

MODELOS Y TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN EN DUELO

Informe Final

Diplomado En Manejo de Duelo

Maryerin Hernández Cobos Id: 286581

Sandra Katerine Bello Ortiz Id: 217859

Diana Andrea Mateus Parra Id: 318906

Universidad Cooperativa de Colombia
Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Programa de Psicología

Bogotá

2017

MODELOS Y TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN EN DUELO

Informe Final

Diplomado En Manejo de Duelo

Maryerin Hernández Cobos Id: 286581

Sandra Katerine Bello Ortiz Id: 217859

Diana Andrea Mateus Parra Id: 318906

Asesoras

Alba Lucia Mendoza Rincón

Soraida Salcedo Santos

Universidad Cooperativa de Colombia
Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Programa de Psicología

Bogotá

2017

MODELOS Y TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN EN

DUELO

Desde el Modelo Psicoanalítico

El aporte más importante del modelo psicodinámico es proponer el establecimiento de una relación “curativa” o “reparadora” con los usuarios. Mills, 2005 como se cita en Eiroá, Fernández & Nieto, (2017)

Otras aproximaciones psicoanalíticas modernas proponen conceptualizar la terapia como un proceso de comprensión cognitiva y emocional de los síntomas Luborsky, 1984 como se cita en Eiroá, Fernández & Nieto, (2017)

Desde el Modelo Cognitivo - Conductual

La teoría cognitiva establece que los sujetos construyen la realidad y el significado a partir de sus propias vivencias. Las emociones y las conductas son el resultado de los pensamientos que cada uno tiene. El malestar emocional que presenta un individuo, se produce cuando realiza una representación equivocada de su realidad y construye un pensamiento distorsionado que causa cambios significativos en su conducta y afecta el desempeño habitual de sus labores. En nuestra temática del duelo, el paciente logra elaborar o superar este proceso mediante la resignificación de la pérdida. Con la ayuda de un profesional logrará la identificación de aquellos pensamientos que causan el malestar, y mediante la aplicación de diferentes técnicas llegará a obtener de manera gradual un significado favorable para la situación que vivió. Barreto & Soler (2007).

Desde el Modelo Humanista

Considerando el modelo humanista, el duelo es definido como el proceso de elaboración que se lleva a cabo por razón de una pérdida significativa. A través de él se espera equilibrar la relación de la persona con su entorno. Al hablar de duelo se hace referencia a la pérdida de un trabajo, la pérdida de una casa, de un amigo, de un hijo, y comúnmente la pérdida por la muerte de un ser querido. Así mismo, desde la terapia Gestalt se considera que cualquiera que sea la

función humana esta se representa como una interacción en un campo organismo-entorno. En el caso de la pérdida de un ser querido resulta un desequilibrio en la autorregulación del campo organismo-entorno, y es por esto que el proceso de duelo consiste en la restauración de ese equilibrio. Martín y Vázquez (2005) como se cita en Ramírez (2013).

Algunas Consideraciones de Fenomenología

La fenomenología es entendida más como un movimiento filosófico amplio que reúne diversos desarrollos heterogéneos en una misma área Husserl, (1859-1938). Edmund Husserl (1859-1938) es el fundador de la fenomenología quien insatisfecho de los resultados por las aplicaciones del método científico positivista en el campo del estudio del mundo externo y la realidad psicológica, plantea que la experiencia genuina de las personas que tienen en sí mismas y de su entorno, esto no puede ser visualizado como empírico y fidedigno. Es así como se plantea que los procesos psíquicos siempre son intencionales es decir, invariablemente hacen referencia y están ligados a objetos y/o sucesos que se encuentran en la realidad externa (Halling & Carroll, 1999; Waldenfels, 1992 como se cita en Sassenfeld A, Moncada L, 2006 p. 4). De esta manera el método fenomenológico es un fundamento para investigar y entender de manera exacta y empírica la experiencia que el ser humano tiene del mundo, de sí mismo y de sus semejantes, y a su vez son implícitamente intencionales en la investigación fenomenológica la experiencia el fenómeno. Sassenfeld A, Moncada L, (2006).

