



Submódulo 4.7 - Identificación y apoyo a personas en riesgo de duelo complicado

El duelo es un proceso natural y único que puede seguir diferentes trayectorias, como hemos visto con el modelo de Bonanno. Sin embargo, para algunas personas, el duelo puede volverse complicado, es decir, puede obstaculizar de manera significativa y duradera su funcionamiento diario y su bienestar. El duelo complicado se caracteriza por una intensidad y persistencia de los síntomas de duelo más allá de lo que se espera culturalmente, así como por dificultades para adaptarse a la pérdida y reinvertir en la vida. Es esencial que el GRIEF COACH sepa identificar a las personas en riesgo de duelo complicado y les ofrezca un apoyo adecuado, a fin de prevenir el empeoramiento de su angustia y fomentar su proceso de curación.

Varios factores de riesgo pueden aumentar la probabilidad de desarrollar un duelo complicado. Entre estos factores se incluyen la naturaleza de la relación con el difunto (por ejemplo, la pérdida de un hijo o cónyuge), las circunstancias de la muerte (por ejemplo, una muerte repentina, violenta o traumática), antecedentes de trastornos mentales (por ejemplo, depresión o ansiedad preexistente), la falta de apoyo social o las tensiones concurrentes (por ejemplo, problemas financieros o conflictos familiares). Algunos factores de vulnerabilidad individual, como un estilo de apego inseguro, baja autoestima o estrategias de afrontamiento inadecuadas, también pueden aumentar el riesgo de duelo complicado. Por ejemplo, una persona que ha perdido a su cónyuge de manera abrupta, tiene poco apoyo familiar y sufre de depresión previa puede estar particularmente en riesgo de desarrollar un duelo complicado.

El GRIEF COACH puede identificar personas en riesgo de duelo complicado al estar atento a ciertos signos y síntomas. Las personas con duelo complicado pueden experimentar una

angustia intensa y persistente, que no disminuye con el tiempo y que invade todos los aspectos de su vida. Pueden tener dificultades para aceptar la realidad de la pérdida, recordar recuerdos positivos del difunto, dar sentido a su vida sin él o participar en nuevas actividades. También pueden sufrir de síntomas depresivos graves, ideas suicidas, trastornos del sueño o del apetito, o quejas somáticas. A nivel comportamental, pueden aislarse socialmente, descuidar sus responsabilidades o adoptar comportamientos de riesgo. Por ejemplo, una persona con duelo complicado puede llorar todos los días durante meses, dormir con la ropa del difunto, negarse a participar en reuniones familiares o ponerse en peligro con comportamientos impulsivos.

Ante una persona en riesgo o que muestra signos de duelo complicado, el GRIEF COACH debe ofrecer un apoyo específico y referirla a una atención apropiada. Puede proponer un seguimiento terapéutico más intensivo y regular, con el fin de ofrecer un espacio seguro para expresar las emociones dolorosas y explorar los factores que mantienen la angustia. También puede enseñar técnicas de regulación emocional, como la relajación, la atención plena o la reestructuración cognitiva, para ayudar a la persona a manejar mejor sus síntomas. El GRIEF COACH también puede trabajar en las cogniciones y creencias problemáticas que obstaculizan el proceso de duelo, como la culpa excesiva, la ira crónica o la pérdida de sentido. Puede alentar a la persona a recordar recuerdos positivos del difunto, honrar su memoria de manera simbólica y reinvertir gradualmente en actividades y relaciones significativas. Por ejemplo, el GRIEF COACH puede sugerir a una persona con duelo complicado que lleve un diario de sus emociones, cree un ritual conmemorativo, participe en un grupo de apoyo o se involucre en una causa que le importe.

En casos de duelo complicado severo, el GRIEF COACH debe trabajar en colaboración con otros profesionales de la salud mental, como psicólogos o psiquiatras, para proporcionar una atención integral y coordinada. Puede ser necesario combinar un tratamiento farmacológico con la terapia para aliviar los síntomas depresivos o ansiosos más incapacitantes. El GRIEF COACH también puede involucrar a las personas cercanas a la persona en duelo en el proceso de apoyo, al sensibilizarlas sobre los desafíos del duelo complicado y guiarlas sobre cómo ofrecer una presencia bondadosa y útil. El objetivo es crear una red de apoyo sólida y empática en torno a la persona con duelo complicado, con el fin de romper su aislamiento y fomentar su recuperación.

Es importante señalar que el duelo complicado no es una debilidad o un fracaso, sino una respuesta normal a una pérdida particularmente difícil o a circunstancias de vida adversas. Las personas con duelo complicado no eligen sufrir y necesitan un acompañamiento lleno de compasión y sin juicio. El papel del GRIEF COACH es darles la bienvenida en su angustia, valorar sus recursos y guiarlos hacia una trayectoria de sanación, a su ritmo y según sus necesidades. Al ofrecer un apoyo adecuado y colaborar con otros profesionales, el GRIEF COACH puede ayudar a las personas con duelo complicado a superar esta prueba y a encontrar un equilibrio de vida lleno de sentido.

Finalmente, es esencial tener en cuenta que el duelo complicado no es inevitable, y que las personas que lo padecen tienen la capacidad de superarlo, siempre y cuando cuenten con un acompañamiento adecuado y compasivo. El GRIEF COACH puede ser un actor clave en este proceso de curación, ofreciendo una presencia estable, empática e informada, y ayudando a las personas en duelo a movilizar sus recursos internos y externos. Basándose en el conocimiento científico y las herramientas prácticas del coaching de duelo, el GRIEF COACH puede contribuir a prevenir y aliviar el sufrimiento asociado con el duelo complicado, y promover trayectorias de resiliencia y crecimiento personal.

Puntos clave a recordar:

- El duelo complicado se caracteriza por una intensidad y persistencia de los síntomas de duelo más allá de lo que se espera culturalmente, interfiriendo de manera significativa en el funcionamiento cotidiano y el bienestar de la persona en duelo.
- Varios factores de riesgo pueden aumentar la probabilidad de desarrollar un duelo complicado, como la naturaleza de la relación con el difunto, las circunstancias de la muerte, los antecedentes de trastornos mentales, la falta de apoyo social y ciertos factores de vulnerabilidad individual.
- El GRIEF COACH puede identificar a personas en riesgo de duelo complicado estando atenta a signos como una angustia intensa y persistente, dificultades para aceptar la realidad de la pérdida, síntomas depresivos graves, trastornos del sueño o del apetito, y comportamientos de aislamiento o de riesgo.
- Ante una persona en riesgo o que muestra signos de duelo complicado, el GRIEF COACH debe ofrecer un apoyo específico y remitirla a una atención adecuada, proponiendo un seguimiento terapéutico intensivo, enseñando técnicas de regulación emocional, y trabajando en las cogniciones y creencias problemáticas.
- En casos de duelo complicado severo, el GRIEF COACH debe trabajar en colaboración con otros profesionales de la salud mental para ofrecer una atención integral y coordinada, e involucrar a las personas cercanas a la persona en duelo en el proceso de apoyo.
- El duelo complicado no es una debilidad sino una reacción normal a una pérdida particularmente difícil, y las personas que lo padecen necesitan un acompañamiento lleno de compasión y sin juicio para superar esta prueba y encontrar un equilibrio de vida lleno de sentido.