CAPÍTULO 3

EL DUELO Y LAS PÉRDIDAS: ELEMENTOS INVISIBLES DE LA FELICIDAD

Yo no soy lo que me sucedió, sino lo que elijo ser con aquello que me sucedió.
Carl Jung

Rosa Elba Domínguez Bolaños
Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP)
https://orcid.org/0000-0002-5260-5437
rosa.dominguez@correo.buap.mx

Constanza Abadía García
Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD)
https://orcid.org/0000-0003-0304-7835
Constanza.abadia@unad.edu.co

Nancy Esperanza Flechas Chaparro
Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD)
https://orcid.org/0000-0002-5624-3971
nancy.flechas@unad.edu.co

Resumen

Comprender los fundamentos del duelo y las pérdidas puede ser de gran ayuda para aproximarnos de manera más cálida, serena, compasiva y asertiva a estos temas. Hablar o pensar sobre la muerte, el duelo y las pérdidas ha sido tradicionalmente un tabú en muchas sociedades, cargado de miedo, ansiedad y pánico. Sin embargo, estos aspectos son elementos naturales de la vida, y deberíamos estar más preparados para afrontarlos de la mejor manera posible. No queremos decir que no deban causar dolor, pero es importante que las personas reconozcan que, además del sufrimiento que pueden generar, los duelos y las pérdidas también pueden ofrecer grandes aprendizajes y ayudarles a transformar su vida de manera más propositiva y constructiva. Durante estos procesos dolorosos, no solo existen pérdidas, sino que también se pueden obtener ganancias. Aunque el proceso del duelo no se ha establecido con certeza en sus etapas, ya que es muy subjetivo y cada persona lo vive de manera particular, se ha observado que las personas pueden recuperarse de manera saludable. Por ello, es importante conocer y reflexionar profundamente sobre los aportes que la psicología positiva, a través de sus recursos y estrategias de afrontamiento, puede ofrecer para la superación de estos procesos. Más aún, es fundamental lograr que las personas puedan crecer ante la pérdida, encontrarle un nuevo sentido, adaptarse y, en la medida de lo posible, construir y cultivar su bienestar emocional para disfrutar de la vida. Al fin y al cabo, los dos acontecimientos más importantes en la vida de una persona son el nacimiento y la muerte, y debemos prepararnos y educarnos para afrontarlos.

Palabras clave: duelo; pérdidas; psicología positiva; recursos de afrontamiento; educación.

Abstract

Understanding the fundamentals of grief and loss can be of great help in approaching these issues in a warm, serene, compassionate and assertive way. Talking or thinking about death, grief and loss has traditionally been a taboo in many societies fraught with fear, anxiety and panic. However, these aspects are natural elements of life, and we should be better prepared to face them in the best way possible. We do not want to say that they should not cause pain, but it is important that people recognize that, in addition to the suffering they can generate, grief and losses can also offer great learning and help them transform their lives in a more purposeful and constructive way. During these painful processes, there are not only losses, but also gains can be made. Although the stages of the grieving process have not been established with certainty, since it is very subjective and each person experiences it in a particular way, it has been observed that people can recover in a healthy way. Therefore, it is important to know and reflect deeply on the contributions that positive psychology, through its resources and coping

strategies, can offer to overcome these processes. Furthermore, it is essential to ensure that people can grow in the face of loss, find new meaning, adapt and, to the extent possible, build and cultivate their emotional well-being to enjoy life. After all, the two most important events in a person's life are birth and death, and we must prepare and educate ourselves to face them.

Keywords: grief; loss; positive psychology; coping resources; education.

Fundamentos y origen de la tanatología

Este capítulo tiene como propósito sustentar el duelo y la pérdida desde un enfoque teórico distinto al abordaje tradicional que se ha hecho hasta el momento, el cual se ha centrado más en atender el infortunio y lo negativo del duelo, que conduce a la desestructuración de la persona como resultado de las vivencias de la crisis, el dolor, la devastación y la tragedia asociados a estos procesos. Hablar de la muerte, las pérdidas o de aquellas experiencias que causan dolor se ha vuelto un tabú para mucha gente. Una de las cosas que la humanidad ha tenido y tiene en común a lo largo de la historia es, justamente, la vulnerabilidad ante el dolor. Sin embargo, al no existir una educación ante la pérdida y el duelo, estos momentos se viven en silencio y en soledad, lo que los hace más complejos. Por ello, es importante cambiar el enfoque con el que se abordan estos procesos, ya que toda pérdida viene acompañada de posibles ganancias o beneficios para alcanzar un desarrollo y evolución como seres humanos. El objetivo de este trabajo es ofrecer una visión más constructiva y transformadora de la pérdida y el duelo, con un enfoque centrado en su poder de renovación, crecimiento y resiliencia. De esta manera, una persona que desea vivir con bienestar y felicidad también puede aprender a integrar sus pérdidas y duelos como un proceso natural de la vida, que le permitirá crecer y transformarse a sí misma.

Así como los árboles pierden sus hojas y se renuevan, en la vida del ser humano también ocurren pérdidas: las células se regeneran constantemente, el hígado se recupera, el cabello cae y vuelve a crecer, y la piel se renueva cada día. De igual manera, muchos sucesos, acontecimientos y situaciones de la vida cotidiana cambian constantemente, lo que brinda la posibilidad de resurgir.

Como se puede observar, la constante de la vida es el cambio, y junto con este, la transformación. Es esencial reconocer que las pérdidas han estado presentes en la vida de las personas de manera natural e inevitable. Sin embargo, con frecuencia, en los momentos adversos se da un sesgo negativo que hace que la gente se enfoque mucho más en las cosas negativas, en lo que ha perdido, en lo que ya no tendrá o en lo que se rompió y no volverá a ser igual, mientras que rara vez consideran los aspectos positivos y lo que han

ganado como resultado de esas pérdidas. Este enfoque limitado puede impedirles crecer y evolucionar. En otras palabras, el proceso de pérdida y duelo implica comprender la situación para encontrar un balance entre lo que se pierde y lo que se gana; a esta fase se le conoce como *elaboración del duelo*. Es importante entender que la vida está llena de pérdidas, pero también de buenos momentos, de nuevos comienzos y de ganancias, que muchas veces no se pueden identificar tan fácilmente porque el dolor se vuelve abrumador. Por esta razón, es fundamental que ante momentos adversos, los dolientes se puedan preguntar además de lo que han perdido: ¿qué es aquello constructivo y valioso que puede traerles ese dolor?

En las últimas épocas, se ha observado con mayor interés el aspecto relativo a que las personas no cuentan con una educación que les permita abordar la pérdida y sus posibles beneficios. Es común que la gente dé la espalda a las situaciones adversas que experimenta a diario y no exprese lo que le causa dolor. Como lo menciona la tanatóloga Amalia Osorio Vigil (2024), lo que la gente ha aprendido a normalizar es la vivencia de los duelos en soledad y a no hablar de las cosas que les duelen. De esta forma, se ha vuelto costumbre no hablar de lo que se ha perdido para evitar abrir heridas, pues se cree que detrás de cada herida o lágrima derramada existe una indeseable sensación de infelicidad, angustia, sufrimiento y malestar, algo que casi nadie está dispuesto a mirar, sentir, abrazar e integrar en su vida. Por otro lado, para quien escucha a alguien que está viviendo un momento doloroso, esto representa una situación que prefiere evitar porque no sabe qué hacer al respecto, mostrando ante estos momentos una presencia ansiosa. De ahí la importancia de educar en la pérdida, ya que, al estar preparados para esta, existirán mayores posibilidades de abrir espacio para que ese dolor fluya, se procese y pueda, de alguna manera, ayudar a la asimilación del cambio, la adaptación y la transformación que puede darle a la vida de la persona (Osorio, 2024).

Entender el origen de la tanatología puede ayudar a comprender parte de la carga interpretativa y de significado que la sociedad ha otorgado a la idea de la muerte y las pérdidas, carga que puede generar resistencia, tabúes y evasión del tema. La palabra tanatología proviene del griego *thanatos* (muerte) y *logos* (tratado). Sus orígenes están vinculados con la medicina forense, centrándose en el estudio fisiológico del proceso y las causas de la muerte física. Fue Elie Metchnikoff, en 1901, quien acuñó el término *tanatología* para explicar la relación de esta nueva ciencia con el estudio de la muerte y sus procesos. Sin embargo, este enfoque era frío, centrado básicamente en el estudio de los cadáveres, con un énfasis importante en la medicina legal, dejando de lado procesos igualmente importantes que acompañan el hecho de morir (Domínguez, 2009).

Desde la Edad Media y hasta el siglo XIX, el tema de la muerte experimentó cambios sustanciales. Como mencionan Fulton y Owen (1988, citados por Mascarenhas y Testoni,

2012), en las sociedades antiguas, la muerte era algo familiar, abordado en casa y en comunidad. Los enfermos terminales se sentían confortados al saber que estaban rodeados de un entorno familiar y personas que los conocían y apreciaban. La comunidad en su conjunto se encargaba de dar contención al enfermo y a su familia, acompañando el proceso de pérdida y duelo. Era un asunto profundamente vinculado a los hábitos y costumbres del grupo, vivido muy de cerca tanto por el doliente como por el moribundo.

En la época actual, el significado de la muerte y el morir ha cambiado notablemente. Este tránsito natural de la vida, que implica la muerte, dejó de ser visto de manera familiar para convertirse en algo indeseado, algo de lo que la sociedad contemporánea prefiere no hablar. La muerte genera miedo y resulta aterradora para muchos (Mascarenhas y Testoni, 2012).

Con el tiempo y la aparición de la medicina moderna entre 1930 y 1970, muchos de estos temas vinculados a la muerte se trasladaron de la casa a los hospitales. Los enfermos terminales comenzaron a ser llevados a estas instituciones para recibir los cuidados necesarios hasta su fallecimiento, lo que provocó la pérdida del entorno familiar y de contención comunitaria. La muerte, entonces, comenzó a ser un tema solitario y frío, dado que en los hospitales se limitaba el acceso a la familia y a la comunidad, y con ello se fueron perdiendo los rituales y costumbres en torno a este tema (Bravo, 2006). Como menciona Elias (1982, 2001, citado por Mascarenhas y Testoni, 2012), lo que de alguna manera daba un alivio a la familia y al moribundo era poder tener el apoyo de otras personas (los vecinos, la comunidad), lo que hacía la vivencia de la muerte una experiencia menos traumática. En lo relativo a los cementerios, por normas sanitarias, se solicitó que se construyeran en los límites de las ciudades, lo que contribuyó aún más a la desvinculación de la muerte de la vida social (Mascarenhas y Testoni, 2012).

Sin embargo, a pesar de los cambios que se han dado a lo largo de los años, no había existido una necesidad de trabajar a fondo sobre el tema de la muerte, ni se había generado una conciencia al respecto, hasta la publicación del libro *The Meaning of death*, que muchos autores e investigadores consideran el inicio de un movimiento de concienciación sobre la muerte. Wass (2004, citado por Mascarenhas y Testoni, 2012), menciona que la concienciación sobre la muerte estuvo vinculada más a la educación sobre la muerte.

Una de las investigadoras más destacadas de la época fue Elizabeth Kübler-Ross, quien en 1969 escribió su primer libro, *La muerte y los moribundos*, en el cual reporta la investigación que realizó mediante entrevistas a más de doscientos pacientes moribundos, recopilando sus experiencias ante el acto de morir. Kübler-Ross, psiquiatra y escritora suizo-estadounidense, fue una de las estudiosas más importantes a nivel mundial sobre la muerte y los procesos de morir. Para ella, el miedo a la muerte es un asunto universal,

aunque existe la creencia de que se ha dominado, lo cual considera incorrecto. Lo que realmente ha cambiado es la forma en que se afronta. Muchas veces, al negar y distanciarse de la muerte institucionalizándola, los seres humanos la han despersonalizado, lo que ha generado mayor sufrimiento emocional. Kübler-Ross también considera que el tema de la muerte ha sido muy reprimido en la sociedad actual.

