

Educación para la familia y el proveedor de cuidados

EL DUELO

Las cuatro tareas del duelo

J. William Worden, profesor de psicología de Harvard Medical School, desarrolló un modelo que llama “Las cuatro tareas del duelo”. La pérdida y el dolor nos suceden *a* nosotros, pero este modelo sugiere que hay mucho que podemos *hacer* para completar exitosamente el trabajo del duelo.

Tarea 1: aceptar la realidad de la pérdida.

- La aceptación es tanto intelectual como emocional y requiere muchas experiencias diferentes para que sea real para nosotros.

Tarea 2: procesar la pena del duelo.

- El tipo de pena experimentado depende de muchos factores exclusivos de cada relación.
- Muchas personas se benefician del apoyo externo que los ayuda a afrontar y resistir la pena que produce la pérdida. Se mitiga y disminuye con el tiempo.

Tarea 3: adaptarse a un mundo sin la persona fallecida.

- La adaptación es muy amplia, incluye adaptaciones externas (vida diaria sin la persona), internas (¿Quién soy ahora?) y espirituales (encontrar nuevas formas de ver el mundo).
- Hay oportunidades para encontrar nuevas capacidades y para crear cambios con sentido.

Tarea 4: encontrar una conexión duradera con la persona fallecida mientras se comienza una nueva vida.

- La aceptación de la pérdida no significa que la relación con la persona fallecida ha concluido. Encontrar una manera propia exclusiva de continuar una conexión con esa persona es normal y saludable.
- Los objetivos realistas del trabajo del duelo incluyen recuperar el interés en la vida y sentirse esperanzado, descubrir los nuevos aspectos de uno mismo y entablar nuevas relaciones: seguir adelante.

J. William Worden (2009)

Grief Counseling and Grief Therapy (tercera edición): A Handbook for the Mental Health Practitioner.

Nueva York: Spring Publishing Co.

© 2011 Hospice of the Valley

Servicios para personas en duelo
602.530.6970