



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

“El duelo: una revisión teórica y metodológica”

T E S I N A
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A
Miguel Antonio Jiménez Ávila

Director: Dr. **Angel Corchado Vargas**

Dictaminadores: Lic. **Angélica Enedina Montiel Rosales**

Mtro. **Iván Enrique Picazo Martínez**



Los Reyes Iztacala, Edo. de México, 2017



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A mis padres

Por brindarme su amor, trabajo y sacrificios en todo momento. Por haberme forjado día a día la disciplina de la vida.

Sr. Gustavo Jiménez, quien me enseñó el valor del trabajo y del sacrificio y quien siempre me acompañará en espíritu.

Sr. Guadalupe Ávila, quien me enseñó el significado de la vida y la dedicación.

Dr. Corchado

Gracias por ayudarme a mi desarrollo personal y profesional. Por enseñarme y adentrarme en el campo de la Psicología y por ser un compañero y amigo para toda la vida.

Sr. Abelardo Gascón y familia

Gracias por ser brindarme y apoyarme para lograr mi desarrollo personal y profesional. Gracias a usted y toda su familia por apoyar a mi familia en los momentos más difíciles.

A mis amigos

Quienes siempre han estado en todo momento presente de mis éxitos y fracasos. Gracias por estar conmigo.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
1. NOCIONES GENERALES SOBRE EL DUELO.....	6
1.1 El duelo y sus componentes psicológicos	
1.2 El duelo y su noción para el humanismo.	
2. EL PROCESO DEL DUELO EN LAS ETAPAS DE LA VIDA.....	14
2.1 Factores y variables del duelo.	
2.2 El duelo como fenómeno social	
2.3 Etapas del duelo desde el enfoque humanista.	
2.4 El duelo en las diversas etapas de la vida.	
3. ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS PARA EL DUELO.....	31
3.1 Implicaciones teórico-metodológicas en el proceso del duelo.	
3.2 Proceso terapéutico del duelo.	
3.3 Aportaciones adicionales al estudio del duelo.	
CONCLUSIONES.....	45
BIBLIOGRAFÍA.....	47

INTRODUCCIÓN

El ser humano a lo largo de su vida, experimenta etapas, experiencias y/o vivencias que resultan significativas y trascendentales, dependiendo de la postura que éste tenga hacia la existencia. Motivantes dolorosas, siempre influirán en cuanto a la manera en cómo concibe la vida y su significado. Específicamente aquellas que implican la pérdida de un ser querido, desencadenan un proceso psicológico llamado duelo, que se caracteriza por ser una etapa de transición intrapersonal sobre el ciclo y el valor de la vida ante un fallecimiento.

El duelo al igual que las diversas etapas de la vida, implica un proceso psicológico encaminado a la resignificación de la existencia o una adaptación ante ella, ya sea mediante recursos psicológicos propios o mediante la orientación y/o atención psicológica. Dichos recursos buscan el cierre de procesos emocionales, superación de ideales, así como la búsqueda del sentido en la vida, permitiendo a la persona continuar con sus tareas, mantener una salud emocional, así como el reflexionar la importancia y la necesidad de dicho proceso.

Es entonces que el duelo, resulta en un mecanismo emocional ante la pérdida de un ser querido, el cual, retoma sentido cuando éste se sostiene por un vínculo emocional fuerte o inestable, por la imposibilidad de un reencuentro. En otras palabras, el duelo propicia estados emocionales negativos ante la negación de una realidad, por la inexistencia misma del fallecido, eventos inconclusos, motivos del fallecido, así como ideales hacia el futuro, repercutiendo en la integridad de los deudos.

Por tanto, el presente trabajo tiene como objetivo realizar una revisión teórica y metodológica del proceso del duelo. Por ello, la estructura con la que se partirá será sobre las nociones generales que implica el duelo, es decir sus componentes psicológicos como un conjunto de emociones profundas que contiene aflicción, tristeza, soledad y pérdida así como la noción que contempla el humanismo psicológico para esta temática.

Se analizará el proceso del duelo desde las diversas etapas de la vida, analizando los factores y variables que implican su proceso desde una visión no sólo cuantitativa referida al concepto de muerte (biológico-natural) y que está conjugado y mediado por factores sociales precedentes a su causa. Analizando entonces esta temática como un fenómeno social inevitable en la vida del ser humano. Se abordarán como parte importante en el proceso del duelo, las diferentes causas y sus consecuencias de la muerte con la finalidad de contemplar y nutrir un mejor análisis en el impacto del manejo del mismo.

Posteriormente, se expondrán las etapas que el humanismo contempla para dicho proceso, su implicación, características y formas de vivenciarlo. Así pues, se analizarán las implicaciones del duelo en las diversas etapas de la vida, analizando la divergencia entre unas y otras así como su relación con los factores que se presentan durante dicho proceso. Se trabajará en las estrategias terapéuticas del duelo, no sin antes realizar un análisis de las implicaciones metodológicas que conlleva su proceso, indagando en las nociones teórico metodológicas para el proceso de acompañamiento.

De este modo y como último apartado se presentarán las estrategias terapéuticas para el manejo del duelo, analizando su aplicación del acompañamiento y su impacto para su manejo, reconociendo que al ser humano, a partir de los eventos dolorosos, le permite reconocer sus capacidades así como el compromiso a superarlo, como respuesta interna de fortaleza para afrontarlo, aplicando los principios de la psicología humanista y sustentan su modelo de intervención. Así pues se mencionarán las aportaciones adicionales que se han hecho desde el modelo de la tercera fuerza para esta temática.

Finalmente, se expondrán las conclusiones del presente trabajo recalcando que el valor del duelo es concebido concretamente como una faceta o reacción emocional producto del fallecimiento de un ser querido o amado. Por ello, el proceso del duelo más que una superación del estado emocional ante la pérdida de un ser querido, implica afrontar y concientizar sobre la realidad del ciclo de la vida no solo del fallecido sino en la de sí mismo.

Por ello, el proceso del duelo requiere, sino es que en su mayoría de casos, un apoyo, acompañamiento psicológico al ser éste una etapa de crisis e inestabilidad emocional que conjuntamente deterioran la significancia de la vida. Sin embargo y desde este modelo es el hombre quien se responsabiliza y direcciona la efectividad del acompañamiento a través de un facilitador.

1. NOCIONES GENERALES SOBRE EL DUELO

“La muerte es algo que no debemos temer porque, mientras somos, la muerte no es y cuando la muerte es, nosotros no somos”

Antonio Machado

Como punto de partida, el presente capítulo tiene el objetivo de indagar en las bases teóricas del duelo, desde su definición así como sus componentes psicológicos.

El duelo, (Del latín tardío *dolus*, dolor) es la reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento simbólico, que se manifiesta en una reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe. Dicho proceso se compone de elementos psicológicos, físicos y sociales, con una intensidad y duración proporcionales a la magnitud de la pérdida. Esta reacción natural, suele considerarse sólo para los eventos de una pérdida humana; sin embargo algunos otros episodios pueden tener la misma intensidad como lo son la separación de una relación, el retiro o despido laboral, el cambio de un ideal, entre otros (Gómez, 2004).

Por consiguiente, el duelo desde una pérdida humana, es un proceso emocional y de comportamiento encaminado a la readaptación, aceptación y superación de la pérdida de un ser querido, asimilando el ciclo y significado que comprende la vida. Sin embargo y como lo refieren Meza et al (2008) no todas las muertes desencadenan este proceso, pues ello implicará siempre una ruptura del vínculo emocional en los involucrados que es proporcional a la intensidad de éste.

Por otra parte, una de las reacciones emocionales importantes en el duelo es el luto, que es la aflicción por la pérdida de un ser querido u objeto, que se caracteriza por manifestarse en comportamientos sociales como el vestir de negro, guardar silencio, además de los ritos religiosos o los métodos funerarios (Díaz, 2012). Por lo tanto, este proceso es el centro de las reacciones, ambientales, roles sociales, valores afectivos, vínculos emocionales, bienes materiales o espirituales ante la pérdida de una persona y el luto es un componente de reacción generado por éste.

1.1 El duelo y sus componentes Psicológicos.

Ahora bien, una vez definido el campo conceptual del duelo, es importante indagar en los componentes psicológicos que lo comprenden, así como su relevancia para el campo de la psicología.

De manera metafórica Frausto, Medina y González (2014), consideran el duelo como un herida que requiere de tiempo y que además de ser un proceso para sanar, asimilar y superarlo, es aceptar una realidad del ciclo de vida, que implica espacio, cuidados y acompañamiento profesional en su mayoría de casos para su manejo. Dicho proceso requiere en la gran medida del proceso, un camino extenso de emociones, sentimientos, pensamientos y comportamientos negativos, producto de la ruptura de un vínculo emocional.

Por lo tanto es importante distinguir tal y como lo refieren Ortego y Alconero (2001) al duelo como un proceso y no un estado, pues el doliente debe atravesar por una serie de fases o tareas que lo conducen a la superación de dicho proceso, generando respuestas emocionales y personales que traen consigo cambios que pueden generar ansiedad, inseguridad, melancolía, frustración, tristeza, temor, entre otras reacciones. Dichas emociones suelen combinarse con sentimientos contradictorios, como el señalar el dolor por el lazo afectivo roto, buscando en sí mismos la respuesta y el responsable por la pérdida de un ser querido (Delgado, 2014).

Asimismo, el duelo no es un suceso traumático, puesto que un trauma, como lo refieren Echeburúa, De Coral y Amor (2005) es un acontecimiento negativo e intenso que surge de manera brusca, inesperada e incontrolable, que pone en peligro la integridad física o psicológica de una persona que es incapaz de afrontarlo, generando terror en la persona involucrada. Sin embargo, dicho trauma puede ser componente de un duelo, mas no es equivalente a uno, ya que de acuerdo a los motivos del fallecimiento, éste puede o no generar experiencias negativas que acompañan dicho proceso, lo que desde la perspectiva psicológica toma relevancia al generar condiciones patológicas que obstruyen el proceso.