En su libro *La muerte y los moribundos*, Kübler-Ross (1972), menciona que existen muchas razones por las cuales las personas no viven el proceso de la muerte de manera tranquila: "hoy en día, morir es más horrible en muchos aspectos, es decir, es algo solitario, mecánico y deshumanizado; a veces, hasta es difícil determinar técnicamente en qué momento se ha producido la muerte" (p. 21). Para muchos, la muerte es un acontecimiento angustiante, temido e impersonal, ya que este proceso suele ocurrir muchas veces en un hospital, donde los enfermos son llevados a toda prisa a una sala de urgencias y se les separa abruptamente de sus familias, quienes muchas veces no podrán volver a verlos ni despedirse. A diferencia de lo que ella pudo observar en el pasado, cuando alguien moría en su casa, rodeado de su familia y seres queridos, tenía la posibilidad de irse desapegando poco a poco, irse despidiendo, hablar con sus familiares y amigos, y encargarse de sus asuntos pendientes. Este proceso permitía al moribundo prepararse con serenidad para el desenlace, algo que hoy en día es muy diferente en el contexto hospitalario (Kübler-Ross, 1972).

Kübler-Ross fue una de las primeras tanatólogas en proponer que este proceso frío y deshumanizado se transformara, mostrando otra cara de la muerte que no se limitara al estudio de la medicina legal y forense o al análisis de los cadáveres. Exploró otras dimensiones de la muerte, como la psicológica, emocional y espiritual. A partir de 1991, se la consideró como la fundadora de la tanatología moderna, una ciencia que aborda el acompañamiento a las personas moribundas, sus familias y los procesos de pérdida y duelo que los acompañan. Así, la visión poco cálida, dura, solitaria e insensible de la muerte y el morir, así como el acompañamiento a la familia del enfermo, comenzó a transformarse desde una perspectiva científica gracias a sus aportes. A finales del siglo XIX y principios del XX empezó a gestarse una conciencia diferente: una visión de una tanatología más humana, considerando aspectos más centrados en escuchar el sentir del enfermo terminal y su familia.

Hablar de la muerte es algo que no se suele hacer en la vida cotidiana, en todas las culturas y sociedades. Nadie desea hacerlo, y es algo que todos procuran evitar en mayor medida. Sin embargo, a pesar de ello, es el destino más seguro que todos compartimos. De esta forma, construir una mirada más amigable sobre la tanatología y lo que esta representa se vuelve fundamental para dejar de temer a lo que es parte de la vida misma. Si se piensa que hablar de la muerte y las pérdidas llevará inevitablemente a

conectar con un mundo de dolor, sufrimiento y angustia, se incurre en un error. Hablar de este tema debería, más bien, permitir el acercamiento a reflexionar sobre lo que se está haciendo con la vida que se tiene; a cuestionarnos el cómo estamos viviendo. ¿Estamos aprovechando cada instante de nuestra vida?, ¿vivimos la vida que deseamos?, ¿demostramos nuestro amor a las personas que apreciamos?, ¿disfrutamos realmente de nuestro trabajo y de los momentos cotidianos tanto como para que formen parte de nuestro día a día?, ¿estamos viviendo realmente una vida plena? Estas son preguntas trascendentales, que nos permitirían ordenar las prioridades de lo que se elige ser, hacer y vivir; cuestionamientos que deberíamos hacernos todos los días para realmente perder el miedo a la idea de la muerte y vivir una vida significativa.

Filósofos como Aristóteles consideraban que el ser humano debía enfocarse en cultivar sus virtudes, ya que estas lo llevarían a disfrutar de una vida buena, una vida bien vivida y plena. Los filósofos hedonistas, como Epicuro, en cambio, se enfocaban en la búsqueda del placer y en evitar el dolor a toda costa, entendiendo el placer como la mera ausencia de dolor. Sin embargo, esta búsqueda llevó al incremento del dolor y a una búsqueda eterna del placer, ya que este era pasajero y momentáneo. En cambio, la vida virtuosa desde la perspectiva aristotélica es una vida llena de significado y sentido, una vida en la que cada acción está cargada de un profundo valor y una genuina apreciación por la existencia (Domínguez e Ibarra, 2017).

Desde esta perspectiva, se propone un nuevo enfoque de la tanatología que, desde la psicología positiva, complementa la visión tradicional sobre la pérdida y la muerte con una mirada equilibrada y balanceada. Esto implica vivir la vida al máximo, aprovechando nuestras capacidades y potencialidades en todos los aspectos de nuestra existencia, de modo que podamos comprender que, si logramos un ciclo de vida satisfactorio, estaremos más preparados para enfrentar la muerte y las pérdidas. Después de todo, cada pérdida implica soltar y desapegarse, y solo podemos desprendernos de aquello que hemos disfrutado al máximo.

El desapego en la vida puede compararse a lo que ocurre cuando debemos deshacernos de un par de zapatos favoritos: nos gustan tanto que solo los dejamos de usar cuando ya están desgastados e inservibles. En ese momento, entendemos que no podemos usarlos más y les damos las gracias, antes de comprar un par nuevo. De manera similar, cuando hemos sacado el mayor provecho de cada etapa de nuestra vida, estamos satisfechos y podemos pasar a la siguiente sin sufrimiento.

Víctor Frankl, creador de la logoterapia, conocida como el estudio del sentido de la vida, sostenía que lo más importante era encontrar el sentido de nuestra existencia. Cuando hablamos de sentido, nos referimos concretamente al significado valorativo que cada

persona atribuye a su propia vida. Frankl también decía que lo más importante en esta búsqueda era la "voluntad de sentido", considerada por él como una necesidad humana fundamental. La importancia radica en que cada persona debe darse cuenta y tomar conciencia de la necesidad de darle un significado de valor a su vida, encontrando sentido tanto en la apreciación de un amanecer como en las labores diarias.

Este enfoque se conoce como la tercera escuela vienesa de psicoterapia. Desde esta perspectiva, la persona neurótica es aquella que tiene un vacío existencial y no encuentra el sentido de su existencia. Es importante recordar que esta corriente psicológica pertenece a la filosofía existencial, desde la cual se asume al ser humano como el único responsable de lo que ocurre en su vida. Según Frankl (1991),

> no deberíamos buscar un sentido abstracto a la vida, pues cada uno tiene en ella su propia misión que cumplir; cada uno debe llevar a cabo un cometido concreto. Por tanto, ni puede ser reemplazado en la función, ni su vida puede repetirse; su tarea es única, como única es su oportunidad para realizarla. Como quiera que toda situación vital representa un reto para el hombre y le plantea un problema que solo él debe resolver, la cuestión del significado de la vida puede en realidad invertirse. En última instancia, el hombre no debería inquirir cuál es el sentido de la vida, sino comprender que es a él a quien se inquiere. En una palabra, a cada hombre se le pregunta por la vida y únicamente puede responder a la vida respondiendo por su propia vida; solo siendo responsable puede contestar a la vida. De modo que la logoterapia considera que la esencia íntima de la existencia humana está en su capacidad de ser responsable. (p. 110)

En síntesis, no se trata de exigirle a la vida, sino de que más bien la persona se pregunte y reflexione sobre cómo le responde con sus acciones y comportamientos diarios. No se trata de construir expectativas, sino de entender que la vida sí espera algo de cada ser humano, y que, al menos en ese sentido, se tiene el deber de responderle a través del cumplimiento de la misión y el propósito de vida. Por ello, es importante honrar la existencia de manera personal con cada acto cotidiano, pero, sobre todo, vivir una vida consciente que permita lograr la plenitud. Sin duda, esta es la mejor forma de prepararse para el destino inevitable de todos: la muerte. Vivir una vida llena de valor es la mejor manera de estar listos.

Desde la psicología positiva, uno de sus principales exponentes, el psicólogo Martin Seligman, ha propuesto que una vida significativa es aquella que se vive con plena autenticidad. Este autor menciona que "los seres humanos, ineludiblemente, necesitan sentido y propósito en la vida. La vida significativa consiste en pertenecer y servir a algo que uno cree que es superior a su yo" (Seligman, 2016, pp. 47-48).

Justamente así se da el sentido de trascendencia: cuando se clarifica el propósito de vida —la razón que la persona le da a su existencia— y ubica la misión personal, ese lugar único que todos los seres humanos poseen para brillar en este mundo y demostrar sus dones y talentos, poniéndolos al servicio de algo más grande que la propia persona.

Desde esta perspectiva, la propuesta invita al lector a tomar conciencia de lo que sí puede hacer, de lo que sí puede cambiar para su bienestar, de lo que puede transformar, y, sobre todo, a disfrutar de los momentos que tiene en su vida, más que enfocarse en la muerte, la pérdida y todo lo que estas conllevan.

En suma, se trata de vivir para estar listos para morir.

El sentido del dolor y el sufrimiento

Cuando ocurren pérdidas que llevan a una persona a experimentar dolor, surgen preguntas como: "¿Por qué sucedió de esta manera?", "¿Por qué no fue en otro momento?". Esto da inicio a un largo reproche hacia la vida, que provoca un sufrimiento profundo al desear que las cosas hubieran sido diferentes. Es importante entender que la vida es como es; es decir, siempre presentará las circunstancias tal cual son. Aunque se haya deseado que las cosas fueran distintas, hay situaciones que simplemente no se pueden cambiar. Ante esto, la única respuesta que la persona puede ofrecer a la vida es su actitud: cómo percibe lo que ocurre y cómo actúa ante lo que se le presenta (Frankl, 2012).

Aunque no se puedan cambiar las circunstancias impuestas por la vida, la resistencia y falta de aceptación son las que conducen al ser humano a sufrir innecesariamente. Como decía Buda: el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es optativo (Dr. Daniel López Rosetti, 2022).

Incluso en los momentos más difíciles de la vida de todo ser humano —aquellos que llamamos adversidad— siempre hay un propósito y una luz de esperanza. Estos momentos también contienen aspectos positivos, y es ahí donde debe radicar la voluntad de la persona de encontrar sentido a lo que ocurre y transformarlo a su favor. Muchas veces, la vida presenta diferentes escenarios que buscan mostrar lo que es necesario ver, ya sea para cambiarlo, mejorarlo o transformarlo. No obstante, muy a menudo, la resistencia impide a las personas que lo puedan percibir, lo que puede llevar a incrementar el dolor emocional e incluso físico.

Por ello, es necesario reflexionar sobre la importancia del dolor como una herramienta para crecer y fortalecerse. Según la teoría del sufrimiento planteada por **Scheler (1979),** el dolor y el sufrimiento poseen un sentido que es posible descubrir si se formula la pregunta: "¿para qué es este sufrimiento?". Esta es una realidad universal e inevitable, lo que en el fondo permite entender que debe haber una justificación en la existencia de cada ser humano.

Cada persona, al cuestionarse sobre el sentido de su sufrimiento, debe encontrar lo que este le está señalando. Aunque el sufrimiento es una experiencia humana universal, también es subjetiva y particular. Desde esta perspectiva, cada individuo debe encontrar el sentido único de su sufrimiento. Este proceso implica una búsqueda interna significativa, de la cual pueden surgir aprendizajes importantes, nuevos atributos del yo, virtudes y valores que permitan transformar aquello que genera sufrimiento (Miramontes, 2013).

