

<b>1. Introducción</b> .....	7
1.1. El alcance del duelo .....	8
1.2. Capítulos de <i>El Duelo Constructivo</i> .....	11
1.3. Por qué es necesario este modelo de Duelo Constructivo .....	12
1.4. Efectos de no elaborar los duelos .....	14
<b>2. Comenzar a organizar el duelo y superar las ansiedades.</b> <b>Instrucciones básicas para el doliente</b> .....	15
2.1. El dolor pasará, aunque ahora no lo puedas creer .....	15
2.2. El balance de la vida va a ayudar a calmar el dolor .....	16
2.3. Háblale sin miedo, no te va a entender nadie, pero háblale ...	21
2.4. Pide ayuda a las personas en quien tú confías .....	24
2.5. La verdad estructura .....	24
2.6. Piensa en el ritual del fallecimiento .....	25
2.7. Rituales colectivos y homenajes .....	25
2.8. Infórmate, vas a tener que tomar muchas decisiones .....	26
2.9. Toma en cuenta las fechas. Te fortalecerá .....	27
<b>3. Las fases y tareas del Duelo Constructivo</b> .....	31
3.1. Etapa de aturdimiento o shock .....	32
3.2. Etapa de desorganización .....	36
3.3. Etapa de anhelo y necesidad del re-encuentro .....	42
3.4. Etapa de internalización y proyecto .....	50
<b>4. La reconstrucción emocional durante el duelo</b> .....	53
4.1. Rabia de apego .....	56
4.2. Miedos y temores .....	58
4.3. Culpa y control .....	59
4.4. Dolor recurrente .....	61
4.5. Alucinaciones del vínculo .....	63
4.6. Sueños y ensoñaciones .....	64

<b>5. Las emociones desbordadas y el duelo complicado</b>	67
5.1. Fijación adhesiva al fallecimiento	67
5.2. Desconexión e incapacidad	68
5.3. Venganza, reproche y suicidio	68
5.4. Desesperación extrema	70
5.5. Síntomas físicos	71
<b>6. Árbol de vulnerabilidad y soluciones para el duelo</b>	73
6.1. Árbol de vulnerabilidad del duelo	73
6.2. Árbol de soluciones: duelo constructivo y creativo	75
<b>7. Tipos de muerte en el ciclo vital y su efecto en el duelo</b>	77
7.1. Muerte temprana de los padres	77
7.2. Muertes inoportunas	79
7.3. Muertes prolongada <i>versus</i> repentina	83
7.4. Muertes ambiguas: el limbo de los desaparecidos	84
7.5. Muerte violenta	85
7.6. Suicidios	86
<b>8. La reorganización familiar</b>	89
8.1. Grado de integración familiar	91
8.2. El lugar y la función del fallecido	92
8.3. Manejo de la interdependencia	92
8.4. La comunicación familiar	92
8.5. Superar las creencias falsas sobre la muerte	93
8.6. Recuperar la autoridad en la familia	94
<b>9. Fuentes metodológicas y teóricas</b>	97
9.1. Construcción del modelo	97
9.2. Teorías que lo fundamentan	99
<b>Bibliografía</b>	105
<b>Anexos</b>	107