



UNIVERSIDAD
DON VASCO. A. C.

UNIVERSIDAD DON VASCO, A.C.
INCORPORACIÓN N° 8727-25 A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

*ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE UNA JOVEN
DURANTE EL PROCESO DE DUELO POR LA PÉRDIDA DE
SU PADRE*

T E S I S

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Brenda Olivera Lira

Asesora: Lic. Perla Lizbeth Uribe Carmona

Uruapan, Michoacán. a 12 de marzo de 2018.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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 mis padres por ser siempre el mejor de mis apoyos durante toda mi vida, por alentarme a ser siempre una mejor persona, por enseñarme el valor detrás de cada esfuerzo, por apoyar mis decisiones y darme alas para lograr mis más grandes deseos, pero sobre todo por el amor, la confianza y por siempre estar a mi lado sin importar nada. No tengo palabras suficientes para expresar mi agradecimiento hacia ustedes.

A mis maestros que guiaron no solo mi formación académica sino que me brindaron además valores éticos y experiencias que contribuyeron en mi formación profesional pero también personal. Gracias a su sabiduría ayudaron a mi crecimiento en esta gran etapa de mi vida.

A mis amigos y compañeros, por brindarme su apoyo y cariño en cada momento, además de permitirme compartir con ellos experiencias magnificas tanto en el ámbito escolar como personal.

ÍNDICE

Introducción.

Antecedentes	1
Planteamiento del problema.	6
Objetivos.	8
Pregunta de investigación.	9
Descripción de los instrumentos de campo.	9
Justificación.	10
Marco de referencia	11

Capítulo 1. Muerte.

1.1 Conceptos generales de la muerte.	12
1.1.1 Concepto de muerte.	13
1.1.2 La muerte biológica.	15
1.1.3 La muerte desde una perspectiva psicológica.	18
1.1.4 La muerte desde la perspectiva filosófica.	21
1.1.5 La muerte desde la perspectiva religiosa y de la cultura.	23
1.2 El proceso de muerte.	27

Capítulo 2. Duelo.

2.1 Definición del duelo.	31
2.2 Raíces del duelo.	34

2.3 El proceso de duelo.	36
2.3.1 Entender el proceso de duelo.	40
2.4 Manifestaciones del duelo.	46
2.5 Factores que ayudan a los dolientes a afrontar el duelo.	51
2.6 Factores que intervienen en el proceso de duelo que pueden facilitar o dificultarlo.	55

Capítulo 3. Metodología, análisis e interpretación de resultados.

3.1 Descripción metodológica.	59
3.1.1 Tipo de enfoque.	59
3.1.2 Tipo de diseño.	61
3.1.3 Tipo de estudio.	62
3.1.4 Tipo de alcance.	62
3.1.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	64
3.2 Población y muestra.	65
3.3 Descripción del proceso de investigación.	69
3.4 Análisis e interpretación de resultados.	71
3.4.1 Relación con el padre.	71
3.4.2 Tipo de muerte.	74
3.4.3 Relación con otros miembros de la familia.	76
3.4.4 Primeras reacciones al saber la noticia.	78
3.4.5 Reacciones de afrontamiento posteriores.	81
3.4.6 La fe o espiritualidad.	88

INTRODUCCIÓN

En el presente documento se examina un estudio de caso relativo a las estrategias de afrontamiento que una persona implementa en el proceso de duelo ante la pérdida de un padre en la juventud. Como primera tarea, se exponen los elementos contextuales necesarios para proporcionar al lector una comprensión global de la temática estudiada.

Antecedentes

Los seres humanos pueden entender la pérdida como algo que forma parte natural de la vida, sin embargo, el golpe y la confusión pueden ser abrumadores, lo cual puede llevar a periodos largos de tristeza, angustia, desánimo, melancolía y depresión, entre otras situaciones. Cabe mencionar que todos los individuos reaccionan de manera muy diferente ante la muerte y utilizan sus propios mecanismos para poder sobrellevar el dolor que esta les causa, e incluso el tiempo que transcurre después de una pérdida les permite a muchas personas recuperarse, siempre y cuando cuenten con algunos factores del entorno social, familiar y con hábitos saludables, que favorezcan a la recuperación de la pérdida por la muerte de un ser querido.

Para ello, es importante mencionar que las estrategias de afrontamiento se refieren a “recursos psicológicos que los sujetos ponen en marcha para hacer frente a

situaciones estresantes” (Macías y cols.; 2013: 125), y esto, aunque no siempre garantiza el éxito en un proceso de duelo, contribuye a sortear o aminorar conflictos, contribuyendo a un fortalecimiento psicoemocional.

Por lo anterior, se puede comenzar a definir el duelo. Cosacov (2007) lo menciona como un término que fue principalmente usado por el psicoanálisis y que describe al proceso que transcurre entre la constatación de una pérdida (fallecimiento de seres próximos, pérdida de la salud, incapacidades o separaciones) y la aceptación resignada de los mismos. A menudo se describe a dicho proceso como un “trabajo de duelo”.

En la actualidad, existen diferentes indagaciones acerca del duelo desde diferentes perspectivas, como es el caso de la investigación titulada: “Significado de pérdida, proceso de duelo y estrategias de afrontamiento” realizada por Vázquez en el año 2010, en México, D.F., donde se investigó acerca del proceso de duelo, los tipos, sentimientos involucrados, emociones y el afrontamiento, temas que se comparten con la presente investigación. En este antecedente se realizó un análisis descriptivo de las variables proceso de duelo y estrategias de afrontamiento, posteriormente se compararon de manera estadística.

En dicho estudio hubo una muestra de 198 sujetos, adultos de dos facultades diferentes, para establecer comparaciones, donde más del 84% habían sufrido la pérdida de un ser querido. Se utilizaron dos instrumentos, siendo el primero la “Escala

de estrategias de afrontamiento” del Dr. José Montoya y el segundo instrumento, la implementación de redes semánticas.

Como resultado, se estableció que no existen diferencias significativas del significado de pérdida, proceso de duelo y estrategias de afrontamiento entre ambas muestras. Pero se encontró que la edad es un factor crucial para determinar los efectos del evento estresante en el desarrollo, asimismo, en el proceso de duelo interviene la relación que se tenga con la persona que represente la pérdida. Además, se encontró que las mujeres tienden a ser más propensas a usar las estrategias de afrontamiento centrado en las emociones y menos proclives a usar el afrontamiento centrado en el problema, como suelen hacerlo los hombres.

Por otra parte, la investigación titulada “El duelo silente”, realizada por Tovar, en el año 2004, se enfocó en el examen de las emociones y pensamientos que presentan los sujetos ante una pérdida significativa, así como la identificación de elementos y acciones específicas que pueden ayudar a enfrentar la pérdida de una persona significativa. Dicha investigación es cualitativa, con dos formas de aproximación al objeto de estudio, que son la investigación documental y la experiencia personal del investigador.

Los resultados que obtuvo el investigador en cuanto a las emociones y pensamientos que pueden experimentarse ante una pérdida significativa, según menciona, pueden ser muchos, porque influyó la pérdida, pero también intervinieron características personales y las circunstancias de las personas en duelo; el autor

encontró que esta combinación de factores lleva a conductas y emociones como alivio, ansiedad, conducta distraída, enojo, incredulidad, llanto, trastornos alimenticios y del sueño.

Además, menciona que es importante compartir los sentimientos y sentimientos al tener una pérdida, porque de lo contrario, la situación puede provocar en el doliente diferentes efectos, entre los principales están: sufrimiento de un duelo prolongado, disminución de salud física y mental, cambio de ánimo frecuente y notable, falta de interés para convivir socialmente o para realizar actividades de esparcimiento, constante repetición mental del momento en que sucedió la pérdida y magnificación de circunstancias relacionadas con la pérdida. Entonces, si no expresa sus sentimientos, pensamientos y emociones, el doliente puede experimentar un duelo diferente al normal, como puede ser el duelo silente.

En cuanto a las actividades básicas que favorecen la asimilación de una pérdida significativa, se encontraron: llorar, escribir, conservar o deshacerse de objetos relacionados con la pérdida y expresar libremente los sentimientos respectivos.

Otra investigación acerca del tema es la realizada en el año 2013, titulada “Proceso de duelo, estrategias de afrontamiento y resiliencia en adultos ante la muerte de un ser querido” por González y López. El objetivo de esta investigación fue describir las variables: duelo, estrategias de afrontamiento y resiliencia. Este estudio se realizó con la participación 252 adultos mayores de 18 años, de ambos sexos y que sufrieron la pérdida de un ser querido.

Para describir las variables, a los participantes se les aplicaron tres escalas: la “Escala de Elaboración de las Tareas del duelo (E.T.D.)”, el “Cuestionario de Afrontamiento (COPE)” y la “Escala de Resiliencia”. Los resultados obtenidos señalan que en la variable duelo, donde se pretendió describir dicho proceso en adultos ante la muerte de un ser querido, se encontró que el mayor puntaje entre las respuestas fue la tarea II, “trabajar las emociones y el dolor de la pérdida”, con una media de 72.2%, y la tarea III, “Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente”, con un 23.4%.

En cuanto a la variable estrategias de afrontamiento, donde se pretendió describir cómo son las estrategias de afrontamiento en adultos ante la muerte de un ser querido, se obtuvo que la dimensión predominante fue el estilo de afrontamiento centrado en el problema y que está relacionado con un afrontamiento activo, que se refiere a lo que se debe hacer de manera sistemática, planificación, supresión, retraimiento, búsqueda de apoyo social por razones instrumentales y distanciamiento conductual.

Sin embargo, también se encontraron indicadores dentro de la dimensión centrada en la emoción, altas puntuaciones en cuanto a la reinterpretación positiva, por lo que se puede expresar que los adultos, cuando sufren la pérdida de un ser querido, para defenderse del malestar y continuar viviendo plenamente, pueden acudir a expresiones cargadas de contenido emocional. Además de que luego de cierto tiempo, los sujetos logran la aceptación, situación que está determinada por los

factores particulares de cada sujeto y junto con esto, están también presentes los indicadores donde se encuentra el afrontamiento religioso.

En cuanto a la variable resiliencia, con el objetivo de identificar esta característica en adultos ante la muerte de un ser querido, se encontró que la dimensión predominante fue la “competencia y control personal”, con una media del 25.35, esto se refiere a que las personas, cuando enfrentan la pérdida de un ser querido, suelen mostrarse fuertes ante la situación, manifestando capacidades para enfrentarse a una vida en la que deben adaptarse, a pesar de las experiencias vividas.

Planteamiento del problema

El ser humano ha venido percibiendo la muerte como un acontecimiento desagradable, que puede además afectar o dañar su existencia, aunque sabe que es parte de las etapas de la vida; a pesar de saberlo, suelen sufrir la pérdida y presentar síntomas que son característicos, tales como el dolor y malestar en la vida diaria durante un periodo de tiempo, sin embargo, cada individuo vive estas manifestaciones de diferente manera; el proceso de superación dependerá de las características individuales y factores del ambiente que posea la persona para afrontar la pérdida.

En función de estas dificultades, diversos autores han hablado e investigado sobre el duelo, describiendo sus características más particulares y han establecido etapas por las que las personas pasan al tener una pérdida significativa. Sin embargo, esto puede variar drásticamente, dependiendo de la cultura o sociedad en la que se

encuentre el sujeto que ha sufrido la pérdida y de que adquiera o no las herramientas necesarias para afrontar este proceso; el que cuente o no con estos recursos para llevar un duelo adecuado, puede volverlo algo que perjudique su salud mental, física e incluso social.

Por ello, se encuentra la necesidad de conocer específicamente cómo un individuo afronta la pérdida de un ser querido, así como identificar las herramientas que utiliza a lo largo del proceso, sobre todo cómo lo vive en su juventud.

Si bien hay muchas diferencias en cada proceso de afrontamiento al duelo, es importante cómo puede ser experimentado en la juventud, al igual que conocer el contexto en que sucedió la pérdida hasta los recursos con los que se contó a lo largo del duelo y, de esta manera, comprender las estrategias en el proceso de afrontamiento del duelo. Esto debido a que no se conoce específicamente las estrategias de afrontamiento de jóvenes ante la pérdida de un padre en la ciudad de Uruapan.

Por ello, se considera necesario un análisis de las estrategias que una joven realiza ante una situación de duelo de la pérdida de un padre.

Objetivos

La presente investigación pretende reconocer algunos aspectos específicos que se precisan a través de los objetivos que se presentan a continuación.

Objetivo general

Describir las estrategias de afrontamiento en el proceso de duelo que utiliza una joven de 18 años de edad, estudiante de la Universidad Don Vasco, de la ciudad de Uruapan, Michoacán, que ha sufrido la muerte de su padre.

Objetivos particulares

1. Definir teóricamente el concepto de muerte.
2. Describir los tipos y fases de la muerte, de manera teórica.
3. Definir teóricamente el término duelo.
4. Conocer el proceso del duelo teóricamente.
5. Determinar las etapas del duelo a través de la revisión teórica.
6. Identificar las manifestaciones del duelo a través de la revisión teórica.
7. Identificar las principales estrategias de afrontamiento del duelo que utiliza el sujeto ante la pérdida de un padre, por medio de la entrevista.

Pregunta de investigación

Las reacciones que las personas tienen ante la pérdida de un ser querido están relacionadas con diversos factores en la vida de cada individuo y dependerán de

aspectos como, por ejemplo, la forma del deceso, la manera en que se enteró de la muerte el individuo, qué tan cercana o significativa era la persona, la edad de esta, cuestiones culturales, entre otras circunstancias, además de que las personas viven de manera diferente una pérdida de otra. Y es que enfrentarse o no de una u otra manera al fallecimiento de un ser querido, tiene que ver con las estrategias de afrontamiento que estas poseen y por ello, surge la siguiente interrogante en esta investigación:

¿Cuáles son las estrategias afrontamiento en el proceso de duelo ante la pérdida de su padre, que utiliza una joven de 18 años de la escuela de psicología de la Universidad Don Vasco, de Uruapan, Michoacán?

Descripción de los instrumentos de campo

La forma de investigar la variable del presente estudio fue a través de una entrevista semiestructurada al sujeto; “las entrevistas semiestructuradas, por su parte, se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados” (Hernández y cols.; 2010: 597), esto quiere decir que no todas las preguntas en la entrevista tienen que estar establecidas, sino que pueden surgir durante el curso de la entrevista y de acuerdo con las necesidades del entrevistador respecto a la información que desea obtener. En dicha entrevista se hizo uso de preguntas de expresión de sentimientos, de conocimientos, sensitivas, de antecedente y de opinión, para una amplia recolección de información.

Justificación

Cuando hay vida también hay muerte, y en la sociedad todos los días la muerte está presente. A pesar de que existen numerosas investigaciones acerca del duelo, en pocas ocasiones se han hecho investigaciones específicamente de las estrategias de afrontamiento del duelo ante la pérdida de un ser querido, de lo que sienten y viven a raíz de una pérdida. Por ello, con esta investigación se quiere conocer más sobre las estrategias de afrontamiento que utiliza un individuo en la juventud durante el duelo por la pérdida de su padre. Se considera importante realizar un estudio de caso porque se sabe muy poco acerca del tema de manera específica, es decir, en el caso del duelo en la juventud por la pérdida de un padre, por ello, resultará interesante profundizar en este sentido en la investigación.

Además, al realizar este estudio, se puede enriquecer a la comunidad y aportar un mayor conocimiento sobre el tema, así como colaborar con más información al campo de la psicología y, más específicamente, a la tanatología.

De esta manera, el presente estudio servirá como punto de partida para futuras investigaciones que se hagan en relación con las estrategias utilizadas por las personas que sufren la pérdida de un ser querido, de manera que les ayude a comprender por un lado la muerte, pero también el proceso posterior a esta. De esta forma, también este trabajo servirá para guiar a las personas para que puedan ser

conscientes del proceso y de las herramientas que utilizan o pudieran utilizar y así superar el duelo de forma sana.

Marco de referencia

La presente investigación se realizó con la participación de un individuo que sufrió la pérdida de su padre, el cual tiene la edad de 18 años y es del sexo femenino, es nacida y residente en la ciudad de Uruapan, Michoacán, estudia el segundo semestre de la Licenciatura en Psicología, en la Universidad Don Vasco.

Por otra parte, la familia nuclear del individuo actualmente la conforman su madre de 52 años, su hermana de 34 años y su hermano de 30 años, ambos mayores que ella. Además, antes de la pérdida de su padre, este no vivió con la familia desde que la entrevistada era bebé.

La muerte de su padre sucedió hace cinco meses, la cual fue anunciada debido a que estuvo enfermo de diabetes y con problemas de insuficiencia renal durante aproximadamente un año y medio, siendo entonces que la edad del individuo entrevistado era de 17 años.

CAPÍTULO 1

MUERTE

La muerte es algo que inquieta a las personas, causa sufrimiento y miedo, entre otros sentimientos, pero sin duda, es el destino de todo hombre. Además, hay quienes no le temen a la muerte, sino al proceso o la forma en que van morir como, por ejemplo, si van a padecer una enfermedad dolorosa, que conlleve agonía o en la que no puedan ser independientes. Con esto, se puede afirmar entonces que la muerte es algo incierto y que nadie sabe con exactitud lo qué es ni cómo se llegará a ella, pero hay quienes tratan de darle una explicación a esto.

1.1 Conceptos generales de la muerte.

La muerte es un fenómeno multifacético que, sin duda, afecta de una u otra manera la vida de las personas y que, además de percibirlo como algo natural de la vida, también las personas pueden vivirla como una crisis que incluso puede convertirse en una problemática a nivel personal, dentro de la familia o hasta con la sociedad.

