



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Diferenciación y Duelo en la Familia

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A
Kenia Dafne Ruiz Aguilar

Director: Dr. **José de Jesús Vargas Flores**
Dictaminadores: Mtra. **Edilberta Joselina Ibáñez Reyes**
Lic. **María Luisa Hernández Lira**



Los Reyes Iztacala, Edo. de México, 2018



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.

Agradecimientos

A mi madre Lidia:

¡Tú fuerza y amor me han dirigido por la vida!

Mujer maravillosa, valiente, sensible, tierna e inteligente. A la que con orgullo puedo llamar madre. Me siento orgullosa de ti, pues a pesar de que la vida se ha tornado difícil en diferentes ámbitos de tu vida, has enfrentado cada adversidad con fuerza y valentía. Me has enseñado que el amor de una madre, no contempla lo imposible.

Gracias por llenar de ternura mi vida, por secar mis lágrimas cuando la frustración me invade, por brindarme palabras de aliento cuando la tristeza llega a mi vida, porque tus brazos siempre se abren cuando necesito un abrazo, tu corazón sabe cuándo necesito una amiga, compañera y cómplice. Y tus ojos sensibles se endurecen, cuando necesito una lección.

Todos los días me inspiras, me construyes, me das forma con tu paciencia y amor, porque me exhortas a vivir con pasión.

Agradezco cada día en que estuviste apoyándome, para que este proyecto se culminará.

Eres la mujer más especial y fundamental en mi vida.

Siempre me acompañan tus palabras. “Con la frente en alto, mirando al cielo”.

A mi padre Carlos:

“Del cielo a la misión “

Todo es perecedero en el mundo; el poder y la persona misma desaparecerán, pero la virtud de un gran padre vivirá para siempre.

Hombre de carácter fuerte, valiente y aguerrido. Me enseñaste que con determinación, dedicación y esfuerzo, es como se cumplen los sueños.

Me enseñaste a nunca desistir a seguir adelante a pesar de la circunstancias.

Estoy segura que la felicidad que me invade el día de hoy, llega hasta el cielo junto a ti y me sonrías como solías hacerlo. La vida ha sido un tanto más difícil desde que partiste, porque extraño cada diminuta parte de tu ser.

Sabes que mi sueño de ser Psicóloga, te lo debo a ti. Solo tú y yo sabemos porque lo expreso así.

Gracias papá, por confiar siempre en mí. ¡Lo logramos!

Me mostraste que la vida es un reto, un desafío y un regalo.

Eres mi amor eterno, mi ángel de la guarda.

A mi hermano Jose Carlos:

“Ayer y hoy, tan distintos y parecidos. Tan hermanos.”

Mi compañero de vida, confidente, cómplice y amigo. Gracias por siempre recordarme la importancia de no dejar de soñar. Por siempre tener las palabras que me permiten continuar, por hacerme identificar mis errores y corregirlos, por inyectarme de energía, valentía y amor. Gracias por confiar en mí.

Eres un ser valiente, noble, sincero e inteligente. Sin ti mi vida se tornaría aburrida. Nunca cambies, y de ser así, que sea para ser una mejor versión de ti. Agradezco a la vida y a mis padres por permitirme crecer junto a ti y aprenderte todo los días. Sé que lograremos cada uno de nuestros sueños y quiero recordarte que siempre estaré para ti. Demos pasos pequeños, pero firmes.

La vida te coloca justo donde perteneces.

¡Lo logramos!

Sigamos navegando nuestro barco de cuatro.

Son mi ancla. Los amo.

A mis personas favoritas:

Victoria Ortiz, Verónica Alina Espinosa Guadarrama, Aline Rivera, Vanessa Leyva y Aldo Calderón.

Ustedes son las personas que más cambiaron mi forma de ver y pensar durante mi estancia en la Universidad. Cada uno con su peculiar personalidad, amor, comprensión y paciencia me transformaron todo este tiempo. Porque la vida me demostró con ustedes, lo maravilloso que es la amistad sincera. Gracias por siempre preguntarme cómo me encontraba durante todo este proceso y brindarme palabras que me motivaban a continuar con ello. Me han ayudado a crecer como ser humano y profesionalmente. Estoy eternamente agradecida con ustedes, pues llegaron a mi vida justo cuando más los necesitaba. Es verdad, la vida nos coloca con las personas indicadas en el momento adecuado. Gracias por estar en los momentos más difíciles que he podido llegar a experimentar a mi corta vida.

Su existencia duplica mis alegrías.

Los quiero y deseo tener la magia de su amistad, para toda la vida.

Al Dr. José de Jesús Vargas Flores:

Sin usted este sueño no se hubiera podido lograr. Gracias por todos los conocimientos, experiencias, aprendizajes, palabras de motivación, paciencia, regaños y calidad humana que me brindó todos los días, en que compartimos nuestro tiempo para que este proyecto se culmine.

Gracias por escucharme cuando lo necesitaba, por brindarme palabras que me daban fuerzas para seguir, por los regaños que en repetidas ocasiones fueron necesarios, por las sonrisas y momentos de alegría que me hizo vivir. Lo quiero y deseo que su existencia en mi vida sea por mucho tiempo.

A la Facultad de Estudios Superiores Iztacala:

Gracias por acogerme durante todo este tiempo, porque te convertiste en mi segundo hogar. Porque durante mi estancia, me brindaste los conocimientos necesarios para crecer como profesional de la psicología y también lo hizo de manera personal.

Me siento orgullosa de pertenecer a ella y de poder culminar el sueño por el que ingrese a la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Y confirmó que la decisión tan importante que tome hace algunos años ha valido la pena.

En ella aprendí, que la fuerza y el crecimiento vienen solo a través del esfuerzo y la lucha continua y que la graduación es un proceso que continúa hasta el último día de vida.

A mí:

Con esta tesis he logrado uno de los tantos sueños y objetivos en mi vida. Durante todo el proceso crecí como persona y me enfrenté a nuevos retos. Aprendí a confiar en mí misma y trate de dar lo mejor de mí, para poder culminar este proyecto de la mejor manera posible.

Por la paciencia, esfuerzo, nuevos aprendizajes, cansancio, tensión, ansiedad, lágrimas, risas, entusiasmo y responsabilidad que experimente a lo largo de la realización de este proyecto. El día de hoy puedo decirte que deseo que siempre confíes en ti, que sigas dando tu mayor esfuerzo que no te rindas a pesar de las circunstancias.

Me siento muy orgullosa de ti, Kenia Dafne Ruiz Aguilar. ¡Gracias!

Índice

Introducción	1
Capítulo 1. Teoría del Vínculo y la Teoría de Sistemas Familiares.	3
1.1 Diferenciación.	5
1.2 Diferenciación del Yo.	7
1.3 Indiferenciación	11
1.4 Fusión.	13
1.5 Desconexión.	14
1.6 Triangulación.	16
Capítulo 2. Diferenciación e indiferenciación en las familias.	19
2.1 Sistema emocional de la familia nuclear.	19
2.2 Proceso de proyección familiar.	22
2.3 Proceso de transmisión multigeneracional.	25
2.4 Posición entre hermanos.	27
Capítulo 3. Duelo	30
3.1 Concepto de Duelo.	30
3.2 Factores que constituyen el duelo.	33
3.3 Socialmente como se reconoce el concepto de duelo.	35
3.4 Tipos de duelos.	37
3.5 La culpa.	42
Capítulo 4. La muerte y la construcción del duelo.	45
4.1 Cómo se reconoce socialmente el concepto de muerte.	45
4.2 Afrontamiento del duelo.	47
4.3 Expectativas de la muerte.	49
4.4 Proceso de duelo.	50
4.5 Diferenciación y el duelo.	55

Capítulo 5. Método.	57
5.1 Participantes.	57
5.2 Materiales e Instrumentos.	57
5.3 Tópicos de Conversación.	58
5.4 Procedimiento.	59
5.5 Análisis de Resultados	62
Capítulo 6. Resultados.	65
6.1 Resultados del Participante 1.	65
6.2 Resultados del Participante 2.	76
6.3 Resultados del Participante 3.	86
6.4 Resultados del Participante 4.	94
Capítulo 7. Discusión.	103
Capítulo 8. Conclusiones.	110
Referencias Bibliográficas.	114

INTRODUCCIÓN

Cuando fallece un ser querido se altera el equilibrio del sistema familiar y la consiguiente adaptación a la pérdida supone una reorganización, a corto y a largo plazo, en la que las etapas de duelo familiares e individuales se influyen recíprocamente, en numerosas ocasiones, la muerte de un ser querido provoca una importante crisis vital tanto en el plano individual como en el familiar. El proceso de duelo y la familia implica la aceptación de la ausencia del fallecido, aceptación que, en cierto modo, encierra una despedida. Sin embargo, es preciso que, al mismo tiempo, se abra espacio para integrar un recuerdo sereno del fallecido, la historia de experiencias compartidas y las cualidades que los supervivientes han desarrollado gracias al contacto con aquel.

El duelo es un conjunto de reacciones emocionales, físicas y cognitivas que cada persona experimenta de un modo peculiar, con un ritmo y una intensidad propios, este proceso individual se produce dentro de un proceso familiar que lo circunda y con un importante trasfondo social. Así, las reacciones individuales están influidas e influyen en las reacciones de otros miembros de la familia, y ambas han de entenderse en relación al apoyo social existente y a los condicionantes socio-culturales imperantes.

Morir es hecho bruto, una experiencia al límite y la sociedad en la que estamos inmersos ha querido comprender este fenómeno en distintas formas, buscando adjudicar un significado ilustrativo de ello, como el estudio de la muerte. Finalmente, no se puede hablar de muerte sin mencionar la búsqueda de un sentido de trascendencia, de forma que la religión ha cumplido también un papel importante en la búsqueda de un consuelo ante un hecho inevitable, dando su propio significado al hecho de morir. La toma de conciencia de la muerte puede ser considerada como una crisis en la vida de las personas; pudiendo ser, no la muerte, sino la representación anticipada de la muerte lo que inspira terror (Hernández, 2006).

La muerte es un hecho inevitable que dentro del ciclo del ser humano se cierra con dejar de vivir, la vida de los seres humanos lleva un ciclo constante: nacer, crecer, reproducirse y morir. Álvarez (1998), argumenta que: indudablemente, el reconocimiento del hombre de su condición de mortal es un hecho que siempre le ha causado temor y dolor porque lo separa de sus seres queridos y pone fin a su propia existencia. La dificultad de la muerte se amplía porque a lo largo de su existencia, el

sujeto crea vínculos afectivos como le permiten sus redes sociales. Por tal motivo la presente investigación tiene como objetivo describir el proceso de duelo en personas que se encuentren en este estado, desde la perspectiva de la Diferenciación, por ello a lo largo del trabajo encontraremos la descripción de este constructo y su relación con el proceso de duelo.

1. TEORIA DEL VÍNCULO Y LA TEORÍA DE SISTEMAS DE FAMILIAS

Desde el punto de vista de Vargas e Ibáñez (2006), el vínculo es considerado un mecanismo de carácter heredado, que maximiza la probabilidad de que un recién nacido sobreviva. Es decir, el recién nacido es el ser más dependiente tanto físicamente como emocionalmente, en este sentido si el niño no logra vincularse efectivamente con un adulto no lograría sobrevivir. Por otro lado, el niño que logra sobrevivir es porque se ha vinculado con un adulto.

Bowlby plantea que el tipo de vínculo constante a lo largo de la vida. Pero fue Mary Ainsworth quien describió los tipos de vínculo, principalmente tres tipos de vínculo: el evitativo, el seguro y el inseguro.

1. Vínculo seguro; en este caso, la madre siempre estuvo pendiente ante las necesidades físicas como emocionales de su hijo. Se puede decir que la madre atendió en forma rápida, proporcionando al niño amor y protección en forma normal. Las personas con vínculo seguro, tienden a pensar en sus relaciones como algo seguro y a largo plazo. Confían en sí mismos y en los demás y no les cuesta trabajo establecer relaciones.

2. Vínculo Inseguro; la madre atendió las necesidades emocionales del niño en forma intermitente, es decir el niño no podía estar seguro si iba a ser atendido o estaba solo. Las madres que provocan este tipo de vínculo tienden a ser exigentes y perfeccionistas con sus hijos, les imponen sus emociones y tratan de que siempre hagan lo que las madres le piden a sus hijos. Las personas con este tipo de vínculo, tienden a ver sus relaciones como preocupantes. Intentan al relacionarse con los demás fusionarse, ser completamente parte del otro. Los demás tienden a sentir que la persona insegura se acerca y los requiere demasiado por lo que en ocasiones tienden a alejarse.

3. Vínculo evitativo; la madre estuvo ausente emocionalmente todo el tiempo y por ende las personas con vínculo evitativo tienden a no relacionarse en forma cercana con las demás persona, ni quieren ni desean tener una relación íntima con nadie. Cuando alguien desea establecer una relación más cercana, la rechazan estableciendo sus límites para que los demás no se acerquen y son personas ansiosas, no pueden recordar con precisión una situación infantil donde sus padres les mostraban afecto y cercanía.

Por otro lado, dentro de la familia es posible que un hijo pueda tener un tipo de apego seguro con su madre, pero puede ser inseguro con su padre, es decir el vínculo puede ser de diferente tipo y con diferentes personas. Pero, desde el punto de vista teórico, el vínculo más significativo, es el que establece específicamente con su madre. De ahí parte para la construcción de los demás tipos de vínculos con otras personas.

Con el paso del tiempo, el sujeto crece hacia la adolescencia, el tipo de vínculo se desarrolla y evoluciona hacia la pareja para culminar posteriormente con el tipo de vínculo que desarrolla hacia sus hijos. Según la teoría del Vínculo de Bowlby, cada uno de los vínculos que establece el sujeto, están fuertemente influenciados a partir del vínculo primigenio, pero la historia del sujeto también va influenciando el desarrollo de esta liga emocional. Las experiencias que el sujeto va teniendo, la modificación de la vida familiar, los amigos que va teniendo y las experiencias que tiene con los mismos.

Según Liddle y Schwartz (2002), todo esto moldea y modula la relación del sujeto hacia el ambiente y del ambiente hacia el sujeto. Cada sujeto tiene una forma particular de responder al ambiente y modifica al mismo. El vínculo, entonces, se va desarrollando y evolucionando de una forma muy compleja.

Para Vargas, Ibáñez y Jiménez (2003), la teoría del vínculo contribuye a la integración del sujeto a su entorno, pues es en la familia donde se aprenden modelos y patrones conductuales, que determinan la forma particular de ser de cada sujeto, esta teoría resalta que desde el nacimiento entre la madre y el hijo se establece un vínculo, que se experimenta como algo sumamente agradable y desarrolla lazos afectivos con rapidez y conformados tienden a ser duraderos y sólidos. Los padres reconocen la importancia del apego, no obstante también están pendientes de la socialización del niño, por lo tanto los padres ayudan en las relaciones de sus hijos en la familia, con los amigos, y la comunidad.

Relacionado con lo anterior, Bowen (1979), consideraba a la familia como una unidad emocional y es en esta premisa en la que se basa para su teoría de los sistemas familiares, es una teoría del comportamiento humano que usa el pensamiento sistémico para describir las complejas interacciones que se dan dentro de la misma. Esto quiere decir que pertenecer a una familia, implica que sus miembros estén intensamente conectados emocionalmente, en este sentido la gente puede sentirse distante o desconectada de su familia.

Por consecuencia los miembros del sistema familiar se afectan profundamente unos a otros en sus pensamientos, sentimientos y acciones que parece como si vivieran bajo la misma piel emocional. En dicha unidad, el comportamiento de cualquier miembro altera la conducta del resto, ya que cada familia mantiene un determinado nivel de interdependencia emocional. Esto desemboca en que todos los individuos se encuentren a expensas de la atención, la aprobación y el apoyo de los otros (Kerr, 2003).

Las personas al solicitar la atención del otro, reaccionan a las necesidades, expectativas y malestar de los demás, el vínculo que construyen los miembros de la unidad promoverá la cooperación y cohesión que la familia requiera para proteger, brindar y alimentar a sus miembros.

Según Ibáñez, Vargas, Galván y Martínez (2008), la teoría de los sistemas familiares se compone de ocho conceptos significativamente entrelazados cuya unidad básica de análisis es la familia y el individuo que en ella se desenvuelve. Los ocho conceptos que constituyen la teoría de Bowen son los siguientes:

- Sistema emocional de la familia nuclear.
- Escala de diferenciación del self.
- Triángulos.
- Desconexión emocional.
- Proceso de proyección familiar.
- Proceso de transmisión multigeneracional.
- Posicionamiento entre hermanos.
- Proceso emocional en la sociedad.

1.1 Diferenciación

Un constructo fundamental en la construcción de la teoría de Bowen es el de la Diferenciación del Yo, el concepto se utiliza para describir la manera en que los patrones de convivencia familiar afectan al individuo en la salud, el desarrollo individual y la influencia que recibe, en relación con la capacidad de actuar con un grado de autonomía, al tomar responsabilidad de las relaciones con otros, sin fusionarse con ellos (Titelman, 2003).

El término diferenciación del Yo, fue elegido como un proceso que describe como el niño lentamente se desprende de la fusión original con su madre y se mueve

hacia su propia autonomía emocional, con relación al grado que el individuo es capaz de ser emocionalmente "diferenciado " de los padres.

Ibáñez, Vargas y Vega (2009), se refieren a la Diferenciación del Yo como un proceso por el cual pasa todo ser humano, ya que cada individuo desarrollara la habilidad de volverse autónomo, siendo emocionalmente independiente de la familia, al mismo tiempo que reconoce que es apoyado y pertenece a un grupo determinado.

Kerr (2003), afirma que el proceso de diferenciación del yo es de los más importantes en la vida, para que el ser humano pueda ser independiente emocionalmente con su familia, con la finalidad de que tenga un futuro, una pareja y logre formar su propia familia. En la teoría de Bowen este proceso se utiliza para demostrar la el comportamiento humano, así como las emociones, ideas, pensamientos y creencias que puedan llegar a existir en una familia.

Con respecto a esto se menciona que la diferenciación del Yo, es considerada como la capacidad para la autorregulación emocional, relacionado con el grado en que una persona modula de forma adaptativa la vinculación y la autonomía en las relaciones interpersonales, y es capaz de equilibrar el funcionamiento emocional y el intelectual (Kerr, 2003).

De esta forma, los individuos altamente diferenciados se sienten libres para involucrarse en relaciones personales, sin que esto les limite en la consecución de metas que consideran importantes. En cuanto a su funcionamiento cognitivo, la reactividad emocional y la presión grupal casi no limitan su capacidad para evaluar cada situación y tomar las decisiones más adaptativas.

La familia implica un cúmulo de relaciones integradas en forma principalmente sistémica, cada familia tiene su propia composición, dinámica y reglas, así como cultura y economía, por lo que es considerada un subsistema social denominado sociedad; en este sentido el tipo de relaciones que se dan en la familia son consideradas, un elemento fundamental en el proceso de desarrollo de la personalidad, por ello la importancia de que el individuo desarrolle la habilidad para diferenciarse de su familia de origen (Oliva y Villa 2014).

Olivia y Villa (2014), mencionan que la familia representa la unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común, que se supone sea duradero, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, en el cual existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia.

Según Vargas, Ibáñez y Mares (2016), la familia es el primer grupo con el que el individuo establece vínculos desde que nace, por lo que es la principal determinante de su desarrollo tanto físico como emocional. En este sentido la familia también determina cómo interactúa el individuo con el resto de las personas, ya que se encarga de introducirlo en la sociedad.

Valladares (2008), habla sobre la necesidad de vivir en familia que tiene el ser humano, ya que esta se acrecienta ante el carácter psicológico que tiene la relación niño-adulto, durante todo el proceso en el cual crece y deviene la personalidad. Los adultos que se ocupan del cuidado del niño y que constituyen su familia, garantizan que se produzcan los procesos psicológicos que intervienen en el desarrollo de la personalidad, así como en la identidad del yo, la socialización y la autonomía, entre otros.

La teoría de Bowen (1989), establece que el tipo de relaciones que el individuo establece en su familia y el papel que él interpreta dentro de la misma, determinan su diferenciación de ella y esto influye en la autonomía emocional que el individuo desarrolle, además de que determina el modelo de comportamiento que ejecutará en cada aspecto de su vida en donde el individuo establezca relaciones interpersonales.

1.2 Diferenciación del Yo.

Como lo hemos mencionado anteriormente, la Teoría de Murray Bowen se compone de conceptos significativamente entrelazados. Sin embargo, el concepto más importante de esta teoría es el de diferenciación, este constructo hace referencia al el grado de independencia emocional, que el sujeto tiene con respecto a las personas importantes de su medio, así como el balanceo que el sujeto lleva a cabo en sus relaciones íntimas. Este concepto implica que el individuo pueda distinguir entre sus emociones y sus pensamiento comportarse como persona y no como parte del grupo familiar (Ibáñez, Guzmán y Vargas, 2010).

La diferenciación es un constructo que se ha utilizado para describir los patrones de interacción familiar que, en mayor o menor medida, regula la distancia entre los miembros de la familia, que ayuda a equilibrar la individualidad y la intimidad ya que el nivel de dependencia emocional que el individuo tenga hacia la familia también determinará su nivel de diferenciación o de autonomía (Vargas, Ibáñez y Armas, 2009).

En este sentido Titelman (2014), menciona la importancia de la diferenciación del yo, ya que también hace referencia al nivel de independencia emocional que el individuo desarrolla desde el seno familiar, ya que se enfrenta primero a la diferenciación hacia los padres, es decir, a la separación emocional con estos. Se hace referencia entonces a la capacidad que tiene el sujeto de ser autónomo sin sentirse excluido del grupo y pudiendo ver con mayor objetividad lo que acontece dentro del mismo (Kerr, 2003).

Con respecto a esto, Vargas, Ibáñez y Hernández (2012), mencionan que cuando se nace, el sujeto no puede distinguir entre la madre y de él mismo; conforme va creciendo, se va independizando en varios sentidos, es decir, se va convirtiendo cada vez más en una persona por sí misma. En este sentido las personas altamente diferenciadas se pueden distinguir porque los pensamientos, emociones y elecciones son guiadas por la inteligencia y no por la subjetividad del momento.

Este tipo de personas son responsables de sus decisiones sin perder el control de sus emociones por tal motivo se hacen independientes y no hacen responsables a los demás de sus actos y decisiones. La diferenciación además de ser un concepto desarrollado para describir el grado de separación emocional que las personas logran conseguir, también determina el grado en que las personas pueden haber resuelto el vínculo emocional con su familia, regulando la distancia emocional entre los miembros de la familia que permite el equilibrio individualidad e intimidad (balanceo), entre la fuerza de unión y la fuerza de individualidad (Vargas, Ibáñez y Santillán, 2009).

El grado de diferenciación determina el impacto que las otras personas y los acontecimientos externos ocasionarán en el individuo. Explicado desde la dinámica familiar, de acuerdo con Bowen (1989), los miembros de una familia se caracterizan por ser diferenciados, indiferenciados o con una situación de apego emocional no resuelto.

Las personas con un yo desarrollado o diferenciados han resuelto de una mejor manera el vínculo emocional con su familia, son responsables de ellos mismos pero no participan o no se hacen responsables de la irresponsabilidad de otros (Vargas, Ibáñez y Armas, 2009). Se adaptan fácilmente al estrés, enfrentan de mejor manera los problemas y por ende, tienden a tener menos conflictos. Una capacidad que tienen desarrollada las personas diferenciadas es que distinguen entre el intelecto y su

emotividad, lo que hace que respondan con la conciencia y control suficientes tanto de la situación, como de ellos mismos (Bowen, 1998).

Bowen fue consciente que cada individuo es diferente con respecto a su nivel de diferenciación por tal motivo, desarrolló la escala de diferenciación. Ibáñez, Vargas, Galván y Martínez (2008), consideran que el concepto de escala de diferenciación fue desarrollado para describir, el grado de separación emocional que la persona logra conseguir, la escala es un rango continuo de bajos a altos niveles de diferenciación.

Se considera que la diferenciación completa existe en personas que han resuelto por completo el vínculo emocional con su familia; son responsables de ellos mismos pero no participan o no se hacen responsables de la irresponsabilidad de otros. Este nivel de funcionamiento es arbitrariamente asignado en la escala de valores con una puntuación de 100.

Por el contrario, una persona completamente indiferenciada no logra una separación emocional de su familia de origen y es incapaz de convertirse en un individuo dentro de un grupo. Su nivel de funcionamiento es arbitrariamente asignado con un valor de 0.

La escala no fue diseñada como un instrumento, debido a que la evaluación de una persona requiere una gran cantidad de información acerca de muchas otras personas. Por consiguiente, la escala define la adaptabilidad de un individuo ante situaciones estresantes y describe la característica que definen a los distintos niveles de la escala, ya que estas representan el grado de habilidad que tienen para distinguir entre los procesos emocionales y los intelectuales.

Kerr y Bowen (1988), dividieron la escala de diferenciación en cuatro rangos de funcionamiento; de 0-25, 25-50, 50-75, 75-100, y definió algunas características de las personas en cada uno de los rangos.

Escala de 0-25: las personas que se encuentran en este rango de diferenciación suelen vivir en un mundo de emociones, reactivos a lo que hacen los demás, no cuentan con las habilidades para diferenciar sus emociones de pensamientos. Están acostumbrados a permanecer en una zona de confort y de incrementar su nivel básico de diferenciación. Se les dificulta mantener relaciones largas, la mayor parte de su energía se va en amar o querer o ser amados y se deja llevar por sus emociones ante las situaciones. Finalmente una persona que tiene un

nivel bajo de diferenciación, tiene poca habilidad para actuar fuera de las reacciones emocionales del sistema emocional familiar.

Escala de 25 a 50: estas personas suelen ser altamente sugestivos a lo que se les diga, pues les importa demasiado lo que los demás piensen o digan de ellos, por ende tienden a imitar a los demás, sobre todo a gente importante. Sus emociones tienen mucha influencia sobre su comportamiento, su energía está destinada a la búsqueda del “amor” y de que los demás los “amen”. Por tal motivo dejan poca energía para buscar sus propias metas. Por tal motivo se adaptan rápidamente a la ideología que prevalece en ese momento, debido a su falta de creencias y convicciones. Por lo que es común que persigan valores culturales, la religión, la filosofía, las leyes, la ciencia y otros recursos para sustentar su posición ante la vida. Una diferencia básica entre las personas en el rango de 0-25 y las de 25 a 50 es que estas últimas si tienen la capacidad para trabajar e incrementar su nivel de diferenciación.

Escala de 50 a 75: estas personas se caracterizan porque su sistema intelectual está desarrollado y pueden tomar decisiones por sí mismos, reconocen la diferencia entre sus emociones y sus pensamientos racionales y deciden quién controlará su comportamiento. Tienen menos ansiedad, son emocionalmente menos reactivos, pero no están exentos de hacerlo en una situación extrema. Ante situaciones extremas, pueden desarrollar síntomas, pero se recuperan mucho más rápido que la gente menos diferenciada.

En la parte más baja de este rango, la gente aún se siente responsable del sistema emocional dentro de una relación que en ocasiones dudan en decir lo que creen o piensan.

Escala 75 a 99: las personas con este rango de diferenciación, se encuentra orientada hacia sus metas, están seguros de sus creencias, y además las analizan, las ponen en duda y consideran la posibilidad de cambiarlas. Estas personas escuchan sin reaccionar emocionalmente, y pueden comunicarse sin antagonizar con los demás y se responsabiliza de sí mismos en sus emociones y sus actos. Respetan la identidad de los otros pues toleran y respetan el punto de vista de los demás, pueden hacerse cargo de otros sin involucrarse emocionalmente. Las expectativas que tiene de los demás son realistas. Puede amar en forma incondicional, sin esperar nada a cambio. Son capaces de adaptarse bien a las situaciones estresantes, sin reaccionar con violencia

En una familia pobremente diferenciada, la emoción y la subjetividad tienen una fuerte influencia en las relaciones familiares. Cuando la presión de unión es demasiado fuerte impide al niño crecer, pensar, sentir y actuar por el mismo. Es importante mencionar la importancia que la familia representa en el desarrollo del yo de las personas, ya que así como el individuo se diferencia de sus padres, éstos un día tuvieron que hacerlo con los suyos. En este sentido se espera que un sistema familiar bien diferenciado propicie una diferenciación apropiada en sus miembros; sin embargo, esto no siempre es así.

Una familia poco diferenciada, que por lo regular se torna exigente, demandante y perfeccionista, impedirá la diferenciación de sus integrantes, haciendo de los hijos, personas indiferenciadas fusionadas o desconectadas emocionalmente. Así como la familia nos dotan de diversas fortalezas para enfrentar al mundo también pueden heredarse factores que nos convierten en personas más vulnerables (Vargas, Ibáñez y Mares 2016).

1.3 Indiferenciación.

No todo ser humano logra llegar a diferenciarse y por consiguiente se colocan en los extremos de la diferenciación, esto quiere decir que puede quedar en un proceso de indiferenciación, que puede presentarse en dos modalidades fusión o de desconexión emocional, que más adelante describiremos.

Como hemos mencionado anteriormente la familia tiene un efecto importante en la forma de pensar, actuar, y sentir, estas diferencias entre individuos refleja las diferencias, en el grado de diferenciación del yo. Entre menos se desarrolle el yo, serán más susceptible al impacto que los otros tengan en su funcionamiento.

Por tal motivo la importancia de las relaciones familiares durante su infancia y adolescencia, pues estas relaciones determinarán, el nivel de desarrollo del yo, pues ya una vez establecido el nivel del yo, difícilmente cambia.

Existen dos modalidades de diferenciación del yo, las personas con un yo poco diferenciado y las personas con un yo bien diferenciado. Los primeros, dependen de la aceptación y aprobación de los demás, suelen ajustar sus pensamientos y decisiones para complacer a los demás, y a su vez proclaman como deben de ser los demás y los presionan para que se ajusten.

Por otro lado están los bravucones y camaleones que son personas también con un yo poco diferenciado, estos individuos insistan a los demás a que siempre

estén de acuerdo con ellos. Un rebelde extremo también es una persona poco diferenciada.

Las personas con un yo bien diferenciado, reconoce su independencia, es capaz de permanecer en calma y lucidez al conflicto, crítica y rechazo, una característica fundamental es que lo que decide y lo que dice están de acuerdo a lo que hace, tiene confianza en su razonamiento.

Cuando se habla de que una persona es indiferenciada, se refiere a que no logra una separación emocional de su familia de origen y por ende es considerada como un “no-Yo”; una de sus características es que al actuar pierden el control de sus emociones y culpan a otros de las circunstancias, ya que no pueden actuar distinguiendo entre sus pensamientos y emociones pues se dejan llevar por la situación del momento.

El constructo en sí, hace referencia a la incapacidad de afrontamiento de factores como la ansiedad y el estrés, en situaciones en las cuales no se poseen los recursos psicológicos necesarios para afrontar las consecuencias, lo cual genera un desajuste psicológico, llevando así a la persona a experimentar momentos incómodos tanto en la intimidad, como en el resto de sus relaciones con la sociedad. A nivel intrapsíquico la persona se ve guiada por sus sentimientos, más que por sus pensamientos lo que la lleva a actuar y puede traer consigo graves consecuencias (Vargas e Ibáñez, 2008).

La concepción de lo que es una persona indiferenciada, no tiene que ver con una condición de nacimiento, sino de acuerdo a las características propias de la familia de origen lo que conducen al sujeto a ser “indiferenciado” ya que ha aprendido a manejar las fuerzas que conducen a cada persona a crecer emocionalmente separada así como pensar, sentir y actuar por sí misma de una forma poco funcional. Desde muy temprana edad la persona carece de la habilidad para distinguir entre los pensamientos y las emociones a nivel intrapsíquico; dicha situación con el tiempo se ve reforzada por el contexto ya que le impulsan a permanecer emocionalmente conectado y a operar recíprocamente constituyendo un desequilibrio entre estas fuerzas de vida denominadas individuación y unión que son descritas a nivel interpersonal como lo mencionan Vargas, Ibáñez y Tamayo (2013).

Debido a este proceso, los padres tienden a buscar en sus hijos mecanismos emocionales que reconocen en ellos mismos; de este modo, el proceso de proyección

familiar llevará a que las vivencias emocionales de los padres condicionan su percepción de los hijos y se dé una proyección.

Vargas e Ibáñez (2008), mencionan que en la familia se imponen códigos, normas, formas de comportamiento y convivencia, transmitiendo prácticas que se expresan cuando la crisis llega a nuestras vidas. Por consiguiente estos modelos de conducta se van heredando de generación en generación, pues el individuo que los practicó en el pasado con sus padres, tiende a seguirlos con su pareja y en un futuro, es probable los repitan con sus hijos.

El proceso de diferenciación, se divide en dos modalidades o extremos, (fusión y desconexión emocional), a continuación hablaremos de cada una de ellas.

