

# #EntendiendoeelDuelo

## Estar Informado en Duelo: Del entendimiento a la acción

Donna L. Schuurman, EdD, FT & Monique B. Mitchell, PhD, FT

El duelo es una respuesta natural ante una pérdida. El modo en que las personas expresan su duelo ya sea público o privado, es variable y depende de muchos factores, incluyendo su personalidad y lo que su contexto social les ha enseñado como “apropiado”. Una actitud dominante de la sociedad “convencional” es que el duelo es una experiencia emocional individual con etapas predecibles y una fecha límite definida. Al definir el duelo de esta manera se sugiere que, si tus “síntomas” duran demasiado o son muy intensos, podrías tener un “trastorno mental” que necesita tratamiento. Y esto es un problema.

Todos responden al duelo de manera única y el duelo puede durar toda una vida... y eso es completamente normal. Esto no significa que sea sencillo o que no se experimentará un desafío a nivel emocional, físico, espiritual y/o relacional. En lugar de etiquetar a las personas como “trastornadas” o “disfuncionales”, necesitamos entender la naturaleza holística del duelo. Estar informado en duelo no solamente significa tener conocimientos sobre el duelo. También significa saber poner este entendimiento en acciones.

### LOS 10 PRINCIPIOS BASICOS PARA ESTAR INFORMADO EN DUELO

Estar informado en duelo inicia con la identificación y la aceptación de los 10 principios básicos sobre el duelo. Estos principios básicos involucran reconocer lo que es el duelo, así como las mejores prácticas para brindar apoyo a aquellos que se encuentran experimentándolo.



**Es natural.** Las pérdidas son experiencias humanas normales, inevitables y universales. Las personas tienen la capacidad innata de adaptarse a las pérdidas y funcionar de manera saludable.



**Es complejo y no-patológico.** El duelo es una respuesta no patológica y adaptativa ante un sentido de pérdida. El duelo es complejo y complicado porque las personas y las relaciones humanas son complejas y complicadas.



**Es contextual.** El duelo no es solamente una experiencia individual; está entrelazado en un contexto sociocultural influenciado por la familia, la comunidad y otros sistemas sociales. Reconocer y abordar los factores socioculturales e históricos que impactan en el duelo puede reducir las disparidades y promover equidad e inclusión.



**Es disruptivo.** El duelo desafía nuestra identidad, relaciones, creencias y suposiciones sobre el mundo y nuestro rol en el mismo.



**Conexión relacional y apoyo percibido.** El tener a personas que se preocupan y nos apoyan después de una pérdida, nos ayuda a navegar los cambios en nuestra vida. Sentirse escuchado y tener a alguien con quien compartir nos ayuda a saber que no estamos solos en nuestro duelo.



**Empoderamiento personal y sentido de agencia.** Experimentar una pérdida y el duelo subsecuente puede hacernos sentir indefensos o fuera de control. Elegir nuestras propias respuestas saludables, en lugar de hacer o no lo que otros nos dicen, puede ayudarnos a recuperar un sentido de equilibrio y agencia.



**Seguridad.** Experimentar pérdidas desafía nuestro sentido de seguridad en el mundo. Poner atención a nuestras necesidades

Esta es una versión resumida de un documento más largo. Para ver el documento completo (en inglés), visite [dougyc.org/grief\\_informed](https://dougyc.org/grief_informed)

*continued...*

físicas, emocionales y espirituales nos ayudará a afrontar todos los cambios que ocurren después de una pérdida.



**Centrado en la persona.** La intensidad y la experiencia de duelo es única para cada individuo.



**Es dinámica.** La naturaleza dinámica del duelo no puede ser capturada completamente en una

etapa, fase u otro modelo prescriptivo. No hay manera universalmente aceptable o “correcta” de estar en duelo.



**No es finito.** La pérdida se entrelaza con nuestra identidad; por lo tanto, el duelo no es una experiencia finita. El duelo no tiene un punto final mágico. Podemos estar en duelo a lo largo de nuestras vidas.

## UN LLAMADO A LA ACCIÓN

Si bien, el conocimiento de los diez principios básicos es un primer paso crítico para estar informado en duelo, debemos reconocer que su entendimiento tiene un mayor impacto cuando lo ponemos en acción. Es momento de que, como nación, tomemos una posición y reconozcamos el duelo por lo que realmente es: una respuesta natural y normal ante la pérdida que se encuentra entrelazada en un contexto sociocultural. El duelo no es una experiencia que necesita ser “silenciada”, “tratada” o “patologizada”. El duelo, y todas las complicaciones que impone al doliente, es una experiencia que necesita y merece entendimiento, apoyo y comunidad. A continuación, te presentamos 10 pasos para implementar el conocimiento informado en duelo.