Modelo Fenomenológico Humanista Existencial

Edmund Husserl plantea que el mundo es lo que se percibe en la experiencia vivida, no es posible la objetividad; en la base de todo conocimiento está la intuición. A esto se le transforma en un método, que busca la reducción eidética, poner entre paréntesis todo lo conocido, centrarse en la descripción, excluir de la mente no solo cualquier juicio de valor sobre el fenómeno sino también cualquier afirmación relativa a sus causas Sanchez, (1998) como se cita en Rosso A, (2006). Es de esta manera que el modelo fenomenológico existencial no etiqueta, ve al consultante por las experiencias que ha tenido o que ha rechazado, ya que el ser humano es único, y no puede entrar en un diagnóstico reduccionista o clasificatorio. Permittiéndose el ser humano por medio de este modo de psicoterapia, elegir la dirección de su libertad y seleccionar su camino constructivo.

A los psicoterapeutas de orientación humanista- existencial les interesa en particular la exploración fenomenológica de los fenómenos propiamente humanos y psicológicos - una aproximación dedicada a la investigación de un objeto de estudio representado por la existencia y la experiencia consciente del individuo que se denomina fenomenología existencial o psicológica Yontef & Moreira, (1993, 1998, 2004, 2001).

Técnica de Intención Paradójica



Tomado de:

https://www.google.com.co/search?q=intencion+paradojica+de+viktor+frankl&rlz=1CIAZAA_enCO751CO751&source=lnms&tbn=isc&sa=X&ved=0ahUKEwiugfSRtLnVAhXC5SYKHf89BpUQ_AUICigB&biw=1920&bih=925#imgrc=NNrZqroF6-a9kM:

La Intención Paradójica confronta nuestro sentido común ya que es un proceso mediante el cual el paciente es animado hacer, o *desear que ocurra aquello que precisamente teme* Frankl, (1984) como se cita en Cabrales, (2009). Se indica al consultante que intente reírse de su propio sufrimiento y de esta manera afronte el temor que le provoca la pérdida.

Frank, (1999) citado en Cabrales, (2009) al aplicar la intención paradójica se moviliza también la capacidad exclusivamente humana del *humor*.

Frankl, (1984: 130) como se cita en Cabrales, (2009) El objetivo principal de la Intención Paradójica es “amortiguar los miedos individuales de los pacientes”, esta técnica ha sido utilizada en contextos diferentes donde lo único en común es la angustia por la expectativa de fracaso o por colapsar por no poder responder adecuadamente a las situaciones que se presentan como lo es en un Duelo por Pérdida. Cabrales, (2009).

Técnica Que hubiera sido si...



Tomado de: <https://co.pinterest.com/pin/444167581970123502/>

Con relación a lo expuesto por Luna (2011) este es un ejercicio que ayuda a encontrar el sentido o el significado de lo que nos ha pasado, se puede realizar así:

- Se le indica a la persona o personas que piensen en un hecho que les haya ocurrido en su vida, muy doloroso o muy bello, algo que les haya desestabilizado... se dan unos minutos para pensar.
- Se solicita a la persona o personas que comenten el hecho sucedido.
- Se pide que piensen por unos minutos ¿Qué hubiera sido si ese hecho que ya vivieron no hubiera ocurrido?, inventar o especular sobre lo que hubiera pasado.

- Se comenta ¿qué hubiera pasado si...?
- Se solicita se piense para que creen que la vida o el destino o ellos o Dios si son creyentes, hicieron o permitieron ese hecho que les paso ¿para desafiarlos?, ¿para castigarlos?, ¿para hacerlos crecer?, ¿para qué ocurrió ese hecho?, ¿Qué sentido tiene?
- Se solicita que comenten aquello que han pensado
- Por último se pide que cualquier persona diga a quien desee cual puede ser el sentido de lo que sucedió.

Técnica de Derreflexión



Foto: Andy Prokh, tomado de <http://2.bp.blogspot.com/-XrtWqsM2h7k/UkF7wNSjs9I/AAAAAAAAABLo/PsCqrGUsTuA/s1600/andy+prokh+2.jpg>

De acuerdo a Luna (2011) el objetivo de esta técnica consiste en disminuir la hiperreflexión, entendida esta como la actividad de ensimismarse o enfocar la atención en el propio problema sin permitir tener una visión del mundo o el alrededor. Un ejemplo sencillo

es el insomnio, donde la persona está tan concentrada en conciliar el sueño que le resulta difícil lograrlo por enfocar toda su atención en este propósito.