Por otro lado, se tiene que en cada cultura se vive la muerte de diferente manera, en algunos países es un tabú hablar de la muerte, de manera que, a partir de la cultura vivida, las personas pueden reaccionar de una u otra manera ante la muerte.

Las personas tienen establecido su propio concepto de la muerte, de lo que esto significa, es subjetivo para cada una de ellas, pero existen definiciones específicas acerca de lo que, en términos biológicos, filosóficos o religiosos, se refiere, ya que la muerte es algo que se ha discutido y estudiado a través de los tiempos. Podría decirse que a partir de la propia existencia del ser humano se realizaron interpretaciones en los diferentes estudios y doctrinas que surgieron. A continuación, se abordarán algunas de estas definiciones.

1.1.1 Concepto de muerte.

La muerte de los seres humanos se considera inherente a su existencia, por ello, todos tienen la capacidad de en un inicio adquirir la vida y, posteriormente, morir, esto último es algo irreversible, mientras que la vida es un proceso continuo que lleva siempre a la muerte. Con la ciencia se ha descubierto cómo es la vida y su proceso, pero la muerte es un fenómeno que no se ha logrado entender completamente.

Por su parte, Clark (referido por Anaya y Padilla; 2010: 13) menciona que “comúnmente se asocia la palabra muerte con el deceso de una persona, aquello que integra la personalidad, la memoria, la voluntad entre otras cosas que conforman la identidad de una persona, y estas características se encuentran en la corteza cerebral y su pérdida funcional está asociada con la muerte del ser humano”.

Los seres humanos están conformados por células en todo el cuerpo, y estas permiten que el organismo funcione. Pérez (1987) menciona que cuando existe la

muerte de las células, estas han perdido la capacidad de mantener su composición y esto es irreversible. Por ello, cuando existe un deterioro progresivo de las funciones celulares, junto con otros cambios del cuerpo, se afirma que son las manifestaciones del proceso de la muerte, que van haciendo que termine toda la actividad fisiológica.

El fenómeno de la muerte siempre ha sido el mismo, no ha cambiado a través de los tiempos, lo único diferente es la forma en que se llega a ella: puede ser de forma repentina o poco a poco, es decir, en un momento determinado o preverse, además, cada cultura la asume de forma diferente. Podría considerarse a la muerte como lo opuesto a la vida, la extinción del funcionamiento total de un organismo que da fin a la vida.

En este escenario, Pérez (citado por Anaya y Padilla; 2010: 13), define a la muerte como “proceso que ocurre en seres vivos, se inicia cuando los cambios son irreversibles, se caracteriza por la pérdida de la complejidad de su organización y por la disminución en el contenido de energía, y termina cuando la diferencia de este contenido energético con el medio ambiente es cero”.

Es preciso exponer lo dicho por Maturana (2004), que la muerte de un ser vivo consiste en la pérdida de la organización propia de aquello que está vivo en la unidad compuesta que era un ser vivo, es decir, cuando algo está desorganizado ya no existe más, se desintegra y pierde su identidad de clase.

Desde el aspecto psicológico, Castro (2007), señala que la muerte se estudia a través de la observación de todo aquello que ocurre en su entorno de la persona en

situaciones tales como actitudes, sentimientos y comportamientos. Por ello, Caycedo (referido por Sibaja; 2014) menciona que siempre hay diferencias en la vivencia del afrontamiento de la muerte en cada cultura, están impuestas por el concepto personal que cada sujeto hizo e introyectó a lo largo de su vida y también por el contexto social donde se desarrolla.

Además, la muerte es experimentada como un suceso vital estresante donde es el momento en que una persona deja de vivir, donde pasa de un estado a otro.

Sin embargo, se puede definir a la muerte desde diferentes perspectivas y criterios, ya sean médicos, sociales, biológicos, legales, religiosos o antropológicos; en cada uno de ellos se verá y estudiará de manera diferente.

1.1.2 La muerte biológica.

Posiblemente, esta forma de ver la muerte sea la más universal, ya que esto aparentemente puede saberse con la ausencia de signos vitales y la presencia de un cuerpo inerte, a su vez, actualmente esto es la expresión concreta que se conoce de la muerte.

Con los primeros estudios realizados por científicos, se fueron encontrando aspectos para poder explicar la muerte poco a poco con nuevos descubrimientos. Es así, que el concepto de muerte se obtuvo de la determinación de ausencia de la respiración y de la ausencia del ritmo cardíaco (Ortúzar; 1996).

Sin embargo, el cuerpo humano posee funciones críticas o vitales, que son aquellas sin las que no puede funcionar plenamente; como ya se mencionó, son la respiración y la función cardíaca; pero también están la regulación homeostática, neuroendócrina y la consciencia, por ello, la muerte es la pérdida total de estas funciones. Entonces actualmente el concepto de muerte se define como “la pérdida irreversible de la función cardiorrespiratoria o del cerebro como condición para atender a la pérdida de todas las funciones críticas” (Moraes y Roque; 2015: 487).

La muerte biológica es entonces un fenómeno que tiene su complejidad, no se trata de un solo momento, sino de un proceso que primeramente anula las funciones vitales y a partir de ello, genera una reacción en cadena con el resto del cuerpo y sus órganos, haciéndolos detenerse y provocando también una muerte en ellos; cuando todo esto sucede, se afirma que ocurre una muerte total del cuerpo.

Existen varias etapas en el proceso de vida y la muerte según lo menciona Thomas (citado por Castillo; 2008: 19), que son:

- “La muerte aparente, en la que existe un detenimiento de la respiración y el ritmo cardíaco disminuye de manera considerable, y esto es clínicamente imperceptible.
- La muerte reactiva, que es el detenimiento considerable de la circulación, es decir, aparentemente no hay circulación.

- La muerte absoluta, que sucede cuando las alteraciones mencionadas en los tipos de muertes anteriores tienen un efecto acumulativo y no se pueden revertir”.

Esta última muerte es definitiva y produce rápidamente los cambios que llevan a la muerte tanatomorfosis, y esta a su vez comienza a suceder desde la primera etapa hasta culminar todas las mencionadas.

La muerte biológica se ha subclasificado en partes. Thomas (referido por Castillo; 2008), menciona que se compone en la muerte clínica, que es la anulación del ritmo cardíaco y de la respiración; posteriormente, viene la muerte biológica, que es cuando por consecuencia de la muerte clínica, sigue la afectación irreversible del resto de los órganos vitales del cuerpo; por otro lado está la muerte celular, que se origina al perder el ritmo cardíaco y la respiración, pero estas se superan con alguna técnica de reanimación, se afirma que las células nerviosas se destruyen por anoxia y esto resulta en un mecanismo de muerte residual. Además, este mismo autor menciona que cuando el corazón y los pulmones se detienen, conlleva a que el cerebro deje de funcionar o muera.

Como se ha expuesto, en este punto la muerte biológica implica varios aspectos e incluso varias subfases de muerte previas a esta, pero principalmente se debe tener en cuenta que para que se pueda considerar la existencia de una muerte biológica, es necesario considerar la ausencia de ritmo cardíaco y respiratorio, que son los principales signos vitales que posteriormente desencadenarán la muerte del resto de

los órganos y células del cuerpo, incluyendo el sistema nervioso central. Sin embargo, no son los únicos tipos de muerte que se han considerado existentes; en los siguientes puntos serán descritas otras concepciones sobre el fenómeno.

1.1.3 La muerte desde una perspectiva psicológica.

El hombre no puede huir de la muerte: desde el momento que nace, la única certeza que tiene es la muerte, cada momento estará más cerca su muerte; el hombre puede concebir su muerte como una extinción repentina de sí mismo en este mundo y lo percibe como algo negativo de cierta manera, su actitud hacia la muerte es negativa; desde que nace, sus acciones siempre lo llevan a evitar morir, es decir, tiene un instinto de supervivencia en todo momento de su vida. Esto, por un lado, pero si el individuo sabe que se encuentra en un proceso de muerte, que se encuentra moribundo, su reacción es de negación, represión y una gran angustia ante ello, la conjunción de todas estas reacciones podría reducirse a que el hombre busca instintivamente controlar y dominar la naturaleza.

Además, el hombre no puede huir de confrontarse con la muerte, ya que sabe que existe la posibilidad de que haya una vida después de la muerte o no haya, esto es una actitud que lo motiva a prolongar su vida. Es por esto que investigadores como Feifel, Eissler, Johnson, Spielberger y Kübler-Ross demostraron que cuando el hombre piensa en la muerte, le provoca angustia y ansiedad, esta última debido a que se refiere la presencia de tensión y aprensión, las cuales llevan al hombre a que le ocurran cambios cognitivos y perceptivos. Entonces, el temor a la muerte lleva a distorsionar

la visión y consciencia del mundo y por este temor no puede percibir la muerte como algo del todo natural. A esto se le suma la existencia del instinto de conservación, motivo principal por el que surge el temor, ya que el hombre desearía ser eterno, esta es su consciencia, y por ello, niega la muerte llevándolo a ver la muerte como un tabú (referidos por Kübler-Ross; 2003).

Por otro lado, desde la perspectiva de Jung y Wilhelm (1972), hablan de la psique como algo que va más allá del tiempo y el espacio únicamente, es decir, que la psique trasciende a la vida, deduciendo que la muerte es una continuación de la vida. Ellos mencionan que psicológicamente la muerte es igual de importante que el nacimiento, es una parte integral de la vida.

Sin embargo, por otra parte, el psicoanálisis tiene su propia concepción de la muerte, Freud (referido por Ortiz; 2007) habló acerca de que el hombre no tiene una representación de la muerte y, debido a esto, no puede temer a algo que no puede concebir, por ello, él habló de que el temor que tiene el hombre a la muerte es el miedo a la castración o miedo al abandono.

Aunque el hombre no ha podido imaginar siquiera la idea de estar muerto, sí puede imaginar y temer morir, incluso se puede expresar que la vida del humano es una forma de negar la muerte, esto a pesar de reconocer que va a morir, y lo ve como algo natural e inevitable, pero en todo momento la hace a un lado.

Entonces, esta concepción de muerte, en resumen, menciona que el hombre conoce y desconoce la muerte a la vez, es decir, sabe que existe, pero no sabe cómo

en realidad es; sabe que estará presente en algún momento de su vida, ya sea la propia o la de terceros, porque es inevitable, pero es imposible de concebir la propia muerte, únicamente se puede ver como un fenómeno exterior, el hombre es solamente observador de este hecho, es decir, que el inconsciente del humano no cree en su propia muerte e incluso actúa como si nunca fuera a morir, es un hecho irreal para él, pero siempre está presente como una posibilidad que ocurrirá.

En cuanto a la Gestalt, esta corriente habla de la postura de los humanos ante a muerte, Perls (referido por González y López; 2013) menciona que estos le temen al dolor y sufrimiento y que evitan todo lo que les resulta desagradable, además de que no están preparados para hacerle frente a este tipo de situaciones, igualmente hablando de la propia muerte o de sus seres queridos; cuando no se enfrentan, estas se dejan incompletas, lo que las autoras llaman asuntos inconclusos y estos piden ser completados para poder dar un cierre a la Gestalt y volverlo una totalidad; si no se cierra o no se alcanza esta totalidad, queda en fragmentos difusos y lleva al hombre a tenerlo distraído de vivir en el aquí y ahora.

Por lo anterior, la muerte es un acontecimiento que deja marca y que suele dejar un significado en la vida del hombre, siendo este el último momento de su existencia. Sin embargo, las actitudes ante la muerte son variadas, al igual que la manera en que se afronta el hecho.

Por ello, se puede expresar que, sin duda, la muerte para el ser humano es un hecho que le provoca temor y angustia, que puede causarle malestares y cambios, le

lleva a tener distorsiones por esta tensión de tan solamente imaginarlo y peor aún si la percibe cerca; aunque sabe que es algo natural y que tarde o temprano tendrá que atravesarla, su instinto de conservación siempre está presente. Lo cierto es que resulta razonable que el humano le tema a la muerte si es algo completamente desconocido e incierto para él.

1.1.4 La muerte desde la perspectiva filosófica.

La muerte es una de las realidades absolutas del ser humano y además es algo que le concierne, ya que es algo que lo angustia y de lo que siempre busca huir, incluso prácticamente a ninguna persona le gustaría morir, sobre todo si tiene una vida plena.

La filosofía siempre se ha planteado la muerte como una problemática, no se ha reflexionado acerca del evidente carácter mortal del ser humano.

La muerte puede considerarse como un fenómeno que el hombre puede convertir en objeto de su conocimiento empírico, se puede estudiar para aprender más acerca de ella, pero a pesar de que la ciencia puede descubrir más y tener más respuestas acerca de ella, siempre producirá intranquilidad al hombre. Por ello, la muerte trasciende al ser humano y es la terminación de su mundo.

La muerte ha llevado a muchos a convertirse en pensadores, aunque el pensamiento lleve a estos a no saber qué pensar de la muerte, porque cuando se quiere, surge la angustia y un bloqueo. Y en este sentido, Spinoza (citado por Tatían;

2006: 195), señala que “un hombre libre en nada piensa menos que en la muerte y su sabiduría no es una meditación de la muerte, sino de la vida, y esto indica que el ser humano al saber de la muerte le ayuda pensar, pero no precisamente de la misma muerte, sino que reflexiona y piensa sobre la vida”.

La filosofía puede ver a la muerte a la par de la vida, es decir, si no está presente una no existe la otra, el nacimiento y la muerte son dos circunstancias que pertenecen a la vida, son las manifestaciones de esta. La filosofía también habla del amor, es posible que a este lo perciba como el polo opuesto de la muerte, es su contraposición, la muerte es “la destrucción violenta del error fundamental de nuestro ser, el gran desengaño”. (Schopenhauer; 1984: 287)

Se habla además de que a la humanidad es a lo único a lo que se le puede asegurar duración y no al hombre, al menos así se plantea, y es que la muerte resulta ser algo necesario debido a que, si no la hubiera, la vida para el hombre sería monótona e incluso desagradable, tanto que al final de todo, lo que desearía sería la muerte. Si el hombre fuera inmortal sería un error perpetuado, porque Schopenhauer (1984) menciona que la individualidad del hombre es un error que debe existir y entonces la muerte es la que permite liberarse, siendo que el verdadero objetivo de la vida es esta liberación.

1.1.5 La muerte desde la perspectiva religiosa y de la cultura.

Sobre la religión y la muerte, Freud (citado por Muriá; 2000: 6), señala que “la religión es un poder inmenso que dispone de las emociones más potentes de los seres humanos. Si tiene tal fuerza es por lo que se propone brindar a los hombres, y menciona que la religión cumple tres funciones principales:

1. Satisfacer la curiosidad natural del hombre de saber, ya que le informa sobre el origen y la génesis del Universo.
2. Calmar la angustia que el hombre siente ante las crueldades de la vida y el destino inevitable de la muerte. Lo consuela en la desdicha y le asegura un buen final.
3. Difundir reglas y consejos de cómo comportarse en la vida, con la finalidad de obrar con justicia”.

Y es que el ser humano es el único ser vivo que percibe el tiempo y el único también que le da o al menos trata de darle significado, porque la temporalidad es una estructura existencial que permite diseñar su destino, pero está limitada por la muerte. La idea de que esta se encuentra presente en el humano desde que se hace consciente de su vida, es un tema clave en las religiones.

Por ello, Eliade (1999: 66), señala que “muchos siglos antes Heidegger el pensamiento indio ya había identificado la temporalidad, la dimensión fatal de toda existencia”, o sea, que la temporalidad de la existencia del hombre le produce angustia y dolor. Y es que, en el mundo moderno, el hombre sigue conservando

inconscientemente partes del comportamiento religioso, por ello, aunque muchos ahora se consideran irreligiosos, la religión está presente en el inconsciente.

Esto coincide con lo que dijo C. Jung (citado por Morín; 2003: 21), quien afirma que “el inconsciente es siempre religioso y que se podría hablar largamente sobre la aparente desaparición del sentimiento religioso en el hombre moderno o más exactamente, sobre la ocultación de su religiosidad en las regiones profundas de la psique”. Esto tiene sentido, pues conforme pasa el tiempo, la gente se vuelve aparentemente irreligiosa, sin embargo, muchos de sus comportamientos siguen siendo religiosos, y es que la religión y mitología constituyen parte de la humanidad, ya que así se comenzó, está en las raíces de esta, por ello, continúan latentes actualmente y, sin duda, en los comportamientos que el hombre tiene ante la muerte no es la excepción. Pues, además, las personas pueden conocer de creencias religiosas sin tener la experiencia de las mismas.

Sin duda alguna, la particularidad de los credos religiosos lleva inherente una concepción de la dignidad para vivir y para morir, incluso esto es parte de la cultura occidental. Además, esta se encuentra sostenida por el marco religioso.

Dentro del área cultural, en el lado duro y difícil de la vida se tienen normas sociales que rechazan y alejan el tema de la muerte, pero la verdad que lo que hacen no es más que tratar de esquivar a la muerte, a pesar de saber que es algo inevitable.

Es por ejemplo el caso de los velorios, anteriormente los hacían en las propias casas, ahora mucha gente prefiere realizarlos en las funerarias y son más breves que

anteriormente. Esto hace referencia que el luto está desapareciendo, pero ahora, aquellos rituales que hacían la mayoría de las familias que expresaban el duelo de una manera social, ha sido ocupado actualmente por una actitud “normal”, sin estos rituales antiguos, además ahora la familia del difunto rápidamente reanuda sus actividades cotidianas; ciertamente entre menos dolor demuestran, más admiración por el resto de la sociedad reciben y lo ven como gran valentía, esto es lo que menciona Fonnegra (referido por Tovar; 2004).

