



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA**



**INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO**

CLAVE DE INCORPORACION 8909-25

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**“ANÁLISIS DE COMO VIVIERON EL PROCESO DE DUELO LOS
ADULTOS EN PERIODO DE PANDEMIA DEL MUNICIPIO DE
CAPULHUAC DE MIRAFUENTES “**

PRESENTA:

**ANAYANSI DONNET LINARES ALVARADO
NUM. EXP 417567961**

ASESOR:

ILDA ROBLES

XALATLACO ESTADO DE MEXICO A 01 DE JULIO DEL 2022



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.

Agradecimiento

La presente tesis se la dedico a mi familia, pero sobre todo a mis padres pilares fundamentales en mi vida, con mucho amor y cariño les dedico todo mi esfuerzo en reconocimiento a todo el sacrificio puesto para que yo pudiera estudiar se merecen esto gracias por siempre estar a mi lado.

En especial a mi padre Luis linares que es mi motor y mi ejemplo que gracias a sus enojos gritos soy una persona de bien gracias padre y recuerda que siempre seremos amigos

A mi hermano por su apoyo y confianza, pero sobre todo por siempre estar conmigo en todo.

A mi esposo a quien amo tanto y agradezco por tenerme tanta paciencia estar a mi lado todo momento por motivarme a cumplir todo lo que me propongo.

A mi abuelo que siempre me motivo a salir adelante y nunca me dejo sola aunque ya no este junto a mi se que vela por mí, siempre recordare con ternura los momentos que pasamos juntos gracias por todo te mando un beso y un abrazo hasta donde estes florito.

También dedico esta tesis a dios por permitirme culminar con éxito mi anhelada carrera darme buena salud y fortaleza en todo momento.

ÍNDICE

Introducción	6
Capítulo I: Duelo	7
1.1 Concepto de Duelo	7
1.2 Antecedentes Históricos del duelo	10
1.3 Tipos de duelo	11
1.4 Bases neurobiológicas del duelo	15
1.5 Teorías del duelo	19
1.5.1 La teoría de Freud sobre el duelo	20
1.5.2 El camino de las lágrimas: un mapa del proceso de duelo Jorge Bucay	21
1.5.3 Los factores de riesgo de Miller (1992)	21
1.5.4 Los factores de protección	22
1.6 Elizabeth Kübler-Ross	23
1.6.1 El mundo interno del duelo	25
1.7 Duelo y ciclo de vida	30
1.7.1 El duelo en la infancia	31
1.7.2 Neonato-lactante	32
1.7.3 Desarrollo del concepto del duelo en el niño	33
1.7.4 El duelo en la adolescencia	34
1.7.5 El adulto joven	36
1.7.6 Adulto joven	37
1.7.7. El duelo en la vejez adulto mayor	37
Capítulo II: Ciclo de vida	38
2.1 ¿Qué es un ciclo de vida?	40
2.2. Ciclo de vida de los seres vivos	41
2.2.1 infancia (0 a 6 años)	42
2.2.2 Niñez (6 a 12 años)	42
2.2.3 Adolescencia de (12 a 20 años)	43
2.2.4 Adolescencia temprana (12 a 15 años)	43
2.2.5 Adolescencia tardía 12 a 20 años)	43
2.2.6 Juventud (20 a 25 años)	44
2.2.7 Adulthood (25 a 40 años)	44
2.2.8 Adulthood intermedia	45
2.2.9 Ancianidad de 60 en adelante	46
2.3 Ciclo biológico	46
2.3.1 Nacimiento	47
2.3.2 Maduración	47
2.3.3 Reproducción	47
2.3.4 Muerte	47
2.4 Concepto de adulto y psicología	48

2.5 Corriente psicológica humanista	48
2.6 ¿Qué es psicología humanista?	51
2.7 ¿Que plantea la psicología humanista?	51
2.7.1 Limitaciones y aportes de la psicología humanista	53
2.7.2 Postulados básicos de la teoría humanista	54
2.7.3 Fundamentos básicos en la psicología humanista	55
2.7.4 Ideas fundamentales de la psicología humanista	55
2.7.5 Teoría de Abraham Maslow	56
2.7.5.1 Nivel 1 Necesidades fisiológicas	56
2.7.5.2 Nivel 2 Necesidades de seguridad y protección	57
2.7.5.3 Nivel 3 Necesidades de la afiliación	57
2.7.5.4 Nivel 4 Necesidades de reconocimiento o estima	58
2.7.5.5 Nivel 5 Necesidades de auto realización o actualización	59
Capítulo III: Pandemia en México	60
3.1 Antecedentes históricos de pandemia	63
3.2 Pandemia y duelo	64
3.2.1 Primero los factores situacionales de la muerte	65
3.2.2 Un segundo factor	66
3.2.3 ¿De qué se trata el duelo a causa de la pandemia del coronavirus?	67
3.2.4 Signos y síntomas del duelo en etapa de pandemia	68
3.2.5 Para afrontar el duelo se debe considerar lo siguiente	68
3.3 Pandemias ciclos de vida y duelo	69
3.3.1 El nivel físico	71
3.3.2 El nivel emocional	71
3.3.3 Otras reacciones y sentimientos	73
3.3.4 Nivel cognitivo	74
3.3.5 El nivel social	75
3.3.6 El nivel espiritual	76
3.3.7 La montaña rusa	76
3.3.8 Conservación y retiro del duelo	77
3.3.9 Elecciones en duelo	77
3.3.9.1 Renovación	78
3.3.10 Técnicas psicológicas para apoyo durante el duelo	79
3.4 El mito del divorcio	92
3.4.1 Hermanos y hermanas	93
3.4.2 Preste atención	93
3.4.3 Duelo y otras personas	94
3.4.4 Transformando la pérdida	96
Capítulo IV: Metodología	98
4.1 Título	98
4.2 Pregunta de investigación	98
4.3 Variable	98
4.4 Objetivo general	99
4.5 Objetivos específicos	99

4.6 Hipótesis	99
4.7 Método de investigación	99
4.8 Diseño de investigación	100
4.9 Población	100
4.10 Historia	100
4.11 Muestra	103
4.12 Instrumento	103
4.13 Resultados	104
Conclusiones	120
Anexos	123
Bibliografía	125

INTRODUCCIÓN

El duelo es un trastorno, un padecimiento o una debilidad es una necesidad emocional, física y espiritual. La única cura para el duelo es vivirlo. (Grollman,2010).

Doctors, (2000). Menciona que el duelo es un estado psicológico que resulta de la pérdida de una persona importante, que ha formado parte de la existencia del individuo. La pérdida de un ser querido o una sustracción (patria, libertad, un ideal), en algunos individuos incapaces de aceptar su inestabilidad, adquiere características patológicas. La experiencia de la pérdida se experimenta de manera diferente de individuo a individuo. Por lo tanto, es incorrecto, desde el punto de vista clínico, juzgar las reacciones psicológicas de un sujeto como patológicas en las primeras etapas del duelo.