La técnica de la derreflexión se emplea en grupo y se debe tener en cuenta las siguientes consideraciones:

1. Explicar al consultante las dificultades que trae las conductas de la hiperreflexión.
2. Diseñar estrategias que permitan reducir la hiperreflexión y que al mismo tiempo brinde el desarrollo de otras conductas.
3. Procurar que el consultante desvíe su atención del problema.

Actividades para desarrollar en el grupo de derreflexión:

- Leer poemas positivos, optimistas
- Leer parte del diario de las horas bellas (es un cuadernillo donde los participantes, al finalizar el día, describen todo lo positivo que hayan vivido durante la jornada.
- Realizar fantasías grupales, guiadas por el terapeuta, de carácter positivo. Se recomienda estar en una posición de relajamiento.
- Hacer demostraciones individuales de alguna habilidad que se tenga; ya sea artesanal, artística o profesional.
- Leer cuentos o historias, a cargo del terapeuta, donde se vea, la importancia de la derreflexión.
- Contemplar un ramo de flores hermoso
- Escuchar una melodía agradable

- Hacer ejercicios de asociación de palabras donde los consultantes cierran sus ojos unos pocos minutos y asocian experiencias positivas o encuentros de sus vidas con una palabra determinada. Posteriormente narran la experiencia.

Técnica silla vacía



Tomado de <http://gestaltestrategias.blogspot.com.co/>

Martin (s.f) La silla vacía es un procedimiento terapéutico de la terapia Gestalt, se debe a Fritz Perls, consiste en hacer dialogar a las distintas partes que se oponen en el individuo, y en poner en contacto aquéllas otras que negamos o rechazamos.

Con la técnica de la silla vacía el sujeto va entablando diálogos entre las dos partes hasta que las integra y las hace suyas, reincorporándolas a su personalidad, en especial aquellas partes de sí mismo alienadas y proyectadas. También puede desarrollarse el diálogo entre el paciente y alguna persona significativa para él. Por medio de este juego, el paciente va adquiriendo la habilidad, no sólo de reincorporar partes suyas proyectadas en los otros, sino también la capacidad de ponerse en el lugar del otro.

Técnica Diálogo Socrático



Tomado desde: <http://www.logoterapiaperu.org/logoterapia.html>

Como señala Barretoez, Barretoez & Romero (2011) El objetivo del diálogo socrático es desenvolver el pensamiento del interlocutor, partiendo de su campo fenoménico, de los datos que le interesan, con la intención de que pueda llegar a una definición bien elaborada de las cosas, teniendo de esta forma como principio que el saber al respecto de algo se prueba por la definición que se da de ello.

Diálogo socrático en logoterapia

Martínez (2012) como se cita en Paredes (2014) El Diálogo Socrático fue desarrollado por el filósofo Sócrates en la antigua Grecia, cuando mediante preguntas y cuestionamientos buscaba la reflexión del interlocutor con el fin de que considere como válidos otros puntos de vista, diferentes del sostenido, ampliando el conocimiento y “dando a luz” una verdad.

Concretamente en logoterapia, el diálogo socrático es un estilo de encuentro psicoterapéutico que puede darse entre dos o más personas y que busca por medio de preguntas, señalamientos, descripciones y el elemento más importante, la relación misma, ayudar al consultante a tomar conciencia de su libre voluntad (Frankl, 2007), invitándolo a dar respuesta por sí mismo ante lo que la vida le plantee.

En palabras de Fabry (Fabry, 2009. P. 25): “el diálogo socrático es el instrumento que el facilitador emplea con más frecuencia en la búsqueda de sentido. Este diálogo nos pone en

encuentro con nuestro núcleo saludable, el espíritu, a fin que podamos hacer uso de sus recursos”

Técnica Rituales de despedida



Tomado desde: <http://www.grupogayosso.com/blog/2012/08/05/rituales-de-despedida/>

Siguiendo con lo expuesto por Barreto y Soler (2007) los rituales terapéuticos de "despedida" son empleados como una estrategia a corto plazo en la terapia de duelo, pueden emplearse tanto en duelo conflictivo, como en duelo inesperado y comprenden tres fases:

- ***Preparatoria:*** se explica cómo el ritual puede ayudar a despedirse del fallecido, es importante tener en cuenta que el paciente debe estar muy motivado, ya que es una actividad que contiene gran carga emocional. Durante esta fase, se puede estimular a los miembros de la familia a que hablen entre sí sobre la pérdida.

