



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO-EI GIRON
CARRERA DE PSICOLOGIA**

**“MODELOS Y TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICOS PARA
TRATAR EL DUELO”**

Trabajo de titulación previo a la obtención de
Licenciatura en Psicología

AUTOR: MAYTÉ STEFANÍA ALMAGRO JÁCOME

TUTOR: ROSA HERLINDA ARMAS CAICEDO

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Mayté Stefanía Almagro Jácome, con documento de identificación N° 172553421-6 manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de maneratotal o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 16 de Marzo del año 2022

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink that reads "Mayté Almagro". The signature is enclosed in a light blue oval shape.

Mayté Stefanía Almagro Jácome

1725534216

CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA

Yo, Mayté Stefanía Almagro Jácome con documento de identificación No. 1725534216, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la Investigación Bibliográfica: “MODELOS Y TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICOS PARA TRATAR EL DUELO”, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Psicóloga en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 16 de Marzo del año 2022

Atentamente,



Mayté Stefanía Almagro Jácome

1725534216

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Rosa Herlinda Armas Caicedo, con documento de identificación N°1708387301, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: "MODELOS Y TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSCOTERAPÉUTICOS PARA TRATAR EL DUELO", realizado por Mayté Stefanía Almagro Jácome con documento de identificación N° 1725534216, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Revisión Bibliográfica que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 16 de Marzo del año 2022

Atentamente,



Rosa Herlinda Armas Caicedo
1708387301

Dedicatoria

Ofrezco este trabajo a las personas más especiales en mi vida, a mi madre Marisol Jácome, a mi hermano Adrián Almagro, a mi abuelito y segundo padre Manuel Jácome, a mi abuelita y segunda madre Mariana Guerrero, que lamentablemente partió de este mundo terrenal, pero está y seguirá en nuestros corazones y a mi padre Edison Almagro quien ha empezado a formar parte de mi vida.

Ustedes son las personas más importantes en mi vida y si no fuera por cada uno, no sería la persona que me considero hoy en día, son y serán mis pilares fundamentales en mi camino, me han enseñado y por ende he aprendido muchas cosas, me llenan de alegría todos los días y son mi razón de vivir, me apoyan incondicionalmente en todo momento y me dieron la fuerza y la motivación para culminar mis estudios. Este trabajo es de ustedes y para ustedes, podría continuar expresándome todo el hermoso sentimiento que siento por ustedes, pero resumiré mis palabras en; los amo con todo mi corazón.

Agradecimiento

En primer lugar y el más importante agradezco a Dios y a nuestra madre María, por guiarme en cada paso de mi camino ya que sin ellos yo no sería nada, fueron ellos, además de mi familia, los que me brindaron la fuerza y el conocimiento para finalizar mis estudios. De manera especial quiero agradecer a mi familia, a mi vida que son ellos; Marisol, Adrián, Manuel, Mariana y Edison, pues son mi motor para seguir cumpliendo mis sueños y mis metas, agradezco a cada uno por brindarme su amor y apoyo incondicional en este proceso, gracias a ustedes todo esto fue posible.

De igual forma, quiero agradecer a mi segunda familia, que de igual manera se han convertido en personas significativas en mi vida. Evelyn Bravo mi mejor amiga, Nicolás, Cristina, Marilyn, Daira, Mayra, Dominique, Allison, Karla, Leonardo y demás amigos, quiero agradecerles por todos los momentos compartidos y de igual forma gracias por apoyarme siempre, los llevare siempre en mi corazón.

Y de manera especial también agradezco a mis hermanos, Gabriel Almagro, Edison Almagro y Luis Enrique Moreno, espero seguir construyendo bonitos recuerdos junto a ustedes. A mis abuelitos paternos, Alcides y Rosario Almagro quienes me brindaron los recursos económicos necesarios para culminar con mi carrera, además de mi padre Edison Almagro, mi segundo padre Manuel Jácome, mi madre Marisol Jácome y mi hermano Adrián Almagro.

Finalmente quiero agradecer a la Universidad Politécnica Salesiana por haberme acogido y el haberme brindado el conocimiento para formarme como un excelente profesional, también agradezco a mi profe Rosita Armas, la cual me guio en este proceso para culminar con éxito.

I. Resumen

Los seres humanos, con cada paso que damos pasamos por una serie de pérdidas, por lo que la presente investigación, se centrará en el duelo. Cada pérdida está acompañado de dolor y sufrimiento, por lo que el duelo, es una respuesta esperable al momento de perder a un ser querido y cada persona experimenta su dolor de manera diferente, así mismo el duelo afecta a la calidad de vida, tanto física como emocionalmente, sin embargo, este proceso también puede significar una oportunidad de crecimiento y desarrollo personal para el doliente, reincorporándose en sus actividades cotidianas, enfocándose en nuevas metas y objetivos.

Por lo que el presente estudio se enfoca en conocer que es el duelo, las concepciones que se le ha dado al tema, y al mismo tiempo exponer e identificar los diferentes tipos de duelos. Además se realizará un recorrido a través de los distintos Modelos de la Psicología, en el cual se mencionará: El Modelo Psicoanalítico de Freud, con las aportaciones de Bowlby y sus distintas fases del duelo, la perspectiva de Lacan y su definición sobre el duelo. Por otro lado el Modelo Cognitivo-Conductual, indicará las reacciones tanto cognitivas como conductuales característicos en un proceso de duelo, Worden expondrá las tareas las cuales se debe enfrentar la persona a la nueva realidad, de la misma manera se expondrá a Kubler Ross y sus etapas del duelo y de igual forma se hablará de las técnicas recopiladas a través de la presente investigación, identificando cuales son las técnicas más usadas por los distintos autores. De igual modo, se dará apertura al Modelo Gestáltico y la perspectiva que tiene este con relación al duelo, y los temas de importancia que aborda la Gestalt para el duelo, además de los distintos modelos expuestos anteriormente, de igual manera se presentará las técnicas de dicho modelo e igualmente se identificará las técnicas recopiladas en la recolección de la información. Finalmente se identificará las estrategias de afrontamiento, junto con los factores determinantes que están presentes en el duelo y para terminar se expondrá los principales logros, conclusiones y recomendaciones señaladas por la autora.

- **Palabras claves:**

Duelo- Técnicas- Psicoanálisis- Cognitivo-Conductual- Gestalt- Tipos de duelo- Concepciones- Estrategias.

II. Abstract

Human beings, with each step we take, go through a series of losses, so this research will focus on grief. Each loss is accompanied by pain and suffering, so mourning is an expected response when losing a loved one and each person experiences their pain differently, likewise mourning affects the quality of life, both physical and emotionally, however, this process can also mean an opportunity for personal growth and development for the bereaved, rejoining their daily activities.

Therefore, the present study focuses on knowing what mourning is, the conceptions that have been given to the subject, and at the same time expose and identify the different types of mourning. In addition, a tour will be made through the different Models of Psychology, in which they will be mentioned: Freud's Psychoanalytic Model, with the contributions of Bowlby and its different phases of mourning, Lacan and his definition of mourning will also be mentioned. . On the other hand, the Cognitive-Behavioral Model, will touch on both the cognitive and behavioral reactions characteristic in a grieving process, in addition through Worden, the tasks which the person must face to the new reality will be exposed, in the same way will expose Kubler Ross and his stages of mourning, in the same way, the techniques compiled through this investigation will also be discussed, identifying which are the most used techniques by the different authors. In the same way, the Gestalt Model will be opened and its perspective in relation to mourning, and the important issues that Gestalt addresses for mourning, in addition to the different models previously exposed, in the same way the techniques will be presented. of said model and the techniques compiled in the collection of information will also be identified. On the other, the coping strategies will be identified, along with the determining factors that are present in the duel and finally the conclusions and recommendations indicated by the author will be presented.

- **Keys words**

Grief- Techniques- Psychoanalysis- Cognitive-Behavioral- Gestalt- Types of mourning- Conceptions- Strategie

III. Índice de Contenido

IV. DATOS INFORMATIVOS DEL PROYECTO.....	1
4.1 NOMBRE DE LA INVESTIGACIÓN.....	1
4.2 TEMA QUE ABORDA LA EXPERIENCIA.....	1
V. OBJETIVO	2
5.1 OBJETIVO GENERAL.....	2
5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	2
VI. EJE DE LA INVESTIGACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN BIBLIOGRÁFICA	2
VII. OBJETO DE LA INVESTIGACIÓN.....	3
VIII. METODOLOGÍA.....	3
IX. PREGUNTAS CLAVES	4
9.1 PREGUNTAS DE INICIO.....	4
9.2 PREGUNTAS INTERPRETATIVAS.....	4
9.3 PREGUNTAS DE CIERRE.....	4
X. ORGANIZACIÓN Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	4
10.1 ARTÍCULOS SELECCIONADOS PARA EL PRESENTE TEMA:	5
XI. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	8
11.1 ¿QUÉ ES EL DUELO?	9
11.2 LAS CONCEPCIONES BIOPSIOSOCIALES QUE SE LE DA AL DUELO.....	10
11.3 LOS TIPOS DE DUELO	11
11.4 EL MODELO PSICOANALÍTICO Y EL DUELO	13
11.5 EL MODELO COGNITIVO-CONDUCTUAL, EL DUELO Y SUS TÉCNICAS	14
11.6 EL MODELO GESTÁLTICO, EL DUELO Y SUS TÉCNICAS	17
11.7 LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y LOS DETERMINANTES EN LA ELABORACIÓN DEL DUELO	22
XII. JUSTIFICACIÓN.....	25
XIII. INTERPRETACIÓN.....	26
XIV. PRINCIPALES LOGROS DEL APRENDIZAJE	58
XV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	60
15.1 CONCLUSIONES.....	60
15.2 RECOMENDACIONES	62
XVI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	63

IV. Datos Informativos del proyecto

4.1 Nombre de la investigación

“MODELOS Y TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICOS PARA TRATAR EL DUELO”

4.2 Tema que aborda la experiencia

La concepción del duelo mediante los principales Modelos de la Psicología, y sus respectivas técnicas las cuales brindan referencias que ayudan a comprender el concepto y la dinámica del duelo en las personas, recalcan un abordaje específico. La categoría inicial es el duelo y las subcategorías que se presenta en el presente estudio, son; las concepciones biopsicosociales, los tipos de duelo, el duelo según el Modelo del Psicoanálisis, el Modelo Cognitivo-Conductual junto con las técnicas, el Modelo de la Gestalt y sus técnicas, las estrategias de afrontamiento con las determinantes en la elaboración del proceso, en donde el duelo también abre la posibilidad de cambio, lo cual permitirá en la persona oportunidades de crecimiento.

V. Objetivo

5.1 Objetivo General

Describir mediante la sistematización bibliográfica, cuales son los Modelos y Técnicas para sobrellevar el proceso de duelo de manera óptima, según los artículos publicados durante los últimos años, en donde se detallen estudios relacionados con el duelo.

5.2 Objetivos Específicos

- Explicar el proceso del duelo, a través de los diferentes Modelos de la Psicología.
- Detallar las técnicas de abordaje que se han utilizado en el proceso del duelo.
- Identificar las estrategias de afrontamiento en los procesos de duelo.

VI. Eje de la investigación de la investigación bibliográfica

Para el presente trabajo se utilizará el análisis de los datos recopilados en los diferentes artículos, para lo que se utilizará la Teoría Fundamentada, en donde Sampieri, (2014) afirma que:

Tiene como rasgo principal que los datos se categorizan con codificación abierta, luego el investigador organiza las categorías resultantes en un modelo de interrelaciones (codificación axial), que representa a la teoría emergente y explica el proceso o fenómeno de estudio (codificación selectiva). (p. 475).

Dicha teoría origina una explicación general respecto a un proceso, empleándolo en un contexto concreto, es decir se basa en la recolección de datos de los artículos que permiten explicar los conceptos del duelo, que será la información utilizada en el tema a abordar, mediante un enfoque Cognitivo-Conductual y Gestalt.

VII. Objeto de la Investigación

El presente estudio tiene como objeto de investigación, el describir, explicar e identificar el duelo y las concepciones biopsicosociales dadas a través del tiempo, por consiguiente, identificar los tipos de duelo más comunes que se producen en las personas luego del fallecimiento del ser querido, mediante los principales modelos de la psicología, generando una comprensión de las técnicas psicoterapéuticas más usadas en el proceso del duelo.

VIII. Metodología

El presente trabajo se va a realizar, desde un modelo cualitativo. Según Sampieri (2014) afirma: “El enfoque Cualitativo utiliza la recolección y análisis de datos” (p.7). Se selecciona dicho enfoque debido a que la finalidad es revisar y posteriormente recolectar la información necesaria para describir en base a los modelos y las técnicas el proceso del duelo, por lo que dicho enfoque, indaga y describe principalmente la expansión de la indagación generando diferentes perspectivas teóricas.

La técnica para utilizar en el presente estudio es la recopilación a través de fichas de análisis bibliográfico, las cuales se presentarán en cuadros que contendrán y expondrán la información recolectada correspondiente al presente estudio, con la finalidad de organizar los temas presentados en los artículos.

Por lo tanto la presente revisión bibliográfica, usa diferentes localizaciones digitales como fuentes directas de obtención de información, como por ejemplo: Dialnet, Revistas Psicológicas (Psicooncología, Salud y Bienestar social, Psyconex, Enfermería global-UM, ARS Médica), SCIELO, SEOM, SCRIBD, Psicología y Salud, Repositorios digitales de Universidades (UCE, UANL, UCC, UDLA, UPB, RIULL, IBERO, UCSG, UAZUAY, UNACH).

IX. Preguntas claves

9.1 Preguntas de inicio.

¿Cómo describe el Modelo Psicoanalítico, Cognitivo-Conductual y Gestáltico, el proceso de duelo?

9.2 Preguntas interpretativas.

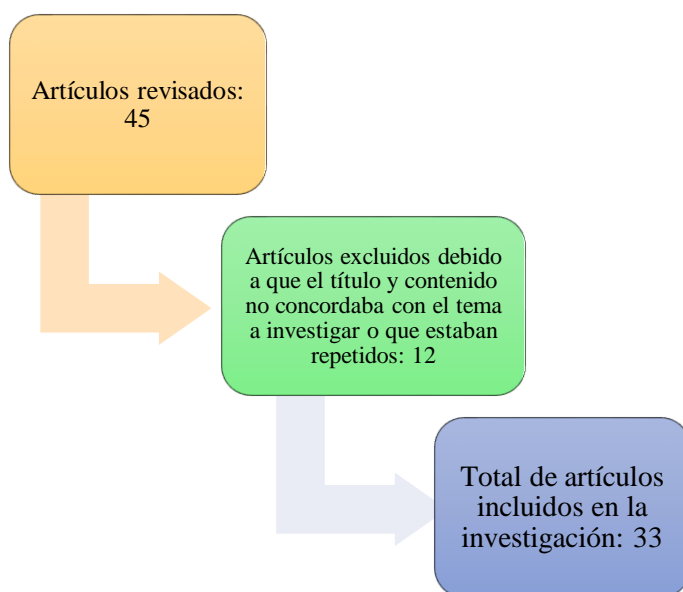
¿Cuáles son las técnicas más eficaces según el modelo Cognitivo-Conductual y Gestáltico, para que la persona encuentre equilibrio y estabilidad tras pasar por el proceso del duelo?

9.3 Preguntas de cierre.

¿Las técnicas de afrontamiento en el duelo, permiten mejorar calidad de vida?

X. Organización y procesamiento de la información

En el cuadro que se presentará a continuación, se describe el proceso para obtener los resultados de la presente revisión. La información se obtuvo de varios sitios, para lo cual se usó palabras claves como: “Duelo” “Técnicas para el duelo” “Técnicas en el Modelo Cognitivo-Conductual” “Técnicas en la Gestalt” “Estrategias de Afrontamiento” etc. Lo que dio como resultado un total de 45 artículos relacionados con el tema principal del presente estudio. Después de una segunda revisión de los documentos recolectados, se delimitó a 33 artículos, esta reducción de artículos se hizo mediante el análisis de los títulos y el contenido, los cuales cumplen con los criterios de relación con el tema a realizar, es decir se descartó aquellos títulos que se encontraban repetidos y aquellos que no tenían relación directa con el tema propuesto.