- 1. Aboga por la idea de que el duelo no es un trastorno mental: nuestro contexto social y cultural impacta en nuestro duelo.** Somos impactados por las personas en nuestras vidas y el mundo en el que vivimos. A medida que escuches o lees que el duelo es una experiencia individual (es decir, que el duelo ocurre aislado del mundo que nos rodea), cuestiona la narrativa de los “trastornos mentales” y considera todos los factores que pueden contribuir en cómo una persona responde a la muerte de alguien en su vida.
- 2. Considera el lenguaje que utilizas y cómo puede impactar a las personas.** El lenguaje que usamos

para describir personas y experiencias moldea nuestra manera de verlas y responder a ellas. Cuando se trata del duelo, tenemos el potencial para ser de ayuda o para causar perjuicio. Las personas en duelo a menudo reciben respuestas condescendientes como “tienes que superarlo” o “tienes que darle un cierre”, cuando lo que más necesitan es sentirse comprendidas.

- 3. Educa a otros para estar informados en duelo.** Comparte los 10 principios básicos para estar informado en duelo con tus amigos, familia, colegas y otros que quieran saber cómo apoyar a las personas que están en duelo. Cuando observes a alguien que se encuentre desinformado o malinterpretando el duelo, ¡responde!. Por ejemplo, si no estás de acuerdo con lo que ha sido retratado en las noticias o los medios, escribe una carta al editor, contacta al reportero, etc. Intervén con tu opinión y experiencia.
- 4. Amplía el diálogo respecto a la necesidad de diversidad e inclusión en la investigación y recursos en el tema del duelo.** Muchos de los estudios en el campo de la tanatología (el estudio del morir, la muerte y el duelo) en los Estados Unidos, están basados en estudios con adultos de la cultura “convencional” y han sido usados para representar el estándar de cómo la gente

*continued...*

experimenta un duelo y cómo se debe apoyarles. Necesitamos llegar más allá de estas perspectivas limitadas y estrechas para entender y apoyar cómo viven el duelo personas de diferentes creencias, culturas, etnias, habilidades, antecedentes y experiencias.

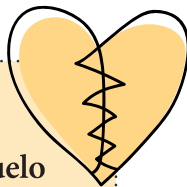
5. **Desafiar los mitos acerca del duelo.** El duelo no sigue un camino ordenado de etapas, tareas o asignaciones para ser completado. Cuando alguien esté en duelo, evita imponer expectativas sobre ellos acerca de cómo deberían sentirse o responder, o cuánto debería durar. Cada experiencia de pérdida es diferente y cómo la gente se siente o responde será influenciado por su relación con la persona que murió, sus creencias, experiencia, redes de apoyo social y otros múltiples factores.
6. **Reconoce y señala la injusticia de las etiquetas.** ¿Acaso anhelar a alguien que ha muerto significa que uno tiene un trastorno mental? (Por ejemplo, el “Trastorno por duelo complejo persistente”). En vez de etiquetar a las personas en duelo con un trastorno mental, o permitir a otros etiquetarnos, considera delimitar los desafíos que enfrentamos cuando estamos en duelo simplemente como: desafíos que experimentamos cuando afrontamos la muerte de alguien en nuestras vidas.
7. **Identifica y reconoce que cada experiencia de pérdida es una experiencia única.** Las personas responderán a la muerte de cada persona en sus vidas de manera diferente porque cada relación es única. Evitemos asignar a las personas, que ya se encuentran luchando, en casillas preconcebidas o estereotipos.
8. **Fortalece las conexiones relacionales.** Nuestra cultura convencional valora la independencia y, como tal, los retos experimentados cuando estamos en duelo son a menudo observados como algo que ocurre dentro del individuo. Desafortunadamente, esta perspectiva irreal subestima, o incluso puede ignorar, el valor del

apoyo interpersonal cuando alguien está en duelo. Necesitamos conexiones con otros seres que sean comprensivos y compasivos, especialmente cuando situaciones difíciles y dolorosas nos ocurren.

9. **Honra la experiencia vivida.** Existen tantas maneras de estar en duelo como existe gente en el mundo, y no hay manera “correcta” o “incorrecta” de vivirlo. Es importante saber cómo apoyar a otros, aun cuando su experiencia vivida y sus respuestas ante el duelo difieran de las tuyas. Cuando ponemos expectativas y juicios sobre otros porque son diferentes a nosotros, creamos barreras en lugar de conexión y percepción de apoyo. Honrar la experiencia vivida de otros, incluye ofrecer el regalo de la escucha sin juicios, mente abierta y soporte.
10. **Sé compasivo contigo mismo y con los demás.** Fue Oscar Wilde quien dijo que “solo los superficiales se conocen a sí mismos”, lo que sugiere que siempre hay más que aprender sobre uno mismo y los demás, sin importar nuestra edad, educación o condición social. Una de las formas en las que podemos “hacer lo que predicamos” es demostrando la misma compasión hacia nosotros mismos que esperamos que otros tengan por sí mismos, particularmente cuando estamos en duelo.



El Centro Nacional de Duelo  
para Niños y Familias



**¡Únete a este llamado nacional a la acción!**

Haznos saber qué estás haciendo tú y/o tu organización para crear conciencia a nivel nacional sobre el estar informado en duelo. ¡Nos encantaría saber de ti! Usa #UnderstandGrief en tus redes sociales y etiquétanos en @thedougycenter. Visita [dougyc.org/UnderstandGrief](https://dougyc.org/UnderstandGrief) para obtener más información al respecto.