- ***Reorganización:*** el doliente debe reordenar su vida mediante tareas a realizar en casa, durante esta fase el paciente puede crear cosas -como dibujos, pinturas, esculturas, poemas o historias que sirvan para incrementar su semejanza o conexión con el fallecido.

- **Finalización:** incluye la despedida simbólica, rituales adecuados a la cultura y creencias del doliente.

Los rituales de despedida pueden utilizarse en niños, jóvenes y adultos.

Técnicas de Autocontrol



<https://psicologiapositivauruguay.com/2014/02/13/practicando-el-autocontrol/>

Con base en lo propuesto por Barreto & Soler (2008) a continuación se hará una descripción de las técnicas de autocontrol, las cuales se desarrollan a partir de la idea de que las personas perciben de manera positiva el hecho de tener el control sobre su medio. El objetivo de estas técnicas se puede dar en dos focos, el primero está relacionado con las intervenciones preventivas donde se pretende potenciar la sensación de control, y el segundo se vincula con el propósito de sustituir las conductas problemáticas y des adaptativas por otras más saludables.

Para el desarrollo de esta técnica, el paciente debe contar con las siguientes habilidades:

- **Auto observación:** Identificar la conducta o pensamiento que se quiere modificar, y permitir cambiar conceptos erróneos de las situaciones adversas. Ejemplo: Cambiar la expresión de: “La vida es terrible, no tiene sentido, nada merece la pena” por: “estoy muy triste porque he perdido a una persona que quería mucho”.
- **El establecimiento de criterios u objetivos a lograr:** Tener en cuenta la afectación emocional de la situación y de esta manera establecer la pertinencia del objetivo a lograr.
- **Búsqueda de recursos personales:** Recordar y planificar actividades que realizaba con anterioridad o que pueda implementar con el fin de ir “normalizando la vida”.
- **Discriminar si realmente se va consiguiendo el objetivo:** Identificar si el criterio elegido coincide con la conducta realizada.
- **Refuerzo:** A través de consecuencias gratificantes permitir el mantenimiento de la conducta saludable e incrementar la motivación en futuras actividades.

Después de haber identificado las habilidades requeridas para la implementación de la técnica estas se van a integrar con las *estrategias de planificación ambiental* que hacen referencia a la modificación de factores internos o externos que determinan la aparición de una conducta, y también con las *estrategias de planificación conductual* las cuales están relacionadas con la programación de la conducta. Es aquí donde la persona toma el control su comportamiento de acuerdo a los criterios que ha establecido.

Técnica Entrenamiento en habilidades sociales y Asertividad (EHS)

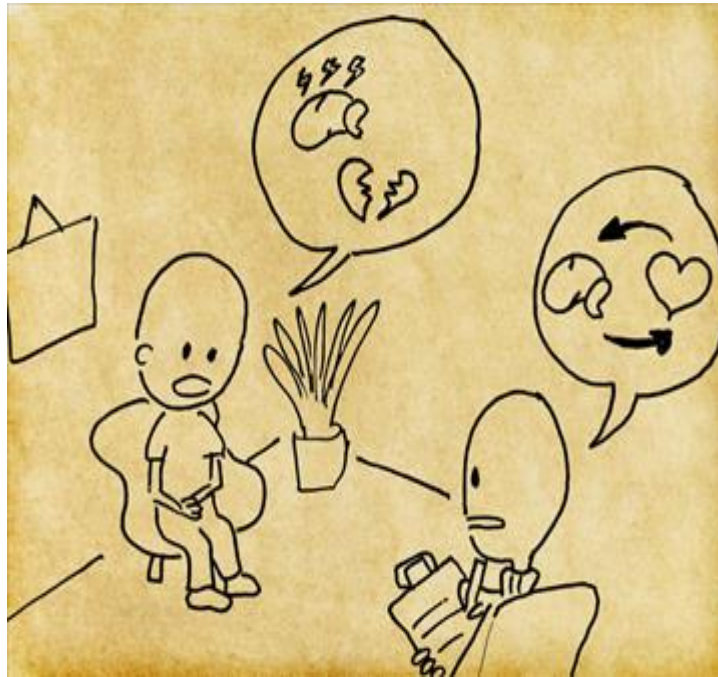
El entrenamiento en habilidades sociales en el proceso de intervención en duelo puede ser de gran ayuda, ya que es de vital importancia el apoyo social y se considera como uno de los protectores importantes en el desarrollo posterior a la pérdida, cuando no se poseen buenas bases en habilidades sociales puede sufrir incluso en la comunicación el doliente y su entorno y entre el doliente y el paciente antes de morir. Barreto & Soler (2007).