Cuadro 1
Fuente: Almagro. M (2022)

10.1 Artículos seleccionados para el presente tema:

Datos de la revisión bibliográfica:			
Número	Título del Artículo	Autores	Año
1	"El proceso de duelo por pérdida de la libertad en personas sentenciadas por homicidio y la influencia en su conducta"	Carlos Luis Miniguano Chanchicocha	2015
2	"Efecto de la Psicoterapia Cognitivo Constructivista Grupal en la mejoría del proceso de duelo complicado en pacientes con diabetes"	Erick Gonzalo Morán Guayasamín	2011
3	"LA MUERTE Y EL DUELO"	Oviedo Soto, SJ /Parra Falcón, FM/ Marquina Volcanes, M	2009
4	"Tipos de duelo y Estrategias de Afrontamiento"	Lorena Varela, Carlos Reyes, Jefferson García	2017
5	"Estrategias de afrontamiento y resiliencia en cuidadores primarios con duelo"	Patricia Eugenia Ornelas Tavares	2016

6	“Efectos de la psicoterapia grupal mediante técnicas psicodramáticas: doble e inversión de roles, en padres que no han resuelto el duelo frente a la presencia de un hijo (a) con retraso mental”	Amanda Beatriz Reinoso	2013
7	“El proceso de duelo por pérdida de la libertad en personas sentenciadas por primera vez y la influencia en su conducta”	Francisco José Rojas Rojas	2011
8	"DUELO: Evaluación, Diagnóstico y Tratamiento"	Beatriz Gil-Juliá/ Ascensión Bellver/ Rafael Ballester	2008
9	"EL TRATAMIENTO DEL DUELO: Asesoramiento psicológico y terapia"	J. William Worden	2013
10	"Evaluación de una intervención psicoterapéutica con padres en duelo por la muerte de un hijo"	Ana María Ancona Rosas/ María de Lourdes Cortés Ayala	2020
11	"El problema del duelo"	Analía Battista	2011
12	"Técnicas Gestálticas para el afrontamiento del duelo no superado de padres biológicos en niños de la escuela "Joel Monroy", Sector Misicata"	Elizabeth Cristina Guzmán Molina	2016
13	"El duelo, más allá del dolor"	Matilde Pelegri Moya/Montserrat Romeu Figuerola	2011
14	“Reestructuración Cognitivo-Emocional tras un proceso de duelo integrado, TÉCNICAS BREVES CENTRADAS EN SOLUCIONES Y COGNITIVO-CONDUCTUALES”	Nelly Alanís Esqueda	2018
15	"Intervención cognitivo-conductual de caso único en un duelo patológico"	Andrea Concepción	2020
16	"Abordajes Terapéuticos Gestalticos hacia el manejo de culpa para pacientes en la adultez temprana ante el DUELO ONCOLÓGICO"	Lina Natalia Cortes Avila/ Laura Alejandra Pareja Parrado	2020
17	"Tratamiento del Duelo: Exploración y Perspectivas"	Verónica Romero	2013
18	"La Comprensión del Duelo desde la PSICOTERAPIA HUMANISTA"	Daniel Alberto Pérez Uribe/ Maribel Regina Atehortua Vélez	2016
19	"El duelo en contextos de violencia. Aportes desde el psicoanálisis y la perspectiva transcultural"	Diego Fernando Mercado Lenis	2017

20	"Psicoanálisis del duelo"	Carlos Mario Aslan	2003
21	"Duelo"	S.D Flórez	2002
22.	"Abordaje del duelo en tiempos de COVID-19 desde una perspectiva Gestáltica"	Eduardo Junior Rodríguez Ponte	2021
23	"Perdiéndote para encontrarme. Un estudio de caso con abordaje Gestalt"	Ramos Pérez, Adriana	2021
24	"Manifestaciones del Duelo"	Vicente Guillem Porta/ Rocío Romero Retes/Elena Oliete Ramírez	2012
25	"Intervención Cognitivo Conductual en caso clínico trastorno de duelo complejo persistente"	Ruth Alejandra Pinto Medina	2018
26	"La subjetivación del duelo en Freud y Lacan"	María Elena Elmiger	2010
27	"Estudio descriptivo del manejo terapéutico con familias en proceso de duelo por pérdida suicida desde el enfoque cognitivo"	Consuelo Flores	2009
28	Terapia Cognitivo Conductual en el manejo de Duelo Complicado	José Ignacio Cruz Gaitán/ Ivonne Zenyazenn Corona Chávez/ Juan Carlos Portas Vázquez	2017
29	"El proceso del duelo bajo el enfoque gestáltico y las autointerrupciones en el ciclo de la experiencia"	Rosa Membrado Sánchez	2012
30	"Talleres para la elaboración del duelo por medio de la resignificación de la discapacidad, en niños de 5 a 9 años con padres del Centro Educativo Especializado "Hogar de Nazareth" de Fe y Alegría desde el enfoque Cognitivo Conductual"	Flor Contreras, Doménica Alexandra/ Morán Lucas, Daniela Alejandra	2018
31	"Elaboración del duelo de una madre cuyo hijo trabajaba como sicario en Ciudad Juárez, Chihuahua"	Rosalía Delgado Durán	2013
32	Terapia gestáltica en la elaboración del duelo en adultos mayores no institucionalizados del centro gerontológico del buen vivir mies – guano, período noviembre 2014 - abril 2015.	Marithza Olimpia Ortiz Guadalupe/ Pablo Andrés Gaona Pardo	2015
33	"Sobre la elaboración del duelo en terapia familiar"	Alberto Espina/Josu Gago/Mar Perez	2011

Cuadro 2
Fuente: Almagro. M (2022)

XI. Análisis de la Información

Para la recopilación de la búsqueda, en la primera fase del presente estudio, se realizó una indagación y exploración a través de la base de datos, basada en diferentes fuentes en especial “Google Académico”, el cual ayudó a la recolección de artículos académicos, repositorios digitales y demás información para el trabajo, por lo que conforme se iba leyendo, se iba excluyendo criterios que no puedan aportar al estudio, como fue el caso de duelo por ruptura o separación del cónyuge, los cuales se descartó inmediatamente, debido a que el presente estudio se enfoca en el duelo por pérdida humana (muerte).

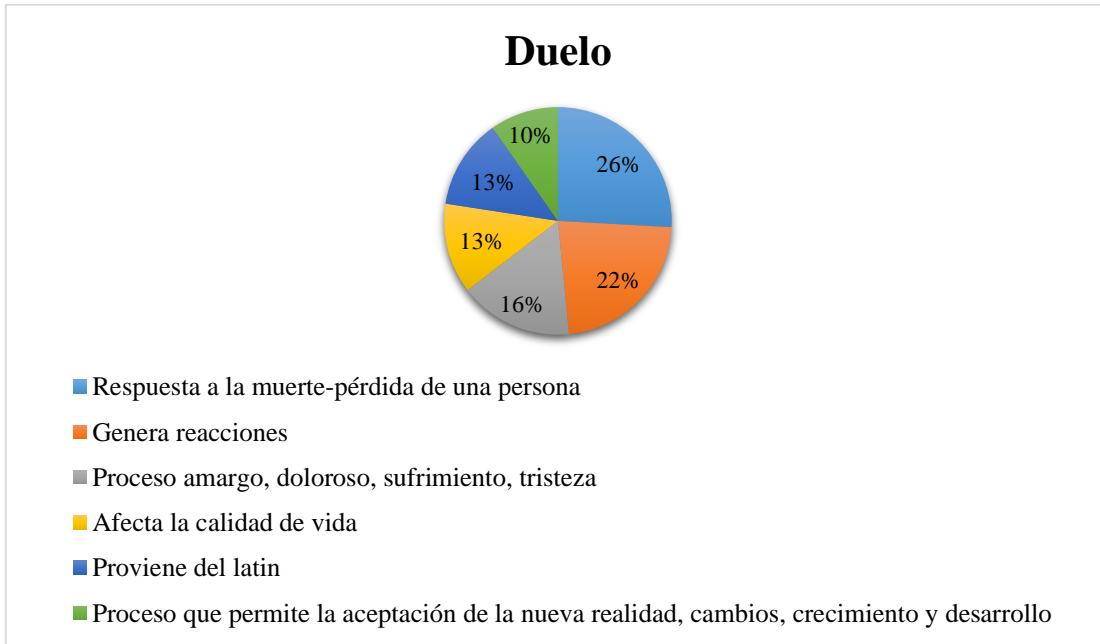
Posteriormente se hizo una lectura de los artículos seleccionados y por consiguiente para la siguiente fase, se empezó a establecer la información por puntos claves, es decir se partió desde el punto “Duelo”, “Las concepciones que se le da al duelo”, “Tipos”, “El duelo según la perspectiva del los Modelos: del Psicoanálisis, Cognitivo-Conductual junto con las técnicas, el Modelo Gestáltico y las técnicas, para lo cual se creó diferentes cuadros tanto para el Modelo Cognitivo-Conductual como para el Gestáltico, en donde se detalló las técnicas y se puso con diferentes colores las técnicas que más se repetían y finalmente “Las estrategias de afrontamiento y los determinantes en la elaboración del duelo”, para la categoría y subcategoría se utilizó gráficos pastel, lo cual benefició a organizar la información para su posterior interpretación. Por lo que dio como resultado, los siguientes cuadros y gráficos:

11.1 ¿Qué es el duelo?

1	¿QUÉ ES EL DUELO?	"Evaluación de una intervención psicoterapéutica con padres en duelo por la muerte de un hijo"	Ana María Ancona Rosas/ María de Lourdes Cortés Ayala	2020
2		"Duelo"	S.D Flórez	2002
3		"La Muerte y el Duelo"	Oviedo Soto, SJ/ Parra Falcón, FM/ Marquina Volcanes, M.	2009
4		"Efectos de la psicoterapia grupal mediante técnicas psicodramáticas: doble e inversión de roles, en padres que no han resuelto el duelo frente a la presencia de un hijo (a) con retraso mental"	Amanda Beatriz Reinoso	2013
5		"DUELO: Evaluación, Diagnóstico y Tratamiento"	Beatriz Gil-Juliá/ Ascensión Bellver/ Rafael Ballester	2008
6		"Tratamiento del Duelo: Exploración y Perspectivas"	Verónica Romero	2013
7		"La Comprensión del Duelo desde la PSICOTERAPIA HUMANISTA"	Daniel Alberto Pérez Uribe/ Maribel Regina Atehortua Vélez	2016
8		"Sobre la elaboración del duelo en terapia familiar"	Alberto Espina/Josu Gago/Mar Perez	2011
9		"Manifestaciones del Duelo"	Vicente Guillem Porta/ Rocío Romero Retes/ Elena Oliete Ramírez	2012

Cuadro 3
Fuente: Almagro. M (2022)

Gráfico 1.-



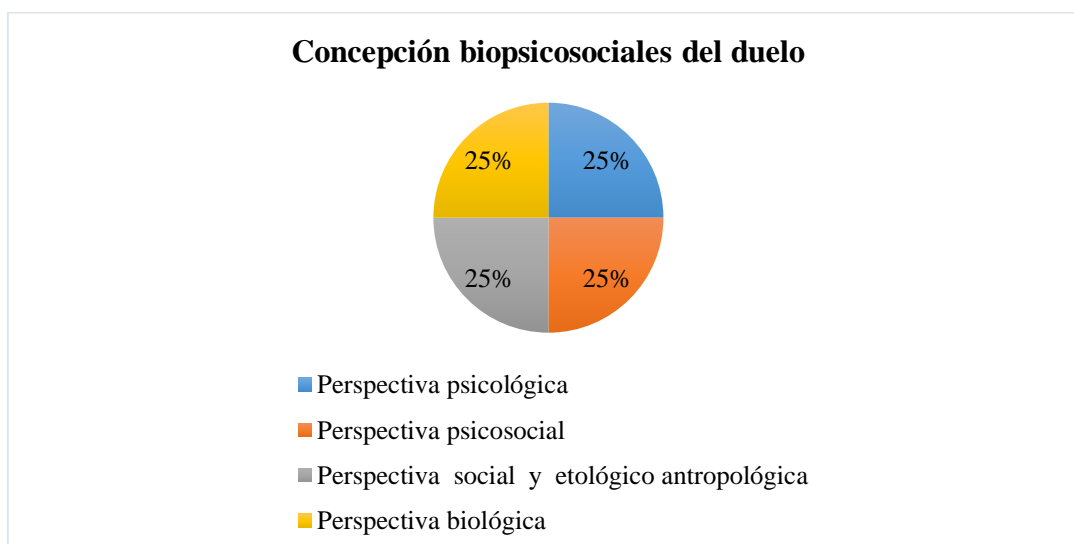
Descripción; En el gráfico 1, se identifica el duelo, mencionado en la recopilación de los diferentes artículos, dando como resultado; que se concibe el duelo como una respuesta frente a la muerte o pérdida de una persona (ser querido).

11.2 Las concepciones biopsicosociales que se le da al duelo

1	“Las concepciones biopsicosociales que se le da al duelo”	“Duelo”	S.D Flórez	2002
2	“Las concepciones biopsicosociales que se le da al duelo”	“El proceso de duelo por pérdida de la libertad en personas sentenciadas por primera vez y la influencia en su conducta”	Francisco José Rojas Rojas	2011

Cuadro 4
Fuente: Almagro. M (2022)

Gráfico 2.-



Descripción; En el gráfico 2, se determina las concepciones que se le ha dado al duelo, por lo que en la selección de los diferentes artículos, ha dado como resultado; que se concibe el duelo mediante las perspectivas; psicológicas, psicossociales, biológica, social/etológico-antropológico.

11.3 Los tipos de duelo

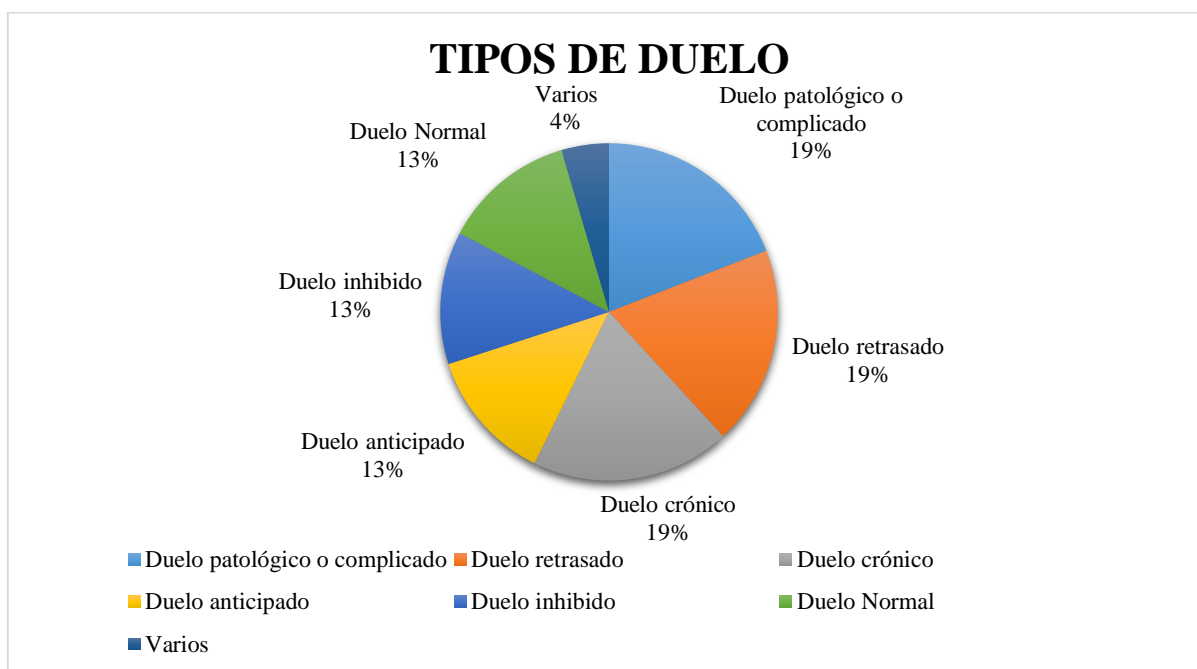
1	"Tipos de duelo"	"Efectos de la psicoterapia grupal mediante técnicas psicodramáticas: doble e inversión de roles, en padres que no han resuelto el duelo frente a la presencia de un hijo (a) con retraso mental"	Amanda Beatriz Reinoso	2013
2		"Efecto de la Psicoterapia Cognitivo Constructivista Grupal en la mejoría del proceso de duelo complicado en pacientes con diabetes"	Erick Gonzalo Morán Guayasamín	2011
3		"Tipos de duelo y Estrategias de Afrontamiento"	Lorena Varela, Carlos Reyes, Jefferson García	2017
4		"El proceso de duelo por pérdida de la libertad en personas sentenciadas por primera vez y la influencia en su conducta"	Francisco José Rojas Rojas	2011

Cuadro 5
Fuente: Almagro. M (2022)

1	TIPOS DE DUELO	“Efectos de la psicoterapia grupal mediante técnicas psicodramáticas: doble e inversión de roles, en padres que no han resuelto el duelo frente a la presencia de un hijo (a) con retraso mental”	Duelo normal
			Duelo patológico o complicado
2		“Efecto de la Psicoterapia Cognitivo Constructivista Grupal en la mejoría del proceso de duelo complicado en pacientes con diabetes”	El duelo complicado, anormal o patológico
			Duelo retrasado
			Duelo crónico
			Duelo exagerado
			Duelo enmascarado
3		“Tipos de duelo y Estrategias de Afrontamiento”	Duelo Anticipado
			Duelo sin Resolver
			Duelo Crónico
			Duelo Ausente
			Duelo Retardado
			Duelo Inhibido
			Duelo Distorsionado
4		“El proceso de duelo por pérdida de la libertad en personas sentenciadas por primera vez y la influencia en su conducta”	Duelo Anticipado
			Duelo bloqueado
		Duelo complicado o patológico	
		Duelo crónico	
		Duelo retardado	
		Duelo extraordinario	
		El duelo diferido, inhibido o negado	
		Duelo normal	

Cuadro 6
Fuente: Almagro. M (2022)

Gráfico 3.-



Descripción; En el gráfico 3, se establece los tipos de duelo más comunes, dando como resultado; El duelo patológico o complicado, retrasado y crónico son los tipos de duelo que más se nombran en los artículos.