Actualmente, las personas prefieren llamar a la muerte de otra forma, darle otras expresiones como “se fue” o “descansó”, y esto lo utilizan mucho las personas para hablarlo o manejarlo con los niños, porque a ellos se les prefiere dejar a un lado cuando la muerte se presenta en la familia, porque posiblemente se considera que son muy pequeños para lidiar con el dolor que ocasiona una muerte y, por el contrario, se busca resaltar todas las circunstancias “buenas” como la salud, la alegría o los triunfos. Pero con esto, lo único que está haciendo la sociedad es subestimar su capacidad para enfrentar el dolor y no se toma en cuenta que eso es indispensable para su crecimiento emocional.

Parece ser también que aceptar a la muerte es admitir que el ser humano es vulnerable, y por ello, además culturalmente, el hombre siempre ha llevado la peor parte en el sentido de tener que ocultar sus sentimientos, al parecer, por mucho tiempo el hombre se ha tenido que mostrar como inquebrantable, fuerte y hacerse siempre responsable de manejar las situaciones y solamente algunas emociones han sido permitidas para él. Por el contrario, con las mujeres es lo opuesto, socialmente se le

ha permitido expresar su tristeza, pero aquello que se le permite al hombre, a ella no se le permite.

Ante esto Fonnegra (referido por Tovar; 2004), señala que permitir al hombre que esté triste en una situación de dolor y rechazar la represión de la expresión de emociones fuertes de la mujer, es útil en la búsqueda de lo saludable, porque es permitir manifestar estas emociones de tristeza, rabia o alegría, porque en la vida del ser humano debe haber momentos para poder expresar todo aquello que sienta.

A esto, es evidente que de alguna manera socialmente haya sido eficaz en los momentos de afrontar la muerte, pero también esto se ha venido modificando un poco a través del tiempo, sin embargo, la esencia de este tipo de postura y reacción que “debe” tener el hombre y la mujer sigue presente en el siglo XXI, actualmente, se ha ido flexibilizando un poco, pero sigue ahí. Y es que ha venido siendo una forma de defensa ante el miedo a la muerte, ya que siempre causa angustia, tristeza, enojo o un sinnúmero de emociones, pero la sociedad ha marcado la forma en que se debe reaccionar, provocando de esta manera que las personas no puedan vivir y expresar sus sentimientos y emociones como de verdad los viven, esto sin duda es represión y una forma supuestamente “correcta” de enfrentar la muerte al establecer incluso los rituales funerarios.

1.2 El proceso de muerte.

La muerte es posiblemente la confrontación más fuerte que pasan los humanos, sin embargo, cada uno le da un significado diferente a esta. Frankl (referido por Castro; 2007) lo menciona como los rasgos inherentes de la muerte, que las personas saben que solamente vivirán un periodo determinado de tiempo, que algún día morirán, que no son eternos y que una vez que se llega el día de la muerte no habrá regreso, y que gracias a que los humanos son conscientes de estos aspectos pueden darle un sentido a la vida, de lo contrario, no podrían encontrarlo.

Esto se reduce entonces a que, si no existiera un fin o la muerte, no sería posible encontrar un sentido de vida, ya que no habría propósitos debido a que los humanos serían perennes, y de esta manera, siendo conscientes de que existe un final, las personas se ven obligadas a aprovechar todo el tiempo al máximo.

Debido a que las personas están constantemente viendo como los demás mueren, se considera importante cuidar el proceso de muerte, lo previo a morir, y es mejor hacerlo cuando se sabe que hay motivos que indican que la muerte se aproxima, tales como una enfermedad terminal o grave. Lo importante de esto es la humanización del proceso de la muerte para que la persona pueda asimilarlo, al igual que sus seres queridos. Para ello es necesario que se busque el bienestar en los moribundos.

Entonces se debe identificar cuando una persona se encuentra en el proceso de muerte, en una fase terminal. Castro (2007), propone tres fases de la gravedad de una enfermedad:

- Aguda: Es la que tiene un avance sumamente rápido.
- Crónica: Es una enfermedad que ha estado por más de 30 días presente, donde lo único que queda por hacer es la rehabilitación y enseñar al paciente a vivir con ella.
- Terminal: Es cuando la expectativa de muerte está presente en un plazo corto y no sobrepasa los seis meses.

Estas tres fases en algún momento llevarán a la persona a la muerte, ya sea de manera lenta o súbita, aspectos que son importantes tener en cuenta, porque serán relevantes para el proceso de muerte al que va a enfrentarse la persona.

Por ello, Abengózar (1990), determina el proceso de agonía desde el momento en que la persona sabe de su enfermedad, crónica o terminal; desde ese momento aparecen cambios cognitivos y en la personalidad y van avanzando, llevando a un deterioro de la persona, mientras que la actividad espiritual se eleva mucho mientras más cerca están de su muerte.

Por otra parte, cuando una persona sabe que va a morir, permite que pueda trabajar en este proceso. Para esto Erikson (referido por Pinazo y Sánchez; 2005) plantea una visión del ciclo de vida como una secuencia de encrucijadas en donde el yo se enfrenta constantemente, y menciona que si éstas problemáticas se superan exitosamente habrá nuevas competencias y cualidades en esta instancia psíquica del individuo, pero

de lo contrario habrá un estancamiento y hasta regresión del yo lo que provocará dificultades de problemáticas futuras. Y es entonces que dependerá de cómo esté el yo del individuo, para que así enfrente el proceso de muerte y ya sea que le quite ese carácter atormentador que le da la sociedad o por el contrario le tema y caiga en la desesperación.

Entonces, el ser humano tiene comprendido que la muerte y su proceso es el momento donde va a sufrir cambios y deterioros para después dejar la vida, pero además de esto, puede verlo como un proceso donde puede convertirse en una persona completa a pesar de los deterioros físicos, estos incluso los puede dejar de lado, y esta sensación puede reconocer muchos aspectos que tuvo en su vida, es un momento de reconocimiento total a sí mismo, a su vez, esto lo puede llevar a reducir en gran medida su miedo a la muerte y tener un desenlace tranquilo y en paz, sin esa gran ansiedad y angustia.

CAPÍTULO 2

DUELO

A lo largo de su vida, el ser humano experimenta muchas situaciones en que vive pérdidas, en todos los sentidos y en todas las etapas de su desarrollo; estas pueden ser biológicas, físicas, sociales, materiales o emocionales. Y es que mientras el ser humano va recorriendo su camino en la vida, va teniendo pérdidas, ya sean grandes o pequeñas, que le dan como resultado múltiples duelos, y él las va reconociendo porque experimenta emociones desagradables congruentes con lo que está viviendo, de manera que vive con estas pérdidas de manera particular, ya que es imposible compararlas con las pérdidas de los demás.

Sin embargo, el ser humano tiene el poder de vivir y ser capaz de afrontar el duelo, superar las emociones desagradables experimentadas en ese momento de la pérdida, esto es la representación de un camino que recorre poco a poco, que necesita vivir a su ritmo y a su manera.

Por lo anterior, en el presente capítulo se abordarán temas referentes al proceso de duelo, se conocerá lo que es este fenómeno, sus manifestaciones, etapas y factores durante estos procesos, ya que se consideran importantes para profundizar sobre este tema.

2.1 Definición del duelo.

El duelo es un proceso natural y normal del ser humano, que no tendría por qué llevar a un proceso patológico, ya que la mayoría de las personas en algún momento de su vida atravesarán por alguna situación de pérdida. Sin embargo, algunos individuos que están enfrentándose a un duelo lo experimentan como una vivencia trágica en la que tienen muchas dificultades para su recuperación y, con ello, pueden acabar desarrollando algún tipo de duelo complicado, ya que después de años de haber tenido la pérdida, sufren sin poder rehacer su vida y presentan problemas en las relaciones, problemas emocionales y hasta fisiológicos.

Pero para comenzar a entender mejor el duelo, es importante establecer su definición. Tizón (2004) menciona que el duelo, culturalmente hablando, es un conjunto de procesos psicológicos y psicosociales que siguen la pérdida de una persona con la que el sujeto en duelo (el deudo), estaba psicosocialmente vinculado. Esto hace referencia a que se puede comprender al duelo como aquellos fenómenos o procesos conductuales y mentales que acompañan y continúan cuando se experimenta la pérdida de una persona amada.

Por su parte, Freud (citado por Tizón; 2004: 19) afirmó que el duelo “es la reacción habitual a la pérdida de una persona amada o de una abstracción puesta en su lugar: la patria, un ideal, la libertad, etc.”. Esto se refiere a los procesos psicológicos y psicosociales que se activan ante la pérdida ya sea de seres vivos o inanimados

incluso; también a los procesos que se ponen en marcha ante la frustración proveniente de esos seres, sobre todo los queridos.

Se debe tener en cuenta que esos conjuntos de sentimientos, emociones y pensamientos que conforman o se desencadenan en un duelo, pueden activarse tanto por la pérdida de un ser querido como por un fracaso personal, ante la separación de ciertos objetos o lugares.

La presencia de estos conjuntos de elementos se le conoce entonces como proceso de duelo, que Tizón (2004: 20), define como “conjunto de emociones, representaciones mentales y conductas vinculadas con la pérdida afectiva, la frustración o el dolor”. De este término se desprende el término de duelo, que el mismo autor (2004: 20) menciona como “el conjunto de fenómenos que se ponen en marcha tras la pérdida: fenómenos no solamente psicológicos, sino psicosociales, sociales (el luto), antropológicos e incluso económicos”. Con esto se puede entender que el duelo no solamente depende de factores internos o personales, sino que está también en función de la sociedad, y que esta también representa un factor determinante en el desarrollo del duelo, que si bien, la reacción que ponga en marcha la persona que sufre la pérdida dependerá en parte de los recursos y experiencias previas que tenga, también estará condicionada por los factores del lugar donde viva y por quienes la rodean.

Además, podría creerse que los duelos solamente desencadenan afectaciones o traumatismos psicológicos, sino también, se pueden sufrir afectaciones a nivel psicosomático y social.

Por otra parte, la elaboración del duelo se describe como la serie de procesos psicológicos, el trabajo psicológico que, comenzando con el impacto afectivo y cognitivo de la pérdida, termina con la aceptación de la nueva realidad interna y externa del sujeto (Tizón; 2004). Esto se refiere a un proceso con cierta duración de tiempo que llevará a la superación de los sentimientos e incluso una ambivalencia hacia el ser querido que perdió el sujeto, un cambio en la orientación de los pensamientos y la recomposición o estabilización de lo interno del sujeto, es decir, de los sentimientos y pensamientos fundamentales.

Por todo lo anterior, se puede expresar que el duelo es un proceso que incluye aspectos psicológicos, sociales, ambientales, cognitivos y conductuales que surgen a partir de una pérdida significativa. Siendo estos cambios en el individuo tanto psicológicos como psicosociales, que además son fundamentalmente emociones y cogniciones, desarrollarán representaciones mentales y conductas vinculadas con la pérdida y con la frustración o el dolor. Este componente afectivo que existe ante una pérdida significativa, es la mezcla de tristeza, angustia, inquietud y hasta afectaciones psicosomáticas.

Hablando del sentido de las afectaciones psicosociales, se encuentra el conjunto de manifestaciones externas al sujeto, como las culturales, sociales y hasta

económicas, que ayudan al sujeto a la reku social y psicosocial tras la pérdida que sufrió la persona.

Entonces, el conjunto de todo lo anterior permite al sujeto, tras la elaboración de estos procesos, superar el impacto afectivo y cognitivo de la pérdida, llevándolo a la aceptación de su nueva realidad.

2.2 Raíces del duelo.

El ser humano, por naturaleza, crea lazos significativos desde que nace, es el ejemplo del lazo con su madre y los va haciendo con las personas que lo rodean; estos lazos favorecen el desarrollo de los individuos, además, en una primera instancia los vínculos que hacen con quienes los rodean satisfacen las necesidades de seguridad y protección, y esto a su vez permite desarrollar la identidad. Autores como Bowlby (referido por Payás; 2010) mencionaron la importancia en la necesidad de relación como una característica fundamental del ser humano, que es indispensable para su crecimiento y desarrollo.

Como se mencionaba anteriormente, desde el nacimiento, el ser humano comienza a relacionarse con la madre, y es que Holmes afirma que “las primeras experiencias de vinculación del niño con las figuras parentales son fundamentales para su desarrollo, ya que van a determinar su capacidad como adulto de estar en intimidad y a la vez ser autónomo en relación con el otro” (citado por Payás; 2010: 30).

Con esto se afirma que, si un niño no recibe este contacto con sus cuidadores, puede haber consecuencias psicológicas graves, porque puede incluso llevarlo a no ser capaz de desarrollar una adecuada personalidad, así lo mencionó Winnicott (referido por Payás; 2010). Por ello, si no existe contacto con otras personas, el sentido del Yo se daña y se pierde la capacidad de relacionarse de forma sana con los demás, por ende, la vida adulta se verá de igualmente afectada.

Entonces, la importancia de la vinculación del ser humano es necesaria para su desarrollo, debido a que, con el exterior, crea su mundo interior. Pero, además, es necesario dicho contacto porque además de lo ya mencionado, con ello, el ser humano puede dar significado a la experiencia interna, es decir, puede dar identificar sus necesidades básicas y puede buscar la satisfacción de ellas. Y es que “la vida, y lo que en ella ocurre, no puede tener sentido sin relaciones interpersonales, y este significado emerge en la mediación satisfactoria entre la relación con los demás y nuestro mundo interno” Erskine y cols. (referido por Payás; 2010).

Al establecer contacto con los otros y con sí mismo, el ser humano puede identificar sus necesidades más íntimas e incluso las de quienes lo rodean.

Por ello, Payás (2010) deduce entonces que el duelo no trata únicamente de la recuperación por la ausencia de la relación con el otro, sino que también un trabajo de reestructuración interna que tiene que ver con la pérdida de una parte de sí mismo. Porque con la pérdida del ser querido que se amó, no solamente se pierde la fuente de satisfacción de las necesidades de afecto o de seguridad del ser humano, sino que

al mismo tiempo se invade de pensamientos, significados y esperanzas, a partir de la relación con esa persona significativa.

Por ello, “el duelo puede provocar una desconexión con nuestro núcleo interno, anulándose nuestra capacidad de ordenar el material de forma que tenga sentido” (Payás; 2010: 32).

Cuando se pierde a un ser querido, las creencias, valores y esperanzas se derrumban, al igual que la visión de la propia vida, de las relaciones o incluso se distorsiona el propio sentido de quien se es. Por ello, el duelo también implica la reconstrucción de esto que se perdió o se distorsionó en ese momento de la pérdida, es decir, la recuperación de la identidad perdida, y uno de los objetivos o tareas del duelo es reestructurar la fragmentación de estos elementos internos de la persona.

2.3. El proceso de duelo.

Como ya se ha mencionado anteriormente, el duelo supone situaciones en el sujeto, tanto psicológicas, como sociales y psicosociales, a su vez, esto debido a que se trata de un proceso que conlleva un periodo de tiempo y una serie de fenómenos psicológicos, que pueden llevar a que se lleve a cabo la realización de duelo o no. Además, se ha visto que los duelos también implican manifestaciones sociales que llevan entonces a fenómenos sociales, que hacen parte de la formación de una cultura. Por ello, es importante describir de los diferentes tipos de fenómenos que los duelos manifiestan.

Entonces, por un lado, se encuentran los aspectos psicológicos, que son posiblemente de los principales en desarrollarse, además, el duelo es algo que no se puede evitar, aunque sí se puede reaccionar de forma maniaca y negar el dolor y la pérdida o de forma paranoide, sintiéndose perseguido o somatizando el sufrimiento que se siente, llevando a enfermedades psicósomáticas.

Por ello, los duelos, las reacciones ante la pérdida y la frustración, suelen comenzar un impacto, ya que el sujeto no espera dicha pérdida; ante estas reacciones existe un proceso en que se darán las manifestaciones del duelo, por ello, hay expertos que han perfilado los momentos psicológicos por los que se atraviesa en todo duelo.

Sin embargo, no puede suponerse de la misma manera en todos los tipos de duelo, debido a que, si se habla de un proceso de duelo en el que se anticipa la pérdida, los procesos o momentos suceden de manera diferente, así lo menciona Tizón (2004).

Cuando una persona sufre una pérdida significativa, el sujeto puede quedar muy afectado en muchos sentidos, pero las principales afectaciones pueden ser incluso de carácter físico, a la par de la invasión de pensamientos cargados de emociones.

La forma de elaborar un duelo y todas aquellas transiciones psicosociales que puede hacer un ser humano y que sufre a lo largo de su vida es un componente fundamental de su adaptación al entorno en el que vive, además de necesario para la adaptación a su familia y la sociedad en general. Por ello, los procesos de duelo repercuten en la vida social del sujeto, así lo considera Tizón (2004). Pero para esto,

se debe tener presente que estas repercusiones siempre serán diferentes debido a que la personalidad propia del sujeto y de su historia o referencia de la historia relacional que tuvo en la primera infancia.

Por otro lado, hablando de los aspectos sociales específicamente, se puede expresar que cuando el sujeto que atraviesa el duelo va poco a poco reconstruyendo su mundo interno y con ello, después mejorando sus lazos con su mundo exterior. Por ello, los ritos de duelo son “la expresión a nivel de sociedad, instituciones y microgrupos de esa sociedad o cultura concreta. A otro nivel, la ritualización y costumbres que implican, en una cultura suficientemente integrada, tienden a ayudar en el trabajo psicológico de duelo” (Tizón; 2004: 111). Tal es el caso de los funerales, sepelios o la forma de comportarse, como la vestimenta negra que la gente porta en ciertas culturas. Estas costumbres ayudan a aceptar la pérdida, a la vez de que se le comunica a la sociedad.

