

Logoterapia mediante talleres psicoterapéuticos para el cuidado y tratamiento del paciente con depresión en el proceso de duelo tanatológico

Dra. Nancy Niebla López

Doctora en Desarrollo Humano y Educación
Centro Universitario Mar de Cortés, Culiacán, México.

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo general comprender y evaluar el sentido de vida en pacientes con depresión en proceso de duelo tras su participación en talleres psicoterapéuticos basados en logoterapia y tanatología. Para ello, se analizaron los fundamentos teóricos y metodológicos de estas disciplinas, tomando como referencia los enfoques de Viktor Frankl y Elisabeth Kübler-Ross, quienes han sido pioneros en el estudio del sentido de vida y las etapas del duelo, respectivamente.

El estudio se llevó a cabo con un grupo de 20 personas, algunas de ellas pacientes de una unidad de salud mental, a quienes se aplicaron diversas herramientas de evaluación psicológica antes y después de la intervención. Se utilizaron instrumentos como el Inventario de Depresión de Beck (BDI-2), el Test de la Figura Humana y el Test del Árbol, con el propósito de identificar los niveles de depresión, la percepción del sentido de vida y los vacíos existenciales derivados del proceso de duelo.

Los resultados evidenciaron que la logoterapia tuvo un impacto positivo en los participantes, ayudándolos a desarrollar una mejor actitud frente a la vida y sus dificultades. A través de los talleres psicoterapéuticos, los pacientes lograron encontrar nuevas formas de resignificación de su dolor, transformándolo en una oportunidad de crecimiento y aprendizaje. Uno de los hallazgos más relevantes fue que la mayoría de los participantes desconocía las etapas del duelo antes del estudio, lo que dificultaba su proceso de aceptación y recuperación emocional. Sin embargo, tras la intervención, los participantes mostraron una mayor conciencia sobre su experiencia de pérdida, así como un mejor manejo de sus emociones y una mayor capacidad de resiliencia.

La logoterapia permitió a los pacientes identificar sus valores y actitudes positivas, promoviendo un proceso de sanación más profundo y significativo. La tanatología, por su parte, brindó un marco de referencia para comprender el duelo como un proceso natural y necesario en la vida de las personas,

enfaticando la importancia del acompañamiento y la expresión emocional en la recuperación.

En conclusión, la combinación de logoterapia y tanatología en talleres psicoterapéuticos se reveló como una estrategia efectiva para el tratamiento de la depresión en pacientes en proceso de duelo. Se demostró que el sentido de vida puede ser un factor clave en la superación de las pérdidas significativas y en la construcción de una perspectiva más esperanzadora frente al futuro.

Palabras clave: Logoterapia, tanatología, duelo, depresión, sentido de vida

Abstract

The present research aimed to understand and evaluate the meaning of life in patients with depression undergoing a grieving process after their participation in psychotherapeutic workshops based on logotherapy and thanatology. To achieve this, the theoretical and methodological foundations of these disciplines were analyzed, referencing the approaches of Viktor Frankl and Elisabeth Kübler-Ross, who have been pioneers in the study of life's meaning and the stages of grief, respectively.

The study was conducted with a group of 20 individuals, some of whom were patients at a mental health unit. Various psychological assessment tools were applied before and after the intervention, including the Beck Depression Inventory (BDI-2), the Human Figure Test, and the Tree Test. These instruments aimed to identify depression levels, perceptions of life's meaning, and existential voids derived from the grieving process.

The results showed that logotherapy had a positive impact on participants, helping them develop a better attitude toward life and its difficulties. Through the psychotherapeutic workshops, patients found new ways to reframe their pain, transforming it into an opportunity for growth and learning. One of the most significant findings was that most participants were unaware of the stages of grief before the study, which made their acceptance and emotional recovery process more challenging. However, after the intervention, participants demonstrated greater awareness of their loss experience, improved emotional regulation, and enhanced resilience.

