



#### Submódulo 4.2 - El modelo dual del proceso de duelo de Stroebe y Schut

El modelo dual del proceso, desarrollado por los psicólogos Margaret Stroebe y Henk Schut, ofrece una perspectiva dinámica y flexible sobre el proceso del duelo. A diferencia de los modelos lineales que conciben el duelo como una sucesión de etapas, el modelo dual del proceso propone que las personas en duelo oscilen entre dos tipos de estrategias de adaptación: la orientación hacia la pérdida y la orientación hacia la restauración. Este ir y venir entre la confrontación al dolor y la necesidad de adaptarse a la nueva realidad permite a las personas en duelo encontrar un equilibrio en su camino hacia la sanación.

La orientación hacia la pérdida se refiere a los momentos en los que la persona en duelo se enfoca en la pérdida en sí y en las emociones asociadas a ella. Puede incluir pensamientos y recuerdos relacionados con la persona fallecida, la expresión de tristeza y ausencia, así como cuestionamientos sobre el sentido de la vida y la muerte. Por ejemplo, una persona que ha perdido a su pareja puede pasar horas mirando fotos de él, llorando al pensar en su vida juntos y sintiendo un vacío inmenso. Esta orientación hacia la pérdida es esencial para integrar la realidad de la pérdida y darle sentido.

La orientación hacia la restauración, por otro lado, se refiere a los momentos en los que la persona en duelo se concentra en los cambios prácticos y emocionales necesarios para adaptarse a la vida sin la persona fallecida. Puede incluir tareas concretas, como gestionar los aspectos financieros y legales de la sucesión, reorganizar su vida diaria o desarrollar nuevas habilidades. También implica un trabajo emocional, como la redefinición de su identidad, la creación de nuevos lazos afectivos y la búsqueda de sentido en la vida después de la pérdida. Por ejemplo, una persona que ha perdido a su hijo puede involucrarse en una asociación de apoyo para padres en duelo, reanudar la relación con amigos o desarrollar

nuevos proyectos personales.

Según Stroebe y Schut, las personas en duelo navegan de manera natural entre estas dos orientaciones, según sus necesidades y su ritmo personal. No hay una proporción ideal entre la orientación hacia la pérdida y la orientación hacia la restauración, y cada persona encontrará su propio equilibrio. Algunas personas pueden pasar más tiempo en la orientación hacia la pérdida al inicio del proceso de duelo, y luego gradualmente virar hacia la restauración, mientras que otras pueden alternar más frecuentemente entre las dos orientaciones.

El modelo dual del proceso también enfatiza la importancia de los factores culturales y sociales en el proceso de duelo. Las normas y las expectativas sociales pueden influir en cómo las personas en duelo expresan su dolor y se adaptan a la pérdida. Por ejemplo, en algunas culturas, se puede esperar que las viudas vistan ropa negra durante un período determinado, mientras que en otras, se puede alentar a regresar rápidamente al trabajo y a "pasar a otra cosa". El COACH DE DUELO debe ser consciente de estas influencias culturales y ayudar a las personas en duelo a encontrar un equilibrio que respete tanto sus necesidades individuales como las expectativas de su entorno.

Basándose en el modelo dual del proceso, el COACH DE DUELO puede ayudar a las personas en duelo a navegar entre la orientación hacia la pérdida y la orientación hacia la restauración. Puede animarlas a expresar sus emociones y a honrar su dolor, al mismo tiempo que les ayuda a desarrollar estrategias concretas para adaptarse a la nueva realidad. Por ejemplo, el COACH DE DUELO puede proponer ejercicios de escritura para explorar los recuerdos y las emociones relacionadas con la pérdida, al mismo tiempo que ayuda a la persona a planificar actividades significativas y a fortalecer sus lazos sociales. El objetivo es promover un proceso de duelo fluido y personalizado, que respeta el ritmo y las necesidades únicas de cada persona.

El modelo dual del proceso ofrece una visión matizada y realista del duelo, que tiene en cuenta la complejidad y no linealidad de esta experiencia. Invita al COACH DE DUELO a acoger con benevolencia los vaivenes emocionales de las personas en duelo y a acompañarlas en su camino hacia una adaptación gradual a la pérdida. Ayudando a las personas a encontrar un equilibrio entre la confrontación al dolor y la reconstrucción de su vida, el COACH DE DUELO puede promover un proceso de curación más armonioso y duradero.

Puntos para recordar:

1. El modelo dual del proceso de duelo de Stroebe y Schut propone un enfoque dinámico y flexible del duelo, donde las personas en duelo oscilan entre la orientación hacia la pérdida y la orientación hacia la restauración.

2. La orientación hacia la pérdida se enfoca en las emociones y pensamientos relacionados con la persona fallecida, mientras que la orientación hacia la restauración se enfoca en la adaptación práctica y emocional a la vida después de la pérdida.

3. No hay una proporción ideal entre las dos orientaciones, y cada persona encuentra su propio equilibrio en función de sus necesidades y su ritmo personal.

4. Las normas y las expectativas sociales pueden influir en cómo las personas en duelo expresan su dolor y se adaptan a la pérdida.

5. El COACH DE DUELO debe ser consciente de las influencias culturales y ayudar a las personas en duelo a encontrar un equilibrio entre sus necesidades individuales y las expectativas de su entorno.

6. Basándose en el modelo dual del proceso, el COACH DE DUELO puede proponer ejercicios para explorar las emociones relacionadas con la pérdida y ayudar a la persona a desarrollar estrategias concretas para adaptarse a la nueva realidad.

7. El objetivo es promover un proceso de duelo fluido y personalizado, que respeta el ritmo y las necesidades únicas de cada persona en duelo.