1.4 Fusión.

Anderson y Sabatelli (1990), definen el concepto de fusión como, la unión emocional que desemboca en distintos tipos de dependencia, que existen entre dos personas, que finaliza en una dependencia entre ambas personas.

Aunado a lo anterior, Vargas e Ibáñez (2009), mencionan que la indiferenciación fusionada es donde, las personas establecen relaciones basadas en la emoción y subjetividad, mismas que poseen una fuerte influencia en la familia cuyo corte emocional genera presión de unión, es decir es demasiado fuerte e impide a los miembros del grupo un desarrollo donde crecer, pensar, sentir y actuar por sí mismos, llevándolos a actuar inseguros de sus decisiones y a reaccionar de forma automática criticando a otros por lo que hacen o no hacen.

Es decir este proceso, se debe a que los padres enfocan su ansiedad en su hijo, provocando que esté, se vuelve dependiente de ellos y este a la expectativa de lo que quieren ellos. Esta relación que ejerce el hijo con sus padres, es confusa y conflictiva, uniéndose así sus emociones, las cuales exigen entre ellos perfección y protección de los unos con los otros, es decir, una relación dependiente (Ibáñez, Vargas y Vega, 2009).

Vargas e Ibáñez (2009), mencionan que en la fusión, el sujeto trata de manejar la ansiedad que le provoca la relación. En este caso la fusión, la ansiedad y el miedo son hacia el abandono. Mientras que por otro lado en la desconexión, la ansiedad y miedo son hacia la cercanía de la relación. La relación fusionada siempre es conflictiva. Si bien pueden existir períodos de calma, como en todas las relaciones, el conflicto es constante y frecuente.

Vargas e Ibáñez (2007), refieren a la persona fusionada, como un individuo que percibe la separación como algo terrible, insoportable o catastrófico, tendiendo a ser impulsiva emocionalmente, a ser territorial, altamente sensible y a creer que siempre tienen razón.

El individuo que se encuentra fusionado buscará siempre ser querido, reconocido y sentirse acompañado, ya que él solo no puede cubrir sus necesidades emocionales y tenderá a buscar a alguien que lo haga; pero al mismo tiempo, se sentirá con el deseo de hacerse cargo de los demás y hacerlos felices. Ante alguna situación de ansiedad y estrés dentro del grupo, las personas con un yo poco desarrollado o indiferenciadas, se convierten en los miembros más vulnerables del sistema familiar, por presentar poca adaptación a las demandas del exterior, de manera que dependen de la aprobación y aceptación de los demás, por lo que la mayor parte del tiempo modifican lo que piensan o dicen para complacer a otros (Kerr, 2003).

Vargas e Ibáñez (2009), aluden a la fusión como una relación interpersonal confusa y conflictiva, pues estas personas suelen pedir y exigir la perfección, por tal motivo las personas se sienten unidas a sus seres queridos, pero a su vez esperan cosas específicas y perfectas de los demás, y cuando esto no se cumple, se vuelven más demandantes y es entonces donde surge el conflicto, pues se espera que los demás sean independientes, pero por otro lado se les impide hacerlo.

Los padres se encuentran envueltos en este conflicto, pues desean que sus hijos crezcan, que sean responsables de sí mismos, y sean personas independientes, pero al mismo tiempo se les impide serlo. Por otro lado los hijos, desea ser independientes, pero al mismo tiempo no quieren herir a sus padres separándose de ellos, pues sienten un gran compromiso y no desean decepcionarlos.

1.5 Desconexión.

Por otro lado existe la modalidad de indiferenciación desconectada, este constructo hace referencia a cómo manejan las personas sus problemas emocionales sin resolver con padres, hermanos, y otros miembros de la familia. En la desconexión a diferencia de la fusión, la persona tiene problemas con la relación con los seres amados, pues intenta escapar de ellas, es en donde el balanceo está en el extremo, la persona no se involucra, no se fija metas, ni compromisos y es donde la influencia de las relaciones lo llevan a romper toda relación íntima con las personas

que la rodean e impidiéndoles enfrentar la situaciones que se le presenten. Cuando un individuo no ha resuelto sus vínculos emocionales con la familia de origen, las relaciones interpersonales pueden volverse tan tensas y conflictivas que generan en el individuo niveles considerables de ansiedad, en consecuencia, algunos optan por separarse de estas relaciones para aminorar estos niveles, es decir, se “desconectan” (Titelman, 2003), actúan regidos por sus emociones.

La persona desconectada se separa emocionalmente y físicamente de la relación que tiene, tratando de escapar de ella, en este sentido su fin es posponer las relaciones con sus seres queridos sin resolver dicha relación de una forma madura. Generalmente la desconexión se da posterior a un grado intenso de fusión, donde la tensión emocional es tan fuerte que el sujeto decide romper con la relación y alejarse, ya sea geográfica o emocionalmente.

La Indiferenciación desconectada emocionalmente, es una de las alternativas a las que recurren las personas con problemas emocionales no resueltos, consiste básicamente en establecer una distancia emocional de manera geográfica o con un alejamiento personal. Es decir, la persona se trata de convencer de que no necesita de los demás y emprende una búsqueda de una supuesta independencia. Para las personas desconectadas emocionalmente, la relación con los seres queridos o significativos les produce ansiedad y miedo, por lo que optan por negar y huir de la misma (Bowen, 1997).

De esta forma, una persona desconectada puede huir de su casa y no se vuelve a saber de ella en diez años. O tal vez no se aleje geográficamente, pero se desconecta del resto de la familia de manera interpersonal. Generalmente estas personas se están quejando de todo lo que ocurre en la familia y crean gran tensión en las relaciones familiares, de tal manera que cuando se alejan, los demás se sienten aliviados. Por supuesto, no logran resolver el conflicto con la familia, salen huyendo de la familia y posponen su conflictiva emocional cuando posteriormente establecen otras relaciones íntimas, la desconexión es el resultado del desequilibrio. Lo que hace que la persona tiende a desconfiar de los demás de manera excesiva, callar lo que hace por temor a lo que digan los demás y no vincularse profundamente con nadie siendo superficial al entablar vínculos, todo esto acompañado de una serie de características que principalmente refieren a personas que han perdido el interés por relacionarse con los otros Vargas (2016).

1.6 Triangulación.

Para Bowen, el triángulo es la molécula básica de cualquier sistema emocional, los triángulos pueden comprenderse desde la clave emocional que los genera y dinamiza, el triángulo es un sistema de relación entre tres personas, por ejemplo; padre, una madre y un hijo.

Kerr (2003), menciona que las acciones de las personas dentro de un triángulo reflejan sus esfuerzos por asegurar sus apegos emocionales, y que paradójicamente un triángulo es más estable que un par, pero un triángulo crea un mal tercio, que es una posición muy difícil de tolerar para los individuos. Por ende se genera una ansiedad, al no querer ser el tercer miembro, que genera tensión dentro del triángulo.

En este sentido al incrementarse la tensión, los patrones de los triángulos cambian, y es en periodos de calma donde los dos de los miembros del triángulo, son los (internos), mientras que un tercer miembro se convierte en (externo), que suele ser el miembro incómodo.

Pero a su vez, un triángulo podría entrelazarse con otros generando una red de triángulos interconectados que implicaría a personas de la red familiar o personal más cercano: otros hijos, un hermano/a del padre o la madre, los abuelos, etcétera. Los triángulos interconectados pueden ayudar a disminuir significativamente la ansiedad en el triángulo central, pero suponen elevar la reactividad emocional de todo el sistema y, por tanto, la posibilidad de que la ansiedad pueda ser finalmente amplificadas, en este sentido los triángulos son un mecanismo clave en la familia para regular la respuesta al estrés. Los patrones en un triángulo cambian dependiendo del incremento de la tensión.

Se espera que un sistema familiar diferenciado propicie una diferenciación apropiada en sus miembros, pero no siempre sucede. En este sentido una familia poco diferenciada, que por lo regular se torna exigente, demandante y perfeccionista, impedirá la diferenciación de sus integrantes, haciendo de los hijos, personas indiferenciadas fusionadas o desconectadas emocionalmente.

Así como la familia nos dota de diversas fortalezas para enfrentar al mundo también puede heredarse factores que nos convierten en personas más vulnerables. A continuación se describe los diferentes patrones de relación según Bowen;

a) Distanciamiento emocional: el bajo grado de diferenciación genera una alta reactividad emocional entre la pareja, propiciado por el grado de tensión, por el distanciamiento psicológico y/o físico como modo aparente de resolución. La distancia

con el otro sin duda reduce la intensidad de la relación, este distanciamiento puede ir desde la evitación de ciertos temas por su carga emocional, la evitación de cualquier intercambio verbal o bien la de la misma presencia física (la ruptura temporal o definitiva). Con esto la pareja a través de distanciamiento emocional es la reactividad hacia la otra persona, no su nivel de indiferenciación, por lo que buscarán automáticamente otros elementos o personas a los que vincularse y en los que encontrar un eco emocional.

b) Conflicto marital: este patrón regula a través del conflicto marital la ansiedad crónica presente en el sistema, el conflicto les permite focalizarse en posturas estables, que justifican el distanciamiento y, a la vez, permiten breves momentos de reconciliación con una intensa sensación de fusión.

La focalización mutua de ambos Selves proporciona proximidad emocional, mientras el conflicto permite obtener la suficiente distancia para controlar la fusión. Finalmente el conflicto marital puede proteger a los hijos de la focalización directa de la tensión emocional, pues cada uno de los padres se focaliza en el otro.

c) Disfunción en uno de los miembros de la pareja: ante un exceso de ansiedad en el sistema familiar, puede pasar que un miembro de la pareja tome una actitud pasiva, de dependencia, en pro de la relación, a lo que Bowen llama dos Pseudo - Selves se fusionan en un Self común.

A través de este proceso emocional en donde ambos miembros de la pareja contribuyen, la tensión se resuelve adoptando un ajuste del tipo dominancia-sumisión, de manera que, uno de ellos pasa a extralimitarse (sobre funcionamiento), el otro se reafirmará en su postura pasiva y de incapacidad (bajo funcionamiento).

d) Focalización en un hijo: en cada uno de los casos anteriores la ansiedad del sistema es absorbida por el subsistema parental o por uno de los miembros de la pareja, pero también es posible estabilizar el sistema a través de la generación de un triángulo con uno o varios de los hijos.

En este sentido si es el hijo el que se encontrará soportando la carga de la ansiedad del sistema es más probable que desarrolle alguna disfunción de tipo médico, psicológico o social. La aparición de los síntomas no hará más que aumentar la focalización de los padres, lo que reforzará la situación.

Los cuatro patrones suponen que la tensión familiar recaiga sobre ciertas partes de la familia, es decir en cuanta más ansiedad absorba una persona o una relación, menos tendrán que absorber el resto de los miembros del sistema familiar,

lo que implica que algunos miembros de la familia conseguirán mantenerse funcionales a costa de otros.

2. DIFERENCIACIÓN E INDIFERENCIACIÓN EN LAS FAMILIAS

2.1 Sistema emocional de la familia nuclear.

El proceso emocional de la familia nuclear de la Teoría de Bowen hace referencia al modo de funcionamiento emocional de la familia nuclear (padres e hijo/s), haciendo énfasis en los patrones de relación que se desarrollan en la familia nuclear ante períodos de tensión familiar elevada y prolongada.

Según Luna, Pórtela y Rojas (2003), mencionan que este concepto además de describir las pautas del funcionamiento emocional de una familia en una sola generación -padre, madre e hijos. También hace referencias a los patrones relacionales básicos que se pueden distinguir en un proceso emocional que trascienden a la familia nuclear y pueden ser observados también en la familia extensa y otros sistemas sociales.

El sistema emocional de la familia nuclear se origina cuando dos personas se sienten atraídas mutuamente y comienzan una relación. Al respecto, en los procesos de elección de pareja, las personas son conscientes de algunos factores que influyen en su decisión, tales como intereses, creencias y valores comunes. Sin embargo, ignoran aquellos que están relacionados con las emociones, sentimientos y actitudes subjetivas que son activadas automáticamente en el encuentro entre ambos sí mismos (Luna, Pórtela y Rojas, 2003).

El sistema emocional de la familia nuclear es influenciado por la intensidad emocional proveniente de la familia extensa y por las tensiones de la vida cotidiana. La familia nuclear y la familia extensa ejercen una influencia recíproca que se da con el nacimiento de nuevos miembros familiares, las enfermedades graves o las muertes en la familia nuclear y extensa, el contacto emocional entre ambos sistemas, y los movimientos de separación y cercanía que ocurren dentro y entre ambos campos emocionales.

Si la familia experimenta situaciones que la perturben es posible que los niveles de ansiedad incrementen, esto a su vez provoca un desequilibrio emocional. Por otro lado si esta perturbación activa mecanismos compensatorios que ayuden a restablecer el equilibrio, esto provocará que los niveles de ansiedad reduzcan. La cantidad, intensidad, frecuencia y permanencia de la utilización automática de estos mecanismos están directamente relacionadas con los montos de ansiedad en el

sistema. Estos mecanismos o bien patrones, se refieren a la forma en que las personas funcionan en relación a cada otro, focalizan la ansiedad en ciertos individuos o relaciones liberando al resto del sistema de la carnificación de un proceso ansioso. La focalización de la ansiedad en ciertas partes del sistema emocional nuclear depende de su programación basada en el proceso emocional de las generaciones previas específica, los padres focalizan fundamentalmente sus necesidades, miedos, e inseguridades uno sobre el otro, ligándose de este modo en la generación parental; en otro patrón, los padres focalizan principalmente sus necesidades, miedos, e inseguridades en sus hijos, quedando la ansiedad ligada en la generación de descendientes. En un último patrón de funcionamiento los cónyuges ligan la ansiedad en la distancia emocional recíproca (Luna, Pórtela y Rojas 2003).

Según Rodríguez y Martínez (2015), la teoría de Bowen plantea cuatro patrones de relación en la familia nuclear donde las actitudes y creencias de las personas juegan un papel importante en los patrones de relación. Los problemas se desarrollan durante periodos de tensión elevada y prolongada dentro de la familia, el nivel de tensión depende del nivel de estrés al que se enfrenten, del cómo se adapta la familia al estrés y de la conexión de la familia con la familia extendida y redes sociales. Esta tensión incrementará la probabilidad de que alguno o más de uno de los patrones de relación se activen.

Los cuatro patrones de relación básicos que se pueden experimentar dentro de la familia ante las tensiones son: a) El distanciamiento emocional de la pareja; b) El conflicto de la pareja; c) La alteración en el funcionamiento de uno de los miembros de la pareja (que dará lugar a un bajo y sobre-funcionamiento, finalmente; d) La focalización de ambos miembros de la pareja en un tercer elemento (habitualmente, un hijo).

A continuación se describe los diferentes patrones de relación antes mencionados;

a) Distanciamiento emocional: el bajo grado de diferenciación genera una alta reactividad emocional entre la pareja, propiciado por el grado de tensión, por el distanciamiento psicológico y/o físico como modo aparente de resolución. La distancia con el otro, reduce la intensidad de la relación, este distanciamiento puede ir desde la evitación de ciertos temas por su carga emocional, la evitación de cualquier intercambio verbal o bien la de la misma presencia física (la ruptura temporal o definitiva). Con esto la pareja a través de distanciamiento emocional, buscará

automáticamente otros elementos o personas a los que vincularse y en los que encontrar un eco emocional. En este sentido esto repercutirá pues tenderán a repetirse los mismos patrones en las relaciones que se establezcan en el futuro, manteniéndose en una progresiva vinculación y desvinculación emocional que implica un gran aislamiento.

b) Conflicto marital: este patrón regula a través del conflicto marital la ansiedad crónica presente en el sistema, el conflicto les permite focalizarse en posturas estables, que justifican el distanciamiento y, a la vez, permiten breves momentos de reconciliación con una intensa sensación de fusión.

La focalización mutua de ambos Selves proporciona proximidad emocional, mientras el conflicto permite obtener la suficiente distancia para controlar la fusión. Finalmente el conflicto marital puede proteger a los hijos de la focalización directa de la tensión emocional, pues cada uno de los padres se focaliza en el otro.

c) Disfunción en uno de los miembros de la pareja: ante un exceso de ansiedad en el sistema familiar, puede pasar que un miembro de la pareja tome una actitud pasiva, de dependencia, en pro de la relación, a lo que Bowen llama dos Pseudo-Selves se fusionan en un Self común.

A través de este proceso emocional en donde ambos miembros de la pareja contribuyen, la tensión se resuelve adoptando un ajuste del tipo dominancia-sumisión de manera que, dado que uno de ellos pasa a extralimitarse (sobre-funcionamiento), el otro se reafirmará en su postura pasiva y de incapacidad (bajo funcionamiento).

El miembro que ha ganado Self funcional asumirá cada vez más responsabilidad en el funcionamiento de ambos como si no fueran dos personas capaces y diferentes, el miembro funcional asumiría toda la responsabilidad de la relación y el bienestar de ambos, y quien ha comprometido su funcionamiento en pro de la armonía de la pareja será el miembro vulnerable a desarrollar una enfermedad, una dificultad psicológica o algún problema de ajuste social. Un alto grado de Diferenciación del Self facilitará un mejor ajuste en la pareja, pero si en su defecto hay una baja diferenciación, hará más probable la reciprocidad, reforzando el patrón sobre que él no es capaz de decidir sobre su vida, y su bienestar depende del otro.

d) Focalización en un hijo: en cada uno de los casos anteriores la ansiedad del sistema es absorbida por el subsistema parental o por uno de los miembros de la pareja, pero también es posible estabilizar el sistema a través de la generación de un triángulo con uno o varios de los hijos.

En este sentido si es el hijo el que se encontrará soportando la carga de la ansiedad del sistema es más probable que desarrolle alguna disfunción de tipo médico, psicológico o social. La aparición de los síntomas no hará más que aumentar la focalización de los padres, lo que reforzará la situación.

Los cuatro patrones suponen que la tensión familiar recaiga sobre ciertas partes de la familia, es decir en cuanta más ansiedad absorba una persona o una relación, menos tendrán que absorber el resto de los miembros del sistema familiar, lo que implica que algunos miembros de la familia conseguirán mantenerse funcionales a costa de otros.

En resumen la tensión puede alcanzar niveles elevados, por tal motivo se puede observar en la familia nuclear uno o varios de estos patrones, generalmente, a mayor tensión, mayor probabilidad de que se activen varios patrones simultáneamente, afectando a los distintos miembros y áreas de funcionamiento de la familia, que en una familia se ponga en marcha un patrón u otro dependerá de los mecanismos de control emocional aprendidos en las familias de origen de los respectivos miembros de la pareja.

2.2 Proceso de proyección familiar.

Según Luna, Pórtela y Rojas (2003), se refieren al proceso de proyección familiar como un patrón relacional automático con aspectos psicológicos y emocionales: el primero es un elemento importante en la desigual transmisión de la indiferenciación, y de las ansiedades parentales, a uno o más hijos; la transmisión de los niveles básicos de diferenciación de padres a hijos, tiene lugar en virtud de que los padres sean quienes son como personas: cómo reaccionan y se comportan, cómo piensan, qué es lo que creen y sostienen, cómo se expresan y relacionan con otras personas.

El segundo, el aspecto emocional se trata del más profundo apego, aquel que se da naturalmente en nuestra especie entre la madre y su hijo. El bebé inicia su vida en el apego simbiótico con la madre, el cual es indispensable para el desarrollo vital del niño que nace indefenso; este fenómeno natural se extiende hasta que el sujeto logra la madurez mental y física que le permite desenvolverse y satisfacer sus propias necesidades.

La naturaleza recíproca en el fenómeno proyectivo que ocurre entre los padres y su hijo es una propiedad presente en todas las relaciones interpersonales, y se da

con distinto grado de intensidad según la experiencia de cada uno de los participantes en sus respectivas familias de origen. Este proceso familiar depende de la habilidad de los padres para centrarse en su propio funcionamiento, de modo que nutrirá o no, el proceso de diferenciación de éste; la influencia de la familia en la individualización del niño, impulsa la desvinculación emocional a través de los pensamientos, sentimientos y actos de su cuidador primario.

Por otro lado Bowen describe el proceso de proyección familiar como la forma en que la indiferenciación de los padres es transmitida a sus hijos. La proyección familiar se relaciona con la focalización de la ansiedad en uno o varios hijos, siendo el mecanismo esencial a través del cual la ansiedad crónica afecta a los hijos y a su grado de diferenciación.

En otras palabras a mayor grado de diferenciación de los padres menos intenso será el proceso de proyección familiar, llevando esto a un mayor nivel de diferenciación en los hijos, este proceso habitualmente tiene lugar sobre varios hijos simultáneamente, algunos hijos desarrollarán probablemente un grado de diferenciación ligeramente superior al de sus padres, otros un grado similar y, algunos, un grado de diferenciación menor que el de sus progenitores. El proceso de proyección familiar tiene que ver con la forma en que los padres se comportan y el ambiente emocional que generan en la familia (Kerr, 2003).

Debido a este proceso, los padres tienden a buscar en sus hijos mecanismos emocionales que reconocen en ellos mismos, y convierten su percepción proyectiva en lo que podríamos denominar una profecía auto cumplida. El proceso de proyección familiar llevará a que las vivencias emocionales de los padres a condicionar su percepción de los hijos, las consecuencias de esta proyección serán notables, pues la percepción de los padres sobre un hijo tiene influencia sobre el comportamiento y desarrollo de éste.

La proyección regularmente se focaliza en uno de los hijos, lo que indirectamente protegerá en cierta medida a los otros. Dado que los padres estarán menos sobre implicados con los demás hijos, su trato con ellos será más maduro y equilibrado. En el hijo que se ha convertido en protagonista de la proyección familiar, esta podría desencadenar la aparición de síntomas médicos, psicológicos o sociales en cualquier punto de su desarrollo evolutivo. Los elementos que favorecen que la proyección acabe generando sintomatología son el grado de ansiedad presente en el sistema y una correlación negativa, en el nivel de Diferenciación del Self del hijo.

En este sentido la posición que ocupa un hijo entre sus hermanos también ayuda a determinar cuál hijo será objeto de la proyección familiar, los más vulnerables a este proceso son el hijo o la hija mayor, el hijo único de cualquier sexo y un hijo entre varios del sexo opuesto (Bowen, 1989). En general, el nacimiento del primer hijo reorganiza al sistema familiar debido a que una relación que en un principio era entre dos cambia a una relación entre tres.

Otro factor que puede llegar a regular este proceso son las relaciones especiales que establezca la madre con alguno de sus hijos, son determinantes en la elección del niño a proyectar familiarmente, por ejemplo, la preferencia de la madre o del padre hacia los niños o las niñas, un niño que nace con algún defecto, o que es definido como “especial” o “extraño” desde pequeño, sufrieron alguna enfermedad, o fueron rígidos o indiferentes hacia la madre y viceversa; también el niño a quien la madre o el padre se entregan emocionalmente de manera significativa; asimismo es importante si alguno de los padres cree que algún niño es especialmente significativo para su pareja (Luna, Pórtela y Rojas, 2003).

El grado de influencia que tenga cada uno de estos factores estará orientado por los procesos que han tenido lugar en la familia de origen de cada uno de los cónyuges o de los principales cuidadores del niño. De este modo en cada generación hay una propensión a que en al menos un hijo se convierta en objeto de la proyección familiar, y como resultado se encuentre más fusionado emocionalmente a sus padres, desarrollando niveles de diferenciación del sí mismo menores que ellos (Bowen, 1989).

El grado de Diferenciación del Self de los padres también tendrá influencia en la familia, ya que cuanto menor sea, más fuerte será el propio proceso de proyección familiar, y ello implica también que más hijos podrán verse afectados negativamente por este proceso. El proceso de proyección familiar genera frecuentemente, familias en las que encontramos una configuración caracterizada por la presencia de un hijo con un funcionamiento significativamente menor que el de sus hermanos/as. Los hijos que no se han visto introducidos en una constante triangulación y por lo tanto no han sido el centro del proceso de proyección familiar, serán menos reactivos y lo que les hará más equilibrados y redundará positivamente en su capacidad de gestión emocional (Kerr, 2003).

Rodríguez y Martínez (2015), mencionan que los pasos característicos del proceso de proyección son tres: 1) El padre o madre se focaliza en un hijo/a desde el

miedo a algo malo o preocupante que le sucede; 2) el padre/madre interpreta el comportamiento del hijo/a como una confirmación de sus sospechas; 3) el padre/madre trata al hijo/a como si su percepción fuese ya una realidad, dado que esa es su vivencia interna.

“Los hijos heredan muchos tipos de problemas así como también fortalezas a través de las relaciones con sus padres, pero los problemas heredados que afectan a sus vidas en mayor medida son las sensibilidades a las relaciones, tales como: necesidades de atención y aprobación elevadas, dificultades para enfrentarse a las expectativas, la tendencia a culparse a uno mismo o a otros, o el sentirse responsable de la felicidad de los demás o que los demás son responsables de nuestra propia felicidad. Las sensibilidades incrementan la vulnerabilidad de la persona a los síntomas, al desencadenar comportamientos que elevan la ansiedad crónica” (Kerr, 2003; pág. 23).

“El proceso de proyección familiar descrito está presente en cierto grado en todas las familias. Que se exprese de forma adaptativa dependerá principalmente de la habilidad de los padres para centrarse en su propio funcionamiento (individualidad) en lugar de proyectar su ansiedad y ser reactivos al funcionamiento de otros (fusión)” (Kerr, 2003; Pág.24).

2.3 El proceso de transmisión multigeneracional.

Cuando se utiliza el término multigeneracional se trata de un proceso de transmisión intergeneracional en el que están involucradas más de dos generaciones. Se puede considerar a la familia como un sistema emocional multigeneracional que implica la consideración de, al menos, tres generaciones y sus subsistemas emocionales interconectados, incluye a la familia nuclear, la familia de origen paterna y la familia de origen materna.

El proceso de transmisión multigeneracional planteado por Bowen hace referencia a el modo en que una familia maneja sus procesos emocionales que son se transmiten de generación en generación conectados con su familia extensa. Por tanto, aunque se ha definido la familia nuclear como la unidad emocional, esta no está desconectada de la familia extensa sino que guarda con ella una inevitable conexión emocional.

Luna, Pórtela y Rojas (2003), mencionan que este concepto describe cómo suele transmitirse el proceso emocional familiar de una generación a la siguiente. Los

montos de ansiedad de la generación presente están relacionados con sus niveles de diferenciación, dicha ansiedad puede disminuir a expensas de algunos de los descendientes.

Este proceso incluye emociones, sentimientos, valores, creencias, y actitudes subjetivamente determinadas que se transmiten de una generación a la siguiente, fundamentalmente en base al funcionamiento del sistema emocional-instintivo de cada uno de los miembros de la familia y a las relaciones entre ellos, al conjunto de elementos involucrados en este flujo emocional y relacional que atraviesa las generaciones en una familia se le ha denominado proceso de transmisión multigeneracional o proceso emocional multigeneracional (Bowen, 1989).

Mediante la revisión de la evolución del proceso emocional familiar a través de varias generaciones, es posible comprender las diferencias en el balance entre las fuerzas hacia la unión y hacia la diferenciación que tiene lugar en los individuos, familias, y grupos sociales en general (Kerr, 1988). En toda familia, sobre el curso de múltiples generaciones, ciertas ramas o líneas generacionales exhiben un incremento progresivo en la actividad de la fuerza de unión y en los niveles de ansiedad crónica generada por el mismo sistema relacional, y consecuentemente, un aumento en el grado de inestabilidad física, emocional y social, en relación a un uso crónico y exagerado de los mecanismos homeostáticos del sistema, todo lo cual puede entenderse como una disminución de los niveles de adaptabilidad familiar.

Los hijos de cada matrimonio de una serie de hermanos (tercera generación), desarrollarán diferentes niveles básicos de diferenciación del sí mismo entre sí y seleccionarán parejas similares a ellos con las que tendrán otros hijos que desarrollarán mayores, similares y/o menores niveles básicos de diferenciación que ellos mismos. Este es un proceso progresivo, así que diferencias marcadas en el funcionamiento emocional de miembros pertenecientes a una misma familia multigeneracional, sólo ocurren luego de muchas generaciones; los niveles básicos de diferenciación en una generación siempre limitan el rango de posibilidades de los niveles básicos de diferenciación en la siguiente generación (Kerr, 1988).

Las progresivas diferencias generacionales puede describirse a partir de la consideración de la interdependencia multigeneracional de los campos emocionales que tiene lugar a través de las siguientes fases: a) Los hijos de una misma familia nuclear desarrollan distintos niveles de diferenciación del sí mismo o separación emocional de esta, su familia de origen; b) Las personas eligen parejas con niveles

de diferenciación equivalentes a los suyos; c) Los hijos de estos matrimonios desarrollan distintos niveles de diferenciación del sí mismo en relación a su familia de origen, y, a su vez, eligen parejas con niveles de diferenciación equivalentes a los suyos; d) En el curso de múltiples generaciones, al repetirse este proceso, emergerán segmentos familiares que van desde los niveles de diferenciación más altos a los más bajos.

Para finalizar podemos decir que la transmisión multigeneracional ocurre básicamente a través del proceso de proyección familiar, y también a través de múltiples vías de aprendizaje y comunicación que van desde la enseñanza consciente y el aprendizaje de información hasta la programación de reacciones emocionales y comportamientos de forma automática e inconsciente.

2.4 Posición entre hermanos.

La posición entre hermanos constituye otro concepto clave en la Teoría de Bowen, nacer en una posición concreta en la familia implicaba una mayor probabilidad de desarrollar unos determinados rasgos psicológicos. En este sentido cada persona cumple ciertas funciones en el sistema al que pertenece, esto quiere decir que si un miembro de la familia realiza una función implica que otro no la haga, cada una de sus funciones dentro del núcleo familiar van moldeando el carácter del individuo desde el nacimiento.

La posición entre hermanos es un factor que se ve afectado, por el grado de Diferenciación del Self de los miembros del sistema familiar por otro lado también influye el grado de ansiedad crónica presente en el mismo, estas variables pueden modular la intensidad del proceso de proyección familiar y la frecuencia de la triangulación de los hijos.

Kerr, (2003), menciona que el sistema fraternal, debido a las implicaciones psicológicas que tiene ocupar una posición determinada en la fratría, constituye otro concepto clave en la Teoría de Bowen. Para Bowen, nacer en una posición concreta en la fratría implicaba una mayor probabilidad de desarrollar unos determinados rasgos psicológicos, ya que de alguna forma, este hecho, es una expresión de una posición funcional, dentro de la familia como sistema. Cada persona cumple ciertas funciones en el sistema al que pertenece, de manera que se da una reciprocidad: que un individuo realice unas funciones en un sistema implica que otros no las realizarán, y viceversa.

Cada individuo ocupa una determinada posiciones de modo que esto va moldeando su carácter, dado que esto se produce en el seno de la familia y desde el nacimiento. En este sentido los hijos mayores tienden a posicionarse en una actitud de liderazgo y los hijos menores a menudo prefieren ser los seguidores. Estos papeles o roles familiares vuelven a tener influencia en las generaciones previas, lo que nos hablaría también de la influencia multigeneracional.

Para Kerr y Bowen (1988), la posición fraternal solo da cuenta de una parte de las características psicológicas de un individuo. Más aún, la repercusión de una determinada posición en la fratría puede sufrir ciertas variaciones de una familia a otra, por lo que es importante considerar la configuración global de cada familia en particular y los procesos emocionales y relacionales que se evidencian en ella.

Bowen plantea la universalidad de ciertas tendencias, señala que algo que puede acentuar ciertos rasgos psicológicos es tener o no la experiencia de cuidado de los hermanos. Es decir que son los hijos mayores los que pueden cuidar de sus hermanos pequeños, independientemente de la cultura, porque la diferencia objetiva de edad y madurez lo posibilitan. Bowen señala que esta tendencia del cuidado de los hermanos mayores sobre los pequeños se ha podido observar incluso en los primates, lo que le ratifica en su hipótesis de universalidad (Kerr, 2003).

“Por otro lado Bowen plantean que, en general, las parejas formadas por personas complementarias en las posiciones en sus respectivas fratrías, tendrán un mejor ajuste que cuando no es así. Por ejemplo, una hermana mayor con un varón menor, cuando ambos ha tenido hermanos del otro sexo, tienen posiciones complementarias y esto es un factor pronóstico positivo. En el sentido contrario estaría, por ejemplo, la pareja formada por dos hermanos mayores que solamente han tenido hermanos del mismo sexo” (Kerr, 2003; Pág.31).