Todos los seres humanos durante la vida, enfrentamos múltiples y diversas pérdidas, que nos llevan indiscutiblemente a vivir un duelo. El duelo es un sentimiento subjetivo que aparece tras una pérdida. Es un proceso por medio del cual asumimos, asimilamos, maduramos y superamos la misma. Muchas personas son capaces de afrontar las pérdidas sin la ayuda de un profesional, sin embargo, otras tienen dificultades en el momento de expresar y laborar sus sentimientos respecto a la pérdida. Por lo tanto, el proceso de duelo puede desencadenarse por múltiples razones (Freud,1912;Citado en Monrroy, 2022).

Uno de los eventos más difíciles de afrontar para los seres humanos es, la muerte de un ser amado. Cuando esto sucede, se activan una serie de mecanismos psíquicos que se encargan de ayudarnos a enfrentar el acontecimiento y, por lo tanto, a superarlo.

CAPÍTULO I. DUELO

1.1 Concepto de Duelo:

El duelo es quizás una de los estados psicológicos más conocidos por la población. Pero exactamente; ¿qué es el duelo? ¿cuándo se manifiesta? ¿qué fases tiene? Y ¿cómo saber si el proceso de duelo es normal o patológico? Por lo tanto, se procede a definir como:

Se denomina duelo al proceso de adaptación a la nueva realidad que tenemos cuando sufrimos una pérdida emocional en nuestras vidas. (Escudero ,2014)

Ahora bien; muchas personas han sufrido alguna vez un proceso de duelo o conocen a alguien que lo ha pasado o lo está pasando. A un nivel intuitivo, casi todo el mundo sabe si la persona que sufre el duelo lo está pasando de forma sana o no.

Según algunas experiencias clínicas, el duelo es una respuesta emocional adaptativa y normal ante una pérdida, se debe tener en cuenta que el duelo es un proceso que pasa siempre donde y se experimenta una pérdida.

Sin embargo; el duelo no es patológico en sí mismo y tiene unas fases por las que siempre hay que pasar.

Por lo tanto; en este proceso se deben reajustar las emociones, reestructurar los pensamientos, adaptar las conductas que se han desestabilizado o desajustado con la pérdida y re colocar las nuevas situaciones vitales.

Cabe mencionar que una pérdida, parte da origen al proceso de duelo, y este tiene dos características:

1. Tiene que haber un vínculo emocional
2. La pérdida es para siempre o se percibe como irremplazable

Para poder entender la primera característica tiene que haber un vínculo emocional con la persona, animal, objeto, proyecto o situación vital que se ha perdido o acabado.

Es importante citar que un proceso de duelo no solo se da cuando perdemos una persona querida. Un proceso de duelo se puede dar con la pérdida de cualquier cosa con la que se tiene un los que tenemos vínculo emocional, por ejemplo, puede ser una mascota, final de situaciones vitales que consideramos irremplazables como el fin de una relación emocional, ya sea de pareja o de amistad.

Cabe mencionar en estos casos el proceso de duelo puede no ser tan intenso como cuando se pierde un ser querido, pero es interesante recalcar que también sucede y que se pasa por las mismas fases para superarlo.

El proceso de duelo será más o menos intenso en función de la fortaleza de ese vínculo emocional, de las circunstancias vitales, de la forma de la pérdida y la personalidad del doliente. (Freud 1917; Citado por Bowlby et. al. 1980).

La segunda característica, la pérdida es para siempre y se percibe como irremplazable. Esto conlleva que hay que seguir haciendo la vida normal, pero con unas condiciones nuevas a las que hay que adaptarse.

Es decir, esta adaptación no solo es en las costumbres de la vida cotidiana, sino que se produce, sobre todo, a nivel emocional ya que la pérdida, supone que las emociones que sentencien hacia la persona que ya no está, tienen que re colocarse y re canalizarse, adaptándose al nuevo entorno emocional.

Por lo tanto, esta re canalización, re ubicación y re absorción de las emociones tiene que darse de una manera sana, fluida y en un plazo de tiempo flexible, pero que tiene que tener un final y sin que surjan mecanismos de defensa neuróticos que dificulten o bloqueen el proceso del duelo emocional. (Escudero,2014).

Ahora bien, se produce una adaptación cognitiva, ya que hay que aceptar que las emociones que recibíamos de la persona desaparecida, y que en muchas ocasiones eran un fuerte estímulo en nuestras vidas y algo importante para mantener nuestra salud y equilibrio emocional, ya no las vamos a recibir nunca más. (Freud 1917. Citado por Bowlby 1980).

Duelo, del latín dolos: dolor, puedes definido como: El Proceso por el que atraviesa. Una persona ante La muerte de un ser querido. Existen otras definiciones (Freud 1917 Citado por Bowlby 1980).

Para algunos autores El duelo puede ser experimentado ante cualquier pérdida y no necesariamente implica la Muerte de un ser querido por esta razón algunas personas pueden desarrollar sentimientos de tristeza, y síntomas asociados como ansiedad, insomnio, pérdida de peso, incluso pueden presentar cuadros depresivos con toda su sintomatología. (Pérez, 2000).

Para (Pasquel,2005) Describe que el duelo es un proceso psicológico que se produce tras una pérdida, una ausencia, una muerte o un abandono. Es diferente para cada persona. Se pueden sufrir diferentes síntomas emocionales y físicos como: ansiedad, miedo, culpa, confusión, negación, depresión, tristeza, shock emocional, etc.

El dolor por la pérdida se puede experimentar no solo por la muerte, sino cada vez que en la vida tenemos una experiencia de interrupción definitiva de algo, de pérdida, de distancia que no podrá ser cubierta. La experiencia emocional de enfrentarse a la pérdida, es lo que llamamos elaboración del duelo, que nos conduce a la necesidad de adaptación a una nueva situación. (Pasquel, 2005).

Como se sabe el duelo es la privación de algo que se haya tenido (por ejemplo, la pérdida de una pareja o un amigo), el fracaso para mantener o conseguir algo con un gran significado para la persona (como cuando se pierde algo a consecuencia de un robo).

Existen diferentes tipos de pérdidas que se pueden caracterizar en 4 partes;

- Pérdidas relacionales las que implican personas del entorno y seres queridos. Incluye el fallecimiento d una persona, la separación y fin de relaciones.
- Pérdidas interpersonales las que tiene que ver con uno mismo y su cuerpo. La pérdida de capacidades tanto intelectuales como físicas.
- Pérdidas materiales aparecen cuando perdemos un objeto.
- Pérdidas evolutivas el abandono de las diferentes etapas de nuestra vida (infancia adolescencia juventud adultez o vejez) conlleva a diferentes pérdidas causadas por los cambios de las personas que experimentan.