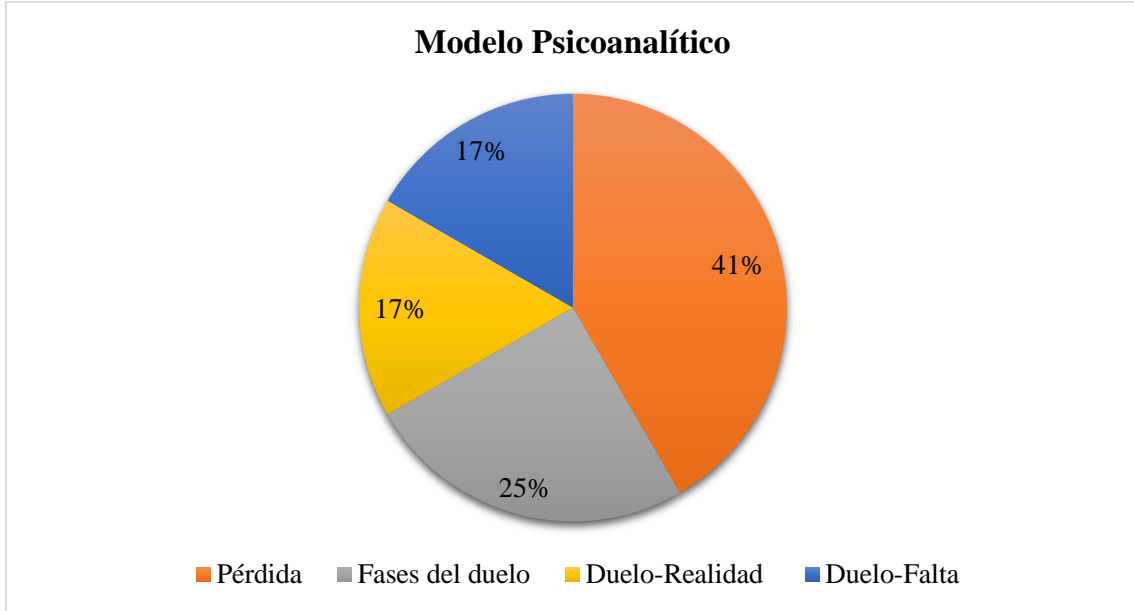
11.4 El Modelo Psicoanalítico y el duelo

1	"El duelo según el Psicoanálisis"	"Psicoanálisis del duelo"	Carlos Mario Aslan	2003
2		"El duelo, más allá del dolor"	Matilde Pelegri Moya/Montserrat Romeu Figuerola	2011
3		"El problema del duelo"	Analía Battista	2011
4		"El proceso de duelo por pérdida de la libertad en personas sentenciadas por homicidio y la influencia en su conducta"	Carlos Luis Miniguano Chanchicocha	2015
5		"El duelo en contextos de violencia. Aportes desde el psicoanálisis y la perspectiva transcultural"	Diego Fernando Mercado Lenis	2017
6		"La subjetivación del duelo en Freud y Lacan"	María Elena Elmiger	2010
7		"Manifestaciones del Duelo"	Vicente Guillem Porta/Rocío	2012

			Romero Retes/Elena Oliete Ramírez	
--	--	--	---	--

Gráfico 4.-

Cuadro 7
Fuente: Almagro. M (2022)



Descripción; En el gráfico 4, Mediante la recopilación de los diferentes artículos, se identifican el Modelo Psicoanalítico, lo que da como resultado; En dicho modelo, se menciona al duelo como pérdida.

11.5 El Modelo Cognitivo-Conductual, el duelo y sus técnicas

1		"El proceso de duelo por pérdida de la libertad en personas sentenciadas por homicidio y la influencia en su conducta"	Carlos Luis Miniguano Chanchicocha	2015
2		"Efecto de la Psicoterapia Cognitivo Constructivista Grupal en la mejoría del proceso de duelo complicado en pacientes con diabetes"	Erick Gonzalo Morán Guayasamín	2011
3		"EL TRATAMIENTO DEL DUELO: Asesoramiento psicológico y terapia"	J. William Worden	2013
4		"Intervención cognitivo-conductual de caso único en un duelo patológico"	Andrea Concepción	2020
5	Modelo Cognitivo-	"Talleres para la elaboración del duelo por medio de la resignificación"	Flor Contreras, Doménica	2018

	Conductual y Duelo	de la discapacidad, en niños de 5 a 9 años con padres del Centro Educativo Especializado “Hogar de Nazareth” de Fe y Alegría desde el enfoque Cognitivo Conductual”	Alexandra/ Morán Lucas, Daniela Alejandra	
6		"Manifestaciones del Duelo"	Vicente Guillem Porta/ Rocío Romero Retes/Elena Oliete Ramírez	2012
7		Terapia Cognitivo Conductual en el manejo de Duelo Complicado	José Ignacio Cruz Gaitán/ Ivonne Zenyazenn Corona Chávez/ Juan Carlos Portas Vázquez	2017
8		“Reestructuración Cognitivo-Emocional tras un proceso de duelo integrado, TÉCNICAS BREVES CENTRADAS EN SOLUCIONES Y COGNITIVO-CONDUCTUALES”	Nelly Alanís Esqueda	2018
9		“Intervención Cognitivo Conductual en caso clínico trastorno de duelo complejo persistente”	Ruth Alejandra Pinto Medina	2018
10		"Estudio descriptivo del manejo terapéutico con familias en proceso de duelo por pérdida suicida desde el enfoque cognitivo"	Consuelo Flores	2009
11		"Tratamiento del Duelo: Exploración y Perspectivas"	Verónica Romero	2013

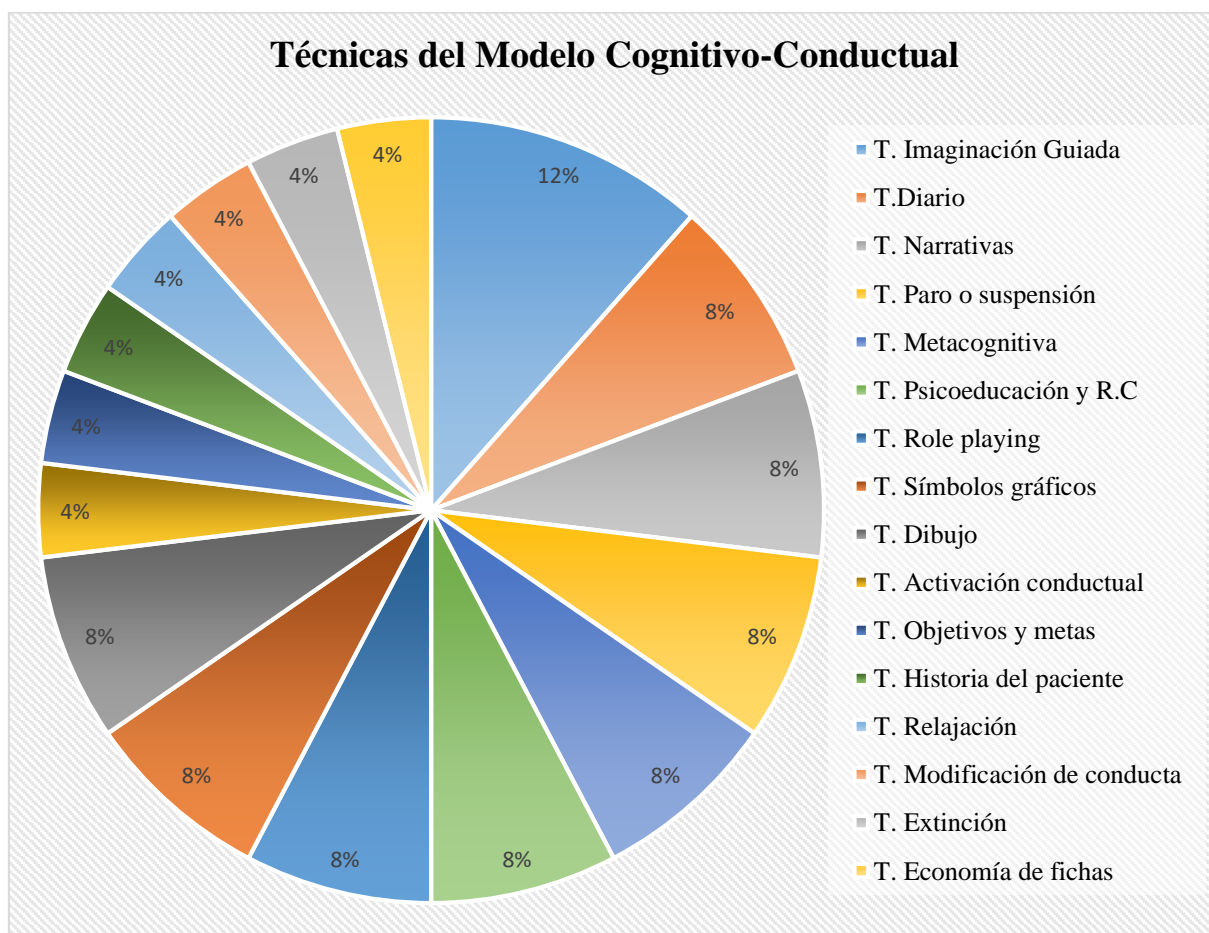
Cuadro 8
Fuente: Almagro. M (2022)

1	“Reestructuración Cognitivo-Emocional tras un proceso de duelo integrado, TÉCNICAS BREVES CENTRADAS EN SOLUCIONES Y COGNITIVO-CONDUCTUALES”	Técnica del “lenguaje evocativo”
		Técnica de la escritura de un “diario”
		Técnica de la imaginación guiada
		Técnica de utilización de símbolos gráficos

2		"Intervención cognitivo-conductual de caso único en un duelo patológico"	Técnicas narrativas
			Técnica del diario
			Técnica del afrontamiento-dinámica del paro o suspensión de pensamientos
			Técnica del dibujo
			Técnica de la terapia metacognitiva
3	TÉCNICAS DEL MODELO COGNITIVO CONDUCTUAL	"Terapia Cognitivo Conductual en el manejo de Duelo Complicado"	Técnicas narrativas
			Técnicas de exposición imaginativa
			Técnica vital para el proceso terapéutico es la psicoeducación
			Técnicas la Imaginación Racional Emotiva
			Técnicas de paro o supresión de pensamientos
			Técnicas de activación conductual
			Técnica de objetivos y metas
			Técnicas de la terapia Metacognitiva
			Técnicas la revisión de la historia del paciente
4		"Intervención Cognitivo Conductual en caso clínico trastorno de duelo complejo persistente"	Técnicas más usadas son escuchar y contener el lenguaje evocador, el uso de símbolos, el libro de recuerdos, escribir dibujar, roleplay, e imaginación guiada.
			Técnica Psicoeducación
			Técnica de la restructuración cognitiva
			Técnicas de relajación (Relajación progresiva de Jacobson)
5		"Talleres para la elaboración del duelo por medio de la resignificación de la discapacidad, en niños de 5 a 9 años con padres del Centro Educativo Especializado "Hogar de Nazareth" de Fe y Alegría desde el enfoque Cognitivo Conductual"	Modificación de conducta
			Extinción
			Economía de fichas
			Roll Playing

Cuadro 9
Fuente: Almagro. M (2022)

Gráfico 5.-



Descripción; Gráfico 5, se distingue que la técnicas más aludida en la recolección de los diferentes artículos, es la Técnica de la Imaginación guiada, seguidas por las técnicas de diario, narrativas, paro o suspensión, role playing, Símbolos gráficos, dibujo de sí mismo y metacognitiva.

11.6 El Modelo Gestáltico, el duelo y sus técnicas

1		"Abordajes Terapéuticos Gestalticos hacia el manejo de culpa para pacientes en la adultez temprana ante el DUELO ONCOLÓGICO"	Lina Natalia Cortes Avila/ Laura Alejandra Pareja Parrado	2020
2		"Técnicas Gestálticas para el afrontamiento del duelo no superado de padres biológicos en niños de la escuela "Joel Monroy", Sector Misicata"	Elizabeth Cristina Guzmán Molina	2016

3	MODELO GESTÁLTICO Y EL DUELO	“El proceso del duelo bajo el enfoque gestáltico y las autointerrupciones en el ciclo de la experiencia”	Rosa Membrado Sánchez	2012	
4		Terapia gestáltica en la elaboración del duelo en adultos mayores no institucionalizados del centro gerontológico del buen vivir mies – guano, período noviembre 2014 - abril 2015.	Marithza Olimpia Ortiz Guadalupe/ Pablo Andrés Gaona Pardo	2015	
5		“Efecto de la Psicoterapia Cognitivo Constructivista Grupal en la mejoría del proceso de duelo complicado en pacientes con diabetes”	Erick Gonzalo Morán Guayasamín	2011	
6		"Perdiéndote para encontrarme. Un estudio de caso con abordaje Gestalt"	Ramos Pérez, Adriana	2021	
7		“Elaboración del duelo de una madre cuyo hijo trabajaba como sicario en Ciudad Juárez, Chihuahua”	Rosalía Delgado Durán	2013	
8		"Abordaje del duelo en tiempos de COVID-19 desde una perspectiva Gestáltica"	Eduardo Junior Rodriguez Ponte	2021	
9		"La Comprensión del Duelo desde la PSICOTERAPIA HUMANISTA"	Daniel Alberto Pérez Uribe/ Maribel Regina Atehortua Vélez	2016	
10		"Evaluación de una intervención psicoterapéutica con padres en duelo por la muerte de un hijo"	Ana María Ancona Rosas/ María de Lourdes Cortés Ayala	2020	
11			"EL TRATAMIENTO DEL DUELO: Asesoramiento psicológico y terapia"	J. William Worden	2013

Cuadro 10
Fuente: Almagro. M (2022)