En este sentido, los ritos de duelo poseen diferentes valores, ya que ayudan en los procesos emocionales de los sujetos en duelo, asimismo, poseen un valor comunicacional, ya que se advierten incluso los sentimientos y pensamientos. Además, estos ritos y costumbres permiten la unión social de alguna manera, así lo menciona Bowlby (1980: 112): “los ritos del duelo y los lutos existen para beneficio de los vivos. Son sistemas adaptativos en beneficio de los que sobreviven”. Y es que aquellos que mueren evidentemente ya no están, entonces se trata de rituales para que los deudos que sufren esa pérdida puedan llevar un proceso de asimilación y adaptación ante la situación a la que se están enfrentando con la pérdida.

Al menos, es como se describe referente al valor antropológico de los ritos de duelo, los funerales y el luto, según refiere Tizón (2004), ya que se menciona que dentro de los beneficios que traen para los que sobreviven, son el ayudar a aceptar la realidad, hacer que la sociedad se entere de la pérdida, permitir incluso el intercambio de bienes, permiten expresar su gratitud hacia el difunto e incluso facilitan la preparación de nuevas relaciones.

Y como lo expresa Bucay (2002), el proceso de duelo significa ponerse en contacto con el vacío que provoca la pérdida, valorar su importancia y vivir el sufrimiento y frustración que se experimenta con la ausencia, esto termina cuando se es capaz de recordar lo perdido, sintiendo poco o ningún dolor, cuando se aprende a vivir sin lo que ya no se tiene, cuando se deja de vivir en el pasado y se puede utilizar la energía en el presente y lo que hay en él.

Con lo anterior, se puede entender que el proceso de duelo puede ser un proceso largo, lento y doloroso, cuya magnitud dependerá en gran parte de la dimensión de lo perdido y de las características de cada persona, además de que tiende a la adaptación la situación interna y externa del deudo.

2.3.1 Entender el proceso de duelo.

Cuando la gente se entera de un acontecimiento en el cual personas hayan resultado muertas, es posible que sientan consternación por ello, pero no les afecta realmente porque no se trata de personas cercanas a ellas. Pero cuando no resulta

así, es decir, cuando se ven involucrados uno o más seres queridos, el impacto de una noticia de este tipo genera un dolor muy grande, y este será diferente para cada individuo que lo sufra y también dependerá de la cercanía de la relación que hayan tenido, debido a que “los lazos consanguíneos o familiares no son los que determinan la intensidad del dolor, en caso de una pérdida, lo que influye en gran manera la intensidad del dolor en caso de una ruptura de relación o una pérdida de la persona es el tipo de intensidad de relación, el nexo”. (Fonnegra; 2001: 162).

Es aquí donde comienza la elaboración de un duelo, a partir de la pérdida de una persona importante para el individuo, ya que “la elaboración de un duelo implica nuevas formas de pensar y vivir, nuevas formas de comunicación consigo mismo y con los demás. El duelo implica llevar a cabo cambios que generan ansiedad, inseguridad y temor”. (Fonnegra; 2001: 165). Una forma de abordar este proceso de duelo es contemplarlo en función de etapas, siendo estas facilitadoras para conocer lo que se debe esperar cuando se tiene una pérdida en su vida.

D'Angélico y cols. (referidos por Barreiro; 2015) coinciden en que cada persona cuenta con características propias y cada uno responde de diferente forma ante las pérdidas, por ello, no se debe esperar que las personas atraviesen por todas las etapas del duelo ni lleven el mismo orden, además, pueden experimentar más de una vez una o varias etapas e incluso, puede pasar que nunca lleguen a la etapa final. Además, recalcan que es muy importante no resistirse a experimentar el proceso de duelo, ya que, de no hacerlo, se puede ver afectada la salud tanto física como mental.

Por ello, Kübler-Ross (2005) plantea que en el proceso de duelo se atraviesa por cinco etapas:

1. Negación: Esto sucede cuando se la persona recibe la noticia, le impacta y manifiesta una negación ante el suceso, incluso lo puede verbalizar de manera explícita, como, por ejemplo: “esto no puede estar pasando”. Generalmente la negación es una defensa provisional y pronto será sustituida por la aceptación parcial. La mayoría de las personas no llevan la negación hasta un punto extremo. Pueden hablar brevemente de la realidad de su situación y, de repente, manifiestan su incapacidad para seguir viéndola de un modo realista.
2. Ira o enojo: Después de negar la noticia recibida, se pasa a una nueva reacción, cuando se empieza a comprender el acontecimiento. Esta sucede cuando no se puede seguir manteniendo la fase de negación y se sustituye entonces por sentimientos de ira, envidia y resentimiento, donde el individuo puede preguntarse por qué le pasa esto a él. Esta es una fase muy difícil para las personas, debido a que la ira se desplaza en todas direcciones y es proyectada con todo lo que rodea a los individuos, incluso las situaciones cotidianas les pueden resultar irritantes y molestas. Estas expresiones de ira y enojo son encauzadas hacia quien el deudo considera como responsable de la pérdida.
3. Negociación: Es una fase, la menos conocida, pero igual de útil que el resto, es la fase de pacto; después de que el deudo haya culpado a alguien o a algo, este pueda llegar a un acuerdo, es decir, que la persona haya cambiado su

forma de pensar y que intente las tareas de otra manera y con otro pensamiento.

En esta etapa se intenta negociar para obtener a cambio la restitución de lo perdido, aunque eso sea imposible, u obtener a cambio un bienestar para el deudo. Esta etapa suele ser más utilizada para hacer un pacto en el que se posponga la realidad de los hechos, incluso antes de que suceda la muerte de la persona, como puede ser el caso de una enfermedad terminal.

4. Depresión: Esta fase suele llegar como consecuencia de no haber obtenido lo que se deseaba en la negociación, llega la depresión, que es el resultado de la ira, el coraje que no pudo manifestar el deudo en su momento. En esta etapa, el deudo comienza a comprender de cierta manera la pérdida y expresa un aislamiento social en que se rechaza hasta a sus seres queridos. Es esta etapa donde los sentimientos muestran que el deudo ha comenzado aceptar la situación real. La depresión del proceso de duelo no es igual a enfermedad mental, sino una respuesta adecuada a una gran pérdida, por ello, las emociones y sentimientos que manifiesta el deudo son necesarios para poder sanar. Además, esta suele ser una de las etapas más difíciles y complicadas, pero su existencia indica la aceptación de la pérdida, porque se está manifestando la rendición, en la lucha contra lo que indiscutiblemente sucedió.
5. Aceptación: En esta etapa hay una plena aceptación de la pérdida y comienza un nuevo funcionamiento con lo que el individuo tiene. Aquí el deudo contempla los hechos con tranquilidad, incluso este puede sentir como si el dolor hubiera desaparecido, su lucha hubiera terminado y la paz viene. En esta etapa es donde el deudo se permite la oportunidad de vivir a pesar de la

ausencia de su ser querido, el individuo asimila la pérdida y se da cuenta de que siempre será parte de su vida y le permite reflexionar sobre el sentido de la vida, así como lo que desea de su vida a partir de ese momento, aceptando que su ser querido se ha ido físicamente.

Frecuentemente, los deudos pueden preguntarse porqué es que les sucede algo así a ellos, pero con la elaboración sana del proceso de duelo, se puede encontrar la respuesta; se puede entender que la tarea a realizar es recordar y reexperimentar la relación, admitir y revivir de forma realista los sentimientos, recuerdos y los momentos vividos con el ser querido a quien se perdió.

Por otro lado, también se habla de tareas para entender el proceso de duelo, estas constituyen parte de un proceso donde se describe que el deudo lo vive de forma más activa y puede hacer algo al respecto, donde “da a la persona cierta sensación de fuerza y la esperanza de que puede hacer algo de forma activa” (Worden; 2004: 46), además, pueden ofrecer al deudo la esperanza de que puede lograr hacer algo y de que hay un final para los sentimientos de impotencia que pasan muchas personas en el duelo.

Además, es importante tener presente que la elaboración del duelo es un proceso cognitivo que supone afrontar y reestructurar los pensamientos sobre el difunto, la experiencia de pérdida y el mundo, cambiado en el que ahora debe vivir la persona que ha sufrido la pérdida (Worden; 2004).

Asimismo, se encuentran las tareas del duelo que propone Worden (2004), las cuales son otra perspectiva para entender el proceso del duelo, aunque muy parecida a las anteriores etapas, y son las siguientes:

1. Tarea I, "aceptar la realidad de la pérdida": Debido a que siempre hay una sensación de que no es verdad el hecho de la pérdida, esta primera fase es afrontar de forma plena la realidad de que la persona está muerta y que no volverá, parte de la aceptación de la realidad es asumir que no será posible el reencuentro con la persona. Esto lleva tiempo porque implica una aceptación tanto intelectual como emocional.
2. Tarea II, "trabajar las emociones y el dolor de la pérdida": El dolor que los deudos pueden llegar a experimentar no solamente es emocional, sino también físico. Es necesario reconocer entre el dolor emocional y el conductual asociado con la pérdida y trabajarlo, o este dolor se manifestará mediante síntomas u otras formas de conducta disfuncional.
3. Tarea III, "adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente": Incluyen tres áreas de adaptación que se deben abordar: 1) adaptaciones externas, es decir, cómo influye la muerte en el actuar cotidiano del deudo; 2) adaptaciones internas, es decir, cómo influye la muerte en la imagen que la persona tiene de sí misma; y 3) adaptaciones espirituales, que se refiere a cómo influye la muerte en las creencias, valores y los supuestos sobre el mundo que rodea a la persona, ya que algo de esto puede cuestionarse para la persona después de una pérdida de este tipo, pueden cambiar sus creencias, filosofías y otras concepciones.

4. Tarea IV, “recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo”: Esta tarea se trata de encontrar un lugar para el difunto que permita al deudo estar vinculado con él, pero de un modo que no le impida continuar viviendo plenamente. Debe encontrar maneras de recordar a su ser querido llevándolo con él, pero que no le impida seguir viviendo.

Estas tareas se pueden adaptar a la persona y al tiempo e incluso se pueden abordar varias al mismo tiempo para que el duelo sea un proceso fluido (Worden; 2004)

Esto resulta útil para el deudo, debido a que ayuda comprender la situación que está afrontando, permitiendo que lo vaya resolviendo y entendiéndose a sí mismo y a la situación, donde además manifiesta sus sentimientos y pensamientos, poniéndolo en acción y así pueda afrontar la pérdida de manera sana.

En conclusión, para entender el proceso de duelo, este puede verse desde diferentes perspectivas, en este caso se habló de etapas y después de tareas. Si bien una de las dificultades de hablar de etapas es que las personas no las atraviesen en serie o con un orden riguroso, además, esta perspectiva se enfoca más a los sentimientos que se experimentan en cada una de las etapas, sumando que en las etapas implica un poco más de pasividad, es decir, es algo que la persona en duelo atraviesa. Mientras que en el enfoque de tareas incluso dan a la persona sensación de fuerza y de que puede hacer algo de forma más activa, transferir en una acción los sentimientos y emociones por las que atraviesa, incluyendo también un poco de la pasividad.

2.4 Manifestaciones del duelo.

El proceso de duelo sumerge al doliente en una suma de sentimientos y emociones que lo llevan a sentirse invadido por ellas. La comprensión de las emociones que surgen a lo largo de este periodo permitirá reconocerlas y dar un paso más hacia la resolución del duelo.

La muerte de un ser querido deja huellas emocionales grandes en el doliente, por lo que es primordial que las pueda expresar y tenga en cuenta que están en constante cambio.

La lista de manifestaciones durante un duelo es extensa y variada entre quienes sufren una pérdida significativa, se pueden dividir en sentimientos, sensaciones físicas, cogniciones y conductas. (Worden; 2004)

Dentro de los sentimientos más comunes que describe Worden (2004), sobre quienes experimentan los deudos, son principalmente:

- a) Tristeza: es el sentimiento más común que se ha encontrado, pero no se manifiesta necesariamente a través del llanto, aunque sí se hace a menudo. “Llorar es una señal que evoca una reacción de comprensión y protección por parte de los demás y establece una situación social en la que las leyes

normales de conducta competitiva se suspenden". Parkes y Weiss (citado por Worden; 2004)

Esto permite al deudo manifestar su tristeza en muchos de los casos, y es que al menos en las mujeres de esta cultura, está bien visto llorar en una situación de estas, no resulta ser algo normal.

b) Enfado: este puede desconcertar al deudo debido a que puede ser un motivo para llevar a dificultades en un duelo. Y es que "el enfado proviene de dos fuentes:

1) De sensación de frustración ante el hecho de que no había nada que se pudiera hacer para evitar la muerte.

2) De una especie de experiencia regresiva que se produce después de la pérdida de alguien cercano" (Worden; 2004: 29).

Esto no es necesariamente un enfado con el difunto sino con ellos mismos, debido a que los deudos pueden tener la sensación de no haber podido hacer nada para evitar la muerte de su ser querido.

c) Ansiedad: esta puede oscilar desde una ligera sensación de inseguridad hasta fuertes ataques de pánico, que incluso entre más intensa y persistente puede llevar a una reacción de duelo patológica.

d) Soledad: es un sentimiento que se llega a experimentar sobre todo si había una relación muy estrecha, y pueden distinguirse entre la soledad emocional, la cual

es provocada por la ruptura de una relación, y la soledad social, que es el estar solo.

- e) Fatiga: es el sentirse cansado para realizar las actividades cotidianas, que incluso puede llegar a ser apatía o indiferencia, puede ser tan restrictiva y puede ser síntoma de una depresión.
- f) Impotencia: esta se presenta a menudo en las primeras fases de la pérdida y hace que el acontecimiento de la muerte sea estresante.
- g) Shock: suele presentarse sobre todo en las muertes repentinas, pero incluso en las muertes esperadas sucede; se presenta al saber la noticia de la muerte.
- h) Alivio: esto sucede después de la muerte del ser querido, sobre todo si vivió una enfermedad larga o dolorosa, o cuando la relación con la persona fallecida era difícil.
- i) Insensibilidad: es la ausencia de sentimientos, que ocurre al tener conocimiento de la muerte. Suele suceder debido a que el deudo tiene muchos sentimientos que afrontar.

Sin embargo, también los deudos pueden experimentar varias sensaciones físicas, que muchas veces pueden pasar por alto, pero tienen un papel igualmente importante en el proceso de duelo. Worden (2004) menciona algunas de las sensaciones más comunes que han experimentado algunas personas, que son:

- a) Vacío en el estómago.
- b) Opresión en el pecho y en la garganta.
- c) Hipersensibilidad al ruido.
- d) Sensación de despersonalización.
- e) Falta de aire.
- f) Debilidad muscular.
- g) Falta de energía.
- h) Sequedad en la boca.

Asimismo, están las cogniciones durante el proceso de duelo que lo pueden marcar y Worden (2004: 33) menciona que “ciertos pensamientos son normales en las primeras fases del duelo y generalmente desaparecen después de un breve espacio de tiempo”, sin embargo, se debe estar pendiente de ellos, ya que pudieran transformarse en algo patológico para la persona. Entre los más comunes que Worden (2004) menciona, son: la incredulidad, suele ocurrir al momento de la noticia de la muerte, donde las personas creen que no ha ocurrido el hecho; la confusión, donde las personas dicen que no pueden ordenar sus pensamientos y hasta presentan dificultad para concentrarse; preocupación, esta suele ser en función del difunto y de cómo podrían recuperarlo o hasta pensamientos intrusivos o imágenes del fallecido sufriendo; alucinaciones, estas suelen ser un tanto normales algunas semanas después de la pérdida, incluso hasta pueden ser útiles.

Igualmente están las conductas, Worden (2004) menciona que existen algunas específicas, asociadas a los duelos normales, que son los trastornos del sueño, trastornos alimentarios, conducta distraída, aislamiento social, soñar con el fallecido, evitar recordatorios del fallecido, buscar y llamar en voz alta al fallecido (está relacionada con la conducta de búsqueda), suspirar, llorar, visitar lugares o llevar consigo objetos que recuerden al fallecido y atesorar objetos que le pertenecían.

Si bien una misma persona no experimentará todas las reacciones, es importante conocerlas, sobre todo para no creer que pueden ser patológicas algunas de estas. Sin embargo, es importante revisarlas, ya que “si estas experiencias persisten durante mucho tiempo en el proceso de duelo, pueden ser indicadoras de un duelo más complicado”. (Demi y Miles; 1987: 39).

2.5 Factores que ayudan a los dolientes a afrontar el duelo.

La muerte de un ser querido puede ser una situación de estrés que puede exceder las posibilidades de respuesta del doliente e incluso, puede ser un determinante de la salud y bienestar de la persona, por ello, es importante que pueda desarrollar nuevas estrategias de afrontamiento. Por su parte, Lazarus y Folkman (referido por Payás 2010), afirman que el grado de desafío a la capacidad de afrontamiento de la persona ante el trauma depende de factores personales y factores situacionales, que actúan como mediadores. Esto se refiere a que no se trata de la situación que se vive, sino la valoración que se hace de ella.

Payás (2010: 50) menciona que cuando se habla de afrontamientos, se refiere al “repertorio de pensamientos o actuaciones que los individuos utilizan para responder a las demandas externas o internas de situaciones estresantes”, y él mismo dice que “las estrategias de afrontamiento no tienen un carácter rígido, sino que son procesos activos constantemente cambiantes cuyo objetivo es manejar de la mejor manera posible el dolor de la experiencia traumática”.

