

Duelo y Pérdida en Situaciones de Supervivencia: Fases, Reacciones y Manejo

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Comunicaciones sin Infraestructura

Etiquetas: Sin etiquetas

Duelo y Pérdida en Situaciones de Supervivencia: Fases, Reacciones y Manejo

En situaciones de supervivencia y desastres, la pérdida adopta múltiples formas: muerte de seres queridos, pérdida del hogar, de la comunidad, de la normalidad, de la seguridad percibida. Elisabeth Kübler-Ross propuso en 1969 su modelo de cinco etapas del duelo (negación, ira, negociación, depresión y aceptación), inicialmente para enfermos terminales pero ampliamente aplicado a todo tipo de pérdida. Investigaciones posteriores, como el modelo de proceso dual de Stroebe y Schut (1999), han refinado nuestra comprensión del duelo como un proceso no lineal. En una emergencia, el duelo no puede postergarse indefinidamente, pero tampoco puede paralizarnos si la supervivencia depende de seguir funcionando.

Las cinco etapas de Kübler-Ross en contexto de emergencia

Elisabeth Kübler-Ross publicó su modelo en «On Death and Dying» (1969). Es importante entender que estas etapas no son lineales ni universales: no todos las experimentan en orden, no todos pasan por todas, y se puede oscilar entre ellas. En una emergencia, estas etapas se manifiestan de formas específicas:

Negación: En emergencias se manifiesta como incredulidad: «Esto no puede estar pasando». Las personas pueden quedarse paralizadas, negarse a evacuar o actuar como si la emergencia no existiera. Es un mecanismo de defensa temporal que permite al cerebro procesar gradualmente una realidad abrumadora. Suele ser breve en emergencias agudas (minutos a horas) pero puede prolongarse en desastres de evolución lenta.

Ira: Dirigida hacia las autoridades, hacia Dios, hacia uno mismo, hacia otros miembros del grupo. «¿Por qué no nos avisaron?», «¿Por qué a nosotros?». En grupos de supervivencia, la ira mal dirigida es una fuente principal de conflictos. Reconocerla como parte del duelo, no como un ataque personal, es esencial para la cohesión grupal.

Negociación: Pensamientos de tipo «Si hubiera hecho X, esto no habría ocurrido» o «Si logramos llegar a tal sitio, todo se arreglará». En supervivencia, la negociación puede ser funcional cuando impulsa la acción (buscar soluciones) o disfuncional cuando genera culpa paralizante o esperanzas irrealistas.

Depresión: Tristeza profunda, pérdida de motivación, apatía. En supervivencia, es la etapa más peligrosa porque puede llevar a dejar de realizar las acciones necesarias para mantenerse con vida: dejar de comer, de hidratarse, de mantener el refugio. Kübler-Ross distinguía entre depresión reactiva (por lo ya perdido) y preparatoria (por lo que se anticipa perder).

Aceptación: No significa estar bien con lo ocurrido, sino reconocer la realidad y ser capaz de funcionar

dentro de ella. En supervivencia, la aceptación permite redirigir la energía desde lo perdido hacia lo que se puede hacer ahora. Es el punto donde la persona se convierte en un miembro efectivo del grupo.

El modelo de proceso dual de Stroebe y Schut

Margaret Stroebe y Henk Schut propusieron en 1999 el Dual Process Model of Coping with Bereavement, que describe el duelo como una oscilación entre dos orientaciones:

Orientación a la pérdida: Momentos en que la persona se centra en lo perdido: llora, recuerda, siente dolor. Es necesario para procesar la pérdida emocionalmente.

Orientación a la restauración: Momentos en que la persona se centra en adaptarse a la nueva realidad: asumir nuevos roles, aprender nuevas habilidades, reorganizar la vida. En supervivencia, esto incluye asumir las tareas que hacía la persona perdida, adaptarse a la nueva composición del grupo o a la pérdida del hogar.

La oscilación: Lo saludable no es quedarse fijo en una orientación, sino oscilar entre ambas. Una persona que solo se centra en la pérdida no funciona. Una persona que solo se centra en la restauración sin procesar la pérdida puede sufrir un colapso emocional diferido.

