



Submódulo 4.3 - La teoría de las tareas del duelo de Worden

La teoría de las tareas del duelo, desarrollada por el psicólogo William Worden, propone un marco estructurado para entender y acompañar el proceso de duelo. Según Worden, el duelo implica la realización de cuatro tareas esenciales, que permiten a la persona en duelo adaptarse progresivamente a la pérdida y reinvertir su vida de manera significativa. Estas tareas no siguen necesariamente un orden lineal y pueden ser revisadas en diferentes momentos del proceso de duelo.

La primera tarea identificada por Worden es aceptar la realidad de la pérdida. Esta tarea implica reconocer plenamente que la persona ha fallecido y que esta pérdida es irreversible. Se trata de un proceso tanto intelectual como emocional, que puede llevar tiempo y provocar resistencias. Por ejemplo, una persona que ha perdido a su hijo puede seguir esperando que sea un error, tener dificultades para usar el pasado para hablar de él o evitar situaciones que confirman la realidad de la pérdida, como los funerales. El GRIEF COACH puede ayudar a la persona en duelo a aceptar progresivamente esta realidad, alentándola a hablar de la pérdida, a participar en los rituales de duelo y a expresar sus emociones.

La segunda tarea implica sentir el dolor del duelo. Worden enfatiza la importancia de experimentar y expresar las emociones asociadas con la pérdida, ya sea tristeza, ira, culpa o soledad. Es un proceso natural y necesario, que permite dar sentido a la pérdida y adaptarse progresivamente a la ausencia. Por ejemplo, una persona que ha perdido a su cónyuge puede necesitar llorar, hablar de sus recuerdos, expresar su ira ante la injusticia de la pérdida o compartir su soledad. El GRIEF COACH puede ofrecer un espacio seguro y compasivo para acoger estas emociones, normalizar su expresión y ayudar a la persona a encontrar maneras saludables de manejarlas.

La tercera tarea implica ajustarse a un entorno donde el fallecido está ausente. Esta tarea comprende tanto ajustes externos, como la reorganización de los roles y responsabilidades dentro de la familia o la gestión de los aspectos prácticos de la sucesión, como los ajustes internos, como la redefinición de su identidad y creencias. Es un proceso de reconstrucción progresiva, que puede generar sentimientos de inseguridad, pérdida de referencias y cuestionamientos. Por ejemplo, una persona que ha perdido a su madre puede tener que aprender a manejar sola las tareas domésticas, redefinir su papel dentro de la familia y reajustar sus planes de futuro. El GRIEF COACH puede ayudar a la persona en duelo a identificar los cambios necesarios, a desarrollar nuevas habilidades y a encontrar nuevas referencias.

La cuarta tarea implica encontrar una conexión duradera con el fallecido mientras se reinvierte en la vida. Esto implica desarrollar una nueva relación con la persona fallecida, basada en los recuerdos, valores y el legado emocional, al mismo tiempo que se permite crear nuevos vínculos afectivos y comprometerse en nuevos proyectos. Esta tarea implica encontrar un equilibrio entre mantener un vínculo simbólico con el fallecido e invertir en el presente y el futuro. Por ejemplo, una persona que ha perdido a su amigo de la infancia puede optar por comprometerse con una causa que le importaba, compartir sus recuerdos con sus propios hijos o crear un ritual simbólico para honrar su memoria. El GRIEF COACH puede ayudar a la persona en duelo a explorar maneras significativas de mantener una conexión con el fallecido, mientras la anima a abrirse a nuevas posibilidades.

Es importante señalar que estas tareas no son etapas que deban completarse de manera lineal, sino procesos dinámicos que se entrecruzan y se revisan a lo largo del duelo. Cada persona las llevará a cabo a su propio ritmo y a su manera, según su historia, personalidad y contexto de vida. El papel del GRIEF COACH es acompañar a la persona en duelo en la realización de estas tareas, respetando su camino único y ofreciendo un apoyo adaptado a sus necesidades.

La teoría de las tareas de duelo de Worden ofrece un marco estructurante para comprender el proceso de duelo, reconociendo su complejidad y no linealidad. Invita al GRIEF COACH a adoptar un enfoque tanto empático como proactivo, ayudando a las personas en duelo a aceptar la realidad de la pérdida, sentir sus emociones, adaptarse a los cambios y encontrar un nuevo equilibrio. Al acompañar a las personas en la realización de estas tareas, el GRIEF COACH puede promover un proceso de curación más armonioso y significativo.

Puntos clave:

- La teoría de las tareas de duelo de Worden propone un marco para entender y acompañar el proceso de duelo a través de cuatro tareas esenciales.
- La primera tarea es aceptar la realidad de la pérdida, un proceso intelectual y emocional

que puede llevar tiempo.

- La segunda tarea implica sentir y expresar el dolor del duelo, un proceso natural y necesario para dar sentido a la pérdida.
- La tercera tarea implica ajustarse a un entorno donde el fallecido está ausente, reorganizando los roles, las responsabilidades y redefiniendo su identidad.
- La cuarta tarea implica encontrar una conexión duradera con el fallecido mientras se reinvierte en la vida, manteniendo un vínculo simbólico y abriéndose a nuevas posibilidades.
- Estas tareas no siguen un orden lineal y pueden ser revisadas en diferentes momentos del duelo, cada persona las lleva a cabo a su ritmo y a su manera.
- El papel del GRIEF COACH es acompañar a la persona en duelo en la realización de estas tareas, respetando su camino individual y ofreciendo un apoyo adaptado a sus necesidades.