En este sentido, el duelo ante la pérdida de un ser querido, puede desencadenar, sino es que en su mayoría, malestares psicológicos, como sentimientos negativos, sensaciones físicas, cogniciones, alteraciones perceptivas, conductas, etc. y algunas otras aún más drásticas, como la, depresión, traumas y crisis emocionales, que pueden generar estados patológicos a nivel fisiológico y psicológico. A continuación en la tabla 1.1 se expondrán algunas de las reacciones psicológicas más comunes en el manejo del duelo según Fernández y Rodríguez, (2002).

<p>Sentimientos:</p> <p>Tristeza, rabia (con los demás o contra sí mismo), irritabilidad, culpa y auto reproches, ansiedad, sentimientos de soledad, cansancio, indefensión, entestecía emocional, apatía, desesperanza.</p>
<p>Cogniciones:</p> <p>Incredulidad, confusión, dificultades de memoria, atención y concentración, preocupaciones, pensamientos obsesivos, desorientación, negación, pérdida del control, pesadillas, entre otras.</p>
<p>Alteraciones perceptivas:</p> <p>Ilusiones, alucinaciones auditivas y visuales.</p>
<p>Conductas: Anorexia, alteraciones del sueño, abandono de las relaciones sociales, llanto, atesoramiento de objetos o lugares, distracciones, aislamiento, disminución de la actividad, alcoholismo, trastornos de conductas.</p>

Tabla 1. Componentes psicológicos en el proceso del duelo según Fernández y Rodríguez (2002).

Estas reacciones psicológicas también están sujetas a diversos factores como las condiciones ambientales, sociales, culturales (en la manera en cómo se concibe la muerte), el motivo del fallecido y las creencias culturales inmersas en el individuo.

Por lo tanto, tal y como lo refieren Echeburúa y Corral (2001), dicha presencia e intensidad de síntomas, dependerá de acuerdo a personalidad de o los sujetos, así como la dimensión de la ruptura del lazo afectivo que unía al fallecido y las circunstancias de la pérdida. Así pues, cada persona reaccionará ante el duelo de diferente manera, sumando en éste que las condiciones del fallecimiento como las creencias culturales influirán para su manejo, lo que en el capítulo 2 se abordará de manera más puntual.

De la misma manera, la duración de un proceso de duelo dependerá también de diversos factores como lo es la personalidad, la causa de muerte, la ruptura del vínculo emocional, así como la aceptación del proceso. No obstante algunos autores como Kübler Ross (1973, citado en Frausto, Medina y González, 2014), estipula el manejo de este proceso en un tiempo aproximado de 1 a 2 años, mientras que otros como Meza, et al. (2008) recalcan la importancia de vivenciar todas las etapas del proceso finalizando éste, cuando el individuo puede recordar el fallecido sin dolor.

De igual importancia, dependerán mucho los componentes psicológicos que genere una pérdida humana ante los motivos mismos del fallecimiento del individuo. Ya que, los efectos que produce una muerte violenta, son totalmente distintos a los de una muerte natural, por enfermedad, accidente, etcétera. (Díaz, 2008). Por lo tanto el duelo, como una reacción natural ante la pérdida de un ser querido, puede generar estados patológicos que obstruyen la superación de éste, pues en su mayoría de casos, el rechazo ante una realidad del ciclo de la vida, es el principal obstáculo en generar alteraciones emocionales que repercuten al individuo tanto a nivel psicológico como en un estado de salud corporal.

1.2 El duelo y su noción para el humanismo.

Es importante destacar que en los apartados anteriores se ha plasmado la concepción, estructura y componentes psicológicos universales del duelo, sin embargo también es importante exponer desde una tradición psicológica, en este caso la humanista, la noción que contempla para dicho tema. Recalcando en un principio que desde el humanismo no existe una definición conceptual propia, sino más bien una interpretación y valoración de la implicación de dicho proceso. A continuación se indagará sobre los elementos teóricos del origen del humanismo así como su postura ante dicho tópico.

De manera histórica y como lo refieren Tobías y Valdecasas (2009), durante los años veinte y treinta las tradiciones del estructuralismo y el funcionalismo planteaban una nueva necesidad de perspectiva psicológica que no fueran las del psicoanálisis con sus dimensiones mecanicistas, impersonales, formalistas, jerárquicos y el conductismo con su excesiva aprobación científica y distante que discriminaran la integridad del ser humano, sus necesidades, su potencial además de ver al ser humano como ser un ente generalizado.

Fue a partir de la segunda guerra mundial cuando se dio la necesidad de buscar nuevas alternativas psicológicas que no fueran frías y objetivas, (como las utilizadas en la resolución de conflictos producto de las guerras), para afrontar las consecuencias de los conflictos en la vida del ser humano. Destacando que la deshumanización del ser humano, a través del deseo del poder, tener y pertenecer, generaron un vacío a nivel existencial y de significado en la vida del hombre, (Riveros, 2014).

Es hasta los años sesenta, como lo refieren Tobías y Valdecasas (2009), cuando las nuevas teorías psicológicas y psicoterapias, englobadas como la psicología humanista o la tercera fuerza, tomaron el mayor impulso tras la época violenta y turbulenta de los años pasados. Por lo que diversos movimientos sociales mundiales, además de marcar la necesidad de un cambio en la manera de concebir y percibir la vida, criticaron los avances científicos proporcionados por el psicoanálisis

y el conductismo al ser estos incompletos, distorsionados, sobrios y deshumanizados, proponiendo entonces la inquietud de comprender aún más el espíritu humano y no las nociones de la mente y cuerpo, (Riveros, 2014).

Entre los principales fundadores de la psicología humanista se pueden señalar tal y como lo refiere Corchado (2012), a Maslow y Rogers al proponer en sus investigaciones sobre la autorrealización y el desarrollo y crecimiento personal, los primeros fundamentos científicos que dieran origen a las diversas vertientes de esta misma corriente. Sin embargo, dichas investigaciones generaron una nueva inquietud científica en contraste por las ya tradiciones prevalecientes de la época, por su terminología y ambigüedad teórica.

Este mismo autor menciona que otro de los mayores expositores que sustentaron las bases teóricas del humanismo fue Kurt Goldstein quien aportó las nociones del espíritu y vida, tras su experiencia de huir de Europa a Estados Unidos, postulando que el ser humano para llegar a un proceso de autorrealización éste siempre pasará por estados de tensión. Proceso que le permitirá encontrar en sí mismo las capacidades para afrontar la situación y buscar la promoción del desarrollo. Dichas nociones permitieron señalar que, las tradiciones psicológicas de su tiempo no indagaban en la necesidad de estudiar el vacío en la vida del ser humano al ser éste estudiado desde una visión generalizada y universal.

Así pues García (2010) postula que el humanismo es una tradición psicológica que cree en la capacidad del ser humano para aceptar las pérdidas y lograr trascender a partir de ello. Tal como lo vivenció Frankl en los campos de concentración Nazi, al experimentar una serie de sentimientos encontrados en sí mismo, al tener un único sentido de vida para lograr sobrevivir aún por encima de sus dolencias y sin importar algo más. Por lo que a raíz de su vivencia entendió que si tiene sentido el sufrimiento entonces algo se podía aprender de él.

Plaxats (2001 citado en García, 2010b) entiende el duelo, como aquella experiencia vital conformada por un conjunto de procesos psicológicos, físicos, emocionales, relacionales y espirituales, a partir de una noción subjetiva ante la

pérdida de un ser querido. Proponiendo que cada persona experimenta, en todas las áreas que lo conforman, una identidad de pérdida por la persona, que dependerá del valor o atribución que éste le tenga.

Complementario a lo anterior García (2010), sustenta que el sentido de una pérdida no solo se trata por un ser querido o algo material, sino más bien algo a lo que realmente se le otorga un valor para el sujeto que lo experimenta. Por consiguiente, dicho valor lo adjudicará el sujeto quien atribuirá un significado y sentido. Por ello este evento más que se un episodio doloroso es la búsqueda de las capacidades, el compromiso y la fortaleza interna de una persona para afrontar la situación.

Por lo tanto, para esta tradición psicológica, el duelo es un evento doloroso único para cada sujeto y no categórico en el proceso. Concibiendo que el dolor no es genérico ni universal para todas las personas, por lo que no existe una forma única de vivenciar de manera genérica las fases de dicho proceso. Sino más bien cada individuo vivirá su duelo, con base a sus creencias, personalidad, circunstancias, etc. en la búsqueda de nuevas oportunidades.

Por consiguiente y desde la definición genérica, el humanismo contempla de igual forma al duelo como un el evento doloroso, pero que permite al ser humano reconocer en sí mismo sus capacidades así como iniciar una búsqueda de elementos que le permitirán superarlo (García, 2010). Por lo tanto, y dicho en otras palabras, este proceso es una invitación en la búsqueda del crecimiento a partir de la ruptura de un vínculo emocional.

Así pues, modo la importancia de analizar desde el enfoque humanista los componentes del duelo, surge a partir, y como se ha citado con anterioridad, de la necesidad de contemplar y observar al ser humano como agente activo y participativo en su contexto. Entendiendo por ello que éste está en todo momento en la búsqueda de oportunidades de crecimiento a partir de la situaciones que pueden vulnerar la integridad de éste. Además de sostener que si cada individuo es único e

irrepetible en su existencia, entonces cada proceso será propio del sujeto, en cuanto a su tiempo, significancia y superación de éste.

Por ello y retomando el duelo, desde su definición global como dolor, toma sentido cuando este suceso doloroso inevitable en la vida del ser humano, es una nueva oportunidad de indagar en las oportunidades y potenciales del hombre. Señalando a que dicho proceso no solo es centrarse en la etapa de crisis que vive el sujeto, sino en buscar una nueva oportunidad de vivir y buscar el crecimiento. Por ello, el humanismo más que una perspectiva psicológica es un estilo de vida que fomenta y cree en las capacidades del hombre para superarse a sí mismo.

En resumen, en el presente capítulo se abordaron las bases teóricas introductorias del duelo desde su definición, componentes y concepción psicológica que postula el humanismo para dicho tópico. En efecto, en el siguiente capítulo se indagará en los factores sociales relevantes en el proceso, su relevancia como un fenómeno social y finalmente conectando las etapas que implica en su manejo y su presencia en las diversas etapas de la vida.

