



Submódulo 4.6 - Los factores que influyen en las trayectorias del duelo

Las trayectorias del duelo, tal como describió George Bonanno, no se determinan al azar, sino que están influenciadas por una multitud de factores que moldean la forma en que cada persona afligida vive y se adapta a la pérdida. Estos factores pueden ser individuales, relacionales, contextuales o culturales, y su combinación única para cada persona contribuye a la singularidad de su camino del duelo. Comprender estos diferentes factores permite al COACH DEL DUELO tener una visión más completa y matizada de la experiencia de cada persona en duelo y ajustar su acompañamiento en consecuencia.

Entre los factores individuales que influyen en las trayectorias del duelo, se pueden citar la personalidad, las estrategias de afrontamiento, la resiliencia y la historia de vida de la persona. Las personas con una personalidad extrovertida, optimista y flexible pueden tener más facilidades para adaptarse a la pérdida y movilizar su red de apoyo, mientras que las personas introvertidas, pesimistas o rígidas pueden ser más vulnerables a un duelo crónico o diferido. Del mismo modo, las personas que han desarrollado estrategias de afrontamiento efectivas, como la búsqueda de apoyo, la expresión de emociones o la resolución de problemas, pueden estar mejor armadas para enfrentar el duelo que aquellas que suelen evitar, rumiar o culparse. La resiliencia, es decir, la capacidad para recuperarse ante la adversidad, es también un factor clave que puede favorecer una trayectoria de resiliencia o recuperación. Finalmente, la historia de vida de la persona, especialmente sus experiencias previas de pérdida y trauma, puede influir en la forma en que vive el duelo actual. Por ejemplo, una persona que ha vivido un duelo complicado en el pasado puede estar más en riesgo de desarrollar un duelo crónico ante una nueva pérdida.

Los factores relacionales, como la naturaleza y la calidad de la relación con el fallecido, el

apoyo social y las dinámicas familiares, también juegan un papel importante en las trayectorias del duelo. La pérdida de una relación especialmente cercana y significativa, como la de un hijo, cónyuge o gemelo, puede ser más difícil de superar que la de una relación más distante o conflictiva. De la misma forma, contar con una red sólida de apoyo social empático y disponible puede favorecer una trayectoria de resiliencia o recuperación, mientras que la falta o el fracaso de este apoyo puede aumentar el riesgo de duelo crónico o diferido. Las dinámicas familiares, especialmente la comunicación, la cohesión y la flexibilidad del sistema familiar ante la pérdida, también pueden influir en las trayectorias del duelo de cada uno de sus miembros. Por ejemplo, en una familia donde la comunicación es abierta y las emociones se expresan libremente, los miembros en duelo pueden tener más facilidades para adaptarse a la pérdida que en una familia donde el duelo es un tema tabú.

Los factores contextuales, como las circunstancias de la muerte, el estrés concurrente y los recursos disponibles, también pueden influir en las trayectorias del duelo. Una muerte repentina, violenta, prematura o estigmatizada puede ser más difícil de integrar que una muerte esperada y pacífica, y aumenta el riesgo de un duelo crónico, diferido o complicado. Del mismo modo, la presencia de estrés concurrente, como dificultades financieras, problemas de salud o conflictos familiares, puede sobrecargar las capacidades de adaptación de la persona en duelo y obstaculizar su proceso de duelo. En cambio, el acceso a recursos adecuados, como apoyo psicológico, permisos por duelo o ayuda práctica, puede facilitar la adaptación a la pérdida y favorecer una trayectoria de resiliencia o recuperación. Por ejemplo, una persona en duelo que tiene acceso a terapia y a ajustes en su horario de trabajo puede tener más facilidades para afrontar su duelo que una persona aislada y abrumada.

Finalmente, los factores culturales, como las normas, rituales y creencias en torno a la muerte y el duelo, pueden influir significativamente en las trayectorias del duelo. Cada cultura transmite expectativas específicas sobre la expresión del dolor, la duración del duelo o el mantenimiento de los lazos con el difunto, que pueden facilitar o dificultar el proceso de adaptación. Por ejemplo, en una cultura donde el duelo está ritualizado y socialmente reconocido, las personas en duelo pueden sentirse más apoyadas y legítimas en su dolor que en una cultura donde el duelo es privado y minimizado. Del mismo modo, las creencias culturales o religiosas sobre la vida después de la muerte, la reencarnación o el sentido de la muerte pueden influir en la forma en que las personas en duelo dan sentido a su pérdida y encuentran consuelo. Por ejemplo, una persona que cree en la vida eterna puede encontrar más serenidad en su duelo que una persona que se enfrenta a la noción de la nada.

El COACH DEL DUELO debe estar atento a estos diferentes factores que influyen en las trayectorias del duelo y explorarlos con cada persona en duelo. Puede ayudar a la persona a identificar los factores de riesgo y de protección presentes en su situación, a movilizar sus recursos y a encontrar estrategias de adaptación que estén en línea con sus necesidades y

valores. También puede sensibilizar al entorno de la persona en duelo sobre el impacto de estos factores y fomentar un apoyo adecuado. Considerando la complejidad y la singularidad de cada camino del duelo, el COACH DEL DUELO puede ofrecer un acompañamiento personalizado, que valore las fortalezas de cada uno y favorezca una trayectoria de recuperación personalizada.

Es importante señalar que estos factores no son determinantes absolutos de las trayectorias del duelo, sino influencias que interactúan de manera única para cada persona. Algunos factores pueden tener más peso que otros dependiendo de los individuos y las situaciones. Además, la presencia de un factor de riesgo no condena a una trayectoria difícil, al igual que la ausencia de factores de protección no garantiza una trayectoria tranquila. Cada persona en duelo tiene la capacidad de adaptarse y encontrar su propio camino hacia la resiliencia, siempre y cuando cuente con un acompañamiento compasivo y adecuado a sus necesidades. El papel del COACH DEL DUELO es ofrecer este acompañamiento, basándose en una comprensión detallada de los factores que influyen en las trayectorias del duelo.

Puntos clave:

- Las trayectorias del duelo están influenciadas por una combinación única de factores individuales, relacionales, contextuales y culturales propios de cada persona en duelo.
- Los factores individuales incluyen la personalidad, las estrategias de afrontamiento, la resiliencia y la historia de vida. Pueden facilitar o dificultar la adaptación a la pérdida.
- Los factores relacionales, como la naturaleza de la relación con el fallecido, el apoyo social y las dinámicas familiares, juegan un papel importante en la vivencia del duelo.
- Los factores contextuales, como las circunstancias de la muerte, los factores estresantes concurrentes y los recursos disponibles, pueden influir en las habilidades para lidiar con la pérdida.
- Los factores culturales, como las normas, rituales y creencias relacionados con el duelo, dan forma a la expresión y el significado que se le da a la pérdida.
- El COACH DEL DUELO debe explorar estos diferentes factores con cada persona en duelo para ofrecer un apoyo personalizado que tenga en cuenta la singularidad de su trayectoria.
- Puede ayudar a la persona a identificar los factores de riesgo y protección, movilizar sus recursos y encontrar estrategias de adaptación adecuadas.
- Aunque estos factores influyen en las trayectorias del duelo, no las determinan de manera absoluta. Cada persona tiene la capacidad de adaptarse y encontrar su camino hacia la resiliencia con un acompañamiento ajustado a sus necesidades.