Existen algunas actividades que pueden facilitar a los dolientes durante un proceso de duelo, si bien, como se mencionaba anteriormente, cada individuo es diferente y por ello, necesitará de medios particulares para él, que puedan ayudarlo a resolver su duelo. Al respecto, Worden (2004) habla de la importancia de un ritual funeral para incitar a una resolución sana del duelo y menciona algunas nociones generales de lo que puede hacer un funeral para el doliente:

1. Puede ayudar a hacer real la pérdida, ya que los familiares pueden ver el cuerpo y darse cuenta de la realidad de la muerte, ayudando también a la elaboración de la primera tarea del duelo.
2. El funeral puede ofrecer la oportunidad de expresar sentimientos y pensamientos respecto al difunto, esto permite expresar tanto las situaciones que se echarán de menos como las que no, y esto ayuda debido a que permite hablar del fallecido (ya sea expresándolo al difunto o con los familiares o amigos).
3. Puede servir como una reflexión sobre la vida de la persona que fallece.
4. El funeral tiene el efecto de fungir como una red de apoyo a los familiares, facilitando el duelo.

Sin embargo, un punto que no está tan a favor de los rituales funerarios es que el proceso es demasiado pronto y para esto, los familiares aún se encuentran en un estado de aturdimiento; la ceremonia puede no presentar el impacto psicológico que podría tener, pero esto dependerá de cada persona igualmente.

Si bien es cierto que los dolientes desearían encontrar un método para evitar el dolor, sin embargo, no existe, así lo menciona Castro (2007). Esto debido a que siempre es necesario vivir el duelo y la única manera que existe para puedan salir fortalecidos después de una pérdida es aceptándolo, y lo mejor para ello es que se enfrenten con una actitud digna y lo más positiva posible. Para ello, recomienda:

- Que el deudo se dé permiso de estar de duelo, debido a que este es el inicio del proceso, ya que, si no se lo permite, el proceso no llegará a la aceptación de la pérdida y los sentimientos negativos y desagradables lo acompañarán siempre.
- Tener paciencia: Esta es una virtud primordial que se desencadenará ante el duelo, ya que habrá muchos cambios en su vida.
- Tener fe: Con ella le resultará más fácil al deudo encontrar la salida a la complejidad de sus emociones y sentimientos.
- Compartir los sentimientos con otros, aunque sean los más desagradables.
- Realizar alguna actividad placentera, debido a que la vida continúa y es preciso buscar la mejor manera de pasar por este proceso.

- Encontrar un espacio para llorar, gritar, escribir o lo que el deudo necesite, pero siempre de manera asertiva.
- Desarrollo de la espiritualidad: Realizar aquellas actividades que la fomenten.
- Orar. Esto puede ser muy reconfortante para la persona si esta va con sus creencias.
- No tomar decisiones importantes: Es siempre mejor hacerlo cuando pase la crisis.
- Cuidar la salud.
- Pedir ayuda profesional, sobre todo si el doliente se siente que no puede solo.
- Usar técnicas de relajación, con la finalidad de ponerse en contacto consigo mismo.
- Mucho descanso, porque no es posible seguir con el mismo ritmo de vida tan rápido.
- Escuchar los mensajes del cuerpo, poner atención a las manifestaciones del organismo.
- No ignorar los sentimientos.
- Hacer ejercicio, toda aquella actividad que esté acorde con la actividad física que pueda realizar.

En resumen, estos son algunos de los factores que pueden ayudar al doliente a encontrar la forma de afrontar el duelo. Por ejemplo, Payás (2010: 50) menciona que “para evaluar la eficacia de una estrategia de afrontamiento habrá que tener en cuenta las demandas del contexto y los tipos de resultados esperados: si es útil para la

supervivencia y la protección del organismo, entonces diremos que se trata de una adaptación creativa, si no, diremos que es maladaptativa”.

2.6 Factores que intervienen en el proceso de duelo que pueden facilitar o dificultarlo.

Si bien durante los procesos de duelo hay manifestaciones de las emociones, sentimientos y conductas específicos en cada individuo que atraviesa por un proceso de estos, es decir, que los duelos se viven de manera personalizada, se pueden mencionar como normales, pero esto no quiere decir que el duelo no será normal si no se viven unas u otras características.

Por ello, Castro (2007) menciona que es conveniente observar y verificar la intensidad de las conductas porque si se presentan con una exagerada intensidad y duración, es muy probable que se esté atravesando por un duelo patológico y para ello, él expresa que es importante tomar algunas consideraciones de componentes que pudieran facilitar o dificultar el proceso de duelo, como:

- Tipo de muerte, porque no es lo mismo que una persona muera por un accidente que por causa natural.
- Si es que murió por una enfermedad, tampoco es lo mismo morir de cáncer que de una infección.
- Otro factor es la relación afectiva que se tuvo con el fallecido, es decir, que depende si era un vínculo muy cercano o no.

- La edad es importante, porque naturalmente la gente espera que fallezcan las personas mayores, de la tercera edad, pero evidentemente esto no siempre es así.
- La cultura, existen algunas donde la muerte se percibe de manera muy natural, así como aquellas donde ni siquiera se permite expresar sentimientos ni los duelos.
- Dentro de la cultura también hace referencia a otro factor, que es el sexo, porque para la mujer es más fácil elaborar un duelo debido a que a ella se le permite llorar y expresar lo que siente, mientras que al hombre se le reprime más.
- La situación económica influye para los deudos dependiendo de las posibilidades que tengan, ya que pueden generarse problemas a raíz de esto.
- Etapa evolutiva del deudo, es decir, el momento del proceso de duelo donde este se encuentre.
- Espiritualidad, este es un elemento que puede favorecer mucho al enfrentamiento del dolor del deudo.
- Las circunstancias, ya que es más fácil vivir un duelo anticipado, donde se puede ir elaborando desde antes de la pérdida y la persona se prepara de alguna manera.
- Fe, que facilita el proceso porque brinda al doliente esperanza.
- La personalidad, ya que hay individuos que suelen ser más optimistas y tienen mayor capacidad de afrontar frustraciones y, lógicamente, será más fácil para ellos.

- Red social de apoyo, esto es muy importante, ya que, si se cuenta con una, genera más fuerza para los dolientes.

En conclusión, todos estos factores hacen que se favorezca o se dificulte un proceso de duelo, también debido a ellos se determinará el proceso de duelo que vivirá la persona, estos factores hacen a cada duelo único. Asimismo, cada una de las etapas y/o fases del duelo conducen al deudo de forma dinámica y natural a la siguiente, logrando tener un duelo normal, ya que sería anormal al detenerse en alguna de ellas.

Y se tiene que considerar que, ante el proceso de duelo, el deudo puede encontrarse rotando, es decir, repitiendo fases y/o etapas, pero es importante saber que siempre es posible encontrar la salida o el término; si bien no hay un tiempo establecido para decir que un duelo ha terminado, sí se puede saber que ha terminado cuando el deudo es capaz de pensar en el fallecido sin dolor, cuando la tristeza se vive de manera diferente y cuando, además, se puede pensar en el fallecido sin manifestaciones físicas, pero sobre todo el duelo termina cuando el deudo puede volver a su vida cotidiana y normal, invirtiendo sus emociones en su propia vida y en quienes lo rodean.

Por último, es importante resaltar que la pérdida de un ser querido suele ser un evento estresante, producido dentro de un conjunto de factores personales y situacionales, que influirán en cómo se desarrolle el proceso de duelo. Además, recordar que las manifestaciones experimentadas durante el duelo, son formas de manejar la experiencia de una pérdida.

Una vez expuestos los diferentes aspectos que involucran los procesos de duelo, queda construido el marco teórico de esta investigación.

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Una vez que se ha expuesto el marco teórico, donde se presentan las variables de la investigación, se continuará en el presente capítulo a exponer la investigación de campo, donde se expone la metodología, descripción de la población y el análisis de los resultados encontrados. Con esto se busca dar respuesta a los cuestionamientos planteados anteriormente, de manera fundamentada, con los resultados obtenidos de la entrevista realizada.

3.1 Descripción metodológica

El presente apartado se expondrá el proceso metodológico empleado en la investigación, donde se especificará de manera detallada cada apartado del proceso, siendo esta una base para esclarecer parámetros de investigación.

3.1.1 Tipo de enfoque

Para la investigación, es necesario establecer qué tipo de proceso se seguirá y para ello, se elige entre un proceso cualitativo, cuantitativo o mixto. Por ello, se puede definir al enfoque de investigación como el conjunto de procesos sistemáticos, críticos, controlados y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno.

En la presente investigación se tomará en cuenta como estructura metodológica el enfoque cualitativo.

Hernández y cols. (2010) refieren al enfoque cualitativo como una investigación naturalista, fenomenológica, interpretativa o etnográfica, donde se incluyen una variedad de concepciones, visiones, técnicas y estudios no cuantitativos. Un enfoque cualitativo utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación.

El enfoque cualitativo tiene como características principalmente que no hay un proceso claramente definido en el proceso de investigación, primeramente, este proceso se utiliza para descubrir preguntas de investigación examinando a la sociedad, para poder desarrollar una teoría de acuerdo con lo que se observe y así poder fundamentarla. En este tipo de investigación se recolectan datos no estandarizados, es decir, que son obtenidos tal cual los expresa el sujeto investigado, porque se trata de obtener sus puntos de vista y perspectivas.

En cuanto a la forma en que se recogen los datos, puede ser de diversas formas, de acuerdo con la necesidad de la investigación y estos pueden ser tales como la observación no estructurada, entrevistas abiertas o registro de historias de vida. Básicamente, este tipo de investigación se trata de una indagación flexible porque reconstruye realidades, evaluando el desarrollo natural de los sucesos tal como los ven los sujetos, teniendo además una perspectiva interpretativa para entender el significado de las acciones de los participantes para, de esta manera, “con cada

experiencia construir un conocimiento, y siendo consciente el investigador que es parte del fenómeno porque se introduce en las experiencias.” (Hernández y cols.; 2010: 5). Por ello, este tipo de investigación no realizan generalizaciones de resultados de manera probabilística.

Para finalizar, los enfoques en términos generales, según Grinnell (citado por Hernández y cols.; 2010: 5), son paradigmas de la investigación científica, porque “emplean procesos cuidadosos, sistemáticos y empíricos en su esfuerzo por generar conocimiento y utilizan, en general, cinco fases similares” (las cuales están relacionadas entre sí):

- a) Llevan a cabo observación y evaluación de fenómenos.
- b) Establecen suposiciones o ideas como consecuencia de la observación y evaluación realizadas.
- c) Demuestran el grado en que las suposiciones e ideas tienen fundamento.
- d) Revisan tales suposiciones o ideas sobre la base de las pruebas o del análisis.
- e) Proponen nuevas observaciones y evaluaciones para esclarecer, modificar y fundamentar las suposiciones e ideas, incluso para generar otras.

3.1.2 Tipo de diseño

Según Arias (1999), el diseño de la investigación es una estrategia que elige el investigador para responder al problema, la dificultad o inconveniente planteado.

Por ello, un diseño forma parte de un proceso de investigación ya que es necesario visualizar de manera concreta la forma de responder a la pregunta de investigación y cubrir los objetivos. Por ello, Hernández y cols. (2010: 158), define por su parte el término diseño como “el plan o estrategia concebida para obtener la información que se desea”.

La investigación no experimental es la que se realizará en la presente investigación. Estos son los “estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que solamente se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos” (Hernández y cols.; 2010: 205). Es decir, que en ellos no se construye ninguna situación, sino que se observan las ya existentes, además de que las variables que ocurren no son susceptibles de manipularse.

Además, en la presente investigación se busca identificar y dar a conocer información sustantiva y cualitativa en profundidad, y ello será a partir del estudio de casos como lo señalan Rodríguez y cols. (referido por Rodríguez y Valdeoriola; 2009), quienes consideran el estudio de casos como una estrategia de diseño de investigación.

El estudio de casos “se caracteriza por el examen detallado, comprehensivo, sistemático y en profundidad del caso objeto de interés” Rodríguez y cols. (citado por

Rodríguez y Valldeoriola; 2009: 57). Las características que presentan un estudio de casos son: particularista, descriptivo e inductivo. Un estudio de casos puede definirse como un “análisis de una entidad singular, un fenómeno o una unidad social y proporcionan una descripción intensiva y holística del mismo” (Monje; 2011: 117).

3.1.3 Tipo de estudio

Existen diversos criterios para clasificar la investigación no experimental, pero la principal es “por su dimensión temporal o el número de momentos o puntos en el tiempo, en los cuales se recolectan datos”. (Hernández y cols.; 2010: 208). Dicho de otro modo, los diseños no experimentales se pueden clasificar en transeccionales y longitudinales.

En esta investigación se empleará el tipo de estudio transaccional o transversal, que corresponde a trabajos que “recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (Hernández y cols.; 2010: 151).

3.1.4 Tipo de alcance

Los autores clasifican los tipos de investigación en tres: estudios exploratorios, descriptivos y explicativos (Selltiz y cols., referidos por Hernández y cols.; 2010). Esta clasificación es muy importante, debido a que según el tipo de estudio de que se trate varía la estrategia de investigación. El diseño, los datos que se recolectan, la manera

de obtenerlos, el muestreo y otros componentes del proceso de investigación, son distintos en estudios exploratorios, descriptivos, correlacionales y explicativos.

En la presente investigación se aplicará la investigación descriptiva, de la cual Hernández y cols. (2010) mencionan que el objetivo de esta investigación es la descripción de fenómenos, situaciones, contextos y eventos, es decir, que especifican la forma en que son y cómo se muestran estos. Por ello, Hernández y cols. (2010: 102), indican que “los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis”. Es decir, que un estudio descriptivo elige cuestiones y, a partir de ello, recolecta información y de esta manera detalla el fenómeno que se estudia, donde el único propósito es recoger información de forma independiente o conjunta sobre las variables que se investiga y por ello, estos estudios son útiles para precisar las variables estudiadas.

Por ello, la presente investigación tiene un alcance descriptivo, ya que pretende describir la manera en que la entrevistada afronta el proceso de duelo por la pérdida de su padre, donde el principal propósito es conocer las estrategias de afrontamiento en dicho proceso y todo aquello que experimenta con una pérdida de estas.

3.1.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Según Gortari (referido por Báez y Sequeira; 2006) una técnica es un procedimiento, o conjunto de procedimientos, regulado y provisto de una determinada

eficacia. Además, se afirma que la técnica es un conjunto de instrumentos de medición, elaborados con base en los conocimientos científicos. Por ello, las técnicas constituyen una de las partes más adelantadas de la actividad científica.

Además, existen diversas técnicas para la recolección de datos en el campo de la investigación. Y en este tipo de investigaciones, al tratarse con seres humanos los datos de interés son conceptos, percepciones, imágenes mentales, creencias, emociones, interacciones, pensamientos, experiencias, manifestadas en el lenguaje de los sujetos. Estos datos son muy útiles para obtener de manera completa y comprender sus significados.

Los tipos diferentes de técnicas de recolección de datos son, por ejemplo, la observación, la entrevista y la encuesta, que son métodos no estandarizados.

Y en esta investigación se hará uso de la entrevista, donde para Janesick (citado por Hernández y cols.; 2010: 597) menciona que “en la entrevista, a través de las preguntas y repuestas, se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema”, es decir, que se genera un conocimiento a través de la interacción del entrevistador y entrevistado. Y a su vez Grinnell (mencionado por Hernández y cols.; 2010: 597) menciona que “las entrevistas se dividen entrevistas estructuradas, entrevistas semiestructuradas o entrevistas abiertas”; en esta investigación se hace uso de la entrevista semiestructurada, la cual se basa en una guía de asuntos o preguntas donde el entrevistador tiene la libertad de agregar

preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener más información sobre temas deseados.

Por ello, en esta investigación se utilizará una entrevista semiestructurada como instrumento, la cual permitirá operativizar a la técnica de investigación. En este instrumento se tendrá un guion que contiene los temas o indicadores de “estrategias que utilizan en el proceso”, “redes de apoyo con que cuentan” y “actividades que realizan después de la muerte de un ser querido”. A partir de estos temas, se formularán las preguntas de acuerdo con la valoración que sea hecha con cada uno de los individuos entrevistados, para hacerlas lo más oportunas y convenientes para los fines de la investigación, aclarando cada cuestionamiento a la entrevistada para que comprenda lo mejor posible; para esto se utilizarán preguntas de opinión, de expresión de sentimientos, de conocimientos, sensitivas, de antecedentes y de simulación (Ver Anexo 1).

3.2 Población y muestra

Para la realización de una investigación primero es necesario un grupo específico de personas, llamado población, que serán personas de un lugar específico, con características puntualizadas para poder extraer una muestra de ella, poder realizar la investigación y así pueda ir acorde a los fines de la misma.

En la realización de una indagación de este tipo se requiere de personas para estudiarlas en relación con la variable. Por ende, en la presente investigación, debido

a que se trata de un estudio de caso, se necesita de un individuo para poder obtener datos para la investigación.

Entonces, Selltiz (citado por Hernández y cols.; 2010: 174), define la población como “el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones”. Esto quiere decir que se seleccionará a una muestra de la población, y serán aquellas que cuenten con las características específicas y necesarias para la investigación.

En lo que concierne a la muestra, se puede definir como “un subgrupo de la población del cual se recolectan datos y debe ser representativo de dicha población”. (Hernández y cols.; 2010: 236). Se puede expresar que la muestra es una extracción que se realiza de un grupo para poder estudiarlo dentro de una investigación.

Entonces, para la presente investigación, debido a que se trata de un estudio de caso, para obtener la muestra se llevó a cabo una encuesta a los alumnos de la Universidad Don Vasco, de la Licenciatura en Psicología, en la cual se encontraron alumnos, los cuales han sufrido la pérdida de uno de sus padres, sin embargo, esta encuesta facilitó poder encontrar un sujeto el cual cumpliera con las características buscadas para la investigación, las cuales fueron: que la pérdida haya sido de alguno de sus padres, que el suceso haya ocurrido en un periodo mayor a tres meses y menor a un año, que el sujeto fuera una persona entre 18 y 23 años de edad y por último, que hubiera la disposición del sujeto para participar en la presente investigación.