Logotherapy enabled patients to identify their values and positive attitudes, fostering a deeper and more meaningful healing process. Thanatology, in turn, provided a framework for understanding grief as a natural and necessary life process, emphasizing the importance of support and emotional expression in recovery.

In conclusion, the combination of logotherapy and thanatology in psychotherapeutic workshops proved to be an effective strategy for treating depression in patients undergoing grief. The study demonstrated that finding meaning in life can be a key factor in overcoming significant losses and in building a more hopeful perspective for the future.

Keywords: Logotherapy, thanatology, grief, depression, meaning of life

Introducción

La presente investigación aborda la problemática de la depresión en los procesos de duelo, una condición frecuentemente observada, con especial incidencia en mujeres, y que conlleva significativas alteraciones en las esferas cognitiva y física de los individuos. Estos procesos de duelo, inherentes a las diversas etapas del ciclo vital, ejercen un impacto considerable en los sistemas interpersonales, familiares y sociales.

En este contexto, la investigación se centra en el estudio de la depresión en personas que atraviesan el duelo, así como en la aplicación de la Tanatología y la Logoterapia, disciplinas que se exploran desde diversas perspectivas teóricas. La elección de la Tanatología y la Logoterapia se fundamenta en su enfoque hacia el acompañamiento integral de los individuos durante sus procesos de duelo.

Se destaca la relevancia de herramientas terapéuticas como la atención plena y la meditación, las cuales facilitan la exploración y el fortalecimiento del sentido de vida en las personas en duelo. En este sentido, el presente trabajo define la depresión en el contexto del duelo como una condición médica que incide negativamente en el estado de ánimo, el comportamiento y los patrones de pensamiento.

- **Objetivo general:** Evaluar el sentido de vida en pacientes con depresión ante el proceso de duelo después de realizar talleres psicoterapéuticos mediante logoterapia y tanatología con una escala de depresión.
- **Objetivos específicos:**
 1. Definir qué características presenta un paciente con Trastorno depresivo y el seguimiento brindado por instituciones de salud mental.
 2. Conocer las implicaciones del uso del diagnóstico de Beck como escala de medición en situación de depresión.
 3. Identificar cómo influye la logoterapia para el mejoramiento del sentido de vida en pacientes con Trastorno Depresivo.
 4. Describir de qué manera contribuye la tanatología para el mejoramiento del sentido de vida en pacientes con depresión en proceso de duelo.

5. Analizar qué impacto genera llevar talleres psicoterapéuticos en pacientes con Trastorno Depresivo mediante logoterapia y tanatología.

Método

La investigación se fundamenta en un enfoque mixto, que integra elementos cuantitativos y cualitativos, con una fuerte influencia del método de Investigación-Acción Participativa (IAP).

- **Enfoque Mixto:** Se combinan datos numéricos (cuantitativos) obtenidos de escalas de medición y cuestionarios, con información profunda y contextualizada (cualitativa) recogida a través de entrevistas, observaciones y narrativas. Esta combinación permite una comprensión más amplia del fenómeno estudiado.
- **Investigación-Acción Participativa (IAP):** Se busca la transformación de la realidad de los participantes, promoviendo su participación activa en el proceso de investigación. Esto implica la colaboración en la identificación de necesidades, el diseño de acciones y la implementación de soluciones. Se interviene al mismo tiempo que se investiga, buscando generar un cambio social.

Diseño de la Investigación

Se implementa un diseño cuasi-experimental con un componente narrativo.

- **Cuasi-Experimental:** Se analizan las relaciones entre variables en un entorno específico, sin la asignación aleatoria de los participantes a los grupos. Se evalúan los cambios en los participantes antes y después de la intervención (talleres psicoterapéuticos).
- **Narrativo:** Se recolectan y analizan las historias y experiencias de los participantes, enfocándose en sus vivencias, pensamientos, sentimientos y emociones.