2. EL PROCESO DEL DUELO EN LAS ETAPAS DE LA VIDA

“Hay que esperar lo inesperado y aceptar lo inaceptable. ¿Qué es la muerte? Si todavía no sabemos lo que es la vida, ¿cómo puede inquietarnos conocer la esencia de la muerte?” Confucio

Con base en el capítulo anterior y a partir de las nociones principales del duelo, es importante examinar el proceso que implica su manejo. Por ello y partiendo desde su definición genérica como dolor, es pertinente entender que éste siempre será diferente de acuerdo a sus motivos o situaciones, los cuales deben considerarse para su tratamiento, advirtiendo también que en cada etapa de la vida su presencia y facetas son diferentes.

Partiendo del supuesto de que para comprender un proceso, se debe entender qué lo compone y utilizando un modelo de ejemplificación (**antecedentes + muerte + ruptura de vínculo emocional = duelo**), se da la necesidad de analizar en los antecedentes que originan una muerte con la finalidad de entender cómo se puede dar proceso. Dichas circunstancias deberán ser analizadas, desde las propias causas de muerte, el tipo de muerte, la edad, entre otras, con la finalidad de comprender y sobrellevar un duelo.

Díaz (2008) refiere que los efectos de una muerte que implican un duelo, siempre serán divergentes de acuerdo a los motivos de su causa, ya que dichos motivos de una muerte para el proceso de un duelo, siempre influirán en la manera en cómo los dolientes lo interpreten. Por ejemplo, una causa de deceso natural en contraste por una violenta, enfermedad, accidental, entre otras, pueden generar sentimientos de culpa o de odio, según sea el caso, ante una pérdida.

Complementario a lo anterior, se ha encontrado que existen otros factores adicionales que pueden influir en el proceso del duelo, los cuales también pueden determinar y definir la intensidad de éste. Por ello y desde este momento se debe comprender esta temática psicológica como una serie de fases que comprenden e

integran un proceso y no un simple estado (Echeburúa y Corral, 2001). Así pues se expondrá un análisis de dichos componentes.

2.1 Factores y variables del duelo.

Echeburúa, Corral y Amor (2005) refieren que el duelo puede manifestarse en diversas formas de síntomas somáticos (pérdida de apetito, insomnio, dolores musculares, etcétera) y psicológicos (pena, tristeza e inestabilidades emocionales) y otros no menos importantes son los sentimientos de culpa y resentimiento generados por el motivo de la pérdida. No obstante, dicha intensidad en las manifestaciones dependerá en gran medida de la personalidad del sujeto, la intensidad del lazo afectivo que se sostenía con el fallecido y las circunstancias de la pérdida.

Estos mismos autores sostienen que dicho proceso requiere también una visión retrospectiva para su análisis, pues cada proceso será diferente en cada caso de acuerdo a los motivos de muerte, tipo de muerte, creencias, edad, experiencias, entre otros. Algunos de los factores más importantes que deben considerarse en el proceso de duelo según Echeburúa y Corral (2001) son los siguientes:

1. *La edad de la persona* fallecida es importante, pues ésta generará un impacto aún más significativo cuando es un niño en contraste a un adulto. Aunque en este factor también es importante resaltar que el vínculo emocional es importante, pues se deberá analizar el contraste de edades en la pérdida además del tipo de etiqueta social que se rompe; por ejemplo el de un padre, hijo, esposa, nieto, etcétera. En situaciones de pareja es común que ante la pérdida de un hijo, exista diferencias en cuanto a la intensidad del duelo.
2. *El tipo de muerte* es indispensable para su manejo, pues el sentido de culpa y dolor será diferente cuando es prematura, inesperada o trágica. En el caso de las enfermedades existe las vertientes si fueron crónicas, repentinas, súbitas y en algunos casos inexplicables, evitables e incluso por negligencias médicas. En algunos otros casos y en las que se involucran más jóvenes pueden ser traumáticas como lo son accidentes automovilísticos, asesinatos o suicidios.

En este tipo de causa de muerte puede variar de acuerdo a las condiciones geográficas, políticas y sociales de cada país.

3. Entre las *Variables psicosociales* se pueden destacar la situación económica, precaria, responsabilidades, emociones, entre otras y que pueden generar duelos crónicos. A menudo las mujeres tienen a presentar reacciones más graves ante la pérdida de un ser querido, posteriormente los menores además de los adultos viudos con hijos. Pues en algunos casos sus condiciones económicas prevalecen aún más que su propia condición de duelo, generando estados emocionales que imposibilitan la reestructuración de metas y proyectos. Esta variable representa al sector más vulnerable para la superación de este proceso.
4. Otro de los factores es *la inestabilidad emocional* previa, pues aquellas personas que presentaron antecedentes de depresión, trastornos de ansiedad o en algunos casos con problemáticas de personalidad (obsesivas, acomplejadas, dependientes emocionalmente) suelen caer con más facilidad en estados emocionales graves además de tomar decisiones drásticas. En algunos otros casos la presencia de problemas emocionales previos a la muerte del ser querido, también puede generar sentidos de culpa y dolor.
5. La *experiencias negativas* en pérdidas anteriores, también posibilita el sufrir un duelo patológico crónico, pues su manejo no adecuado, obstruye en la superación de éste proceso al ya vivenciar situaciones inevitables. Entre algunas otras también se pueden destacar aquellas que implicaron experiencias traumáticas y que pueden o no repetirse en momentos posteriores.

Todas estas condiciones precursoras al proceso del duelo son significativas para su comprensión y manejo, pues pueden representar detonantes aun más potenciales para sobre llevar dicho proceso.

Por su parte Delgado (2014), refiere que algunas otras son generadas a raíz de los factores ajenos de mortalidad tal y como lo es en México ante sus altos índices de delincuencia, pues dentro de las condiciones precursorias en el estudio del duelo se ha adherido la categoría de desapariciones forzadas, ya que, en los marcos legales si no existe un cuerpo en físico que determine la condición del involucrado, por consiguiente no se puede determinar a un muerto, sin embargo el sentido de una pérdida está presente al generar una ruptura de vínculo emocional con el desaparecido.

Otros autores como Yoffe (2003) refieren que las creencias culturales y espirituales también marcan puntos esenciales en la manera de concebir la muerte y por lo tanto también la manera de vivir una pérdida. Esta perspectiva desde el punto de vista del ejercicio profesional en el área de la salud, postula que al tener una visión espiritual del ser humano, que asume una postura científica del ser humano como un ser biológico, psicológico, social y cultural permite entender los múltiples tipos de creencias espirituales acerca de la vida y de la muerte, lo cual y a su vez ayuda a entender desde éste ejercicio profesional en primer lugar a la variedad de creencias y en segundo lugar las diversas prácticas y ritos que existen en el mundo sobre la vida, la enfermedad y la muerte.

Así pues, estas diferentes variedades de creencias espirituales transmiten en su mayoría a la población, la manera de concebir la vida, (ya sea como algo trascendente o doloroso) y de igual forma la manera de entender la muerte (como algo inevitable y temible o por lo contrario como una etapa más de la vida hacia el camino de la paz). Por ello, y desde este análisis de la temática, existen discrepancias en la comunidad científica sobre la relevancia de este punto para la superación del duelo, pues éstas representan para algunos la idea subjetiva e irracional de una realidad, sin embargo en algunos otros representa una nueva manera de entender y sobrellevar un duelo.

En general estos factores desempeñan un papel importante para el duelo pues representan indicadores importantes para su manejo. Si bien algunos son predecibles (cuidados de la salud, apoyos médicos, desarrollo económico, etcétera),

otros también son sostenidos por aspectos sociales y culturales (la religión, la espiritualidad, ciencia, entre otros); aunque en otros se resalta la inestabilidad social como lo es la violencia producto de la delincuencia en nuestra sociedad. Esto requiere un análisis sobre las condiciones actuales que se mantienen en el país para sus ciudadanos, pues el concepto de muerte en el ser humano se modificaría al prevalecer cada vez más los instintos de supervivencia, los cuales pueden repercutir en el sentido y significado de la muerte (Yoffe, 2006).

Por otro lado, el apoyo social que deben recibir las personas ante una pérdida humana, es de vital importancia para su manejo, pues si bien el primer paso es exteriorizar la pena, también es importante recibir el apoyo desde otras instancias, ya sean religiosas, políticas, gubernamentales, entre otras, con la finalidad de apoyar y garantizar un mejor manejo del duelo en las personas afectadas (Echeburúa, Corral y Amor 2005).

En general y desde una la visión metodológica, el conceptualizar al duelo en términos cuantitativos en su modelo (Biológico-muerte), propicia visualizar un fenómeno simple y sin precursores. Sin embargo, dicha temática está sostenida por condiciones materiales, espirituales, científicas, religiosas y políticas que influyen en el comportamiento y pensamientos de los deudos. Por lo cual es pertinente abordar dicha temática desde el punto de vista multidisciplinario que converge en un solo objetivo: el estudio de la complejidad, presencia y comportamiento a nivel social (González, 2000).

2.2 El duelo como fenómeno social

En el estudio del duelo, Jaramillo y Oquendo (2013), refieren que éste es un fenómeno humano de carácter psicosocial, que implica procesos de subjetividad, del establecimiento de vínculos, de pensamientos, cogniciones y emociones, que a su vez está ligado a manifestaciones sociales y culturales que particularizarán la forma de verlo y vivirlo.

Por su parte Tizón (2004), postula al duelo como un conjunto de procesos psicológicos y psicosociales que prosiguen ante la pérdida de un objeto y que se caracteriza por manifestar la ruptura de un vínculo. En este sentido, entender este fenómeno, requiere de un análisis del impacto que genera este proceso, pues el dolor no está ligado únicamente al tipo de pérdida, sino al sentido que ésta tenga para el deudo y al tipo de vínculo establecido al objeto, pues no se adolece a éste sino al sentido y carga afectiva puesta en él.

En otras palabras, el duelo simboliza la muerte o la ausencia de algo; sin embargo y desde este enfoque, no solamente puede manifestarse por la muerte de un ser querido o amado; por el contrario, también puede estar en las pérdidas que ordinariamente están en la vida del ser humano, como lo es terminar una relación, perder algún objeto de valor, salir de un empleo, el cambio de una casa, o que finalmente se puede conceptualizar en una muerte simbólica.