Como se ha mencionado anteriormente, Viktor Frankl sostiene que la vida tiene sentido, y que el sufrimiento no lo elimina ni lo atenúa; al contrario, lo hace más valioso. Pero para que esto ocurra, la persona debe tener la actitud correcta ante el sufrimiento. Así, "el tema del sufrimiento humano se torna fundamental a la hora de concebir a la persona en relación con su mundo, consigo misma y con su existencia" (Miramontes, 2013, p. 2). En su obra *El hombre doliente*, Frankl destaca que la mayoría del sufrimiento humano es existencial, lo que significa que siempre estará relacionado con situaciones propias de la vida humana, y que constituye, en muchos casos, la causa de la mayoría de las terapias psicológicas (Miramontes, 2013).

Scheler y Frankl (1994, citados por Miramontes, 2013), mencionan que:

> El ser humano es capaz de hacer frente a los condicionamientos humanos que pueden provenir de lo biológico (herencia, fisiología, patologías, etc.), lo psicológico (trastornos, impulsos, condicionamientos, etc.), sociales (geografía, época, circunstancias políticas, etc.), económicas, entre otras, solo porque se distingue entre otros seres por su dimensión específica: la espiritual. De esta manera, los condicionamientos no serían determinantes, sino solo circunstancias ante las cuales una persona concreta puede tomar una actitud o posición existencial… uno de los objetivos que la logoterapia pretende cumplir es el de un cambio en la orientación existencial del paciente… a dicho cambio lo denomina conversión existencial. (p. 4).

Lo anterior deja claro que, ante las diversas circunstancias que la vida presenta y que no se pueden cambiar, el ser humano siempre puede elegir la actitud que desea tomar. Se entiende por actitud la forma en que una persona percibe las situaciones que le ocurren, su manera de ser ante ellas, cómo las enfrenta y cómo actúa en consecuencia.

Esta elección puede hacer la diferencia entre un sufrimiento sin sentido y un sufrimiento transformador. Del mismo modo, una persona puede verse como víctima de una situación o como un agente activo de cambio, que elige y toma decisiones ante los diversos hechos que se le presentan a lo largo de la vida para transformarse y resurgir.

Así, en tanto la persona no encuentra sentido a su sufrimiento, es doblemente desgraciada, pues, además de su sufrimiento, acarrea una desesperación que nace del sentimiento de absurdo o de la rebelión ante lo inevitable. Esto se puede expresar en la siguiente ecuación: desesperación es igual a un sufrimiento sin sentido (Miramontes, 2023, p. 4).

En las investigaciones más recientes sobre resiliencia, entendida como el proceso a través del cual una persona se levanta de un momento adverso, crece con él y se transforma, se ha observado que lo que ayuda a las personas a salir adelante es que, tras superar la adversidad, no se enfocan necesariamente en aquello que les causó dolor y sufrimiento. Por el contrario, se centran en el presente y en una visión futura lo más positiva posible, orientada a construir la mejor versión de su vida (Lukas y Schönfeld, 2020).

Como menciona Lukas (2006) en su libro *Ganar y perder*:

> El sentido constituye, por así decirlo, un beneficio en la pérdida. Quien permanece abierto a un sentido a pesar de las pérdidas de la vida nunca llega a perderlo todo, porque este sentido al que se ha mostrado receptivo se revela como un suelo firme sobre el que pisar con seguridad, como una «base existencial». Por consiguiente, la percepción de sentido no pierde la función protectora, ni siquiera en la peor de las situaciones. (p. 7)

Finalmente, es necesario darse cuenta de que se debe estar receptivos al sentido. Esto significa que las personas deben ser flexibles en los momentos en que ocurren pérdidas en sus vidas. Esta flexibilidad se refiere a ser capaces de soltar lo perdido y abrirse a nuevas posibilidades de sentido.

Para crecer, a menudo es necesario dejar cosas atrás, y para renovarse, las personas deben aprender a despedirse de lo que ya no le es útil a su vida (Lukas, 2006).

Apego, duelo y pérdida

Hablar de apego como parte del proceso de la pérdida y el duelo es fundamental, ya que parte de la premisa de que si no existe apego, cuando ocurre una pérdida, no habrá

duelo. Es importante comprender que solo se experimenta el duelo cuando se vive la pérdida de una figura de apego significativa. Esto implica que no se trata de cualquier pérdida, sino de una que afecta a alguien o algo con quien se ha generado un vínculo fuerte y significativo (Montuori, s. f.).

La teoría del apego presupone que tanto los niños mayores como los adultos conservan conductas de apego, mostrándolas en situaciones de estrés o riesgo. De hecho, cuando enfrentamos una situación difícil o experimentamos un grado elevado de estrés emocional, tendemos a buscar figuras que nos protejan y nos contengan (Bowlby, 1986, p. 14).

La teoría del apego se centra en el vínculo y la interacción entre la madre y el hijo, o cualquier otro cuidador que cumpla el rol protector. Se ha descubierto que el vínculo que se establece durante el primer año de vida y hasta los tres años es fundamental para crear lo que se conoce como apego seguro. Aunque la madre suele ser la figura de apego principal, no se descarta que cualquier otra persona pueda desarrollar esa misma función en el niño, siempre y cuando cumpla con el rol maternal de cuidado. Esta teoría también sostiene que los niños se apegan por dos razones fundamentales: la primera, de origen biológico, tiene como fin la supervivencia; y la segunda, de naturaleza psicológica, busca seguridad (Bowlby, 1986).

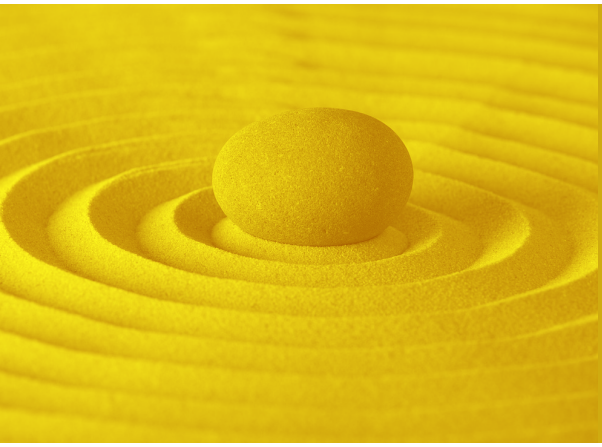
A partir de una serie de investigaciones realizadas por Bowlby y sus colegas en diferentes contextos y con personas de diversas edades, se creó una clasificación del apego. Lo más interesante de esta clasificación es que los patrones observados en niños y adultos son sorprendentemente similares. A continuación, se mencionan los principales tipos de apego identificados:

1. En adultos: apego seguro, ansioso-preocupado, evitativo-independiente y evitativo-temeroso.

2. En niños: apego seguro, inseguro-ambivalente, inseguro-evitativo y desorganizado o desorientado (Bowlby, 1989).

Es importante destacar que el apego seguro es uno de los que mejor ayuda a las personas a enfrentar situaciones adversas en la vida, ya que les brinda una visión más positiva de sí mismas y de los vínculos que establecen con otros. Como lo describieron Hazan y Shaver (1994, citados por Bowlby, 1989), las personas con apego ansioso-preocupado buscan mayores niveles de aprobación de los demás y tienden a construir vínculos dependientes, son desconfiadas, muy emocionales y tienen una visión menos positiva de sí mismas. Reaccionan con preocupación y altos niveles de impulsividad en sus interacciones. En cuanto al apego evitativo-independiente, son personas que podrían parecer desarraigadas, ya que se consideran sumamente independientes y autosuficientes, sin

necesidad de establecer vínculos cercanos con otros, y aparentan ser invulnerables a los sentimientos de apego. Han aprendido a reprimir sus necesidades emocionales y a evitar depender de otros, debido a experiencias tempranas de rechazo o indiferencia por parte de quienes los cuidaban.



Finalmente, el apego evitativo-temeroso busca la cercanía como base de seguridad, pero a la vez desconfía de las personas que tiene cerca.

Si percibe demasiada cercanía, la persona podría tender a distanciarse por miedo a ser rechazada o abandonada, y puede actuar con preocupación constante, ya que se despiertan ciertos niveles de ansiedad en los vínculos.

Desde 1988, Bowlby observó que la capacidad de afrontamiento y resiliencia de las personas frente a eventos adversos y estresantes está directamente relacionada con la calidad del vínculo desarrollado en el primer año de vida con la madre o la persona a cargo del cuidado. Destacó que quienes mejor se adaptan son aquellos que desarrollaron un apego seguro. En lo relativo al duelo ante la pérdida, conocer este aspecto es fundamental, ya que puede ayudar al terapeuta a predecir, en cierta medida, la evolución o complicación que una persona puede experimentar en un momento doloroso. Es importante recordar que el apego hacia personas significativas nos acompaña toda la vida, y la forma en que este se construyó en los primeros años dejará una huella en la salud física y mental de la persona (Moneta, 2014).

En el contexto descrito, es fundamental crear conciencia sobre la importancia de procurar ambientes sanos y seguros desde los primeros meses de vida. Como plantea la psicología positiva, el desarrollo de relaciones positivas mejora la calidad de vida de las personas en todos los sentidos, especialmente en los eventos adversos que conllevan

la pérdida y el duelo. Así, se puede plantear como hipótesis fundamental que educar a las personas para que aprendan a crear vínculos positivos y saludables con otros, independientemente del apego recibido en la infancia, puede favorecer significativamente el proceso de transición en cualquier duelo ante la pérdida.

Entendiendo el duelo

Comprender lo que significa el duelo es fundamental para poder afrontarlo, ya que detrás de este proceso subyace un entramado profundo de creencias que los miembros de una sociedad comparten. Estas creencias, que conllevan una carga significativa en las personas, influyen de manera determinante en el proceso de duelo. Cada cultura tiene sus tradiciones, costumbres y ritos, y es necesario entender cómo estos elementos dan significado a la manera en que las personas experimentan el duelo.

Como menciona Gómez (2018):

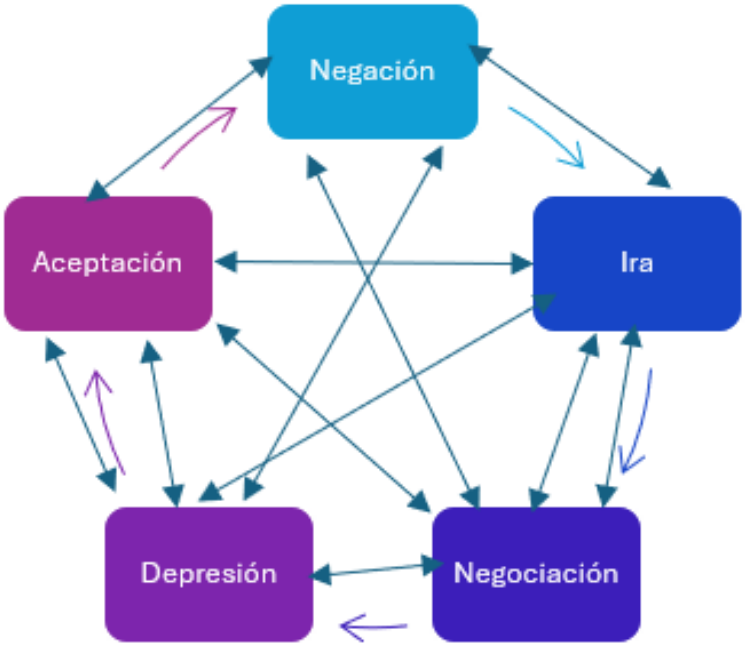
> La palabra duelo proviene del latín *dolus*, que significa dolor, y se define como la reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo; o también, como la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe. Incluye componentes físicos, psicológicos y sociales, cuya intensidad y duración son proporcionales a la dimensión y significado de la pérdida. (p. 6)

Es importante comprender que el duelo existirá únicamente si aquello que se pierde causa dolor a la persona, porque era importante y significativo en su vida. Puede darse el caso de que una pérdida no genere dolor, sino más bien una sensación de liberación; en esos casos, no se hablaría de duelo, ya que, sin dolor, este no existe (Pérez, 2023).