“La posición entre hermanos es un factor que se ve afectado, nuevamente, por el grado de Diferenciación del Self de los miembros del sistema familiar y, también, por el grado de ansiedad crónica presente en el mismo. Ambas variables pueden modular la intensidad del proceso de proyección familiar y la frecuencia de la triangulación de los hijos, factores que, si aumentan, pueden potenciar enormemente los roles de cada posición en la fratría. Estos mecanismos podrán producir una alteración en las tendencias propias de cada posición en la fratría, de modo que, por ejemplo, el hijo mayor, objeto principal del proceso de proyección familiar, acabe asumiendo posiciones más típicamente asociadas al menor de la familia, o al revés,

un hermano menor que pase a adquirir roles más propios de hermano mayor, (Kerr, 2003; Pág. 322).

Finalmente Luna, Pórtela y Rojas (2003), mencionan que la posición funcional y el proceso relacional que vive una persona, al igual como ocurre en otras especies no humanas, tienen un impacto en su funcionamiento biológico, psicológico y social. Las creencias, los valores, las actitudes, los sentimientos y el comportamiento de una persona son influenciados por la posición que ella tiene en el sistema global, y a su vez, influyen en la creación y mantención de tal posición funcional; sin embargo, los cimientos del proceso que está a la base del desarrollo de las diversas posiciones funcionales de un sistema, trascienden el espacio individual extendiéndose al sistema emocional multigeneracional (Kerr y Bowen, 1988).

3. DUELO

3.1 Concepto de duelo.

Meza, García, Torres, Castillo, Sauri y Martínez (2008), mencionan que el duelo proviene del (latín *dolium*, que significa dolor y aflicción), es la reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo; o, también, la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento, frustración y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe. Incluye componentes psicológicos, físicos y sociales, con una intensidad y duración proporcionales a la dimensión y significado de la pérdida.

Entendemos la frustración como una sensación de malestar o disgusto físico o emocional como reacción a una situación no deseada, mientras que la aflicción como la decepción sufrida por vivir una experiencia inesperada o cuyas características no entraba en nuestras expectativas (Chaves, Tomé y Castillo, 2011).

La muerte de un ser querido es una de las circunstancias más terribles a las que debemos enfrentarnos a lo largo de la vida, pero se trata de una situación por la que irremediablemente hemos de pasar. En ocasiones nos puede parecer que el dolor es insoportable. El duelo entonces se entiende como la reacción psicológica, ante el dolor emocional que sentimos cuando hemos perdido a alguien importante en nuestras vidas, es un proceso normal que pasa cuando se pierde a un ser querido y en el que el individuo tiene que ir adaptándose a una nueva realidad: la vida sin él o sin ella Quiles, Bernabé, Esclapés, Aragón y Quiles (2007).

En nuestro medio, duelo y luto suelen ser empleadas como sinónimos, aunque en realidad, duelo hace referencia a los sentimientos subjetivos y reacciones afectivas provocados por la muerte de un ser querido, mientras luto se referirá a la expresión social del comportamiento y a las prácticas posteriores a la pérdida.

Chaves, Tomé y Castillo (2011), hacen referencia sobre ambos conceptos, duelo y luto; sobre el duelo nos dicen que todos algún día experimentaremos una sensación de tristeza intensa, pero también de rabia y culpa porque eso es parte de perder a un ser amado. En este sentido, el duelo es entonces, la reacción frente a la pérdida de una personas amada, que está estrechamente relacionado con la pérdida de un vínculo, con algo querido, y este a su vez está asociado con la idea que se tiene del ser perdido.

Principalmente es en nuestra familia de origen donde establecemos, vínculos emocionales muy intensos, y construimos sentimientos de seguridad, y pertenencia con aquellas personas con las que tenemos apego. Y esos vínculos, son precisamente los que nos ayudan a crear una representación mental, de la persona que perdimos, y por ende sentimos apego hacia esa la idea que hemos hecho de esa persona, y es entonces el duelo, el proceso por el cual pretendemos recuperar ese apego, es vínculo tan intenso.

En resumen, según Chaves, Tomé y Castillo (2011), el duelo es un proceso natural e inevitable, que se produce ante la percepción de pérdida definitiva de una persona querida, con la que en vida compartimos vínculos afectivos, es una reacción emocional ante la pérdida, e implica necesariamente dolor o sufrimiento que a su vez, desencadena otra serie de manifestaciones emocionales, conductuales, sociales, y cognitivas.

Por otro lado el luto hace referencia; a la manifestación externa del duelo, es la forma de decir, he perdido a alguien realmente importante para mí y estoy sufriendo por ello. El luto es la voz del duelo: es la forma de manifestar a los ojos de los otros, la situación de angustia, emociones, y procesos psicológicos que se viven durante la aceptación de la pérdida. El luto tiene un valor importante en el proceso de duelo par que éste se resuelva de una forma exitosa, y cada sociedad tiene una forma particular de expresarlo, por ejemplo; el negro se convierte en el color del dolor (Chaves, Tomé y Castillo 2011).

El luto tiene dos funciones primordiales y son; la función protectora y la función catalizadora. La primera tiene que ver con generar expectativas sociales, y la segunda con la expresión de emociones, a continuación se describirán las funciones más ampliamente;

Función protectora; hace referencia a la expectativas sobre lo que se espera de esa situación, mientras dure el luto se espera que los contactos sociales estén muy definidos, pues es importante que el comportamiento de los otros, no exija al doliente esfuerzo que en esos momentos la persona no tiene voluntad de afrontar. En este sentido un abrazo, un apretón de manos o incluso un lo siento, son muy valiosos para el doliente pues es una forma de acercarse y responder de manera asertiva ante la situación que atraviesa la persona que está pasando el luto. Es importante mencionar que la función protectora también tiene que ver con las personas que apoyan y otorgan

afecto a la persona afectada, y estas a su vez le permiten al doliente expresar sus emociones.

Función catalizadora; ya que sea conseguido un entorno emocionalmente protegido, la persona tendrá más facilidad para manifestar las conductas que estime necesarias ante su situación. Comenzarán a demandar un afecto más intenso. Se permitirán reflexionar sobre el proceso que atraviesa y concentrarse más en sí mismos.

Perder a un ser querido representa una transición en la vida de un individuo, que es difícil de afrontar, ya que es complicado admitir que la otra persona ya no está, el duelo entonces es un proceso en el que el doliente atraviesa por una serie de fases que conducen a la superación de dicho proceso.

Por otro lado Suárez, Meza, Martínez, Castillo, García y Torres (2008), definen el duelo como la reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo, la reacción emocional en forma de sufrimiento y aflicción, cuando un vínculo afectivo se rompe. A este evento le atribuyen componentes psicológicos, físicos y sociales, con una intensidad y duración proporcionales a la dimensión y significado de la pérdida.

A medida que transcurre la vida tenemos un contacto más directo y más frecuente con la muerte, cuando mueren familiares y amigos, su pérdida nos enfrenta a nuestra propia realidad y futuro inexorable. Sin embargo no todas las muertes afectan de la misma manera, o con la misma intensidad, cada pérdida es diferente y tiene un significado distinto, es decir depende del tipo de relación, importancia y significado que la persona que sea ido, representa para nosotros.

Lo esencial del duelo es el apego, hacia la persona perdida, la muerte imprime al duelo un carácter particular, su irreversibilidad, de su universalidad y de su implacabilidad. Una separación no mortal deja siempre abierta la esperanza del reencuentro; la muerte, jamás; la muerte de un ser querido es la forma paradigmática de pérdida. La intensidad del duelo no depende del objeto perdido, sino del valor que se le atribuye.

La elaboración del duelo de una pérdida es un proceso largo, lento y doloroso cuya magnitud dependerá en gran parte de la dimensión de lo perdido y de las características peculiares de cada persona y frente a una nueva realidad. Elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida de lo que

no está, valorar su importancia y experimentar el sufrimiento y la frustración que comporta su ausencia.

3.2 Factores que constituyen el duelo.

Durante los primeros momentos de la pérdida, hay personas que actúan como si no hubiera ocurrido nada, aparentando ante los demás que aceptan plenamente la situación, en otros casos, encontramos a personas que se paralizan y permanecen inmóviles e inaccesibles. Durante esta primera etapa, entramos en un estado de embotamiento mental, caracterizado por la presencia de conductas automáticas y la incapacidad de aceptar la realidad, y esto es un estado protector ante la amenaza del gran dolor por la pérdida (Gómez, 2011).

Gómez (2011), hace énfasis en que la magnitud del duelo ante la muerte de un ser amado va a estar relacionado a varias situaciones, como; el tipo de muerte de la persona, ya que no se vive este proceso de la misma forma cuando la muerte se da de manera imprevista o de manera anticipada, es importante considerar si tanto él, como sus familiares y amigos puedan concluir sus asuntos pendientes, el lugar que tenía para la familia, la persona que falleció, los valores, las creencias y el tipo de relaciones familiares y de amistad.

Existen algunas características, relacionadas con la persona doliente, el fallecido o las características de la muerte que hacen que el duelo pueda ser más complicado. Pueden ser considerados factores; la juventud del fallecido, la muerte repentina o la muerte incierta o en las que no se puede visualizar la pérdida, son situaciones en las que resulta más probable que las reacciones de duelo sean más intensas. Entre ellos, también el nivel de apego y familiaridad con la persona fallecida; padre-madre del fallecido, hace que el duelo sea más intenso, por lo que es más fácil que se complique.

Según Echevarría y Corral (2001), son diverso los factores de los que depende la experimentación de un duelo, proporcionan una lista de los factores que consideran importantes;

1. Edad de la persona fallecida.
2. Tipo de muerte: sobre todo cuando es prematura, inesperada o trágica.
3. Variables psicosociales; como estar en una situación económica precaria.

4. Inestabilidad emocional previa: en concreto, las personas con antecedentes de depresión o de trastornos de ansiedad, con estilos de afrontamiento inadecuados, corren un mayor riesgo de derrumbarse emocionalmente. Asimismo las personas con una falta de salud física son las que tienden a caer más fácilmente enfermas durante el duelo.
5. Experiencia negativa de pérdidas anteriores: cuando una persona ha experimentado muchas o recientes pérdidas y cuando la reacción ante las anteriores ha sido particularmente intensa o duradera.

El duelo siempre va acompañado de una serie de circunstancias que actúan como predictores de riesgo para desarrollar un duelo complicado, como son:

Causa y entorno de la muerte, personalidad y recursos psicoemocionales del doliente, ambiente socio familiar, el tipo de relación con el fallecido. Es posible identificar las personas con especial riesgo para no seguir un “duelo normal” ya sea porque las circunstancias de la muerte son especialmente traumáticas o porque la persona es demasiado vulnerable.

Los factores de riesgo para desarrollar un duelo complicado, según Echevarría y Corral (2001):

- Muertes repentinas o inesperadas; circunstancias traumáticas de la muerte (suicidio, asesinato, maltrato).
- Pérdidas múltiples, pérdidas inciertas (no aparece el cadáver).
- Muerte de un niño, adolescente.
- Doliente en edades tempranas o tardías de la vida.
- Doliente demasiado dependiente, relación ambivalente con el fallecido.
- Historia previa de duelos difíciles; depresiones u otras enfermedades mentales.
- Tener problemas económicos, escasos recursos personales.
- Poco apoyo socio-familiar.

Por otro lado, Castro (2007), hace una lista sobre los factores que pueden obstaculizar la elaboración del duelo:

- Evadir sentimientos, poniéndose máscaras de fortaleza.
- No compartir con otros los sentimientos que están experimentando, esto es a lo que la tanatología llama; conspiración del silencio, esto no favorece en nada la elaboración del duelo.

- Aislarse de familiares y amigos, ya que la red social de apoyo es primordial ante el duelo.
- Recurrir a fármacos y/o tranquilizadores, ya que lo único que harán será retardar o adormecer el duelo.
- Abuso del alcohol o drogas.
- Victimizarse, ya que esto aumenta los sentimientos desagradables.
- Tomar decisiones importantes en.
- Ante la muerte o divorcio de la pareja, involucrarse inmediatamente en una relación amorosa, ya que esto no permitirá realizar el proceso de duelo anterior.
- Ante la muerte de un hijo, decidir inmediatamente tener otro o realizar un proceso de adopción.
- Comparar nuestro duelo con el de los demás. Es importante recordar que el proceso de duelo es individual y único.
- Sentir que estamos fallando a la persona muerta si sonreímos o realizamos alguna actividad placentera.
- Presionarnos por lo que nos dicen de los demás, sobre el tiempo que supuestamente debe durar el duelo.
- Adoptar actitudes negativas ante el dolor y el sufrimiento como masoquismo, autocompasión, autismo y evasión.

Debemos recordar que la manifestación del duelo responde ante el impacto de la pérdida, pues existen niveles y ciertas manifestaciones que aparecen en las personas que están enfrentando un proceso de duelo.

3.3 Socialmente como se reconoce el concepto de duelo.

Colomo (20016), señala que como seres vivos, el hombre nace y muere siguiendo las leyes de la naturaleza, que todos los seres humanos atravesamos necesariamente por un proceso de evolución constante marcado por la renovación y transformación, con ciclos de nacimientos y muertes de manera continua. La muerte entonces se convierte de esta forma en un suceso único y universal. Es decir, la forma en que comprendemos el proceso de duelo, está relacionada con la forma en que manejamos la muerte en el medio cultural en el que nos movemos y ha ido evolucionando según las distintas épocas por las que ha atravesado la humanidad.

La actitud social ante el duelo, en nuestro medio, es de presión hacia su ocultación y aislamiento. En referencia con lo anterior Castro (2007), nos dice que cuando perdemos a un ser querido, en nuestra sociedad todo está arreglado para evitar que nos enfrentemos a la realidad. Pues se presentan situaciones como, maquillar el rostro del difunto para que parezca que está vivo, y por ende no nos impacte ver el cadáver. Por tal motivo se nos olvida, que este tipo de comportamientos hacen más complicada la fase de negación.

Son diversos los rituales que se experimentan cuando atravesamos por la pérdida de un ser amado, estos rituales que se viven ante la muerte tienen como finalidad ayudar a los sobrevivientes a despedirse y a iniciar el duelo. Otra acción que es muy recurrente en nuestra sociedad, es la de recetar calmantes, para que los deudos no sufran, con la intención de que ni se enteren de lo que está sucediendo. En situaciones donde la persona suelta en llanto, es frecuente que las personas lo alejen del féretro, o la tumba, provocando que el doliente no exprese sus sentimientos de manera libre.

Por otro lado Castro (2007), hace referencia a cómo los niños pueden llegar a enfrentar los velorios y entierros, ya que se les podría provocar un trauma. Sin embargo, lo que les ayuda a elaborar el duelo es precisamente que asistan a velorios y entierros de personas significativas (padres, abuelos, hermanos) o cualquier persona que se importa para ellos, y se les debe de acompañar durante todo el proceso, además de que el adulto lo guiara y le explicara lo que está sucediendo. Esto es importante, ya que ante la conspiración social del silencio y la negación ante una situación de duelo, y muerte, los niños pueden aprender los mismos patrones de conducta de los adultos y repetirlos al crecer.

Lo importante es promover que desde niños, podamos hacerle frente a las situaciones que podemos experimentar en el futuro, y no frenar los procesos de duelo. Pues muchas veces como sociedad se nos olvida, que el duelo significa dolor y tenemos que enfrentarlo y vivirlo, ya que esta es la única manera en la que podremos salir librados de esa batalla.

Castro (2007), menciona que la muerte y las pérdidas afectan a todos los sistemas familiares, y en repetidas ocasiones se puede observar en las familias que algunos integrantes viven con lo que se denomina; “la conspiración del silencio”, esto es cuando algunos de los dolientes, se van a un rincón a “acariciar las heridas que

aún no cicatrizan”, solos, sin buscar ni pedir ayuda o apoyo de otros familiares o amigos.

Y no lo comparten precisamente por creencias que sean establecido socialmente, sobre hablar o lo compartimos nuestros sentimientos como la tristeza, ira, frustración, haremos sufrir a los otros. Como si lo sentimientos fueran una enfermedad contagiosa, y es en ese momento donde nos perdemos de la esencia de compartir, de mostrarnos, por lo tanto aprendemos a negar lo que sentimos y les negamos a los otros a aprender a separar entre lo que es suyo y lo que no. Precisamente elaborar el 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, independientemente del tipo de pérdidas que se tengan, es esencial que las personas elaboren su proceso de duelo.

3.4 Tipos de duelos.

García (2012), menciona que existe una gran variedad de duelos: se sabe de duelo complicado, patológico, crónico, congelado, reprimido, enmascarado, anticipado, a distancia, retenido, actuado, retardado, reactivado, en cadena, imposible, maligno, sin embargo, se desarrollaran los más comunes:

Anticipado: el duelo anticipatorio comienza en el momento en el que se da un diagnóstico y pronóstico irreversible de las expectativas de vida del paciente, lo cual culmina en una muerte próxima.

Súbito o de urgencia: las muertes súbitas son aquellas que se producen sin aviso (homicidio, suicidio, accidente de tráfico o enfermedades agudas, entre otras situaciones inesperadas), y por ende requieren intervención especial, por tal motivo las pérdidas por muerte súbita son más difíciles de elaborar.

Complicado: se conoce también como duelo patológico, el cual consiste en una intensa fijación al ser querido muerto, que lleva a tener constantemente pensamientos, preocupaciones e indagaciones sobre él, continua añoranza y llanto por su muerte.

Crónico o cronificado: es aquel que tiene duración excesiva y nunca llega a una conclusión satisfactoria, la persona no consigue acabarlo; sin embargo existe la intención de mantenerlo y se opone voluntariamente a liquidarlo.

Duelo negado o negación de duelo: es un duelo que debió producirse pero no fue así, ante esa falta, hay que determinar si se trata simplemente de ausencia del

mismo, o si la expresión de una defensa psicológica a la que se llama negación, que el individuo desarrolla para evitar sentirse ahogada y paralizada, por intensos sentimientos de dolor.

Retenido o diferido: en el duelo retenido, el sujeto es consciente de hallarse dominado por la pena de la pérdida, pero realiza voluntariamente un esfuerzo por no demostrarlo y mantener el control de la situación, sin dar signos de sufrimiento.

Por otro lado Meza, García, Torres, Castillo, Sauri y Martínez (2008), hacen su propia clasificación de los tipos de duelos, que a continuación serán descritos;

Duelo patológico: es también llamado, duelo anormal. Se le llama patológico, no resuelto, complicado, crónico, retrasado o exagerado. Se hace referencia a las reacciones anormales de duelo como “duelo complicado”.

Es la intensificación del duelo al nivel en que la persona está desbordada, recurre a conductas desadaptativas o permanece en este estado sin avanzar en el proceso del duelo hacia su resolución, esto implica procesos que llevan a repeticiones estereotipadas o a interrupciones frecuentes de la curación. Se tiende a considerar que hay riesgo de duelo patológico cuando el dolor moral se prolonga considerablemente en el tiempo; cuando su intensidad no coincide con la personalidad previa del deudo; cuando impide amar a otras personas o interesarse por ellas y cuando el sujeto se ve invalidado en su vida diaria, sin más ocupación que la rememoración del muerto.

Duelo anticipado: el duelo no comienza en el momento de la muerte, sino mucho tiempo antes, cuando se emite un pronóstico de incurabilidad, se produce tristeza en la familia y en los cuidadores primarios, porque es una adaptación a la nueva situación que se acaba de crear. A partir de ese momento se crea lo que se ha llamado el duelo anticipado, que ofrece a las personas involucradas la oportunidad de compartir sus sentimientos y prepararse para la despedida.

Preduelo: es un duelo completo en sí mismo que consiste en creer que el ser querido ha muerto definitivamente “en estado de salud”. Nuestro ser amado ha sido transformado por la enfermedad a tal punto, que en algunos casos no se le reconoce más.

Duelo inhibido o negado: se niega la expresión del duelo porque la persona no afronta la realidad de la pérdida, puede prevalecer una falsa euforia, que sugiere la tendencia patológica de la aflicción.

Duelo crónico: el que tiene una duración excesiva y nunca llega a una conclusión satisfactoria. Un duelo crónico puede llegar a ocupar toda una vida.

Castro (2007), menciona que el trabajo de la doctora Elizabeth Kübler-Ross, hace referencia claramente los sentimientos que atraviesan los seres humanos durante su elaboración del duelo, pues cuando nos vemos obligados a ajustarnos a los cambios en nuestra vidas parecen sentimientos, positivos o negativos. Pero que sin embargo no se puede perder de vista que el duelo es un proceso único en cada persona, y que no todos pasan por las etapas en la misma forma, ni en la misma duración y que quizás durante el duelo tendremos la sensación de estar recorriendo una y otra vez por las fases. Pero que durante el proceso vamos experimentando sentimientos menos intensos, y probablemente momentos de tranquilidad, a la realidad que estamos enfrentando.

Según Kübler-Ross (1993), las personas que viven el proceso de duelo y las que conocen la situación que las llevará a la muerte, viven las siguientes etapas que entran en funcionamiento durante una enfermedad mortal en personas moribundas:

Fase 1 negación y aislamiento: la negación parcial, es habitual en casi todos los pacientes, los pacientes pueden considerar la posibilidad de su propia muerte durante un tiempo, sin embargo luego tienen que desechar esos pensamientos para proseguir la vida. Generalmente la negación es una defensa provisional y pronto será sustituida por una aceptación parcial. De un diagnóstico es más típica del paciente que es informado prematura o bruscamente por alguien que no le conoce bien o que lo hace rápidamente para "acabar de una vez" sin tener en cuenta la disposición del paciente.

La negación parcial, es habitual en casi todos los pacientes, pues comienzan a considerar la posibilidad de su propia muerte durante un tiempo, pero luego tienen que desechar estos pensamientos para proseguir la vida.

Fase 2 ira: cuando ya no se puede mantener el sentimiento de negación, los sentimientos que invaden al individuo son ira, envidia, y resentimiento. La fase de ira es difícil de afrontar para la familia y el personal, ya que la ira se desplaza en todas direcciones y se proyecta contra lo que les rodea. A donde quiera que mire el paciente en esos momentos, encontrará motivos de queja.

“Tal vez ponga la televisión y se encuentre un grupo de alegres jóvenes que ejecutan un baile moderno, y eso le irrite, porque todos sus movimientos son dolorosos o están limitados. Tal vez vea una película del oeste en la que matan a la

gente a sangre fría mientras los espectadores continúan bebiendo sus cervezas. Los comparará con su familia o con el personal que le atiende. Tal vez escuche las noticias, llenas de destrucción, guerra, incendios y tragedias, lejos de él, sin preocuparse por la lucha de un individuo que pronto será olvidado. O sea, que este paciente hace todo lo posible para que no se le olvide. Alzará la voz, pedirá cosas, se quejara y pedirá que se le atienda, quizá como un último grito: "Estoy vivo, no os olvidéis de eso. Podéis oír mi voz. ¡Todavía no estoy muerto!" (Kübler-Ross, 1993, Pág. 75).

Por ello es tan importante que se respete al paciente y se le comprenda, prestarle atención y dedicarle un poco de tiempo. Eso ayudará a que pronto baje la voz y reducirá sus airadas peticiones. Se sentirá un ser humano valioso, del que se preocupan y al que permiten funcionar al nivel más alto posible, mientras pueda. Se le escuchará sin necesidad de que coja un berrinche, se le visitará sin que suene el timbre tan a menudo, porque hacerle una visita no es un deber, sino un placer. La tragedia es quizá que no se piensa en las razones del enojo del paciente y lo tomamos como algo personal, cuando el origen, no tiene nada que ver, con las personas que se convierten en blanco de sus iras. Si el personal o la familia se toman esta ira como algo personal y reaccionan en consecuencia, con más ira por su parte, no harán más que fomentar la conducta hostil de paciente.

Fase 3 pacto: cuando el paciente no fue capaz de afrontar la realidad, es probable que llegue a una especie de acuerdo que posponga lo inevitable: lo que más suele desear el paciente, es una prolongación de la vida, o por lo menos, pasar unos días sin dolor o molestias físicas. En realidad, el pacto es un intento de posponer los hechos y la promesa implícita que el paciente no pedirá nada más si se le concede este aplazamiento. La mayoría de pactos se hacen con Dios y generalmente se guardan en secreto o se mencionan entre líneas.

Elizabeth Kübler-Ross (1993), hace referencia al pacto como un proceso psicológico donde las promesas pueden relacionarse con una sensación de culpabilidad oculta y que si un la familia, o el personal médico se muestra sensible puede llegar a recibir estas confidencias, y con ello puede averiguar si el paciente se siente culpable por no asistir a la iglesia con más regularidad o si tiene deseos hostiles inconscientes y más profundos que provocan esta sensación de culpabilidad. Por esta razón consideramos tan útil que haya un contacto profesional entre las diferentes personas encargadas del cuidado del paciente. Ya que es importante seguir el rastro

del sentimiento de culpa, hasta que el paciente se libra de sus temores irracionales o de su deseo de castigo, que no hace más que aumentar las promesas incumplidas cuando pasa "la fecha del vencimiento".

Fase 4 depresión: Cuando el paciente desahuciado no puede seguir negando su enfermedad, cuando se ve obligado a pasar por más operaciones u hospitalizaciones, cuando empieza a tener más síntomas o se debilita y adelgaza, no puede seguir haciendo al mal tiempo buena cara. Su insensibilidad o estoicismo, su ira y su rabia serán pronto sustituidos por una gran sensación de pérdida (Kübler-Ross, 1993; pág. 115).

En la depresión del dolor preparatorio no se necesitan palabras, o se necesitan muy pocas, es mucho más un sentimiento que puede expresarse mutuamente y puede llevarse a cabo tocando una mano, acariciando el cabello, o sencillamente, sentándose al lado de la cama, en silencio. Éstos son los momentos en los que el paciente empieza a ocuparse más de lo que le espera que de lo que deja atrás, son unos momentos en los que la excesiva intervención de visitantes que procuren animarle dificultará su preparación psicológica en vez de aumentarla.

Fase 5 aceptación: Llegará a una fase en la que su "destino" no le deprimirá ni le enojará. En esta fase es como si el dolor hubiera desaparecido, la lucha hubiera terminado, y llegará el momento del "descanso final antes del largo viaje", en esos momentos la familia quien necesita más ayuda, comprensión y apoyo que el propio paciente.

En esos momentos, generalmente, es la familia quien necesita más ayuda, comprensión y apoyo que el propio paciente. Cuando el paciente moribundo ha encontrado cierta paz y aceptación, su capacidad de interés disminuye. Desea que le dejen solo, o por lo menos que no le agiten con noticias y problemas del mundo exterior. A menudo no desea visitas, y si las hay, el paciente ya no tiene ganas de hablar. A menudo pide que se limite el número de gente y prefiere las visitas cortas. Ése es el momento en que se ha de desconectar la televisión. Entonces nuestras comunicaciones se vuelven más mudas que orales. El paciente puede hacer un simple gesto con la mano para invitarnos a que nos sentemos un rato. Puede limitarse a cogernos la mano y pedirnos que nos estemos allí sentados en silencio. Estos momentos de silencio pueden ser las comunicaciones más llenas de sentido para las personas que no se sienten incómodas en presencia de una persona moribunda. Nuestra presencia sólo es para confirmar que vamos a estar disponibles hasta el final.

Esto puede tranquilizarle y hacerle sentir que no está solo. Cuando ya no hay conversación, una presión de la mano, una mirada, un recostarse en la almohada pueden decir más que muchas "ruidosas" palabras (Elisabeth Kübler- Ross, 1993; pág. 148 y 149).

3.5 La culpa.

Echevarría, Corral y Amor (2001), explican que las emociones, desempeñan una función adaptativa en el ser humano. Las emociones constituyen una respuesta afectiva transitoria de la persona y la predispone a realizar una acción congruente con ella.

La tristeza es una emoción que surge cuando se experimenta algún tipo de pérdida, facilita la compasión y el apoyo de las personas que rodean al sujeto afectado. La ira por otro lado, tiene un valor energizante y permite adoptar una conducta de ataque o de defensa, cuando una persona percibe la presencia de un amenaza. La culpa permite el reconocimiento de algo que ha hecho mal y facilita los intentos de reparación.

La aparición del sentimiento de culpa está vinculada al desarrollo de la conciencia moral. La mayor o menor intensidad de las respuestas emocionales de culpa derivan de las diferencias individuales y de las pautas educativas. En este sentido las personas introvertidas y con rasgos obsesivos tienden a vivir la culpa con mayor intensidad (Echevarría, Corral y Amor, 2001).

Según Echevarría, Corral y Amor (2001), se puede hablar de diferentes tipos de culpa o arrepentimientos que se pueden manifestar en tres formas;

1. Arrepentimiento por vergüenza: es cuando uno se arrepiente por transgredirla lista de sus principios éticos.
2. Arrepentimiento por error: es cuando uno se ha equivocado en su conducta con respecto a la educación de lo que hacía.
3. Arrepentimiento por deficiencia: cuando no se ha hecho todo lo que se podía y debía hacer para el logro de algo importante.

Desde una perspectiva psicopatológica la culpa puede llegar a ser anormal, por exceso (depresión y personalidad obsesiva) o por defecto (psicopatía y personalidad paranoica).

En el proceso de duelo es probable que el doliente atravesase por un sentimiento de culpa anormal, sentimientos de culpa e indignidad que pueden llegar a ser muy

intensos ya que están basados en accidentes triviales, o culpas del pasado, que ahora la persona convierte en una montaña de indignidad y daño.

Mejía y Fernández (2012), mencionan que la culpa puede ser una fiel compañera en una situación de crisis, lo que el sujeto ha perdido es una presencia significativa en su vida, el duelo entonces, implica que algo falta, algo que encarnaba un valor particular el efecto principal que acompaña esta pérdida es el dolor profundo, dolor que se manifiesta con la pérdida de interés por el mundo exterior, pérdida de la capacidad de amar, inhibición de la productividad.

Sin embargo, en algunos casos aparece un sentimiento que genera molestia, que complica el proceso de duelo, y este afecto es la culpa, que se manifiesta con una gran angustia acompañada de autor reproche, la persona considera que no hizo lo suficiente frente al ser querido que perdió, que en algún punto causó esa muerte o que quizás la pudo evitar, pero por alguna razón no lo hizo (Mejía y Fernández, 2012).

Guillem, Romero y Oliete (*s/f*), menciona que ante la pérdida cualquier persona importante hay una tendencia a la regresión, a sentirse desamparado, incapaz de existir sin esa persona, experimentando sentimientos de enfado y frustración y con ello la agresividad. Este es un impulso que una vez activado puede manifestarse en muchas formas, verbales o de agresividad física hacia objetos o sobre todo hacia otras personas. La rabia y agresividad que siente el deudo es indiscriminada, y se vivencia hacia el exterior, hacia uno mismo y hacia el fallecido, favorecer los intentos de suicidio e intensos sentimientos de culpa cuando tiene conciencia de que el muerto u otras personas inocentes son objeto de su ira.

Culpa: después de la tristeza, el sentimiento que más dolor produce es la culpa, que se puede acompañar de autoreproche, este sentimiento se debe a lo que se hizo y a lo que no se hizo y suele ser la causante de que se cometan muchos actos desesperados en el duelo y de que se sufra de forma exagerada. Ante la culpa, el doliente necesita sentir el perdón del otro pero, por la ausencia de éste, la situación se vuelve más compleja.

Centeno (2007), hace referencia hacia las emociones y sentimientos que podemos llegar a experimentar durante el proceso de duelo:

La tristeza: es el sentimiento más común, en las personas en duelo y a menudo a través de la conducta de llorar.

El Enfado: es uno de los sentimientos más desconcertantes para el superviviente, el enfado proviene de dos fuentes:

- Sensación de frustración ante el hecho de que no había nada que se pudiera hacer para evitar la muerte.
- De una especie de experiencia regresiva que se produce después de la pérdida de alguien cercano.

En la pérdida de un ser querido hay una tendencia que aparece, es la sensación de regresión, sentirse desesperado, incapaz de existir sin esa persona y luego a experimentar enfado y ansiedad.

Unas de las desadaptaciones más peligrosas del enfado es la postura de dirigirlo hacia dentro, hacia el sí mismo, es entonces cuando aparece la culpa y el autoreproche.

- Culpa y autoreproche: suele generarse culpa por no haber sido suficientemente amable, por no haber llevado a la persona al hospital antes. Normalmente la culpa se manifiesta respecto a algo que se ocurrió o algo que se descuidó alrededor del momento de la muerte. La mayoría de las veces la culpa es irracional, y se mitiga a través de la confrontación con la realidad. Pero muchas veces lo que ocurre es que el doliente está tratando de comprender lo que le está ocurriendo y que no le es posible controlar. Por tanto, la persistencia de la rabia es incompatible con una aceptación de la muerte (Centeno, 2007).