1	TÉCNICAS DEL MODELO DE LA GESTALT	"Abordajes Terapéuticos Gestálticos hacia el manejo de culpa para pacientes en la adultez temprana ante el DUELO ONCOLÓGICO"	Técnicas supresivas *Restablecimiento del contacto *La conciencia de la responsabilidad *El desarrollo del autoapoyo
			Técnicas expresivas *Invitación a hacer algo evitado *Principio de inversión *Invitación a desarrollar una conducta nueva *Préstamo de frase y repetición simple *Exageración y desarrollo *Traducción *Identificación y actuación *Uso de las formas gestálticas de expresión *Deshacer retroflexiones
			Técnicas de integración *Danza corporal de los opuestos *Actuación de roles *Diálogo de los opuestos *El cuento integrador *El encuentro en las artes plásticas *La integración onírica *Silla vacía
2		"Perdiéndote para encontrarme. Un estudio de caso con abordaje Gestalt"	Técnica Silla Caliente
		Técnica de Confrontación	
		Técnica Vacío fértil	
3		"Técnicas Gestálticas para el afrontamiento del duelo no superado de padres biológicos en niños de la escuela "Joel Monroy", Sector Misicata"	Técnicas Supresivas *Restablecimiento del contacto *La conciencia de la responsabilidad *El desarrollo del autoapoyo
			Técnicas expresivas a) Técnicas para iniciar la expresión * Invitación directa a expresar * Consignas de situaciones no estructuradas *Principio de inversión * Invitación a desarrollar conducta nueva * Préstamo de frases

		<p>b) Técnicas para completar la expresión</p> <ul style="list-style-type: none"> * Repetición Simple * Exageración y desarrollo * Traducciones * Identificación y actuación <p>c) Técnicas para ser directo en la expresión</p> <ul style="list-style-type: none"> * Uso de formas gestálticas de expresión: *Deshacer retroflexiones
		<p>Técnicas Integrativas</p> <ul style="list-style-type: none"> * Danza corporal de los opuestos * Actuación de roles * Diálogo de opuestos: Diálogo imaginario con la técnica de la silla vacía o silla caliente. * El cuento integrador * El encuentro en las artes plásticas
		<p>Carta Terapéutica</p>
4	<p>“Elaboración del duelo de una madre cuyo hijo trabajaba como sicario en Ciudad Juárez, Chihuahua”</p>	<p>Técnica la de silla caliente o silla vacía</p>
5	<p>Terapia gestáltica en la elaboración del duelo en adultos mayores no institucionalizados del centro gerontológico del buen vivir mies – guano, período noviembre 2014 - abril 2015.</p>	<p>Técnicas supresivas</p>
		<p>Técnicas expresivas</p>
		<p>Técnicas de integración</p>
		<p>Técnica de la Silla Vacía</p>
		<p>Técnica expresar lo no expresado</p>
		<p>Técnica completar las acciones o completar la expresión</p>
6	<p>"Evaluación de una intervención psicoterapéutica con padres en duelo por la muerte de un hijo"</p>	<p>Técnica de la silla vacía</p>
		<p>Técnica de asuntos inconclusos</p>
		<p>La técnica “me hago responsable”</p>
7	<p>"Abordaje del duelo en tiempos de</p>	<p>Técnicas de la carta de despedida</p>
		<p>Técnicas como la silla vacía y la silla</p>

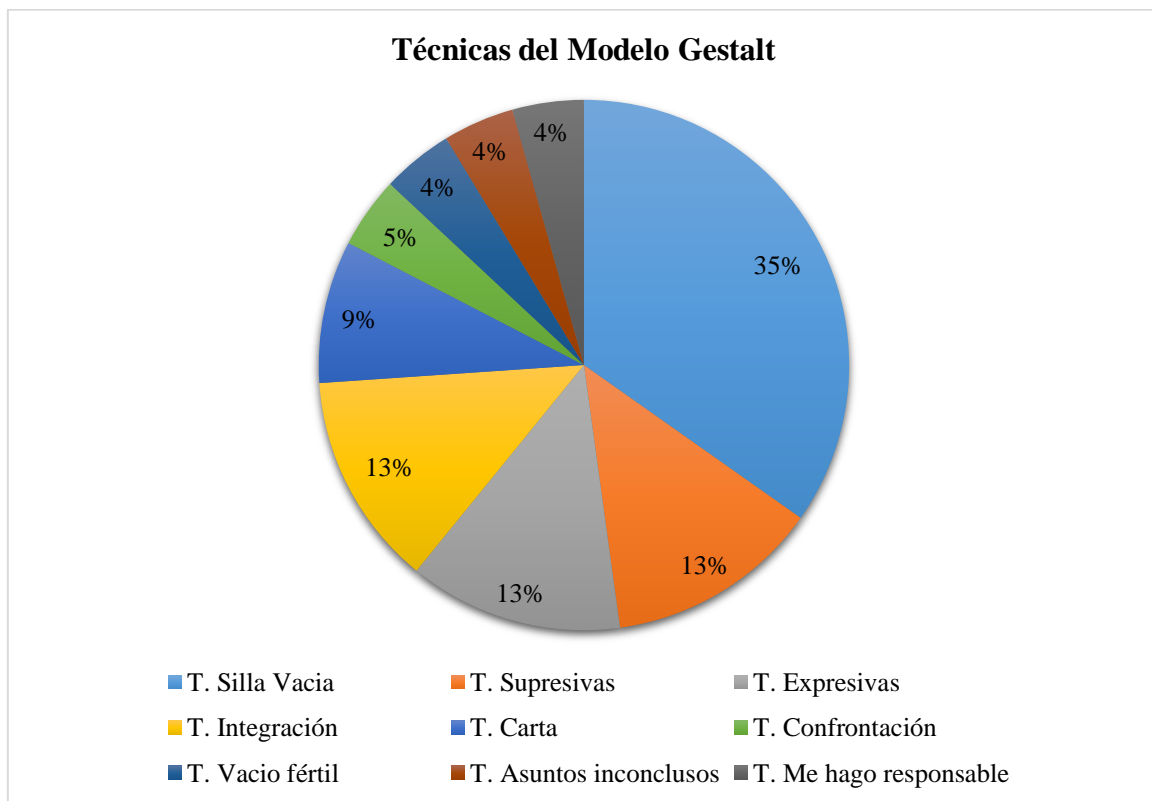
		COVID-19 desde una perspectiva Gestáltica"	caliente- Técnica Zinker con su ciclo de satisfacción de las necesidades
8		"EL TRATAMIENTO DEL DUELO: Asesoramiento psicológico y terapia"	Técnica de la "silla vacía

Cuadro 11
Fuente: Almagro. M (2022)

1	Técnicas del Modelo Gestalt con orientación del Modelo Cognitivo Conductual:	"Efecto de la Psicoterapia Cognitivo Constructivista Grupal en la mejoría del proceso de duelo complicado en pacientes con diabetes"	La técnica dela Gestalt de la "silla vacía" (con orientación constructivista, mencionado por el psicoterapeuta Neimeyer) "Juego de roles"
---	--	--	--

Cuadro 12
Fuente: Almagro. M (2022)

Gráfico 6.-



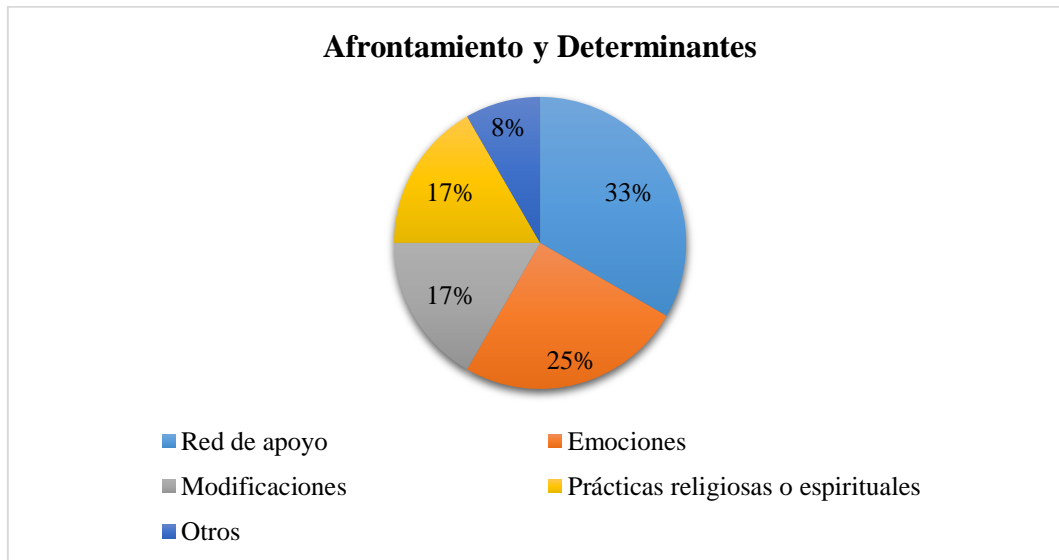
Descripción; En el gráfico 6, se identifican las técnicas Gestálticas, da como resultado que la Técnica “Silla Vacía”, es la que más que se menciona en la recopilación de los diferentes artículos, seguido de las técnicas supresivas, expresivas y de integración.

11.7 Las estrategias de afrontamiento y los determinantes en la elaboración del duelo

1		"Tipos de duelo y Estrategias de Afrontamiento"	Lorena Varela, Carlos Reyes, Jefferson García	2017
2	Estrategias de Afrontamiento	"Estrategias de afrontamiento y resiliencia en cuidadores primarios con duelo"	Patricia Eugenia Ornelas Tavares	2016
3		"DUELO: Evaluación, Diagnóstico y Tratamiento"	Beatriz Gil- Juliá/ Ascensión Bellver/ Rafael Ballester	2008
4	Determinantes en el proceso del duelo	“El proceso de duelo por pérdida de la libertad en personas sentenciadas por primera vez y la influencia en su conducta”	Francisco José Rojas Rojas	2011

Cuadro 13
Fuente: Almagro. M (2022)

Gráfico 7.-



Descripción; En el gráfico 7, se distingue que en los artículos para el afrontamiento y los determinantes en el proceso del duelo son; las redes de apoyo, son la que dará a la persona el soporte y apoyo necesario.

Los principales resultados en cuanto al análisis e identificación de la información obtenida, se perciben 33 artículos, de los cuales 9 artículos hablan sobre que es el duelo, dando así que se concibe como una respuesta frente a la muerte o pérdida de la persona (ser querido), por otro lado, hay 2 artículos que hablan sobre la concepción biopsicosocial que se le ha dado al duelo, en donde se exponen 4 perspectivas, las cuales han dado su punto de vista sobre el duelo, por otra parte hay 4 artículos que exponen los diferentes tipos de duelo, dando como resultado que el duelo que predomina es el patológico o complicado. Con respecto a los modelos de la psicología se encontró 7 artículos del Modelo Psicoanalítico, que exponen al duelo como “pérdida”, en cambio con respecto al Modelo Cognitivo-Conductual, se halló 11 artículos que mencionan al duelo y 5 artículos que indican sobre las técnicas, las cuales han sido amplias y variadas pero se menciona con frecuencia la técnica de la imaginación guiada, descrita en varios artículos, en cuanto al Modelo Gestáltico se descubrió que de igual manera hay 11 artículos que señalan el tema del duelo, pero hubo una diferencia cuando se encontró las técnicas, ya que hubo 8 artículos haciendo alusión a las técnicas gestálticas, dando como predominio la técnica de la “silla vacía” como la técnica más usada y finalmente se identificó 4 artículos en las estrategias de afrontamiento y los determinantes en la elaboración del duelo, lo cual dio como resultado principal que el apoyo es el factor en el afrontamiento y determinante en el duelo.

XII. Justificación

La vida es un conjunto de alegrías y pérdidas, en donde la muerte es el camino inevitable en el proceso natural y vital en la vida de todos los seres humanos, de igual forma también es importante comprender que cada persona es un ser único, de tal forma, que vive su duelo de manera diferente.

El duelo, es un proceso que conlleva vivir el fallecimiento del ser querido, que a su vez es un suceso importante y fuerte en la vida, ya que las personas no están preparadas para la muerte y debido a esto, la vida de las personas quedan transformadas por la pérdida del ser querido, por lo mismo, el presente estudio comprende la importancia de describir los modelos y las técnicas de intervención para tratar el duelo y a su vez, permite identificar cuáles son las técnicas y como se aplican cada una, para producir resultados óptimos, dando como resultado un duelo normal y resuelto, el cual permitirá el crecimiento de la persona, dando paso a un mayor desarrollo personal, además de afrontar y sobrellevar de mejor manera su proceso de duelo y ayudar a que las personas no arrastren su dolor durante mucho tiempo a lo largo de su vida y haciendo que tengan una mejor calidad de vida

XIII. Interpretación

Los estudios recopilados, definen al duelo como una experiencia o proceso amargo y doloroso, el cual conlleva sufrimiento para la persona que lo vive. Para lo cual, es importante analizar el origen de la palabra duelo. Suárez, Meza, Martínez, Castillo y Torres (como se citó en Pérez y Atehortua, 2016) afirman que el término duelo “La cual proviene del latín dolium, que significa dolor, aflicción” (p.1). Por lo tanto Payás (como se citó en Juliá, Bellver y Ballester, 2008) piensan que “El duelo es la respuesta natural a la pérdida de cualquier persona, cosa o valor con la que se ha construido un vínculo afectivo, y como tal, se trata de un proceso natural y humano” (p.104). La muerte conlleva al duelo y ha estado presente a lo largo de la vida de las personas, afectando de diferente manera al quien lo está atravesando, trayendo así varias manifestaciones o reacciones físicas y emocionales, entre las cuales las más comunes son sentimientos de tristeza, llanto, dificultad para dormir, comer y concentrarse, etc., Urzúa y Caqueo (como se citó en Ancona y Cortés, 2020) afirman que:

“La vivencia de un duelo por la pérdida de un ser querido afecta la calidad de vida de las personas, en el contexto cultural y el sistema de valores en que vive, en relación con sus metas, objetivos, expectativas, valores y preocupaciones”. (p. 34)

Además que dichas afectaciones representan dificultades en las diferentes esferas de la persona comprometiéndose también la salud emocional y física, aun así, el duelo también representa una oportunidad de desarrollo, es decir, se entiende como un proceso, en donde “El mundo de la persona queda transformado por la pérdida, pero también da paso a la reconstrucción de un nuevo mundo que da la oportunidad de crecimiento y mayor desarrollo personal. (Soto, Falcón y Volcanes, 2009).

Sin embargo al revisar el proceso del duelo, se ha visto que se le ha dado diferentes concepciones, dando así la primera. La perspectiva psicológica, la cual expone que no es

posible impedir el duelo y las formas de reacción son diferentes, pero la no elaboración de un duelo hace que se presente dificultades, como es el caso del duelo mal elaborado, como segunda perspectiva es lo Psicosocial, las transiciones psicosociales es importante en la adaptación, presentándose desde la infancia, con la pérdida de la unión del hogar, como por ejemplo, el ingreso a la escuela; en cambio en la adolescencia, se presenta con la separación de los padres; ya en adultos jóvenes se muestra como una ruptura del matrimonio, despidos o lo más significativo, la muerte del progenitor y finalmente en los adultos mayores se explica mediante las enfermedades, disminución de las funciones físicas y duelos de personas allegadas, en la tercera perspectiva Social- Etológico Antropológica, el duelo se manifiesta en lo social, en donde la persona que está atravesando el proceso tiene que cumplir ciertos parámetros como; no divertirse, no usar ropa llamativa y lo que comúnmente se debe usar, es el color negro ya que es característico del duelo, además de la importancia de realizar los ritos funerarios, ya que así el doliente se concentra en el trabajo interno del duelo y por último se habla sobre la perspectiva biológica, la cual hace alusión a lo que pasa en el cuerpo cuando la persona atraviesa el duelo, dando una serie de respuestas fisiológicas y emocionales, tales como la baja de defensas en el sistema inmunológico (Flórez, 2002).

Al establecer los diferentes tipos de duelo, se encuentra el tipo de duelo patológico o complicado, el retardado y crónico, son los tipos que más predominan en la recopilación del presente estudio, por lo que a continuación se dará una breve explicación en la que consiste cada uno. El duelo complicado o patológico, se explica, cuando la persona evade enfrentarse al dolor que concibe la pérdida, por lo que su sufrimiento se alarga en el tiempo y este puede durar meses o años. Rojas (2011) afirma: “Van desde la ausencia o el retraso a ideaciones suicidas, tienen mayor riesgo los que experimentan; pérdida repentina, circunstancias catastróficas, o se sienten responsables, la negación

implica la certeza de que la persona muerta sigue viva, no lo es” (p. 39). Por otro lado, el duelo Retardado o retrasado sucede cuando ya ha pasado algún tiempo. Morán (2011) afirma:

La persona puede haber tenido una reacción emocional en el momento de la pérdida, pero no fue suficiente. En un momento del futuro la persona puede experimentar los síntomas del duelo respecto a una pérdida posterior e inmediata, pero la intensidad del duelo parece excesiva. (p.37)

Y finalmente el tercer tipo de duelo más mencionado fue el duelo Crónico. Varela, Reyes y García (2017) indican que:

El duelo crónico, también es una clase de duelo sin resolver, y se presenta cuando una persona no logra elaborar la pérdida de un ser querido u objeto preciado, de modo que se resiste a aceptar lo ocurrido y se enfoca obsesivamente en mantener vivo el recuerdo de ese alguien que ya no está y termina paralizando su vida y manteniendo constantemente una postura de dolor, que no desaparece con el paso del tiempo y que dura durante años o nunca concluye. (p. 2)

Analizando los 3 tipos de duelo mencionados anteriormente, los duelos secundarios que se mencionaban fueron; el duelo normal, inhibido y anticipado. Sin embargo lo ideal sería que la persona tenga un duelo normal, el cual se explica cómo.