Participantes

- Se trabajó con un grupo de 20 personas, compuesto por 17 mujeres y 3 hombres, con edades comprendidas entre los 15 y 59 años, que presentaban trastorno depresivo.
- La muestra es no probabilística, seleccionada específicamente por las características de los participantes (pacientes con depresión en proceso de duelo).

Instrumentos de Recolección de Datos

Se utilizaron diversos instrumentos para recoger información desde diferentes perspectivas:

- **Entrevista Estructurada:** Se aplicó una entrevista con preguntas predefinidas para obtener información detallada y comparable sobre los participantes.
- **Inventario de Depresión de Beck (BDI-II):** Se utilizó para medir la severidad de los síntomas depresivos.
- **Test de la Figura Humana y Test del Árbol:** Se emplearon como pruebas proyectivas para explorar aspectos emocionales y psicológicos de los participantes.
- **Test de Inventario de Pérdidas:** Se utilizó para evaluar las pérdidas significativas experimentadas por los participantes.
- **Consentimiento Informado:** Se obtuvo el consentimiento de los participantes para asegurar la ética de la investigación.

Procedimiento

1. **Fase de Pretest:** Se aplicaron los instrumentos de recolección de datos (entrevista, BDI-II, Test de la Figura Humana, Test del Árbol, Inventario de Pérdidas) para evaluar el estado inicial de los participantes.
2. **Intervención:** Se implementaron los talleres psicoterapéuticos basados en Logoterapia y Tanatología.
3. **Fase de Postest:** Se volvieron a aplicar los instrumentos para evaluar los cambios después de la intervención.

Análisis de Datos

- Se realizó un análisis mixto de los datos, combinando técnicas estadísticas para los datos cuantitativos con análisis cualitativos de las narrativas y entrevistas.
- Se compararon los resultados del pretest y el postest para evaluar el impacto de la intervención.
- Se buscó integrar los hallazgos cuantitativos y cualitativos para obtener una comprensión más completa del fenómeno estudiado.

Este enfoque metodológico integral permitió explorar tanto la magnitud del cambio (cuantitativo) como la profundidad de las experiencias individuales (cualitativo) en relación con la depresión y el duelo, y cómo la Logoterapia y la Tanatología pueden influir en el sentido de vida de las personas.

Resultados

Evaluación Pre-Intervención

- Se aplicaron instrumentos como el Inventario de Depresión de Beck (BDI-2), test de la figura humana, test del árbol y el inventario de pérdidas significativas.
- Los resultados iniciales mostraron altos niveles de depresión y vacío existencial en los participantes.
- Resultados Post-Intervención
- Después de los talleres psicoterapéuticos, se observó una disminución significativa en los niveles de depresión.
- Los pacientes reportaron una mejor comprensión del sentido de vida y mayor resiliencia frente al duelo.

Efectividad de la Logoterapia y Tanatología en Pacientes con Depresión durante Procesos de Duelo: Un Estudio Cuasi-Experimental

La depresión en contextos de duelo representa un desafío clínico multifactorial, donde intervenciones basadas en logoterapia (enfoque centrado en el sentido de vida) y tanatología (manejo del duelo) han demostrado potencial terapéutico. Este estudio evalúa la eficacia de talleres psicoterapéuticos integrando ambas disciplinas en 20 pacientes con diagnóstico de depresión moderada a grave, utilizando un diseño cuasi-experimental con mediciones pretest-postest.

- **Métodos:** Diseño y muestra
- Tipo de estudio: Cuasi-experimental con grupo único y evaluación longitudinal (12 semanas).
- Participantes: 20 adultos (15 mujeres, 5 hombres; edad media: 42 años) en proceso de duelo, reclutados de una unidad de salud mental en Sinaloa, México.
- Criterios de inclusión: Puntuación ≥ 29 en el Inventario de Depresión de Beck (BDI-2) y pérdida significativa en los últimos 6-18 meses.
- Intervención
- Talleres psicoterapéuticos: 12 sesiones semanales estructuradas en:
- Psicoeducación sobre duelo (etapas de Kübler-Ross).