4. LA MUERTE Y CONSTRUCCIÓN DEL DUELO

4.1 Cómo se reconoce socialmente el concepto de muerte.

Gómez (2011), habla sobre la relación de la muerte y la cultura, pues la muerte se ha construido debido a las tradiciones de los antiguos pobladores de Mesoamérica y a los supuestos de la religión judeo-cristiana heredada por la cultura occidental durante la época de la conquista. Este conjunto de creencias determinan gran parte de la forma en que los mexicanos viven el duelo que enfrentan ante las pérdidas y brinda la posibilidad de entender el efecto psicológico que puede significar esta particular forma de expresarlo.

“La muerte da sentido a la vida, pero la vida, con su vertiginoso remolino de emociones, amores y encuentros tiende a hacernos difícil el comprender y aceptar la muerte... aunque difícilmente se vive sin morir un poco cada día. Se vive y se muere. Y todo mundo sabe que ambos caminos son inevitables. Quizá porque no se trata de una disyuntiva, sino de una única ruta. Desde las más antiguas civilizaciones, las personas se han encargado de darle una explicación a todo aquello que no podían controlar por medio de los mitos, estas historias que narran las razones por las cuales surgen ciertos fenómenos que se presentan en el mundo” (Gómez, 2011; p.40).

Los autores Quiles, Bernabé, Esclapés, Aragón y Quiles (2007), hablan sobre la muerte como la parte de la vida que todos tarde o temprano vamos a enfrentar. La muerte sucede a cada instante, todos los días, en todos los lugares y siempre nos sorprende, incluso en los fallecimientos esperados, la muerte es misteriosa, extraña y supone un duro golpe a esa sensación de inmortalidad con que se desarrolla nuestra vida. Nadie nos prepara para la muerte y menos para la de los que amamos, así se convierte en una vivencia extremadamente dolorosa, difícil, confusa, y con todas las características de una crisis.

Hernández (2006), nos dice que morir es un hecho bruto, y que a lo largo de nuestra historia, la sociedad ha querido comprender este fenómeno en distintas formas, buscando adjudicar un significado. Por otra parte, la representación que socialmente le damos a la muerte, siempre son en relación con las formas de vivir en cada época y con las creencias ligadas a ella. De alguna manera la religión ha cumplido también, un papel en la búsqueda de un consuelo ante un hecho inevitable, dando su propio significado al hecho de morir.

La toma de conciencia de la muerte puede ser considerada como una crisis en la vida de las personas; por la representación anticipada de la muerte y también la forma inesperada en la que se puede presentar. La angustia que genera la muerte se debe a que muy poca gente alcanza el fin normal de su existencia, tras “el cumplimiento de un ciclo completo y fisiológico de la vida con una vejez normal, que desemboca en la pérdida del instinto de vida y la aparición del instinto de muerte natural”.

A lo largo de la historia cada cultura ha construido sus propias creencias y con ellas las ceremonias que las acompañan, que generalmente, al igual que los mitos de la antigüedad, están relacionadas a la religión. En la actualidad, la inquietud ante la muerte sigue presente, y con ello, en todo el mundo se encuentran creencias y tradiciones alrededor de ella, las cuales están relacionadas a las diversas formas que la gente tiene para actuar cuando se presenta. En México, la ideología que se tiene con respecto a la muerte está entrelazada por la influencia de los pueblos de Mesoamérica que habitaron el territorio y por la cultura occidental, la unión de las diferentes civilizaciones hace que la visión ante la muerte sea diferente a la de otros lugares y por tanto las reacciones y la manera de vivir el duelo que causa sean únicas.

En el hombre sus actitudes y comportamientos ante la muerte son aprendidos culturalmente; dichas costumbres han variado de un tiempo a otro, a veces la muerte es vista como un hecho natural e inevitable, otras como un enemigo al que hay que conquistar. La cultura moldea nuestras experiencias de pérdida y los rituales que la rodean. Sin embargo la muerte, también ha representado una oportunidad de terminar los asuntos emocionales de su vida en su ambiente familiar; ya que este suceso permite a los miembros de la familia y amigos decir adiós al ser querido, contemplado a la muerte como algo natural. Actualmente, la muerte se vive socialmente como un tabú, no se les permiten hablar de ella incluso a aquellos que saben que están cerca a morir; tal es el caso de los enfermos terminales quienes acuden a los hospitales en un afán de luchar hasta lo último contra ella, sin importar lo adverso de las circunstancias (Hernández, 2006).

Gómez (2011), define a la muerte como el fenómeno precedero y destructor de la existencia, menciona que es la muerte es un acontecimiento definitivo y natural sin importar la edad, la posición económica, o las creencias, todo ser humano va a pasar por este hecho. Las personas mueren de diferentes enfermedades, en diferentes circunstancias y ámbitos culturales, con diferentes niveles de conciencia y

con diferentes percepciones de lo que constituye una buena muerte. La relación que cada uno de nosotros establece con la muerte se teje en el plano más íntimo, a través de la conciencia personal, matizada por la época, las creencias y los conocimientos y con base en ello cada cual busca un sentido a su propia muerte.

Colomo (2016), dice que la noción de muerte está en función del contexto sociocultural donde ocurra, aunque sí podemos establecer unas características comunes/generales sobre la misma. Se trata de un fenómeno que alcanza a todas las personas. No obstante, la incertidumbre en cuanto a cuándo y cómo se producirá ha provocado que, la curiosidad y reflexión sobre la muerte sea algo compartido en la historia del ser humano desde sus orígenes en todas las partes del mundo.

Solo al comprenderla estamos descubriendo el valor de nuestra existencia. “Somos nosotros quienes llevamos las riendas de nuestra vida y con nuestra forma de vivir, vamos enmarcando nuestra forma de morir” (Colomo, 2016; pág.65).

Existe una débil presencia de estudios en ciencias humanas sobre el duelo pese a que es una situación de la vida que probablemente todos nosotros habremos de conocer. Por ello, es importante estar formados y preparados para dar respuestas al interrogante del tema de la muerte y poder contar con las herramientas para abordar las situaciones de duelo de manera preventiva y cuándo estas se produzcan (Suárez, 2011).

4.2 Afrontamiento del duelo.

El perder o dejar algo genera en nosotros una transformación, la cual se traduce en una etapa de dolor. Todos los seres humanos cambiamos a cada instante, lo cual conlleva a abandonar lo que antes éramos o lo que antes teníamos, vamos dejando o perdiendo personas, lugares, cosas y/o etapas de nuestra vida, que aunque sea por voluntad propia generan en nosotros nostalgia o tristeza, llamándole a este proceso de pérdida “duelo”.

Vázquez, Crespo y Ring (1998), mencionan que el concepto de afrontamiento se refiere a la serie de pensamientos y acciones, que capacitan a las personas para manejar situaciones difíciles. Por lo tanto es un proceso de esfuerzos dirigidos a manejar del mejor modo posible las demandas internas y ambientales. Y lo definen como; aquellos procesos cognitivos y conductuales que se desarrollan para manejar las demandas de la situación de crisis. Las reacciones emocionales como la ira, o la

depresión, también forman parte del proceso general de afrontamiento que efectúa un organismo ante una situación demandante.

Echevarría y Herrán (2007), mencionan que pasar por la muerte de un ser querido es una experiencia que todos los seres humanos pasaremos algún día. La muerte de una persona allegada es un factor muy estresante, pero muchas personas se muestran resistentes emocionalmente para superar este trance. La pena mórbida se produce cuando la persona experimenta durante el proceso del duelo, emociones negativas tales como; tristeza, ira, culpa y confusión, muy intensa y duradera que interfieren en su vida cotidiana. Entre el 10 Y el 20% de las personas afectadas por una pérdida pueden necesitar ayuda profesional. En estos casos el tratamiento debe darse de forma temprana para evitar la cronificación de los síntomas.

No existe una fórmula mágica sobre la manera de afrontar esta experiencia dolorosa, pero sí hay ciertas directrices que pueden facilitar este trance.

En primer lugar, cada persona necesita su propio tiempo y va a sobrellevar el duelo a su manera.

En segundo lugar, el paso del tiempo, la expresión de las emociones sentidas, el apoyo social y familiar, la reanudación de la vida cotidiana y la implicación en actividades ayudarán a superar el malestar emocional.

En tercer lugar aceptar el sufrimiento y sobreponerse a él, es algo muy positivo, (Echevarría y Herrán, 2007).

El doliente desearía encontrar un método para evitar el dolor por el que están atravesando. Dado que tiene que vivir el duelo, debe saber que la única manera de enfrentarlo con una actitud digna y lo mejor posible, para así lograr salir fortalecido al término del proceso. Existen diversas estrategias posibles de afrontamiento que puede manejar un individuo, así como lo señala Castro (2007):

- Darse permiso de estar de duelo: ya que es el inicio del proceso. Es importante que el doliente no se empeñe en negarlo, y que dedique tiempo para desinfectar la herida.
- Tener paciencia: esta es una virtud primordial que se va desarrollar ante el duelo, ya que el sobreviviente se verá sometido a muchos cambios en su vida.
- Compartir sus sentimientos con otros: hablar de lo sentimientos, por más desagradables que sean.

- Realizar alguna actividad placentera: es importante que el doliente sepa que puede realizar actividades agradables, como bailar, meditar, pintar, meditación etcétera.
- No tomar decisiones importantes: no es recomendable que tomar decisiones importantes, ya que no es el mejor momento para hacerlo, y más porque las decisiones conllevan a un cambio, y en la vida de un deudo hay muchos cambios, como para soportar más.
- Cuidar su salud: es primordial que cuide su alimentación, el sueño, y en casos necesarios recurrir al médico.
- Pedir ayuda profesional: debe saber que puede pedir ayuda profesional, ayuda tanatológica, psicoterapeuta o psiquiatra.
- Mucho descanso: cuidarse, consentir, y descansar, que no pretenda seguir con el mismo ritmo de vida después de una pérdida.
- Escuchar los mensajes del cuerpo: es importante poner atención a los síntomas y malestares que se pueden llegar a manifestar en el cuerpo.
- No ignorar los sentimientos: recordar que estos conllevan la necesidad de estar detrás de ellos.
- Hacer ejercicio: una actividad como caminar o salir a dar un paseo.

4.3 Expectativas de la muerte.

“Dentro del terreno de la psicología, la muerte en relación a otros temas es poco abordada y sin embargo de suma importancia, ya que es irremediable para toda persona, y vivirlo significa a su vez enfrentarse a un proceso doloroso. Para el pueblo mexicana, los que morían podían ir a uno de los tres lugares en los que creían dependiendo de las causas de su fallecimiento. Si la muerte era por enfermedad, ellos iban a un lugar sin luz y sin ventanas, sin oportunidad de salir de allí; si morían ahogados o por enfermedades contagiosas iban al paraíso terrenal, donde había mucha comida y diversiones; cuando morían en batallas o las mujeres morían durante el parto, iban al cielo donde vive el Sol” (Gómez, 2011; pág. 40).

La muerte para el mexicano según Gómez (2011), representa arte, política y respeto. Las diferentes sociedades del mundo tienen formas específicas para hacerle frente a la muerte pero en México, la mayoría de sus pobladores pertenecen a la religión católica las ceremonias que hay alrededor de la muerte tienen su base en sus creencias, acompañar a los deudos y dar el pésame.

4.4 Proceso de duelo.

La pérdida de un ser querido es una de las circunstancias más dolorosas a las que nos tenemos que enfrentar a lo largo de nuestra vida. Esa circunstancia vivida necesita de un tiempo y de un afrontamiento para poderla integrar y aceptar; ese tiempo y ese afrontamiento es lo que llamamos como el proceso del duelo.

El proceso de duelo, es el conjunto de representaciones mentales (cognitivas y emocionales), y de conductas vinculadas con una pérdida afectiva. Claramente el duelo cambia el curso normal de vida de una persona, pero es un proceso normal (Centero, 2007).

Cuando las personas viven una pérdida, sea a causa de la muerte de una persona significativa, se desencadena un proceso de elaboración de la pérdida que se llama; proceso de duelo. Este proceso apunta al modo que tiene el cuerpo y la mente para adaptarse a la pérdida. El proceso de duelo es una respuesta emocional que desestabiliza de manera temporal a la persona que ha sufrido una pérdida, es un proceso evolutivo normal, un proceso de adaptación natural que permite reencontrar el equilibrio que sea ha roto por la pérdida (Centero, 2007).

El proceso entonces, es donde el doliente atraviesa una serie de fases o tareas que conducen a la superación de dicho proceso. Gráficamente el duelo se podría representar por el paso de un huracán o las olas de una gran marea que alternan embates violento, o con periodos de descanso aparente y nuevas embestidas, generalmente, de menor intensidad (Centero, 2007; pág.57).

Centero (2007), describe las características del proceso de duelo:

1. Es un proceso no un estado: El proceso de duelo evoluciona a través del tiempo y del espacio, aunque cuando una persona atraviesa por una pérdida tiene la sensación de que el mundo se paraliza y que siempre se quedará así.
2. Es normal: a lo largo de nuestras vidas atravesaremos en alguno momento por un proceso de duelo, como reacción a una pérdida significativa y la forma de afrontarla es diferente en cada individuo.
3. Es dinámico: a lo largo del tiempo las personas experimentan cambios, con oscilaciones en el cambio de humor, en la sensación de malestar o bienestar. Es decir la persona que vive un proceso de duelo entra en situaciones que no son nada estables, sin que ello suponga que se hace un retroceso que no avanza en el proceso de duelo.

4. Depende del reconocimiento social: cuando una persona pierde una pérdida, tanto ella como el entorno son los que reciben el impacto. la persona inicia un proceso individual que al mismo tiempo es colectivo, puesto que requiere el reconocimiento social explícito de la pérdida para poder elaborar el proceso de duelo con normalidad.
5. Es íntimo: el componente individual que se desencadena en la situación de pérdida posibilita desarrollar reacciones propias y diferentes de las de otra persona, que ha experimentado una situación parecida, de manera que lo que sea ha aprendido a lo largo de la vida y las propias creencias ante la muerte u otra pérdida influyen directamente en la elaboración del proceso.
6. Es social: este punto es importante ya que el proceso se vuelve social para poder compartir lo que e íntimo, las pérdidas se manifiestan socialmente a través de los rituales establecidos en cada cultura. El sentirse acompañado en estos actos es una forma de recibir de los otros el soporte y la estima, lo cual ayuda en la elaboración del proceso de duelo.

Por otro lado si se ejerce presión en el entorno esto dificultará la elaboración del proceso del duelo, ya que demasiadas veces se empuja a la persona hacia una rápida aceptación de la nueva situación, con la finalidad de que retome lo más pronto posible las actividades que se han dejado de hacer con motivos de la situación de la pérdida.

7. Es activo: la persona juega un papel muy activo en la elaboración de la pérdida porque ha de tomar las decisiones que le permiten otorgar el significado de pérdida con todo lo que ello implica: la renuncia para ir reconduciendo el vacío que ha dejado la pérdida y poder seguir viviendo.

El proceso de duelo según Centero (2007), tiene una finalidad de alguna manera saludable y necesaria, que permitirá:

1. Elaborar y resituar la pérdida en un tiempo razonable, de una manera adaptativa para prevenir o detectar, lo más pronto posible un proceso de duelo complicado o disfuncional.
2. Aceptar la realidad de la pérdida, que es el paso más difícil y doloroso.
3. Expresar los sentimientos de pena y el dolor emocional, identificarlos y comprenderlos.
4. Aceptar la pena y el dolor y encaminarnos adecuadamente.
5. Facilitar la adaptación a la nueva realidad.

6. Promover la utilización de la energía afectiva y emotiva en nuevos proyectos, relaciones y objetivos significativos.

La meta última del proceso de elaboración de duelo siempre será lograr la aceptación. El proceso de aceptación significa dejar tiempo y dejar de pelearme con la realidad que no es como yo quisiera. Este proceso, implica la retirada; implica emoción, toma de conciencia, acción, contacto, despedida, comienzo, sentimientos y elaboración de la pérdida (Centero, 2007).

Los autores Quiles, Bernabé, Esclapés, Aragón y Quiles (2007), mencionan que el proceso de duelo puede dividirse en cuatro fases:

La primera etapa se conoce como fase de shock o estupor: “En los primeros momentos, podemos encontrarnos en un estado de desconcierto y embotamiento, sintiendo como si nuestras emociones estuvieran anestesiadas o pasar de un estado a otro. También es muy frecuente tener sentimientos de irrealidad o de incredulidad no es posible; esto no es real” (Quiles, Bernabé, Esclapés, Aragón y Quiles, 2007, Pág. 17).

La segunda etapa es la fase de rabia o agresividad: podemos sentirnos enfadados con aquellas personas a las que consideramos responsables de la pérdida, a veces esta rabia se vuelve contra uno mismo, y podemos culparnos por la muerte o por algo que pensamos deberíamos haber hecho y que hubiera podido cambiar las circunstancias.

Esta fase se caracteriza por sentir falta de seguridad, baja autoestima, sentimientos de injusticia y desamparo junto con problemas de sueño como insomnio, pesadillas o sueño no reparador. También se puede sentir menos capacidad de concentración y tener pérdidas de memoria, el apetito en general también se ve afectado y resulta muy difícil disfrutar en las actividades cotidianas.

La tercera fase es la etapa de desorganización o etapa de desesperanza: es cuando empezamos a tomar conciencia de que nuestro ser querido no volverá, se experimenta el sentimiento de profunda tristeza durante la mayor parte del tiempo y nos emocionamos con mucha facilidad. Este momento se caracteriza por la sensación de desorganización de la propia existencia sin la presencia del ser querido.

En la cuarta fase, de reorganización: poco a poco vamos adoptando nuevos patrones de vida, vamos afrontando poco a poco la nueva situación y reorganizamos nuestra propia existencia. Es el momento donde el recuerdo del ser querido empieza a transformarse de una emoción dolorosa a una emoción reparadora.

El sufrimiento del duelo es la expresión y consecuencia del trabajo de liberación que se opera necesariamente después de la pérdida de un ser querido. Durante el periodo del estado depresivo, a la intensificación de la relación con el desaparecido se asocia un sentimiento de gran soledad, no solamente social sino también emocional.

Etapa final: es el periodo de restablecimiento. Comienza cuando el sujeto mira hacia el futuro, se interesa por nuevos objetos y es capaz de volver a sentir nuevos deseos y de expresarlos. Este periodo de adaptación se manifiesta por el desarrollo de nuevas relaciones sociales. Se separa de los objetos personales del fallecido, guardando solamente los significativos. El estado depresivo se disipa, el dolor y la pena van disminuyendo, la persona experimenta un alivio. El final del duelo se manifiesta, esencialmente, por la capacidad de amar de nuevo.

Castro (2007), menciona que en relación a la duración del duelo es importante ver el caso de manera individual, cada persona vive su duelo de diferente manera, algunas viven el proceso de manera más lenta y otros más rápidamente. Es decir, la duración del duelo depende de diferentes factores. Pues existen caso verdaderamente difíciles, ya que la pérdida de un ser querido afecta a todo un sistema familiar, sin mencionar que algunos integrantes de la familia viven en lo que se denomina "la conspiración del silencio", en la cual cada uno de los integrantes de la familia se va a un rincón solos, sin compartir ni buscar ayuda o apoyo de otros familiares. Muchos de ellos pensando en que al compartir lo que sienten, pueden llegar a lastimar a otros, como si lo que sienten fuera una enfermedad contagiosa y es en ese caso donde se pierden de la esencia de compartir y expresar su dolor y emociones que experimentan durante este proceso.

Pero como todo proceso tiene una finalidad y la elaboración de duelo no es una excepción. El objetivo de este proceso es llevarlo de la manera más saludable, elaborar y resituar la pérdida en un tiempo razonable, para prevenir un proceso de duelo complicado. Por ende, es importante aceptar la realidad de la pérdida por más complicado que nos sea comprender esta situación, poder aceptar que el ser querido ya no está, darle un lugar a la elaboración del duelo y poder expresar libremente el dolor emocional con ayuda profesional si a si se requiere, ayudará a encaminarnos adecuadamente en nuestro proceso de duelo (Centero, 2007).

A continuación se mencionan las diferentes reacciones que se pueden presentar en una situación de duelo según (Centero, 2007);

Reacciones físicas: Llanto, somnolencia, insomnio, taquicardia, punzadas en el pecho, falta de aire, hiperventilación, pérdida de pelo, sudor, temblores, sequedad de boca, anorexia, bulimia, debilidad, pérdida de la fuerza física, rigidez física, sensación de vacío, sensación de inquietud, momentos de pánico, momentos de asfixia, dolor de cabeza, dolor de estómago y falta de deseo sexual.

Reacciones afectivo-emocionales: Shock, aturdimiento, pánico, incredulidad, confusión, rechazo, rabia, miedo, angustia, tensión, desesperanza, desamparo, depresión, apatía, culpa, impotencia, inseguridad, incertidumbre, vulnerabilidad, tristeza, represión, nerviosismo, resignación, alivio, cariño, amor, serenidad, soledad.

Reacciones cognitivas: Ideas de suicidio, falta de interés, falta de concentración, falta de memoria, pérdida de control, amnesia del hecho, búsqueda del ser querido, sentimiento de inferioridad, sueños, miedos, pensamientos raros, notar la mente en blanco, falacia de recompensa divina, dificultad para controlar el carácter, pérdida de capacidad de generar proyectos, necesidad de localización del ser querido, pérdida del sentido de la propia vida, alucinaciones, confusión, desorientación, pesadillas, auto-culpa, falta de autoestima, despersonalización, negación, demanda de justicia.

Reacciones conductuales: Pérdida de confianza, resentimiento social, problemas familiares, problemas sociales, problemas económicos, problemas sexuales, aislamiento, sensación de no pertenencia al grupo social, retroceso del comportamiento, disminución de actividad, trastornos de conducta, drogadicción, alcoholismo, atesorar pertenencias, llanto, risa.

Reacciones espirituales: Conciencia de propia finitud, ilusión de inmortalidad perdida, papel de Dios, búsqueda de significado, castigo divino, catastrofismo, necesidad de reconciliación, refugio en la fe y las creencias religiosas, proceso de crecimiento y madurez humano, religioso, moral, pérdida de sentido de la propia vida, crisis de las propias creencias, balance de la propia vida, búsqueda de serenidad, dudas existenciales.

Sobre el tiempo no tenemos ningún poder y su medida no varía, aunque la percepción de su paso se nos vuelve diferente. Sobre el afrontamiento, sobre lo que hagamos en ese tiempo, sí que tenemos la capacidad de “hacer” y por eso decimos que el duelo es un proceso.

Es fundamental que una persona que se encuentra en etapa de duelo se dé la oportunidad de expresarlo, el llanto es tan natural como el reír y el poder exteriorizarlo además con las demás personas permite que el peso del dolor se divida, el poder hablar de tu experiencia ayuda a sanar a los que pasan por un momento similar y a la vez permite que uno mismo se desahogue (Gómez, 2011; pág. 44).

Existen dos signos que indican que la persona está recuperándose de una pérdida: la capacidad de recordar y de hablar de la persona amada sin llorar ni desconcertarse; y la capacidad de establecer nuevas relaciones y de aceptar los retos de la vida. Una forma de confirmar la recuperación es comprobar cuánto tiempo se ocupa en pensar en el ser perdido.

El objetivo global del asesoramiento en procesos de duelo es ayudar al sobreviviente a completar cualquier problemática, aumentar la realidad de la pérdida, ayudar a la persona asesorada a tratar las emociones expresadas y las latentes, ayudarle a superar los diferentes obstáculos para reajustarse luego de la pérdida, animarla a decir un adiós apropiado y a sentirse cómoda volviendo otra vez a la vida.

4.5 Diferenciación y el duelo.

Dentro del desarrollo evolutivo natural y el desarrollo evolutivo de la familia, la muerte responde a una de las etapas finales del ciclo de vida del ser humano, relacionándose generalmente con la etapa de envejecimiento de cada individuo. Directamente el duelo por muerte, es el proceso de reacción normal después de la pérdida de un ser querido, supone un proceso de adaptación a la nueva situación.

En el sistema familiar, el duelo se conecta con una de las fases del ciclo evolutivo y vital del sistema familiar, lo que nos permite asegurar que es uno de los cambios más difíciles por los que transita una familia, pues perder a algún miembro de la familia dará como respuesta, un cambio emocional ante este hecho, ya que impacta a todo el sistema familiar y es común que cada miembro de la familia reaccione, enfrente y viva de manera diferente la pérdida. En este sentido, la muerte de un miembro de la familia irrumpe el equilibrio familiar y las pautas establecidas de interacción, modifica la estructura familiar y generalmente se requiere de una reorganización de todo el sistema familiar

En la actualidad, la muerte, el sufrimiento y el dolor continúan siendo temas tabú, la educación que se nos da nos lleva a escapar de todas estas situaciones y emociones, pero de alguna manera buscaremos nuestros propios recursos para

seguir adelante; es decir, no se trata de olvidar a la persona sino poderla recordar sin que nos resulte doloroso. Por tal motivo es importante aceptar que se trata de una pérdida irreversible y por lo tanto, nuestra vida no podrá ser igual que antes. Se necesita una reorganización del sistema familiar y de la vida cotidiana, esto se dará si establecemos nuevas metas y relaciones.

Por último, mencionar que cuando la familia atraviesa por un proceso de duelo es normal que el sufrimiento, la ansiedad y el cansancio aparezcan, cada miembro manifestara su malestar de manera distinta, pues esto constituye una primera respuesta de adaptación ante la pérdida, por ende es probable que se cree un ambiente de mayor ansiedad y tensión entre los miembros de la familia, algunas de ellas podrían llegar a enfrentar una situación de crisis, esto debido a que la persona buscará expresar su dolor, pues perder a un familiar es un proceso difícil, por tal motivo se tendrá que hacer un reacomodo en la estructura familiar por medio de un proceso de reconstrucción, reorganización y transformación familiar.

Pues se pone en juego la percepción que se tiene acerca de este tipo de acontecimientos vitales y puesto que es un proceso personal caracterizado por la propia historia y ligada a la ruptura del vínculo de intimidad con la persona que ha muerto.

5. MÉTODO

5.1 Participantes

El método es el conjunto de procedimientos y técnicas para recolectar y analizar datos (Strauss y Corbin 2002).

Criterios de exclusión: en el presente estudio participaron 2 hombres y 2 mujeres que fueron seleccionados de forma aleatoria. Se eligieron cuatro participantes que están enfrentando una situación de duelo, cada uno de ellos experimentó la pérdida de un miembro de la familia (mamá, hermano o pareja). La edad de los participantes oscilan entre los 40-65 años.

Se llevaron a cabo tres entrevistas por participante, cada entrevista con una duración de 2 a 3 horas aproximadamente, dependiendo de los tópicos de conversación abordados en cada sesión. A cada uno de los participantes se les informó que la información recabada por medio de las entrevistas eran totalmente confidenciales y con uso exclusivamente académico.

A Continuación se presenta una tabla con la descripción de los participantes:

Participante	Edad	Miembro de la Familia que perdió (Parentesco)
Mario	45 años	Pérdida: Madre
Turices	65 años	Pérdida: Esposa
Quina	50 años	Pérdida: Hermana
Maru	46 años	Pérdida: Esposo

Tabla 1. Descripción de los participantes

5.2 Materiales e Instrumentos

La obtención de datos obedecieron las siguientes condiciones:

Lugar y tiempo: Las entrevistas se llevaron a cabo en los domicilios de cada uno de los participantes y en horarios flexibles para cada uno de ellos.

Para el análisis cualitativo de la recopilación de la información mediante entrevistas. Se hizo uso del programa *Atlas.ti*, de esta manera se hace uso del análisis de contenido, asumiendo la responsabilidad de interpretar lo que se observa, escucha o lee.

Además de los lineamientos antes mencionados para la elaboración del análisis, se hizo uso de otros implementos tales como:

Materiales: se utilizó un bolígrafo y libreta para hacer las anotaciones pertinentes.

Aparatos: como auxiliar de audio se hizo uso de un celular Galaxy Core 2 versión Android 4.4.2, con la finalidad de rescatar el relato del entrevistado, para que posteriormente se hiciera uso de este por medio de la transcripción.

Herramienta: para la realización de este trabajo se utilizó la entrevista semiestructurada como técnica de recolección de datos, es decir se empleó una guía de preguntas con tópicos de conversación que se deseaban abordar, cabe mencionar que no fue necesario seguir la secuencia de los temas, pues durante la entrevista no se exige cierta rigidez de pregunta- respuesta.

5.3 Tópicos de conversación

Es importante mencionar que todos los tópicos que se abordaron fueron relacionados con su historia de vida, los tópicos fueron los siguientes:

- Datos generales (ocupación, grado de estudios, datos socioeconómicos etc...).
- Recuerdos tempranos de su niñez, relacionados con la interacción con su familia nuclear.
- Concepción de sí mismo durante la adolescencia, experiencias y formas de relacionarse.
- Percepción de sí mismo durante su juventud y momentos significativos. Interacción con su familia, relaciones de pareja, amistades, trabajo etc...
- Momentos significativos de la edad adulta, e interacción en las diferentes esferas en las que se relacionaba.
- Relación con sus padres (durante la niñez, adolescencia y edad adulta).
- Relación con sus hermanos (durante la niñez, adolescencia y edad adulta).
- Relación con amigos.
- Relaciones en su trabajo.

- Relación con su pareja y/o parejas anteriores.
- Reacciones ante un problema o ante una situación de crisis.
- Reacciones ante la muerte de un miembro de la familia.
- Percepción de la muerte y su significado
- Percepción y reacciones ante el duelo.

5.4 Procedimiento

Según Strauss y Corbin (2002), existen diversas razones válidas para realizar investigación cualitativa, ya que los métodos cualitativos pueden usarse para explorar áreas sustantivas sobre las cuales se conoce poco o mucho pero se busca obtener un conocimiento nuevo. Mencionan los métodos de la investigación cualitativa pueden usar para obtener detalles complejos de algunos fenómenos, como lo son los sentimientos, procesos de pensamiento y emociones, difíciles de extraer por métodos de investigación más convencionales.

Básicamente, existen tres componentes principales en la investigación cualitativa:

1. Los datos, que pueden provenir de fuentes diferentes, tales como entrevistas, observaciones, documentos, registros y películas.
2. Los procedimientos, que los investigadores pueden usar para interpretar y organizar los datos tales como, conceptualizar y reducir los datos, elaborar categorías en términos de sus propiedades y dimensiones, y relacionarlos, por medio de una serie de oraciones proposicionales.
3. Los informes escritos y verbales conforman el tercer componente y pueden presentarse como artículos en revistas científicas, o como libros.

Según Strauss y Corbin (2002), la codificación es un proceso analítico por medio del cual se fragmentan, conceptualizan e integran los datos para formar una teoría. Existen diferentes tipos de procedimientos de codificación: 1) Codificación Abierta; 2) Codificación Axial y 3) Codificación Selectiva.

Codificación abierta: es un proceso analítico por medio de cual se identifican múltiples categorías unas pertenecerán a un fenómeno (ideas centradas en los datos representados como conceptos), condiciones y acciones, identificando los conceptos se descubren datos y dimensiones.

Codificación axial: es el proceso de relación de las categorías a sus subcategorías, las codificaciones ocurren alrededor del eje de una categoría y enlaza las categorías en cuanto a sus propiedades y dimensiones. Su finalidad es reagrupar los datos que se fracturaron durante la codificación abierta. Este tipo de codificación permite una mejor forma de explicar y precisar los fenómenos.

Codificación Selectiva: es el proceso donde se integra y se refina la teoría, el análisis se centra en generar categorías y sus propiedades, para luego determinar cómo varían en su rango dimensional. Es decir la codificación selectiva es el proceso de integrar y refinar las categorías.

Para el presente estudio se hizo uso de la codificación Axial, con la finalidad de relacionar las categorías a sus subcategorías, moviéndonos alrededor del eje de una categoría para así enlazar las categorías en cuanto a sus propiedades y dimensiones.

Para llevar a cabo la a codificación axial se requiere que existan algunas categorías, que surgen a medida que se relacionan las categorías durante la codificación abierta.

En este sentido la codificación axial es el acto de relacionar categorías a subcategorías siguiendo las líneas de sus propiedades y dimensiones, y de mirar cómo se entrecruzan y vinculan éstas. Una categoría es la representación de un fenómeno (tiene la capacidad de explicar lo que sucede), un problema, un asunto, un acontecimiento o un suceso que se define como significativo para los entrevistados. Los fenómenos que se investigan pueden ser amplios, sin embargo, en lugar de representar el fenómeno, las subcategorías responden preguntas sobre los fenómenos tales como cuándo, dónde, por qué, quién, cómo y con qué consecuencias, dando así a los conceptos un mayor poder explicativo (Strauss y Corbin 2002).

Para el presente estudio lo primero que se hizo fue reconocer la relevancia del porqué y para qué de la investigación, para posteriormente desarrollar un objetivo específico en este sentido nuestro objetivo a lo largo de la investigación fue:

Describir el proceso de duelo en personas que se encuentren en este estado, desde la perspectiva de la Diferenciación.