El duelo es la respuesta emocional del ser humano única universal y dolorosa se señala que no es una enfermedad si no una etapa as del ser humano. (Faragan ,2008).

1.2 Antecedentes históricos de duelo:

Para entender los procesos de duelo y como afectan a las personas, es importantes que comencemos por preguntarnos como están constituidos, solo de este modo comprenderemos los efectos y las consecuencias que se produce cuando escuchamos a las personas platicar sus historias acerca de los que les ha sucedido, percibimos que la realidad no es igual para todos.

Cabe resaltar que la forma de morir y la forma de realizar un duelo no han sido las mismas para el ser humano desde el principio de la historia. Realizaremos un napeo de siglos que comenzará desde la crucifixión de cristo pero que podría comenzar mucho antes, el objetivo apunta a comprender cuáles son las características del morir y del duelo en nuestra actualidad.

Desde la perceptiva de (Martín,2016) menciona que cuando mueren hoy lo hacen en un hospital, hasta el siglo XVIII se nacía y se moría en la casa y, ya a mediados

del siglo XX, morir en la casa, en el lugar donde uno ha vivido toda la vida, comienza a ser visto como de mal gusto.

Ahora bien; a un ser humano lo despedimos como a un ser perteneciente a nuestra cultura, como a un ser que ha vivido entre nosotros, como alguien que ha surcado nuestra tierra, y es enterrado o cremado, con su nombre y con el conocimiento de sus seres queridos. Las guerras en el siglo XX han redefinido la idea del duelo, a partir de una fractura, los que fueron a la guerra eran hijos de dieciocho años, a quienes se mandaron a las primeras trincheras de batalla.

A partir de estos hechos debemos cambiar la versión reconocida del duelo, de la versión de la muerte del padre debemos avigorar otra versión: la versión de la muerte del hijo. “la dificultad de nombrar tiene un lugar en el duelo, esa dificultad de nombrar es duplicada en la versión de la muerte del hijo, y no en la versión de la muerte del padre. (Martín ,2016).

1.3Tipos de duelo

(Genérate pres,2021). Clasifico el duelo en 8 tipos los cuales son:

- 1) **Duelo anticipativo;** Se produce antes de la muerte y se da en el caso de largas enfermedades. Cuando la muerte llega, al fin, la persona puede sentirse aliviada. Suele ser un duelo largo y es aconsejable contar con ayuda psicológica para poder expresar el dolor y las emociones que van surgiendo en nosotros de forma adecuada. A menudo, estamos tan centrados en el enfermo que nos olvidamos de nuestro dolor y nuestro duelo.
- 2) **Duelo sin resolver;** Si no conseguimos entender cómo superar la muerte de un ser querido y no trabajamos el duelo puede ser que éste se quede estancado en alguna de las fases y no se llegue a la aceptación. Se habla de duelo sin

resolver cuando la persona lleva estancada en el proceso entre un año y medio y dos años.

Si sentimos que no somos capaces de superar la tristeza o el enfado solos, lo más aconsejable es hablar de nuestras emociones con una persona cercana o un psicólogo y no guardarnos los sentimientos. Comunicarnos y decir cómo nos sentimos evitará que el duelo se convierta en crónico.

3) **Duelo crónico**; cuando el duelo se apodera de nuestra vida y está presente en todo lo que hacemos, se le denomina duelo patológico crónico. No somos capaces de olvidar y la muerte y el dolor siempre están ahí, siempre están en nuestro pensamiento. Es muy importante que identifiquemos el problema, que aceptemos que llevamos demasiado tiempo así y busquemos ayuda profesional.

4) **Duelo ausente**; Como su nombre indica, es un duelo que parece que no se ha dado. La persona queda bloqueada en la primera fase del duelo, la negación, y no avanza. Debemos, poco a poco, aceptar la nueva realidad, aunque duela. Tenemos que apoyarnos siempre en nuestros seres queridos y aceptar su ayuda para asumir la realidad. Si ves que llevas mucho tiempo negando la muerte de un ser querido, busca ayuda. Leer sobre cómo superar el duelo puede ayudar a aceptar la realidad tal y como es.

5) **Duelo retardado**; A veces, sentimos que debemos ser fuertes, controlar la situación y no dejar al descubierto cómo de tristes o enfadados nos sentimos ante la muerte de un ser querido. Las personas que tienen que aparentar fortaleza y control se pueden ver afectadas por el duelo retardado.

Es un duelo normal que tarda más en llegar porque se ha contenido. Puede que sea madre y hayas tenido que contener tus emociones porque creías que tenías que ser fuerte por tus hijos. Poco a poco hay que dejar fluir lo que sientes y estar triste, todos merecemos pasar nuestro duelo para poder volver a vivir.

6) **Duelo inhibido**; Puede que te sientas triste pero no sepas cómo expresar tus emociones de forma adecuada. Hay personas a las que les cuesta muchísimo expresar y decir cómo se sienten. Si sufrimos un duelo inhibido podemos tener

algún tipo de dolor psico somatizado. Psico somatizar es un modo de expresar las emociones en nuestro cuerpo, de expresar el dolor.

7) **Duelo desautorizado**; Este duelo sucede cuando tu entorno no acepta que estés en duelo por la muerte de un ser querido, bien porque ellos no aprobaban tu relación con esa persona, bien porque se la considera una persona no merecedora de un duelo. Recuerda que eres tú siempre el que decide sobre tus sentimientos y que nadie debe hacerlo por ti.

8) **Duelo distorsionado**; Se da cuando una persona tiene una reacción de duelo desproporcionada porque ya ha vivido un duelo anterior por la muerte de un ser querido muy cercano como una pareja, un padre, un hermano o un hijo.

Puede que al volver a escuchar las mismas fases del duelo y vivir una situación parecida por otra muerte, reaccione de la misma forma que reaccionó en el primer duelo, lo que dará lugar a un duelo distorsionado.

Subrayando que cada duelo es distinto y que debemos vivirlos de forma individualizada, cada uno con sus fases y etapas. No todos los duelos nos harán sentir las mismas sensaciones. El duelo nos ayudará a aceptar la muerte, a aprender a expresar nuestros sentimientos y a vivir con el sano recuerdo de aquellos a los que más amamos. (Generate press, 2021).

A lo largo de la vida todos los seres humanos pueden experimentar una de las experiencias más duras como es el duelo. Frecuentemente, este estado está relacionado con la muerte, pero la realidad es que ocurre cuando existen situaciones de pérdidas.

Sin embargo, el duelo por ser una experiencia dolorosa resulta complicado superarlo porque cada persona debe pasar por una serie de etapas para retornar a su estado de bienestar y normalidad.

Menciona Romero, (1990). Los diferentes tipos de duelo:

1. Duelo anticipado; Este tipo de duelo ocurre cuando se conoce que se sufrirá una pérdida imperiosa, pero todavía no ha sucedido; por ejemplo: una enfermedad incurable, un largo viaje o un divorcio.