Sin embargo es pertinente preguntar ¿cómo la sociedad construye un duelo y qué simbolizan para el doliente su manejo?, Neimeyer (2007, citado en Jaramillo y Oquendo, 2013) postulan que las creencias culturales que se expresan en la manera de contemplar un fallecido y específicamente en el proceso de velación son importantes para entender dicho fenómeno, ya que señala que las costumbres de acuerdo a cada región aportan elementos al doliente, como una manera de expresar los sentimientos de manera coherente con sus valores, algunos ejemplos pueden ser el vestir de negro, no comer carne, el tocar música, celebraciones espirituales, etcétera.

En este sentido, se puede entender cómo un luto social es un complemento más de los duelos psicológicos y que unen ambos componentes (psicológico-social) como una manera de brindar la posibilidad para que la sociedad colabore en la elaboración de un duelo, ya sea compartiendo el dolor como una realidad inevitable que es la muerte. Así pues, las implicaciones psicosociales que posee el duelo, son los ritos culturales que están vinculados en las creencias e ideales de los grupos sociales. Por lo tanto dichos ritos marcan un forma pública de compartir un dolor y a

su vez la transición a través de protocolos religiosos, tradiciones populares, que marcan una época e ideales (Jaramillo y Oquendo 2013).

Otro punto no menos importante, es que las decisiones políticas de los países en cuanto a los índices de mortalidad actúan, aunque de manera indirecta, en la manera en que la muerte impacta a su comunidad. Ya que en algunos países los recursos económicos destinados en gran medida al sector salud impulsan un desarrollo más sustentable en cuanto a los términos del bienestar y desarrollo social. Un ejemplo del supuesto anterior y como lo refiere González (2000), es que en la segunda mitad del siglo XX se presentó una menor tasa de fallecimientos como parte del impacto de las políticas económicas en cuanto al ámbito de la salud, cuyos indicadores en conceptos y variables demográficas indicaban el bienestar y desarrollo social presente en la comunidad mexicana.

Sin embargo en el análisis y relación de la enfermedad y muerte, también existen otros indicadores relevantes como el avance de la ciencia en cuanto al área de la medicina, las conductas del autocuidado, las normas o leyes de defunción e incluso la gestión del índice de seguridad que deba tener una comunidad como garantía del derecho de vida. Aunque es un hecho que actualmente las condiciones de inseguridad de la nación han desatado en números rojos en cuanto al índice de decesos, su relevancia es poca cuando no se analiza su impacto en la sociedad, de manera retrospectiva en sus antecedentes y prospectiva en la manera en cómo afecta a la sociedad.

Por lo tanto, y como lo refiere Jaramillo y Oquendo (2013), el duelo es un proceso normal, dinámico, íntimo y a la vez público y social, asociado a la forma que tiene un individuo desde su cuerpo, en los procesos psicológicos y afectivos con la finalidad de adaptarse a una pérdida, cuyo importante papel tendrá los elementos socioculturales como escenarios para manifestar, asumir, vivir y crear herramientas para su elaboración, lo que lleva a entender al duelo como un fenómeno que une lo psicológico con lo social, en donde la postura psicológica deberá analizar los componentes que atribuye para aceptar una realidad sobre la pérdida y la muerte.

Por otro lado, es pertinente señalar que el análisis del duelo y especialmente en la investigación acerca de la muerte, y como en muchos otros fenómenos sociales, requerirá un análisis y seguimiento interdisciplinario que ayude en profundizar en su estudio como un objeto de conocimiento que ha dejado de estipularse en resultados en estadísticas demográficas. Por lo tanto se requiere de más posturas de análisis que permitan estudiar la complejidad de su presentación y comportamiento y aunque sea una única realidad (la muerte), se debe entender aún más el significado de éste.

2.3 Etapas del duelo desde el enfoque humanista

Desde la perspectiva humanista no es posible categorizar un proceso el cual debe obedecer a las reglas y criterios de las etapas y donde el proceso del duelo está expuesto a una generalización o universal para vivenciarlo.

Sin embargo y como lo refiere García (2010) este proceso entendido como un conjunto de etapas, ayuda desde su estructura a dar inicio a la exploración y comprensión de una problemática a la cual es importante dar solución, pues permite reconocer los pasos necesarios para afrontar dicha determinada situación. Ya que el reconocer el proceso por el que está atravesando una persona, le permite conciliar lo que sucede, lo que siente y lo que puede pasar, con la finalidad de recuperar o regular el estado inicial en el que antes se encontraba en este caso antes de una vivencia dolorosa.

Por lo tanto, el englobar un único proceso para el manejo del duelo no es factible, pues cada persona y contexto determinará tanto la intensidad como el número de etapas que serán necesarias para su progreso. Autores como Echeburúa, Corral y Amor (2005), refieren por ejemplo, que las primeras reacciones no marcan necesariamente la evolución del duelo, ya que existen casos donde al principio se puede tener una respuesta emocional ligera que posteriormente se presenta más crónico, y en algunos otros, la expresión de sentimientos inicial es intensa y posteriormente menos latente.

Por su parte Kübler Ross (2006, citado en Delgado 2014) en su propuesta para el manejo del duelo, postula que no necesariamente se manifiestan en orden lineal cada una de las etapas, además de contemplar que la vivencia de una a otra no marca obligatoriamente la superación de ésta, pues el doliente será quien las utilice de acuerdo a su necesidad de cerrar el círculo para su superación del duelo.

Por ello y desde el presente análisis, este autor refiere de manera más puntual y detallada que todo duelo se presenta en cinco etapas: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. A continuación se expondrán las etapas del duelo y una breve explicación de éstas:

- **Negación.** Ante la noticia del fallecimiento de ser querido, la negación es una defensa, una forma normal y sana de afrontar dicha realidad catastrófica y repentina. Ya que permite a la persona tener tiempo para enfrentar la realidad, dosificando el dolor y la pérdida, naturalmente son mecanismos naturales de protección, pues el aceptarlo de manera brusca puede genera golpes emocionales aún más fuertes. Suele acompañarse con estados de shock.
- **La rabia o ira.** Es una faceta donde se esconden los sentimientos más hondos y profundos, como un medio de escape para aun no afrontarlos. En algunos otros casos es generada como una negación reflejada para expresar los sentimientos de dolor ante los motivos del fallecimiento. Naturalmente detrás de la ira se encuentra el dolor de sentirse desamparado o desolado. Conforme el proceso está en curso su expresión puede disminuir o aumentar.
- **Negociación o pacto.** Es una etapa donde se intenta pactar el dolor con estados más agradables o premios. Es la etapa que por lo regular alivia el dolor que conlleva el proceso, permite el direccionar y sentar las primeras bases de los cambios además de empezar a una adaptación.
- **Depresión.** Una de las respuestas más comunes y que comprenden el proceso del duelo es la depresión, cuya respuesta ocasionalmente es normal siempre y cuando no sea patológica. En gran medida obstaculiza y repercute a nivel orgánico impidiendo el experimentar nuevas sensaciones para superar la pérdida.

- **Aceptación.** Es cuando la readaptación y curación comienza a predominar en la vida del doliente. Se comienzan a vivir sin el recuerdo del ausente. Se adapta en su ambiente y logra recuperar el espacio que antes ocupaba. Ésta fase no es un sinónimo de felicidad ni de estabilidad, pues es en gran medida el inicio de la elaboración y final del proceso del duelo.

La esperanza, que no es concebida como una fase, pero si como un factor importante, es el paso final que sostiene al sujeto para mantener la fortaleza de que es posible el estar mejor, buscando y aceptando la búsqueda de un nuevo sentido a partir de su dolor. Está en cada fase del proceso y es quien regula y ayuda el trascender una de otra, pues genera alivio y seguridad de que todo puede seguir en la vida.

Un factor importante y como lo refieren Echeburúa y Corral (2001) es el que las reacciones psicológicas del duelo pueden variar en intensidad y contenido a medida que transcurre el tiempo por lo que las fases habituales del duelo, son variables de unas personas a otras. En la tabla 2 (que se muestra en la siguiente página) se expondrán las fases, el momento, tiempo y síntomas característicos de dicho proceso.

Fase	Momento	Síntomas
Shock o parálisis	Inmediato a la muerte	Embotamiento afectivo Apatía agitación
Dolor y alivio	Dos primera semanas	Aceptación de la muerte Pena y dolor Resignación
Resentimiento	Dos semanas a cuatro meses	Depresión Ansiedad Irritabilidad Inseguridad
Recuerdo	Tres a doce meses	Reminiscencias del fallecido Pena

Tabla 2. Fases del duelo según Echeburúa y Corral (2001).

Aunque es difícil determinar el tiempo, etapas y síntomas que con exactitud componen el manejo del duelo, lo cierto es y como lo refiere Delgado (2014) que éste ha sido elaborado cuando podemos recordar a la persona fallecida sin que afloren sentimientos de tristeza, dolor o rabia. El cierre del duelo es cuando hemos

aprendido a vivir sin la persona, cuando se ha dejado de vivir en el pasado y se es capaz de invertir toda la energía en la vida presente, en establecer nuevas relaciones significativas y aceptar los retos de la vida.

2.4 El duelo en las diversas etapas de la vida.

En el estudio del duelo, el vivenciar dicho proceso psicológico no está sujeto a presentarse en alguna etapa o edad en específico, pues cada ser humano sea niño o adulto puede vivenciarlo sin importar su condición psicológica, económica o incluso social. Esta variable en cuanto a la edad del doliente genera una variante en cuanto a su manera de concebir, ya sea por su condición emocional, madures psicológica e incluso por el tipo de vínculo emocional predominante en el momento.

En este sentido la variable de la edad también generará diferentes condiciones y recursos para poder afrontar un duelo. Su estudio en el ámbito de la psicología clínica es fundamental para entender y proponer nuevas alternativas en cuanto a los tratamientos o procesos terapéuticos se refiere. A continuación se expondrán el proceso del duelo en las diversas etapas de la vida:

Con respecto al duelo en la infancia Gamo y Pazos (2009), refieren que se ha discutido la importancia de la capacidad de la elaboración de duelos en ésta etapa y su repercusión posterior en la patología. Esto se debe a que se ha encontrado que a menudo los niños tienen mayores mecanismos de negación pero mantienen mejor capacidad de gozar de situaciones agradables, puesto que el impacto de muerte genera más atención que los antecedentes o precedentes del fallecido. Sin embargo, la pérdida a una edad temprana hace un duelo más difícil y puede desarrollar problemas en la cuanto la personalidad.