El objetivo principal de esta técnica es la promoción de la expresión de la pena cuando existe incapacidad o especial dificultad para hacerlo sin embargo también proporciona herramientas para facilitar el apoyo social, mejorar en la comunicación interpersonal y expresión de emociones. Barreto & Soler (2007).

Las habilidades sociales se proyectan en el proceso de duelo con tres tipos de resultados en el comportamiento del doliente:

- La eficacia en lo Objetivos: En la medida es que se trata de un proceso de adaptación individual, la persona en duelo va variando sus objetivos en función de cada momento.
- La eficacia en las relaciones: Mantener la relaciones con los otros significativos permitiría el apoyo de estas personas relevantes en los distintos ámbitos funcionales (familiar, laboral, íntimo) para ayudar a “normalizar” la vida construir nuevos vínculos, etc.
- La eficacia en el mantenimiento de la autoestima: Una de las necesidades básicas del ser humano es ser amado, cuando esto sucede el apoyo social permite el mantenimiento de la autoestima, uno de los nutrientes fundamentales es indudablemente el afecto de los demás, el cual es más necesario por la vulnerabilidad emocional producto de la pérdida.

Técnica Reestructuración cognitiva y ensayos conductuales



Tomado de: <http://elpsicoasesor.com/que-es-la-reestructuracion-cognitiva/>

De acuerdo a Fleming y Robinson (2001) como se cita en Barreto & Soler (2007) La reestructuración cognitiva tiene como objetivo ayudar a reconstruir la representación del yo, de los otros y del mundo tras la pérdida. El fin principal es lograr la reestructuración de los pensamientos erróneos que causan las manifestaciones de duelo. Realizar la elaboración de un proceso de duelo con el uso de esta técnica, implica para el paciente la resignificación y reconstrucción de la pérdida de manera positiva y con esto poder incorporar este evento en su vida diaria.

Esta técnica es de gran utilidad en cogniciones causantes de desesperanza, culpabilidad, inutilidad personal, rabia y puede ser más funcional en dolientes con estilo de afrontamiento centrado en la resolución del problema. Barreto & Soler (2008)

De acuerdo a lo expuesto por Barreto & Soler (2007) la reestructuración cognitiva se puede aplicar en los siguientes tipos de pensamientos:

- Tras la aparición de pensamientos absolutistas como: “no puedo vivir sin él o ella”, la terapia cognitiva puede ayudar a desarrollar pensamientos más equilibrados mediante el análisis de los pro y contra de una interpretación equivocada y la generación de una nueva alternativa.

- En el caso de la presencia de los “pensamientos en contra de los hechos” los cuales consisten en generar alternativas imaginadas a eventos reales, como por ejemplo: “si no hubiera intentado reanimarla, estaría viva”. En este caso la reestructuración cognitiva puede implementar su eficacia a través de ensayos conductuales que permitan tener una perspectiva más realista, en el caso del ejemplo se podría revisar los resultados de la autopsia en compañía del médico y de esta manera esclarecer que no hay una relación directa entre el pensamiento y el evento.