Por otra parte, es esencial considerar que el duelo tiene un componente subjetivo para cada persona, lo que implica que cada quien lo vivirá de manera diferente. De esta forma, el duelo lleva implícito un proceso a través del cual se acepta, asimila, madura y supera la pérdida, y puede comenzar en el momento en que ocurre esta o un tiempo después. Esto significa que no durará toda la vida; es un proceso transitorio que, si no se convierte en patológico, terminará eventualmente. De algún modo, el duelo es un proceso normal (Vargas, 2003).

Muchos autores han propuesto diversas posturas sobre las etapas que componen el proceso de duelo. Sin embargo, el modelo más reconocido por su investigación, aplicación y utilidad es el propuesto por la psiquiatra Elizabeth Kübler-Ross en 1972. Las etapas que ella planteó son las siguientes:

Figura 1. Esquema gráfico de las etapas de duelo de Kübler-Ross



Fuente: elaboración propia.

Es importante mencionar que, durante las últimas tres décadas, este modelo ha sido cuestionado, criticado y malinterpretado por muchos autores. Sin embargo, es crucial no perder de vista algunas consideraciones:

a. La vivencia de cada duelo es muy personal.

b. Cada etapa representa una guía de lo que una persona puede experimentar durante el duelo.

c. No se trata de un proceso lineal; algunas personas pueden atravesar ciertas fases antes que otras y no necesariamente en el orden planteado.

d. Es posible que algunas personas no experimenten todas las etapas.

e. Este proceso puede aplicarse a todo tipo de pérdidas.

Cuando Kübler-Ross presentó este modelo, su intención era ayudar al doliente a comprender lo que ocurre durante el proceso de pérdida, pero no era una fórmula inmutable. Como ella misma señala en su libro sobre el duelo y el dolor: se trata de recursos que apoyan a las personas a contextualizar e identificar lo que podrían estar sintiendo o experimentando. Sin embargo, no son fases de un proceso de duelo secuencial. No todas las personas pasan por todas ellas ni lo hacen en un orden específico. El objetivo principal de Kübler-Ross era que, mediante la integración y explicación de estas etapas, las personas pudieran conocer y recorrer el camino del duelo, lo que los prepararía mejor para vivir y afrontar las pérdidas. Es importante destacar que, como estas no son etapas lineales, las personas pueden avanzar y retroceder entre ellas (Kübler-Ross y Kessler, 2004).

La primera fase del duelo, relacionada con la negación, está vinculada a la dificultad para reconocer y aceptar que la pérdida ha ocurrido. Se ha observado que la pérdida de algo o alguien que era fundamental en la vida puede causar un impacto tan fuerte que la negación actúa como un mecanismo de protección; la psique se resiste a aceptar la realidad tal como es.

La segunda fase del duelo es el enojo ante lo ocurrido. La persona se cuestiona el porqué de lo sucedido con preguntas como ¿por qué ocurrió así?, ¿por qué en ese momento?, ¿por qué de esa manera? Este enojo no siempre se manifiesta con gritos o expresiones físicas; incluso el simple hecho de reprochar a la vida el porqué de la situación es indicativo del enojo. Este enfado puede dirigirse hacia muchas direcciones: por no haber anticipado que algo podría suceder, por no haber podido evitarlo, por sentir el abandono de la persona que se fue o por no haber cuidado mejor aquello que se perdió.

La tercera fase es la negociación. En esta etapa, la persona comienza a hacer promesas con la esperanza de asimilar la pérdida. Por ejemplo, podría pensar: “ahora sí voy a cuidar mi alimentación” (en caso de haber perdido la salud) o “ahora sí me dedicaré por completo al trabajo” (en caso de haber perdido el empleo). En esta fase, las personas intentan crear un balance interno con la pérdida, formulando promesas que les ayuden a sobrellevar el dolor. Es común que esta etapa se acompañe de sentimientos de culpa.

La cuarta fase es la depresión. Tras la fase de negociación, cuando la persona se da cuenta de que, en la mayoría de los casos, no ha recuperado lo perdido, llega la fase de depresión, en la que experimenta una sensación de vacío. Es una fase en la que se entra en un duelo más profundo. Aunque esta depresión parece eterna, es importante aclarar que es un tipo de depresión funcional, no necesariamente un síntoma de enfermedad mental, sino una parte del proceso de duelo y una reacción esperada ante la pérdida. En esta fase, la persona puede perder el sentido, la motivación y las ganas de hacer cosas. Como mencionan Kübler-Ross y Kessler (2004):

> La depresión es un recurso de la naturaleza para protegernos. Bloquea el sistema nervioso para que podamos adaptarnos a algo que sentimos que no podremos superar. Como el duelo es un proceso de curación, la depresión es uno de los muchos pasos necesarios para conseguirla. (p. 25)

La tristeza que se siente en esta fase es útil para el duelo, ya que permite a la persona reflexionar profundamente, ir más despacio y reconstruirse desde el vacío.

La quinta fase del duelo es la aceptación. Esta etapa ha sido malinterpretada como un estado en el que el doliente ha aceptado la pérdida y está bien, pero no es así. Se refiere, más bien, a que después de transitar por un sinnúmero de situaciones, como las descritas anteriormente, la persona finalmente se da cuenta de que la pérdida es real y permanente. No necesariamente aceptará o estará de acuerdo con ella, pero reconoce que lo sucedido es real y que las cosas no volverán a ser como antes. La persona aprende a vivir sin aquello que perdió, aunque quizá nunca le guste esa realidad o la acepte plenamente; sin embargo, es capaz de reconocerla y aprender a vivir con ella. En esta etapa, también es posible que la persona empiece a ver de manera más objetiva las razones por las que ocurrió la pérdida, los motivos reales y las circunstancias en las que se dieron los hechos. Ahora es momento de reintegrarse al mundo y de intentar vivir sin aquello que se perdió (Kübler-Ross y Kessler, 2004).

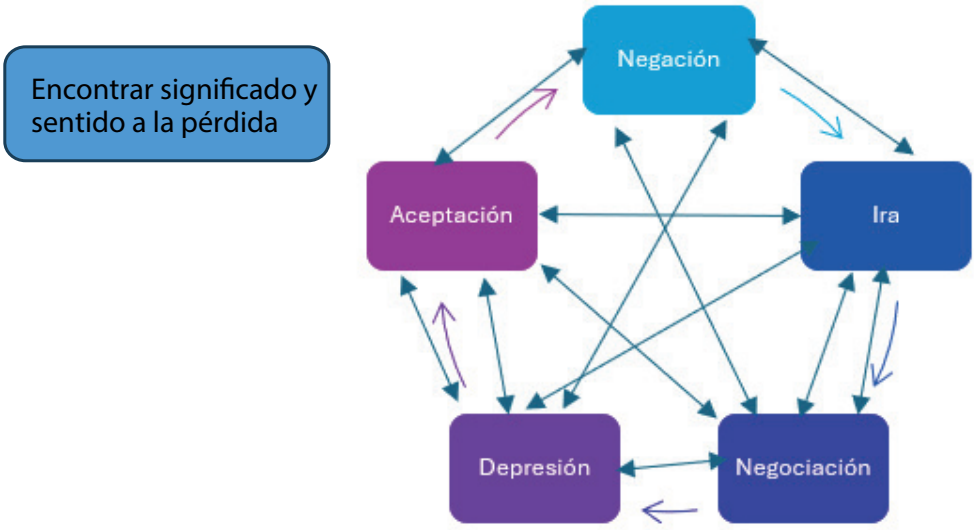
Recientemente, David Kessler, uno de los discípulos más cercanos a Kübler-Ross, propuso al hijo de Kübler-Ross, Ken Ross, la inclusión de una sexta etapa en el proceso de duelo. Esta etapa está relacionada con el hallazgo de un significado, demostrando que encontrar el sentido detrás de una pérdida puede transformar el dolor en una experiencia más serena y esperanzadora. Es importante destacar que el dolor es inevitable en el proceso de duelo, pero el sufrimiento es mental, y es precisamente este sufrimiento el que puede sanarse al encontrar el sentido de lo que se ha perdido (Kessler, 2021).

El recorrido por todas estas etapas del duelo permite ver, especialmente en la última y más reciente fase, que al final del proceso la persona puede recuperarse. Como menciona Kessler (2021), el duelo es una parte natural de la vida; todos, de una u otra manera, lo hemos experimentado en distintas formas, y deberíamos poder afrontarlo con mayor conocimiento y sin miedo. Las diferentes fases del duelo ilustran, de alguna manera, el camino que se recorre ante las pérdidas. Sin embargo, el propio Kessler se dio cuenta de que, al llegar a la fase de aceptación, muchas personas sentían que faltaba algo más, y ese "algo más" se aborda en la sexta etapa propuesta por él. Esta etapa se centra en encontrar un nuevo significado a lo que ha sucedido, pero no está vinculado directamente con la pérdida, sino con la persona que elabora el duelo. La persona debe preguntarse

cómo esa experiencia la reconstruirá, cómo le dará un nuevo rumbo a su vida. Esta fase está muy vinculada con lo que hoy se conoce como crecimiento postraumático.

Es importante señalar que no se trata de minimizar el dolor de la persona o de decir que ha superado la pérdida, ya que es posible que nunca lo haga completamente. Sin embargo, se trata de ver que, a pesar de todo, es posible crecer y resurgir. Como menciona Garriga en su libro *Decir sí a la vida*, se trata de aceptar la vida tal y como es (Kessler, 2021).

Figura 2. Esquema gráfico de las etapas de duelo de Kübler-Ross, con la nueva etapa del duelo



Fuente: elaboración propia.

Resignificando las pérdidas: una mirada del duelo desde la psicología positiva

Durante mucho tiempo, la psicología tradicional se enfocó en las psicopatologías del ser humano, dejando de lado que las personas no solo experimentan una cadena de dificultades y tragedias que marcan su salud mental, sino que también viven un sinnúmero de experiencias agradables y favorables. Por años, se pasó por alto el estudio de lo que sucedía con las personas tras vivir momentos de adversidad. Por ejemplo, se consideraba que una de las respuestas más comunes ante eventos críticos era el Trastorno de Estrés

Postraumático (TEPT), y se subrayaban las graves consecuencias que este tenía en las personas. Sin embargo, se ignoraba lo que ocurría después de la experiencia traumática.

Los avances en el conocimiento muestran hoy que la gran mayoría de las personas que enfrentan momentos difíciles en la vida se recuperan de manera natural después de un tiempo y no solo son capaces de hacerlo, sino que también se fortalecen y se transforman en una mejor versión de sí mismas. Galea et al. (2003) realizaron una investigación con los sobrevivientes del atentado a las Torres Gemelas de Nueva York, con el objetivo de detectar la posible prevalencia del TEPT. Aplicaron tres encuestas que realizaron con la población objetivo: al mes, a los cuatro meses y a los seis meses de haber ocurrido la tragedia. En relación con la información recabada, observaron que un mes después del suceso, la prevalencia de TEPT en la población general era del 7.5 %, mientras que, seis meses después, había disminuido al 0.6 %, lo que muestra que una gran cantidad de las personas afectadas, directa o indirectamente por ese atentado, se recuperaron de manera natural.

De la misma manera, se ha descubierto que las personas no solo se recuperan de una situación adversa, sino que también pueden crecer y transformarse a partir de ella, fenómeno conocido como crecimiento postraumático. Como menciona Bonanno (2004, citado por Vera Poseck et al., 2006):

> Lo que se deduce de las investigaciones actuales sobre trauma y adversidad es que las personas son mucho más fuertes de lo que la psicología ha venido considerando. Los psicólogos han subestimado la capacidad natural de los supervivientes de experiencias traumáticas de resistir y rehacerse. (p. 42)

También señala que, en lo que respecta a la recuperación de eventos adversos, se ha observado que el 85 % de las personas que han atravesado estas experiencias se recuperan de manera natural y sin desarrollar ninguna patología adicional. Este hecho pone de manifiesto lo que la psicología tradicional no ha querido ver durante muchos años, ya que las respuestas disfuncionales a las experiencias tienden a desvanecerse con el tiempo.