Es normal que este duelo sea prolongado, ya que la persona experimenta de manera adelantada distintas emociones y sentimientos que le ayudan física y mentalmente a superar su pérdida.

2. Duelo patológico; El duelo patológico o complicado sucede cuando la pérdida no es aceptada porque se encuentra presente solamente en la fase de negación.

La persona que está padeciendo este tipo de duelo activa en su mente algunos mecanismos de protección sobre el hecho que ocasiona sufrimiento.

3. Duelo sin resolver; Como su nombre lo indica, el duelo sin resolver se refiere a que la etapa del duelo está presente por tiempo superior a los 18 o 24 meses.

4. Duelo ausente; Este tipo de duelo se refiere cuando persona niega que han ocurrido situaciones que han causado sufrimiento; por tal razón, estamos completamente en la etapa de negación donde la persona obvia la realidad pese a haber pasado mucho tiempo para no enfrentar la situación.

5. Duelo retardado; Aunque es idéntico al duelo normal, el duelo retardado se diferencia en que comienza después de pasado un tiempo. Forma parte del duelo ausente y en muchos casos es llamado duelo congelado.

Comúnmente, este duelo es padecido en personas que controlan excesivamente sus emociones y quieren mantener una determinada imagen de fortaleza hacia su entorno.

6. Duelo inhibido

Este duelo lo padecen las personas que tienen problemas para manifestar sus emociones. En los niños ocurre este tipo de duelos cuando no encuentran las palabras que representen la situación que viven. Se suelen presentar casos en los que los adultos ignoran su sufrimiento y no contribuyen a su superación.

El duelo inhibido también se presenta cuando los padres se mantienen fuertes ante sus hijos con la creencia de no ocasionarles daños, o también en personas con alguna discapacidad cognitiva.

7. Duelo intensificado; La persona que sufre de duelo intensificado libera todo lo que tiene por dentro sin reprimir sus emociones (grita, llora, ríe).

Aunque se cree que es la mejor manera de superar el duelo, esta reacción puede ocasionar cuadros depresivos. Es importante expresar los sentimientos, pero a través de la forma y medio adecuado.

8. Duelo desautorizado; En este tipo de duelo existe un rechazo del entorno (laboral, personal o social) hacia el dolor que padece una persona. Con el paso del tiempo, los demás intentarán desautorizar el duelo porque quien no ha experimentado el sufrimiento asume que el doliente tiene que dejar de sufrir y vivir feliz sin problemas.

9. Duelo distorsionado; El duelo distorsionado se presenta cuando la persona previamente ha experimentado un duelo y a corto plazo se encuentra viviendo un nuevo duelo donde su reacción es fuerte y desproporcionada. (Cabo de Villa,2003).

1.4 Bases Neurobiológicas del Duelo

Aunque el duelo sea una experiencia común en los seres humanos, si no es que universal, eso no necesariamente hace que sea una vivencia sencilla.

Es algo psicológico, pero afecta a la gente físicamente. Es una cuestión de ciencia, pero los científicos que hablan de él pueden parecer poéticos. La Dra. Shear, profesora de psiquiatría de la facultad de trabajo social de la universidad columbia en Nueva York, denomina al duelo como "la forma que adopta el amor cuando muere alguien a quien amamos".

A hora bien, Covid-19 nos ha traído duelo y también ha desorganizado la forma en la que las personas lo atraviesan. Sin embargo, los investigadores han estudiado al duelo desde mucho antes de la pandemia.

Puede ser difícil definir lo en términos simples. Shear, quien también dirige el centro columbia para el duelo complicado, indicó que "hay tantas definiciones diferentes de duelo como personas". Común mente se piensa que el duelo es un sentimiento, como la tristeza.

Cabe mencionar es más preciso de nominarlo como "la reacción ante las pérdidas", un proceso complejo y multifacético que en su centro lleva ansia y anhelo.

Sus implicaciones para la salud son graves en un estudio de 2014 publicado en el boletín de medicina interna, *Jama internal medicine* se mostró que, en los 30 días posteriores a la muerte de su pareja, personas mayores de 60 años tuvieron un riesgo por arriba del doble de padecer un ataque cerebral o cardíaco, comparadas con personas que no sufrieron esa pérdida.

Esa estadística siguió a un estudio de 2012 el boletín de la American Heart Association, en el cual se mostró que el peligro de sufrir un ataque cardíaco era mayor en las primeras 24 horas después de la muerte de un ser querido y que las personas con problemas cardiovasculares ya existentes podían correr un riesgo especial. (Shulman ,2012).

Otros estudios han vinculado el duelo con problemas como trastornos del sueño, cambios en el sistema inmunológico y riesgos de tener coágulos sanguíneos. (Shulman,2012).

La Dra. Lisa m. Shulman, profesora de neurología de la facultad de medicina de la universidad de Maryland, en Baltimore, dijo que gran parte del efecto físico del duelo proviene de la forma en que responde nuestro cerebro.

El estrés provocado por la muerte de un ser querido sacude nuestra identidad personal, nuestra visión de cómo encajamos en el mundo, (Shulman,2012).

Cabe mencionar que no es problema filosófico, pero el cerebro está construido para percibir una amenaza existencial como una amenaza a nuestra propia existencia.

Esto desencadena lo que la mayoría de la gente conoce como la respuesta de "luchar o huir". Las hormonas del estrés corren por todo el cuerpo. "El corazón empieza a acelerarse, aumenta la presión arterial, la frecuencia respiratoria se incrementa, se suda, todo eso porque el cuerpo organiza las defensas para protegerse de una manera u otra" (Shulman, 2012).

Una persona que ha sufrido una pérdida traumática, resalta, puede sentir esa reacción cuando entra en un restaurante que le recuerda a un ser querido, o incluso cuando alguien lo menciona en una conversación.

Sin embargo, las personas no captan por qué les suceden esas cosas. "en cambio, sólo sienten esa increíble respuesta fisiológica y una creciente sensación de ansiedad, o incluso de pánico, y quedan muy desconcertados".

Las reacciones pueden hacer que una persona en duelo se sienta aislada, la gente percibe que sus problemas son únicos.

La perspectiva de una neuróloga sobre la pérdida, el duelo y nuestro cerebro, descubrió que hablar con los demás puede ayudar. Es una de las razones por las que la pandemia ha dificultado aún más las cosas para quienes han quedado apartados del consuelo de otros.

Es importante indicar que muchas personas tienen experiencias de duelo idénticas y hasta sueñan las mismas cosas. Ya que la gente responde de manera muy positiva al mensaje de que la experiencia del duelo y las pérdidas puede normalizarse si se entiende lo que se está sintiendo.

Por lo tanto, el duelo puede reforzar el cableado cerebral que bloquea al cerebro en una respuesta de estrés permanente. Para promover una reconexión saludable, las personas necesitan fortalecer las partes del cerebro que pueden regular esa respuesta. (Shulman,2012).