Entonces, con esta encuesta se encontró a un sujeto, en este caso del sexo femenino, que cumpliera con las características buscadas para la investigación y se le contactó para las entrevistas.

En la presente investigación, ya que se trata de un estudio de caso, solamente se requirió de un sujeto para la misma. Se trata de una joven de 18 años de edad nacida y residente de la ciudad de Uruapan, Michoacán, hija menor de tres hermanos, de padres separados y posteriormente divorciados desde que nació. Sufrió la pérdida de su padre hace 5 meses, debido a problemas de salud, dentro de los cuales se identificaron la diabetes e insuficiencia renal. Actualmente vive en casa de su madre, estudia el segundo semestre de la Licenciatura en Psicología en la Universidad Don Vasco, de la ciudad de Uruapan, Michoacán.

Siempre vivió con su madre, su hermana y su hermano, actualmente solamente vive con su madre y su hermano, debido a que su hermana desde que estudió su licenciatura y ahora que trabaja, vive en otra ciudad.

La relación con su madre siempre ha sido cercana desde que era pequeña, con su hermana la relación siempre ha sido distante debido a la diferencia de edad y porque esta salió de casa a estudiar en otra ciudad cuando ella aún era pequeña y la frecuenta poco; por el contrario, con su hermano la relación ha sido cercana, ya que siempre ha convivido y estado más cerca de él; para la joven, su hermano es la persona en quien más confía y tiene una mejor relación.

La joven creció en un hogar católico, donde especialmente su madre lo era, debido a esto, aunque ella no se considera muy católica como su madre, si cree en la fe y en Dios, y se considera católica a su manera.

Trabaja por las tardes, realizando actividades como archivando documentos o capturando datos en la computadora, entre otras actividades de oficina como estas. Sin embargo, puede ajustar horarios para que no interfieran con sus actividades escolares, por lo que en ocasiones no trabaja todas las tardes.

Por otro lado, la joven tuvo poco contacto con su papá, ya que él vivía en otra ciudad y solamente lo veía cuando venía a la ciudad de Uruapan a asuntos laborales; ella lo buscaba para estar con él o lo llamaba en pocas ocasiones para asuntos escolares. Sin embargo, eran pocas las ocasiones que lo llamaba debido a que a la pareja de su padre le molestaba que sus hijos lo buscaran. Con esta situación y conforme la entrevistada fue creciendo, comenzó a dejar de buscar a su padre, los encuentros con él cada vez eran más esporádicos, situación que provocó que la joven omitiera o negara a su padre con la gente que la rodeaba, es decir, que cuando preguntaban por su padre ella lo negaba o se molestaba que le preguntaran por él. Este rechazo comenzó alrededor del comienzo de su adolescencia y así permaneció hasta que su padre enfermó. Fue ahí donde lo comenzó a frecuentar de nuevo y ese sentimiento de rechazo fue disminuyendo e incluso desapareció. Pero a pesar de que eran más frecuentes los encuentros con el padre, no eran fáciles para ella, debido a que la pareja de su padre nuevamente no permitía que lo vieran a menudo o de lo contrario, se molestaba porque lo viera. Así lo fue durante todo el tiempo que su padre

estuvo enfermo, a pesar de ello, la joven considera que durante la enfermedad fue la época donde más cercanía tuvo con su padre, donde además tuvo la oportunidad de perdonar y liberar aquello negativo que sentía hacia él, lo que le permitió sentirse tranquila a la hora de su muerte. Actualmente lo que vive es el conflicto con la viuda de su padre, por la disputa de la pensión que debería estar recibiendo de su padre, lo que la mantiene intranquila y sobre todo molesta.

3.3 Descripción del proceso de investigación

La presente investigación se llevó a cabo debido a la inquietud de conocer a fondo cómo afronta una joven la muerte de su padre, de conocer sus reacciones ante una situación de este tipo. Planteando así el objetivo general de esta investigación y posteriormente, los objetivos particulares.

Por otra parte, en relación con la parte del marco teórico, se construyó con dos capítulos teóricos sobre la muerte y un segundo acerca del duelo, abordando puntos importantes y esenciales para comprender acerca de estas dos variables, con la finalidad de abarcar aquello que se considera relevante a la hora de hablar de muerte y duelo.

Después de la parte teórica, se encontró en este caso a la entrevistada, donde primero se ubicó la población, para lo cual se acudió a la Universidad Don Vasco A.C., y se acudió a la carrera de psicología, donde se hizo la aplicación a cada grupo por separado de una encuesta, para poder identificar a las personas que hayan sufrido la

pérdida de su padre o madre. Posteriormente, se seleccionó a la persona que reunió con las características que se requerían para la investigación, enseguida se le realizó una entrevista semiestructurada para recabar los datos deseados.

Finalmente, se realizó la redacción del análisis e interpretación de resultados obtenidos de la entrevistada, para de esta manera identificar las principales estrategias de afrontamiento del duelo que utiliza la entrevistada ante la pérdida de su padre. Los resultados se presentan a continuación.

3.4 Análisis e interpretación de resultados.

Durante este apartado se expresan los resultados obtenidos durante el proceso de recolección de datos, mediante el cual se logró describir y analizar las estrategias de afrontamiento en el proceso de duelo ante la pérdida de un padre, del sujeto de investigación.

Los resultados fueron obtenidos con base en entrevistas a profundidad que se le realizaron al sujeto.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en la investigación de campo, las cuales están divididas en seis categorías de análisis, denominadas: relación con el padre, tipo y causa de muerte, relación con otros miembros de la familia, primeras reacciones al saber la noticia, reacciones de afrontamiento posteriores y, por último, espiritualidad.

3.4.1 Relación con el padre.

Para la explicación de esta categoría de análisis, será necesario mencionar el papel que juega el vínculo con el padre, el cual se define a continuación.

Bowlby describe la afectividad como un lazo de afianza con el tiempo y finalmente, llega a formar parte de la estructura psíquica del individuo; su función biológica es la protección (referido por Tomás; 2008). Por otro lado, se retoma lo citado

en el marco teórico, donde Fonnegra (2001: 162) señala que “los lazos consanguíneos o familiares no son los que determinan la intensidad del dolor, en caso de una ruptura de relación o una pérdida de la persona es el tipo de intensidad, el nexo”.

Entonces, el vínculo se refiere a la unión afectiva que se tiene con otra persona, es decir, que esta sea una persona significativa para el individuo; por otra parte, la función que se le atribuye al padre es de protección orientada al funcionamiento y seguridad de la familia en general. Dentro de esta investigación, la entrevistada mencionó acerca de la relación que tuvo con su padre, diciendo lo siguiente:

“Cuando yo nací, mis papás se divorciaron, entonces casi no veía a mi papá, o sea, lo veía, él no vivía aquí, lo veía yo creo una vez al mes o hasta una vez al año, casi no venía para acá, y cuando venía a acá se tenía que emborrachar, así que pues no estaba con él. Entonces nunca pudimos estar con él, porque la mujer con quien estaba no nos permitía estar con él, ni verlo ni estar en su casa, ni estar hablarle, ni nada. Y así...” y “yo no tenía como que una relación con él” (D.A.; 2017).

Con esta respuesta, se puede entender que la relación de la joven con su padre fue muy distante, y hubo un vínculo muy débil con su padre por factores que lo propiciaron, tales como la separación de sus padres y la distancia física entre padre e hija.

La entrevistada también menciona que “era la más pequeña de él” (D.A.; 2017) haciendo referencia que es la menor de sus tres hermanos. Además, continúa mencionando los sentimientos hacia su padre cuando estaba vivo:

“Sentía coraje, ira, enfado, todo, pero ya cuando él enfermó me di cuenta de que sí me quería, que sí me tomaba como su hija.” (D.A.; 2017).

Y ahora que murió describe sus sentimientos de la siguiente manera:

“Entonces todos esos sentimientos que tenía de coraje e ira pues cambiaron ¿no?, así como tranquilidad, de estar tranquila con él, ahora que murió pues me sentí tranquila. Con mi papá fue como que ya tranquilizarme, como perdonarlo...” (D.A.; 2017).

Con ello, se puede observar que sus sentimientos hacia su padre cambiaron de manera drástica, debido a que se dio cuenta de que su padre sí la quiso, lo que la llevó a estar tranquila y a perdonarlo.

En cuanto a la actualidad, la entrevistada menciona que la relación con su padre era muy distante, y lo expresó de la siguiente forma:

“Yo nunca había vivido con él yo no tenía como que una relación con él... nunca conviví con él y cuando lo necesitaba y decía: ‘hoy es el día del padre’, pues mi papá nunca se presentaba, entonces todo este lapso de tiempo es como: ‘no, no tengo

papá', sinceramente nunca está conmigo, entonces nunca lo ponía como en mis actividades o que las personas me preguntaban: 'no, pues mi papá ya está muerto, pues no viví con él, o sea, no tengo'. Porque, aunque estaba vivo pues no estaba conmigo, no se comunicaba conmigo, entonces cuando las personas me preguntaban pues yo decía 'pues es que no tengo papá', sinceramente, no estaba ese vínculo como tal, o sea, sí tenía, pero pues no existía como el vínculo que tienen todos, de que, aunque estén separados ven a sus papás y así y yo pues no, era como que muy punto y aparte." (D.A.; 2017).

La entrevistada, a pesar de que el vínculo con su padre lo describe como nulo, no dejaba de haber uno, sin embargo, es importante tomarlo en cuenta para identificar las estrategias de afrontamiento a la hora de la pérdida por la muerte de su padre.

3.4.2 Tipo de muerte.

Para la explicación de la siguiente categoría de análisis, es importante mencionar la definición de muerte, que fue expuesta en el capítulo 1 de esta investigación.

Según Maturana (2004), la muerte de un ser vivo consiste en la pérdida de la organización propia de aquello que está vivo en la unidad compuesta que era un ser vivo, es decir, cuando algo está desorganizado ya no existe más, se desintegra y pierde su identidad de clase.

Entonces, se le puede considerar a la muerte como la extinción del funcionamiento total de un organismo que da fin a la vida. El concepto de muerte oscila en el mismo significado, sin embargo, no para la forma en que se llega a la muerte: cada una es diferente, dependiendo de la cultura y del individuo.

Y dentro de esta investigación, la entrevistada mencionó cómo fue la muerte de su padre y hace cuánto tiempo sucedió, diciendo lo siguiente:

“Él tenía... problemas de diabetes y tenía fallas en los riñones, entonces cuando él enfermó pues obviamente le hicieron hemodiálisis y luego la diálisis y... sí era prácticamente eso” (D.A.; 2017).

Además, agregó las condiciones en las que estaba su padre al momento de morir: “Mi papá ya estaba muy grave, o sea, de estar tan bien después de la operación y de todo, mi papá decayó horrible, la mujer con la que estaba ya no lo cuidaba, ya no lo limpiaba, porque es una operación que constantemente tienen que estar muy limpia, entonces a él pues ya lo dejaban en el suelo con los perros, y sí, así estaba” (D.A.; 2017).

Por último, agrega que murió hace “como 6 meses” (D.A.; 2017).

Con estas respuestas, se puede conocer acerca del contexto en el que se encontraba su padre y la razón de su muerte; la entrevistada menciona las complicaciones de salud que presentó su padre y cómo no se le dieron los cuidados

necesarios después de la operación que le realizaron, se puede detectar que culpa a la pareja de su padre de no haberlo atendido e incluso hasta de ser, en cierta parte, responsable de la muerte de su padre.

Además, con ello se puede saber que ella no estuvo muy cerca de su padre durante su enfermedad. Con ello se pueden identificar las particularidades de la entrevistada para, posteriormente, detectar a través de las vivencias en el afrontamiento de la muerte de su padre, impuestas por su concepto personal que introyectó a lo largo de su vida y por su contexto social.

3.4.3 Relación con otros miembros de la familia.

Para explicar esta categoría, es necesario mencionar la relación que tiene la entrevistada con los otros miembros de su familia para comprender los resultados de manera clara.

Minuchin y Fishman (referido por Viveros y Vergara; 2013) describen a la familia como un conjunto invisible de demandas funcionales que organizan la forma de interacción de los miembros de la misma, y a su vez como un sistema que se transforma por la influencia de elementos externos y así modifican su dinámica interna.

La relación que tiene la entrevistada con cada uno de los miembros de la familia es muy importante para conocer su contexto y darle sentido a toda la información que proporcionó en la entrevista.

En cuanto a la relación que tiene con su hermana mayor, menciona:

“Con mi hermana nunca hemos tenido como un núcleo tan fuerte porque cuando yo nací ella ya estaba grande, entonces ella ya estaba en la universidad y pues ella ya estudiaba fuera y no había como mucha convivencia y menos ahorita, ahorita es como que no nos podemos ver mucho, somos muy competitivas, muy enojonas entre nosotras” (D.A.; 2017).

Con ello, se obtiene que la relación con su hermana es difícil por el carácter de ambas, existe una tensión sin que haya una rivalidad como tal.

En cuanto a la relación con su hermano, ella la describe como:

“Somos demasiado unidos, o sea, somos como casi gemelos se podría decir, y así es como la relación que tenemos... Muy unida, sí, me acuerdo desde que estaba chiquito me la pasaba con él, a todos lados iba con él... Me sentía feliz, alegre cuando estaba con él, me sentía como protegida, prácticamente, y ahorita cuando estoy grande, tengo así como que esa fortaleza de que me dice: ‘échale ganas a la escuela, tu puedes’, cosas así” (D.A.; 2017).

La relación con él es posiblemente la más cercana que tiene, ya que incluso en la niñez lo vio como la figura paterna. Lo que hace que ahora sea el vínculo más fuerte, de quien se apoya más y donde siente más seguridad.

Por último, la relación con su madre la describe de la siguiente manera:

“Con mi mamá es muy unida porque siempre ha estado conmigo desde que ‘pus’ nací, prácticamente” (D.A.; 2017).

Con esto, se puede destacar que existe un gran vínculo con su madre, al igual que con su hermano. Son sus vínculos más fuertes de la entrevistada, son las personas en las que más se apoya.

3.4.4 Primeras reacciones al saber la noticia.

En función de los resultados de la entrevista, para esta categoría se encontraron las siguientes evidencias que corresponden a este apartado.

Previo a la exposición de las evidencias de la entrevista, se retoma lo expuesto en el marco teórico donde se expone lo que Kübler-Ross (2005) propone en el proceso de duelo se atraviesa por cinco etapas: negación, ira, negociación, depresión y aceptación.

Es, precisamente, la negación la fase que suele manifestarse al momento de que la persona recibe la noticia, ya sea expresado verbalmente, solo en sus pensamientos, emociones o con conductas.

Sin embargo, cada persona reacciona de manera diferente, dependerá del tipo de vínculo y de la situación en la que se encuentre. Por ello, a continuación, se citará lo expresado por la entrevistada acerca de lo que experimentó.

“El día que yo me enteré, porque ‘pus’ yo estaba ahí con mi hermana cuando le marcaron, yo estaba muy tranquila, dije: ‘bien, pues ya sea el perdón de Dios y todo, no’, soy católica y creo en todas cosas, pero... si estaba completamente tranquila, eso sí, estaba muy enojada, muy, muy enojada pero no hacia él sino hacía las personas, a su mujer, no... y luego más me molestaba porque yo nunca le dije a ‘nadien’ que había fallecido mi papá, de hecho vine a clases normal y todo... y no me acuerdo a quien le dije, a un maestro, y me hizo tanto enojar, bueno no le dije nada verdad, le dije: ‘maestro...’ (o maestra, no me acuerdo) este... porque tenía examen, le dije ‘¿me puede hacer el examen otro día?, porque mi papá acaba de fallecer y lo tengo que llevar a la cripta, pues, a los nichos’... y me dice, pone una cara y me dice... ‘no se preocupe por mí, no se ponga triste ni nada, es que los demás son tus espejos’, y le dije ‘si lo sé, pero usted no me tiene pues que decir esto’, y si me hizo mucho enojar porque las personas, las personas que no me conocían a mí o no conocían el entorno en el que yo vivía, sí me molestaba que me dieran el pésame o que me dijeran cosas, no, sin saber, no, y las personas o mis amigos que sí conocían cuál era mi situación, no me dijeron nada, nomás me acompañaron y no me dijeron nada.” (D.A.; 2017).

Además, agregó “estábamos las tres en el cuarto, y yo mejor me salí porque mi hermana estaba así súper tensa” (D.A.; 2017) y también mencionó lo siguiente: “Estaba como que estresada porque ese día en la mañana me tenía que ir a hacer un

trabajo con mis compañeros y yo, ‘¿pues ahora qué hago?’, y no, no me fui, o sea, dije ‘no, no me puedo ir, si no, al rato que regrese así me va a ir con ella’. Y ya les mandé un mensaje y les dije que había fallecido mi papá y que después hicieran el trabajo ellos y lo que necesitaran ya me lo comunicaran y ya... Fue así como que todo después, ya como que ahora a estresarme con mi hermana porque, porque mi hermana es como que muy estresante, entonces estaba, así como... ‘agg’, muy loca” (D.A.; 2017).

Con esto se puede observar que inconscientemente, la entrevistada al enterarse de la noticia sus primeras reacciones fueron los mecanismos de defensa de negación, así como lo expone Kübler-Ross (2005), y la otra reacción fue la de aislamiento, de manera física y psíquica, ya que se retiró de la habitación donde se encontraba y al pensar inmediatamente en que tenía que realizar un trabajo escolar.

Agregando a los mecanismos de defensa que presentó la joven, se encontró la racionalización y la negación nuevamente, ya que mencionó “Pero cuando él falleció, este... fue como una película” (D.A.; 2017).