De esta manera, es fundamental reconocer que, tanto para transitar el dolor de la pérdida como para la recuperación, existen herramientas que, más allá de las fortalezas individuales, pueden facilitar este proceso y ayudar a superarlo de manera exitosa. Estas herramientas provienen de la psicología positiva, disciplina que busca promover el florecimiento humano y centrarse en las fortalezas personales para alcanzar una vida con mayor bienestar.

Es importante mencionar que muchos de estos enfoques de la psicología positiva hoy se apoyan en un marco epistemológico tanto del humanismo como del cognitivismo-constructivismo. Esto significa que el ser humano es activo en la construcción de su realidad, gracias a la subjetividad que le permite su mente, a través de la cual cada persona puede percibir y concebir el mundo de manera diferente. Justamente, sus elecciones sobre el pensamiento pueden llevarlo a tener una vida más plena y satisfactoria. Desde las técnicas empleadas por la terapia cognitivo-conductual, es posible replantear los significados que, desde el pensamiento de la persona, la anclan al dolor y la pérdida, para orientarla hacia pensamientos más constructivos, con propósitos optimistas y esperanzadores de un presente y un futuro en los cuales no solo es posible sufrir, sino también recuperarse, crecer y reconstruirse.

Estrategias de afrontamiento del duelo

La muerte, especialmente la de un ser querido, es una experiencia inevitable y profundamente impactante que desencadena una serie de procesos psicológicos. Esta pérdida inicia el duelo, un proceso personal que requiere afrontamiento y reorganización psicológica para tomar consciencia de los procesos internos que se experimentan en sus diferentes etapas, con el firme compromiso de avanzar y retomar la vida. A menudo, atravesar estos momentos de adversidad nos ofrece valiosas lecciones, despierta talentos, capacidades y recursos internos, y promueve el crecimiento personal, actuando como un motor interno que genera esperanza y otorga un nuevo significado a la vida.

El duelo es un proceso natural y esencial, que se manifiesta como un período de adaptación tras la pérdida de un ser querido. Durante este tiempo, las personas atraviesan una gama de emociones intensas, como el dolor, la tristeza profunda, la ira y el resentimiento. Estas reacciones forman parte del proceso de sanación, ya que permiten a las personas reconocer y validar su sufrimiento.

El duelo no sigue un camino lineal; por el contrario, puede ser una experiencia caótica y fluctuante, donde las emociones cambian rápidamente. Algunas personas pueden sentirse abrumadas por la tristeza en un momento y, al siguiente, experimentar enojo o confusión. Este vaivén emocional es completamente normal y refleja la complejidad de la experiencia humana ante la pérdida.

Además, el duelo no solo conlleva sufrimiento emocional, sino que también puede afectar el bienestar físico y mental. La falta de sueño, la pérdida de apetito y la dificultad para concentrarse son solo algunas de las manifestaciones físicas que pueden acompañar al duelo. Por lo tanto, es crucial que quienes están en este proceso se permitan sentir,

expresar y procesar sus emociones de manera saludable, ya que esto es fundamental para avanzar hacia la aceptación y la curación.

El duelo puede ser más complejo dependiendo de factores como la relación con el fallecido, el grado de apego, el parentesco, el contexto emocional de la persona, el momento de la vida, el historial de salud mental, así como factores sociales y culturales, y la forma en que ocurrió la muerte. Álvarez y Cataño (2019) identifican que, entre las estrategias de afrontamiento más comunes, muchas personas recurren a la religión tras la pérdida de abuelos, tíos y amigos. Por otro lado, en el caso de las pérdidas de padres, especialmente entre aquellos que enfrentan duelos más complejos, se observan reacciones más agresivas y desafiantes. Estas diferencias en las respuestas emocionales subrayan la importancia de comprender el duelo como un proceso individual influenciado por múltiples factores.

Según Álvarez y Cataño (2019), la utilización repetida de una misma estrategia de afrontamiento puede transformarse en un estilo característico. En este sentido, Martín et al. (1997) identifican tres estilos principales de afrontamiento. El primero se centra en la resolución del problema, donde la persona busca modificar la situación adversa mediante acciones concretas y soluciones prácticas. El segundo estilo está orientado a las emociones; aquí, la persona intenta suprimir o gestionar las emociones que surgen a raíz de la situación difícil, buscando aliviar el malestar emocional. El tercer estilo se concentra en la reevaluación de la situación; en este caso, se busca cambiar la manera en que se valora el problema, permitiendo encontrar un nuevo significado o perspectiva que facilite afrontar la adversidad de manera más efectiva.

Profundizando en estos estilos, es importante señalar que el estilo de afrontamiento adoptado puede influir en la capacidad de una persona para enfrentar el estrés y las dificultades. Por ejemplo, quienes tienden a enfocarse en la resolución de problemas pueden ser más propensos a buscar soluciones activas y, por ende, experimentar una mayor sensación de control sobre su vida. En contraste, quienes se centran en la gestión emocional pueden correr el riesgo de evitar el problema, lo que podría aumentar el estrés a largo plazo si las emociones no se procesan adecuadamente. Finalmente, la reevaluación permite a las personas recontextualizar sus experiencias, lo que puede resultar en un crecimiento personal significativo y una mayor resiliencia ante futuras adversidades.

El afrontamiento adaptativo se define como “los esfuerzos cognitivos y conductuales de una persona para gestionar (reducir, minimizar, dominar o tolerar) las exigencias internas y externas de la transacción persona-entorno que ponen a prueba o superan los recursos de la persona” (Folkman et al., 1986, citados por Stroebe et al., 2017, p. 595). En el contexto del duelo, el afrontamiento adaptativo se refiere a aquellas estrategias que

ayudan a reducir las consecuencias negativas a nivel psicológico y físico, disminuyendo el sufrimiento y facilitando la aceptación de la pérdida. Es importante destacar que el afrontamiento adaptativo no implica suprimir las emociones negativas, sino encontrar formas saludables de expresarlas y procesarlas. Además, implica desarrollar nuevas habilidades y recursos que permitan reconstruir la vida y encontrar un nuevo sentido, a pesar de la pérdida.

Es crucial comprender cómo las estrategias de afrontamiento pueden representar un camino efectivo para ayudar a la persona en duelo a transitar su proceso, dado que las etapas, fases o procesos del duelo descritos por diversos autores han sido concebidos para ayudar a los pacientes a entender lo que están viviendo. Sin embargo, debido a la gran carga subjetiva de este proceso, ha sido complejo estandarizarlo o encuadrarlo en etapas secuenciales. Lo más cercano a comprender el duelo es reconocer que cada persona lo vive de manera particular, que no todos experimentan las mismas etapas ni en un orden específico, y que la persona puede regresar a una etapa que parecía haber superado. Por ello, las estrategias de afrontamiento se convierten en herramientas fundamentales en cualquier etapa del duelo y deben entenderse como recursos que se pueden utilizar en todo momento.

Para Macías et al. (2013)

> es fundamental entender las estrategias de afrontamiento como aquellos recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. De esta manera, los autores mencionan que estas pueden ser útiles para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento (p. 125).

Bonanno y Burton (2013, citados por Stroebe et al., 2017), proponen el concepto de *flexibilidad regulatoria*, entendida como la capacidad de modular la expresión emocional en función de las demandas situacionales. Esta habilidad se considera clave para un afrontamiento adaptativo. La comprensión de los procesos de afrontamiento en el duelo tiene importantes implicaciones para el diseño de intervenciones. Al identificar los factores que contribuyen al duelo complicado, se pueden desarrollar estrategias terapéuticas más efectivas. Aunque aún queda mucho por investigar, el afrontamiento no constituye el único factor que influye en la adaptación.

Barreto et al. (2008) mencionan que existen factores protectores frente al duelo complicado que permiten distinguir a las personas que presentan complicaciones de aquellas que no. Entre estos factores se encuentran:

> La capacidad para encontrar sentido a la experiencia, competencia en manejo de situaciones (sentimientos de utilidad, planificación de actividades agradables, capacidad de generar alternativas) y gestión de emociones. También la capacidad de autocuidado, de experimentar emociones positivas y la confianza en la propia recuperación. (pp. 383-384)

Esto resalta la importancia de la psicología positiva en la intervención temprana para afrontar el proceso de duelo.

Es esencial reconocer el concepto de resiliencia como un factor clave en el proceso de duelo. Rodríguez et al. (2009) y Becona (2006), citados por Parra y Reyes (2020), coinciden en definir la resiliencia como la capacidad de superar adversidades y salir fortalecido de ellas. Esta habilidad resulta fundamental en el contexto del duelo, donde las personas se enfrentan a una pérdida significativa. Sin embargo, Villalba-Quesada (2003) advierte que la resiliencia no es un constructo simple ni estático, sino que varía en función de factores individuales, contextuales, y el nivel de conciencia y respuesta ante un acontecimiento.

El duelo es una respuesta emocional compleja ante la pérdida, tradicionalmente asociada con sentimientos de tristeza, ira y desesperanza. Sin embargo, la psicología positiva ha abierto nuevas perspectivas al explorar factores protectores que pueden mitigar el sufrimiento y promover la resiliencia en estos momentos difíciles. Entre estos factores, la esperanza emerge como un constructo clave que puede facilitar el proceso de duelo y favorecer una adaptación saludable. Parra y Reyes (2020) señalan que la esperanza puede conceptualizarse de diversas maneras, desde "una actitud, sentimiento, virtud, dimensión o constitución de la naturaleza humana relacionada con la confianza en que ocurra o en conseguir cierta cosa que se desea" (p. 39). Comúnmente, se la entiende como una expectativa positiva hacia el futuro, una estrategia de afrontamiento efectiva o un poder interior que permite trascender la situación actual.

En cuanto a los componentes cognitivos de la esperanza, Snyder et al. (2002, citados por Parra y Reyes, 2020), proponen que la esperanza se compone de dos dimensiones cognitivas interrelacionadas: vías y agencia. Las vías se refieren a la capacidad de generar estrategias y planes para alcanzar metas. Los individuos con alta esperanza son capaces de identificar múltiples caminos para solucionar problemas y alcanzar objetivos. Esta flexibilidad cognitiva les permite adaptarse a circunstancias cambiantes y encontrar nuevas oportunidades, incluso en momentos de crisis. Por otro lado, la agencia se vincula con la motivación para iniciar y perseverar en la búsqueda de dichas metas. La agencia se manifiesta en la creencia en la propia capacidad para influir en los resultados. Las personas con alta agencia se muestran más proactivas y persistentes en la búsqueda de sus metas, lo cual es fundamental para superar desafíos y construir un futuro positivo.

La esperanza desempeña un papel crucial en el proceso de duelo al proporcionar una perspectiva positiva hacia el futuro. Ayuda a las personas a encontrar significado en la pérdida y desarrollar estrategias para enfrentar las emociones dolorosas. La capacidad de generar vías y mantener la agencia permite a las personas superar obstáculos y adaptarse a nuevas circunstancias, fortaleciendo así la resiliencia ante el dolor. En algunos casos, el duelo puede ser una oportunidad para un crecimiento personal significativo, y la esperanza actúa como catalizadora de este proceso, al ayudar a las personas a encontrar nuevos significados y propósitos en la vida.