Este modelo es especialmente útil en supervivencia porque legitima ambos comportamientos: es normal y necesario tomarse momentos para el dolor, y también es normal y necesario retomar las tareas de supervivencia. El grupo debe permitir ambas cosas sin juzgar.

Duelo colectivo y pérdidas no mortales

En desastres, el duelo rara vez es individual. Comunidades enteras pierden simultáneamente hogares, medios de vida, paisajes familiares y la sensación de seguridad. La investigación en desastres (Raphael, 1986; Norris et al., 2002) documenta que:

Duelo ambiguo: Pauline Boss acuñó este término para situaciones donde la pérdida no es clara: personas desaparecidas de las que no se sabe si están vivas o muertas, hogares que quizá existan o no. Este tipo de duelo es especialmente difícil porque no hay cierre posible. En desastres como terremotos, inundaciones o conflictos, es muy frecuente.

Pérdida del rol y la identidad: Perder el trabajo, la casa o la comunidad no es solo una pérdida material: es una pérdida de identidad. El comerciante que pierde su negocio, el granjero que pierde su tierra, no solo pierden ingresos sino quiénes son. Esto genera un duelo tan real como la pérdida de una persona.

Pérdida de la sensación de seguridad: Ronnie Janoff-Bulman, en «Shattered Assumptions» (1992), describe cómo los eventos traumáticos destruyen tres creencias fundamentales: que el mundo es benévolo, que el mundo tiene sentido, y que uno mismo es digno. Reconstruir estas asunciones es un proceso largo que va más allá de la recuperación material.

Estrategias de manejo del duelo en supervivencia

La investigación en psicología del duelo y la experiencia de organizaciones como la Cruz Roja y Médicos Sin Fronteras ofrecen pautas aplicables:

Permitir la expresión emocional: Reprimir el duelo no lo elimina, lo pospone y lo agrava. El grupo debe crear espacios (aunque sean breves) donde esté permitido expresar dolor: un momento por la noche, un ritual sencillo de despedida. La cultura de «hay que ser fuerte» puede ser dañina si se interpreta como «no puedes sentir».

Mantener rutinas: Las rutinas proporcionan estructura y predictibilidad en un mundo que se ha vuelto caótico. Comer a horas fijas, mantener turnos, tener tareas asignadas: todo esto anclaje a la realidad y da sensación de control parcial. La investigación de Viktor Frankl en los campos de concentración nazis, publicada en «El hombre en busca de sentido» (1946), documenta la importancia de mantener propósito y estructura.

Narrativa y significado: Frankl también identificó que la capacidad de encontrar significado en el sufrimiento es un factor protector poderoso. Esto no significa minimizar el dolor, sino ayudar a las personas a construir una narrativa: «Esto es terrible, pero estamos juntos y cuidamos los unos de los otros». La narrativa colectiva refuerza la cohesión y da propósito.

Apoyo mutuo, no terapia: En una situación de supervivencia nadie es terapeuta profesional. El apoyo consiste en escuchar sin juzgar, validar las emociones («es normal sentirse así»), acompañar en silencio si es necesario y vigilar señales de alarma: aislamiento extremo, conductas autodestructivas, abandono total de actividades de supervivencia.

Atención especial a niños: Los niños procesan el duelo de manera diferente. Pueden no comprender la permanencia de la muerte (menores de 6-7 años), expresar el duelo a través del juego o conductas regresivas (mojar la cama, hablar como bebé), o parecer indiferentes y luego mostrar el impacto semanas después. Necesitan honestidad adaptada a su edad, rutinas estables y la presencia de al menos un adulto de referencia.

Señales de alarma: Buscar ayuda profesional lo antes posible si alguien expresa deseos de morir, deja de comer o beber durante días, se muestra completamente desconectado de la realidad o presenta conductas de riesgo extremo. En ausencia de profesionales, la vigilancia constante por parte del grupo y la compañía continua son las mejores medidas disponibles.

 **Advertencia:** Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.