Cuyos objetivos específicos fueron:

- Describir los niveles de diferenciación de personas que se encuentran en una situación de duelo.

- Describir el constructo de Diferenciación.
 - Describir la Teoría del Vínculo y la Teoría de Sistemas Familiares.
 - Describir el Sistema emocional de la familia nuclear.
 - Describir el Concepto de Duelo.
 - Describir el concepto de muerte y la construcción del duelo.
-
- ❖ Posteriormente se diseñaron las estrategias para la obtención de la información, que se pretende contribuya a lograr el objetivo antes mencionado. Se dedujo que la forma más factible para obtención de la información, era una entrevista, por tal motivo se procedió a generar una guía de entrevista que nos permitiera recopilar información relevante para el estudio.
 - ❖ Seguidamente se seleccionó la población requerida para el presente estudio, tras conseguir su conocimiento se llevaron a cabo las entrevistas presenciales requeridas que fueron audio-grabadas para su transcripción.
 - ❖ Para rescatar el discurso del entrevistado la transcripción se llevó a cabo de manera textual. Dichas transcripciones se ingresaron en el programa Atlas.ti para su análisis.

En el programa Atlas.ti, el proceso implica cuatro etapas: a) Codificación de los datos (información), b) Categorización, c) Estructuración o bien la creación de redes de relaciones, diagramas de flujo, mapas mentales o mapas conceptuales entre las categorías y finalmente d) La estructuración de hallazgos o teorización si fuese el caso.

- ❖ A partir de las categorías obtenidas, se elaboraron gráficas que permitieron comprender la información brindada por cada participante. Entre los gráficos que se emplearon fueron los genogramas, que es una forma de representar gráficamente a los integrantes de una familia, así como las características de sus relaciones afectivas. También se hizo uso de gráficas de frecuencias que permitieron tener una representación gráfica de las categorías en orden de mayor a menos ocurrencias (intensidad de las características numéricas de interés).
- ❖ Al releer, analizar, seleccionar y categorizar la información de cada uno de los participantes, fue posible clasificar a los sujetos en la escala de diferenciación (niveles o grado de diferenciación), que existe en cada uno de ellos.

- ❖ Para culminar se llevó a cabo la realización del reporte escrito con los hallazgos del estudio.

5.5 Análisis de resultados:

Como ya lo hemos mencionado con anterioridad los datos obtenidos serán analizados mediante un análisis cualitativo del contenido del material textual, uno de sus principales rasgos es el uso de categorías, que se deriva a menudo de modelos teóricos: las categorías se llevan al material empírico y no se desarrollan necesariamente a partir de él.

El análisis cualitativo, es considerado como el proceso no matemático de interpretación, realizado con el propósito de descubrir conceptos y relaciones en los datos brutos y luego organizarlos en un esquema explicativo teórico. Los datos pueden consistir en entrevistas y observaciones pero también pueden incluir documentos, películas o cintas de video entre otros.

El programa computacional Atlas.ti en la investigación cualitativa, se fundamenta en las bases teóricas de la Teoría Fundamentada. Según Charmaz (2010), el primer acercamiento analítico en la teoría fundamentada nos lleva al proceso de codificación. La codificación en la teoría fundamentada nos permite formular preguntas analíticas concernientes a la información que hemos recolectado. Estas preguntas aumentan el entendimiento acerca de la vida estudiada sino que también nos ayudan a direccionar la recolección de datos posteriormente hacia los aspectos analíticos que estamos definiendo.

La codificación en la teoría fundamentada consiste de al menos dos fases: la codificación inicial y la codificación focalizada: a) en la codificación inicial se estudian fragmentos de información -palabras, líneas, segmentos, incidentes- de cerca para su tratamiento analítico, b) la codificación focalizada es donde se seleccionan los códigos iniciales más útiles y se prueban usando bastantes datos. En este proceso se comparan datos con datos y luego datos con códigos.

La codificación cualitativa, el proceso en el cual se definen los datos y es el primer paso analítico. Según Charmaz (2010), define a la codificación como la actividad de nombrar segmentos de información con una etiqueta que, de manera simultánea, categorice, y responda por cada fragmento de información. Menciona que codificar es el primer paso para pasar de aseveraciones concreta a hacer interpretaciones analíticas de la información.

Por otro lado los códigos muestran cómo seleccionar, separar, y ordenar la información para comenzar un recuento analítica de los datos. Los códigos cualitativos separan segmentos de información, los nombran en términos concisos, y proponen un asa analítica con la cual desarrollar ideas abstractas para interpretar cada segmento de información (Charmaz 2010).

Los códigos siempre se mantienen cercanos a la información, muestran acciones, e indican cómo se dan a lugar dilemas alrededor de revelaciones. Los códigos sugieren construir categorías relacionadas con decir, divulgar, el sí mismo y la identidad.

Según Charmaz (2010), el lenguaje juega un papel fundamental en el cómo y qué edificamos, pues el uso específico del lenguaje refleja visiones y valores. Los códigos surgen del lenguajes, significados y perspectivas a través de las cuales aprendemos acerca del mundo empírico, incluyendo tanto aquellas de nuestros participantes como las nuestras.

Se eligieron las palabras que constituyen los códigos, en este sentido definimos lo que vemos como significativo en los datos y describimos lo que creemos que está pasando. Codificar consiste de esta definición y este etiquetamiento inicial, es resultado de las acciones y entendimientos del teórico fundamentado. A medida de que definimos nuestros códigos y más tarde los refinamos, intentamos entender la visión de los participantes y sus acciones desde su perspectiva. Debemos de adentrarnos en los datos para encontrar los significados tácitos de los participantes.

Desde un principio puede dar la impresión de que el proceso de codificación produce ciertas tensiones entre hallazgos analíticos y eventos descritos, ya sean descripciones habladas u observaciones escritas, entre temas estáticos y procesos dinámicos y entre los mundos de los participantes y el significados de los profesionales (Charmaz, 2010).

El análisis consiste en descomponer el documento en unidades de análisis, a este se le asignar códigos para posteriormente relacionarnos. Estos primeros pasos del análisis nos permiten dar origen a la construcción de categorías de primer nivel o subcategorías que se denominan y definen.

Estos códigos se van relacionando con una opción que el programa provee, lo que permite ir conformando la categoría y creando la red, con la finalidad de ir afinando el análisis. Con los materiales de construcción es decir las categorías, es posible organizar los objetos de construcción en redes de relación o diagramas de

flujo, mapas mentales o conceptuales, estas redes representan gráficamente las posibles estructuras o sistemas de relación. Estas gráficas permiten visualizar las estructuras de hallazgos y de proposiciones teóricas.

En la interpretación analítica se llevara a cabo la descripción de los hallazgos, pero para llegar a este punto del proceso es necesario, sustentar nuestras categorías mediante un discurso interpretativo, coherente, y fundamentado en la información, es decir cuando se sustenta la categoría fácilmente emerge el hallazgo, por tal motivo es tan importante lo que se selecciona como unidad de análisis, la codificación y la relación entre categorías de primer y segundo nivel.

Existen muchos enfoques o métodos diferentes para hacer investigación cualitativa uno de ellos es; la teoría fundamentada que es, una teoría derivada de datos recopilados de manera sistemática y analizados por medio de un proceso de investigación. En este método, la recolección de datos, el análisis y la teoría que surgirá de ellos guardan estrecha relación entre sí.

Debido a que las teorías fundamentadas se basan en los datos, es más posible que generen conocimientos, aumenten la comprensión y proporcionen una guía significativa para la acción, por tal motivo la importancia de utilizar este enfoque en la presente estudio, para la obtención de la información.

6. RESULTADOS

6.1 Resultados del participante 1: Martín.

- **Datos generales del participante.**

Los datos presentados a continuación fueron proporcionados por el participante, al que llamaremos Martín, a fin de mantener su confidencialidad. La información fue recabada mediante tres entrevistas realizadas en el domicilio del participante; cada sesión tuvo una duración de 1 hora y media a 2 horas; cabe señalar que esto dependía de los tópicos de conversación que se abordarán durante la entrevista.

El participante es un varón de 45 años de edad, proveniente de una familia conformada por 12 miembros, padre, madre y 10 hermanos, hijo menor de la familia, nació y creció en el municipio de Tlalnepantla, donde terminó una carrera técnica en Contaduría. Actualmente es ayudante general, no mantiene ninguna relación de pareja desde hace más de dos años. Sin embargo, debido a sus preferencias sexuales sale con un hombre que conoció en su trabajo, al que lleva conociendo poco más de 6 meses y es 8 años mayor que él.

Con referencia a lo anterior, Martín ocultó hasta los 18 años de edad su homosexualidad, pues en su familia existían comentarios ofensivos hacia las personas que eran homosexuales, y también por opiniones externas que solían molestarle. Sin embargo, a partir de que Martín compartió con su familia sus preferencias sexuales y su familia lo apoyó, principalmente su madre, él ha mantenido relaciones de pareja con más de 5 hombres, sus relaciones aparentemente son estables. En su última relación de noviazgo duró más de dos años, pero por motivos de celos, infidelidades y ciertas conductas violentas, decidió terminar su relación.

Martín desde que era un niño, se percibía como una persona tímida, seria, callada e introvertida. Pues tenía ciertas dificultades para relacionarse con sus compañeros y manifestar espontáneamente sus sentimientos y pensamientos. Se considera una persona que difícilmente confía en alguien, por ende tiene pocas amistades, pues mencionó ser muy selectivo con respecto a ello, además suele ser muy perfeccionista y organizado.

Martín vive en casa de sus padres, es cuidador primario de Juan desde hace más de tres años debido a la muerte de su madre Fausta, quien murió en el año 2014,

por complicaciones con su padecimiento, pues ya tenía 12 años aproximadamente que le habían diagnosticado Parkinson. Juan es una persona de la tercera edad que padece de Alzheimer, requiere de cuidados especiales por parte de Martín, en la casa también vive Nicolás, hermano de Martín quien tiene problemas de adicciones con el alcohol. Es conflictivo, no ayuda con los cuidados que tiene que recibir el señor Juan y no aporta a los gastos requeridos en la casa.

El participante, a lo largo de su vida ha experimentado tres pérdidas significativas; la primera fue la de su hermana Lorenza, que murió en el año 2008, a causa de un Coma Diabético. La segunda pérdida un año después en el 2009 de su hermano Telesforo, que al igual que Lorenza padecía diabetes, pero no fue hasta el año 2014 cuando experimentó una de las pérdidas más significativas y dolorosas de su vida, su madre de 72 años de edad quien padecía de Parkinson, murió debido a una serie de padecimientos que complicaron la asistencia de los médicos, pero fue el Parkinson el que deterioró la vida de su madre rápidamente, a pesar de que ella siguiera los tratamientos correspondientes.

Martín estuvo con ella antes, durante y después de ser diagnosticada, para él su madre representaba el pilar más importante en su familia, y la persona más fundamental en su vida, pues fue con ella con quien compartió más momentos durante su niñez y adolescencia. Fue con ella con la única que construyó un lazo de confianza, pues su padre siempre estuvo ausente en la familia, el señor Juan era un hombre alcohólico que agredía física y verbalmente a su esposa en repetidas ocasiones, mientras que Fausta por el tipo de educación que recibió por parte de sus padres, no se permitía protestar, defenderse o manifestar sus molestias y el comportamiento que asumió era el de una mujer sumisa y obediente. Debido a ello, realizaba todo lo que su esposo le dijera, para Martín no fue fácil presenciar la vida que su madre decidió vivir, pero lo más difícil de enfrentar fue vivir a su lado el deterioro de su padecimiento, y es en esta pérdida principalmente donde centraremos nuestra atención e importancia con respecto a el análisis.

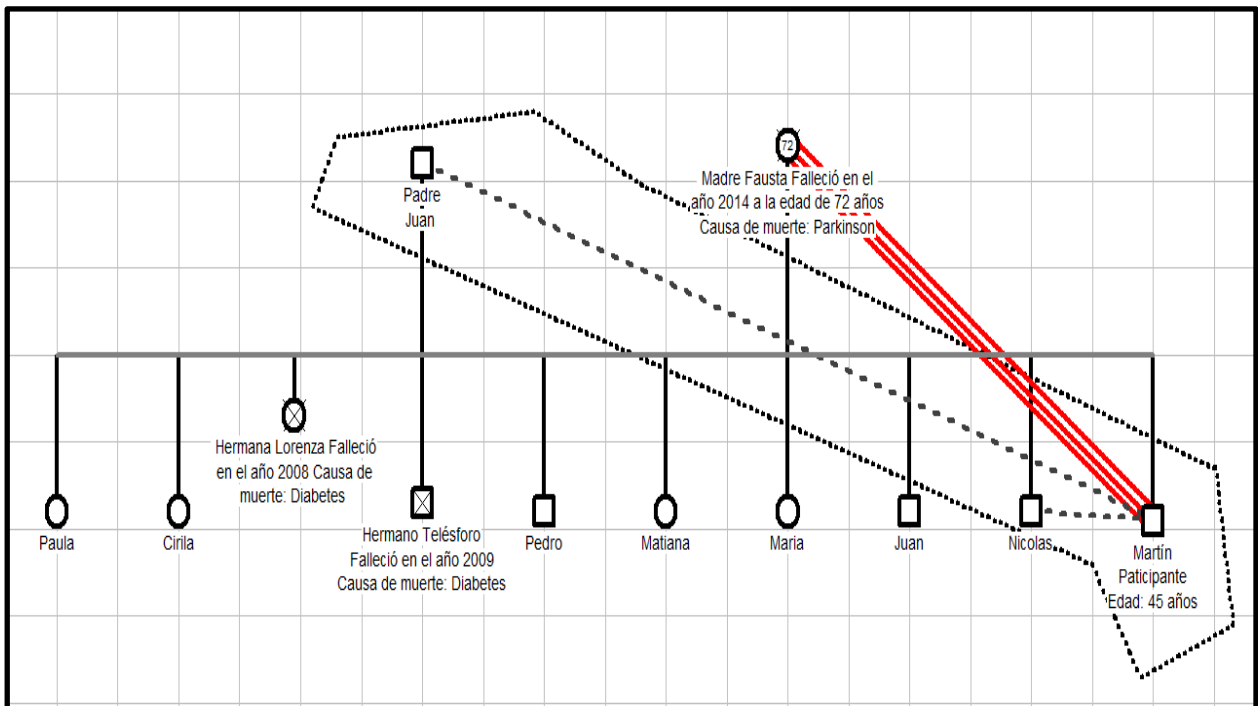


Fig. 1 Genograma de la Estructura familiar de Martín.

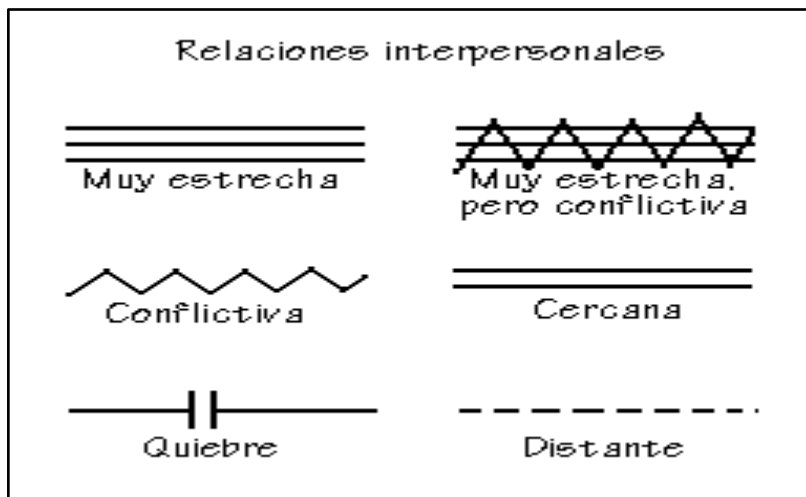


Fig. 2 Simbología utilizada para el genograma.

En la Fig. (2) Podemos observar la simbología que se puede emplear en el genograma, que a su vez es la representación sensorial de un sistema de símbolos que identifican a los diferentes elementos utilizados en el genograma familiar de Martín. Cada icono o también llamada representación gráfica, permite darle cierto reconocimiento a cada elemento que interviene en el genograma.

- **Estructura Familiar.**

El genograma que se muestra anteriormente es una representación gráfica que nos proporciona información básica sobre el cómo está conformada la familia de Martín y el tipo de relación que mantiene con los miembros de la familia que comparten un mismo hogar.

Martín fue resultado del matrimonio de Juan y Fausta, quienes tuvieron 10 hijos, Martín es el último hijo, el genograma muestra la posición de los hermanos del mayor al menor de esta familia nuclear. Podemos observar que fueron 5 mujeres y 5 varones. Sin embargo, en el año 2008 enfrentaron la pérdida de Lorenza quien falleció de un Coma Diabético, posteriormente fue en el año 2009 cuando otro miembro de la familia fallece, esta vez fue Telésforo el hijo mayor de los varones, quien también padecía Diabetes. Como podemos observar, la última muerte que la familia ha experimentado es la de Fausta (madre), quien falleció en el 2014 a los 72 años de edad, debido a un deterioro proveniente del padecimiento que sufría pues había sido diagnosticada con Parkinson hace poco más de 12 años, motivo por el cual Martín se quedó en la casa de sus padres para cuidar de Juan, su padre quien ya no puede valerse por sí solo pues padece de Alzheimer.

Con respecto al tipo de relación que mantiene los integrantes de la familia podemos decir que la relación más importante en la vida de Martín fue la de su madre. Ellos mantenían una relación fusionada, recordemos que una relación fusionada es aquella unión emocional que desemboca en diferentes tipos de dependencia emocional, la indiferenciación fusionada es donde se establecen relaciones basadas en la emoción y subjetividad. Cuyo corte emocional genera presión de unión, es decir es demasiado fuerte e impide a los miembros del grupo un desarrollo donde crecer, pensar, sentir y actuar por sí mismos no es del todo posible, llevándolos a actuar inseguros de sus decisiones y a reaccionar de forma automática.

En este sentido fue su madre quien enfocó su ansiedad en Martín, provocando que éste, se vuelva dependiente de ella en diferentes sentidos y que viviera en cierto grado a las expectativas de su madre. Este tipo de relaciones suelen ser confusas y conflictivas, uniéndose así sus emociones, las cuales exigen entre ellos perfección y protección de los unos con los otros, es decir, una relación dependiente (Ibáñez, Vargas y Vega, 2009).

También podemos observar que la relación que mantiene con su padre es de distancia; es decir existe una desconexión. A pesar de ser quien cuida de Juan y

aunque ha querido escapar de esta relación, el padecimiento de su padre no se lo ha permitido, pues antes de morir Fausta, Martín prometió cuidar de Juan. En este tipo de relaciones el balanceo está en el extremo, la persona no se involucra es decir, Martín cuida de Juan pero no se involucra emocionalmente con su padre.

Es importante mencionar que este tipo de relaciones se da cuando un individuo no ha resuelto sus vínculos emocionales con la familia de origen, en el caso de Martín es con su padre con quien no ha resuelto estos vínculos emocionales, esto también proviene del tipo de relación que sus padres mantuvieron durante su matrimonio, pues al ver que su padre golpeaba y maltrataba a Fausta, Mario creció con resentimiento y distanciamiento hacia su padre, pues cuando se le cuestionó sobre la percepción que tenía de su padre él respondió: *“Mi padre es una persona cerrada, y con el cual no pude compartir momentos que un niño desearía vivir con su padre”*, cuando comparte estas palabras se muestra enojado y molesto con su padre por el tipo de vida que vivió a lado de él.

La desconexión generalmente se da posteriormente a un grado intenso de fusión donde la tensión emocional es tan fuerte que el sujeto decide romper con la relación y alejarse, ya sea geográfica o emocionalmente. En este caso fue emocionalmente pues el participante solo está con Juan cuando tiene que bañarlo, darle de comer o llevarlo al baño, pero no comparten tiempo juntos, y nunca lo han hecho, además de que no existe comunicación entre ellos, y es evidente su distancia emocional que representan con un alejamiento personal.

Por otro lado, está Nicolás con quien comparte el hogar, pero con quien también mantiene una relación de separación, pues han tenido diferentes conflictos con respecto al cuidado de Juan, los problemas de adicción hacia el alcohol que mantiene su hermano, además de que Nicolás prácticamente ha sido mantenido por Martín. Sus conflictos cada vez han sido más graves, aunque mediante la entrevista también comentó que antes de que Nicolás fuera alcohólico su relación no era de esa forma.

Finalmente podemos decir que la relación que mantiene con sus otros 6 hermanos es prácticamente nula, pues solo una de las hermanas vive cerca del domicilio de Martín, y desde que murió Fausta visitan a Juan esporádicamente.

- **Análisis de las entrevistas a Martín.**

Con referencia a las entrevistas realizadas al participante, podemos ubicarlo como una persona Indiferenciada-Fusionada, por ciertas características que lleva a cabo en su comportamiento. Cuando decimos que una persona es Indiferenciada nos referimos a que muestra incapacidad de afrontamiento de factores como la ansiedad y el estrés en diversas situaciones. Es decir el sujeto no posee los recursos psicológicos necesarios para afrontar las consecuencias, lo cual genera un desajuste psicológico, llevando así a la persona a experimentar momentos incómodos tanto en la intimidad, como en el resto de sus relaciones con la sociedad.

A nivel intrapsíquico la persona se ve guiada por sus sentimientos, más que por sus pensamientos lo que la lleva a actuar por sus emociones y puede traer consigo graves consecuencias (Vargas e Ibáñez, 2008).

En el caso de la fusión, las personas tienden a sentir, ansiedad y miedo hacia el abandono. La relación fusionada siempre es conflictiva. Si bien pueden existir períodos de calma, como en todas las relaciones, el conflicto es constante y frecuente.

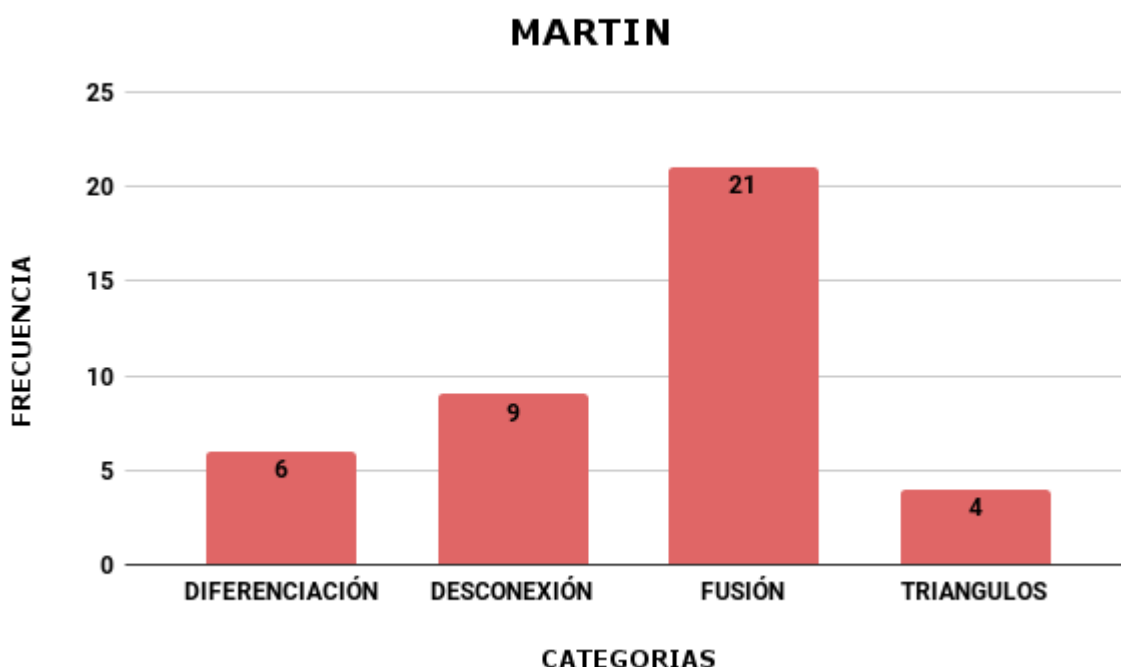


Fig. 3 Gráfica de frecuencias de las categorías.

La gráfica (Fig.3), representa los datos, valores y frecuencias identificada en Martín, obtenidos a través de las entrevistas, es decir los datos arrojados fueron divididos en cuatro familias; Diferenciación, Desconexión, Fusión y Triángulos.

A continuación se presentan las características que se identificaron en el participante, que hacen que lo ubiquemos como una persona de tipo Indiferenciada-Fusionada:

- El participante suele enojarse fácilmente y contentarse también fácilmente.
- Cuando ha tenido relaciones de pareja, ama intensamente, es capaz de hacer muchas cosas con tal de conservar su relación, ha sido víctima de golpes y humillaciones en pasadas relaciones. Pues durante la relación está continuamente preocupado por la posibilidad de que lo dejen de amar.
- Sus niveles de ansiedad son altos, ante diversas circunstancias de su vida, pero principalmente vive preocupado por lo que las personas puedan comentar sobre su Homosexualidad y sobre su forma de ser.
- Suele experimentar sentimientos de intensa frustración, cuando las cosas no salen como él quiere.
- Tiende a ser perfeccionista, principalmente en el ámbito laboral, es muy organizado, le gusta que los objetos o materiales que utiliza para el trabajo están organizadas y se molesta cuando no están en su lugar. También menciona que sus amistades tienen que tener esa característica.
- Cuando alguien lo decepciona, le es muy difícil perdonarlo por lo que hizo, esto pasa principalmente en sus relaciones de pareja y con sus amistades.
- Obedece a sus padres para no decepcionarlos, desde niño busca complacer a su madre. Pero en el caso del padre era lo contrario, lo desafiaba, haciendo exactamente lo contrario de lo que él le ordenaba.
- Exige que le digan siempre “la verdad”, para él en todo tipo de relaciones la honestidad es primordial.
- Piensa que el amor, el afecto, la aprobación de los demás es algo indispensable.
- Tiende a resolver problemas y dar consejos que de los demás no le piden.
- Dan consejos que nadie les pide.
- Menciona tener muchos planes a futuro pero en el terreno de los hechos no hace nada, principalmente porque en la mayoría de las situaciones dice sentir miedo a arriesgarse a hacer las cosas, o que al hacerlas las demás personas le fallen
- Tiene la idea de que el otro puede cambiar si se le da suficiente amor, comprensión y oportunidad.

A continuación se presentan las características de Diferenciación que se identificaron en el participante:

- Establece un compromiso claro con los demás, mediante la entrevista encontramos que una de las características de Mario, es establecer compromisos claros con las personas que le interesa o con las que mantiene un relación de pareja principalmente.
- No le molesta reconocer que no tiene la razón, Mario es capaz de reconocer que no siempre tiene la razón y es capaz de aceptarlo.
- Otra característica es que no piensa que siempre tiene la verdad, pues sabe reconocer que lo que piensa es solo un punto de vista.

A continuación se presentan las características de Indiferenciado- Desconectado identificadas en el participante:

- Su filosofía es de “más vale solo que mal acompañado”, muchas ocasiones menciona durante las entrevista que prefiere estar solo, y que él es muy selectivo en su amistades y con las personas con las que se relaciona.
- Suele ser desconfiado con los demás pues tiene un constante miedo a que le fallen.
- Al cuestionarlo sobre el porqué no ha pedido ayuda para cuidar a su padre, pues él es el único que se hace responsable de Juan, mencionó que él prefiere que no lo ayuden para no tener que estar agradeciendo o pidiendo favores a sus hermanos o gente externa.
- Le cuesta trabajo expresar sus emociones, pues supone que si lo hace podría salir lastimado por la otra persona, además de que se le facilita decir más lo que le molesta y no las emociones positivas hacia los demás.
- Aparentemente en primera instancia Martin puede parecer una persona segura de sí misma, con fortaleza emocional, pero cuando se le conoce de cerca, podemos encontrar que es inseguro, vulnerable y que se oculta detrás de una máscara de lejanía.

A continuación se mencionan algunas citas textuales del participante que hacen referencia al porqué ubicarlo como una persona Diferenciada-Fusionada:

Anderson y Sabatelli (1990), definen el concepto de fusión como, la unión emocional que desemboca en distintos tipos de dependencia, que existen entre dos personas, que finaliza en una dependencia entre ambas personas.

- ❖ *“La relación con mis padres siempre fue igual, mi padre siempre tomaba demasiado y pues no me tomaba en cuenta. Mi madre trabajando, yo sentía mucho resentimiento con mi papá. Siempre le cuestiono a mi madre, los motivos por los cuáles se dejaba maltratar, humillar, y golpear, muchas veces le reproche su forma tan sumisa de ser”.*

- ❖ *“El día que le dije a mi padre que sentía mucho coraje contra él y resentimiento no me contuve ya sentía que traía mucha carga emocional en contra de él y sentí que era necesario decirle, lo que sentía, pues ya había hecho muchos daños contra mi mamá, y más que ella no decía nada. Eso me molestaba pero ella siempre me dijo que ella tenía que aguantar que así le habían enseñado sus padres, yo lo único que pensé es que era una respuesta muy tonta”.* Los padres se encuentran envueltos en este conflicto, en esta relación fusionada. Aparentemente desean que sus hijos crezcan, que sean responsables de sí mismos, y sean personas independientes, pero al mismo tiempo se les impide serlo. Por otro lado los hijos, desea ser independientes, pero al mismo tiempo no quieren herir a sus padres separándose de ellos, pues sienten un gran compromiso y no desean decepcionarlos Vargas e Ibáñez (2007).

- ❖ *“Muchas veces he sentido miedo, miedo a estar solo, pero también miedo a estar acompañado, no me entiendo, a veces no sé qué es lo que realmente quiero de alguien, o ellos que esperan de mí, a veces en mis relaciones me preocupa saber qué es lo que quieren de mí, o cómo se sienten en la relación, me da miedo no dar lo mejor de mí”.* Vargas e Ibáñez (2007), refieren a la persona fusionada, como un individuo que percibe la separación como algo terrible, insoportable o catastrófico, tendiendo a ser impulsiva emocionalmente, a ser territorial, altamente sensible y a creer que siempre tienen razón.

- ❖ *“Me hubiese gustado que algún día mis padres se sentaran conmigo a platicar sobre muchos temas, lo que me pasaba, lo que sentía, me hubiese gustado que me abrazara mi papá, pero nunca lo hacía, no expresaba nada conmigo,*

entonces tampoco yo expresaba lo que sentía, me hubiese gustado que me apoyara en ese momento con lo que yo estaba pasando sobre mi homosexualidad”.

- ❖ *“En mi familia también me preocupa que puedan pensar de mí, de lo que hago o digo, a veces en momentos no me siento a gusto con mi familia. Pero bueno ciertas circunstancias, no me permiten salirme de casa, me gustaría hacerlo y sin ponerme a pensar en las demás personas. Creo que lo que me lo impide es la salud de mi padre, antes era la salud de mi mamá”.* Esta relación que ejerce el hijo con sus padres, es confusa y conflictiva, uniéndose así sus emociones, las cuales exigen entre ellos perfección y protección de los unos con los otros, es decir, una relación dependiente (Ibáñez, Vargas y Vega, 2009).

El individuo que se encuentra fusionado buscará siempre ser querido, reconocido y sentirse acompañado, ya que él solo no puede cubrir sus necesidades emocionales y tenderá a buscar a alguien que lo haga; pero al mismo tiempo, se sentirá con el deseo de hacerse cargo de los demás y hacerlos felices. Ante alguna situación de ansiedad y estrés dentro del grupo, las personas con un yo poco desarrollado o indiferenciadas, se convierten en los miembros más vulnerables del sistema familiar, por presentar poca adaptación a las demandas del exterior, de manera que dependen de la aprobación y aceptación de los demás, por lo que la mayor parte del tiempo modifican lo que piensan o dicen para complacer a otros (Kerr, 2003).

- **Análisis del Proceso de Duelo en Martín.**

La muerte da sentido a la vida, pero la vida, con su vertiginoso remolino de emociones, amores y encuentros, tiende a hacernos difícil comprender y aceptar la muerte. En las familias, experimentar un proceso de duelo es la matriz que reúne la respuesta a las separaciones de ambientes, bienes materiales, roles sociales, lazos afectivos, pero principalmente la separación de las personas queridas.

El duelo entonces sería salir de la sensación de dolor, de temor, de sentir incapacidad e inseguridad de retomar nuestra vida de nuevo. En este sentido la pérdida representa un reto, reto para seguir creciendo, superarse y desarrollarse como ser humano.

Es sano despedirse, aceptar el hecho de que la muerte es irreversible y que la persona a la que hemos perdido ya no estará más con nosotros, ya no hablaremos con ella como solíamos hacerlo, tampoco sentiremos más su cercanía y no veremos más su presencia como antes, ni participará en las decisiones de nuestra vida. Podríamos decir que difícilmente se vive sin morir un poco cada día, todos los días se vive y se muere, ambos caminos son inevitables y son nuestra última ruta (Díaz, 2012).