Una respuesta normal, con un carácter invariable de sus síntomas y de su elaboración, al principio suele manifestarse como un estado de “shock” “caracterizado por, asombro, sorpresa, aturdimiento, sentimiento de incertidumbre, increíble, con incapacidad e impotencia de asimilar el alcance de lo sucedido, este momento suele ser breve, y es seguido de expresiones de dolor, tristeza, angustia y malestar como llanto, tristeza, depresión, ira, desesperación y suspiros. También suelen presentarse con manifestaciones fisiológicas como

sensación de debilidad, pérdida de apetito y peso, dificultad para concentrarse, para respirar y para hablar e insomnio; son frecuentes los sueños sobre la persona fallecida o situación dolorosa impactante, que producen una sensación desagradable, de angustia, tristeza, al darse cuenta que era sólo un sueño. Es común el autorreproche, en este tipo de duelo en un grado menor, caracterizado por pensamientos que suelen centrarse en actos relativamente ligeros que se hicieron o se dejaron de hacer antes de la situación impactante o ante ese ser querido.

(Reinoso, 2013, p. 49)

Explico que lo ideal sería que la persona pueda tener un duelo normal, aunque conlleve sufrimiento y tras haber pasado por varias fases, la persona entra en la fase de reorganización o resolución en donde se recuerda al fallecido, pero también se da la oportunidad de reincorporarse en sus actividades cotidianas. Siguiendo esta misma línea, el duelo Inhibido. “Se produce cuando hay una dificultad en la expresión de los sentimientos, es el caso de los niños que se les dificulta expresar con sus palabras todo lo que esa situación representa” (Varela, Reyes y García, 2017, p. 3). Por el contrario, en el duelo Anticipado, como su nombre indica, es aquel que se da antes de que el fallecimiento suceda, lo más común es en personas con enfermedades terminales, por lo cual se experimenta diversas emociones y sentimientos inestables, ya que los dolientes son conscientes de que habrá una pérdida inevitable. (Varela, Reyes y García, 2017). Si bien, estos fueron los tipos de duelos más recurrentes en la recopilación de la información, también se hablan de; Duelo Ausente y Distorsionado. El duelo ausente se caracteriza por que la persona bloquea sus sentimientos y reacciona de una manera natural, proyectando que no pasó nada, sin embargo el sufrimiento está oculto y puede surgir ya sea como ansiedad, ira o lo proyecta como alguna enfermedad o problema, por otra parte el duelo

distorsionado, se muestra cuando la persona ya experimento un duelo anteriormente y de nuevo se encuentra en una misma situación, manifestándose situaciones más intensas que el primer duelo (Varela, Reyes y García, 2017).

De igual manera, la Psicología ha dado su punto de vista sobre el proceso del duelo y el presente estudio presentará los estudios recopilados de 3 Modelos, los cuales cada uno da su perspectiva sobre el duelo.

El primer Modelo es el Psicoanálisis, empezando por los aportes de Freud en su libro *Duelo y Melancolía*, explica que la vida es un conjunto de pérdidas. Es decir. “Perdemos a quien ha muerto y la muerte hace de un ser querido un objeto perdido, pero la inversa no es válida, no todo lo que hemos perdido está muerto, dar por muerto lo perdido es la melancolía” (Battista, 2011, p.20). Por lo tanto, la pérdida del objeto sería la ruptura de la relación con quien se ha mantenido un vínculo (Guillem, Romero y Oliete, 2012). Y lo más importante para Freud, es lo que se pierde de la persona en ese fallecimiento. Y el trabajo de duelo, es lo que pone a la persona en relación con la realidad, ya que cuando la persona fallece, los dolientes tienen que aceptar que el objeto se perdió, lo que implica un gran gasto de energía, así pues la persona presenta desinterés en sus actividades lo que implica que se ve afectado la capacidad para trabajar y amar (Moya y Figuerola, 2011). Por lo mismo es necesario que el doliente se enfrente con la realidad. La confrontación de la realidad hace que la persona pueda experimentar a través de ver al fallecido directamente o con los ritos funerarios, los cuales favorecen lo simbólico de la muerte. (Mercado, 2016). En relación con el proceso del duelo, también se habla de las aportaciones de Lacan.

El autor se ocupa no solo del objeto que pierde el sujeto, sino de qué pierde de él en esa pérdida: solo estamos de duelo por alguien de quien podemos decir: yo era su falta, solo es posible hacer duelo por aquel cuya falta fuimos y cuyo deseo

causamos.

(Moya y Figuerola, 2011, p. 140).

Lacan se interesa por la subjetividad del duelo, el impacto en la persona de la pérdida, no sólo del ser querido, sino algo de sí que se pierde en el duelo. Allouch (como se citó en Elmiger, 2010) piensa que: “Por eso quien está de duelo, efectúa su pérdida con “un pequeño trozo de sí” (p.19). Por lo tanto, se está de duelo por quienes fueron nuestros seres queridos, es decir a quienes tratamos de buena o mala manera y de igual forma desempeñábamos el puesto de estar en el lugar de su falta y para que el duelo tenga significado es puntual que sea traducido en las costumbres, rituales, religiones, ya que solo de esa manera se abre paso al símbolo del duelo que es lo subjetivo y humano, además esta subjetivación trata de que la persona pueda encontrar un significado a la pérdida que tuvo (Elmiger, 2010).

Con respecto a las aportaciones de Bowlby, se encuentra que el autor relaciona al duelo con la teoría del apego, en donde describe que los niños tienden a tener un vínculo muy unido con la figura materna, pero la separación de este vínculo causara al niño angustia, para lo cual hay varios mecanismos los cuales surgen para enfrentar esta separación, esto se observan cuando una persona adulta tiene el proceso del duelo, por esto el autor se planteó varias fases por el cual pasa una persona en el duelo.

Bowlby (como se citó en Miniguano, 2015) afirman que:

- 1.- La fase de entumecimiento o shock: que comprende la fase de intensa desesperación y se caracteriza por negación, cólera y no aceptación, pudiendo durar un momento o varios días.
- 2.- La fase de anhelo y búsqueda: que comprende un periodo de intensa añoranza y búsqueda de la persona o el objeto perdido, caracterizado por inquietud física y pensamientos permanentes.

3.-La fase de desorganización y desesperanza: en la cual la realidad de la pérdida comienza a establecerse, la sensación de sentirse arrastrado por el acontecimiento es dominante y al persona parece desarraigada apática e indiferente.

4.- La fase de reorganización: en esta la persona comienza a remitir los aspectos más dolorosos y agudos del duelo, el individuo empieza a experimentar la sensación de incorporarse a la vida y se internaliza la imagen de la persona o el objeto perdido. (p. 33-34)

En cuanto el Modelo Cognitivo-Conductual, se refiere que el duelo es un proceso natural, en donde la persona va a experimentar varias reacciones, por lo que debe cumplir una serie de tareas para poder aceptar la realidad de la pérdida. Ramírez y Rodríguez (como se citó en Alanís, 2018) exponen que:

Comparten la fórmula secreta para su alta efectividad, la combinación de dos elementos: las cogniciones y las conductas, al trabajar con ambas se logra cambiar las ideas desadaptadas viendo la realidad de forma racional y objetiva así como el desarrollo de habilidades de afrontamiento para generar soluciones efectivas. (p.10)

Con el fin de que la persona pueda adaptarse a su nueva realidad, por lo tanto dicho modelo se explica a través de la conducta la cual es la manera en la que se comporta la persona, resultado de la interacción con el medio. Dando así una serie de reacciones cognitivas.

1.- Incredulidad: Esta es una de las primeras reacciones que se suelen producir cuando hay algún tipo de pérdida, debido a que la persona entra en un cuadro de negación en donde no es capaz de afrontar que ya no posee al objeto o a la persona amada.

2.- Worden (como se citó en Miniguano, 2015) piensa que:

La Confusión: Por lo general cuando existe algún tipo de pérdida el procesamiento de la información se lentifica, produciendo así un estado de confusión, en donde no se puede ordenar los pensamientos y hay dificultad para concentrarse e inclusive se olvidan las cosas. (p.40)

3.- Preocupación; Se encuentra asociada con ideas obsesivas centradas en recuperar lo perdido, adoptando inclusive pensamientos intrusivos o imágenes permanentes de la persona perdida.

4.- Alucinaciones: Son experiencias de tipo ilusorias pasajeras que se presentan posterior a la pérdida y pueden ser de tipo visuales y auditivas y por lo general están asociadas a personas que tienen un alto sentido de espiritualidad o misticismo.

(Miniguano, 2015, p. 40-41)

Del mismo modo también se presentan reacciones conductuales. Miniguano (2015) afirma:

1.- Trastornos del sueño: No es raro que una persona en duelo no pueda dormir en especial si se encuentra en las primeras fases de la pérdida, se puede presentar desde episodios de insomnio hasta la interrupción del sueño en la madrugada, provocando que la persona se despierte de manera ansiosa o con sentimientos de tristeza y soledad, la falta de sueño es una sensación normal y desaparece al transcurrir los días, pero si el desgaste emocional y físico ocasionado por no dormir repercute en las actividades tanto sociales como laborales se debería realizar una evaluación.

2.- Trastornos alimenticios: Los trastornos alimenticios que existen en el duelo pueden ser dos, o comer demasiado o no comer lo suficiente, por lo regular la conducta que más se encuentra en estos casos es la de comer muy poco, cualquiera

que sea la conducta alimentaria que tenga el doliente, está repercutirá en su peso corporal.

3.- Conducta distraída: Una dificultad que se puede presentar en una persona en estado de duelo es la falta de atención hacia su realidad, puede realizar cosas de manera automática o por costumbre pero sin entender el propósito de las mismas, también podría realizar actividades sin la precaución necesaria y terminar haciendo daño.

4.- Retraimiento: Es común observar que personas que atraviesan por un a perdida prefieren aislarse de los demás, no mirar televisión o dejar de prestarle importancia a las noticias, es una conducta que muchas veces permite a la persona organizar sus ideas y sentimientos, cuando la persona se sienta mejor recobrá sus actividades cotidianas y se encontrará con su círculo social.

5.- Soñar con el fallecido: En los sueños todo es posible, por eso es normal que la persona en estado de duelo sueñe con el ser a quien perdió, también puede servir para entender qué significado tiene sobre el evento.

6.-Evitar recordar al fallecido: Para evitar sentimientos dolorosos las personas prefieren evitar los lugares y las cosas relacionas con el fallecido, es una solución a corto plazo porque esta conducta no es sana, es necesario enfrentarse a la pérdida para resolver inquietudes y culpas que se tienen. (p. 41- 42)

Pero para entender con más detenimiento el proceso del duelo, es necesario saber cuáles etapas están presentes, para lo cual Kübler-Ross, explica las etapas o fases que pasa una persona en su proceso de duelo. Flor y Morán (2018) afirma:

La primera etapa es la negación: Aquí la persona recibe la noticia de la pérdida; la primera reacción es de negar “No, no puede ser cierto”, pues la persona quisiera

permanecer en un mundo donde lo que pasó, nunca pasó, es desear que lo que está ocurriendo no sea verdad, es desear que sea una pesadilla. (p.26)

Angeles (como se citó en Flor y Morán, 2018) piensa que:

La segunda etapa es la experimentación de la ira o enojo: Al llegar a la comprensión de que la pérdida es real, los sentimientos que embargan al doliente son de ira, rabia y resentimiento, es una manera en que el dolor se disfraza. Aquí existe la pregunta constante en la mente ¿Por qué yo?, ¿Por qué a mí?. (p. 27)

De igual forma. Angeles (como se citó en Flor y Morán, 2018) asegura que:

La tercera etapa es la negociación: En esta etapa la persona sólo intenta aplazar la aceptación de lo que está viviendo, a través de hacer acuerdos con ellas misma, con Dios o con alguien más, sólo se puede ver que la persona no quiere darse cuenta de la que está pasando y no permite dejar salir sus sentimientos de enojo o culpa. Esta etapa representa un intento por posponer por tiempo indefinido la realidad de la pérdida. (p.28)

Igualmente. Angeles (como se citó en Flor y Morán, 2018) afianza que:

La cuarta etapa es la depresión: El doliente se da cuenta de lo inevitable de la pérdida, si la ira no fue externalizada lo más probable es que el periodo de tristeza sea más profundo y de mayor dolor. Es una etapa de desesperanza, de una verdadera y profunda tristeza, donde la persona se da cuenta que la vida no volverá a ser como antes y tampoco sabe cómo será de ahora en adelante. (p. 28)

Y finalmente. Angeles (como se citó en Flor y Morán, 2018) confirma que:

La quinta y última etapa es la aceptación: Sólo es posible si ya se han superado las cuatro etapas anteriores, es un estado donde el dolor ha

cesado. Puede llegar a un estado de aceptación con paz y dignidad. Llegar a esta etapa no quiere decir que al doliente le gusta esta nueva realidad, simplemente acepto que su vida cambio y que no hay vuelta de hoja, sin embargo esta etapa requiere de mucho valor y tiempo. (p. 29).

(Flor y Morán, 2018, p. 26- 29)

Para esto, como mencione anteriormente es necesario la elaboración de diferentes tareas para el proceso duelo. Worden (2013) afirma que: “El duelo es una cuestión muy compleja y se experimenta de muchas y variadas formas” (p.1). Después del fallecimiento, es necesario que se realicen varias tareas para que el doliente pueda restablecer su equilibrio y completar su duelo, sin embargo las tareas no obligatoriamente siguen un orden específico (Worden 2013). La primera tarea es, **aceptar la realidad de la pérdida**; después del fallecimiento hay la sensación de que no es verdad, por lo que es necesario afrontar la realidad, la conducta de búsqueda, se relaciona con el cumplimiento de esta tarea, asimismo se manifiesta la negación, la cual se presenta de diferentes maneras como; negar la realidad de la pérdida; el significado; y que la muerte haya sido irreversible, la segunda tarea es, **trabajar en las emociones y en el dolor de la pérdida**; el dolor que la persona manifiesta en el duelo, tanto emocional como conductual es significativo en su proceso y cuando bloquea sus sentimientos y niega el dolor que siente evita pensamientos y recuerdos dolorosos, probablemente la persona traerá consigo su dolor por un largo tiempo, los sentimientos más comunes son: tristeza (llanto), enfado, autorreproche-culpa, impotencia, ansiedad, soledad, fatiga, anhelo, en cambio las sensaciones físicas son: vacío en el estómago, falta de aire, debilidad en el cuerpo, falta de energía, opresión en el pecho y sequedad en la boca, la tercera tarea es; **adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente**, la persona asimila y se da cuenta después de un cierto tiempo los roles que desempeñaba la persona fallecida, por lo que tiene que

asumir esos roles, con el duelo se da el quiebre y se cuestiona valores y creencias que se ha tenido a lo largo de la vida, por lo que siente que ha perdido la dirección y busca un significado al cual debe adaptarse a una nueva realidad, en donde es capaz de asumir y continuar nuevas tareas, la cuarta tarea es; **recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo**, con esto no quiere decir que la persona se olvida de lo que pasó, por el contrario esto significa el comienzo de nuevas relaciones, en donde se da a la persona fallecida un espacio en su vida, pero dejando la apertura para las demás personas, por lo que Worden explica que el proceso del duelo acabaría si se completa las 4 tareas (Morán, 2011). Así pues el Modelo Cognitivo-Conductual, describe a la pérdida de una persona como un suceso significativo, lo que lleva a los dolientes a tener una modificación en su vida, es significativo ayudar a la persona a afrontar su pérdida y de esa manera pueda sobrellevar su duelo de mejor manera, de modo que a continuación se explicaran varias técnicas recopiladas en el Modelo Cognitivo-Conductual, pero para esto es preciso entender que es una técnica. “Es el trabajo central de la terapia, van encaminadas a dotar de la capacidad de revivir lo ocurrido, expresar su dolor y exponerse a situaciones y lugares que tienden a evitar, ante la dificultad que sienten de manejar sus emociones” (Romero, 2013, p-383). En esta relación, se empezará a identificar y detallar las técnicas más mencionadas recopiladas en los diferentes artículos.