Estos mismos autores refieren que la inmadura estructura de los niños les impide en gran medida reaccionar a una depresión verdadera como los adultos, pero suelen manifestar aflicción además de adoptar mecanismos de defensa como la negación, la sustitución y represión. Lo cual se puede manifestar en reacciones como no hablar del fallecido, expresar dolor, o aparentarlo en poco tiempo, sin embargo la

separación de figuras importantes para el infante puede generar cambios cruciales en la construcción de la identidad, paralización, culpa, maduración precoz, entre otras.

Por su parte Ortego y Alconero (2001), refieren que es común creer que los niños pequeños no comprenden la muerte ni se sienten afectados por ella, sin embargo no es así. Pues esta idea nace a partir de las observaciones de los adultos en la forma de comportarse de los niños al vivir su realidad como si no hubiera pasado nada, ya que los niños tienden a vivir más el presente, a tener lapsos de atención más cortos y distraerse con facilidad; pero no quiere decir que no exista un afecto u olvido del difunto.

Estos autores reportan que diversas investigaciones comprueban que los niños son conscientes de la muerte y pueden sentir una gran aflicción por la de un ser querido. Esto se sustenta a que en las diferentes etapas de la vida de los niños el proceso de evolución y madurez cognitiva les permite entender y comprender el significado de un duelo, más que por su edad cronológica.

Usualmente y a partir de los nueve años los niños poseen una noción más clara y madura del significado de la muerte; sin embargo desde los cuatro años también pueden expresar y tener una conciencia de la universalidad de éste. En algunos otros casos, los niños que padecen una enfermedad terminal han expresado, como consecuencia de su experiencia directa y cotidiana al luchar por su vida, un conocimiento más exacto, completo y profundo en contraste con niños saludables y de su misma edad. Por otra parte las experiencias personales (fallecimientos de parientes, animales, experiencias compartidas de familiares, amigos, etcétera) también pueden favorecer el que los niños de corta edad consideren y entiendan la muerte como universal e inevitable.

Es por ello que en esta etapa y como lo refieren Ortego y Alconero (2001), el desarrollo y concepto de muerte dependerá de tres factores indispensables para su entendimiento: de su nivel de maduración, su experiencia y el conocimiento del tema

proporcionado por otras personas como lo son los padres, abuelos, amigos, entre otros.

Otro de los duelos que se presentan en infantiles y como lo refiere Gamo y Pazos (2009), es en las edades precoces a través del medio familiar. Ya que las consecuencias de la muerte de una madre ante un recién nacido o bebé, suelen ser en ocasiones muy nocivas para el hijo pues altera la relación de afecto entre madre e hijo, pues el infante ante al no tener una realidad o noción de la situación de la madre, normalmente es sustituida en atenciones pero no en los lazos afectivos que son establecidos desde el nacimiento con la madre. Así mismo, los efectos del duelo en los niños suele ser posterior al entendimiento del concepto de muerte de su madre.

Con respecto a la etapa de la adolescencia y en edades de la primera juventud, el duelo por lo general tiende a ser con características aún más determinadas por ser ésta una etapa de crisis madurativa, pues es la base de la configuración en y en gran medida de la personalidad, aunque en algunas otras etapas de la vida pueden presentarse ajustes en cuanto a ésta, sin duda alguna la adolescencia es la etapa donde se plantea la necesidad de fracturar el apego de los padres y la búsqueda de la identidad.

En este sentido, el efecto que produce un duelo en la adolescencia, además de la pérdida o ruptura de un vínculo emocional, está ligado también con el desarrollo de la personalidad, pues el tipo de figura (padre, madre, abuelo, hermano, etcétera) que se ausenta pueden marcar un cambio en la identidad del adolescente en esta etapa. Ya que para ellos las tendencias y cambios suelen ser muy intensos. Entre los mayores duelos que se pueden vivenciar en esta etapa y que son significativos para los adolescentes son:

- El duelo por los padres. Aunque en esta etapa de la vida se busca el romper el apego en los padres, la pérdida de éstos pone en crisis la identidad de los jóvenes y que repercuten en el desarrollo de la personalidad.

- La pérdida acumulada de figuras sustitutivas. En algunos casos la muerte de los abuelos o tíos, quienes desempeñaron o sustituyeron un rol de papás en un adolescente, puede generar condiciones críticas para el doliente pues si existe el antecedente de algún duelo (fallecimiento de los padres) mayor será el impacto para éste.
- La pérdida de hermanos o amigos. Cuando un adolescente pierde una figura de este tipo, existe una mayor probabilidad de sentirse identificado y por lo tanto comprender de manera más directa y personal el sentido de muerte.

Según Gamo y Pazos (2009), con respecto a la etapa de la vida adulta, existen diversos momentos en los cuales el manejo de un duelo puede variar de una a otra. Entre estos momentos y según estos autores se pueden categorizar los siguientes:

- Duelo por la muerte de los padres. Aunque en cualquier edad la pérdida de los padres puede presentarse, en esta etapa su significado recae en el entendimiento más amplio y significativo de las etapas de la vida. En algunos casos la presencia de nietos marcan un mayor significado en cuanto al adulto pues el sentido de vida es entendido con mayor exactitud.
- Duelos por los hijos. Entre todos los tipos de duelo, éste tipo es de los más traumáticos y lentos de superación pues resulta aún más difícil el adaptarse y entender el sentido de la pérdida. En gran parte de los casos, esta experiencia repercute a nivel conyugal pues produce cambios en ella. Puede intensificarse el apoyo mutuo, el regular la relación y en algunos otros puede incluso provocar la separación.

En este tipo de duelo la readaptación suele ser exitosa, sin embargo deja marcado en la historia biográfica de los involucrados episodios dolorosos que repercuten en la elección de intentar volver a tener un hijo, por lo que su tratamiento pasa de un proceso de duelo a una terapia de pareja. Dependerá mucho el tipo de muerte para poder llevar el duelo, en algunos casos el

fallecimiento del niño al nacer suele ser aún más doloroso en contraste al padecimiento de una enfermedad.

- Duelo por viudedad. La muerte del cónyuge interrumpe en gran medida los proyectos de vida y modifica la vida del involucrado. Los estudios enfocados en este tipo de población señalan que la crisis que desarrolla una experiencia de este tipo puede llegar a ser patológica y crónica. Se pueden presentar signos depresivos aún más extremos que pueden conllevar al intento de suicidio. En algunos casos la pérdida de hijos y cónyuge puede generar estados aún más hostiles.

Por último, el duelo en la vejez es una etapa caracterizada por la acumulación de pérdidas tanto internas como externas, que alteran en mayor medida la estabilidad emocional de los adultos mayores. Generalmente el duelo por viudedad, contiene características especiales, como el aumento de la soledad, la necesidad de figuras de apoyo o la dependencia de éstas y la sensación de desamparo. Es posible reiniciar una nueva etapa aunque ello está muy condicionado por las circunstancias externas y el estado de salud, sin embargo la pérdida configura la posibilidad de resituación y como en todas las edades el tipo de vínculo tiene una repercusión en la trayectoria de éste.

Por su parte Echeburúa, Corral y Amor (2005) refiere que en los ancianos las reacciones de duelo pueden durar más tiempo como consecuencia de las dificultades de adaptación, de la soledad y del temor al futuro. En algunos casos la muerte de un cónyuge puede ser el acontecimiento aislado más temible que un anciano puede sufrir, sólo amortiguado por una adecuada red de apoyo familiar (una buena relación con los hijos) y social.

De manera general, las muertes repentinas, que alteran la situación y estabilidad del entorno, pueden producir sensaciones de desamparo y sobre carga para afrontar la carga, dependiendo de los casos el generar situaciones de abandono. En cada situación el duelo siempre será variado de acuerdo a las situaciones y condiciones en el que se dé un fallecimiento.

De manera global y hasta este punto se analizaron los factores generales que deben considerarse para el manejo de un duelo, por ello y desde la perspectiva humanista se expuso el proceso de este tópico y las características que conlleva éste. Finalmente se abordó el proceso del duelo y sus diversas características a lo largo de la vida del ser humano con la finalidad de entender en el capítulo tres el proceso terapéutico que requiere para su manejo.

3. ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS PARA EL DUELO

“La elaboración del duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida de lo que no está, valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración que comporta su ausencia”

Jorge Bucay

En el campo profesional de la Psicología, la necesidad de promover y atender el bienestar emocional o mental, resulta una de las tareas más importantes en la actualidad. Existen diversas teorías o tradiciones que desde un marco de referencia filosófico, histórico y científico, abordan problemáticas específicas o genéricas. Todo ello desde diferentes puntos de intervención, como lo son la investigación o en el campo de aplicación así como la terapia psicológica.

En este sentido y desde la temática del manejo del duelo, García (2010) refiere que los procesos terapéuticos facilitan al individuo a encontrar en sí mismo las capacidades y elementos necesarios para afrontar sus problemáticas y finalmente encontrar la superación de las mismas, aunque asegura que siempre es necesario el acompañamiento por parte de otros seres humanos para a hacer más tolerable y por lo tanto menos doloroso su proceso.

Este mismo autor señala que en cada proceso, independientemente de la tradición o postura, se requiere de un análisis de los elementos externos al sujeto para la elaboración de un proceso de duelo. Algunos de ellos se relacionan con factores sociales, como los rituales o prácticas culturales que están relacionadas con el entorno de la pérdida, pues estos marcan un reconocimiento para la pérdida en la persona y quienes los acompañan pueden compartir un sentido de pérdida, además de ser un espacio en el que se permite a los afectados expresar y manifestar su dolor.

Asimismo, elaborar un duelo requiere de la estadía de ciertas etapas en las que el doliente requiere de tiempo y espacio para afrontar una realidad tangible

(perder un ser querido para siempre) a través de la manifestación y expresión de sus emociones, sentimientos, pensamientos y comportamientos. Los apoyos adicionales de familiares, amigos, creencias, religión, entre otros, facilitan la aceptación y conclusión de este proceso; aunque por otro lado también dependerá en gran medida las habilidades, el autoconocimiento y sobre todo la necesidad de superación del involucrado.