Para esto, también es importante mencionar que los mecanismos de defensa son funciones psíquicas reguladoras que se asemejan a la manera de trabajar de un regulador. Su misión, dentro del psiquismo, es la de regular las cargas de energía (disminuyendo la tensión psíquica) para proteger el equilibrio y evitar toda clase de trastornos o perturbaciones producidas por exceso de excitación emocional, así lo menciona Vels (referido por Carrera y Lémus; 2009).

Además de que menciona haberse sentido estresada, lo cual es otra manifestación que menciona Worden (2004).

Por otro lado, la entrevistada menciona que sintió enfado, pero también tranquilidad. El primer sentimiento estaba más bien dirigido hacia la mujer de su padre e incluso a los familiares de su padre, por la situación que habían vivido; la tranquilidad experimentada fue porque ella ya esperaba la muerte de su padre y, como lo afirma Worden (2004), el alivio suele suceder sobre todo si se vivió una enfermedad o cuando la relación con la persona fallecida era difícil. En este caso se trató de ambas afirmaciones las que experimentó la entrevistada.

3.4.5 Reacciones de afrontamiento posteriores.

Para entender esta categoría, es importante mencionar lo que significa, y para ello se señalará el proceso de duelo, ya que las reacciones de afrontamiento se encuentran dentro de este. Por ello, se retomará lo mencionado en el capítulo 2 de esta investigación.

Según Tizón (2004: 20), se define al proceso de duelo como el “conjunto de emociones, representaciones mentales y conductas vinculadas con la pérdida afectiva, la frustración o el dolor”.

Si bien el afrontamiento de un proceso de duelo se caracteriza por las respuestas que genera el individuo ante la pérdida de una persona significativa para él, es importante distinguirlas de los pensamientos, emociones y conductas.

Dentro de la investigación, la entrevistada mencionó acerca de este conjunto de elementos, tales como pensamientos, sentimientos, emociones y conductas que presentó durante su proceso, mencionando lo siguiente, en cuanto a las primeras reacciones al saber de la muerte de su padre:

“Sí siento coraje y siento como... esa preocupación y tristeza de saber que él estaba sufriendo mucho y que nunca ella nos permitió acercarnos a él” (D.A.; 2017).

Y continúa diciendo: “nunca sentí ese sentimiento de tristeza, más bien yo le dije ‘es que, Zaida, yo estoy muy tranquila porque a mí me quedó esa parte clara, de que él si me quería’, entonces todos esos sentimientos que yo tenía hacía él, de coraje de ira, ¡pfff se fueron... se esfumaron!, entonces yo estaba muy tranquila cuando él falleció...” (D.A.; 2017).

Además, agregó: “estaba muy enojada, muy, muy enojada pero no hacia él sino hacia las personas, a su mujer, no... y luego más me molestaba porque yo nunca le dije a nadie que había fallecido mi papá, de hecho, vine a clases normal y todo...” (D.A.; 2017). Y también añadió: “me molestaba que me dieran el pésame o que me dijeran cosas” (D.A.; 2017).

Y es que como se mencionó en el capítulo 2 de la presente investigación, la lista de manifestaciones durante un duelo es extensa y variada entre quienes sufren una pérdida significativa, se pueden dividir en sentimientos, sensaciones físicas, cogniciones y conductas (Worden; 2004).

También la entrevistada agrega: “fue a la vez tranquilo, pero a la vez estaba súper enojada, estaba súper furiosa, no, de que nosotros que somos sus... fuimos sus hijos, de que nosotros lo apoyamos tanto y ni siquiera nos ‘aigan’ dejado pasar, no, a estar con él, con su cuerpo por lo menos” (D.A.; 2017).

Con ello, se puede identificar que la principal emoción de la entrevistada fue la ira y en segunda instancia, la tristeza, sin embargo, estas emociones iban principalmente en función a la pareja de su padre, porque expresó estar molesta y sentir coraje hacia ella, primeramente, porque le impidió estar cerca de su padre tanto en la niñez como cuando estuvo enfermo, ya que es claro su expresión de tranquilidad al saber que su papá la quiso y que él ya no sufre más. Por lo que sus manifestaciones fueron el alivio y tranquilidad, por una parte, pero también sintió “coraje” y enojo, tal como menciona Worden (2004), dentro de las manifestaciones más comunes que se experimentan.

En cuanto a los pensamientos que tuvo la entrevistada al saber de la muerte de su padre, menciona los siguientes:

“Quién sabe qué mi papá ‘aiga’ pensado antes de morir o qué es lo que sentía él, porque él murió solo, estaba solo”, “¿cómo había fallecido mi papá?”, “después de que falleció pasamos meses y me puse a pensar: ‘mi papá falleció solo, estuvo solo’, y es como pensar ¿qué es lo que sintió? o si necesitaba ayuda y que esta mujer estar en la borracha allá tomando y ni siquiera se dio cuenta de que ya había fallecido, es como que lo que me enoja, ajá...” (D.A.; 2017).

La entrevistada expresa haber tenido pensamientos en función a cómo es que se encontraba su padre al momento de morir, y sigue haciendo énfasis en lo que hacía o no la pareja de su papá, pensamientos que la llevan a tener una emoción, el enojo, de igual manera, sin ser dirigida a su papá, sino a la pareja de este.

En cuanto a las conductas manifestadas y retomando lo que se expuso en el marco teórico, Worden (2004) menciona que existen algunas conductas específicas asociadas a los duelos normales, que son los trastornos del sueño, trastornos alimentarios, conducta distraída, aislamiento social, soñar con el fallecido, evitar recordatorios del fallecido, buscarlo y llamarlo, suspirar, llorar, visitar lugares o llevar consigo objetos que recuerden al fallecido o atesorar objetos que le pertenecían. Sin embargo, estas son solamente algunas de las muchas conductas que un doliente puede llegar a experimentar.

De acuerdo con esto y con lo que se encontró en la entrevistada, al preguntarle acerca de la conducta de si recibió ayuda y/o si le hubiera gustado recibirla, ella respondió lo siguiente:

“No, de hecho nunca había tomado este tema hasta que tú me lo pediste, porque no es un tema que me guste o agrade mucho platicar, porque en primer lugar a las personas no les importa y segundo, no me gusta que me pregunten cosas muy personales y nunca me ha surgido la necesidad de platicarlo con alguien, y menos en lo católico, porque en lo católico me van a echar más rollo de lo que no, pero no, nunca me ha surgido esa necesidad, más bien me ha surgido en otras cosas pero nunca con lo que mi papá falleció” (D.A.; 2017).

Con esto se puede entender que la entrevistada prefiere no hablar del tema de su padre, no le gusta, por lo que no recurrió a solicitar apoyo de alguien para hablar acerca del tema de su padre, ni con un amigo o familiar ni de manera profesional.

Por otro lado, una de las conductas mencionadas por Worden (2004), como ya se mencionó anteriormente, es llorar, sin embargo, la entrevistada menciona que nunca lo hizo, ni cuando su padre estuvo enfermo ni después de su muerte. Ella lo menciona de la siguiente manera:

“No, no lloré, no se me ha salido ninguna lágrima... no es como que yo sea muy abierta, así de empezar a llorar y así no, soy como que un poquito más fuerte y demostrar esas emociones y sentimiento y emociones de otra forma, no, entonces sí preferí mejor no llorar, no sé nunca me ha gustado ver a la gente llorar ni que me vean a mí, entonces es como que preferí mejor tener otros sentimientos que expresarlo así” (D.A.; 2017).

En cuanto a las actividades que realizaba de manera cotidiana, se le preguntó acerca de si se vieron afectadas y ella respondió de la siguiente manera:

“Yo mis actividades las seguí normalmente, venía a la universidad, hacia los exámenes, los proyectos y todo y todo con tranquilidad... sigo haciendo las mismas actividades, o sea, no es como que mi papá haya sido como influyente en mí como para hacer algo, o no, siempre he hecho y sigo haciendo mis actividades” (D.A.; 2017).

Con esto es posible darse cuenta de que la entrevistada no realizó ninguna conducta concreta después de la muerte de su padre, pues ella menciona lo siguiente: “Es que como en si nunca tuve en sí una relación con él, pues cuando falleció fue como que si como que muy tranquilo, a mí en sí no me afectó ‘tanto’ (hizo énfasis) porque no convivíamos ni nada, entonces supongo que, por eso, porque en sí, no...” (D.A.; 2017).

Con esto, ella justifica el no haber tenido ninguna conducta respecto al proceso de duelo, expresa haber hecho las mismas actividades que siempre realizaba sin ningún problema.

Por otro lado, en cuanto a la red de apoyo o buscar ayuda de manera externa, es otra forma de conducta de afrontamiento, la cual Speck (referido por Arango; 2003) menciona como un grupo de personas, miembros de la familia, amigos y otras

personas, capaces de aportar una ayuda y un apoyo tan reales como duraderos a un individuo o a una familia.

Sin embargo, ante el cuestionamiento de si buscó ayuda o recibirla, ella respondió de la siguiente forma:

“No, de hecho, nunca había tomado este tema hasta que tú me lo pediste, porque no es un tema que me guste, agrade mucho platicar, porque en primer lugar a las personas no les importa y segundo no me gusta que me pregunten cosas muy personales y nunca me ha surgido la necesidad de platicarlo con alguien”, “preferí no comentarle a nadie ni pedirle ayuda a nadie, nada más estaba así como que de la familia, estaba callada... ni siquiera a mi novio le dije, le dije ‘ni me digas nada’”. (D.A.; 2017).

Como se puede apreciar, la entrevistada prefirió no pedir ayuda, principalmente porque no le gusta hablar de situaciones personales con la gente, siendo entonces una persona muy hermética, sin embargo, el único apoyo que solicitó implícitamente y que recibió fue el de su mejor amigo, ya que lo requirió de la siguiente manera:

“Sí le dije, que no tenía a quien decirle y él no estaba aquí y le dije: ‘sabes qué, mi papá acaba de fallecer’ y pues ya me dio el pésame y me dice: ‘¿necesitas algo?’ y yo ‘no’, fue así como de: ‘necesito que vengas’ pero pues ya nada más vino, me acompañó en la misa y él es como que mi espejo, se podría decir, porque si yo no lloro, él si llora, si yo estoy enojada, él sonrío, entonces es como que cuando me vio,

se acercó a la iglesia y todo y se puso a llorar y yo: 'ahí vas otra vez', y yo no me puse a llorar, le dije: 'tú eres mi buen espejo', porque no yo no me puse a llorar, y sí me acuerdo que yo le mandé mensaje y le dije de que había fallecido, y nada más" (D.A.; 2017).

Esta fue la única red de apoyo para ella, fue breve y de manera que la hiciera sentirse cómoda con la situación y la persona, por lo que se puede expresar que es una persona muy selectiva para los temas delicados y personales para ella.

3.4.6 La fe o espiritualidad.

Para la explicación de esta categoría, se mencionará lo que se entiende como espiritualidad, para comprender la categoría a abordar a continuación.

La espiritualidad es el proceso por el cual los seres humanos trascienden de sí mismos. Para aquellos que creen en Dios, la espiritualidad es la experiencia de la relación con Dios. Para un humanista, la espiritualidad es la experiencia de la trascendencia con otra persona. Para algunos puede ser la experimentación de armonía o unidad con el universo o la naturaleza en cualquiera de sus formas. "Nos lleva más allá de nosotros mismos a un reino en el que podemos experimentar una unión con algo mucho más grande que nosotros, y en esa unión encontrar mayor paz" James (citado por Monroy; 2016).

Entonces, esto se entiende como aquellos en lo que se pueden apoyar los seres humanos, en algo que va más allá de ellos, donde incluso se puede hablar de Dios o de la deidad que cada individuo crea o tenga fe.

En el caso de la entrevistada, expresa que su familia ha sido católica y que jugó un rol importante también al morir su padre, como al realizar los rituales funerales y situaciones de esta índole. Y lo expresa de la siguiente manera:

“Toda la familia somos católicos, pero pues mi mamá se ha hecho más católica” (D.A.; 2017).

“Para mí sí me ha como que tranquilizado, de decir: ‘sabes qué, yo te dejo todos tus problemas, te pido que salves el alma de mi papá’; para mí ha sido como que esa tranquilidad, no de tanto estar orando y así, no, para mí no es, si no es más bien como pedir el perdón como tal” (D.A.; 2017).

En este caso la entrevistada expresa que, si bien ella no se considera muy católica, la religión o creer en Dios le ha sido de ayuda, en el sentido de mantenerla tranquila. Y retomando lo que se expuso en el marco teórico de la investigación, como lo afirma Castro (2007) que, si bien es cierto que los dolientes desearían encontrar un método para evitar el dolor, sin embargo, no existe. Pero para ello él, dentro de los factores que recomienda para que los dolientes encuentren la forma de afrontar el duelo es el tener fe, desarrollar la espiritualidad y orar. Esto en referencia a esta categoría de análisis.

Como bien se sabe, cada doliente encontrará su propia forma de afrontar el duelo y encontrar la adaptación a la nueva situación en la que se encuentra. En este caso, si bien la espiritualidad no fue una de las principales estrategias de la entrevistada para afrontar el duelo, sí fue de ayuda para ella, al mantenerla tranquila consigo misma.

CONCLUSIONES

Durante la presente investigación, se logró adquirir las evidencias necesarias para entender y describir las estrategias de afrontamiento que utilizó la joven que fungió como sujeto de esta investigación, en el proceso de duelo por la muerte de su padre que. Por ello, se llega a concluir los objetivos y pregunta de investigación planteados anteriormente en este estudio.

A través del análisis de los resultados, se logró obtener las estrategias de afrontamiento en el proceso de duelo por la muerte de su padre que utilizó la joven, por lo cual se cumple el objetivo general de esta investigación.

En cuanto a los objetivos particulares planteados en la presente investigación, se cumplieron de la siguiente manera: la definición del concepto de muerte, se encuentra ubicada en capítulo uno. Específicamente se indica que la muerte se define como el “proceso que ocurre en seres vivos, se inicia cuando los cambios son irreversibles, se caracteriza por la pérdida de la complejidad de su organización u por la disminución en el contenido de energía, y termina cuando la diferencia de este contenido energético con el medio ambiente es cero” (Pérez, citado por Anaya y Padilla; 2010: 13).

De igual manera, también se indica que la muerte consiste en la pérdida de la organización propia de aquello que está vivo; cuando las células mueren, el ser vivo se desorganiza y ya no existe más, ya que se desintegra y pierde su identidad de clase.

El objetivo que concierne a describir los tipos y fases de la muerte, se abordó de igual manera en el capítulo uno, en el cual se indica que existe la muerte biológica, donde primero aparece la anulación de las funciones vitales y después se hace una reacción en cadena con el resto del cuerpo y los órganos, haciendo que estos se detengan y provocando la muerte de ellos, con esto ocurre la muerte total del cuerpo. También se indicó la muerte clínica, que es la anulación de ritmo cardiaco y de la respiración, esta es previa a la muerte biológica, y la muerte celular, la cual se origina al perder el ritmo cardiaco y respiración, al destruirse por anoxia y origina un mecanismo de muerte residual.

Además, se abordaron también los tipos de muerte, desde las perspectivas: psicológica, filosófica, religiosa y de la cultura.

El tercer objetivo de investigación fue definir el término duelo, donde se indicó que es un conjunto de procesos psicológicos y psicosociales que siguen la pérdida de una persona con la que el deudo estaba psicosocialmente vinculado. Pero, además, el duelo es el conjunto de emociones, representaciones mentales y conductas vinculadas con la pérdida afectiva, la frustración o el dolor. Además, el duelo depende de factores internos o personales, pero también de la sociedad, y que la reacción de

la persona que sufre la pérdida dependerá de los recursos y experiencias previas que tenga y de los factores donde viva, así como de las personas que lo rodean.

El objetivo número cuatro, que corresponde a conocer el proceso de duelo, se abordó en el capítulo número dos, en donde se indica que dicho fenómeno tiene sus inicios desde el nacimiento, desde que el ser humano se relaciona con su madre, que da origen a la vinculación del niño con las figuras parentales, esto es fundamental para su desarrollo. Posteriormente, se indica que es indispensable establecer contacto y relaciones interpersonales para que haya un equilibrio interno, y es ahí donde comienza el duelo, ya que trata de la recuperación por la ausencia de la relación con el otro, pero también de un trabajo de reestructuración interna relacionada con la pérdida de una parte de sí mismo.

Además, se muestra que el proceso de duelo lo componen aspectos psicológicos, que son los que suelen desarrollarse primero, sin embargo, también pueden aparecer afectaciones físicas a la par de pensamientos cargados de emociones. El duelo es un proceso que repercute en la vida del deudo, sin embargo, estas repercusiones siempre serán diferentes debido a la personalidad del sujeto y de su historia. Por otra parte, los ritos también forman parte del proceso de duelo, ya que ayudan en los procesos emocionales, ya que poseen un valor comunicacional, comunican sentimientos y pensamientos.

Entonces, el proceso de duelo significa ponerse en contacto con el vacío que provoca la pérdida, valorar su importancia y vivir el sufrimiento y frustración que

provoca la pérdida, esto termina cuando se es capaz de recordar lo perdido con muy poco o sin ningún dolor.

El objetivo número cinco, abordado en el capítulo dos, en el cual se indicó determinar las etapas de duelo, es entendido en dos diferentes propuestas.

La primera de ellas consta de cinco etapas: la negación, que sucede al recibir la noticia de la pérdida; ira o enojo, en donde después de negar la noticia se pasa a esta nueva reacción, que sucede al comenzar a comprender el acontecimiento, sucede al no poder mantener la negación y se sustituye por esto; la negociación, es una fase poco conocida, pero que ayuda a que el deudo después de culpar a alguien llegue a un acuerdo, ayudando a lograr la restitución de lo perdido; la depresión es la cuarta etapa, la cual llega como consecuencia de no haber logrado la negociación, que es el resultado de la ira que no pudo manifestar el deudo, ayudando a comprender la pérdida y expresa aislamiento social, esta etapa muestra la aceptación de la situación real; la aceptación es la quinta etapa, en la cual hay plena aceptación de la pérdida y el deudo contempla los hechos con tranquilidad, incluso puede sentir como si el dolor hubiera desaparecido.