Eso puede implicar "toda una serie de prácticas creativas y contemplativas", desde la pintura hasta la meditación o las expresiones de fe.

Cuando se escribe sobre los recuerdos inquietantes o los sueños perturbadores, "se pueden volver a leer con nuestras propias palabras y, con el tiempo, ir añadiendo comentarios. Al hacerlo, uno se vuelve cada vez más consciente de estos pensamientos, recuerdos y sentimientos no procesados y así es como se van estableciendo conexiones neurales más positivas".

Cabe destacar que es importante contar con alguien con quien desahogarse, aunque sea por llamada telefónica, video llamada o correo; el duelo es una trayectoria larga que se ve puntuada por hitos que las personas deben enfrentar y desviaciones en las que se pueden atorar.

Algunos autores indican que el duelo no desaparece por que la pérdida es permanente, por lo tanto, el duelo también lo es debido a que está definiendo como

una respuesta ante una pérdida. Sin embargo, la forma en la que las personas experimentan el duelo fluye y puede cambiar en el curso de un día o una hora.

Esto es porque surge y luego retrocede en forma natural. Generalmente; oscilamos entre enfrentarnos al dolor de la pérdida y tener la capacidad de hacerlo a un lado o compartimentarlo. (Shulman,2012).

Con el tiempo, el duelo puede evolucionar y residir principalmente en un segundo plano, con períodos ocasionales de pensamientos y sentimientos más fuertes y notorios acerca de la persona que murió. Eventualmente, las personas encuentran formas para permitir que los buenos recuerdos entren sin que estos disparen estrés; es imposible no tener una reacción al hecho de que haya muerto un ser querido pero el proceso va cambiando con el tiempo. (Shulman,2012).

1.5 Teorías del Duelo

- **Las primeras Teorías sobre el Duelo**

Cada teoría sobre el duelo ha aportado luz a un momento puntual. Ninguna es enteramente válida, pero ninguna es enteramente errónea. Los paradigmas del duelo han tratado de hacer comprensibles a los dolientes los profesionales; guían al doliente a la hora de atravesar el proceso de duelo, aportando datos sobre lo que hace la población ante una misma situación y tratando de comprender las reacciones del duelo.

Las primeras teorías sobre el duelo, mencionan Parkes y Linde Mann,(2022) tuvieron el acierto de ser las primeras en interesarse por esta realidad, y por tratar de arrojar luz sobre la muerte y cómo afecta a los seres más queridos. No obstante, estas primeras teorías que estaban basadas sobre todo en entrevistas a viudas

eran sesgadas a un solo género femenino y a atendían a las viudas dejando de lado otras realidades.

- Los Síntomas «Normales» del duelo

Estas primeras teorías describían los distintos momentos o fases que era “normal” atravesar en el duelo, asumiendo que la normalidad era puramente un dato estadístico. Así, si el estudio hubiera estado enmarcado por ejemplo en las vivencias de espías rusos o en una catástrofe de dimensiones mundiales, los resultados hubieran sido distintos.

No obstante, las teorías consideraban al sujeto como alguien pasivo, que padecía los distintos momentos que se viven en el duelo. Por esta razón la expresión: “el tiempo lo cura todo”, no había nada que la persona pudiera hacer por sí misma, tan sólo esperar. De ahí proceden los ritos estructurados que nacieron para dar contenido a estos momentos o fases, para ordenar el duelo. (Baker,2007)

1.5.1 La teoría de Freud sobre el duelo.

Esta teoría fundamental para el estudio del duelo es la de Freud, que asumía que el duelo era un trabajo donde la persona trataba de retirar la energía emocional invertida en el ser querido fallecido para invertirla en otra relación. (Sara, 2014)

La retirada de energía suponía un trabajo a veces largo en el tiempo, puesto que los seres humanos, de forma natural, se resisten a abandonar las relaciones o posesiones en las que hemos depositado nuestro afecto (nuestra libido, en el sentido psicoanalítico). (Sara ,2014).

1.5.2 El camino de las lágrimas: un mapa del proceso de duelo

Jorge Bucay

Con su habitual modo de comunicarse con el lector, sin embargo, a través de cuentos y metáforas Jorge Bucay traza un mapa del camino del duelo que se produce por la muerte de un ser querido y por otras pérdidas. Pone especial énfasis en el contacto con el dolor como camino para la elaboración del proceso.

Bucay también invita a transformar la vivencia del duelo, una vez elaborado, en crecimiento personal. El dolor y sufrimiento como parte inherente a la experiencia vital humana y un factor imprescindible para nuestra evolución.

Por ello el proceso de duelo desde la psicología explican tanto el proceso en sí, como sus determinantes. El duelo es el proceso normal de elaboración de una pérdida, tendiente a la adaptación y armonización de nuestra situación interna y externa frente a una nueva realidad.

Se refiere al duelo como una reacción extremadamente dolorosa, pero normal, que se desencadena a raíz del rompimiento, cuyo proceso cumple una función homeostática, pues su finalidad es lograr la adaptación del individuo a la pérdida. (Reyes, 1989).

1.5.3 Los factores de riesgo de Miller (1992)

Son aquellos que, si están presentes en el doliente, aumentan las posibilidades de que el duelo se complique. Perder a un ser querido es una de las experiencias más angustiosas y, desafortunadamente, frecuentes que enfrentan las personas.

La mayoría de las personas que padecen una aflicción y un duelo normal atraviesan un período de dolor, aturdimiento, e incluso culpa e ira. Gradualmente estos sentimientos se alivian, y es posible aceptar la pérdida y seguir adelante.

Para algunas personas, los sentimientos de pérdida son debilitantes y no mejoran, incluso con el paso del tiempo. Esto se conoce como duelo complicado, a veces llamado trastorno por duelo complejo persistente.

En duelos complicados, las emociones dolorosas duran tanto y son tan intensas que te resulta difícil recuperarte de la pérdida y continuar con tu propia vida.

Cada persona tiene su propia forma de afrontar la experiencia del duelo. El orden y la duración de estas etapas pueden variar según la persona:

- Aceptar la realidad de tu pérdida
- Permitirte sentir el dolor de tu pérdida
- Adaptarte a una nueva realidad en la cual la persona fallecida ya no está presente
- Tener otras relaciones

1.5.4 Los factores de protección:

Son aquellos cuya presencia pueden facilitar que el duelo se desarrolle sin complicación factores que pueden complicar el duelo, a través de diversos estudios y de la práctica clínica se han determinado con factores de riesgo de duelo complicado estos elementos son:

I. Características personales del doliente: se contemplan como factores de riesgo la ansiedad o juventud del doliente, los problemas de salud físicos o mentales previos.