En este sentido, Valencia (2008), refiere que para la Psicología Humanista hay situaciones del hombre, especialmente las que se pasan en su mundo interior, que no pueden ser abordadas desde la ciencia pura, pues en el ejercicio profesional del psicólogo no basta observar sino también hay que comprender, ya que una cosa es explicar la situación y el trabajo de duelo, y otra bien diferente es entenderlo, para poder ayudar a realizar el flujo.

Por su parte Delgado (2014), refiere que el afrontar un duelo puede manar de forma natural como como en el caso de cerrar otros ciclos o experiencias de pérdida a lo largo de la vida; sin embargo, en infinidad de casos los periodos de tiempo y formas de manejarlo son prolongadas o extremadamente dolorosas, lo cual puede desarrollar estados aún patológicos como depresión, ansiedad, ideación suicida, entre otros.

Con base en lo anterior, el proceso terapéutico que requiera un duelo, dependerá de diversos factores como las experiencias pasadas, el apoyo social, las habilidades que el doliente tenga y sobre todo el deseo de superación de éste para su manejo. El presente capítulo abordará las implicaciones terapéuticas desde su metodología, intervención y nuevas líneas de trabajo que están inertes a proceso del duelo.

3.1 Implicaciones teórico-metodológicas en el proceso del duelo.

En el ejercicio profesional del psicólogo existen diversas estrategias, posturas e intervenciones para llevar a cabo un proceso psicológico en el duelo, sin embargo en cada tradición las nociones tanto teóricas como metodológicas marcan una ideología

del concepto del hombre y la manera de entender en éste su comportamiento. En este mismo sentido diversas posturas debaten sobre los componentes que den pauta a la eficiencia y validez de cada una, además de buscar nuevos saberes, resolver problemáticas y atender necesidades particulares de cada una (Peláez, Lozana y Olano, 2013).

Vargas y Dorony (2013) refieren que al igual que en las tradiciones psicológicas, existen diferentes enfoques en los procesos de la psicoterapia, mostrando diferencias y a su vez similitudes de acuerdo a su fuente teórica de procedencia. Feixás y Miró (1993) afirman que en las últimas décadas los psicoterapeutas prefieren no identificarse plenamente con ninguna postura concreta sino más bien se consideran con posturas más eclécticas, lo cual permite a los profesionales de esta área integrar varios enfoques con el fin de encontrar propuestas más efectivas para atender distintas problemáticas humanas.

Valencia (2008), refiere que para la Psicología Humanista hay situaciones del hombre, especialmente las que pasan en su mundo interior, que no pueden ser abordadas desde la ciencia pura. En consecuencia, no es que existan enfoques necesariamente deficientes, por lo contrario, las problemáticas pueden abordarse desde diferentes aproximaciones y llegar a un mismo resultado o en su debido caso puede que ciertas temáticas no funcionen o den solución con enfoques determinados.

Adicionalmente, Vargas y Dorony (2013) refieren que en el campo de la psicoterapia es al cliente a quien le corresponde la mayor contribución al resultado de la psicoterapia, lo cual implica la comprensión de un proceso de intervención con una corresponsabilidad. Tanto la persona que vive el duelo como la persona que da el acompañamiento enriquecen, fortalecen y dan vida a la resolución del duelo.

Lo anterior se fundamenta, según estos autores, en que la relación que se ofrece entre ambos es la que facilita el cambio en el individuo, pues la efectividad no se debe a la administración de un tratamiento a un paciente pasivo; por el contrario, la relación es aún más fundamental que las técnicas o el enfoque que sea empleado.

Por consiguiente y en el campo de la psicoterapia, la relación que se propicie es el ingrediente fundamental para todo proceso.

En este sentido, para Rogers (1988, citando en Vargas y Dorony, 2013), existen elementos llamados actitudes básicas que pueden ayudar a favorecer a que la relación entre ambos sea positiva:

- 1) **Ser lo más auténtico posible:** Esto representa no pretender aparentar lo que no somos o lo que no sentimos; a partir de esto la autenticidad estará presente en la relación de ayuda, dando la oportunidad de ofrecer al cliente una fachada de lo que en realidad somos y sentimos
- 2) **Aceptación incondicional:** Figura el respetar al otro en sus ideas, virtudes o defectos, ya que cada persona es diferente, por lo que es importante no pretender que todas las personas crean o piensen lo que uno piensa, por ello la importancia de aceptar a la persona como es.
- 3) **Empatía:** Para aceptar a la otra persona se debe primero comprenderla, por ello la empatía significa ver el mundo desde su perspectiva, entonces si no puedo ser empático, jamás percibiré su sentir.

De igual forma, el objetivo de todo proceso terapéutico es la salud psicológica de la persona, pues se parte de una necesidad de *sanar* un malestar. Sin embargo y desde la visión humanista, el proceso de psicoterapia representa, más que la solución de problemas en el área personal, una forma de entender la naturaleza y complejidad de la vida, por lo que el sentido de un proceso terapéutico se entiende como un campo de crecimiento personal o desarrollo del potencial humano.

No obstante y con respecto al supuesto anterior Vargas y Dorony (2013), refieren que en los trabajos iniciales de Maslow, Rogers, Goldstein, entre otros pioneros de la psicología humanista, se presentaron críticas por parte de otros modelos sobre el fundamento científico de esta idea, lo cual generó serías críticas y posibles debilidades, como lo fue en la teoría de las necesidades básicas y la autorrealización de Abraham Maslow.

De este modo, se pueden destacar los esfuerzos realizados en la búsqueda de rutas y abordajes metodológicos que facilitan unificar las bases epistemológicas, los objetivos de estudio, la metodología de investigación y la relación con los participantes para dicho proceso. Por ello y como lo resalta Churchill (2005), si desde una perspectiva humanista se buscan respuestas acerca de los significados de la conciencia, la conducta y la cultura en contextos de diversidad y cambio, entonces los métodos empleados necesitan estar fundamentados en la sensibilidad de significados y en la búsqueda de un contacto directo entre el investigador y la situación de estudio.

Así pues, bajo estas bases y retomando las nociones metodológicas y de investigación que han acompañado los fundamentos de la Psicología Humanista, es importante seguir indagando en las temáticas que tienen que ver con la comprensión de la existencia humana, las preguntas internas del Ser y el sentido en las relaciones que las construyen. Además, los intereses en investigación se han involucrado por los momentos históricos y los cambios sociales, generando nuevas preguntas de investigación para cumplir y responder a las necesidades de cada tiempo (Peláez, Lozana y Olano, 2013).

Por lo tanto y como lo refiere Lyons (2006, citado en Peláez, Lozana y Olano, 2013), la Psicología Humanista ha explorado temáticas que no eran ejes centrales de la psicología tradicional como la autenticidad, la identidad, el crecimiento personal y la trascendencia y que ha sido un punto de partida para la búsqueda constante para entender al ser humano desde sus verdaderas necesidades, las cuales resuenan en su interior como expresión de su permanente tendencia a la actualización y a la coherencia.

Ahora bien y retomando el campo del proceso terapéutico para el duelo, esta perspectiva recalca que en el campo clínico se destaca la importancia de la creación de condiciones favorables para las personas que asisten a un proceso terapéutico y sobre todo analizar el rol del psicólogo en los mismos. Estos últimos se centran en reflexionar sobre su bienestar, la importancia de desarrollar habilidades que causen la generación de condiciones que permitan un conocimiento más profundo de las

causas de sus síntomas, así como la generación de espacios de conocimiento, comprensión, aceptación, respeto y autenticidad.

Leitner (2005, citando en Peláez, Lozada y Olano, 2013), considera que las necesidades de asumir autocríticas y generar mayores propuestas de investigación e intervención para contrastar con otros modelos de la psicología, además de ofrecer respuestas y propuestas que ayuden a trabajar en contextos vulnerables con base en propuestas desde la experiencia y el constructivismo y que puedan ser utilizadas en los campos aplicados de la psicología, permitirán un trabajo más eficaz en este tema.

El éxito de las técnicas que se implementan en el acompañamiento o en psicoterapia no dependerán no solo de ellas mismas. Carls Rogers (1988, citado en Vargas y Dorony 2013) sustenta que la efectividad en psicoterapia se da gracias a la relación humana que se establece con el cliente, el nivel de empatía, la calidez y la consideración positiva incondicional que se presenta durante el proceso y no al empleo de técnicas específicas. Así pues, el proceso terapéutico no es una tarea fácil, pues se requiere de compromiso tanto del profesional como del cliente, ya que ambos estén involucrados y de ellos dependerá la efectividad del tratamiento. Esta idea reitera lo que anteriormente se ha expuesto, en el sentido de que el éxito en un proceso terapéutico para afrontar el duelo es una responsabilidad de ambos participantes.

Queda claro entonces que para esta disciplina, las problemáticas e intervenciones sociales como las individuales, son revisadas desde un fundamento epistémico-filosófico que indaga en las cuestiones sobre el sentido de existencia, la autorrealización y la ética de la vida, siendo un enfoque que se centra en el cuestionamiento por la existencia y el sentido de la misma.

En suma, el proceso terapéutico que implementa un modelo humanista desde su postura no contempla las problemáticas como puntos de ruptura o debilidad y que un experto debe conocer, al contrario son vistas como líneas de oportunidades de crecimiento donde un terapeuta facilita el poder llegar a los niveles de congruencia, aceptación y autenticidad.

3.2 Proceso terapéutico del duelo.

Para el humanismo, es importante el facilitar a la persona el reconocer las habilidades que tiene, para encontrar las respuestas y solución a sus problemáticas. En el caso del proceso del duelo, el terapeuta deberá ser quien facilite al usuario encontrar éstas habilidades en la persona para afrontar una pérdida. Existen diferentes modelos de intervención dentro de esta misma corriente. A continuación se hará un recorrido por los diferentes modelos de trabajo que pueden coadyuvar en un manejo del duelo.

Para Vargas y Dorony (2013), en psicoterapia no existe una sola opción para que puedan tratar clínicamente todos los problemas, por lo tanto la presencia de diferentes enfoques ha dado riqueza al trabajo clínico y la búsqueda del desarrollo humano. Lo anterior se sustenta en un principio humanista que contempla que cada persona es única e irrepetible, por lo que los problemas emocionales que le aquejan son diversos, de tal modo que un solo método no puede funcionar en todas las personas aun cuando tengan la misma problemática.