- En los pensamientos como “la percepción tardía” en el cual el individuo tiende a pensar en lo que se debió hacer, como por ejemplo: la persona refiere que intuía que iba a pasar algo malo y a partir de ahí busca señales de alerta y se culpabiliza por no haber considerado ese aviso. Según Kubany (198) como se cita en Barreto & Soler (2008) la intervención consiste en: primero; explicar al paciente el concepto de “percepción tardía” y dar algunos ejemplos, segundo; determinar la extensión de cuanto o como el doliente piensa erróneamente que “sabía” lo que iba a suceder y tercero ayudar a apreciar la influencia del pensamiento de “percepción tardía” y la imposibilidad de disponer de información posterior al desenlace que ejerza una influencia en las valoraciones previas.

Técnicas de Counselling (Terapia de Tercera Generación)

El Counselling es el marco de intervención idóneo ante el fenómeno del duelo; el counselling requiere actitudes que determinan el modo de vincularse a la persona en duelo. El respeto a la individualidad y multidimensional, la sensibilidad ante el sufrimiento y el compromiso con el desarrollo de una vida humana digna configuran el marco de acción que permitan la promoción de la salud en sentido amplio y minimiza el riesgo de manipulación de la relación Arranz, Barbero, Barreto & Bayes, (2003) como se cita en Barreto & Soler (2008).

Rogers, cómo se cita en Barreto & Soler (2008) es uno de los promotores individuales del Counselling, y señala como actitudes básicas del terapeuta, la empatía, la veracidad y la aceptación incondicional. La importancia de la disposición y habilidad para comprender y transmitir comprensión a la persona que se acompaña, es decir, entender la situación vital en que se encuentra y necesita cambiar respetando su punto de vista. El segundo punto que nos señala Rogers, es expresar con sinceridad que se siente solidaridad con el sufrimiento del otro y que de verdad se pretende ayudar con todas las herramientas por parte del profesional que presta la ayuda. De esta manera su objetivo es aumentar la autonomía en la persona respecto a su ambiente social, profesional y cultural. Brinda herramientas en el “Aquí y Ahora” que permitan afrontar adecuadamente las situaciones difíciles. Barreto & Soler (2008).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barreto y Soler (2008). *Muerte y duelo*. Madrid: Editorial Síntesis.

Cabrales, J. (2009). La Intención Paradójica. Durango, Dgo. México. Nov, 2009. Recuperado desde: <http://www.monografias.com/trabajos-pdf2/intencion-paradojica/intencion-paradojica.pdf>

Eiroá, F; Fernández, M; & Nieto, R. (2017). Los tratamientos psicológicos en el contexto de la psicología contemporánea. La formulación de casos en psicología clínica (p.p. 28). Bogotá, ed. colombiana; Barcelona, magisterio; ed. UOC.

Luna J, (2011), Logoterapia: un enfoque humanista existencial. (PP. 133-136). Bogotá: San Pablo. Recuperado desde: <https://books.google.com.co/books?id=jqBhOETNpn8C&printsec=frontcover&dq=Logoterapia:+un+enfoque+humanista+existencial&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjlgcLLsLLVAhVCIIAKHabKBzcQ6AEIJTAA#v=onepage&q=Logoterapia%3A%20un%20enfoque%20humanista%20existencial&f=false>

Martin, A; (s.f). Técnicas de la psicoterapia gestáltica. En Martín González, Ángeles; *Manual práctico de psicoterapia Gestalt* (p.p.76-77). Recuperado el día 19 de julio de 2017, desde: <http://bibliotecaparalapersona-epimeleia.com/greenstone/collect/libros1/index/assoc/HASH01f9.dir/doc.pdf>

Paredes, A (2014). El diálogo socrático en logoterapia. Recuperado desde: <http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2014/AVANCES.A.Salomon.pdf>

Ramírez, J. (2013). Proceso de duelo. Artículos de Universidad Gestalt. Recuperado desde: <http://mundogestalt.com/proceso-de-duelo/>

Rosso, A; (2006). Terapia Humanista Existencial Fenomenológica: Estudio de Caso. San Pablo, Universidad Católica Bolivian. Recuperado desde: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612006000100005

Sassenfeld, A; Moncada, L; (2006). Fenomenología y Psicoterapia humanista-existencial. Red de Revistas Científicas de América Latina. Revista de Psicología, Vol. XV, núm. 1, 2006. Recuperado desde <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26415105>