Comprender el papel de la esperanza en el duelo tiene importantes implicaciones para la intervención psicológica. Los terapeutas pueden ayudar a sus pacientes a desarrollar y fortalecer su sentido de esperanza a través de diversas técnicas, como identificar y desafiar pensamientos negativos que obstaculizan la esperanza, utilizar la visualización positiva y la identificación de fortalezas personales. Las terapias cognitivo-conductuales pueden enseñar a los pacientes a generar estrategias de afrontamiento efectivas y a mantener una perspectiva positiva al establecer metas alcanzables y desarrollar planes para lograrlas. Además, es fundamental equipar a los pacientes con herramientas para manejar emociones difíciles y situaciones estresantes, así como fomentar la conexión con los demás y el apoyo social, ya que las relaciones sociales son una fuente importante de apoyo y esperanza. En este sentido, los terapeutas pueden ayudar a fortalecer los vínculos familiares y de amistad.

Tradicionalmente, el duelo se ha asociado con la pérdida de un ser querido. No obstante, la psicología positiva nos invita a ampliar esta perspectiva y a reconocer que las pérdidas pueden ocurrir en diversas esferas de la vida, generando procesos emocionales complejos. Bernal (2022) señala que esta experiencia puede abarcar desde pérdidas físicas hasta transiciones vitales y expectativas incumplidas. La pérdida de vínculos interpersonales, como las rupturas sentimentales, adquiere una relevancia particular debido a la importancia y el valor que los seres humanos otorgan a las relaciones sociales (Cordova y Scott, 2001, citados por Bernal, 2022).

El duelo, una experiencia universal y compleja, ha sido tradicionalmente abordado desde una perspectiva patológica. Sin embargo, Echeburúa y Herrán (2007) proponen una visión más optimista y centrada en los recursos individuales. Estos autores consideran que el duelo es un proceso de adaptación a una nueva realidad. La capacidad de superar una pérdida depende en gran medida de los recursos psicológicos de la persona, como su resiliencia, su red de apoyo social y su capacidad para encontrar nuevos significados en la vida. “El paso del tiempo, el apoyo familiar y la reanudación de la vida cotidiana suelen ser suficientes para asimilar la pérdida y readaptarse a las nuevas circunstancias” (p. 34).

Desde la perspectiva de la psicología positiva, el foco se desplaza de la patología hacia los factores que promueven la resiliencia y el bienestar en el proceso de duelo. Echeburúa y Herrán (2007) destacan varios indicadores de recuperación que permiten identificar avances en el proceso de duelo:

- Recuperación de las constantes biológicas: retomar patrones normales de sueño y alimentación es una señal de que el organismo comienza a restablecer su equilibrio.

- Expresión de emociones: la capacidad de verbalizar sentimientos y ordenar las imágenes y recuerdos asociados a la pérdida es fundamental para la elaboración saludable del duelo.

- Reaparición de conductas gratificantes: la reanudación de actividades placenteras, la consecución de nuevas metas y la participación en activades sociales o de voluntariado son indicadores de una mayor adaptación, ya que contribuyen a aumentar la autoestima y a darle un nuevo significado a la vida.

- Alivio de los síntomas y cambio en el estilo de vida: integrar la pérdida en la historia personal y recuperar la capacidad de disfrutar de la vida cotidiana son señales de una recuperación exitosa.

La recuperación implica la capacidad de evocar recuerdos positivos del ser querido sin sentirse abrumado. La persona logra vivir su día a día con normalidad, "utiliza estrategias de afrontamiento positivas y establece metas futuras" (Latiegui, 1999; Lee, 1995; Morganett, 1995; Worden, 1998, citados por Echeburúa y Herrán, 2007, p. 45).

Aunque no existe una fórmula mágica para superar el duelo, Echeburúa y Herrán (2007), junto con Rojas (2002, citado por Echeburúa y Herrán, 2007), señala algunos factores que pueden facilitar este proceso. Cada persona necesita su propio tiempo para elaborar el duelo de manera individual; la expresión emocional mediante la verbalización y la manifestación de sentimientos es esencial; contar con el apoyo de familiares y amigos es crucial, y la reanudación de la vida cotidiana a través de actividades gratificantes en entornos de alegría y el restablecimiento de rutinas ayudan a recuperar el sentido de la vida. La aceptación del sufrimiento y el sobreponerse a este, como parte del proceso, es un paso importante hacia la recuperación. Además, mantener una actitud esperanzadora, enfocarse en proyectos personales, en su trabajo, disfrutar de actividades recreativas y de ocio, facilita la adaptación.

Echeburúa y Herrán (2007) proponen la implementación de programas de intervención temprana para identificar las personas que necesiten tratar el duelo patológico. Estos

programas deben ser eficaces y protocolizados, estar basados en la evidencia científica y contar con la participación de diferentes actores del sistema de salud mental (centros de salud mental, grupos de autoayuda, asistencia privada, etc.). Asimismo, es fundamental considerar el duelo de forma diferenciada según las particularidades del ciclo vital, ya que las experiencias varían significativamente en función de la edad y el contexto sociocultural.

Según Bermejo et al. (2011) y Bonanno (2004, 2005), Mancini y Bonanno (2006) han cuestionado la noción de que el duelo siempre es patológico, argumentando que la resiliencia es una respuesta común a la pérdida. Además, la resiliencia, junto con la fortaleza y ciertas características de la personalidad, actúa como un mecanismo de resistencia ante los eventos estresantes de la vida, según Kobasa (1979). Posteriormente, Mancini y Bonanno (2009) propusieron un modelo en el que las diferencias individuales, la valoración de la pérdida y el apoyo social influyen en el afrontamiento y la resiliencia.

Otro tema relevante frente a la adversidad, el duelo o las pérdidas son las fortalezas de carácter, que pueden restablecer el equilibrio en el bienestar de cada persona. La psicología positiva ha demostrado que las fortalezas de carácter, como la gratitud, la esperanza, la perseverancia y la resiliencia, son factores protectores frente a la adversidad. Al cultivar estas fortalezas, las personas pueden desarrollar una mayor capacidad para enfrentar desafíos y encontrar significado en sus vidas, incluso en momentos de pérdida.

Según Peterson y Seligman (2004, citados por Miranda, 2021), las fortalezas de carácter son recursos internos que pueden ser movilizados para afrontar situaciones difíciles. Estudios sobre la COVID-19, como el de Narváez et al. (2021), han evidenciado que fortalezas como la resolución de problemas y la autorregulación emocional han sido cruciales para afrontar las dificultades impuestas por la pandemia. Según Southwick et al. (2016, citados por Miranda, 2021), "la atención psicológica basada en las fortalezas facilita la intervención individual y comunitaria, la resiliencia, la creación de significado y el potencial de crecimiento postraumático" (p. 281). Estos autores también plantean que las fortalezas humanas pueden ser elementos protectores contra las enfermedades mentales, lo cual es relevante en el contexto del duelo, ya que su monitoreo puede prevenir complicaciones patológicas y recaídas, mejorando así la satisfacción con la vida (Miranda, 2021).

El modelo PERMA, propuesto por Seligman (2018, citado por Miranda, 2021), ofrece un marco conceptual para comprender cómo las fortalezas contribuyen al bienestar general. Cada una de las dimensiones del modelo (emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, significado y logros) se enriquece con el cultivo de las fortalezas de carácter. Este modelo conforma la teoría del bienestar, donde cada dimensión contribuye a un

"constructo de orden superior que predice el florecimiento de personas, grupos, comunidades, organizaciones y naciones" (Seligman, 2018, citado por Miranda, 2021, p. 285).

Las intervenciones basadas en fortalezas ofrecen herramientas prácticas para ayudar a las personas a identificar y cultivar sus recursos internos. Estas intervenciones pueden incluir: el ejercicio de las fortalezas, actividades diseñadas para practicar y fortalecer las fortalezas específicas de cada individuo; la narrativa de las fortalezas, que invita a las personas a reflexionar sobre cómo han utilizado sus fortalezas en el pasado para superar desafíos, y el fortalecimiento de las relaciones, fomentando conexiones sociales significativas que brinden apoyo emocional.

Miranda (2021) sugiere que las fortalezas no solo sirven como estrategias de afrontamiento ante situaciones adversas, como el duelo, sino que pueden cultivarse para fomentar un estado de bienestar más duradero. En línea con esta perspectiva, García-Álvarez y Cobo-Rendón (2020, citados por Miranda, 2021) aportan evidencia de que el desarrollo y fortalecimiento de competencias positivas no solo previene resultados negativos, sino que también promueve una mejor salud mental. "Por ejemplo, practicar la gratitud, amabilidad, esperanza, autorregulación y creatividad ayuda a contrarrestar los factores negativos del estrés y el trauma y actúan como factores protectores" (Peterson et al., 2008, citados en Miranda, 2021, p. 283).

En este contexto, también es importante destacar el papel del autoconocimiento como otra estrategia de afrontamiento del duelo, ya que emerge como una capacidad que las personas pueden desarrollar para enfrentar y superar esta experiencia. Entender y explorar las propias emociones, pensamientos y patrones de comportamiento proporciona un marco para la comprensión personal, facilitando una mayor adaptación y recuperación durante el proceso de duelo. En este capítulo, se examina cómo el autoconocimiento puede ser un recurso valioso en el duelo, ofreciendo estrategias y perspectivas para un afrontamiento más asertivo, eficaz y enriquecedor.

En el proceso de duelo, el autoconocimiento, tal como lo conceptualiza Goleman (1996), se revela como una herramienta esencial para el manejo efectivo del sufrimiento. Goleman define el autoconocimiento emocional como la capacidad de reconocer y comprender los estados internos, predisposiciones, recursos cognitivos y emociones primarias que influyen en el comportamiento. Esta habilidad de metaconciencia permite a las personas identificar y analizar sus respuestas emocionales ante la pérdida, facilitando así una regulación emocional más eficiente.

La evaluación de los propios estados internos permite una introspección que enriquece la capacidad de autorregulación y adaptación durante el duelo. Al obtener una mayor

claridad sobre los patrones emocionales y los mecanismos de afrontamiento, las personas pueden diseñar estrategias adaptativas más efectivas para manejar el estrés y la tristeza.

Este proceso de autorreflexión contribuye a una mayor coherencia interna y a una integración efectiva de las experiencias dolorosas, facilitando así la autorregulación y el ajuste emocional necesarios para una recuperación adaptativa. El desarrollo de una mayor conciencia de las propias emociones y respuestas permite a las personas enfrentar el duelo con un enfoque más adaptado y constructivo, promoviendo un proceso de duelo que no solo es más manejable, sino también más propenso a la recuperación y al crecimiento personal.

Esta valoración del autoconocimiento se alinea con el enfoque centrado en la persona de Rogers (2023), quien postula que todas las personas poseen fuerzas constructivas para el crecimiento. Estas fuerzas incluyen una tendencia innata hacia la preservación, la maduración y la autorrealización de las potencialidades, la cual Rogers (1980) denomina 'tendencia actualizante'. Esta tendencia no solo abarca el desarrollo moral, sino también el biológico, y está estrechamente relacionada con la capacidad de adaptarse para satisfacer las necesidades individuales, restablecer el equilibrio emocional y desarrollar potencialidades inherentes. Según Rogers (2023), el ser humano cuenta con la capacidad necesaria para gestionar de forma constructiva todos los aspectos de su vida que pueden reconocerse conscientemente.

Rogers (2023) argumenta que las personas poseen recursos internos que les permiten la autocomprensión y la capacidad de modificar sus propios conceptos, actitudes y comportamientos de manera autodirigida. Estos recursos se activan y se vuelven accesibles en un entorno que fomenta actitudes psicológicas positivas. Este proceso se ve facilitado por condiciones adecuadas que permiten el desarrollo y la actualización de estas capacidades, favoreciendo una mayor conciencia de las experiencias y un aprendizaje consciente a partir de ellas.

Aplicado al proceso de duelo, este enfoque sugiere que, incluso en momentos de profundo dolor y pérdida, las personas cuentan con los recursos necesarios para adaptarse y encontrar un nuevo equilibrio emocional. La tendencia actualizante impulsa a las personas a enfrentar sus sentimientos, procesar su dolor y buscar maneras de restaurar su bienestar emocional. Esta tendencia es fundamental, ya que promueve la capacidad de adaptación ante la adversidad.