Por su parte Delgado (2014) refiere que el compromiso del terapeuta es grande desde el momento en el que se trabaja con otro ser humano. Ya que el paciente confía en él para entrar en el interior de su vida. Desde esta postura, la labor del terapeuta además de las ya señaladas, es acompañar a que el cliente trabaje en sus necesidades, con el fin de impulsar su crecimiento y desarrollo humano, con un único fin, lograr que el usuario tome conciencia y que sea responsable de sí mismo en el aquí y el ahora.

Este mismo autor refiere que en el proceso psicoterapéutico, la terapia de Gestalt (figura-fondo), se enfoca más en los proceso que en los contenidos, pues su énfasis es *el aquí y el ahora* con la finalidad de que el usuario desarrolle su propia habilidad por medio de percibir, sentir y actuar. El objetivo de la terapia Gestalt es que el ser humano se concientice de sus necesidades en todas sus facetas, como lo son las corporales, las afectivas, las psicológicas y las espirituales para que sean

identificadas, revivirlas emocionalmente con la finalidad de cerrar lo que se había quedado incompleto hasta el momento donde se generó el problema.

Por lo tanto, para poder manifestar plenamente las emociones, es necesario tener contacto con *sí mismo*, pues de otra forma no se puede contactar de una manera fluida con el otro. En este sentido, entrar en contacto con alguien, significa sentirse como un ser viviente frente al otro, con sus semejanzas y diferencias, implicado en la emoción del momento. Lo cual y desde la temática del duelo facilita el revivir y cerrar procesos (vivencias, charlas, experiencias, etcétera), con la persona que ya está ausente.

Por su parte Corchado (2012) refiere que desde esta postura es importante reconocer dos conceptos básicos: el darse cuenta y la importancia del aquí y ahora.

El darse cuenta: Proceso en el que la persona entra en contacto, de manera natural, espontánea con el aquí y ahora, con lo que uno es, siente y percibe. Existen tres zonas del darse cuenta:

- 1) **El darse cuenta del mundo exterior:** Contacto sensorial con objetos y eventos que se encuentran fuera de uno en el presente.
- 2) **El darse cuenta del mundo interior:** Contacto sensorial con eventos internos, con lo que ocurre sobre y debajo de nuestra piel
- 3) **El darse cuenta de la fantasía, la zona intermedia.** Es toda aquella actividad mental que transcurre más allá del presente. Para esta postura esta fantasía es irrealidad pues el tiempo de acción aún no está determinado

El aquí y ahora: Es el espacio del presente, de todo aquello que el involucrado puede darse cuenta. Es el espacio donde se diferencia el pasado de lo futuro. En otras palabras, solo existe lo que está únicamente en el presente.

Por lo tanto, el objetivo de la terapia gestáltica es lograr que la persona se descubra frente a los demás, lo cual implica arriesgarse a compartir sobre sí mismo el experimentar el presente, tanto en la fantasía como en la realidad con base en

actividades y experimentos vivenciales. El trabajo se enfoca en explorar aspectos más afectivos que de intelectualizaciones, con la finalidad de tomar conciencia de su cuerpo y de cada uno de sus sentidos (Corchado, 2012).

En seguimiento a las alternativas humanistas, Frankl (2004) desde la logoterapia refiere que es importante encontrar siempre sentido a todo lo que sucede, ya sea positivo como negativo con la finalidad de valorar lo que a su alrededor sucede y a partir de ello obtener nuevos aprendizajes en cada vivencia. Por lo que desde la temática del duelo, sugiere que el involucrado siempre acepte y de un sentido de la existencia, pues el ser humano tiene la capacidad para responder responsablemente a las demandas que la vida da para cada situación.

En situaciones donde existe sufrimiento, este autor refiere que cuando éste tiene sentido, deja de ser sufrimiento, pues se encuentra un sentido en la vida y permite desarrollar habilidades para responder a las demandas que se presentan a lo largo de la existencia.

Es entonces que los modelos de intervención desde el humanismo, se basan en el supuesto de que los seres humanos tienen la capacidad de resolver sus propios problemas siempre y cuando encuentren las condiciones para favorecer su crecimiento y desarrollo personal. Además, la mayoría de los problemas que se abordan desde este modelo, no responden a necesidades de carácter patológico, sino a las diferentes dificultades que se dan en las relaciones humanas, la comunicación y el manejo de emociones y sentimientos (Vargas y Dorony, 2013).

Diversos ejemplos como la pérdida de un ser querido, los conflictos en las relaciones de pareja, la falta de autoestima, entre otros, no requieren de una intervención psicoterapéutica; por contrario, requieren de experimentar un proceso reflexivo, de contacto emocional o de cerrar ciertas experiencias que no necesariamente son tomadas desde el campo clínico.

De acuerdo con Delgado (2014) el manejo de un duelo puede fluir de manera natural en su mayoría de casos, sin embargo esto dependerá de las habilidades del

involucrado y de su contexto. Asimismo, el hablar de un proceso terapéutico en el manejo del duelo, resulta complejo, pues no es un principio una necesidad o experiencia patológica pues el afrontarlo es un reflejo natural ante una pérdida de un ser querido.

El proceso terapéutico de un duelo no es un tratamiento que inhiba el dolor o lo suspenda; es comprender y llegar paso a paso que toda crisis puede ser una línea de oportunidad. De la misma forma, tampoco es olvidar al ser querido para evitar sentir el dolor. Es aprender a lidiar con las etapas de la vida y aprender a crecer en todo momento.

De este modo, la relevancia de acompañamiento en un proceso de duelo radica en que si este no es entendido como un fenómeno patológico y que puede fluir de manera natural durante su manejo, entonces puede facilitarse por medios de consejería como lo utilizó Carl Rogers en *Counselling* para brinda ayuda y apoyo psicológico con la finalidad de prevenir conflictos mayores en las personas (Vargas y Dorony, 2013).

Dicho término se sustenta en la necesidad de diferenciar los conceptos médicos de los psicológicos además de conceptualizar las diferentes problemáticas de acuerdo a su grado de complejidad. Por ello para el humanismo el término acompañamiento resulta ser más apropiado para los diferentes apoyos psicológicos que se brindan en diversas necesidades de los seres humanos.

Es entonces que el término acompañamiento es apropiado para definir el tipo de apoyo psicológico que se brinda por diversos modelos de intervención en el campo de la psicología humanista, pues éste sugiere y se basa en acompañar en el proceso de transformación, la toma decisiones y la resolución de problemas que demanda el cliente. Además de brindar orientación, también es posible dar contención emocional, planificar metas, hablar de temas existenciales, entre otros.

Entre las principales temáticas en las que se puede dar acompañamiento psicológico están las etapas de duelo, crisis vitales, crisis accidentales, conflictos

personales e interpersonales, familiares, laborales y educacionales, ya que su nivel de complejidad para estas situaciones requiere del desarrollo de habilidades de comunicación, de empatía, escucha, la toma de decisiones, entre otros. Por otra parte, con respecto al responsable de dar el acompañamiento denominado orientador o facilitador debe entender que las personas que están en el proceso sólo atraviesan situaciones de crisis, o bien desean trabajar en su propio desarrollo personal.

En algunos casos, si el acompañamiento requiere de una necesidad aún más profesional o en su caso demanda problemáticas del área clínica es importante derivar a las áreas correspondientes, pues la necesidad de trabajar con otros profesionales de la salud y de la psicología es fundamental cuando se requiera dar atención de manera integral.

En este sentido se puede considerar que la terapia o acompañamiento es un proceso de mejoramiento en el funcionamiento de cada cliente, ya que se da la oportunidad de experimentar nuevos cambios que le ayudarán a lo largo de su vida siendo estos cambios persistentes en el cliente, lo que contribuye a fortalecer los efectos positivos generados en la terapia, pues son éstos los que hacen que el individuo funcione mejor.

Por su parte Plaxats (2001, citado en García 2010) refiere que el proceso de transformación óptimo para el duelo, se conformará por una reconfirmación, revisión, o reestructuración de sus creencias o valores espirituales y en otras no, sin embargo éstas deberán ser consideradas para todo proceso, pues es la persona que determina su nivel de espiritualidad y en algunos casos sirve de apoyo para hacer menos doloroso el proceso de aceptación y de pérdida.

Este mismo autor propone elementos facilitadores para el manejo saludable del duelo:

- **Relaciones intrapersonales sanas:** En ella recae la responsabilidad de ser conscientes de las propias contradicciones y afrontarlas para fomentar el crecimiento personal.
- **Relaciones interpersonales sanas:** Como consecuencia de la anterior si la persona tiene bienestar con uno mismo, entonces podrá desarrollar relaciones de crecimiento con los demás y el entorno
- **Empatía saludable:** Ocasionalmente este término suele ser utilizado o ejemplificado con la frase *ponerse en los zapatos de los demás*, sin embargo su propósito es facilitar un proceso, diferenciarnos de la persona y establecer el vínculo desde la individualización.
- **Canalización emocional:** ES de gran importancia, pues ella facilita el expresar de la persona en todas sus esferas, mental, física, emocional, relacional/social y espiritual.

Por consiguiente, en los proceso de duelo, la mayoría de los recursos a los que apela la persona para la transformación de la relación con el ser querido, se ubican en el ámbito personal. Es decir, aunque se requiera de otro para facilitar el proceso de superación, es la persona misma quien deberá encontrar en su entorno lo elementos que le van a servir de apoyo para manejar un duelo.

Por otro lado, es importante también mencionar que el autoconocimiento es en gran medida una facilitadora para conocer, reconocer, afrontar y gestionar positivamente lo que la persona siente, se piensa, se evita o se hace. Por ello el realizar actividades como hablar, caminar, rezar, meditar, etcétera, tendrán efecto positivo siempre y cuando se haga de forma consciente y responsable.

Lo importante es que cada persona conozca, busque, encuentre y desarrolle los caminos que mejor le faciliten y convengan para el manejo del duelo. Es cierto que en algunos momentos se presentarán defensas personales que bloquean el camino de la aceptación, pero son estos mismos los que permiten también diferenciar los estados iniciales del final para la transformación. Además, el afrontar

la pérdida de un ser querido, facilitar el encontrar mayor sentido a la vida y potencia y desarrollar actitudes y aptitudes para acompañar un sufrimiento.