La técnica más mencionada en la recopilación; es la **Técnica de la Exposición/Imaginación Guiada**. Cruz, Corona y Portas (2017) afirman que: “El terapeuta anima al paciente a revivir el evento, ayuda a estimular la memoria e identifica los puntos implicados en la pérdida que no habían sido tomados en cuenta” (p. 13). Por lo que dicha técnica es recomendable que se aplique cuando la persona haya conseguido un grado de objetividad siendo así que se pueda trabajar y por ende reforzar con lo anteriormente visto en terapia (Cruz, Corona y Portas, 2017). Dicha técnica es la más nombrada en la

recopilación de los artículos, ya que esta técnica se basa en la experiencia propia de la persona para de ese modo incitar las explicaciones de lo sucedido.

Por otra parte también hubo técnicas las cuales fueron de gran ayuda para el doliente, estas técnicas son; **Técnica del diario**, en donde se le pide a la persona que registre sus sentimientos y pensamientos más repetidos en su día. Esta técnica se le envía como una tarea a la persona, por medio del cual se hace que recuerde lo positivo sobre la persona que falleció, esto ayudará más adelante a que la persona sea consciente de las emociones menos positivas, viendo así los sentimientos y emociones que le provocan malestar, esto será acompañado por medio de llamadas del terapeuta para motivar a la persona a cumplir con la escritura del diario (Moran, 2011). Por otro lado, también se encontró las **Técnicas Narrativas**, la cual hace alusión a que la persona narre sobre el vínculo que tenía con la persona fallecida y la historia de lo que pasó, esta técnica se puede realizar durante las primeras sesiones con el fin de recordar. El objetivo es que el doliente pueda expresar las emociones que siente las cuales representan estrés y angustia, a causa de que el ser querido que ya no está, estructurando cada detalle de lo sucedido, para que de ese modo la persona pueda profundizar y ampliar detalles de cada momento (Cruz, Corona y Portas, 2017). Otra técnica es; **Paro o supresión de pensamientos**, esta técnica consiste en mantener recuerdos o pensamientos alejados o eliminados de la mente de la persona, en especial los ruimiativos, ya que estos le generan malestar, ejemplo; “como lo podría haber evitado”, por lo que es importante mantener a la persona ocupada con otras cosas impidiendo así dichos pensamientos, además que previene las nuevas respuestas desadaptativas (Concepción, 2020). Acerca de la técnica que facilita la resignación del duelo, es la técnica de la terapia **Metacognitiva**, la cual favorece esquemas que ayuden a un procesamiento más flexible, dicha técnica consiste en, brindar estrategias de autoregulación, lo cual consiste en la prevención y promoción de la salud

mental del paciente, ya que se busca que la persona perciba las fortalezas con un estilo de vida constructivo para mantener en buen estado a la persona, evitando las recaídas, además una de las técnicas vitales en el proceso es la **Psicoeducación**; dicha técnica ayuda a facilitar el entender pensamientos intrusivos y la modificación de los mismos, en donde se da una información ampliada de lo que está pasando y por ende se da la obtención de pensamientos más racionales, también se aplica la reestructuración cognitiva, es así que se puede cambiar y corregir pensamientos negativos por pensamientos positivos y funcionales que ayuden a confrontar la pérdida (Cruz, Corona y Portas, 2017). Como se mencionó antes con la reestructuración cognitiva, la persona verbaliza y escribe las situaciones que considera estresantes y como podría solucionarlas y de qué manera, así mismo es con los pensamientos que tuvo la persona. Otro punto es la técnica llamada, **Utilización de símbolos gráficos**.

Se proveerá a cada miembro símbolos representativos, en este caso se presenta un corazón dibujado, el cual será símbolo de la esfera afectiva cotidiana, el dibujo se fragmentará en espacios, cada espacio tendrá el nombre de un rol actual que cumple el doliente. Posteriormente se realizará una escucha empática sobre los roles que desempeñan los miembros del grupo y como estos dan un sentido de vida gratificante en la actualidad. Reconociendo que el vínculo que se tenía con la persona perdida no se ha desechado, pero que ahora también existen otros vínculos y otras experiencias que también ocupan nuestra esfera afectiva.

(Morán, 2011, p. 82)

De igual manera, **la Técnica del Dibujo**. Puede ser utilizada para las sesiones finales, esta se realiza mediante la ejecución de un dibujo del doliente con visión en el futuro, proponiéndole nuevas actividades o recuperando costumbres que ha dejado atrás, con el fin de buscar y trabajar nuevas metas (Concepción, 2020). De la misma manera la

técnica que está encaminada en que la persona retome actividades, es la **Activación Conductual y la Formulación de objetivos y metas**. “La técnica de la activación conductual; se le programan al paciente tareas o actividades con el fin de reducir la evitación y retomar actividades saludables o placenteras que fueron abandonadas posterior a la pérdida” (Cruz, Corona y Portas, 2017, p.15- 16). Siguiendo esta misma línea. Hayes, Strosahl, Wilson & Boelen (como se citó en Cruz, Corona y Portas, 2017) afirman que: “La Técnica de la formulación de objetivos y metas, es para romper las estrategias de evitación depresivas y encontrar nuevamente una dirección en su vida” (p.16). Además de las dos técnicas mencionadas, se puede acompañar de una tercera técnica, **la Revisión de la historia del paciente**. “Aquí se activa la memoria autobiográfica sobre éxitos o logros pasados o los conseguidos dentro del proceso terapéutico y segundo la revisión de fortalezas y habilidades con las que cuenta ahora el paciente y no tenía desarrolladas anteriormente” (Cruz, Corona y Portas, 2017, p.16). Dicha técnica se puede acompañar de cuestionarios que sean hechos para valorar a la persona en el tema del duelo, ya que permitirán ver si hubo cambios cognitivos positivos junto con la técnica la cual permitirá crear esquemas constructivos. También hay la técnica de la **Relajación**, la cual se fundamenta en;

Reducir el nivel de alerta previo al sueño, mediante el entrenamiento en respiración profunda y técnicas de relajación. La contracción de los músculos y observar cómo se va relajando se va capacitando para percibir sus propias tensiones y la persona aprende a relajar hasta llegar a la anulación del tono muscular, para lo cual se debe desarrollar primero, los músculos de la pierna hasta llegar a los brazos, después los abdominales y respiratorios, para al final llegar a los hombros, cuello, párpados, labios, mandíbula.

(Pinto, 2018, p. 86)

En cuanto a otras técnicas se detalla las siguientes. La técnica de la Modificación de la conducta; extinción y economía de fichas. Pear (como se citó en Flor y Morán, 2018) reafirman: “La técnica de **Modificación de conducta**, es la aplicación sistemática de los principios y las técnicas de aprendizaje para evaluar y mejorar los comportamientos encubiertos y manifiestos de las personas y facilitar así un funcionamiento favorable” (p.32). Dicha técnica consiente en señalar objetivamente que cambios son importantes para valorar el comportamiento en relación a la solución del problema, la siguiente técnica es **Extinción**.

Consiste en, una vez identificado el reforzador, suprimirlo para que tal conducta desaparezca gradualmente, es decir, no dar la recompensa que la mantiene, será más efectiva cuando se preste atención positiva (se administren consecuencias positivas) a otras conductas alternativas a las que se quiere eliminar, cuando se utiliza este método al principio se produce un aumento momentáneo de la conducta que precisamente se quiere eliminar y por último la técnica de la **Economía de Fichas**: en vez de utilizar los premios o reforzadores directamente, se emplean fichas que después se intercambiarán por una variedad de actividades agradables y bienes de consumo, implica cuatro pasos: La definición específica y clara de los objetivos; Elección de diversos incentivos o premios a los que se podrá acceder mediante la realización de conductas específicas y fijación de “precios en fichas” para cada uno de ellos.

(Flor y Morán, 2018, p. 33- 34)

En efecto dichas técnicas mencionadas anteriormente se plantean intervenir en el proceso de duelo, además que profundizan la importancia de realizar un procedimiento adecuado, identificando y cambiando conductas o pensamientos que generen a la persona un proceso no adecuado en su elaboración del duelo, por lo que las técnicas se centran en

describir, detallar y el cómo actuar del terapeuta para un adecuado y eficaz mejoría de la persona en el proceso del duelo. En donde se detalla previamente una evaluación que permite conocer a la persona, el vínculo con el fallecido y el contexto del fallecimiento, para posteriormente especificar los objetivos a alcanzar. “La necesidad de facilitar la adquisición de una mayor objetividad e integración más adaptativa de la muerte, reduciendo entre otros aspectos, las conductas evitativas de afrontamiento” (Concepción, 2020, p.7).

Por otra parte además del Modelo Cognitivo-Conductual, el presente estudio menciona también al Modelo de la Gestalt, el cual también describe el duelo y su proceso de diferente manera. Guzmán (2016) afirma:

El duelo también representa una Gestalt, una totalidad, un proceso incompleto si es que no es superado correctamente podría acarrear consecuencias en el estilo de vida del individuo, desde ahí, esta psicología aporta al cierre correcto de este procedimiento para poder continuar con la vida cotidiana disfrutando de cada detalle que la vida nos presenta y buscando el crecimiento personal. (p. 4)

La búsqueda del ser humano es permanecer en homeostasis, si una situación genera un desequilibrio el proceso de homeostasis entrará en juego permitiendo al cuerpo y a la mente volver a la calma, el duelo al ser un proceso doloroso efectivamente generará un desequilibrio tanto físico como mental hasta que la persona atraviese etapas antes mencionadas y pueda lograr una aceptación de la partida del ser humano, es ahí donde su homeostasis se será regulada y la persona podrá continuar con su vida aún con la ausencia de la persona que ha perdido, cuando este proceso no ha quedado correctamente cerrado se habla de una “gestalt inconclusa”.

(Guzmán, 2016, p.27)

Como mencione anteriormente, para la Gestalt inconclusa es necesario que la persona tenga el objetivo de que tiene que cerrar sus asuntos, ya que cuando se habla del duelo, aquellas complicaciones que no fueron atendidas, es una Gestalt inconclusa y cuando se presenta otra situación similar aflora de nuevo, generando así preocupaciones.

Cuando hablamos de duelo, la experiencia en la intervención terapéutica muestra bidireccionalidad en materia de asuntos inconclusos que emergen como figura: bien una nueva pérdida trae al presente las anteriores no cerradas – un nuevo duelo trae un duelo anterior no vivido –, bien una situación actual que pide atención nos lleva a una antigua pérdida no atendida – un duelo no vivido – que ha quedado como un asunto inconcluso. Y lo cierto es que el proceso de duelo conlleva aquella dosis de caos que facilita la emergencia de figuras que se suceden a discreción. Y lo cierto es que el proceso de duelo conlleva aquella dosis de caos que facilita la emergencia de figuras que se suceden a discreción. Y, consecuentemente, poner atención a lo que surge como figura: sentimientos de culpa, arrepentimiento, resentimiento, duda, emociones; y cómo se suceden reacciones y comportamientos, facilita llegar a los asuntos pendientes que retienen la energía anclada al pasado.

(Sánchez, 2012, p.15)

Así mismo la Gestalt y el duelo pretende poner atención a las experiencias que se han quedado inconclusas, ya que estas generan preocupación en la persona y al darse cuenta, enfatizando el aquí y el ahora, da como resultado que la persona tome conciencia de sí mismo y del mundo para de ese modo integrar el proceso que estaba dividido.

El objetivo de la Terapia Gestáltica, es promover la conciencia, a medida que somos más conscientes de nuestro cuerpo, mente y nuestro entorno somos más capaces de crear vividas experiencias significativas, lo que mejora nuestra calidad

de vida y al mismo tiempo nos permite tomar las decisiones más adecuadas para nuestro bienestar, sin que los eventos del diario vivir causen malestar significativo en nuestras vidas.

(Ortiz y Gaona, 2015, p. 15)

El Modelo Gestáltico y el duelo, hablan también que cada persona es diferente, por lo cual cada persona tendrá su propia característica en el duelo, pero también se habla que es una oportunidad para cerrar asuntos inconclusos, es decir cerrar la Gestalt. Pero para eso, es necesario antes comprender algunos conceptos, los cuales ayudaran a analizar el proceso del duelo.

La Terapia Gestáltica a diferencia de otras corrientes se enfoca más en los procesos que en los contenidos, pone su mayor énfasis sobre lo que está sucediendo, se está pensando y sintiendo en ese momento, por encima de lo que fue o pudo haber sido, podría ser o estar sucediendo, la terapia se fundamenta en tres aspectos principales; el hombre percibe las cosas o los hechos como totalidades significativas, no como entidades aisladas, es decir que las partes forman una unidad, una totalidad, de la cual algún elemento seleccionado puede presentar un interés especial, el mismo se transformaría en la figura y el resto de elementos en el fondo, pero esto no hace que siga formando parte del todo, el proceso homeostático, toda nuestra vida y nuestro comportamiento está dirigido por lo que conocemos como homeostasis o adaptación, la homeostasis es el proceso mediante el cual el organismo mantiene su equilibrio y por la tanto la salud en todos sus niveles, así que mediante este importante proceso logramos mantener el equilibrio en el medio ambiente que nos rodea y que sirve para satisfacer las necesidades, el ser holístico, el ser humano es capaz de funcionar en dos niveles diferentes, el primero el de pensar y el segundo el de actuar, estos dos

niveles no son independientes, conforman un todo donde los pensamientos y las acciones son necesarias para una mejor reacción ante un acontecimiento en la vida de la persona.

(Ortiz y Gaona, 2015, p. 16-17)

Pero también se detalla los temas importantes que el Modelo de la Gestalt considera importantes.

El darse cuenta: sólo cuando el individuo se da cuenta de lo que hace y de cómo lo hace podrá cambiar su conducta; **La homeostasis:** proceso mediante el cual el organismo interactúa con el ambiente para mantener el equilibrio; **El contacto:** es imprescindible para el crecimiento y el desarrollo del ser humano.

(Ortiz y Gaona, 2015, p. 17)

Sin embargo, además de haber dado un pequeño concepto mencionado anteriormente, es importante ampliar cada tema para un mejor entendimiento en el proceso del duelo según el Modelo de la Gestalt.

Darse Cuenta es la capacidad que tiene cada ser humano para percibir lo que está sucediendo, aquí y ahora, dentro de sí mismo y del mundo que le rodea, ...**la homeostasis** ningún organismo es autosuficiente, sino que en todo momento forma parte de un campo que lo incluye tanto a él como a su ambiente, este equilibrio homeostático (o proceso de autorregulación) es sinónimo de salud, puesto que si el organismo permanece en estado de desequilibrio con su entorno durante mucho tiempo enferma, al no poder satisfacer sus necesidades. Cada persona tiene su espacio vital dentro del cual, y dependiendo del momento, puede recibir o abrirse a determinadas personas, pero nadie puede invadir su espacio. Si esto ocurre, nos sentimos amenazados en nuestra integridad e individualidad, ...**el contacto** se refiere a la naturaleza y a la calidad de la forma que nos ponemos en

relación directa con nosotros mismo, con nuestro ambiente y con los procesos que los relacionan, hacer un buen contacto es comprometerse plenamente en ese estar en contacto de tal modo que nuestra compenetración es aquello con lo que estamos en contacto, sea completa y satisfactoria.