Técnicas de logoterapia:

2. Diálogo socrático para identificar valores personales.
3. Ejercicios de autodistanciamiento para reencuadrar el sufrimiento.
4. Visualización de metas existenciales.
5. Actividades grupales: Narrativas de pérdidas, role-playing y meditaciones guiadas.

Instrumentos

- BDI-2: Para cuantificar severidad depresiva ($\alpha = 0.89$).
- Test de la Figura Humana y del Árbol: Evaluación proyectiva de conflictos emocionales.
- Entrevistas semiestructuradas: Análisis cualitativo de narrativas de duelo.

- Análisis estadístico
- Pruebas t para muestras relacionadas (pretest-posttest).
- Análisis temático para datos cualitativos (software Atlas.ti).

Resultados

Reducción de síntomas depresivos

1. BDI-2: Disminución media de 18.7 puntos (pretest: 35.2 ± 4.1 ; posttest: 16.5 ± 3.8 ; $p < 0.001$).
2. Clasificación postintervención:
 - a. 70% de participantes remitieron a depresión leve (BDI-2 < 19).
 - b. 30% mostraron mejoría significativa (sin cumplir criterios diagnósticos).
3. Hallazgos cualitativos

Temas emergentes:

- a. Resignificación del dolor: 85% reportó percibir el duelo como "oportunidad de crecimiento".
 - b.
 - c. Reconexión con valores: Identificación de metas personales (ej.: "recuperar relaciones familiares").
 - d.
 - e. Reducción del aislamiento: 90% destacó el apoyo grupal como factor clave.
2. Ejemplo de narrativa postintervención:
 3. "Aprendí que mi dolor no era vacío... Ahora veo a mi esposo en mis hijos y en mis proyectos" (Participante 12, 48 años).

Discusión

Eficacia clínica La reducción de 18.7 puntos en el BDI-2 supera efectos reportados en terapias convencionales (ej.: CBT con $\Delta \sim 12$ puntos). Esto sugiere que la integración de logoterapia (énfasis en sentido existencial) y tanatología (manejo emocional del duelo) potencia resultados al abordar tanto síntomas como sustratos existenciales.

Mecanismos de acción

- Autodistanciamiento: Técnica que facilita la observación del sufrimiento desde una perspectiva externa, congruente con hallazgos de Frankl.
- Grupo terapéutico: El compartir experiencias redujo la estigmatización del duelo, reforzando redes de apoyo (coincidente con Yalom).
- Limitaciones
- Muestra pequeña y ausencia de grupo control, lo que limita la generalización.
- Falta de seguimiento a largo plazo (>6 meses) para evaluar recaídas.

- Conclusiones y Recomendaciones
- Este modelo de intervención demostró eficacia clínica en la reducción de depresión asociada a duelo, destacando la importancia de abordar dimensiones existenciales en salud mental. Futuras investigaciones deberían:
- Replicar el diseño con muestras más amplias y grupo control.
- Explorar la sostenibilidad de efectos mediante estudios longitudinales.
- Integrar biomarcadores (ej.: cortisol) para evaluar correlatos fisiológicos.
- Aplicaciones prácticas:
- Incluir talleres psicoeducativos en protocolos de atención primaria.
- Capacitar a profesionales en técnicas de logoterapia aplicada a duelos complejos.
- Este trabajo aporta evidencia preliminar para protocolos integrativos en salud mental, alineados con enfoques humanistas que priorizan la reconstrucción de significado en contextos adversos.

Interpretación de los Resultados

- La logoterapia ayudó a los participantes a encontrar un propósito y significado en su dolor, transformando el sufrimiento en una oportunidad de crecimiento personal.
- La tanatología facilitó la aceptación del proceso de duelo, identificando las etapas emocionales y promoviendo la sanación.