En este sentido, entender una pérdida brinda la oportunidad de tener nuevos aprendizajes y contemplar al duelo como una etapa importante, por lo que se consigue humanizar las relaciones consigo mismo y con los demás. Así pues, el duelo dependerá de tres elementos fundamentales para su elaboración: tiempo, voluntad y recursos.

3.3 Aportaciones adicionales al estudio del duelo.

Los modelos de intervención para el manejo del duelo y con enfoque humanista, han generado un alto impacto en cuanto a las necesidades y soluciones que pide el cliente. Desde diversas investigaciones se ha nutrido el campo aplicado del acompañamiento psicológico para las personas en estados de duelo o crisis para afrontar una pérdida de un ser querido.

Por su parte Valencia (2008) refiere que en los casos de pérdidas por desplazamiento se ha encontrado una mejor respuesta en contraste con algunos otros modelos de intervención, ya que este modelo permite a las personas desarrollar mayores habilidades de afrontamiento para superar su dolor. Aunque siempre es importante entender que cada proceso se dará de acuerdo a diversos factores que estén presentes en el contexto de la persona.

Con respecto al duelo y la muerte, estos temas siempre han sido motivos de grandes reflexiones y meditaciones que se han abordado desde diferentes perspectivas como la filosófica, religiosa y científica. En este sentido Gala *et al.* (2001) refieren que en las sociedades industrializadas es cada día más difícil el reflexionar y aceptar la idea de la muerte, lo cual interfiere con los conceptos y las actitudes que los seres humanos tienen hacia la muerte y que han cambiado en los últimos años.

Estos autores refieren que se deben analizar diversos factores en el proceso del concepto de muerte y su implicación en el proceso del duelo. Entre ellos se dice

que el aumento de esperanza de vida, la poca tolerancia a la frustración, el deseo constante de la juventud, así como nuevos valores en cuanto al significado de la trascendencia y la espiritualidad marcan nuevas posturas y por ende visiones para la temática de la muerte y el duelo.

Otro punto importante a considerar en el proceso del duelo, es que éste dependerá también en gran medida de las herramientas con las que la persona cuenta para manejar el duelo, pues estas representan una línea de oportunidad para hacer más tolerable el dolor; sin embargo mucho de este proceso, también se debe al nivel y calidad de los vínculos emocionales que se tenga con la persona, sobre todo en aquellos que son frágiles o que presentan procesos inconclusos de comunicación, afecto, problemas etcétera.

Retomando la importancia del psicólogo en el área de la salud, es fundamental que en cada proceso siempre existan las actitudes básicas para brindar un acompañamiento a la par de ir facilitando el crecimiento y desarrollo personal. Además, la voluntad y el deseo de superación son en gran medida los mayores facilitadores de todo proceso al crecimiento.

CONCLUSIONES

En el proceso del duelo, se sostiene el hecho que se requiere de una estadía de etapas de lucha y conflicto que requiere de una constante necesidad de reflexión que promueva el crecimiento y desarrollo del ser humano. Pues es el hombre quien necesita el adentrarse en su búsqueda interior para encontrar explicaciones a sus sensaciones, pensamientos y sentimientos con la finalidad de direccionar un objetivo y sentido a su vida.

En este sentido, el duelo es un proceso por el cual la persona deberá vivenciar ciertas etapas que serán determinados por la misma persona con base a sus necesidades y que a diferencia de otras perspectivas psicológicas que denominan al duelo como un estado patológico, es que es la misma persona la que tendrá que comprometerse al proceso, participar y responsabilizarse de su existencia.

Lo anterior se sustenta en los principios de la psicología humanista, al referir que es el mismo hombre quien tiene las capacidades para afrontar sus necesidades y problemáticas con sus propios recursos. Sin embargo y desde esta postura de intervención, en algunos casos se requiere de un consejero para facilitar o acompañar el encuentro del otro, además de ser un proceso que requiere de tiempo, voluntad y recursos para su manejo.

Por consiguiente, el elaborar un duelo requiere de compromiso tanto del consejero desde sus actitudes básicas como la empatía, la aceptación incondicional y la autenticidad y del doliente con la expresión libre de sus emociones, sentimientos, pensamientos y comportamientos siempre y cuando el primero brinde las condiciones de apertura y favorezca el crecimiento personal.

Es entonces que el humanismo, a diferencia de otros modelos teóricos o de intervención, resulta en una alternativa que facilita al involucrado conocer, explorar y solucionar sus problemáticas de manera práctica y autosuficiente, pues desde este modelo de intervención es el ser humano un agente activo, participativo y no pasivo-paciente ante las necesidades que demande. Asimismo, es que el ser humano se

responsabilice de su existir, permite y favorece el crecimiento personal para fomentar mejores condiciones de salud psicológica para su bienestar.

Finalmente, la psicología humanista más que una metodología o enfoque de intervención para resolver las problemáticas del ser humano, es una alternativa que busca el promover en el ser humano la autenticidad, congruencia y sobre todo la libertad con responsabilidad. Esto a través y bajo las premisas de que toda etapa de crisis representa una oportunidad de crecimiento más que una barrera que representa dificultad. Por consiguiente y al igual que el manejo del duelo otras temáticas que aquejan la vida del hombre pueden ser abordadas desde esta perspectiva.

BIBLIOGRAFÍA:

- Churchill, S. (2005). Humanistic research in the wake of postmodernism. *The Humanistic Psychologist*, 33(4), 321-334.
- Corchado, V. A. (2012). La psicología Humanista: Una aproximación Teórica y Experiencia. México: Ediciones Caballero Borja.
- Delgado, D. R. (2014). Elaboración del duelo de una madre cuyo hijo trabajaba como sicario en Ciudad Juárez. *Revista de ciencias sociales y humanidades. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 23(46), 224-244.
- Díaz, F. V. (2008). Del dolor al duelo: límites al anhelo frente a la desaparición forzada. *Revista Electrónica del departamento de psicoanálisis*, 5(9), 1-20.
- Díaz, M. E. (2012). *El duelo y su proceso para superarlo*. (Tesis de diplomado). Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia A.C. México-D.F.
- Echeburúa, E. y Corral, P. (2001). El duelo normal y patológico. En W. Astudillo, E. Clavé y E. Urdaneta (Eds.). *Necesidades psicosociales en la terminalidad*. San Sebastián. Sociedad Vasca de Cuidados Paliativos.
- Echeburúa, E., Corral, P. y Amor, P.J. (2005). La resistencia humana ante los traumas y el duelo. En W. Astudillo, A. Casado y C. Mendinueta (Eds.). *Alivio de las situaciones difíciles y del sufrimiento en la terminalidad*. San Sebastián. Sociedad Vasca de Cuidados Paliativos.
- Feixás, G. y Miró, M. (1993). *Aproximaciones a la Psicoterapia*. España: Paidós.
- Fernández, A. y Rodríguez, B. (2002). Intervenciones sobre problemas relacionados con el duelo en situaciones de catástrofe, guerra o violencia política. *Revista de Psicoterapia*, 13(49), 95-122.
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

- Frausto, C., Medina, R. y González, P. (2014). Manual de tanatología: intervención psicológica para pacientes con discapacidad crónica degenerativa. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(2), 552-566.
- Gala, F; Lupiani, M; Raja, R; Guillén, C; González J; Villaverde, M^a. y Alba, I. (2002). Actitudes psicológicas ante la muerte y el duelo: Una revisión conceptual. *Cuadernos de Medicina Forense*, (30), 39-50.
- Gamo, M. E. y Pazos P. P. (2009). El duelo y las etapas de la vida. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq*, 29(104), 455-469.
- García, M. (2010b). La esperanza en la experiencia de sufrimiento humano. El psicólogo humanista y su ayuda en la integración del dolor. *Clínica Contemporánea*, 1(2), 19-29.
- García, M. (2010). Análisis Comparativo del proceso del duelo desde dos perspectivas psicológicas: el psicoanálisis y el humanismo. (Tesis de licenciatura). Universidad de San Buenaventura, Santiago de Cali.
- Gómez, S. M. (2004). *La pérdida de un ser querido, el duelo y el luto*. Madrid. Arán Ediciones.
- González, G. N. (2000). El estudio de la muerte como fenómeno social. La reflexión metodológica y el trabajo epidemiológico. *Estudios Sociológicos*, 18(3), 667-694.
- Jaramillo, S. J. y Oquendo, E. A. (2013). El duelo como fenómeno Psicosocial: una breve revisión teórica. *Revista Electrónica de Psicología Social*, 25, 1-9.
- Meza, E; García S; Torres, A; Castillo, L; Sauri, S y Martínez S. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 13(1), 28-31.
- Ortego, M. C y Alconero, A. R. (2001). El duelo. *Enfermería Científica*, 237, 46-51.

- Peláez, M., Lozana, M. y Olano, N. (2013). Reconocer los pasos, retos para el futuro: la investigación en psicología humanista. *Psicología desde el Caribe*, 30 (2), 416-448.
- Riveros, A. E. (2014). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. *Ajayu*, 12(2), 135-186.
- Tizón, J. L. (2004). Pérdida, pena, duelo: vivencias, investigación y asistencia. España: Paidós.
- Tobías, I. C. y Valdecasas, C. J. (2009). Psicoterapias humanístico-existenciales: fundamentos filosóficos y metodológicos. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq*, 39(104), 437-453.
- Valencia, G. (2008). La psicoterapia breve humanista y su aplicación en el acompañamiento y la elaboración del duelo para personas en condición de desplazamiento forzado. *Revista Médica de Risaralda*, 14 (2), 3-10.
- Vargas, T. y Dorony, S. (2013). Psicoterapia y acompañamiento: Un análisis conceptual desde el humanismo y la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología GEPU*, 4 (2), 142-153.
- Yoffe, L. (2003). El duelo por la muerte de un ser querido: creencias culturales y espirituales. *Revista psicodebate*, 3,129-159.
- Yoffe, L. (2006). Efectos positivos de la religión y la espiritualidad en el afrontamiento de duelos. *Revista psicodebate* 7, 193-205.