Kübler-Ross (1993), menciona que las personas que atraviesan por un proceso de duelo, pasan por ciertas etapas. Martín es una persona Indiferenciada-Fusionada y se encuentra en una etapa de pacto, donde lo único que busca es que su madre ya no tenga dolor ni sufrimiento, aunque para él sea difícil dejarla ir.

Para Martín fue difícil comprender que su madre fue diagnosticada con Parkinson, pasó por momentos de negación que representa un amortiguador del efecto de tristeza, dolor y sufrimiento ante la próxima pérdida. La enfermedad consumió lentamente la vida de su madre, todo fue avanzando, y se fue complicando. El participante cuidaba todos los días a su madre, las palabras que más recuerda decir de la boca de su madre son; *“No me quiero morir aún, yo quiero vivir”*.

“El momento que la vi en la caja, fue el momento que más temía en mi vida, desde que yo era niño. Me daba miedo, en el momento que la veo en la caja, sentí esa sensación de miedo, como cuando yo era un niño. Fue una sensación muy fuerte, sentía mucha tristeza, lloraba, recordaba momentos con ella, pero la vi tranquila y eso fue lo que me hizo sentir mejor”.

Castro (2007), menciona sobre el sentimiento de tristeza que experimenta el deudo, es ese enojo dirigido hacia adentro, esa sensación de sentirnos desamparados. Es entonces cuando el participante comenzó a experimentar sentimientos de tristeza; *“Me deprimí mucho. Y llegó el día en que los médicos me dijeron; solo es cuestión de esperar, su mamá no tarda en morir. Sentí una tristeza, pero a la vez alegría, yo le decía a mi mamá ¡Vete a descansar! ¡Vete tranquila! ya no te preocupes por nosotros, por mi papá, por nadie. Nosotros vamos a estar bien, no quiero aferrarme a tu vida, donde quiera que vayas, siempre vas a estar conmigo”*.

“Quiero compartírte que un día soñé con mi madre, y me dijo que ella estaba bien y que era muy feliz en el lugar donde ella estaba. A partir de ese momento dejé

de sentirme así tan triste y de llorarle como lo hacía, pues supe que su esencia se quedó conmigo, pues ella sigue estando el todo lo que hago, jamás la olvidaremos. Fue entonces cuando decide tomar terapia psicológica que me sirvió para sacar la tristeza que tenía, y retomar mis actividades cotidianas. Finalmente me di cuenta que ella, ya no estaba más para mí y que siempre la voy a querer, pero que el curso de mi vida, tenía que continuar”.

Para finalizar es importante mencionar, que el proceso de duelo que atraviesan todas las personas tienen una finalidad un objetivo, esa manera saludable y necesaria para continuar con nuestras vidas, aun sabiendo que el ser querido que perdimos no volverá. El proceso de duelo nos permitirá resituar la pérdida en un tiempo, adaptarnos, y aceptar la realidad de la pérdida. Nos dará la posibilidad de externar y expresar nuestros sentimientos más profundos, dejar de pelear con la realidad que no es como nosotros quisiéramos y por fin encontrar la aceptación de la pérdida (Centeno, 2007).

6.2 Resultados del participante 2: Quina.

- **Datos generales del participante.**

Los datos presentados a continuación fueron proporcionados por la participante, a la que llamaremos Quina, a fin de mantener su confidencialidad. La información fue recabada mediante tres entrevistas realizadas en el domicilio de la participante; cada sesión tuvo una duración de 1 hora y media a 2 horas; la duración de la entrevista dependía de los tópicos de conversación que se abordarán durante la entrevista.

La participante es una Mujer de 50 años de edad, proveniente de una familia conformada por 10 miembros, padre, madre y 8 hermanos, Quina ocupa la tercera posición en su familia, nació en el Estado de Zacatecas, pero creció en el municipio de Tlalnepantla, donde terminó una carrera técnica el C.B.T.I.S 50, como Secretaria Ejecutiva. Quina comenzó a trabajar cuando tenía 18 años al terminar su carrera técnica, ella deseaba poder ayudar a su madre con los gastos en casa, pues eran 8 hermanos y la economía en su familia no era nada favorable. Tras la desesperación de no poder ayudar lo suficiente a su madre, a los 23 años decide irse a vivir a Ciudad Juárez donde trabajó en una fábrica de lámparas para coches y albercas.

Radicó 11 años aproximadamente en Ciudad Juárez, y fue en el año 2001 cuando experimenta la primera pérdida de un miembro de su familia. Su padre de 66 años perdió la vida a causa de un Infarto, tras la muerte de su padre Quina decidió cuidar de su mamá quien padecía de Diabetes, y fue en el año 2005 cuando su madre falleció a la edad de 63 años, debido a un coma diabético.

Durante todo este tiempo Quina no mantuvo ninguna relación de pareja, y por lo obtenido mediante su discurso, solo tuvo una relación de pareja cuando radicó en Ciudad Juárez con quien duró 2 años aproximadamente pero no formalizaron nada, pues al morir su padre ella regresó a México y el ya no la busco .

Con referencia a lo anterior, Quina actualmente sigue sin tener una pareja, no tiene hijos y vive con su hermano Carmelo, su hermana Gaby y con su hermano Oscar.

Quina se percibe como una mujer que a veces le cuesta trabajo expresar lo que siente o piensa, menciona que a veces se le dificulta relacionarse con sus compañeros de trabajo o personas nuevas en su vida, pues es una persona selectiva con sus amistades. Sin embargo, cuando ella considera a alguien como su amiga o amigo, suele ser una persona que da todo por mantener esa relación de amistad.

Quina, a lo largo de su vida ha experimentado tres pérdidas significativas; la primera fue la de su padre, la segunda pérdida la de su madre, pero no fue hasta el año 2009 cuando experimentó una de las pérdidas más significativas y dolorosas de su vida, su hermana Fátima de 47 años de edad quien padecía de Diabetes, murió debido a un coma diabético.

Lo que hizo más dolorosa esta muerte, fue que su hermana Fátima oculto durante años que padecía de Diabetes, fue hasta el día de su muerte que se entera que llevaba años con el padecimiento. Para Quina su hermana fue algo más que ello, pues fue quien por bastante tiempo cuido de ella, para la participante Fátima significaba una segunda madre. Para la participante la muerte de su hermana fue como experimentar, perder de nuevo esa figura materna. Cuando nos comparte este fragmento de su vida, no puede evitar caer en el llanto, pues fue esta pérdida la que sin duda marcó su vida.

Para Quina no fue fácil enfrentar la muerte de su hermana, los sentimientos de impotencia y coraje prevalecieron por bastante tiempo. Pues al no tener conocimiento del padecimiento de su hermana, Quina piensa y considera que no pudo hacer nada por Fátima y eso la llenaba de frustración y tristeza.

Quina vivió uno de los más difíciles momentos de su vida, así lo describe ella, “Lo más difícil de enfrentar la vida, era que ella ya no estaba. Fue como mi segunda madre”. Y es precisamente en esta pérdida donde centraremos nuestra atención e importancia con respecto al análisis.

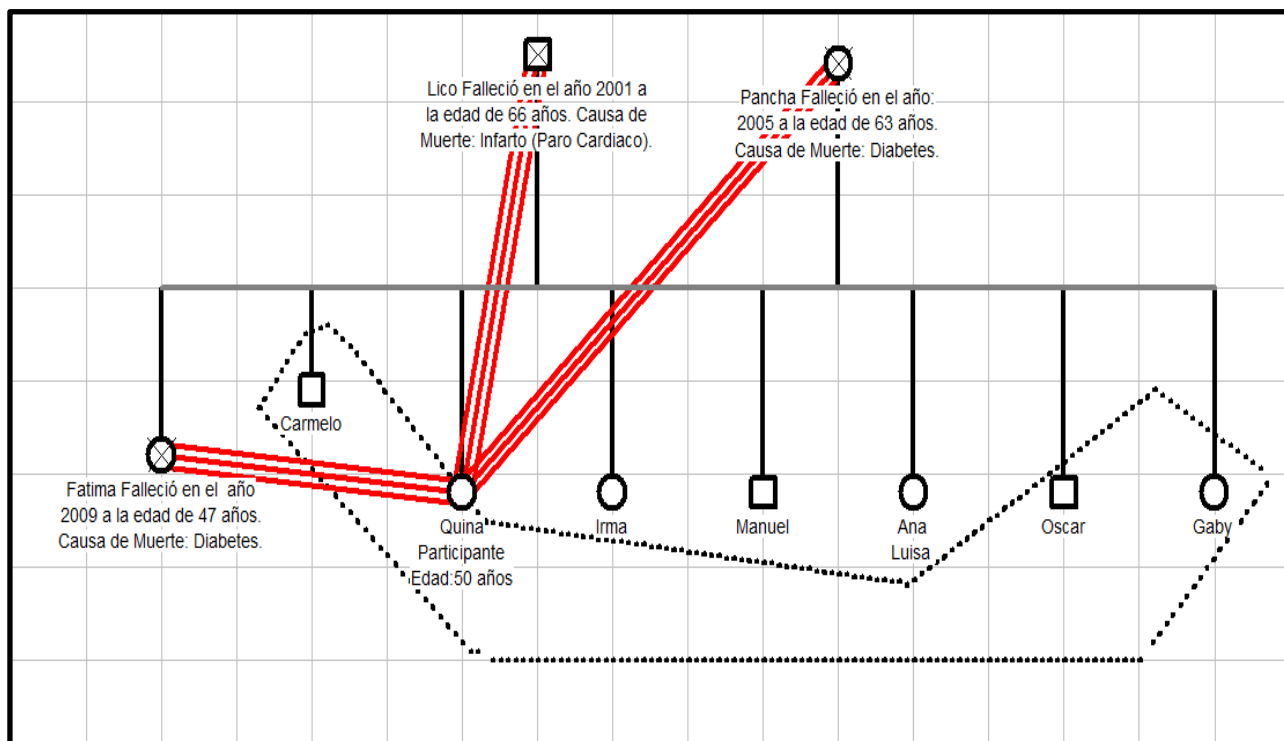


Fig. 4 Genograma de la Estructura familiar de Quina.

En la figura (2), podemos observar la simbología que se empleó en el genograma que nos permitirá darle cierto reconocimiento a cada elemento que interviene en el genograma.

- **Estructura Familiar.**

El genograma que se muestra anteriormente es una representación gráfica que nos proporciona información básica sobre el cómo está conformada la familia de Quina y el tipo de relación que mantiene con los miembros de la familia que comparten un mismo hogar.

Quina fue resultado del matrimonio de Lico y Francisca (Pancha quien fue nombrada así siempre por toda su familia), quienes tuvieron 8 hijos. Quina es la tercera hija, el genograma muestra la posición de los hermanos del mayor al menor

de esta familia nuclear. Podemos observar que fueron 5 mujeres y 3 varones. Sin embargo, en el año 2001 enfrentaron la pérdida de Lico el padre, quien falleció de un Infarto, posteriormente fue en el año 2005 cuando otro miembro de la familia fallece esta vez fue Pancha (madre). Como podemos observar, la última muerte que la familia ha experimentado es la de Fátima la hermana mayor, quien falleció en el 2009 a los 47 años de edad, debido a un coma diabético, padecimiento que Fátima ocultó por varios años.

Con respecto al tipo de relación que mantiene los integrantes de la familia podemos decir que la relación más importante en la vida de Quina fue la de su Hermana. Ellas mantenían una relación fusionada, como hemos mencionado con anterioridad, una relación fusionada; es aquella unión emocional que desemboca en diferentes tipos de dependencia emocional, la indiferenciación fusionada es donde se establecen relaciones basadas en la emoción y subjetividad.

Es este sentido fue su hermana Fátima quien de alguna manera provocó que Quina se volviera dependiente de ella en diferentes sentidos y que viviera en cierto grado a las expectativas de su Hermana. Ibáñez, Vargas y Vega (2009), mencionan que este tipo de relaciones suelen ser confusas y conflictivas las cuales exigen entre ellos perfección y protección de los unos con los otros, es decir, una relación dependiente.

Fátima representaba un papel importante en esta familia nuclear, era la hermana mayor de 3 varones y 4 mujeres, por bastante tiempo cuando sus padres enfermaron, fue ella quien mantuvo el hogar. Ella alimentaba, vestía y calzaba a los hermanos menores. Por medio del discurso de Quina, el motivo por el cual su hermana ocultó su padecimiento fue para que sus hermanos no se angustiaron ni se preocuparán por ella, nunca tomó medicamento, no tenía los cuidados respectivos, ni llevó algún tratamiento para el control de la Diabetes y fue entonces en 2009 cuando falleció a causa de este padecimiento.

También podemos observar que la relación que mantenía con su padre era de fusión; es decir existía una dependencia emocional. Al platicar de su padre, ella en repetidas ocasiones tiende a llorar y mencionar que fue un gran hombre. Mediante su discurso menciona que su padre siempre se hizo cargo de ellos; *“Mi padre nunca fue un hombre desobligado, siempre dio gusto, siempre se preocupó por que tuviéramos algo que comer y nunca tuvo un vicio”*. Quina siempre trató de cumplir las expectativas de su padre y cumplir en su totalidad con las reglas que este imponía en casa, como

los horarios, estudiar una carrera, no tener novio, horarios para comer entre otras reglas que al menos por Quina siempre fueron acatadas, pues menciona que era un hombre un tanto autoritario y le gustaba que las cosas salieran como él deseaba.

Otra relación importante en la vida de Quina es la que llevó con su madre Francisca a quien todos llamaban mamá Pancha por ello en el Genograma fue así como le llamamos. Francisca fue una mujer trabajadora que nunca dejó solo a Lico, durante su matrimonio que duró más de 40 años. Quina describe a su madre, como una mujer que se dedicaba en su totalidad a su familia, aunque en casa trabajaba como costurera, siempre tenía tiempo para compartir con sus hijos. Quina menciona que en repetidas ocasiones su madre hacía un lado su trabajo para jugar un momento con ellos. La participante aún conserva una muñeca de trapo que algún día en su niñez su madre le regalo por motivo de su cumpleaños. Quina era muy apegada a ella, desde muy niña, un claro ejemplo de ello es que fue la única que aprendió el oficio de su madre (costura). Es importante mencionar que el tipo de relaciones que establecieron también fue de fusión, Quina siempre busco ser reconocida y querida por su madre. Y un punto importante en esta relación madre e hija es que ella dejó de lado su vida personal, por cuidar de ella hasta el día de su muerte.

Quina también comparte el hogar con Carmelo quien vive sin pareja (su esposa lo abandonó) y lo dejó a cargo de su única hija (Diana). Carmelo es el hermano mayor de los varones. Y el tipo de relación que llevan es de alguna manera amistosa. Sin embargo, en su discurso menciona que él es un hombre muy independiente que trabaja para su hija y él, y por ende como se la pasa en el trabajo casi no lo ve. Solo cuando pueden comer o cenar juntos es cuando puede conversar con su sobrina y su hermano. Cabe señalar que cada uno de los miembros que comparten el hogar, tienen cuartos independientes a los otros, lo único que comparten es la salida.

Por otro lado otro miembro de familia que comparte hogar con Quina es Oscar, el hermano menor de los Varones es con él con quien mantiene una relación más cercana, pues Oscar tiene una hija pequeña (Alexa), es decir sobrina de Quina con quien ella tiene demasiado apego. Pues menciona; *“Como yo no tuve hijos y pues ya no puedo, es con ella con quien puedo sentirme un poco cómo se sienten las mamás”*. Cabe señalar que Oscar se refugió demasiado con Quina tras la muerte de sus padres, pues a Oscar perder a su padres, pero principalmente a su madre fue un suceso que le afectó demasiado emocionalmente pues tras ser el hijo varón más pequeño siempre fue acogido y resguardado por su madre. Quina describe a su

hermano como un hombre con carácter, trabajador y que siempre busca lo mejor para su familia su esposa Nancy, y sus tres hijos Dafne, Alan y Alexa. Y es con los sobrinos con los que más suele compartir tiempo, y es con su hermano varón con el que tiene más cercanía actualmente.

Finalmente es con Gaby con quien comparte cuarto, Gaby es la hermana menor de todos los hermanos. De las mujeres es con quien ha construido una relación más estrecha, es con quien comparte más tiempo, han trabajado juntas en las mismas empresas y es con quien suele compartir el cómo se siente emocionalmente. Es con ella con quien reparte los gastos de luz y agua, Gaby no ha formado una familia, sin embargo ha tenido parejas pero las ha terminado porque sus últimas relaciones han sido con hombres alcohólicos.

Finalmente podemos decir que mantiene comunicación con sus otros 5 hermanos, pero a partir de que sus padres y hermana fallecieron. Los hermanos viven cerca del domicilio de Quina y solo esporádicamente van a visitarla.

- **Análisis de las entrevistas a Quina.**

Con referencia a las entrevistas realizadas al participante, podemos ubicarlo como una persona Indiferenciada-Fusionada, por ciertas características que lleva a cabo en su comportamiento. Recordemos que una persona Indiferenciada-Fusionada es quien muestra incapacidad de afrontamiento de factores como la ansiedad y el estrés en diversas situaciones. Además de no poseer los recursos psicológicos necesarios para afrontar las consecuencias, lo cual genera un desajuste psicológico, llevando así a la persona a experimentar momentos incómodos tanto en la intimidad, como en el resto de sus relaciones con la sociedad, (Vargas e Ibáñez, 2008).

En el caso de la fusión, las personas tienden a sentir, ansiedad y miedo hacia el abandono. La relación fusionada siempre es conflictiva. Si bien pueden existir períodos de calma, como en todas las relaciones, el conflicto es constante y frecuente. Es una unión emocional que el individuo mantiene con otra persona, la cual desemboca en dependencia debido al miedo que le produce separarse de ella. Una persona fusionada percibe la separación como algo terrible, insoportable o catastrófico, tendiendo a ser impulsiva emocionalmente, a ser territorial, altamente sensible y a creer que siempre tienen razón (Vargas e Ibáñez, 2007).

Grafica

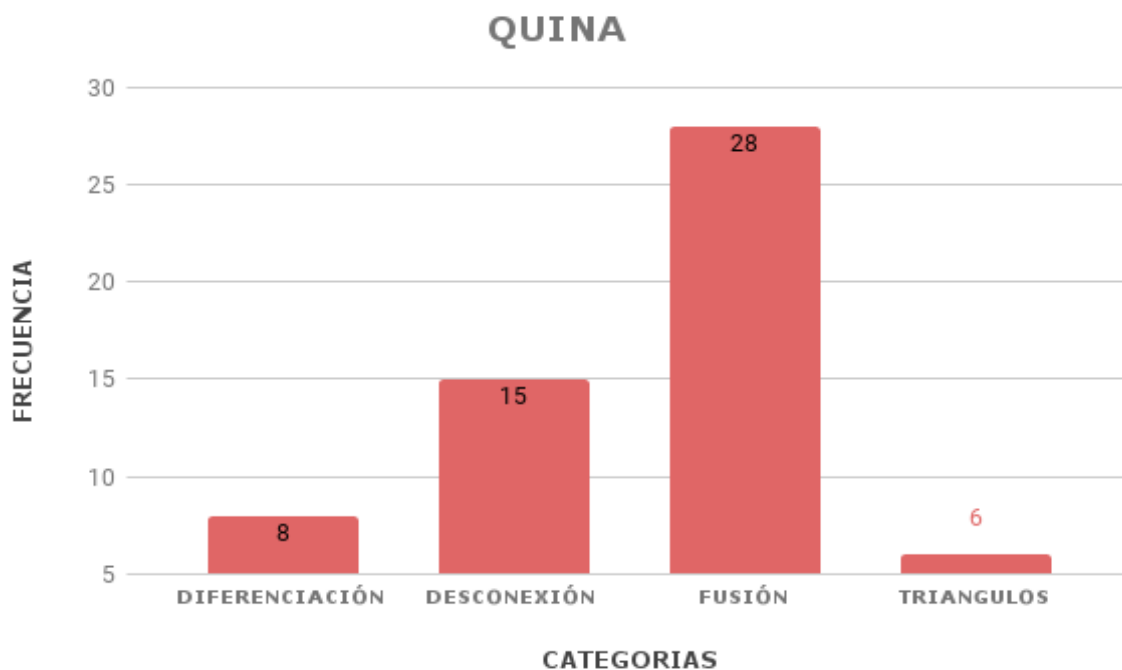


Fig. 5 Gráfica de frecuencias de las categorías.

La gráfica (Fig.5), representa los datos, valores y frecuencias identificada en Quina, obtenidos a través de las entrevistas, es decir los datos arrojados fueron divididos en cuatro familias; Diferenciación, Desconexión, Fusión y Triángulos.

Anderson y Sabatelli (1990), definen el concepto de fusión como, la unión emocional que desemboca en distintos tipos de dependencia, que existen entre dos personas, que finaliza en una dependencia entre ambas personas.

A continuación se presentan las características que se identificaron en el participante, que hacen que lo ubiquemos como una persona de tipo Indiferenciada-fusiona:

- Quina suele ser una persona muy emotiva en diferentes situaciones y ámbitos de su vida.
- Es capaz de hacer demasiadas cosas con tal de conservar su relación. En el caso de Quina solía acceder a realizar actos o conductas deseadas por su sus padres, con la finalidad de obtener reconocimiento de ellos y aceptación.
- Sus niveles de ansiedad son altos; con esto nos referimos a que Quina en diversas situaciones familiares suele reaccionar de manera ansiosa.

- Durante su estancia fuera del país Quina, se encontraba continuamente preocupada por lo que le podía ocurrir a sus padres principalmente esta característica de continua preocupación o ansiedad es particular de personas indiferenciadas fusionadas.
- Quina es una persona perfeccionista en cuanto a la organización de su área de trabajo y en el hogar. Cuando hace algo, siempre quiere hacerlo de manera absolutamente perfecta.
- Suele ser una persona que se enoja cuando las demás personas no son como ella quiere es decir, en su comportamiento o si discrepan en su forma de pensar.
- Cuando alguien la decepciona, le es muy difícil perdonarlo por lo que hizo.
- Quina siempre trato de cumplir con las expectativas de sus padres para no decepcionarlos.
- Como antes mencionamos Quina suele pedir a los demás la perfección. Cuando era más joven tuvo algunas parejas pero siempre pedía que la trataran exactamente de la forma en que ella deseaba, poniendo expectativas muy altas e idealizando a su pareja.
- Tiende a resolver problemas de los demás aunque no se lo pidan. Además de dar consejos que nadie le solicita y suele enojarse cuando no los siguen.

A continuación se presentan las características de Indiferenciado-Desconectado identificadas en el participante:

- Su filosofía es de “más vale sola que mal acompañado”. Piensa que es preferible estar así como está actualmente (soltera y sola), pues menciona que las demás personas no son lo que ella espera.
- Cuando alguien se acerca emocionalmente a ella, tiende a poner una barrera emocional o se aleja.
- No permite que los demás lo ayuden porque no quiere tener deudas de ningún tipo con nadie.
- Le cuesta mucho trabajo expresar sus emociones, sobre todo las emociones positivas hacia los demás. Para Quina es complicado expresar de forma natural sus pensamientos, emociones y sentimientos pues se considera una persona discreta en este sentido.

- No le gustan los compromisos de pareja. Pues crea altas expectativas de los otros y por ende no ha querido establecer una relación de pareja ni un compromiso (matrimonio).

A continuación se presentan las características de Diferenciación que se identifican en el del participante:

- No le afectan los elogios aunque si le agradan.
- Puede relacionarse e interactuar con personas de otras religiones, creencias o posiciones políticas.
- No le causa problemas cuidar a alguien cercano. Pues fue ella quien cuidó de su madre durante todo el tiempo que estuvo enferma hasta el día de su fallecimiento.
- Le preocupa poco hacerle daño a los demás.
- Tiene un punto de vista sobre las cosas clara y firme.
- Tiene metas propias y se encuentra trabajando en las mismas.

A continuación se mencionan algunas citas textuales de la participante que hacen referencia al porqué ubicarla como una persona Diferenciada-Fusionada:

Recordemos que Vargas e Ibáñez (2007), refieren a la persona fusionada, como un individuo que percibe la separación como algo terrible, insoportable o catastrófico, tendiendo a ser impulsiva emocionalmente, a ser territorial, altamente sensible y a creer que siempre tienen razón.

- ❖ *“Yo a veces, me siento mal porque me es muy difícil expresarme abiertamente con las personas que siento que quiero. Como que no quiero que sepan mis sentimientos incluso cuando me siento mal no me gusta decirle, cuando me siento triste o enojada, aunque es más fácil que se den cuenta que estoy enojada que cuando estoy triste”.*
- ❖ *A veces pienso en lo que los demás podrían pensar si les digo lo que siento y mejor me quedo callada”.*
- ❖ *“En el trabajo, me es difícil relacionarme con mis compañeros, además como que no trabajan a mi ritmo. Algunos no saben tanto, yo ya llevo varios años en*

esa empresa pues ya se trabajar rápido. Una vez estuve en un trabajo que no me gusto. Fue porque una jovencita, me quiso decir cómo hacer las cosas, eso me molesto de alguna manera, pues quería enseñarme algo que yo ya sabía hacer". Suele ser una persona que se enoja cuando las demás personas no son como ella quiere es decir, en su comportamiento o si discrepan en su forma de pensar.

- ❖ *"En mi juventud tuve varios pretendientes casados, solteros, de todo. Pero la verdad es que era muy exigente en cuanto a andar o iniciar una relación, porque no eran lo que yo buscaba. A demás como que lo del amor es algo que no se me dio."* Como antes mencionamos Quina suele pedir a los demás la perfección. Cuando era más joven tuvo algunas parejas pero siempre pedía que la trataran exactamente de la forma en que ella deseaba, poniendo expectativas muy altas e idealizando a su pareja. Le exige a los demás la perfección. Le pide a su pareja que lo quiera exactamente de la forma en que desea. Cuando la pareja lo hace, está a gusto un tiempo, pero luego está muy descontento. Le pide a los demás que cumplan con los mismos principios morales, sociales, gustos en comida, lecturas, políticos, etcétera. No puede comprender cómo alguien puede tener estos principios y gustos diferentes a los de él.

- ❖ *La relación con mi madre fue muy bonita, puedo decir que siempre andábamos juntas íbamos al mandado juntas, todo lo hacíamos juntas. Ella era de las personas que siempre estaba haciendo algo, y yo siempre quería estar con ella, me enseñó muchas cosas, como cuidar el dinero, a administrarlo y me enseñó a coser a máquina.*

- ❖ *Mi padre pues la verdad él siempre fue más exigente y pues yo siempre trate de hacer las cosas bien, cumplir con lo que él decía, en cuanto a los horarios, la escuela , el trabajo, el no tener novio y cosas así."* Es que uno antes tenía que obedecer a los papas en todo." Las personas indiferenciadas-fusionadas, tienden a obedecer a sus padres para no decepcionarlos. Siguen excesivamente al pie de la letra los principios que le enseñaron.

- **Análisis del Proceso de Duelo en Quina.**

Todos los días se vive y se muere. Sin duda ambos caminos son inevitables. Quizá porque no se trata de una disyuntiva, sino de una única ruta. En la actualidad, la inquietud ante la muerte sigue presente. Dentro del terreno de la psicología, la muerte en relación a otros temas es poco abordada y sin embargo de suma importancia, ya que es irremediable para toda persona, y vivirlo significa a su vez enfrentarse a un proceso doloroso.

El duelo entonces sería salir de esa sensación de dolor aparentemente interminable. Escapar de ese temor a haberlo perdido todo, a ese sentimiento de incapacidad e inseguridad de no saber cómo retomar nuestra vida de nuevo.

Quina vivió en el año 2009 la experiencia que tal vez más a marcado su vida, Kübler-Ross (1993), menciona que las personas que atraviesan por un proceso de duelo, pasan por ciertas etapas Quina es una persona Indiferenciada-Fusionada y se encuentra en una etapa de Ira y Negación, que es cuando ya no se puede mantener el sentimiento de negación y los sentimientos que invaden al individuo son ira, culpa y resentimiento. La fase de ira es difícil de afrontar para la familia principalmente para quienes fueron cercanos a la persona fallecida o a quienes construyeron un vínculo estrecho con el deudo, ya que la ira se desplaza en todas direcciones y se proyecta contra lo que les rodea.

Para Quina enfrentar la pérdida de su hermana sabiendo que ella nunca dijo algo de su padecimiento fue un golpe complicado. Castro (2007), menciona sobre el sentimiento de tristeza que experimenta el deudo, es ese enojo dirigido hacia adentro, esa sensación de sentirnos desamparados.

Quina se permitió externar y expresar sus sentimientos más profundos, dejando de pelear con su realidad y que a su vez eso será una estrategia de afrontamiento para encontrar poco a poco la aceptación de la pérdida (Centeno, 2007).

6.3 Resultados del participante 3: Turices

- **Datos generales del participante.**

Los datos presentados a continuación fueron proporcionados por el participante, al que llamaremos Turices, a fin de mantener su confidencialidad. La información fue recabada mediante tres entrevistas realizadas en el domicilio del participante; cada sesión tuvo una duración de 1 hora y media a 2 horas; cabe señalar

que esto dependía de los tópicos de conversación que se abordarán durante la entrevista.

El participante es un varón de 79 años de edad, que junto con su esposa Patricia formaron una familia integrada por 9 miembros; 7 hijos, Rafael, Socorro, Adolfo, Rodolfo, Hilda, Javier y Francisco, su esposa y él. Turices nació en Tepeji del Rio, estado de Hidalgo y fue a la edad de 17 años cuando sus padres deciden venirse a vivir al municipio de Tlalnepantla, donde terminó una carrera técnica en Taquimecanografía. Actualmente está pensionado, vive con una de sus hijas (Hilda), por bastante tiempo trabajó como ayudante general en una empresa de telas, no mantiene ninguna relación de pareja desde hace dos años cuando su esposa falleció a causa de un infarto.

Turices conoció a Patricia en el mes de Diciembre del año 1959, y fue en Marzo del año 1960 cuando le pide que sea su novia. En ese mismo año pero en el mes de junio es cuando deciden contraer matrimonio y fue el 18 de enero de 1961 cuando Patricia da a luz a su primer hijo (Rafael). En ese año deciden comprar un pequeño terreno en el municipio de Tlalnepantla, fue ahí donde la familia fue creciendo poco a poco.

El trabajo en diversas fábricas como ayudante general, pero fue en una fábrica de telas donde trabajó prácticamente toda su vida mientras estuvo juntos con su esposa. Por otro lado Patricia, trabajaba lavando y planchando ropa ajena, para apoyarlo con los gastos de la casa. Turices pasaba prácticamente todo el día en el trabajo, cuando tenía oportunidad y por necesidad se quedaba a trabajar tiempo extra pues los gastos en la casa eran elevados, Patricia fue quien de alguna manera formó y crió a sus hijos, así lo describe Turices en su discurso.

Turices estaba agradecido con Patricia pues él manifiesta en su discurso que gracias ella, todos sus hijos terminaron una carrera profesional, aun cuando él fue un padre ausente (así se describe el participante). Aunque Patricia siempre le hizo ver que probablemente si estaba ausente, pero que sus hijos entendían que todo lo que él hacía era por ellos y para ellos.

Turices comienza a tener problemas con el alcohol, justificándose con los problemas económicos en casa. Sin embargo, mediante las entrevistas menciona que viene de un padre alcohólico, por bastantes años Turices creció con un padre alcohólico, que lo maltrataba física y verbalmente al igual que a su madre.

Cuando Turices se da cuenta que se estaba siguiendo el mismo patrón de su padre, pues se estaba convirtiendo en lo que algún día dijo que no quería ser, *“Mi padre era alcohólico, tomaba casi todos los días. Recuerdo que le pegaba a madre, nosotros éramos muy niños y no podíamos defenderla. Yo un día le dije a mi madre que cuando creciera no iba a dejar que mi padre le pegara. Y que no sería un alcohólico como él”*.

Por esta situación estuvo a punto de divorciarse de Patricia. Sin embargo, Patricia apoyo a su esposo a recuperarse del problema de ingesta de alcohol. Turices decide dejar de consumir alcohol, y desde entonces hasta su edad actual, no bebe alcohol ni consume ninguna otra sustancia nociva para su salud.

Turices ahora más que nunca se esforzó por darles el estudio a sus hijos, y junto con Patricia sacaron adelante a sus 7 hijos. Todos terminaron una carrera profesional, solo Hilda quien vive con él, fue la única que no culminó la Licenciatura, pues salió embarazada cuando comenzaba su carrera.

Por otro lado Patricia comenzaba a padecer hipertensión, y niveles de glucosa altos. Acude al médico porque ocasionalmente se desmaya, la primera vez que sucedió fue su hija Socorro quien acudió a auxiliarla. Cuando Turices se da cuenta de los síntomas de su esposa, le pide a Patricia acudir al médico. Y mediante una serie de estudios, Patricia es diagnosticada con Diabetes.