- II. Los duelos no resuelto, percepción subjetiva de incapacidad para afrontar la situación estresante, y reacciones muy intensas de culpabilidad o de rabia.
- III. Características de la fallecida relación de dependencia con el fallecido (suponiendo una complicación de cambio de rol) relación de ambivalencia.
- IV. Circunstancias de enfermedad o muerte perdida súbita o traumática duración de la enfermedad o de la agonía no operacional o no visualización de cadáver muerte incierta recuerdo doloroso.
- V. Aspectos sociales ausencia de la red de apoyo social o familiar que existen conflictos en estas pérdidas múltiples y crisis concurrentes. (Miller, 1992).

En el estudio de estos determinantes queda patente la multitud de factores que influyen en el proceso del duelo. Se trata de un proceso dinámico y multidimensional que abarca todas las áreas del ser humano. La atención al doliente por parte del profesional requerirá de un estudio profundo de todos los factores que hayan rodeado el fallecimiento, puesto que todos los indicadores influyen en la evolución del duelo. (Miller, 1992).

1.6 Elizabeth Kübler-Ross

Psiquiatra, escritora y pionera en tanatología nacida el 8 de julio de 1926 en Suiza, fue una reconocida psiquiatra, pionera en los estudios sobre la muerte cercana, y autora del libro *On Death and Dying* en 1969 donde se realizan las primeras discusiones del modelo de Kübler-Ross y se mencionan las cinco etapas conocidas del duelo como un patrón de ajuste.

La Dra. Kübler-Ross, considerada la madre de la tanatología, menciona cinco etapas de duelo son la Negación, Enojo, Negociación, Depresión y Aceptación. En

general, las personas experimentan la mayoría de estas etapas después de afrontar una pérdida, aunque no en una secuencia definida.

- **Negación:** Es un mecanismo de defensa que permite amortiguar el dolor ante una noticia inesperada e impresionante y permite la recuperación gradual del impacto inicial.
- **Ira:** Surgen los por qué, es una fase de liberación emocional a través del enojo, generalmente por la falta de control sobre la situación
- **Negociación:** Ante la dificultad de afrontar la difícil realidad se intenta llegar a un acuerdo para superar su situación.
- **Depresión:** Aparecen otros síntomas, la persona se ve invadida por una profunda tristeza. Es un estado preparatorio para la aceptación de la realidad. Es necesario que se permita expresar el dolor, se requiere de mucha comunicación y compañía.
- **Aceptación:** Capacidad de asimilar la situación, la comunicación cambia en un sentido esperanzador, confiando en que hay un sentido en lo vivido.

Cabe mencionar que el duelo es un proceso dinámico, es imposible pensar que estas fases aparezcan en el mismo orden e intensidad. El doliente oscilará entre ellas y el límite de las mismas se verá difuminado entre sus manifestaciones y expresiones emocionales. La resolución del duelo se logra en medida que se elabora, es decir, de acuerdo a la manera en que la persona experimenta este proceso. (Kübler, 1992; Citado en Esleer, 2002).

Para Niemeyer, (2001). Describe las etapas nunca se concibieron para ayudar a introducir las emociones turbias. Son reacciones a la pérdida que muchas personas tienen, pero no hay una reacción a la pérdida típica, ni tampoco existe una pérdida típica. Nuestro duelo es tan propio como nuestra vida.

La gente a menudo cree que las etapas del duelo duran semanas o meses. Olvida que son reacciones a sentimientos que pueden durar minutos u horas mientras fluctuamos de uno a otro. No entramos ni salimos de cada etapa concreta

de una forma lineal. Se puede atravesar una, luego otra y retornar luego a la primera.

1.6.1 El mundo interno del duelo

Perdida: La muerte de un ser querido no tiene comparación por el vacío y la profunda tristeza que produce, nadie puede decir nada que haga sentir mejor, por esas palabras no existen. Sobrevivirá, aunque no esté muy seguro. Las pérdidas son muy personales y las comparaciones son odiosas. La persona es la única que puede comprender la magnitud de la pérdida.

Alivio: Sentimiento extraño e inesperado, que sin embargo es una reacción normal. Puede ser porque el ser querido sufría y después tendrá que dar gracias por el fin de ese sufrimiento. Es el reconocimiento de que el sufrimiento ha acabado, de que el ser querido ya no sufre esa enfermedad. No tiene que elegir qué sentimiento es correcto y cuál incorrecto.

Descanso emocional: Averigua qué es lo que da una tregua a las emociones y hacerlo sin juzgarlo el ser humano tiene que tener la capacidad de buscar lo que le consuele y apoye en ello.

La terapia ocupacional permite distraerse en el trabajo y distraerse con cualquier cosa procesando los sentimientos.

Lamentaciones: Es posible que lamenten lo que no se realizó y lo que no se habló. Las lamentaciones son parte de la pérdida, y pensar que no se encuentran solos en la experiencia de la lamentación. Las lamentaciones pertenecen al pasado. La muerte ha sido una forma cruel de conceder a dichas lamentaciones más importancia de la que se merecen.

La ilusión de un tiempo infinito nubla nuestra capacidad para comprender lo valioso que es el otro. Ese valor crece tras la muerte porque nos damos cuenta de que todo se ha perdido.

Cabe señalar que no se debe olvidar el esfuérzate al máximo en hacer las paces con las lamentaciones que puedas. Pensar que puede hacerse todo en la vida es algo irreal. También es irreal pretender ser perfecto y no lamentarse de nada.

Lágrimas: Son una de las muchas maneras que tenemos de aliviar nuestra pena. Las lágrimas no lloradas se encargarán de hacer más profundo el pozo de la tristeza. Lo peor que pueden hacer es impedirte así mismo a desahogarse. Es posible que llorar o no llorar tenga más que ver con la forma en que te han educado que con la naturaleza de tu pérdida, las lágrimas inesperadas te recuerdan que la pérdida sigue ahí.

Apariciones: Sentir una pérdida es sentir una pena profunda. Una aparición suele ser la repetición del trauma de dicha pérdida, como una visión que no puedes quitarte de la cabeza.

Roles: Cuando fallece un ser querido quedan vacantes todos los roles que desempeñaba. Cuando hablas con la familia de un moribundo, los seres queridos suelen decir que también muere una parte de ellos, lo que es cierto. Sin embargo, también es cierto que una parte del que fallece vive en nosotros.

La historia: Contar la historia es parte de la curación ayuda a disipar el dolor, cuando alguien cuenta su historia una vez tras otra, está intentando descubrir algo. Tiene que faltar alguna pieza porque si no, ellos también se cansarían.

Culpa: Somos responsables de nuestra salud, pero no somos culpables de nuestras enfermedades. La triste realidad es que, a pesar de todos nuestros esfuerzos, todos morimos algún día, normalmente antes de lo que nos gustaría.