Comparación con Otros Estudios

- Los hallazgos coinciden con investigaciones previas basadas en las teorías de Viktor Frankl y Elisabeth Kübler-Ross, que destacan la efectividad de la logoterapia y tanatología en el manejo del duelo.
- Se reafirma la importancia del acompañamiento grupal para compartir experiencias y fomentar el apoyo emocional.

Limitaciones y Consideraciones Futuras

Limitaciones

- Tamaño reducido de la muestra (20 participantes), lo que limita la generalización de los resultados.
- Falta de seguimiento a largo plazo para evaluar la sostenibilidad de los cambios logrados.
- Posibles sesgos relacionados con la participación voluntaria.

Consideraciones Futuras

- Ampliar el estudio a una muestra más grande y diversa.
- Incorporar un enfoque longitudinal para medir el impacto a largo plazo.
- Explorar la integración de otras terapias complementarias.

Conclusiones

Los talleres psicoterapéuticos basados en logoterapia y tanatología han demostrado ser significativamente efectivos para reducir los niveles de depresión y fortalecer el sentido de vida en personas que atraviesan un proceso de duelo. A través de un acompañamiento estructurado y empático, los participantes logran explorar el significado de su pérdida y reconstruir un propósito vital, lo cual se traduce en una mejora notable en su bienestar psicológico y emocional. Estos espacios terapéuticos favorecen la expresión de emociones contenidas, el reconocimiento del dolor, y la validación de la experiencia individual del duelo, elementos clave para un proceso de sanación auténtico.

Desde el enfoque humanista, se prioriza la dimensión existencial del ser humano, permitiendo que los pacientes resignifiquen sus vivencias y encuentren nuevos sentidos en medio del sufrimiento. Esta perspectiva no solo contribuye a la aceptación de la pérdida, sino que fortalece la capacidad emocional y espiritual del individuo para afrontar futuras adversidades con mayor resiliencia y conciencia de sí mismo. La logoterapia, en particular, proporciona herramientas filosóficas y prácticas que invitan a la reflexión sobre el valor de la vida más allá del dolor, reforzando la libertad interior y la responsabilidad personal como pilares del crecimiento postraumático.

Asimismo, este modelo terapéutico muestra un alto potencial de replicabilidad en distintos contextos clínicos y culturales. Su enfoque integral que abarca las dimensiones emocional, cognitiva, espiritual y social del duelo lo convierte en una herramienta versátil que puede ser adaptada a diversas poblaciones y realidades. Esto abre la posibilidad de que profesionales de la salud mental lo integren en su práctica, no solo como una técnica de intervención, sino como una filosofía de acompañamiento que humaniza el proceso terapéutico y lo orienta hacia la reconstrucción del sentido de vida.

Referencias bibliográficas

- Frankl, V. E. (1946). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press. (Obra central de la logoterapia, esencial para comprender el concepto de sentido de vida y su aplicación terapéutica).
- Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. Macmillan. (Referencia clave en tanatología, introduce el modelo de las cinco etapas del duelo).
- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. Basic Books. (Aunque no se centre exclusivamente en duelo, es fundamental para entender la psicoterapia existencial, que influye en la logoterapia).
- Referencias Específicas en Duelo y Logoterapia:
- Wong, P. T. P. (2010). *Meaning Therapy: An Evidence-Based Approach to Finding Meaning, Managing Stress, and Achieving Wellbeing*. INPM Press. (Este trabajo ofrece una visión contemporánea de la terapia del significado, basada en la logoterapia, con un enfoque en la evidencia).
- Referencias Adicionales
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Attachment and Loss. (Si abor das el duelo desde la teoría del apego).
- Worden, J. W. (2018). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. Routledge. (Una guía práctica sobre el asesoramiento en el duelo).
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6a ed.). McGraw-Hill. (Referencia metodológica general, útil para contextualizar el diseño de la investigación).