La enfermedad lentamente la fue consumiendo, a pesar de tener tratamiento, su desgaste y deterioro físico eran notorios, esta etapa fue difícil para toda la familia sin embargo, fueron una red de apoyo y acompañamiento para Patricia pues sus hijos y Turices se turnaban para acompañarla, e incluso tomó terapia psicológica. Pues tras ser diagnosticada como una persona diabética, Patricia se sentía demasiado triste, lloraba y se encerraba en su cuarto.

Poco a poco su salud fue disminuyendo, y fue entonces que en el 2015 que ingresa a la Clínica 72 ubicada en la Zona Industrial de Tlalnepantla de Baz, debido a una fuerte infección en el estómago, todo comienza con una diarrea interminable, al parecer una bacteria (desconocida) invade a Patricia, fue así como los médicos explicaban su caso.

Fue en septiembre del 2015 cuando a Patricia le da una embolia, tras ese acontecimiento Patricia quedó en estado vegetativo y tuvo que ser entubada para que pudiera respirar. Posterior a ello fallece tras un infarto. Un acontecimiento significativo para la familia tuvo la oportunidad de despedirse, pues antes de que le diera la

embolia todos los hijos fueron a verla por separado, y Turices compartió mediante la entrevista como fue despedirse de Patricia, *“La mañana que pude escucharla por última vez fue uno de los días más difíciles y triste de mi vida (comienza a llorar), ella fue el amor de mi vida, siempre lo supe, mi hermosa Paty estaba sufriendo, lo veía en su cara, por un momento le pedí a dios, que la recogiera que ella ya no era feliz en este mundo. Recuerdo que ese día la bese, la acaricie y le dije que se fuera tranquila, que yo estaría bien. Pero cuando llegue a casa, no pude evitar llorar y le grite a dios que se llevara mi vida pero no la de mi Paty. Y tristemente en un par de días murió.”*. Turices experimento lo que ha sido una de las pérdidas más difícil y tristes de su vida y es en esta pérdida donde centraremos el análisis de las entrevistas.

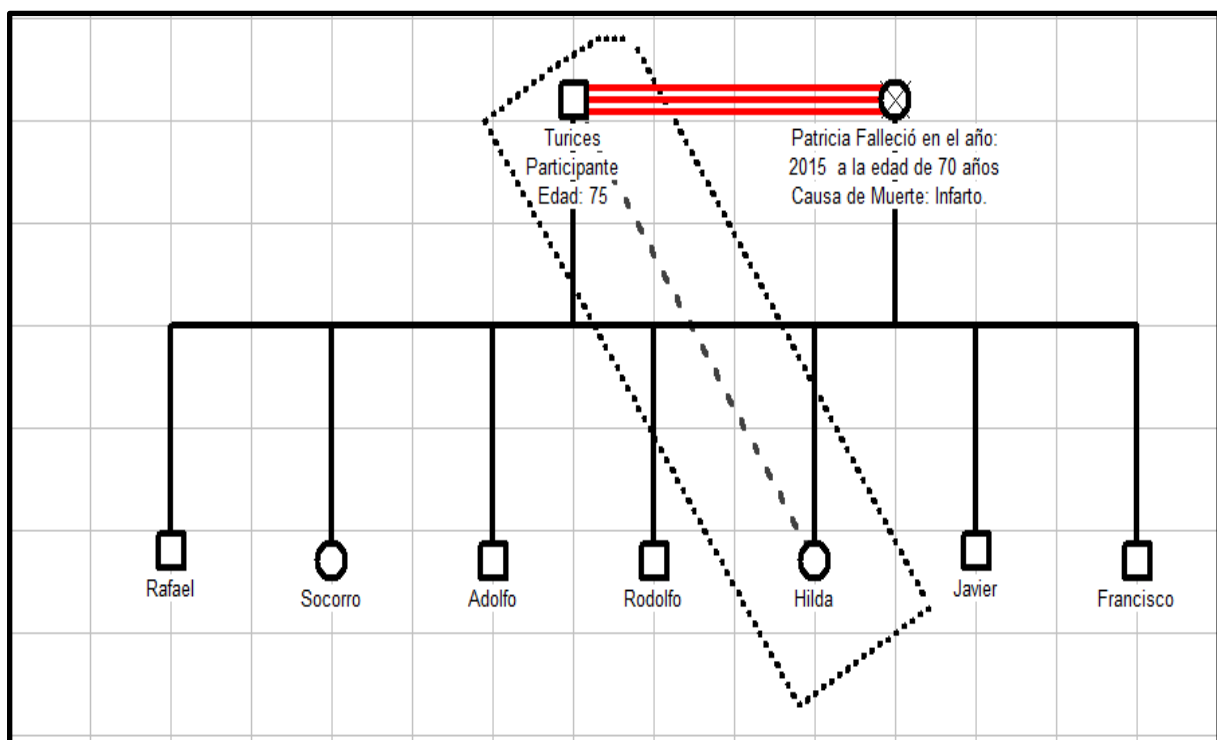


Fig. 6 Genograma de la Estructura familiar de Turices.

En la Fig. (2), podemos observar la simbología que se puede emplear en el genograma, que nos ayuda a identificar los diferentes elementos utilizados en el genograma y que interviene en el genograma familiar de Turices.

- **Estructura Familiar.**

El genograma que se muestra anteriormente es una representación gráfica que nos proporciona información básica sobre el cómo está conformada la familia de

Martín y el tipo de relación que mantiene con los miembros de la familia que comparten un mismo hogar.

El individuo que se encuentra fusionado buscará siempre ser querido, reconocido y sentirse acompañado, ya que él solo no puede cubrir sus necesidades emocionales y tenderá a buscar a alguien que lo haga; pero al mismo tiempo, se sentirá con el deseo de hacerse cargo de los demás y hacerlos felices, (Kerr, 2003).

- **Análisis de las entrevistas a Turices.**

Con referencia a las entrevistas realizadas al participante podemos ubicarlo como una persona Indiferenciada- Fusionada, por ciertas características que lleva a cabo en su comportamiento. Es importante recordar que la persona que es Indiferenciada- Fusionada, es quien muestra incapacidad de afrontamiento de factores como la ansiedad y el estrés en diversas situaciones. Además, de no poseer los recursos psicológicos necesarios para afrontar las consecuencias, lo cual genera un desajuste psicológico, llevando así a la persona a experimentar momentos incómodos tanto en la intimidad, como en el resto de sus relaciones, (Vargas e Ibáñez, 2008).

En el caso de la fusión, las personas tienden a sentir, ansiedad y miedo hacia el abandono. La relación fusionada siempre es conflictiva. Es esa unión emocional que el individuo mantiene con otra persona, la cual desemboca en dependencia debido al miedo que le produce separarse de ella. Una persona fusionada percibe la separación como algo terrible, insoportable o catastrófico, teniendo a ser impulsiva emocionalmente, a ser territorial, altamente sensible y a creer que siempre tienen razón (Vargas e Ibáñez, 2007).

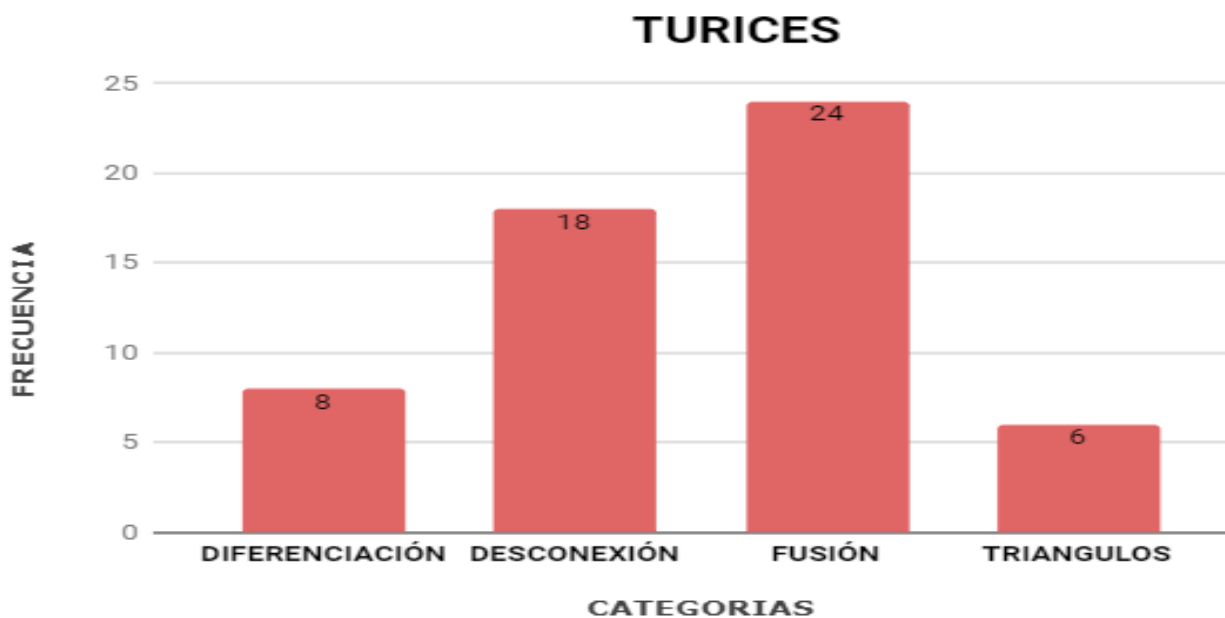


Fig. 7. Gráfica de frecuencias de las categorías.

La gráfica (Fig. 7), representa los datos, valores y frecuencias identificadas en Turices, obtenidos a través de las entrevistas, es decir los datos arrojados fueron divididos en cuatro familias; Diferenciación, Desconexión, Fusión y Triángulos.

A continuación se presentan las características que se identificaron en el participante, que hacen que lo ubiquemos como una persona de tipo Indiferenciada-Fusionada:

Características de la persona Indiferenciada-Fusionada.

- Turices es una persona muy emotiva en diferentes ámbitos de su vida.
- Durante bastante tiempo fue capaz de hacer muchas cosas por su madre, todo lo contrario con su padre con quien llevo una relación en dónde llevarle la contraria y retarlo fue su principal función.
- Turices se considera una persona que desea que las cosas le salgan a la perfección, menciona que incluso en sus hijos de alguna manera buscaba esa perfección. A su esposa quien era la que pasaba más tiempo con ellos, le pedía que sus hijos hicieran sus actividades solos, y si algo salía mal les pusiera un castigo ejemplar, para que no lo volvieran a hacer mal, también mediante su relato me comparte que tenía horarios para que regresaran de la escuela, e incluso para comer .

- Turices suele enojarse si las cosas nos salen como él requiere, o si son los “otros” quienes hacen que las cosas no salgan como él lo desea.
- Es intolerante ante la forma en que los demás piensan si es diferente a él. Siempre está condenando a los demás por inmorales, deshonestos, holgazanes, indiferentes, ingratos.
- Cuando alguien lo decepciona, le es muy difícil perdonarlo por lo que hizo. En este sentido, podemos poner como ejemplo un suceso que al parecer marcó la vida de Turices; su hija Hilda durante los últimos semestres de la Ingeniería sale embarazada, al parecer este acontecimiento lo decepciono demasiado, Turices mencionó que ese resultado de su hija no lo esperaba y que jamás se lo iba a perdonar porque él y su esposa estaban esforzándose demasiado para que ella saliera adelante, se preparara y fuera mejor persona.
- En el caso de Turices la fusión es decir la energía se desborda por desafiar a sus padres. En especial a su padre quien por muchos años fue alcohólico y maltrataba física y verbalmente a su madre y hermanos.
- Le afectan muchísimo las críticas que de su comportamiento hacen sus padres. En este caso las de su padre, toda crítica proveniente de su padre le afectaba demasiado en su vida personal, emocional e incluso laboral.
- En cierta medida le pide a los demás que cumplan con los mismos principios morales, sociales, gustos en comida, lecturas, políticos, etcétera. Pues le gusta pensar que lo demás tengan los mismos principios y gustos, o al menos parecidos a él.
- Exige que le digan siempre la verdad.
- Defiende con pasión sus puntos de vista. Si alguien le contradice o piensa diferente se siente profundamente ofendido
- Tiende a resolver problemas de los demás aunque no se lo pidan, y tiende a dar consejos que nadie les pide.
- Sugiere soluciones a los problemas de los demás de manera imperativa sin que se las pidan y se enoja mucho cuando no las siguen.

Características de identificadas de indiferenciadas-desconectadas en el participante

- Turices tiende a desconfía de las personas, si no se asemejan a su forma de ser o pensar.

- Turices en diversas ocasiones prefiere callar lo que hace, por miedo a que los demás lo juzguen.
- Turices suele tener vínculos emocionales superficiales.
- Cuando se retira, los demás respiran aliviados porque provoca una situación tensa. Su presencia hace que los demás se sientan tensos, pues por lo regular se encuentra molesto o enojado.
- Cuando alguien se acerca emocionalmente a él, tiende a poner una barrera emocional inmediatamente o se aleja.
- No permite que los demás lo ayuden porque no quiere tener deudas de ningún tipo con nadie.
- Si se le pregunta sobre sus vínculos emocionales dice que tiene muchos y en buen estado, pero si se le piden ejemplos, no puede darlos.
- No le gusta enterarse de lo que le ocurre a los demás. Califica de chismosos y metiches a quienes lo hacen.
- De lejos puede parecer una persona segura de sí misma, con fortaleza emocional, pero cuando se le conoce de cerca, uno se da cuenta que es inseguro, vulnerable y que se oculta detrás de una máscara de lejanía.
- Puede parecer una persona muy fuerte y autosuficiente pero no tolera una confrontación directa.

Características de la persona diferenciada identificadas en el participante:

- Cuando hay una emergencia, reacciona pensando en la forma o posibilidades de solucionarla.
- No pierde la calma.
- No le afectan los elogios aunque si le agradan.
- Piensa que el amor, el afecto, la aprobación de los demás es algo muy deseable pero no es indispensable.
- No se desespera fácilmente.
- El sufrimiento por una pérdida no es excesivo, pero no deja de sufrir.
- No le causa problemas cuidar a alguien cercano.
- Le preocupa poco hacerle daño a los demás aunque le hayan causado algún mal.

- **Análisis del proceso de Duelo.**

La muerte es un proceso natural de la vida, tan cotidiano como el nacimiento de un nuevo ser, el problema está cuando nos toca de cerca, pues en ese momento atravesamos por una serie de sentimientos tales como fragilidad, vulnerabilidad y amargura, los cuales no estamos preparados para enfrentar y vivir con ellos; la mente reacciona de manera diferente cuando este trágico suceso llega a nuestras vidas, y entonces las reacciones son intensas, ocurren cambios psicológicos, conductuales y emocionales que le dan a la vida, un antes y un después de la pérdida.

En el caso de Turices, se tiene un duelo preparatorio o anticipado, esto sucede cuando se tiene un enfermo en casa, la persona de alguna manera se prepara para la posibilidad de perder a ese ser amado. En este caso Patricia también atravesó por un dolor preparatorio, es por el que habría de pasar el paciente desahuciado para disponerse a salir de este mundo, (Kübler -Ross, 1993).

Kübler- Ross (1993), menciona que las personas que atraviesan por un proceso de duelo, pasan diferentes etapas, Turices atravesó una etapa de negación, por la salud de su esposa y diagnóstico de los médicos, el sentimiento de negación ante la situación no era más que un amortiguador del efecto de tristeza, dolor y sufrimiento ante la próxima pérdida. Sin embargo, al ver a Patricia sufriendo por el estado de salud en el que se encontraba, Turices entra en una etapa de aceptación, donde se permite vivir ese sentimiento de tristeza, reconocer las emociones y sentimientos por los que está atravesando pero a su vez, aceptar la realidad de la próxima pérdida y que es momento de entender que esta nueva realidad será permanente de ahora en adelante. Es en esta etapa, donde se trata de aprender a convivir con esta pérdida y crecer a través del conocimiento de nuestros sentimientos. En la etapa de aceptación, la persona doliente comienza a depositar sus energías en sus amistades, en actividades diarias o recreativas y/ o redes de apoyo y poco a poco comenzará a establecer una relación distinta con la persona fallecida.

6.4 Resultados del participante 4: Maru.

- **Datos generales del participante.**

Los datos presentados a continuación fueron proporcionados por la participante a la que llamaremos Maru, a fin de mantener su confidencialidad. La información fue recabada mediante tres entrevistas realizadas en el domicilio del

participante; cada sesión tuvo una duración de 1 hora y media a 2 horas; cabe señalar que la duración de las entrevistas dependía de los tópicos de conversación que se abordarán durante cada entrevista.

La participante es una mujer de 46 años de edad, proveniente de una familia conformada por 9 miembros, padre, madre y 7 hijos. Maru es hija menor de la familia, nació y creció en el municipio de Tlalnepantla. Actualmente se dedica al comercio y sus dos hijos, la hija mayor Michel de 22, quien estudia la carrera de Derecho y Fernando de 20 años, que actualmente estudia la carrera de biología, son quienes le ayudan a la venta de ropa, zapatos, y artículos de segunda mano, en los mercados en los que su madre trabaja, aparte de trabajar en sus tiempos libres para poder apoyar a su madre en los gastos de la casa. Lleva aproximadamente 5 años dedicándose a ello, después de que mataron a su esposo Carlos. Mediante su relato, Maru nos comparte que ha experimentado diferentes pérdidas en su vida, cuando era joven perdió a su novio en un accidente, a su abuelo materno a quien quiso demasiado, a su madre hace 4 años por problemas de diabetes, pero que la pérdida más dolorosa por la que ha tenido que pasar es la de su esposo en el año 2013, pues menciona que fue una muerte repentina: *“Sentí que me lo arrebataron, me lo quitaron de una manera inesperada y no logro superar su ausencia, me ha sido tan difícil no tenerlo junto a mí, teníamos tantos sueños, queríamos envejecer juntos y ya no pudimos hacerlo.”*. El señor Carlos falleció a la edad de 46 años, fue asesinado por delincuentes y a pesar de que se levantó un acta, el caso sigue impune.

Maru narra que han sido años de incertidumbre, pues nunca supo porque mataron a su esposo ni quienes fueron. Por tal motivo ante una pérdida tan repentina e inesperada, la familia tuvo que acudir al psicólogo, pues la manera en que fue asesinado Carlos, provocó varios cambios en todos miembros de la familia. Maru atravesó por una etapa de negación que fue la respuesta a tan devastadora noticia, incluso llegó a pensar que todo lo que les había sucedido no era cierto y que su esposo llegaría con ellos. Durante este proceso Maru cada vez se sumerja más en un cuadro depresivo, (Maru fue diagnosticada con depresión desde que tenía 16 años de edad) y este suceso tan doloroso desencadenó un cuadro depresivo ante la pérdida de su pareja. Tuvo dos intentos de suicidio, pues menciona que sentía que la vida ya no tenía sentido, si su esposo ya no estaba, fue entonces cuando los hijos le pidieron que tenía que acudir con un profesional y que ellos también querían ayuda psicológica para poder enfrentar este proceso que era difícil de comprender.

Durante la terapia psicológica, Maru explicó como había sucedido la muerte de su esposo. Externo que ella estuvo presente cuando murió y que reconocer el cuerpo ha sido uno de los acontecimientos más dolorosos que ha tenido que enfrentar en su vida. Pues incluso comparte que ella no pudo decirles a sus hijos que su papá había fallecido, fue una hermana la que dio la noticia a Fernando y Michel. Pues Maru estaba muy afectada por lo sucedido. Maru describe a su esposo como un ser humano amoroso, detallista, respetuoso y con carácter fuerte. También menciona que fue como un padre para ella, pues Maru salió de su casa a los 14 años, se fue a vivir a los Estados Unidos con unos tíos y regreso cuando tenía 21 años y fue cuando conoció a Carlos, prácticamente no compartió mucho tiempo con su padres, su madre era alcohólica y su padre no tenía el carácter para enfrentar el problema de alcohol de su esposa y casi no estaba en casa, pues se la pasaba trabajando. Maru encontró en Carlos cierta protección que no tenía de nadie más y fue a él, a quien repetidas veces le compartió de lo sucedió en su hogar, incluso Carlos llegó a defenderla de los insultos y golpes de su madre. Y aunque Maru menciona que no esperaba casarse con Carlos fue unos meses después de conocerlo que se casó con él, y fue el en el año de 1994 cuando se casaron por el civil y por la iglesia. Con esfuerzo y trabajo de ambos compraron un terreno en Tlalnepantla y fincaron una casa. Estuvieron juntos por casi 20 años y menciona que a pesar de los problemas que llegaron a tener como pareja, siempre se esforzaron porque su matrimonio saliera adelante, que Carlos siempre fue un hombre con carácter para educar a sus hijos, que les dio un buen ejemplo, que fue un padre presente, amoroso y trabajador, pues siempre hizo todo lo posible porque a su familia no le faltara nada.

Carlos representó una figura de gran importancia en la vida de Maru, fue el hombre que cuidó de ella y de sus hijos por tanto tiempo, era la persona que la hacía sentir protegida, además solían realizar bastantes actividades con él. Y la forma en que lo perdió fue lo más complicado de entender. Una de las causas de dolor emocional en casos de muerte inesperada es la dificultad de asimilar que no ha habido una despedida premeditada, como en el caso de Maru y de sus hijos. Y es en esta pérdida, donde centraremos nuestra atención e importancia con respecto al análisis.

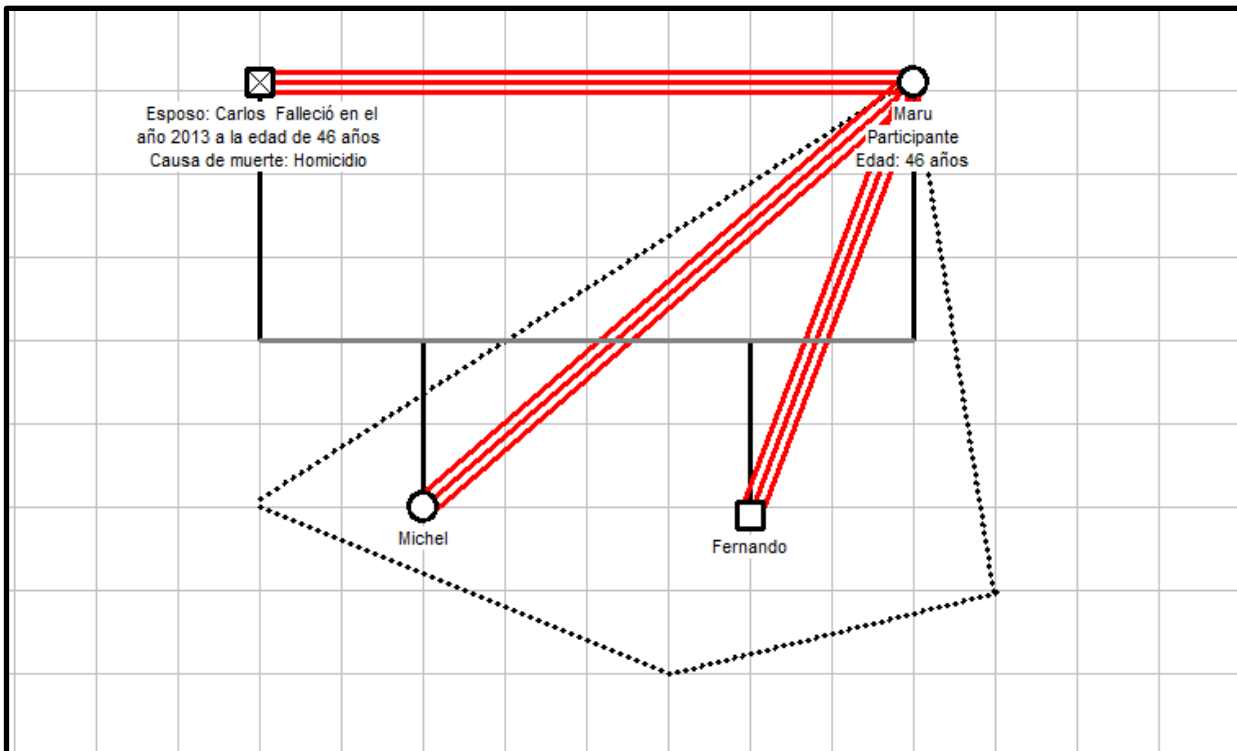


Fig. 8 Genograma de la Estructura familiar de Maru.

En la Fig. (2), podemos observar la simbología que se puede emplear en el genograma, que nos ayuda a identificar los diferentes elementos utilizados en el genograma y que interviene en el genograma familiar de Maru.

- **Estructura Familiar.**

El genograma que se muestra anteriormente es una representación gráfica que nos proporciona información básica sobre el cómo está conformada la familia de Maru y el tipo de relación que mantienen los miembros de la familia que comparten un mismo hogar.

Maru mantenía una relación de fusión con su pareja. Es importante recordar que las personas que mantiene una relación fusionada buscarán siempre ser queridos, reconocidos y sentirse acompañados, ya que la persona no puede cubrir sus necesidades emocionales y tienden a buscar a alguien que lo haga, pero al mismo tiempo, se sentirá con el deseo de hacerse cargo de los demás y hacerlos felices, (Kerr, 2003). Maru al perder a su pareja, no solo perdió a su compañero de vida, sino a esa persona que le hacía sentir amada, reconocida, protegida y acompañada. Por ello y por la forma en que falleció (homicidio), podemos decir que se enfrentó ante una muerte inesperada y sin previo aviso.

En este caso las personas difícilmente pueden comprender lo que está sucediendo, todo pasa rápidamente frente a sus ojos. Sin embargo, el cuerpo envía la adrenalina para reaccionar, la mente desata todas sus herramientas para mantenerse lo más funcional posible y reaccionar a las necesidades del momento. En algunas ocasiones las personas tardan en darse cuenta de la realidad y de lo sucedido, esto solo es un mecanismo de defensa ante una situación inesperada, ya que en un inicio no se comprende de forma racional lo que está sucediendo sino que el impacto de la pérdida puede llegar hasta meses posteriores. Así fue como en repetidas ocasiones se sentía Maru, pues menciona que durante el primer año pensaba que le sucedió no era cierto y que su esposo estaba vivo. Sin embargo, con el apoyo del psicólogo pudo identificar, que ese pensamiento solo era un mecanismo de defensa, ante la dolorosa y repentina pérdida que vivió, *“Había momentos en los que pensaba que mi esposo estaba vivo, que un día regresaría a la casa y seguiríamos estando juntos como siempre. Después, con el tiempo me di cuenta que eso ya no era posible y que por más difícil que me fuera entender que él ya no estaba, tenía que hacerlo. Aunque siendo sincera, en ocasiones todavía me es difícil entender que ya no está con nosotros.”*

Otra relación importante en la vida de Maru, es la que mantiene con sus hijos Michel y Fernando. Ella ya mantenía una relación fusionada con sus hijos. Sin embargo, tras la pérdida de su esposo, la dependencia emocional se volvió más fuerte. Recordemos que este tipo de relaciones están basadas en la emoción y subjetividad. Este corte emocional, genera presión de unión, es demasiado fuerte e impide a los miembros de la familia un desarrollo donde crecer, pensar, sentir y actuar por sí mismos no es del todo posible.

- **Análisis de las entrevistas a Maru.**

Con referencia a las entrevistas realizadas a la participante podemos ubicarla como una persona Indiferenciada-Fusionada, basándonos en ciertas características que lleva a cabo en su comportamiento. Al referir a la persona como Fusionada, quiere decir que muestra incapacidad de afrontamiento de factores como la ansiedad y el estrés en diversas situaciones en su vida.

A nivel intrapsíquico la persona se ve guiada por sus sentimientos, más que por sus pensamientos lo que la lleva a actuar por sus emociones y puede traer consigo

consecuencias en sus relaciones interpersonales. En el caso de la fusión las personas tienden a sentir ansiedad y miedo hacia el abandono.

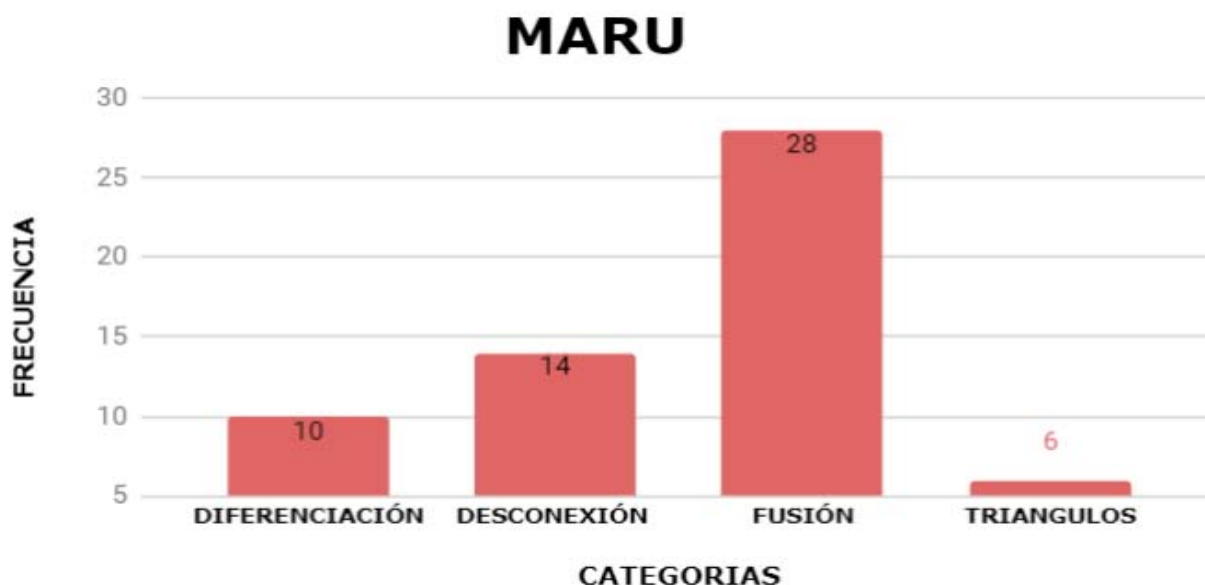


Fig. 9 Gráfica de frecuencia de las categorías.

La gráfica (Fig.9), representa los datos, valores y frecuencias identificados en Maru, obtenidos a través de las entrevistas, los datos arrojados fueron divididos en cuatro familias: Diferenciación, Desconexión, Fusión y Triángulos.

A continuación se presentan las características que se identificaron en la participante, que hacen que la ubicamos como una persona de tipo Indiferenciada-Fusionada:

Características de la persona Indiferenciada-Fusionada:

- Maru es una persona muy emotiva y en ocasiones se deja llevar por su impulso.
- Suele enojarse fácilmente pero de igual forma se contenta rápidamente.
- Maru es una persona que se caracteriza por amar intensamente y es capaz de hacer muchas cosas con tal de conservar sus relaciones afectivas.
- Ante ciertas situaciones (en especial las familiares), sus niveles de ansiedad son altos.
- Suele sentirse continuamente preocupado por lo que pueda ocurrirle a sus hijos.
- Cuando las cosas no van bien, su preocupación, ansiedad y frustración son muy fuertes

- En situaciones de crisis, puede llegar a paralizarse por el exceso de ansiedad que manifiesta. Es decir, le es difícil encontrar las posibles soluciones a los problemas.
- Cuando alguien la decepciona, le es muy difícil perdonarlo por lo que hizo.
- Le afectan las críticas que le hacen a las personas importantes en su vida, sus hijos, amigos, padres.
- Exige que le digan siempre la verdad, pero cuando se entera, reacciona de manera excesivamente emocional.
- Tiende a resolver problemas de los demás aunque no se lo pidan.
- Dan consejos que nadie les pide.
- Se preocupa mucho de sus hijos, padres, pareja, hermanos, amigos de que les pueda pasar algo, de que no hagan las cosas bien por lo que trata de protegerlos sin que se lo pidan. Da consejos, se hace cargo de cosas que el otro tendría que hacer.

Características identificadas en la participante de tipo Indiferenciado-Desconectado:

- No permite que los demás lo ayuden porque no quiere tener deudas de ningún tipo con nadie. Prefiere ayudar a ser ayudada.
- Le cuesta mucho trabajo expresar sus emociones, sobre todo las emociones positivas hacia los demás.
- No le gusta enterarse de lo que le ocurre a los demás a menos que sea de su familia.
- Puede parecer una persona muy fuerte y autosuficiente pero no tolera una confrontación directa.

Características identificadas en la participante de tipo Diferenciada:

- Confía en los demás y en sí mismo.
- Establece un compromiso claro con los demás.
- Ayuda a los demás sin esperar nada a cambio.
- No le afectan los elogios aunque si le agradan.
- Puede relacionarse con personas que piensan diametralmente opuesto a él. No tiene problemas en interactuar con, por ejemplo, homosexuales, personas de otras religiones, creencias o posiciones políticas

- No le causa problemas cuidar a alguien cercano.