En el contexto del duelo, un entorno caracterizado por la empatía, la aceptación incondicional y la autenticidad es esencial. Este tipo de ambiente permite que las personas se sientan seguras para expresar sus emociones, reflexionar sobre su experiencia y

desarrollar nuevas formas de relacionarse con su pérdida. Como señala Moreno (2018), "no se debe reducir el mundo vivido a algo que está 'dentro' de la persona, y que por lo mismo podemos desentendernos de lo que está 'afuera'" (p. 18).

Esta cita subraya la importancia de considerar tanto el mundo interno como el externo de la persona en duelo. El entorno y las relaciones sociales juegan un papel crucial en el proceso de duelo, ya que influyen en cómo se maneja y procesa la pérdida. Al proporcionar un entorno empático, aceptante y auténtico, se valida la experiencia del doliente, se legitiman sus sentimientos y se fomenta un espacio donde puede explorar su dolor sin temor a ser juzgado o incomprendido. De esta manera, no solo se apoya la recuperación emocional, sino que también se facilita la integración de la pérdida en la vida cotidiana de la persona, ayudándole a encontrar un nuevo equilibrio y significado tras la experiencia de duelo.

Aunque el duelo es un proceso personal, los vínculos relacionales y las interacciones con los demás cobran gran significado y juegan un papel crucial en cómo se vive y maneja el duelo, generando un ambiente de apoyo, comprensión, acogimiento y escucha en el marco del cuidado. El duelo no solo refleja el dolor y la angustia inherentes a la pérdida, sino que también exige una adaptación continua y un reordenamiento del mundo emocional de la persona. El apoyo social, la empatía y la comprensión de familiares, amigos y la comunidad son fundamentales en este proceso. Sin embargo, ¿es suficiente simplemente ponerse en los zapatos del otro?

De acuerdo con Goleman (1996), la verdadera empatía va más allá de esta simple acción; implica un interés profundo por comprender la lógica de la respuesta del otro frente a las circunstancias desde su propio sistema de creencias. Existen diferentes tipos de empatía que enriquecen esta comprensión: la empatía cognitiva consiste en entender cómo piensa el otro y el lenguaje que usa para explicar su mapa del mundo. Esto permite conectarse con su perspectiva y comprender sus pensamientos y razones. Por otro lado, la empatía emocional es la capacidad de entender cómo se siente el otro e incluso compartir esos sentimientos. Esta forma de empatía crea una conexión emocional que valida y acompaña las emociones del doliente. Además, la preocupación empática involucra preocuparse activamente por la persona, ofreciendo apoyo y ayuda concreta. Esta forma de empatía no solo comprende y siente, sino que también actúa para aliviar el sufrimiento del otro.

Integrar estos tipos de empatía en el apoyo durante el duelo no solo ayuda a crear un entorno seguro y acogedor, sino que también facilita una comprensión profunda y un acompañamiento genuino, permitiendo al doliente procesar su pérdida de manera más completa y efectiva.

Las interacciones sociales pueden ofrecer consuelo, validar las emociones y proporcionar un marco para el proceso de recuperación. Además, el entorno concreto en el que una persona vive, que incluye factores culturales, sociales y económicos, incide en la experiencia del duelo. Las normas culturales sobre el luto, las expectativas sociales y los recursos disponibles pueden influir en cómo se expresa y se enfrenta el dolor. Por lo tanto, el duelo es una vivencia que se entrelaza con el mundo exterior y las relaciones que forman parte de la vida del individuo.

Aplicando el enfoque rogeriano, centrado en la persona, el proceso de duelo podemos compararlo con un río que, al enfrentar un terreno rocoso y accidentado, busca su camino hacia el mar. A medida que el río se encuentra con obstáculos, su curso se vuelve más tortuoso y desafiante. Sin embargo, el río no se detiene; en lugar de rendirse, encuentra maneras de rodear los obstáculos, fluir alrededor de las rocas y adaptarse al terreno. De manera similar, las personas en duelo enfrentan un terreno emocional rocoso y desafiante. A pesar del dolor y la pérdida, poseen una tendencia actualizante que las impulsa a buscar un nuevo equilibrio emocional y adaptarse a la adversidad. Con el apoyo adecuado, caracterizado por la empatía y la comprensión, las personas en duelo pueden acceder a sus recursos internos, enfrentar sus sentimientos y procesar su dolor de manera constructiva. Este entorno de apoyo actúa como el cauce del río, permitiendo que las personas naveguen a través de sus emociones y encuentren su curso hacia la sanación y el crecimiento personal, al igual que el río encuentra su camino hacia el mar.

Desde este enfoque, la tendencia actualizante se configura como un espacio para el crecimiento y la reflexión interna. La evaluación organísmica facilita la comprensión del sentido de la muerte y busca crear oportunidades para apoyar a otros en el manejo de las muertes inesperadas y el dolor que estas conllevan. En este contexto, la evaluación no solo permite la integración personal de las experiencias dolorosas, sino que también favorece el desarrollo de estrategias para enfrentar el sufrimiento y acompañar a los demás en sus procesos de afrontamiento.

Las experiencias de dolor y afrontamiento dentro de la tendencia actualizante se evalúan mediante el proceso de evaluación organísmica, tal como lo describe Rogers. Este proceso implica una valoración subjetiva de las experiencias, basada en la percepción personal y las necesidades fundamentales del individuo. A través de esta evaluación, las personas pueden ajustar y reconfigurar sus respuestas al dolor, promoviendo el surgimiento del *self* auténtico y la aceptación positiva.

El surgimiento del *self*, en este contexto, se refiere a la capacidad de la persona para integrar sus experiencias dolorosas de manera coherente con su autoimagen y sus valores. A medida que las personas evalúan y procesan sus experiencias, pueden alcanzar una

mayor comprensión de sí mismas. Esta integración es crucial para la autoactualización, que es un objetivo central en la teoría de Rogers.

Además, la aceptación positiva incondicional juega un papel clave en este proceso. Esta aceptación implica valorarse a uno mismo y valorar a los demás sin condiciones, lo que facilita la integración constructiva de las experiencias dolorosas. La aceptación positiva permite a las personas enfrentar el dolor con una perspectiva de crecimiento, favoreciendo la resiliencia y el bienestar emocional.

El *feedback* social también contribuye significativamente a este proceso. A través de la interacción con los demás y la retroalimentación recibida, las personas pueden ajustar sus percepciones y estrategias de afrontamiento. Este aprendizaje social permite una adaptación continua y promueve el desarrollo personal, enriqueciendo el proceso de evaluación organísmica y fortaleciendo el *self* emergente.

De esta manera las estrategias de afrontamiento basadas en el autoconocimiento se fundamentan en la comprensión de las propias emociones, pensamientos y comportamientos, lo cual permitirte navegar mejor por las adversidades de la vida. Esta comprensión no solo puede ayudar a reconocer fortalezas personales, sino que también permite identificar aquellas áreas en las que se puede mejorar, lo que resulta esencial para desarrollar un estilo de afrontamiento efectivo.

El autoconocimiento es clave para identificar nuestras capacidades y limitaciones. Según Seligman (2002), este reconocimiento nos permite elegir estrategias de afrontamiento que se alineen con nuestra verdadera naturaleza, lo que a su vez mejora nuestra capacidad para manejar el estrés y las dificultades. Este proceso de autoconocimiento se convierte en una herramienta poderosa que no solo nos ayuda a sobrevivir, sino que también nos impulsa a prosperar en situaciones desafiantes.

En este mismo sentido, Fredrickson (2009) sostiene que las emociones positivas, como la alegría, la gratitud y el amor, no solo mejoran nuestro estado de ánimo momentáneamente, sino que también expanden nuestro repertorio de pensamientos y acciones. Según Fredrickson (2001), estas emociones nos permiten pensar de manera más creativa, resolver problemas y fortalecer nuestras relaciones interpersonales. Su investigación también ha demostrado que las personas que experimentan una mayor cantidad de emociones positivas tienen una mayor capacidad para recuperarse de situaciones adversas, lo que resalta la importancia de cultivar estas emociones para fomentar la resiliencia (Fredrickson, 2009).

Las emociones positivas no solo enriquecen nuestra vida diaria, sino que también fomentan el autoconocimiento y la apertura hacia nuevas experiencias. Esta apertura es clave para desarrollar recursos y estrategias de afrontamiento, ya que nos permite adaptarnos y crecer ante las circunstancias adversas.

Las estrategias de afrontamiento fundamentadas en el autoconocimiento son cruciales para manejar el estrés y superar las dificultades. Al comprendernos mejor, podemos identificar nuestras fortalezas y debilidades, desarrollar resiliencia y adoptar enfoques más efectivos para enfrentar los desafíos. Este autoconocimiento no solo nos ayuda a lidiar con la adversidad, sino que también nos impulsa hacia el crecimiento personal y el bienestar emocional.

Como se mencionaba al inicio del presente capítulo, la educación para la muerte debería ser uno de los mejores aliados de las personas, independientemente de la cultura, costumbres y creencias, y considerarse como una parte fundamental de su vida. De esta forma, la pedagogía de la muerte permite a la persona aprender a aceptar sus propias limitaciones y superar miedos, transformando la muerte en una clave de orientación para la vida. Este proceso de aceptación se alinea con el concepto heideggeriano de "ser-para-la-muerte", en el que la conciencia de la propia mortalidad se convierte en un catalizador para vivir de manera más auténtica. Heidegger (2012), argumentaba que la aceptación de la muerte permite a las personas reflexionar sobre sus vidas, tomar decisiones significativas y enfrentar la angustia existencial que acompaña dicha reflexión.

La dificultad de aceptar la muerte puede llevar a una resistencia que impide el crecimiento personal. Sin embargo, al enfrentar y procesar estas emociones, las personas pueden alcanzar un nivel de autoconocimiento que les permita integrar la experiencia de la muerte en su vida. Este aprendizaje implica desaprender ideas preconcebidas sobre la muerte y el duelo, y reaprender desde una perspectiva que promueva el bienestar emocional y la resiliencia.

Desde la perspectiva del autoconocimiento, el duelo puede entenderse como un proceso de revaloración de la vida. El duelo involucra representaciones mentales y conductas que permiten a la persona adaptarse a la nueva realidad tras una pérdida significativa. Este proceso de reconfiguración mental es crucial para desarrollar una comprensión más profunda de uno mismo y de las emociones que emergen durante el duelo. En este sentido, la pedagogía de la muerte se convierte en una herramienta fundamental para facilitar la comprensión del duelo y promover el aprendizaje en torno a la pérdida.

El duelo constituye una respuesta que enmarca un proceso de adaptación que incluye la resignificación de la vida tras la pérdida. Al integrar el autoconocimiento en la pedagogía de la muerte, se promueve la creación de un entorno de aprendizaje donde tanto educadores como aprendices pueden explorar conjuntamente la vida y la muerte. Esto no solo ayuda a las personas a lidiar con sus pérdidas, sino que también les permite desarrollar una mayor empatía y comprensión hacia los demás, fortaleciendo así las conexiones interpersonales.

Conclusiones

Como se ha observado a lo largo del recorrido histórico sobre los orígenes de la tanatología, el enfoque y significado que la sociedad le ha otorgado a la muerte ha cambiado con el tiempo. En ese devenir, la tanatología se configura actualmente como una disciplina que no solo aborda el proceso de morir, sino que también ofrece herramientas para el crecimiento personal y el desarrollo de la resiliencia frente a las pérdidas. Reconocer la capacidad natural de resiliencia abre la puerta a una intervención más holística, que no se limita a tratar las secuelas del trauma, sino que promueve el florecimiento humano, la reconstrucción del bienestar y el desarrollo de una vida plena y significativa.

