



Submódulo 2.1 - El modelo de las cinco etapas del duelo de Kübler-Ross

El modelo de las cinco etapas del duelo, desarrollado por la psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross en su libro "On Death and Dying" (1969), es uno de los más conocidos y utilizados para entender el proceso de duelo. Aunque este modelo fue inicialmente diseñado para describir la experiencia de las personas que enfrentan una enfermedad terminal, desde entonces se ha aplicado ampliamente a todas las formas de pérdida y duelo. Las cinco etapas son: negación, ira, negociación, depresión y aceptación.

La primera etapa, la negación, es una reacción instintiva de protección ante la realidad de la pérdida. La persona que está de duelo puede tener dificultades para creer que la pérdida es real y puede actuar como si nada hubiera cambiado. Por ejemplo, después de la muerte de un cónyuge, la persona que está de duelo puede seguir poniendo la mesa para dos o hablando del ser querido fallecido en tiempo presente. La negación es una reacción normal y temporal que permite al individuo manejar gradualmente el impacto emocional de la pérdida.

La segunda etapa, la ira, ocurre cuando la realidad de la pérdida comienza a imponerse. La persona que está de duelo puede sentir una intensa ira, dirigida hacia la persona fallecida, hacia sí misma, hacia Dios, hacia el destino o hacia cualquier otra persona percibida como responsable de la pérdida. Por ejemplo, un padre de duelo puede culpar a los médicos por no haber salvado a su hijo, o una persona que ha perdido su trabajo puede culpar a su antiguo empleador. La ira es una emoción normal y saludable en el proceso de duelo, ya que refleja el apego a lo que se ha perdido.

La tercera etapa, la negociación, se caracteriza por pensamientos del tipo "y si" o "si tan

solo". La persona en duelo puede sentir que podría haber hecho algo para evitar la pérdida y puede intentar negociar un regreso a la situación anterior. Por ejemplo, una persona que ha perdido a un ser querido puede decirse: "Si tan sólo hubiera insistido en que fuera al médico antes" o "Haría cualquier cosa por tener un día más con él". La negociación es un intento de recuperar el control sobre una situación que escapa a nuestro control.

La cuarta etapa, la depresión, se manifiesta cuando se siente plenamente el alcance de la pérdida. La persona en duelo puede experimentar una profunda tristeza, un sentimiento de vacío, una pérdida de interés por las actividades habituales y un retraimiento. Esta etapa puede ir acompañada de síntomas físicos como trastornos del sueño, pérdida del apetito y fatiga intensa. Aunque dolorosa, la depresión es una etapa necesaria del duelo, pues permite tomar conciencia de la pérdida y comenzar a adaptarse a ella.

Finalmente, la quinta etapa, la aceptación, representa un cambio en el proceso de duelo. La persona en duelo comienza a aceptar la realidad de la pérdida y a considerar la vida sin la persona o situación perdida. La aceptación no significa que la pérdida ya no duela, sino que el individuo aprende a vivir con este dolor y a darle un sentido. Por ejemplo, una persona que ha perdido a un hijo puede comprometerse en acciones caritativas en su memoria, o una persona que ha perdido su trabajo puede decidir reorientar profesionalmente. La aceptación es un proceso gradual que abre el camino a un nuevo capítulo de la vida.

Es esencial señalar que estas etapas no se viven de manera lineal y cada persona puede pasar por ellas a su propio ritmo, con posibles idas y vueltas entre las diferentes etapas. Algunas personas pueden incluso no pasar por todas las etapas o pasarlas en un orden diferente. El modelo de Kübler-Ross ofrece un marco general para entender las reacciones emocionales ante el duelo, pero no debe ser utilizado de manera rígida o prescriptiva. El papel del GRIEF COACH es acompañar a los clientes en su singular recorrido, ayudándoles a reconocer y acoger sus emociones, sin juicio y con compasión.

Puntos a recordar:

- El modelo de las cinco etapas del duelo de Kübler-Ross describe el proceso emocional experimentado durante una pérdida significativa: negación, ira, negociación, depresión y aceptación.
- La negación es una reacción instintiva de protección ante la realidad de la pérdida, permitiendo manejar gradualmente el impacto emocional.
- La ira, dirigida hacia diferentes personas o situaciones, refleja el apego a lo que se ha perdido.
- La negociación se caracteriza por pensamientos del tipo "y si" o "si tan solo", en un intento de recuperar el control de la situación.

- La depresión, etapa dolorosa pero necesaria, permite tomar conciencia de la pérdida y comenzar a adaptarse a ella.
- La aceptación marca un cambio, donde la persona aprende a vivir con el dolor y a darle un sentido a la pérdida, abriendo el camino a un nuevo capítulo de su vida.
- Las etapas no se viven de manera lineal y cada persona las atraviesa a su propio ritmo, con posibles idas y vueltas.
- El papel del GRIEF COACH es acompañar a los clientes en su singular recorrido, acogiendo sus emociones sin juicio y con compasión.