Resentimiento: El resentimiento es ira antigua a la que nunca nos hemos enfrentado. Es posible llorar la muerte de alguien que se ha portado fatal con nosotros. La realidad de esas pérdidas no puede negarse, aunque pensemos que la persona no merecía nuestro amor.

Otras pérdidas:

La pena trae a nuestra conciencia todas la pérdidas pasadas y presentes que hemos sufrido en la vida. La visita de vuelta a antiguas heridas es un ejercicio de terminación, ya que volvemos a la totalidad y la reintegración.

Creencias sobre la vida: Con alguna pérdida ocurre que no sólo debemos llorar la pérdida en sí, sino también la pérdida de la creencia de que no debería haber pasado (muerte de un niño, cáncer en jóvenes, accidentes).

La creencia de que una vida sana impedirá que muramos en un sistema de creencias difícil de mantener cuando estamos en medio del duelo.

Aislamiento: Sentirse aislado después de una pérdida es algo normal, previsible y saludable. Si se prolonga, desaparece la esperanza, reina la desesperación y eres incapaz de ver un atisbo de vida más allá de las invisibles paredes que te aprisionan.

Es parte del duelo y puede servir como una transición hacia la vida. En última instancia es una oscuridad que se experimenta, pero no un lugar donde vivir.

Secretos: Tras la muerte de un ser querido no es extraño descubrir secretos. La parte más dura es que el secreto representa algo que creemos que nos han ocultado adrede.

Castigo vivimos pensando que, si somos justos, no sufriremos. Pero vivir también es morir. Algunas personas creen que, si se vuelven muy espirituales,

serán capaces de curarse de enfermedades. Sin embargo, eso es negocio, no espiritualidad.

Fantasía a menudo: Idealizan a la persona que han perdido, de modo subconsciente, mostrar la dimensión de la tragedia. Pensamos que cuanto mejor sea la persona, el resto del mundo entenderá mejor todo lo que hemos perdido.

El mundo externo al duelo: Intentar no llevar a cabo el proceso de manera precipitada porque los rituales han sido diseñados para ayudarte a encontrar un significado, una manera de exteriorizar para poder compartir el dolor. Si lo realizas demasiado rápido, perderás esta oportunidad.

Ropa y posesiones: Al hacerse cargo de las posesiones de alguien, nos damos cuenta realmente de que esa persona se ha ido. Si siguiera aquí, no revisaríamos sus cosas, ya que constituiría una intromisión en su intimidad.

Cada posesión física contiene una historia, un recuerdo; alguno de ellos conocidos, otros no. El ritual de organizar la ropa y pertenencias de un ser querido facilita el proceso de duelo, en parte porque nos ayuda a aceptar la realidad de la pérdida.

Las fiestas: Marcan el paso del tiempo en la vida. Constituyen un tiempo para revisar tradiciones y de decidir lo que quieres hacer; las fiestas nunca serán como antes. Sin embargo, con el tiempo, la mayoría de las personas son capaces de encontrar de nuevo un sentido a las tradiciones, ya que una forma nueva de espíritu festivo crece en su interior.

Cuestiones financieras: Podemos empeorar las cosas con todos los sentimientos sobre las finanzas, pero la verdad es que el dinero es una herramienta. Lo que determina si se sentiremos bien o mal es cómo se percibe qué hacemos con él. La muerte puede hacer que la persona se dé cuenta de lo

que el dinero puede y no puede comprar. Las cuestiones financieras pueden distraernos del proceso de duelo.

Edad: Es posible pensar cualquier cosa para cada edad y muerte. No importa de cuánto tiempo disfrutó alguien o lo plena que fue su vida, porque siempre será una pérdida terrible para nosotros. Mucha gente cree que, tras la muerte de un niño, nunca hay un cierre.

Afirmando que; la vejez puede funcionar como un amortiguador cuando lloramos la pérdida de un ser querido: nos prepara y nos ayuda a sobrellevar la pérdida. Sin embargo, la juventud complica el duelo, ya que aumenta la sensación de injusticia. Pasamos mucho tiempo enseñando a los hijos cosas sobre la vida ¿por qué no hacemos lo mismo con la muerte?

A menudo, los padres comenten el error de no contarles a sus hijos nada relativo a la muerte. Subrayando que; lo importante es avisar a los niños con antelación de que sentirán una mezcla de sentimientos.

Los niños te harán saber si están preparados o no si te pones a su disposición, cuando hayan tenido bastante, también te lo dirán. Las cintas y las cámaras de vídeo son una poderosa herramienta para hacer frente a la pérdida. Una simple carta también puede significar todo un mundo para un niño en proceso de duelo.

Pérdidas múltiples: Cabe mencionar el trauma dura mucho más. La negación es mucho más fuerte. La ira es más intensa y la tristeza y la depresión mayores. Es difícil saber por quién lloras en cada momento. Las pérdidas se entremezclan de manera natural. Pero es importante dedicarle el tiempo a cada persona.

Al final, todos los supervivientes deben pasar de preguntarse por qué a pensar qué van a hacer con el resto de la vida.

Desastres: Se combinan el duelo personal y el común. Los supervivientes quedan expuestos a terribles imágenes, sonidos y olores. La etapa de negación suele ser más larga, ya que todos pensamos que los desastres nunca nos afectan

a nosotros. Es posible que nos sintamos enfadados porque nuestro ser querido estuvo en el desastre y no otra persona. O que nos enfademos con la madre naturaleza.

Suicidio: Existe un sentimiento de culpa e ira, pero también de vergüenza. El suicidio elimina cualquier sensación de bienestar en una familia. La ira puede ser insoportable, porque el acto de suicidio es un golpe tremendo más allá de la propia muerte.

Señalando que; Debería encontrar un lugar dentro de sí mismo para estar triste, aprender para construir una nueva relación con tu ser querido sin insistir en cómo murió ni definir su vida según su muerte.

Muerte repentina Inesperadamente nuestro mundo cambia cuando, sin aviso, nos damos cuenta de que nuestro ser querido ya no está entre nosotros. No hay preparación, no hay despedidas, sólo la mayor ausencia que uno podría haberse imaginado. La negación durará más tiempo y será más profunda. (María ,2010).

1.7 Duelo y Ciclos de Vida

Hablar de pérdidas también significa hablar de la vida y del aprendizaje. Desde el momento del nacimiento la persona está sujeta a vivir en compañía de las pérdidas.

Cabe señalar que; todas las personas experimentan cambios a lo largo de su proceso de vida. Estos cambios se producen para poder adaptarse a las exigencias del entorno. Los cambios del cuerpo son la muestra de la evolución y del desarrollo desde el nacimiento hasta la muerte y forman parte del proceso de madurez.

E. Erikson,(1985), psicólogo, considera que el ciclo vital, entendido como las etapas que atraviesa la persona a lo largo de la vida desde el nacimiento hasta la muerte, es un proceso de construcción de la propia identidad.