A lo largo del capítulo, se ha explorado la importancia de resignificar las pérdidas desde una perspectiva integral que abarca la psicología positiva, constructivista y cognitiva; estas corrientes consideran al individuo como un agente activo en la construcción de su realidad y valoran la subjetividad como un recurso clave en la resignificación de experiencias dolorosas. A través de técnicas cognitivas y conductuales, es posible replantear los significados atribuidos a las pérdidas, orientándolos hacia perspectivas más constructivas y optimistas, lo cual facilita la adaptación y el crecimiento personal.

Por su parte, la psicología positiva, en lugar de centrarse en la ausencia, se enfoca en lo que permanece después de una pérdida. Esta perspectiva sugiere que el duelo, aunque doloroso, puede ser una oportunidad para el crecimiento personal y la transformación. Este crecimiento puede manifestarse de diversas formas, como un mayor aprecio por la vida, un sentido más profundo de conexión con los demás, la adopción de conductas autónomas, el desarrollo de nuevas habilidades de afrontamiento en medio del dolor, entre otras. Encontrar un significado en la experiencia de la pérdida puede ayudar a las personas a encontrar un propósito y sentido para construir una nueva narrativa vital.

No obstante, si bien la psicología positiva ofrece una perspectiva valiosa sobre el duelo y la pérdida, es importante reconocer que aún requiere mayor investigación. Se necesita profundizar en los recursos psicológicos, el papel de factores culturales y sociales, en la experiencia del duelo y el crecimiento, los mecanismos psicológicos que subyacen al

crecimiento postraumático, el diseño de intervenciones personalizadas y culturalmente adaptadas, así como los cambios que ocurren en el cerebro durante el duelo y cómo se relacionan con la experiencia subjetiva y la adaptación, entre otros.

En este horizonte de sentido, las estrategias asociadas al afrontamiento y el autoconocimiento resaltan que el ser humano tiene la capacidad de gestionar constructivamente los aspectos de su vida, siempre que logre reconocerlos en conciencia. En este proceso, el entorno y las relaciones sociales juegan un papel esencial en el manejo del duelo, ya que proporcionan un espacio empático donde la experiencia del doliente es validada.

Se sabe que, aunque cada vivencia del duelo es compleja, subjetiva y única —lo que dificulta su abordaje desde modelos estandarizados—, la psicología positiva, además de las estrategias analizadas, ha identificado un gran número de estrategias de afrontamiento para lograr el apoyo al doliente con el objetivo de que alcance un duelo exitoso que le permita integrarse nuevamente a la vida y ser funcional. Desde esta mirada, la psicología positiva podría llegar a convertirse en una aliada perfecta para la tanatología en el abordaje e intervención terapéutica del duelo, pues al final de todo de eso se trata la vida: de aprender a saborearla en medio de sus altibajos.

Finalmente, es necesario reconocer que la construcción de una cultura que eduque sobre el duelo y la pérdida permitirá a las personas integrar estos procesos de manera más natural y saludable a su vida. Abrir espacios para hablar de lo que les duele a las personas, dejando atrás la idea de vivir el duelo en soledad o en silencio, favorece la creación redes de apoyo y contención basadas en la compasión, la asertividad y la serenidad. Esto puede mejorar sustancialmente el acompañamiento que se brinda a los dolientes en sus momentos más difíciles. Al dejar de temer escuchar y acompañar a otros en la adversidad, y al saber qué hacer frente al dolor propio y ajeno, se fortalece una conexión humana más profunda. Así, se promueve una mayor consciencia de nuestra vulnerabilidad como seres humanos, de la fragilidad de la existencia y de la necesidad urgente de construir un mundo más solidario, compasivo y amoroso.

Referencias

Álvarez Monsalve, E., y Cataño Sierra, L. (2019). *Proceso de duelo y estrategias de afrontamiento* [Trabajo de grado]. Universidad de Antioquia. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/16345/1/AlvarezEsteffania_2019_ProcesoDueloEstrategias.pdf

Barreto, P., Yi, P., y Soler, C. (2008). Predictores de duelo complicado. *Psicooncología*, *5*(2-3), 383-400.

Bermejo, J. C., Magaña, M., Villacieros, M., Carabias, R., y Serrano, I. (2011). Estrategias de afrontamiento y resiliencia como factores mediadores de duelo complicado. *Revista de Psicoterapia*, *22*(88), 85-95. https://doi.org/10.33898/rdp.v22i88.636

Bernal Navas, A. M. (2022). El duelo: Más allá de la muerte, más allá de la pérdida de un ser querido. *Meridiano - Revista Colombiana de Salud Mental*, *1*(2), 32-42. https://doi.org/10.26852/28059107.627

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, *59*(1), 20-28. https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20

Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*, *14*(3), 135-138. https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00347.x

Bowlby, J. (1986). *Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida* (A. Guera Miralles, trad.). Ediciones Morata. https://edmorata.es/wp-content/uploads/2020/06/Bowlby.VinculosAfectivos.PR_.pdf

Bravo, M. (2006). ¿Qué es la tanatología? *Revista Digital Universitaria*, *7(8),* 1-10. https://www.revista.unam.mx/vol.7/num8/art62/ago_art62.pdf

Domínguez Bolaños, R. E., e Ibarra Cruz, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra, 21*(96), 660-679. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199551160035

Domínguez Mondragón, G. (2009). La tanatología y sus campos de aplicación. *Horizonte Sanitario*, *8*(2), 28-39. https://www.redalyc.org/pdf/4578/457845132005.pdf

Dr. Daniel López Rosetti. (2022). *RESUMEN DE "Estrés, sufrimiento y felicidad", mi NUEVO LIBRO* [Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=9WpsOqtkYw4

Echeburúa, E. y Herrán, A. (2007). ¿Cuándo el duelo es patológico y cómo hay que tratarlo? *Análisis y modificación de conducta*, *33*(147), 31-50. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2388069

Frankl, V. E. (1991). *El hombre en busca de sentido.* Editorial Herder. https://aprendizaje.mec.edu.py/aprendizaje/system/content/c171493/100 %20- %20Filosofia, %20Psicologia/130 %20- %20Filosofia %20de %20la %20mente %20y %20del %20espiritu/Viktor_E._Frankl_-_El_hombre_en_busca_de_sentido.pdf

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*(3), 218-226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218

Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking research to release your inner optimist and thrive.* Crown Publishing /Random House.

Galea, S., Vlahov, D., Resnick, H., Ahern, J., Susser, E., Gold, J., Bucuvalas, M., y Kilpatrick, D. (2003). Trends of probable post-traumatic stress disorder in New York City after the September 11th terrorist attacks. *American Journal of Epidemiology*, *158*(6), 514-524. https://doi.org/10.1093/aje/kwg187

Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.

Gómez Sancho, M. (2018). *El duelo y el luto.* Editorial Manual Moderno.

Heidegger, M. (2012). *Ser y tiempo* (J. E. Rivera, trad.). Editorial Trotta.

Kessler, D. (2021, mayo). *Cómo encontrar significado después de la pérdida* [Entrevista de C. S. Brooks]. TED. https://www.ted.com/talks/david_kessler_how_to_find_meaning_after_loss?subtitle=en&geo=es&lng=es

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*(1), 1–11. https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1

Kübler-Ross, E. (1972). *Sobre la muerte y los moribundos* (The Macmillan Publishing Company, trad.). Ediciones Grijalbo. (Original publicado en 1969).

Kübler-Ross, E., y Kessler, D. (2004). *Sobre el duelo y el dolor: El legado final de la autora de La muerte: un amanecer.* Ediciones Luciérnaga.

Lukas, E. (2006). *Ganar y perder: La logoterapia y los vínculos emocionales* [eBook]. Planeta de Libros. https://www.academia.edu/43144660/Ganar_y_perder_La_logoterapia_y_los_v%C3%ADnculos_emocionales_Elisabeth_Lukas

Lukas, E., y Schönfeld, H. (2020). *Psicoterapia con dignidad: Logoterapia aplicada* (N. de Brigard Merchán, trad.). Plataforma Actual. https://content.e-bookshelf.de/media/reading/L-18362884-cc98bd494b.pdf

Macías, M. A., Madariaga, C., Valle, A. M., y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, *30*(1), 123-145. https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf

Mancini, A. D., y Bonanno, G. A. (2009). Predictors and parameters of resilience to loss: toward an individual differences model. *Journal of personality*, *77*(6), 1805-1832. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00601.x

Mancini, A.D, y Bonanno, G.A. (2006). Resilience in the face of potential trauma: Clinical practices and illustrations. *Journal of Clinical Osychology*, *62*(8), 971-985. https://doi.org/10.1002/jclp.20283

Martín, M. D., Jiménez, M. P., y Fernández-Abascal, *E. G.* (1997). Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, *3*(4). http://reme.uji.es/articulos/agarce4960806100/texto.html

Mascarenhas F. L., y Testoni, I. (2012). The emergence of thanatology and current practice in death education. *Omega - Journal of Death and Dying*, *64*(2), 157-169. https://doi.org/10.2190/OM.64.2.d

Miramontes, F. (2013). *La teoría del sentido del sufrimiento. Fundamentación filosófica de una terapéutica: Scheler y Frankl.* Realitas Revista de ciencias sociales, humanas y artes, *1*(1), 51-55.

Miranda. L. A. (2021). Las fortalezas de carácter como estrategia de afrontamiento en tiempos de COVID-19. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, *32*(2), 278-291. https://www.repsasppr.net/index.php/reps/article/view/702/712

Moneta, M. E. (2014). Apego y pérdida: redescubriendo a John Bowlby. *Revista Chilena de Pediatría*, *85*(3), 200-207. http://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062014000300001

Montuori, E. M. (s. f.). *El duelo visto desde la teoría del apego*. https://apra.org.ar/wp-content/uploads/2020/10/El-duelo-visto-desde-la-Teoria-del-Apego.pdf

Moreno, C. (2018). *La experiencia del duelo: reflexiones y perspectivas*. Editorial XYZ.

Narváez, J. H., Obando-Guerrero, L. M., Hernández-Ordoñez, K. M., y De la Cruz-Gordon, E. K. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, *23*(3), 207-216. https://doi.org/10.22267/rus.212303.234

Osorio, V. A. (2024, octubre 27). *La fuerza de la presencia compasiva en el duelo* [Ponencia inédita]. Congreso Mundial en Psicología y Psicoterapia 4.0, Puebla, México.

Parra, A. y Reyes, F. (2020). El duelo complicado y su relación con la resiliencia y la esperanza en religiosos practicantes. *Revista de Investigación en Psicología social- Psocial*, *6*(2), 38-49. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=672371459003

Pérez, G. (2023). *Cómo curar un corazón roto: Ideas para sanar la tristeza de una pérdida*. Editorial Diana.

Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (2023). *El proceso de convertirse en persona*. Editorial Planetadelibros.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment.* The Free Press.

Seligman, M. E. P. (2016). *La vida que florece: Una nueva comprensión de la felicidad y el bienestar* (J. Bellver, Trad.). Editorial Debate. (Trabajo original publicado en 2011).

Stroebe, M., Schut, H., y Boerner, K. (2017). Modelos de afrontamiento en duelo: un resumen actualizado. *Estudios en Psicología*, *38*(3), 582 - 607. https://doi.org/10.1080/02109395.2017.1340055

Vargas, R. E. (2003). Duelo y pérdida. *Revista Medicina Legal de Costa Rica*, *20*(2), 37-47. http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152003000200005&lng=en&tlng=es.

Vera Poseck, B., Carbelo Baquero, B., y Vecina Jiménez, M. L. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: Resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 40-49. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827106

Villada-Quesada, C. (2003). El concepto de resiliencia individual y familiar: Aplicaciones en la intervención social. *Intervención Psicosocial*, *12*(3), 283-299. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179818049003