



### Submódulo 2.3 - Diferencias individuales en el proceso de duelo

El duelo es una experiencia universal, pero la forma en que cada individuo lo vive es única y personal. Las diferencias individuales en el proceso de duelo son influenciadas por una multitud de factores, tales como la personalidad, la cultura, las experiencias pasadas, la naturaleza de la relación con la persona fallecida y las circunstancias de la pérdida. Comprender y respetar estas diferencias es esencial para el GRIEF COACH, con el fin de ofrecer un acompañamiento adaptado y personalizado a cada cliente.

La personalidad es uno de los factores clave que influyen en cómo un individuo vive su duelo. Las personas introvertidas pueden tener tendencia a vivir su duelo de forma más internalizada, replegándose sobre sí mismas y expresando menos abiertamente sus emociones. Por otro lado, las personas extrovertidas pueden sentir la necesidad de hablar de su pérdida y buscar activamente el apoyo de su entorno. Las personas con una personalidad resiliente pueden tener más facilidad para adaptarse a la pérdida y encontrar estrategias de afrontamiento eficaces, mientras que las personas con una personalidad ansiosa pueden ser más propensas a desarrollar un duelo complicado.

La cultura también juega un papel importante en cómo los individuos viven su duelo. Cada cultura tiene sus propios rituales, creencias y normas sociales en torno a la muerte y el duelo. Por ejemplo, en algunas culturas se espera que las personas en duelo expresen abiertamente su dolor, mientras que en otras se valora mantener una apariencia estoica y no mostrar emociones en público. Algunas culturas tienen períodos de duelo prescritos, como el duelo de un año en el judaísmo, mientras que otras no tienen una duración específica. Es importante para el GRIEF COACH tener en cuenta el contexto cultural de cada cliente y respetar sus creencias y prácticas.

Las experiencias pasadas de pérdida y duelo también pueden influir en cómo un individuo vive una nueva pérdida. Una persona que ya ha experimentado un duelo difícil puede ser más propensa a desarrollar un duelo complicado en una nueva pérdida, ya que puede reactivar las emociones y recuerdos dolorosos de la pérdida anterior. Por el contrario, una persona que ha atravesado un duelo de manera resiliente puede estar mejor preparada para enfrentar una nueva pérdida, gracias a las estrategias de adaptación que ha desarrollado. Es importante para el GRIEF COACH explorar con el cliente su historial de pérdidas y duelos, para entender mejor su experiencia emocional actual.

La naturaleza de la relación con la persona fallecida es otro factor que influye en gran medida en el proceso de duelo. La pérdida de un hijo, cónyuge o pariente cercano es a menudo vivida como más intensa y devastadora que la pérdida de un conocido o de un pariente lejano. De la misma manera, una relación conflictiva o ambivalente con la persona fallecida puede complicar el proceso de duelo, al provocar emociones mixtas de tristeza, culpa y enojo. El GRIEF COACH debe ser consciente de la naturaleza y la calidad de la relación del cliente con la persona fallecida, para ayudarlo a navegar estas emociones complejas.

Las circunstancias de la pérdida también pueden influir en el proceso de duelo. Una pérdida repentina e inesperada, como un accidente o un suicidio, puede ser más traumática que una pérdida anticipada, como en el caso de una enfermedad terminal. Asimismo, una pérdida estigmatizada o socialmente no reconocida, como un aborto espontáneo o la muerte de una mascota, puede complicar el proceso de duelo, ya que la persona en duelo puede sentirse aislada e incomprendida en su dolor. El GRIEF COACH debe ser sensible a las circunstancias únicas de cada pérdida y ofrecer validación y apoyo adecuados.

Finalmente, es esencial señalar que las diferencias individuales en el proceso de duelo no se limitan a estos factores y que cada persona en duelo tendrá su propio camino único. Algunas personas pueden pasar por el duelo de manera relativamente lineal, pasando por las diferentes etapas descritas por Kübler-Ross, mientras que otras pueden tener un camino más caótico e impredecible. Algunas personas pueden buscar activamente ayuda y apoyo, mientras que otras prefieren vivir su duelo de manera más solitaria. El papel del GRIEF COACH es acoger y respetar estas diferencias individuales, al tiempo que ofrece un acompañamiento compasivo y personalizado a cada cliente.

Puntos clave:

- El duelo es una experiencia universal, pero la forma en que cada individuo lo vive es única y personal.
- Las diferencias individuales en el proceso de duelo son influenciadas por factores como la personalidad, la cultura, las experiencias pasadas, la naturaleza de la relación con la persona

fallecida y las circunstancias de la pérdida.

- La personalidad influye en cómo un individuo expresa y maneja su duelo, las personas introvertidas tienden a vivir su duelo de forma más internalizada, mientras que las personas extrovertidas a menudo buscan el apoyo de su entorno.
- Cada cultura tiene sus propios rituales, creencias y normas sociales en torno a la muerte y el duelo, que es importante respetar.
- Las experiencias pasadas de pérdida y duelo pueden influir en cómo un individuo vive una nueva pérdida, reactiven emociones y recuerdos dolorosos o fortaleciendo su resiliencia.
- La naturaleza de la relación con la persona fallecida y las circunstancias de la pérdida pueden influir en gran medida en la intensidad y la complejidad del proceso de duelo.
- Cada persona en duelo tendrá su propio camino único en el duelo, algunos siguiendo un camino relativamente lineal, otros un camino más caótico.
- El papel del GRIEF COACH es acoger y respetar estas diferencias individuales, al tiempo que ofrece un acompañamiento compasivo y personalizado a cada cliente.