(Ortiz y Gaona, 2015, p. 17- 19)

Por lo que desde la Gestalt, el duelo genera una crisis caracterizada por el dolor y la confusión, las cuales han sido situaciones que la persona ha ido acumulando, generando asuntos inconclusos y no ha permitido el cierre de la Gestalt, sin embargo el trabajo del duelo es ampliar la conciencia y se dé cuenta de los asuntos que se han interrumpido y han quedado inconclusos, para que de ese modo la persona pueda avanzar en su proceso, ya que el duelo es la oportunidad de cerrar y seguir adelante, y por ende de crecimiento, además de encontrar un significado nuevo a su vida, de este modo surgen varias técnicas gestálticas, las cuales ayudan a la persona a encontrar equilibrio por medio de los métodos aplicados originando un correcto cierre del proceso del duelo. Por lo que a continuación se expondrá varias técnicas. La técnica que más se señaló y por ende la más importante en el proceso del duelo en el Modelo Gestáltico, fue la técnica de la **Silla Vacía**. Ramos (2021) afirma que:

Se coloca una silla frente al paciente, se trabajan de inicio resistencias y posteriormente la visualización de la persona con las que se va a trabajar y con quien se quiere externar aquello que no se haya hecho o haya quedado inconcluso expresar. Elección de la técnica, se eligió esta técnica porque permite trabajar los asuntos no resueltos, además de que en ella la persona pone afuera aquellas emociones que siente con alguien en particular, con quien se esté enganchado o enojado. (p.18)

Por lo que la técnica de la silla vacía se explica que.

Es una técnica utilizada dentro de la psicoterapia y más concretamente dentro de la terapia gestáltica, la técnica de la silla vacía se utiliza para crear un diálogo entre el paciente, y un ser que no existe, que puede ser la propia personalidad del individuo o bien una persona fallecida o distanciada con la que en la actualidad el paciente mantiene una situación que causa malestar. Esta técnica tiene como objetivo observar el vínculo entre las partes de la personalidad que están enfrentadas y que no se pueden integrar de manera adecuada, para lograr una correcta identificación de las partes que se encuentran en conflicto para de esta manera evitar que cause malestar significativo en el individuo logrando así prescindir el sufrimiento y un desgaste significativo de la persona física, emocional y social.

(Ortiz y Gaona, 2015, p.24)

Para esto es fundamental entender en que parte del proceso el terapeuta puede utilizar la técnica de la silla vacía.

Se la debe realizar en procesos oportunos dentro del proceso terapéutico, si aceleramos muchas veces la propuesta para realizar la silla vacía se sentirá forzado y la eficacia de la misma no será adecuada, lo más recomendable es intervenir cuando el proceso está bloqueado, interrumpido o causando mucho dolor. La técnica puede ser utilizada cuando el paciente necesita integrar aspectos que se encuentran en conflicto, cuando la relación del paciente con el mundo es tensa y causa malestar, cuando las personas necesitan trabajar despedidas o separaciones que no les ha sido fácil asimilar, y cuando haya síntomas corporales o emociones bloqueadas.

(Ortiz y Gaona, 2015, p.24-25)

Por lo que a continuación se detallará el proceso que esta técnica implica.

Para iniciar la técnica el paciente deberá tener claro quienes participaran en la silla vacía, para esto se le puede preguntar ¿A quién le estamos hablando?, ¿Es tu padre, madre, hijo, hermanos, etc.?, ¿Qué es lo que acaricias con tu mano en este momento?, etc. Y será mucho mejor si el paciente describe con detalle a cada uno de los personajes, para esto le podemos preguntar, ¿Qué edad tienen?, ¿Cómo son?, ¿Qué color de ropa están usando? etc, mientras más puedan visualizar la escena mejores resultados se obtendrán.

(Ortiz y Gaona, 2015, p.25)

En cambio en el desarrollo del conflicto, la persona entra en contacto con los asuntos que han estado incompletos, es decir empieza el proceso

Se pone físicamente frente al paciente una silla, en la cual se desarrollara este procedimiento. Se le pide concentrar toda su atención en la silla e imaginar ahí la figura previamente establecida. A continuación se le pide al paciente que interactúe con el personaje y le pedimos que exprese en forma clara y directa todo lo que esté sintiendo en ese momento, como terapeutas no forzamos nada, solo acompañamos el diálogo sin interrupciones para que la intensidad emocional aparezca en todo su esplendor. Al realizar acompañamiento durante el discurso debemos prestar atención a lo que manifiesta, el tono de voz que utiliza, el lenguaje verbal y no verbal y de manera especial aquellas cosas que está evitando sentir y expresar, ya que esto nos permitirá llegar a las situaciones inconclusas, es decir a todo aquello que está causando malestar, esto puede ser por lo que no se atrevió a expresar, lo que teme enfrentar, lo que no sabe cómo decir, lo que necesita recibir y no sabe pedirlo, lo que necesita perdonar.

(Ortiz y Gaona, 2015, p. 26)

De igual manera en la recopilación de la información se mencionaba varias técnicas, como es el caso de las **Técnicas Supresivas**, las cuales hacen alusión a la orientación de la eliminación de la acción que la persona está evitando, por lo que se da una serie de recursos que faciliten y permitan a la persona hacer contacto con lo que está evitando. Por lo que primero se trabajaría en el restablecimiento del contacto, en donde es una invitación directa al proceso, ya que las personas evade las situaciones de contacto para reducir la intensidad emocional que provoca, después se da la conciencia de la responsabilidad, aquí se debe asumir la responsabilidad de sus actos, ya que la persona elude la responsabilidad de sus decisiones y finalmente se da el desarrollo del autoapoyo, en esta etapa de la técnica, se suprime la percepción del control del mundo y se debe conectar a la persona con sus recursos propios (Guzmán, 2016). En tercer lugar nos encontramos con las **Técnicas Expresivas**, las cuales permiten a la persona manifestar las emociones y percepciones pero en el presente, haciendo que la persona se dé cuenta e identifique lo que no ha percibido, esto por medio de la expresión para que la persona pueda ponerse en contacto con sí mismo y el entorno, en el momento del aquí y ahora. Primero se trabaja en técnicas para iniciar la expresión, como primer punto se inicia con la invitación directa a expresar, en donde se hace contacto y confrontación en la expresión de emociones. Por lo que el terapeuta manifiesta a la persona un contexto el cual le permita confrontarse a sí mismo y pueda hacerse responsable, como mencione anteriormente, esta técnica procura que la persona exprese naturalmente todo lo que tiene dentro de sí y más aun lo que le resulta doloroso causándole preocupación y malestar (Ortiz y Gaona, 2015). Después se continua con la invitación a hacer algo evitado, es decir aquí la persona se enfrenta a las asuntos que ha estado evadiendo, por lo que se le propone hacer acciones para incluir esa conducta que ha estado evitando, se aplica el principio de inversión, en donde se le indica que abandone lo que hace y que empiece a

hacer lo opuesto, y por ende empezará a desarrollar conductas nuevas, es decir expresará su sentir pero de una nueva manera creativa (Guzmán, 2016). Finalizado el inicio de la expresión se da paso a la técnica de completar la expresión, esta técnica ayuda para averiguar y completar como su nombre lo indica, las situaciones que se quedaron inconclusas en el duelo, por lo que se puede hacer que la persona imagine de nuevo la situación y la viva nuevamente pero esta vez expresando lo que se evadió en la primera vez, por lo que aquí se puede combinar con la técnica de la Silla Vacía (Ortiz y Gaona, 2015). O si no puede hacer que la persona comience por hacer una repetición de alguna frase para después empezar con una exageración en la misma pero de una manera incrementada, para esto se le hace con ayuda de las traducciones, en donde se le pone formas corporales a la frase que ha dicho para que la persona identifique, para esto se utiliza las técnicas directas en la expresión, ya que el terapeuta hace que la persona utilice palabras pero en primera persona, es decir que utilice “Yo” y acompañado de la frase (Guzmán, 2016). Las técnicas expresivas permiten;

El libre movimiento de expresión que muchas veces cortamos, permitiendo liberar y aliviar, ya que la expresión debe ser tan natural, de esta manera fluye lo que debe salir. Además con las técnicas expresivas se busca que el sujeto exteriorice lo interno, que se dé cuenta de las cosas que posiblemente llevo con él toda su vida pero de las que no ha sido consiente,... Las técnicas expresivas tienen como objetivo principal que los individuos expresen todos aquellos sentimientos consientes o no y que han guardado a partir de la muerte de su familiar y que lo puedan expresar libremente permitiendo así liberar y aliviar a cada uno de nuestros participantes, es la que hemos tomado en cuenta dentro de nuestra investigación para realizar el proceso terapéutico.

(Ortiz y Gaona, 2015, p.22-23)

En cuarto lugar, también se encontró las **Técnicas de Integración**, estas técnicas están encaminadas a cerrar la Gestalt, por medio de la confrontación y la expresión de emociones, en donde se busca que se integre los aspectos que han estado causando preocupación a la persona, por lo que estos van a ir cerrando y dando la posibilidad de completar asuntos que no han estado completos. En esta técnica se utiliza la actuación de roles, en donde se hace a través de una representación de un personaje para que de ese modo pueda ser más espontáneo, también se utiliza el uso de metáforas, cuentos o relatos, además del uso de las artes, en donde se realizan nuevas actividades para que la persona esté en contacto con nuevas formas, colores y materiales (Guzmán, 2016). Por otro lado también se encontró otras técnicas en el proceso del duelo, como es **La carta de despedida**, la cual esta ayuda como un medio para que la persona escriba sus sentimientos en la carta y de esa manera pueda poner una finalización a su proceso y a sus sentimientos los cuales le imposibilitan avanzar y de esa manera pueda reconciliarse consigo mismo (Rodríguez, 2021). De igual manera otra técnica es la **Confrontación**. Salama (como citó en Ramos, 2021) expresa que:

Esta técnica consiste en: Se inicia con el nombre de la persona con quien se está molesto y se continua con estas palabras “Estoy molesta contigo porque... Esta frase se repite continuamente hasta que agote sus resentimientos. Después de la retroalimentación, se trabaja la polaridad utilizando nuevamente el nombre de la persona y la frase: “Estoy agradecida contigo porque...” Esta frase se repite hasta que acabe sus agradecimientos. (p.19)

La técnica mencionada tiene el fin de expresar lo que se piensa o se quiere pero con una forma respetuosa. De igual manera para el duelo también hay la **Técnica del Vacío Fértil**. Salama (como citó en Ramos, 2021) menciona que:

Se invita al paciente a crear la fantasía de entrar en el vacío y a medida que penetra en él, descubrir que está compuesto y llenarlo con algo agradable que desee., es decir que el vacío estéril se convierta en fértil. (p. 19)

Se eligió esta técnica ya que ayuda a enfrentar emociones y sensaciones desagradables, debido a que cuando la persona aleja lo desagradable o negativo del proceso del duelo y no está reconociendo lo que esto le genera y por ende no se hace responsable, por lo que la técnica hace que la persona se acerque y se enfrente a su dolor para aprender y así manifestar todo lo que siente. (Ramos, 2021). De igual forma, también se detalla la técnica de **Asuntos inconclusos** y **Me hago responsable**, las cuales también favorecen a la persona en la elaboración del duelo, la primera técnica de Asuntos Inconclusos: ayuda a la expresión de contenidos o pendientes que han quedado incompletos, logrando así sacar todo lo que tiene dentro de sí y logre despedirse del fallecido y así pueda completar y cerrar lo que tenía abierto y la otra técnica es: Me hago responsable, la cual ayuda a que la persona se dé cuenta y tome conciencia de que es la persona mismo la que puede decidir una nueva actitud ante el suceso, en donde tiene la oportunidad de hacer algo por sí misma (Ancona y Cortés, 2020).

Dichas técnicas mencionadas anteriormente con el enfoque hacia el Modelo de la Gestalt, describen al duelo como un proceso el cual tiene que cerrarse para que no se produzcan complicaciones, ayudando a la persona a tener una visión y un nuevo comienzo, asimilando la situación para que pueda adaptarse y tenga la capacidad para poder seguir adelante, en donde los resultados que se obtuvieron evidenciaron la mejoría en la calidad de vida del doliente. Las persona pudieron conectarse con el dolor y por medio de las técnicas las cuales favorecieron a no retrasar o posponer el dolor e identificar los bloqueos o contenido incompletos los cuales trae el duelo, ya que las técnicas se encaminaron a encontrar la mejor manera de que la persona pueda conectarse consigo

mismo y sus emociones en el aquí y ahora, en la expresión de sus emociones y el cierre de la Gestalt para que así la persona pueda tener una mejor elaboración en el proceso del duelo. De igual forma en el modelo gestáltico hace referencia a que el terapeuta debe ser objetivo, ya que solo así podrá observar a la persona en toda su dimensión sin formar sesgos (Cortes y Pareja, 2020). Por otro lado, al revisar los artículos encontrados, se encontró que se combinan los dos Modelos; Cognitivo-Conductual y Gestalt, dando así dos técnicas gestálticas con orientación cognitivo-conductual.

La técnica de la Gestalt de la “silla vacía” (con orientación constructivista, mencionado por el psicoterapeuta Neimeyer), que consiste en hacer que hablen directamente con la persona fallecida en presente al imaginar que la persona a la que perdió está sentado/a frente a él. Luego pedimos al paciente que hable directamente con el fallecido sobre los pensamientos y sentimientos que tiene respecto a la muerte y a su relación. Posteriormente se realiza **la técnica del “juego de roles”** donde el cliente menciona las dificultades que presenta respecto a su medio actual y que las relaciona con la ausencia de la persona perdida, luego se estimula para provocar que el cliente se responda lo que cree que le aconsejarían sus familiares, y donde evaluará formas alternativas de enfrentar sus dificultades. (Morán, 2011, p.81)

Y para finalizar se hablará sobre las estrategias de afrontamiento y los determinantes en el proceso del duelo. Aquí se encontró que en las estrategias para afrontar un proceso de duelo de mejor manera, son soporte y apoyo emocional, ya que es imprescindible para que el doliente la red de apoyo, los cuales le acompañan en su proceso. Se reconoce a la familia como una red importante, ya que en la familia se puede compartir el dolor, es decir todos los miembros de la familia expresan los sentimientos asociados al duelo por el que están pasando (Espina, Gago y Perez, 2011). Por lo que

puede ser beneficioso estar con personas a las que podamos expresar y explicar lo sucedido y lo que se está pasando. Rojas (2011) afirma: “El grado de apoyo emocional y social que se recibe de los demás, tanto dentro como fuera de la familia, es significativo en el proceso del duelo, varios estudios mostraron que el apoyo social alivia los efectos del estrés del duelo” (p. 30). En donde por medio del apoyo que brinden las demás personas al doliente facilita que la elaboración del duelo sea menos complicada y más llevadera dando la adaptación a la nueva situación que se presenta. Otro factor importante es lo centrado en las emociones y sentimientos, los cuales aportan mucho en el proceso, como vimos anteriormente los Modelos explicaban que la expresión de emociones es fundamental para el ser humano y llorar es una reacción normal ante la muerte del ser querido. Hablar es una forma de aliviar los sentimientos que tenemos. Varela, Reyes y García (2017) afirman:

Permítase sentir el dolor como otras emociones- No juzguen sus emociones ni se compare con otras personas- No se diga así mismo como debería sentirse, ni permita que otras personas le digan cómo debería sentirse- Permítase llorar y hable acerca de su pérdida, su experiencia, la vida y muerte de su ser querido. (p.8)

Otro de los factores importantes es la modificación, esto quiere decir que se debe. Incluir estrategias que ayuden a controlar los efectos que trae consigo el duelo, por lo que es preciso desarrollar y aprender nuevas actividades realizando cambios que beneficien a tener un mejor proceso de duelo (Ornelas, 2016). Además de esto, en muchas culturas se practica rituales religiosos, u otras tradiciones las cuales ayudan a la persona a honrar al fallecido, esto ayuda ya que el doliente es parte del funeral. Ornelas (como se citó en Yoffe, 2012) afirma que: “Entre las estrategias de afrontamiento que se utilizan de forma frecuente ante una pérdida se hallan las prácticas religiosas y espirituales, que han

mostrado ser benéficas para la salud” (p.179). De igual forma. Ornelas (como se citó en Yoffe, 2012) enuncia que:

Las prácticas religiosas en los dolientes proporcionan estados positivos (calma mental, paz, tranquilidad, equilibrio, energía, alegría, satisfacción y armonía), efectos emocionales (reducción de sentimientos de tristeza, angustia, dolor y liberación de pensamientos negativos), mentales (más conciencia de la muerte y de la finitud, claridad mental, mayor discriminación de uno mismo y el entorno) y conductuales (posibilidad de enfrentar conflictos, hallar solución a los problemas presentes en el duelo. (p.183)

El duelo es una experiencia que cada persona la vive de manera diferente y por ende va haber distintas necesidades, por lo que es imprescindible seguir las estrategias mencionadas para tener una mejor restauración y afrontamiento del duelo, por lo mencionado anteriormente, cada persona vive su duelo de diferente manera, es necesario saber los factores que determinan el duelo.