Por último es importante mencionar que la persona con un yo poco desarrollado o indiferenciadas, se convierten en los miembros más vulnerables del sistema familiar, por presentar poca adaptación a las demandas del exterior, de manera que depende de la aprobación y aceptación de los demás, por lo que la mayor parte del tiempo estará tratando de complacer a los otros.

- **Análisis del proceso de duelo.**

Afrontar una muerte inesperada es una de las tareas emocionales más complicadas a las que puede enfrentarse una persona. Maru perdió a su esposa de una forma inesperada y sin previo aviso. En este sentido, este tipo de pérdida hace que el proceso de duelo, ya de por sí doloroso, sea aún más complicado. Esto lleva a que inicialmente Maru no pueda aceptar la situación y su primera reacción es negar la realidad de esta noticia devastadora.

La negación consiste en el rechazo consciente o inconsciente de los hechos o la realidad de la situación. Este mecanismo de defensa busca amortiguar el shock que produce la nueva realidad para sólo dejar entrar en nosotros el dolor que estamos preparados para soportar. Se trata de una respuesta temporal que nos paraliza y nos hace escondernos de los hechos. La frase que podría resumir la esencia de esta etapa es “Esto no me puede estar pasando a mí”, (Kübler- Ross, 1993).

En este primer momento, el mundo pierde sentido y nos abruma. Nos preguntamos cómo podemos seguir adelante. No es que estemos negando que la muerte o la pérdida se hayan producido sino que nos invade un sentimiento de incredulidad de que la persona que amamos no la veremos nunca más. Los sentimientos de esta etapa nos protegen brindando a nuestro cuerpo y mente un poco de tiempo para adaptarse a esta nueva realidad sin la persona fallecida. Luego el doliente comienza a sentirse como si lentamente estuviera despertando, recordando lo sucedido progresivamente (Kübler- Ross, 1993). Si bien la negación es una parte normal del proceso de duelo es importante destacar que si el doliente perdura durante mucho tiempo en ella puede llegar a ser perjudicial ya que al no aceptar lo que les ha ocurrido, no son capaces de enfrentar esta pérdida y seguir adelante. Otro de los factores que dificultan la asimilación y por tanto la elaboración del duelo, es que al ser inesperado la persona no tiene oportunidad de cerrar ciclos y despedirse de su ser querido.

Maru también atravesó por la etapa de ira, donde los sentimientos de enojo estuvieron presentes con distinta intensidad durante todo el proceso de duelo, es en esta etapa donde la ira toma el protagonismo dirigiéndose este enojo al ser querido fallecido. Maru sentía un gran dolor y cierto resentimiento hacia Carlos pues de alguna forma se sentía que la había abandonado. Más tarde se dio cuenta que su esposo no la abandonó y que el coraje que tenía reprimido era hacia las personas que le arrebataron la vida a su esposo. En esta etapa el psicólogo le explicó que era importante que expresara libremente lo que sentía, dándose cuenta que este sentimiento de enojo no sólo es temporal sino que, principalmente, es necesario. Pues debajo de esta ira ilimitada se encuentra el dolor producido por esta pérdida. Por ello si la persona es capaz de identificar esta ira y expresar sin temores sus emociones, podrá comprender que esta etapa es parte del proceso de curación.

Debido a antecedentes de la participante, Maru atravesó por una etapa de depresión donde la tristeza y el dolor la invadían constantemente. Pues en repetidas ocasiones llegó a experimentar sentimientos de vacío y profundo dolor. Sin embargo, a pesar de que ha tenido regresiones a esta etapa, el acudir al psicólogo ha sido de gran ayuda para Maru. El psicólogo le explicó que la depresión en el proceso de duelo no es sinónimo de enfermedad mental, sino de una respuesta adecuada a una gran pérdida, por lo que las emociones de la depresión deben ser experimentadas para sanar.

Maru ha tenido regresiones a esta etapa y por tal motivo su proceso de duelo ha sido un tanto difícil. Sin embargo, ha tenido grandes avances con respecto a la aceptación de la muerte de su marido, si bien le ha sido difícil adaptarse a su realidad, al menos acepta que su ser querido se ha ido físicamente y que por ello debe comprender que es a esta realidad a la que tendrá que enfrentarse todos los días de su vida, pues es una realidad permanente. Para finalizar es importante mencionar que en el momento que Maru aprenda a convivir con esta pérdida, su vida será más llevadera, pues establecerá una relación distinta con la persona fallecida en este caso su esposo y finalmente comenzará a crecer a través del conocimiento de sus sentimientos para poder seguir adelante con su vida.

7. DISCUSIÓN

Para el presente estudio, lo primero que se hizo fue reconocer la relevancia del porqué y para qué de la investigación, para posteriormente desarrollar un objetivo específico en este sentido nuestro objetivo a lo largo de la investigación fue: Describir el proceso de duelo en personas que se encuentren en este estado, desde la perspectiva de la Diferenciación.

Podemos decir que cada uno de los participantes estaba experimentando un proceso de duelo, cada uno de ellos vivió la pérdida de un familiar Martín perdió a su madre, Quina perdió a su hermana, Turices a su esposa y finalmente Maru perdió a su esposo. En cada uno de ellos se identificó el grado de Diferenciación y a su vez fueron ubicados dentro de algún tipo de Indiferenciación Fusión o Desconexión. Se mencionaron también cada una de las características que ubican a cada uno de los participantes en algún tipo de Indiferenciación.

Recordemos que la diferenciación se define como el balanceo que el sujeto lleva a cabo en sus relaciones íntimas. Este concepto implica que el individuo pueda distinguir entre sus emociones y sus pensamiento, comportarse como persona y no como parte del grupo familiar (Ibáñez, Guzmán y Vargas, 2010).

Por su parte Vargas, Ibáñez y Hernández (2012), describen la diferenciación como el grado en el cual un individuo es independiente emocionalmente del entorno familiar en que se desarrolla. La diferenciación, además de ser un concepto desarrollado para describir el grado de separación emocional que las personas logran conseguir, determina el grado en que pueden haber resuelto el vínculo emocional con su familia, regulando la distancia emocional entre los miembros de la familia que permite el equilibrio individualidad e intimidad (balanceo), entre la fuerza de unión y la fuerza de individualidad (Vargas, Ibáñez y Santillán, 2009).

A lo largo del trabajo se ha analizado el proceso de duelo, desde la perspectiva de diferenciación. Es decir, haciendo énfasis en el grado de diferenciación de cada uno de los participantes que atravesaron por la pérdida de un familiar y analizando su proceso de duelo mediante su historia de vida.

A lo largo de la vida todos sufrimos pérdidas y conflictos. Estas situaciones de conflicto con un cierto grado de sufrimiento, son momentos inseparables de la vida. Es decir, no hay vida sin momentos de sufrimiento. De ahí, el que estas situaciones

de conflicto o sufrimiento se integren en la historia de vida y experiencias del ser humano. Este tipo de experiencias se le llama procesos elaborativos, que incluyen siempre una serie de cambios fundamentalmente en nuestras emociones, en nuestras relaciones y roles sociales (Tizón, 2007).

Los duelos y los procesos psicológicos del duelo, son una variedad de los procesos elaborativos, son los que acontecen ante la pérdida. Con el término elaboración o proceso de duelo se intenta hacer hincapié en la realidad de que todo duelo requiere esfuerzos y trabajos dolorosos, así como un desafío y combate emocional. En este sentido existen cambios significativos en el ciclo vital de la familia, la pérdida de un miembro involucra un proceso de duelo. Es decir, vivir una situación de crisis que dará lugar a nuevas experiencias individuales y grupales. Y son la pauta para una reorganización familiar y encuentro con la nueva realidad.

Gómez (2011), hace énfasis en que la magnitud del duelo ante la muerte de un ser amado va a estar relacionado a varias situaciones, como el tipo de muerte de la persona, ya que no se vive este proceso de la misma forma cuando la muerte se da de manera anticipada o imprevista. Es importante considerar si tanto él, como sus familiares y amigos puedan concluir sus asuntos pendientes, el lugar que tenía para la familia, la persona que falleció, los valores, las creencias y el tipo de relaciones familiares y de amistad.

Existen algunas características, relacionadas con la persona doliente, el fallecido o las características de la muerte que hacen que el duelo pueda ser más complicado. Alguno de los factores que pueden ser considerados: la juventud o vejez del fallecido, la muerte repentina o la muerte incierta o en las que no se puede visualizar la pérdida, son situaciones en las que resulta más probable que las reacciones de duelo sean más intensas. Entre ellos, también el nivel de apego y familiaridad con la persona fallecida; padre-madre del fallecido, hace que el duelo sea más intenso, por lo que es más fácil que se complique.

Según Echevarría y Corral (2001), menciona que son diversos los factores de los que depende la experimentación de un duelo y nos proporcionan una lista de los factores que consideran importantes:

1. Edad de la persona fallecida.
2. Tipo de muerte: sobre todo cuando es prematura, inesperada o trágica.
3. Variables psicosociales; como estar en una situación económica precaria.

4. Inestabilidad emocional previa: personas con antecedentes de depresión o de trastornos de ansiedad, con estilos de afrontamiento inadecuados, corren mayor riesgo del derrumbarse emocionalmente. Asimismo las personas con una falta de salud física son las que tienden a caer más fácilmente enfermas durante el duelo.
5. Experiencia negativa de pérdidas anteriores: cuando una persona ha experimentado muchas o recientes pérdidas y cuando la reacción ante las anteriores ha sido particularmente intensa o duradera.

En este sentido cada uno de los participantes y los miembros de la familia que perdieron, tienen características particulares. Además de que la experiencia de duelo es diferente en cada participante, esto estrechamente relacionada con su grado de diferenciación y su forma de reaccionar ante una situación de crisis.

A continuación daremos una breve explicación acerca del cómo experimentaron, vivieron y enfrentaron el proceso de duelo los participantes:

En el caso de Martín, a lo largo de su vida ha tenido que experimentar pérdidas continuas pues en 6 años vivió las pérdidas significativas de tres familiares dos de ellos hermanos y su madre. En el año 2014 fue cuando experimentó una de las pérdidas más dolorosas de su vida, su madre de 72 años de edad quien padecía de Parkinson, murió. Fue con Fausta con la única que construyó un lazo de confianza y un vínculo seguro, pues su madre fue la única que siempre estuvo pendiente ante sus necesidades físicas como emocionales. Recordemos que existen algunos factores que hacen que el duelo pueda ser más complicado, como el nivel de apego y la familiaridad con la persona fallecida (madre), provocó que el duelo fuera un poco más intenso. Otro factor importante para que la pérdida fuera más complicada, fue que mantenía una relación de fusión con su madre es decir en diferentes sentidos era dependiente de ella.

Martín estuvo con Fausta antes, durante y después de ser diagnosticada, pues para él su madre era la persona más fundamental en su familia, y en su vida. En este sentido el participante experimentó un duelo anticipado. El duelo anticipatorio comienza en el momento en el que se da un diagnóstico y pronóstico irreversible de las expectativas de vida del paciente, lo cual culmina en una muerte próxima. Para Martín fue difícil comprender que su madre fuera diagnosticada con Parkinson, pasó por momentos de negación que representa un amortiguador del efecto de tristeza, dolor y sufrimiento ante la próxima pérdida. La enfermedad consumió lentamente la

vida de su madre, todo fue avanzando, hasta que su vida culminó. El impacto del duelo en la biografía del ser humano es siempre un proceso, pues no es solo el acontecimiento, si no la situación y la evolución. Por eso son decisivas las relaciones posteriores de duelo, el apoyo, las figuras sustitutivas, las pérdidas posteriores.

En el caso de Martín las estrategias de afrontamiento para su proceso de duelo fue la reanudación de su vida cotidiana, la implicación en actividades recreativas y un factor importante fue que decidió tomar terapia que le permitió escuchar a su cuerpo y darle un lugar a cada una de las emociones que fueron apareciendo y dirigiendo su proceso de duelo. Finalmente llegó a una etapa de aceptación donde se dio cuenta que la muerte de su madre era el suceso cercano ante la situación de decadencia en su padecimiento y su deterioro. Algo importante es que Martín pudo despedirse de Fausta, a pesar de que fue difícil este acontecimiento pues él era quien más tiempo compartía con ella, entendió que el momento de partir era necesario, pues las condiciones de su madre no eran las más favorables. Martín ante tal suceso menciona que al ver a su madre sufriendo entendió que el momento de partir era irreversible, fue como si el momento de lucha hubiera terminado para dar lugar al momento de la despedida y la llegada de la muerte.

Totalmente diferente al caso de Quina, quien nunca se percató del padecimiento de su hermana. Y es que fue con Fátima con quien construyó una relación de apego emocional, su hermana representaba esa figura materna que Quina ya no tenía, pues ante la pérdida de su madre (Francisca). Fátima fungió con el papel de madre o al menos para Quina su hermana fue una segunda madre en su vida y fue esta pérdida la que sin duda marcó su vida. Una de las relaciones más importante en la vida de Quina fue la de su Hermana. Ellas mantenían una relación fusionada que daba lugar a esa unión emocional que desembocaba en diferentes tipos de dependencia emocional, donde se establecen relaciones basadas en la emoción y subjetividad.

Lo más difícil de enfrentar en esta pérdida fue que ningún familiar sabía sobre el padecimiento que sufría Fátima, pues llevaba bastantes años siendo Diabética. Para Quina fue difícil enfrentar la muerte de su hermana, los sentimientos de impotencia y coraje prevalecieron por bastante tiempo. Pues al no tener conocimiento del padecimiento de su hermana, Quina piensa y considera que no pudo hacer nada por Fátima y eso la llenaba de frustración y tristeza. Esta etapa es también llamada etapa de negación, seguida de una fase de ira, que surge cuando ya no se puede

mantener el sentimiento de negación. Los sentimientos que invaden al individuo son ira, envidia, y resentimiento. La fase de ira es difícil de afrontar para la familia, ya que la ira se desplaza en todas direcciones y se proyecta contra lo que les rodea.

En este sentido el tipo de duelo que experimentó la familia y en particular Quina fue un suceso súbito o de urgencia, pues fue una muerte que se dio sin un aviso previo, la enfermedad estaba en su última fase y el destino final era irreversible. Por ende las muertes de este tipo son más difíciles de elaborar. Lo que ayudó a Quina a trabajar con su proceso y afrontamiento del duelo, fue el que llegó a una etapa de pacto donde la única realidad era que Fátima ya no estaba en su vida, y que tenía que proseguir con su vida. Fue así como Quina siguió con su proceso, se permitió sentir, compartir sus sentimientos con otros, hablar de sus sentimientos ante la pérdida, retomar sus actividades en el campo laboral, y reorganizar su vida con la ausencia de su hermana.

Por otra parte Turices, experimentó otro tipo de pérdida, no fue la de una madre o hermano, sino la de su esposa y pareja por cerca de 50 años. Fue con quien estableció una relación de fusión. Patricia sufría de distintos padecimientos principalmente hipertensión, pero fue mediante una serie de estudios que fue diagnosticada con diabetes, tanto para Turices y Patricia esta noticia les afectó emocionalmente, incluso ella tomó terapia psicológica para enfrentar el diagnóstico de su enfermedad, pues tras ser diagnosticada con diabetes, Patricia se sentía demasiado triste, lloraba y se encerraba en su cuarto.

La enfermedad lentamente la fue consumiendo, a pesar de tener tratamiento su desgaste y deterioro físico eran notorios, esta etapa fue difícil para toda la familia sin embargo, fueron una red de apoyo y acompañamiento para Patricia pues sus hijos y Turice se turnaban para acompañarla, pero el 2015 Patricia le da una embolia y tras ese acontecimiento, quedó en estado vegetativo y tuvo que ser entubada para que pudiera respirar. Posterior a ello fallece tras un infarto.

El tipo de duelo que la familia experimentó fue anticipado, pues el duelo no comienza en el momento de la muerte, sino tiempo antes, cuando se emitió el diagnóstico de la enfermedad. Cuando esto sucede, se produce tristeza en la familia y en los cuidadores primarios en este caso Turices quien era su cuidador primario, porque es una adaptación a la nueva situación que se acaba de crear.

Un acontecimiento significativo para la familia tuvo la oportunidad de despedirse, pues antes de que le diera la embolia todos los hijos fueron a verla por

separado, y Turices pudo prepararse para la despedida. Para Turices el poder despedirse de su pareja de vida, significó dejarla ir tranquila así lo describió mediante su discurso. Sus hijos fueron una red de apoyo muy importante en el proceso de duelo de Turices. Sin embargo, sus hijos no podían permanecer en casa de Turices, pues cada uno de ellos tiene una vida propia. Lo que llevó a Turices a comenzar a retomar actividades que solía realizar en compañía de su esposa, ahora de manera individual y eso a su vez le permitió darse cuenta de su nueva realidad.

Finalmente en el caso Maru, su experiencia ante la muerte de su esposo mediante una muerte inesperada, es decir un homicidio marcó su vida por completo. Maru construyó en conjunto con su esposo un matrimonio por más de 20 años, mantenían una relación de fusión. Y para Maru, su pareja representaba el pilar más importante en su vida. La muerte de su esposo fue sin lugar a duda, una muerte súbita y por ende en la mayoría de veces este tipo de muertes requieren intervención de un profesional, pues las pérdidas por muerte súbita son más difíciles de elaborar. En este sentido, el duelo se vuelve más difícil de elaborar, en el caso de Maru vivió la muerte de su pareja desarrollando pensamientos de negación que a su vez, fueron una defensa psicológica que desarrolló para evitar sentirse ahogada y paralizada, por intensos sentimientos de dolor.

Acudió al psicólogo pues llevaba dos intentos de suicidio, ante la preocupación sus hijos deciden pedir apoyo profesional. Sin embargo su proceso de duelo ha sido un tanto difícil de enfrentar tanto para ella como para la familia. En el caso de Maru, se puede considerar que aún está elaborando y trabajando con su proceso de duelo pues aún tiene regresiones a la fase de negación. Sin lugar a dudas, la red de apoyo que es su familia y la atención psicológica le ayudarán a reorganizar su vida, aceptar y/o aprender a vivir con su nueva realidad.

Por último, mencionar que cuando la familia atraviesa por un proceso de duelo, es normal que el sufrimiento, la ansiedad y el cansancio aparezcan, cada miembro manifestará su malestar de manera distinta, pues esto constituye una primera respuesta de adaptación ante la pérdida, por ende es probable que se cree un ambiente de mayor ansiedad y tensión entre los miembros de la familia, algunas de ellas podrían llegar a enfrentar una situación de crisis.

Esto debido a que la persona buscará expresar su dolor, pues perder a un familiar es un proceso difícil, por tal motivo se tendrá que hacer un reacomodo en la estructura familiar por medio de un proceso de reconstrucción, reorganización y

transformación familiar. Pues se pone en juego la percepción que se tiene acerca de este tipo de acontecimientos vitales y puesto que es un proceso personal caracterizado por la propia historia y ligada a la ruptura del vínculo de intimidad con la persona que ha muerto.

8. CONCLUSIONES

La pérdida de un ser querido en sí, ya sea que la aceptemos o no, nos fuerza a un nuevo comienzo y a una reestructuración diferente, a hacer cambios en diferentes aspectos de nuestra vida. La persona que experimenta la elaboración de un duelo por pérdida de un ser querido tiene la capacidad de salir adelante, como un ser humano nuevo, íntegro, asimilando su nueva situación, sus nuevos roles y con la posibilidad de seguir su vida consciente de lo vivido.

Es sano despedirse, aceptar el hecho de que la muerte es irreversible y que esa persona ya no estará más con nosotros, ya no hablaremos con ella como solíamos hacerlo ya no sentiremos más su cercanía y no veremos más su presencia como antes, ni participará en las decisiones de nuestra vida y si bien esto es doloroso, también es tener presente que despedirse no es olvidarnos de ese ser querido, tampoco es cortar los vínculos afectivos que nos unían sino que, despedirse es decirle hasta siempre, agradeciéndole por haber estado con nosotros, reconocer todo lo que ese ser querido nos aportó y permitir que siga presente en nuestras vidas, en nuestro corazón y a través de sus recuerdos.

El duelo siempre va acompañado de una serie de circunstancias que actúan como predictores de riesgo para desarrollar un duelo complicado, como son:

Causa y entorno de la muerte, personalidad y recursos psicoemocionales del doliente, ambiente socio familiar, el tipo de relación con el fallecido. Es posible identificar las personas con especial riesgo para no seguir un "duelo normal" ya sea porque las circunstancias de la muerte son especialmente traumáticas o porque la persona es demasiado vulnerable.

Debemos recordar que la manifestación del duelo responde ante el impacto de la pérdida, pues existen niveles y ciertas manifestaciones que aparecen en las personas que están enfrentando un proceso de duelo.

- Cada individuo experimenta una implicación entre su historia de vida y el significado de duelo.
- La deriva hacia un duelo patológico solo se da en una minoría de los casos.
- Los duelos marcan la historia de vida del ser humano.
- Los efectos del duelo pueden ser muy prolongados, variables en el tiempo, reactivados por otros duelos, otras pérdidas, y por múltiples relaciones o circunstancias de su vida.

- Lo ocurrido en una etapa del proceso del duelo, pueden influir en otras posteriores.
- El duelo marca la sucesión de las generaciones, algunos tienen efectos transgeneracionales.
- El duelo está implicado en el desencadenamiento o relacionado con cuadros clínicos muy diversos.
- El impacto del duelo en la biografía es siempre un proceso; lo importante no es solo el acontecimiento, si no la situación y la evolución. Por eso son decisivas las relaciones posteriores de duelo, el apoyo, las figuras sustitutivas y las pérdidas posteriores.

El duelo siempre va acompañado de una serie de circunstancias que actúan como predictores de riesgo para desarrollar un duelo complicado, como son:

Causa y entorno de la muerte, personalidad y recursos psicoemocionales del doliente, ambiente socio familiar, el tipo de relación con el fallecido. Es posible identificar las personas con especial riesgo para no seguir un “duelo normal” ya sea porque las circunstancias de la muerte son especialmente traumáticas o porque la persona es demasiado vulnerable.

Es importante recordar que para desarrollar un duelo complicado existen diferentes factores de riesgo: muertes repentinas y/o inesperadas, circunstancias traumáticas de la muerte (suicidio, asesinato, maltrato), pérdidas múltiples o que no aparezca el cadáver, doliente en edades tempranas o tardías de la vida, una relación demasiado dependiente, relación ambivalente con el fallecido, la existencias de cuadros de depresión u otras enfermedades mentales, tener problemas económicos, escasos recursos personales, y por último no contar con apoyo socio-familiar (red de apoyo), (Echevarría y Corral , 2001).

Por otro lado Castro (2007), hace una lista sobre los factores que pueden obstaculizar la elaboración del duelo:

- Evadir sentimientos, poniéndose máscaras de fortaleza.
- No compartir con otros los sentimientos que están experimentando, esto es a lo que la tanatología llama; conspiración del silencio, esto no favorece en nada la elaboración del duelo.
- Aislarse de familiares y amigos, ya que la red social de apoyo es primordial ante el duelo.
- Recurrir a fármacos y/o tranquilizadores, ya que lo único que harán será retardar o adormecer el duelo.
- Abuso del alcohol o drogas.
- Victimizarse, ya que esto aumenta los sentimientos desagradables.
- Tomar decisiones importantes en.
- Ante la muerte o divorcio de la pareja, involucrarse inmediatamente en una relación amorosa, ya que esto no permitirá realizar el proceso de duelo anterior.
- Comparar nuestro duelo con el de los demás. Es importante recordar que el proceso de duelo es individual y único.
- Sentir que estamos fallando a la persona muerta si sonreímos o realizamos alguna actividad placentera.
- Presionarnos por lo que nos dicen de los demás, sobre el tiempo que supuestamente debe durar el duelo.
- Adoptar actitudes negativas ante el dolor y el sufrimiento como masoquismo, autocompasión, autismo y evasión.

Por lo tanto, es importante que el proceso de duelo se viva dignamente, permitirnos asimilar cada una de las emociones que aparecen durante el proceso, lo que implica enfrentar el dolor y el sufrimiento. Recordemos que, el impacto de la muerte del ser querido dependerá del grado de intimidad de la relación que se mantenía con él o ella, pero también de la capacidad de desprendimiento.

Cada persona tiene una capacidad diferente para recuperarse frente a la adversidad. Si se han tenido lazos afectivos muy fuertes, la vida del deudo será

duramente sacudida, en cambio, si las relaciones fueron distantes, el grado de dolor era mínimo.

Durante el proceso de duelo, las emociones se ven afectadas, ya que pocas veces estamos preparados para poder comprender la ausencia de los seres que amamos, y esto nos conduce en ocasiones a disminuir nuestra vida social y experimentar sentimientos de coraje, impotencia, culpa, llegando a experimentar una cascada de emociones. Pero también, después de una pérdida se puede llegar a una resolución saludable si las tareas del duelo se cumplen, si se tienen y se ponen en acción las estrategias de afrontamiento así como, retomar la rutina diaria de sus actividades.

La pérdida de un ser querido en sí, ya sea que la aceptemos o no, nos fuerza a un nuevo comienzo y a una reestructuración diferente, a hacer cambios en diferentes aspectos de nuestra vida. La persona que experimenta la elaboración de un duelo por pérdida de un ser querido tiene la capacidad de salir adelante, como un ser humano nuevo, íntegro, asimilando su nueva situación, sus nuevos roles y con la posibilidad de seguir su vida consciente de lo vivido.

Es sano despedirse, aceptar el hecho de que la muerte es irreversible y que esa persona ya no estará más con nosotros, ya no hablaremos con ella como solíamos hacerlo ya no sentiremos más su cercanía y no veremos más su presencia como antes, ni participará en las decisiones de nuestra vida y si bien esto es doloroso, también es tener presente que despedirse no es olvidarnos de ese ser querido, tampoco es cortar los vínculos afectivos que nos unían sino que, despedirse es decirle hasta siempre, agradeciéndole por haber estado con nosotros, reconocer todo lo que ese ser querido nos aportó y permitir que siga presente en nuestras vidas, en nuestro corazón y a través de sus recuerdos.

BIBLIOGRAFIA

- Álvarez, A. (1998). ***Muerte y subjetividad: Una experiencia de investigación***. Tesis de Maestría. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Anderson, S. A., y Sabatelli, R. M. (1990). Differentiating differentiation and individuation: Conceptual and operational challenges. ***American Journal of Family Therapy***. 18, 32-50.
- Bowen, M. (1979). ***Family Therapy in Clinical Practice***. Nueva York: Jason Aronson.
- Bowen, M. (1989). ***La terapia familiar en la práctica clínica. 2***. Bilbao, España
Barcelona: Desclée de Brouwer.
- Bowen, M. (1997). ***Bowen theory and practice***. Washington: Georgetown Family Center.
- Bowlby J. (1993). ***El Vínculo Afectivo***. Barcelona: Paidós.17--27.
- Chaves. A, Tomé, J. y Castillo, S. (2011). ***La ruptura sentimental: del amor al duelo***. Formación Alcalá. España, 178.
- Charmaz, K. (2010). ***Grounded Theory: Objective and Constructivist Methods Qualitative***. Nueva York: Guildford Press. 183 - 207.
- Castro, M. (2007). ***Tanatología, la inteligencia emocional y el proceso de duelo***. México: Trillas, 180.
- Centero, C. (2013). ***Gestión del duelo y las pérdidas. Aprendiendo a vivir con lo ausente***. Formación Alcalá. España, 231.
- Colomo, M. (2016). Pedagogía de la muerte y proceso de duelo. ***Revista Iberoamericana sobre Eficacia y cambio en la Educación***. (14), 2, 63-77.
- Díaz, M. (2012). ***El duelo y su proceso para superarlo***. Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia. 9-39.
- Estrada, I. (2003). ***El ciclo vital de la familia***. México: Grijalbo.
- Echevarría, E., Corral, P. y Amor, J. (2001). Estrategias de Afrontamiento ante el sentimiento de culpa. ***Revista Análisis y Modificación de la Conducta***. (27), 116, 905-922.
- García, M. (2012). ***El proceso de duelo en psicoterapia de tiempo limitado***. Universidad Complutense de Madrid. Facultad de Filosofía.
- Gómez, G. (2011). ***La Reacción ante la Muerte en la Cultura del Mexicano Actual***. Universidad de Londres.1 (1), 39-48.

- Guillem, P., Romero, R. y Oliete, R. (s/f). **Manifestación del duelo.** Instituto Valenciano de Oncología. Valencia. 63-83.
- Hernández, A. (2006). El significado de la muerte. *Revista Digital Universitaria.* **7** (8), 1-7.
- Ibáñez, E., Guzmán, X. y Vargas, J. (2010). Descripción y Análisis del Concepto de Diferenciación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala.* **13** (1), 52-79.
- Ibáñez, E., Vargas, J., Galván J. y Martínez, M. (2008) *Diferenciación en Mujeres con Papiloma Humano: Un Estudio Cualitativo.* *Revista Electrónica de Psicología Iztacala.* **11** (2), 45- 82.
- Ibáñez, E.; Vargas, J. y Vega, C. (2009). Estrés y diferenciación: dos conceptos relacionados. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala.* **12** (4), 94-104.
- Kerr, M. y Bowen, M. (1988). *Family Evaluation: An approach based on Bowen theory.* Nueva York: Norton.
- Kerr, M. (2003). *La Historia de Una Familia: Un Libro Elemental Sobre la Teoría Bowen.* Centro Bowen para el Estudio de la Familia, Centro de la Familia de Georgetown, Washington DC, 43.
- Kubler-Ross, R.E. (1993). *Sobre la muerte y los moribundos.* Barcelona: Grijalbo.
- Liddle, H. y Schwartz S. (2002). *Attachment and Family Therapy: Clinical Utility of Adolescent-Family Attachment Research.* Family Process, 41, 444-476.
- Luna, H., Pórtela, R. y Rojas, A. (2007). *Exploración y Reflexiones acerca de los Procesos Emocionales Relacionales de la Propia Familia de Origen, Vinculadas a la Formación del Terapeuta, desde la Teoría de los Sistemas Naturales de Murray Bowen.* 15-45.
- Mejía, C. y Fernández, F. (2012). La culpa y el duelo. *Revista Electrónica de Psicología Social.* **(23)**, 1-8.
- Oliva, G. y Villa, G. (2014). *Hacia un concepto Interdisciplinario de la familia en la globalización.* **10** (1), 11-22.
- Quiles S., Bernabé M., Esclapés C., Aragón M., y Quiles Y. (2007). *Apoyo al duelo. Formación e intervención en psicología de emergencias y catástrofes.* Universidad Miguel Hernández. 65.
- Rodríguez, M. y Martínez, M. (2015). *Teoría familiar sistémica de Bowen: avances y aplicación terapéutica.* Mc. Graw Hill Education.
- Súarez, V. (2011). Creencia y religión: Visiones y manejo emocional de la muerte y el duelo. *Revista de Humanidades.* **(18)**, 49-64.

- Strauss, A. y Corbin, J. (2002). **Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada.** Contus. Universidad de Antioquia. Facultad de Enfermería de la Universidad de Antioquia.
- Titelman, P. (2003). Emotional cutoff in Bowen family systems theory: An overview. **Emotional Cutoff: Bowen Family systems Theory Perspective.** Nueva York: Haworth Press.
- Valladares, (2008). La familia. **Revista una mirada desde la psicología. (66),** 1-12.
- Vargas, J., Ibáñez, J. y Jiménez, R. (2003). Redes Sociales de Apoyo en el proceso de la enfermedad crónica. **Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 6 (2).**
- Vargas, J. J. y Ibáñez, E. J. (2008). Pareja y adolescencia: un análisis desde la perspectiva del vínculo. **Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 9 (3),** 73-85.
- Vargas, J., Ibáñez, J. y Vega (2009). Fusión y desconexión emocional: dos extremos en el concepto de diferenciación. **Alternativas en Psicología.14 (21)** 16- 27.
- Vargas, J., Ibáñez, E. y Santillán, P. (2009). Desarrollo de un Instrumento de Evaluación para el Concepto de Diferenciación. **Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 12 (1)** 106- 116.
- Vargas, J. J., Ibáñez, E. J. y Armas, P. (2009). Desarrollo de un instrumento de evaluación para el concepto de diferenciación. **Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 12 (1),** 106 – 116.
- Vargas, F., J., Ibáñez, R., E. y Hernández, L., M. (2012). La familia como contexto en la construcción de las emociones. **Alternativas en Psicología: Revista semestral. Tercera época, XVI (27),** 54 – 66.
- Vargas, J., Ibáñez, E., y Mares, K. (2016). La dinámica de la familia y la diferenciación. Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México. **Alternativas en Psicología. 133-155.**