Por otro lado, se plantea la segunda propuesta, que consta de cuatro tareas: la primera es aceptar la pérdida, la cual se refiere a afrontar la realidad; la segunda es trabajar las emociones y el dolor de la pérdida, la cual indica que es necesario reconocer entre el dolor emocional y conductual asociado a la pérdida; la tercera es

adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente, en el que incluyen adaptaciones externas, internas y espirituales; por último, está el recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo, que se refiere a encontrar un lugar para el difunto para que permita al deudo estar vinculado con él, pero de modo que permita continuar viviendo plenamente.

Es importante considerar que cada una de estas etapas será diferente para cada individuo y que no todos pasaran por todas ellas ni en el mismo orden.

El sexto objetivo fue identificar las manifestaciones del duelo, y para ello se abordó y cumplió en el capítulo dos. Dentro de las manifestaciones que suelen presentarse en un proceso de duelo se pueden dividir en sentimientos, sensaciones físicas, cogniciones y conductas, siendo las más comunes la tristeza, el enfado, ansiedad, sentimiento de soledad, ya sea esta emocional o social, fatiga, impotencia, shock, alivio o insensibilidad. Esto en cuanto a sentimientos, y en cuanto a sensaciones físicas se encuentran comúnmente vacío en el estómago, opresión en el pecho, hipersensibilidad al ruido, sensación de despersonalización, falta de aire, debilidad muscular, falta de energía y sequedad en la boca.

Por otro lado, sobre las cogniciones durante el proceso de duelo, se menciona que las más comunes son incredulidad, confusión, preocupación y alucinaciones. Pero estas, además, pueden ser normales en las primeras fases de duelo y generalmente, desaparecen después de un breve tiempo.

Por su parte, las conductas específicas asociadas a los duelos normales son los trastornos del sueño, trastornos alimentarios, conducta distraída, aislamiento social, soñar con el fallecido, evitar recordatorios sobre él, buscar y llamar en voz alta al fallecido, suspirar, llorar, visitar lugares o llevar consigo objetos que le recuerden al fallecido y atesorar objetos que le pertenecían.

Por último, el séptimo objetivo fue identificar las principales estrategias de afrontamiento del duelo que utiliza el sujeto ante la pérdida de su padre, y este objetivo fue cumplido, ya que se encontró que la entrevistada, dentro las principales estrategias de afrontamiento que utilizó, fue el mecanismo de defensa tal como la negación, el aislamiento y la racionalización. Además, presentó ansiedad, alivio y por la parte de emociones y sentimientos, se encontró la preocupación, tristeza, alivio y enojo.

En cuanto a los pensamientos, se encontró la preocupación y como conducta, se encontró únicamente el acudir a la espiritualidad de una manera secundaria.

Con ello, se concluyen las principales estrategias de afrontamiento identificadas en la entrevistada.

Una vez expuestos los objetivos particulares, se da paso al objetivo general, el cual consistió en describir las estrategias de afrontamiento en el proceso de duelo que utiliza una joven de 18 años de edad, estudiante de la Universidad Don Vasco, de la ciudad de Uruapan, Michoacán, que ha sufrido la muerte de su padre; este objetivo se alcanzó, ya que se encontró que la entrevistada dentro las principales estrategias de

afrontamiento que utilizó fueron: en una primera instancia, mecanismos de defensa tales como la negación, que a su vez es una de las etapas de duelo; el aislamiento, el cual en el marco teórico se menciona como aislamiento social, racionalización, ansiedad y alivio.

Posteriormente, a lo largo del proceso de duelo, la entrevistada utilizó estrategias tales como preocupación, tristeza, nuevamente alivio y enojo. Esto en lo relativo a la parte de emociones y sentimientos.

En cuanto a los pensamientos, se encontró la preocupación, debido a que ella tenía pensamientos intrusivos e imágenes de su padre sufriendo y estos, a su vez, le causaban enojo.

Sobre las estrategias que utilizó en función de las conductas, se encontró que no realizó esta conducta, sin embargo, dentro de la conducta específica que realizó, fue evitar recordatorios del fallecido, es decir, que siempre evitó hablar con las demás personas de su padre, prefería no tocar el tema, ya que le incomodaba e incluso hasta le llegaba a molestar, según fuera la persona con la que estuviera.

La entrevistada afirma nunca haber llorado, lo cual se considera importante mencionar en esta investigación. Además, se encontró que nunca se vio afectada en sus actividades cotidianas por el fallecimiento de su padre.

Por otro lado, la entrevistada utilizó como estrategia de afrontamiento la espiritualidad, de manera secundaria, ya que ella se considera no muy católica, sin embargo, afirmó que fue algo que la mantuvo tranquila

Con lo que se puede concluir que la entrevistada no realizó ninguna conducta concreta como estrategia durante su proceso de duelo.

Entonces, con lo anteriormente expuesto, se da respuesta a la pregunta de investigación, donde se planteó la interrogante de: ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento en el proceso de duelo ante la pérdida de su padre, que utiliza una joven de 18 años de la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, de Uruapan, Michoacán?

Entonces, se puede apreciar que las estrategias de afrontamiento utilizadas por cada individuo son completamente diferentes en características y en intensidad, dependerá de la personalidad del sujeto y del contexto en que se presente. Por ello, es muy importante analizar cada situación para poder identificar cada pensamiento, sentimiento, emoción y conducta, para conocer la forma en que lleva cada deudo su proceso de duelo.

BIBLIOGRAFÍA

- Bowlby, John. (1993)
El apego (el apego y la pérdida I).
Editorial Paidós Ibérica. Buenos Aires.
- Bucay, Jorge. (2002)
El camino de las lágrimas.
Editorial Océano. México.
- Castro, María del Carmen. (2007)
Tanatología, inteligencia emocional y el proceso de duelo.
Editorial Trillas. México.
- Cosacov, Eduardo. (2007)
Diccionario de Términos Técnicos de la Psicología.
Editorial Brujas. Córdoba, Argentina.
- Hernández Sampieri, Roberto; Fernández- Collado, Carlos; Baptista Lucio, Pilar.
(2010)
Metodología de la investigación.
Editorial McGraw- Hill. México.
- Arias, Fidias G. (1999)
El proyecto de investigación:
Introducción a la metodología científica.
Editorial Episteme. Venezuela.
- Kübler-Ross, Elisabeth. (2003)
Sobre la muerte y los moribundos.
Editorial Debolsillo. Barcelona.
- Kübler-Ross, Elisabeth. (2005)
Aprender a morir aprender a vivir preguntas y respuestas.
Editorial Sirpus. Barcelona.
- Morín, Edgar. (2003)
El hombre y la muerte.
Editorial Kairós. Barcelona.
- Payás, Alba. (2010)
Las tareas del duelo: psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo relacional.
Editorial Paidós Ibérica. Barcelona.

Schopenhauer, Arthur. (1984)
Sabiduría de la vida.
Editorial Porrúa. México.

Tizón, Jorge L. (2004)
Pérdida, pena, duelo: vivencias, investigación y asistencia.
Editorial Paidós Ibérica. Barcelona.

Worden, William J. (2004)
El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia.
Editorial Paidós Ibérica. Barcelona.

Jung, C. G., Wilhelm, R. (1972)
El secreto de la flor de oro.
Editorial Paidós. Barcelona.

Fonnegra de Jaramillo, Isa (2001)
De cara a la muerte
Editorial Andrés Bello. Barcelona.

Viveros Chavarría, Edison F.; Vergara Media Cruz E. (2013)
Familia y dinámica familiar.
Fundación Universitaria Luis Amigó. Colombia.

MESOGRAFÍA

Anaya Velázquez; Padilla Vaca Felipe. (2010)

“Conceptos y definiciones de la vida y la muerte celular”

Acta Universitaria, vol. 20, núm. 3, diciembre, 2010, pp. 9-15.

Universidad de Guanajuato. Guanajuato, México.

<http://www.redalyc.org/pdf/416/41618860001.pdf>

Monje Álvarez, Carlos Arturo. (2011)

“Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa: guía didáctica”

Facultad de ciencias sociales y humanas. Programa de comunicación social y periodismo. Neiva.

<http://www.rua.unam.mx/objeto/16769/metodologia-de-la-investigacion-cuantitativa-y-cualitativa-guia-didactica>

Sibaja Arroyo, Gabriela. (2014)

“La muerte como suceso vital y sus repercusiones: el duelo”.

Tesis inédita de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (UNAM Iztacala).

Los Reyes Iztacala, Edo. de México.

<http://132.248.9.195/ptd2014/marzo/305156534/Index.html>

Tatían, Diego. (2006)

“Filosofía como meditación de la vida”

La Lámpara de Diógenes. Vol. 7, número 12 y 13.

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Puebla, México.

<http://www.redalyc.org/pdf/844/84401315.pdf>

Tovar Zambrano, Oscar. (2004)

“El duelo silente”.

Tesis inédita de maestría de la Universidad Iberoamericana. México, D.F.

<http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014445/014445.pdf>

Vázquez Cuando, Ana Laura. (2010)

“Significado de pérdida, proceso de duelo y estrategias de afrontamiento”.

Tesis inédita de la Universidad Autónoma de México. México, D.F.

<http://132.248.9.195/ptd2010/abril/0657013/Index.html>

Amarís Macías, María; Madariaga Orozco, Camilo; Valle Amarís, Marcela; Zambrano, Javier. (2013)

“Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico”. Volumen 30, n.º1.

<http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/2051/6906>

González, Iris; López, Lizbeth. (2013)
“Proceso de duelo, estrategias de afrontamiento y resiliencia en adultos ante la muerte de un ser querido”.

Trabajo especial de grado. Universidad Rafael Urdaneta. Maracaibo, Venezuela.
<http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/3201-13-06896.pdf>

Castillo Marcela (2008)

“La muerte: Su sentido y significado a partir de un estudio de casos en adultos mayores”

Tesis inédita de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Santiago, Chile.
<http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/527/Tesis%20tpsico296.pdf?sequence=1>

Moraes Rodrigues Filho, Edison, y José Roque Junges

“Morte encefálica: uma discussão encerrada?”.

Revista Bioética.

http://www.redalyc.org/html/3615/361542987006_1/index.html

Ortúzar, María Graciela de (1996)

“La definición de muerte desde las perspectivas filosóficas de Bernard Gert y Daniel Wikler”.

Revista de Filosofía y Teoría Política.

http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.2563/pr.2563.pdf

Ortiz Escobar, Claudia Patricia (2007)

“El desarrollo psíquico y la subsecuente elaboración y comprensión del concepto de la muerte en el niño”

Revista Lasallista de Investigación, vol. 4, núm. 2.

<http://www.redalyc.org/pdf/695/69540209.pdf>

Muriá Villa, Irene (2000)

“La concepción religiosa de la muerte: un estudio evolutivo”

Revista Digital Universitaria. Vol. 1, No. 1

<http://www.revista.unam.mx/vol.1/art2/conclusion.html>

Mircea, Eliade (2001)

“Mitos, sueños y misterios”

Editorial Kairós, Barcelona.

<https://www.google.com.mx/search?hl=es&tbo=p&tbn=bks&q=isbn:8472454878>

Tovar Zambrano, Oscar Tomás (2004)

“El duelo silente”

Tesis inédita de la Universidad Iberoamericana.

<http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014445/014445.pdf>

Abengózar Torres, Mari Carmen (1990)

“Ancianidad y preparación para la muerte”

Facultad de Psicología. Universidad de Valencia. España.
http://www.um.es/analesps/v06/v06_2/04-06_2.pdf
Barreiro Coutiño, Mérida del Sagrario (2015)
“Experiencia de pérdida de un ser querido”
Tesis inédita de la Universidad Veracruzana. Xalapa, Veracruz.
<https://cdigital.uv.mx/bitstream/123456789/46890/1/BarreiroCoutinoMelida.pdf>

Rodríguez Gómez, David y Valldeoriola Roquet, Jordi (2009)
“Metodología de la investigación”
Editorial Universitat Oberta de Catalunya. Barcelona, España.
<http://trabajodegradobarinas.blogspot.mx/2015/06/metodologia-de-la-investigacion.html>

Báez Sevilla, Remigia y Sequeira Calero, Valinda (2006)
“Métodos y técnica de Investigación”
Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua. Nicaragua.
<http://studylib.es/doc/4435298/metodos-tecnicas-investigacion>

Tomás Vilaltella, Josep (2008)
“Master en paidopsiquiatría”
Universidad Autónoma de Barcelona. España.
http://www.paidopsiquiatria.cat/files/bowlby_vinculo_apego_perdida.pdf

Carrera Soto, Mariela; Lémus Cabrera, Jeniffer W. (2009)
“Los mecanismos de defensa evidentes en la agresividad manifiesta y la agresividad pasiva en niños y niñas de 7 a 12 años de edad”
Informe final de investigación de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Guatemala.
http://www.biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_1674.pdf

Arango Cálad, Carlos A. (2003)
“Los vínculos afectivos y la estructura social. Una reflexión sobre la convivencia desde la red de promoción del buen trato”
Universidad de Valencia. España.
http://ciruelo.uninorte.edu.co/pdf/invest_desarrollo/111/los_vinculos_afectivos_y_estructura_social.pdf

Monroy, Javier (2016)
“La dimensión espiritual de la pérdida”
Revista profesional para psicólogos, psicoterapeutas y counsellors online.
<http://bonding.es/la-dimension-espiritual-la-perdida/>

Pinazo Hernandis, Sacramento; Sánchez Martínez, Mariano (2005)
“Gerontología: Actualización, innovación y propuestas”
Editorial Pearson Educación. Madrid, España.
<http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/0c03villar-pearson.pdf>

Maturana, Humberto (2004)
"Transformación en la convivencia"
Editorial Dolmen Ediciones. Chile.
<https://books.google.com.mx/books?isbn=9567802297>

FORMATO DE ENTREVISTA

Mi nombre es Brenda Olivera Lira, estudiante de la Licenciatura en Psicología en la Universidad Don Vasco.

Estoy realizando mi trabajo de tesis, el cual tiene como objetivo analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas ante la muerte de un padre.

Agradezco tu colaboración respondiendo a esta entrevista y te garantizo que se respetará el anonimato. Sin embargo, para efectos específicos de la entrevista, te preguntaré algunos datos para identificar a los miembros de la familia durante la entrevista. Asimismo, para facilitar el análisis de la información que me proporciones, necesito que me permitas grabar la entrevista en audio.

Datos generales

Edad:

Género:

Religión:

Grado de escolaridad:

Vínculo con el difunto:

GUÍA DE ENTREVISTA

1. Entiendo que uno de tus padres falleció ¿Me puedes hablar de cómo sucedieron los hechos?
2. ¿Quién te da la noticia?
3. ¿Cuál era su nombre?

4. ¿Qué edad tenía?
5. ¿Hace cuánto tiempo que falleció?
6. ¿Cómo reaccionaste al enterarte?
7. Sé que es difícil para ti recordar ese momento, pero, ¿podrías describirme las emociones que experimentaste al saber del fallecimiento de tu padre?
8. ¿Cuál fue tu primera reacción al saber la noticia?
9. ¿Cuáles fueron tus pensamientos?
10. Tiempo después del hecho, ¿recibiste o buscaste algún tipo de ayuda?
11. ¿Qué tipo de ayuda deseabas recibir en aquel momento?
12. ¿Acudiste a solicitar ayuda? ¿Por qué te acercaste a esta persona?
13. ¿Buscaste algún tipo de ayuda profesional? ¿Qué ayuda buscaste? ¿Qué respuesta obtuviste?
14. ¿Quién consideras que se preocupó más por ti?
15. ¿De qué manera te ayudó esta o estas personas?
16. ¿Cómo fue la interacción con el resto de tu familia después de la pérdida?
17. ¿Qué papel jugó la fe o espiritualidad en esta situación?
18. ¿Cómo lidiaron con las pertenencias de tu padre?
19. ¿Cómo lidiaste con los recuerdos de él?
20. ¿Preferías ocupar tu mente para evitar pensar en él o el suceso? ¿Cómo lo hacías/te distraías?
21. ¿Sientes que en algún momento preferiste evitar las emociones y/o pensamientos que surgían a raíz del suceso? ¿De qué manera lo lograbas hacer?

22. ¿Llorabas con frecuencia? ¿Preferías hacerlo sola o en compañía de alguien?
¿Por qué preferías hacerlo de esta manera?
23. ¿Tus actividades cotidianas se veían afectadas por tu estado de ánimo o de actitud en esos días?
24. ¿Dejaste de hacer algunas actividades después de la pérdida? ¿Cuáles?
25. Al pasar los días, ¿qué acciones realizabas para sentirte de una mejor manera?
26. ¿Comenzaste a realizar nuevas actividades después de que tu padre ya no estuvo? ¿Cuáles?
27. ¿Alguna vez te sentiste culpable por algo que dijo o hizo antes de que pasara el suceso? ¿Qué dijiste o hiciste? ¿Te sentiste responsable por eso? ¿Cómo manejaste esa emoción?
28. Sé que es imposible olvidar a tu padre, pero, ¿me podrías hablar acerca de qué acciones has tomado para que sea recordado?
29. ¿Cómo es tu vida actualmente en relación a la pérdida de tu padre?
30. ¿De qué manera consideras que has enfrentado la pérdida de tu padre? ¿Hubo algo importante que te haya sido de ayuda?
31. Si pudieras hacer una lección positiva de este evento, ¿cuál sería?