós.

Worden, J. W. (2013). *El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia* (4.ª ed.). Paidós.

(Obra original publicada en inglés en 2009).