Quién era la persona. Para empezar con lo más obvio, si se quiere predecir cómo responderá alguien a una pérdida, se tiene que saber algo del fallecido. Por un abuelo que muere por causas naturales probablemente se elaborará un duelo diferente que por un hermano que muere en un accidente de coche. Por la pérdida de un primo lejano se sufrirá un duelo diferente que por la pérdida de un hijo. La pérdida del cónyuge se elaborará de manera diferente que la de uno de los padres.

La naturaleza del apego. No sólo se necesita saber quién era la persona, sino también cuál era la naturaleza del apego.

(Rojas, 2011, p. 28-29)

De la misma forma, existen más factores /determinantes) en el duelo.

La ambivalencia en la relación. En cualquier relación íntima siempre hay cierto grado de ambivalencia. Básicamente se ama a la persona pero también coexisten sentimientos negativos. Normalmente los sentimientos positivos sobrepasan con diferencia a los negativos, pero en el caso de una relación muy ambivalente en la que los sentimientos negativos coexisten en una proporción casi igual, habrá una reacción emocional más difícil en el duelo. Los conflictos con el fallecido son también determinantes importantes de la respuesta ante un duelo. Esto se refiere no sólo a los conflictos cercanos al momento de la muerte sino a una historia de conflictos. Merecen mención especial los conflictos que provienen de abuso sexual y/o físico a una edad temprana

Tipo de muerte. Cómo murió la persona nos dirá sobre cómo elabora el duelo el superviviente. Tradicionalmente, las muertes se han catalogado bajo las categorías NASH: natural, accidental, suicidio y homicidio

Antecedentes históricos. Para predecir cómo va a elaborar el duelo cada persona hay que saber si ha tenido pérdidas anteriores y cómo se elaboraron dichos duelos. ¿Se elaboraron adecuadamente o añaden a la nueva pérdida la irresolución de la primera? Es importante conocer la historia de salud mental previa de la persona (es frecuente que aquellas personas que han padecido depresiones anterior mente sufran más elaborando el duelo)

Variables de personalidad. Bowlby defendió con fuerza que se tuviera en cuenta la estructura de personalidad de la persona en duelo cuando se intentara entender su respuesta ante la pérdida. Las variables incluyen la edad y el sexo, la inhibición de sentimientos que tiene, cómo maneja la ansiedad y cómo afronta las situaciones estresantes. Si son personas muy dependientes o han tenido relaciones tempranas complicadas

Variables sociales. Todos nosotros pertenecemos a varias sub-culturas sociales. La subcultura étnica y social son sólo dos entre muchas. Nos proporcionan pautas generales y rituales de comportamiento. El grado de apoyo emocional y social percibido que se recibe de los demás, tanto dentro como fuera de la familia, es significativo en el proceso del duelo. Varios estudios han mostrado que el apoyo social percibido alivia los efectos adversos del estrés, incluido el estrés del duelo. (Rojas, 2011, p. 29-30)

XIV. Principales logros del aprendizaje

El principal logro, es el conocimiento, ya que por medio de la revisión bibliográfica, se conocieron diferentes perspectivas del duelo, los cuales son muy importantes, además el aprendizaje más importante es entender el papel fundamental del duelo en la vida, ya que conforme se avanza se pierde algo significativo y entender que la muerte es parte del ciclo vital, es a la vez doloroso pensar que un día puede llegar, pero también es fundamental que la persona pueda adaptarse al proceso y seguir adelante, aunque eso signifique sufrimiento.

Elaborar la investigación bibliográfica sobre el presente tema, ha sido un reto y más aún para una persona que atravesó un duelo en tiempos de Covid-19, lamentablemente partió de este mundo terrenal mi abuelita materna por Covid-19, y es por esa misma razón que el trabajo se enfocó en el duelo, ya que de esa manera se pudo constatar todo lo que conlleva el proceso y por ende las mejores maneras de afrontamiento, ya que es un suceso que marca la vida del doliente al tener que enfrentarse a la pérdida del ser querido.

Identificar los Modelos de la Psicología con sus respectivas técnicas las cuales, se puede afirmar que existen varias, pero lo importante es que percibir que cada persona manifiesta su duelo de diferente manera, es decir experimenta su proceso según varios factores los cuales son imprescindibles tomar en cuenta para aplicar una técnica. Por lo tanto las técnicas están encaminadas a que el doliente encuentre una mejoría en su desarrollo y crecimiento a partir del duelo.

Los objetivos del presente trabajo, se cumplieron de manera próspera ya que se describió, explicó, identificó y se detalló el duelo, los modelos de la psicología y sus respectivas técnicas, dando además estrategias y determinantes en el proceso del duelo.

Como elementos innovadores, se considera haber integrado en un solo trabajo la descripción del duelo que hacen los 3 Modelos de la Psicología (Psicoanálisis, Cognitivo-Conductual y Gestalt) y haber podido explicar cada uno y la perspectiva del duelo, así como las técnicas utilizadas en el afrontamiento del duelo.

El impacto que genera el presente trabajo tiene como expectativa, que la investigación sea interesante para el lector, además de explicativa, con un lenguaje que pueda ser entendible para todas las personas, el eje se fundamenta en los Modelos junto con sus técnicas, los cuales abre la posibilidad de que las personas puedan afrontar su duelo con una visión más amplia que represente una oportunidad de crecimiento favoreciendo de mejor manera el proceso.

XV. Conclusiones y Recomendaciones

15.1 Conclusiones

En conclusión el duelo es una respuesta natural frente a la muerte, ya que es una experiencia que marca la vida del doliente tras la pérdida de la persona, lo que conlleva diferentes reacciones y dificultades y aún más si no se elabora de manera correcta, por lo que afecta a la calidad de vida, tanto emocional como físicamente, entre los cuales se destaca: la pérdida de apetito, la dificultad para dormir y concentrarse, sin embargo este proceso se ve como un proceso de crecimiento y una oportunidad de desarrollo para la persona, reintegrándose en sus actividades diarias.

Por otra parte, se evidencia la importancia del duelo, desde los diferentes Modelos. El Modelo del Psicoanálisis el cual habla como primera instancia sobre la pérdida y de igual manera explica que el duelo trae consecuencias para el doliente y que la pérdida ha estado presente en cada etapa de la vida, esto se ve acompañado por un serie de reacciones por las que pasa la persona, en donde es importante que al final se de una fase pueda tener reorganización. En el Modelo Cognitivo-Conductual, habla del duelo como un proceso natural, pero es necesario trabajar en la expresión de sentimientos y emociones, esto a través de varias tareas para que la persona pueda completar su proceso, y el Modelo de la Gestalt, explica que el duelo es para la persona una totalidad y no se puede de manera separada o dividida, sino de manera unida, para lo cual es necesario resolver asuntos incompletos que dejó en el duelo.

También se pudo evidenciar que las técnicas están encaminadas a elaborar de mejor manera el proceso del duelo, encontrando la mejor solución para que la persona pueda de manera exitosa cerrar su proceso de duelo e incorporarse de nuevo en sus actividades, mejorando así su calidad de vida, se encontró que en el Modelo de la Gestalt,

las técnicas empleadas, la cual sobresalió la Técnica de la Silla Vacía, así mismo acompañado de otras técnicas, las que hacen alusión a que la persona se dé cuenta de las preocupaciones que tiene y las identifique para que de esa manera pueda completar los asuntos que estuvo evitando y una todos los aspectos y así poder avanzar en su vida. Por el contrario en el Modelo Cognitivo- Conductual, la técnica que mayor realce tuvo fue la Exposición o Imaginación Guiada, seguida por varias técnicas las cuales se evidencio que la mayoría está encaminada a que la persona pueda expresar los sentimientos negativos que le generan malestar y de esa manera pueda confrontar estos pensamientos o sentimientos, dando como resultado que la persona se reincorpore a sus actividades o se trace como objetivo metas nuevas.

15.2 Recomendaciones

Hay que darle la importancia al proceso de duelo, ya que este conlleva efectos cruciales en la vida de la persona. Permitir sentirse triste o llorar está bien, porque eso es parte de nosotros y expresar cualquier tipo de emociones, pensamientos y sentimientos es la manera en que la persona puede descargar todo lo que siente y de cierta forma, desahogarse el dolor que tiene dentro, ese dolor que causo la pérdida del ser querido, ya que si no es así, puede acarrear varias consecuencias y dificultades en la vida, deteriorando y haciendo que la persona solo se sumerja en su dolor, y de esa forma afectando su calidad de vida.

Es fundamental en el duelo el acompañamiento al doliente, es decir que tenga un soporte en quien apoyarse en los días difíciles, sea familia, amigos, allegados.

Y por último, es bueno acudir con un profesional especializado en el tema del duelo, el cual valorará a la persona y elegirá la técnica más acorde, de manera que esté orientada en resolver su pérdida de manera eficaz enfocándose en nuevas metas o retomando actividades, según sea el caso.

XVI. Referencias Bibliográficas

- Alanís Esqueda, N. (2018). *Reestructuración Cognitivo-Emocional tras un proceso de duelo integrado, TÉCNICAS BREVES CENTRADAS EN SOLUCIONES Y COGNITIVO-CONDUCTUALES* (tesis de maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León, México.
- Ancona, A y Cortés, M.L. (2020, diciembre). Evaluación de una intervención psicoterapéutica con padres en duelo por la muerte de un hijo. *Salud y Bienestar*. Recuperado de: <https://www.revista.enfermeria.uady.mx/ojs/index.php/Salud/article/view/96/50>
- Aslan, C. (2003). Psicoanálisis del duelo. *Psicoanálisis*. (3), 705-725.
- Battista, A. (2011). El problema del duelo. *Desde el Jardín de Freud*, (11), 17-30.
- Concepción, A. (2020). *Intervención cognitivo-conductual de caso único en un duelo patológico* (tesis de pregrado). Universidad de la Laguna, España.
- Cortes, L y Pareja L. (2020). *Abordajes Terapéuticos Gestalticos hacia el manejo de culpa para pacientes en la adultez temprana ante el DUELO ONCOLÓGICO* (tesis de posgrado). Universidad Cooperativa de Colombia, Bogotá.
- Cruz, J; Corona, I & Portas, J. (2017). Terapia Cognitivo Conductual en el manejo de Duelo Complicado. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/329655368_Terapia_Cognitivo_Conductual_e_n_el_manejo_de_Duelo_Complicado
- Delgado, R. (2013). Elaboración del duelo de una madre cuyo hijo trabajaba como sicario en Ciudad Juárez, Chihuahua. *Nósis*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5094935>
- Espina, A; Gago, J & Perez, M. (2011). Sobre la elaboración del duelo en terapia familiar. *Psicoterapia*. Recuperado de: http://www.centrodepsicoterapia.es/pdf_art/22-Sobre%20la%20elaboracion%20del%20duelo%20en%20terapia%20familiar.pdf

- Elmiger, M. (2010, marzo). La subjetivación del duelo en Freud y Lacan. *Mal-Estar e subjetividade-Fortaleza*. Recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/malestar/v10n1/v10n1a02.pdf>
- Flórez, S.D. (2002). Duelo. *ANALES Sis San Navarra*, 25 (3), 77-85.
- Flor, D & Morán, D. (2018). Talleres para la elaboración del duelo por medio de la resignificación de la discapacidad, en niños de 5 a 9 años con padres del Centro Educativo Especializado “Hogar de Nazareth” de Fe y Alegría desde el enfoque Cognitivo Conductual (tesis de pregrado). Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Ecuador.
- Flores, C. (2009). *Estudio descriptivo del manejo terapéutico con familias en proceso de duelo por pérdida suicida desde el enfoque cognitivo* (tesis de posgrado). Universidad de las Américas, Quito.
- Guillem, V; Romero, R y Oliete, E. (2012). Manifestaciones del Duelo. Recuperado de: <https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/sociosyprofs/documentacion/manuales/duelo/duelo08.pdf>
- Guzmán, E. (2016). *Técnicas Gestálticas para el afrontamiento del duelo no superado de padres biológicos en niños de la escuela "Joel Monroy", Sector Misicata* (tesis de pregrado). Universidad del Azuay, Cuenca-Ecuador.
- Juliá, B; Bellver, A & Ballester, R. (2008). DUELO: Evaluación, Diagnóstico y Tratamiento. *Psicooncología*, 5 (2), 103-116.
- Mercado, D. (2017). El duelo en contextos de violencia. Aportes desde el psicoanálisis y la perspectiva transcultural. *Educación, Individuo y Sociedad*, 1, 35-43.
- Miniguano, C. (2015). *El proceso de duelo por pérdida de la libertad en personas sentenciadas por homicidio y la influencia en su conducta* (tesis de pregrado). Universidad Central del Ecuador, Quito.
- Morán, E. (2011). *Efecto de la Psicoterapia Cognitivo Constructivista Grupal en la mejoría del proceso de duelo complicado en pacientes con diabetes* (tesis de pregrado). Universidad Central del Ecuador, Quito.
- Moya y Figuerola. (2011). El duelo, más allá del dolor. *Desde el Jardín de Freud*, 133-148.

- Ortiz, M & Gaona, P. (2015). *Terapia gestáltica en la elaboración del duelo en adultos mayores no institucionalizados del centro gerontológico del buen vivir mies – guano, período noviembre 2014 - abril 2015* (tesis de pregrado). Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador.
- Ornelas, P. (2016). Estrategias de afrontamiento y resiliencia en cuidadores primarios con duelo. *Psicología y Salud*, 26 (2), 177-184.
- Pinto, R. (2018). *Intervención Cognitivo Conductual en caso clínico trastorno de duelo complejo persistente* (tesis de pregrado). Universidad Pontificia Bolivariana, Bucaramanga.
- Pérez, D y Atehortua, M. (2016). La Comprensión del Duelo desde la PSICOTERAPIA HUMANISTA. *Psyconex*. Recuperado de: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/326982>
- Ramos, A. (2021). Perdiéndote para encontrarme. Un estudio de caso con abordaje Gestalt (tealansis de maestría). Universidad Iberoamericana Puebla, Puebla.
- Reinoso, A. (2013). *Efectos de la psicoterapia grupal mediante técnicas psicodramáticas: doble e inversión de roles, en padres que no han resuelto el duelo frente a la presencia de un hijo (a) con retraso mental* (tesis de maestría). Universidad Central del Ecuador, Quito.
- Rojas, F. (2011). *El proceso de duelo por pérdida de la libertad en personas sentenciadas por primera vez y la influencia en su conducta* (tesis de pregrado). Universidad Central del Ecuador, Quito.
- Romero, V. (2013). Tratamiento del Duelo: Exploración y Perspectivas. *Psicooncología*. 10 (2-3), 377-392.
- Rodríguez, E. (2021, 25 de abril). Abordaje del duelo en tiempos de COVID-19 desde una perspectiva Gestáltica. *Peruana De Psicología*. Recuperado de: <https://revistateoriaypractica.com/index.php/rtyp/article/view/35>

- Sánchez, R. (2012, junio). *El proceso del duelo bajo el enfoque gestáltico y las autointerrupciones en el ciclo de la experiencia*. Recuperado de: https://www.academia.edu/35905068/EL_PROCESO_DE_DUELO_BAJO_EL_ENFOQUE_GEST%C3%81LTICO_Y_LAS_AUTOINTERRUPCIONES_EN_EL_CICLO_DE_LA_EXPERIENCIA
- Sampieri, H. (2014). *Metodología de la Investigación*. Recuperado de: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Soto, O; Falcón, P & Volcanes, M. (2009, 15 de febrero). LA MUERTE Y EL DUELO. *Enfermería Global*. Recuperado de: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/50381>
- Varela, L; Reyes, C & García, J. (2017). *Tipos de duelo y Estrategias de Afrontamiento* (tesis de pregrado). Universidad Cooperativa de Colombia, Bogotá.
- Worden, J. (2013). *EL TRATAMIENTO DEL DUELO: Asesoramiento psicológico y terapia*. Recuperado de: https://www.ecofuneral.es/wp-content/uploads/2018/10/williamworden_duelo.pdf