(Duquesne,1989). Enfermera, describe que en cada etapa existen conflictos específicos, los cuales desencadenan mecanismos de afrontamiento que ayudan a adaptarse a la nueva etapa.

Ahora bien; La resolución positiva de cada una de las pérdidas ayudará a adquirir las competencias y las nuevas capacidades para evolucionar en la trayectoria de la vida.

1.7.1 El duelo en la infancia: los niños y las pérdidas

Los niños tienen una manera diferente de vivir la aflicción. Detectan fácilmente y con una sensibilidad especial el hecho de que sus sentimientos no sean atendidos o de que el adulto no se los tome seriamente. Se menciona que cuando esto pasa, deducen que hay sentimientos buenos y sentimientos malos; consecuentemente, pueden sentir que son una mala persona si el sentimiento que experimentan lo han etiquetado también como malo. (Sánchez ,2000).

Cabe mencionar que la falta de atención complica y dificulta que el pequeño admita abiertamente las propias emociones y las pueda aceptar con normalidad. La muerte de las personas nunca se debería tratar como un tema tabú. Los adultos tienen que explicar la verdad a los niños y transmitirles seguridad y protección.

El pequeño tiene miedo de no reencontrar lo que antes tenía porque generaliza con facilidad lo que ve y siente en el entorno más inmediato, y traspasa el sentimiento de tristeza a todo lo que tiene que ver con las personas que lo cuidan.

Recordando que; el enfado es una emoción natural en el niño que los adultos a veces no entienden. Los más pequeños pueden reaccionar de forma insolente o indisciplinada porque necesitan mucha comprensión; no es nada más que la expresión de una situación de defensa ante el miedo que sienten por la pérdida.

Por este motivo, es importante transmitir que se les hace caso y que sus miedos, sus preocupaciones y sus sentimientos se toman seriamente. Si el adulto esconde la propia tristeza, les transmite más confusión. Legitimar el dolor les hace sentir más protegidos. (Sanchez,2000).

1.7.2 Neonato-lactante (del nacimiento a los 18 meses)

Lo más relevante es afrontar las primeras separaciones, como la del paso de la lactancia materna o artificial, cuando el recién nacido se siente muy arropado, hacia un cierto distanciamiento del cuerpo de la madre. El neonato experimenta pérdidas, pero al mismo tiempo descubre otros alimentos que le proporcionan una nueva experiencia de sabores y texturas.

A si mismo el concepto de duelo y de la muerte: el recién nacido percibe la tristeza a través de lo que manifiestan y expresan los padres, pero no puede entender aún qué está pasando. Aunque por razones de edad no puede entender qué es la muerte, es muy sensible a la reacción del adulto, al llanto, a los cambios de casa y a la ausencia del contacto físico de la persona que ha muerto.

Sabe que pasa algo y ello le afecta, puede manifestar más llanto y mostrarse más inquieto, lo cual es una manera de hacer saber que existe y que quiere que estén por él. (Sánchez ,2000).

Preescolar (de los 19 meses a los 5 años) Es la etapa de la socialización, el momento de ir a la escuela y compartir juguetes con los hermanos y los amigos, lo que quiere decir experimentar la sensación de pérdida de control de lo que es suyo.

Así mismo, desde casa y desde el mundo escolar se le exige más rigor en la disciplina y el esfuerzo.

Es decir, una nueva situación se puede acompañar de angustia y de comportamientos emotivos regresivos que le ayudan a reafirmarse en los nuevos roles. La pérdida más significativa es la de comprobar y asumir que ya no es único, sino que debe prepararse para saber compartir con los otros.

1.7.3 Desarrollo del concepto del duelo en el niño

Hasta los cuatro años las personas, los objetos y los otros seres vivos no tienen un límite temporal, cualquier pérdida es vivida como un suceso puntual.

No relaciona que la muerte quiere decir pérdida como un hecho definitivo, por lo tanto, la persona, el objeto o el ser vivo volverá a la mente del pequeño y su máxima preocupación será que no estén con él en ese momento.

En caso de la pérdida de un objeto o de una persona cercana se entristece mucho durante los primeros días, pero, en cambio, es capaz de adaptarse a la pérdida más rápidamente, sobre todo si está acompañado con cariño y comprueba que lo siguen cuidando y que no se queda solo.

La principal diferencia entre la pena que siente un niño y la que siente un adulto es que en el niño aparece de forma intermitente, porque el concepto de la muerte es mágico, desaparece y vuelve a aparecer en breve.

En pocas palabras muerte se puede asociar a un estado de abandono, de quedarse solo. Se puede vivir la desaparición de la persona adulta como un castigo por algo que se ha hecho mal y que ha disgustado a la persona que ya no es. La muerte es inmovilidad y, por ello, a veces forma parte de su juego. Es vida todo aquello que existe para el niño. Tienen vida sus muñecos, los animales de goma, de peluche, etc.

El niño en esta etapa no puede todavía vivir la muerte como una despedida definitiva de vida. No ha aprendido aún el concepto de que la muerte afecta a todos, que es inevitable y que es definitiva. (Sánchez ,2000)

Lo más relevante es el esfuerzo por el compromiso en las relaciones de amistad el niño se ha de enfrentar a las exigencias escolares y ha de colaborar en las tareas familiares. A veces tiene que enfrentarse a rivalidades entre los amigos.

Desarrollo del concepto del duelo y de la muerte: Desde los seis a los diez años percibe que morir es definitivo para los otros, pero no para él. A partir de los once años empieza a entender que las pérdidas pueden ser definitivas e inevitables, entiende el fenómeno como irreversible y universal.

La toma de conciencia le comporta tener miedo a la muerte a veces se angustia al pensar que puede perder también a los padres y a las personas cercanas. Ante la muerte de personas muy cercanas puede experimentar el sentimiento de culpa al pensar que él con su comportamiento es el culpable de lo que está pasando. (Sánchez ,2000)

1.7.4 El duelo en la adolescencia Adolescente (de 13 a 18 años)

Experimenta sentimientos ambivalentes como el deseo de querer ser independiente y al mismo tiempo tener la necesidad de que los padres le marquen un cierto control. Esta etapa es especialmente delicada si experimenta la separación o la muerte de los padres o de personas muy cercanas.

Es una etapa en que se experimentan pérdidas evolutivas propias de esta edad, sobre todo los cambios corporales, que, a veces, implican una baja autoestima. Desarrollo del concepto del duelo y de la muerte:

A partir de los trece años el adolescente entiende que la muerte y las pérdidas son definitivas e inevitables sin ningún tipo de duda.

El pensamiento abstracto (capacidad de operar mentalmente, de formar conceptos y de resolver problemas), ya desarrollado en este periodo, hace que el adolescente consiga comprender la pérdida en relación con el espacio y el tiempo, es decir, entiende las consecuencias que puede haber y se plantea dudas sobre si hay vida después de la muerte. El adolescente percibe la muerte como un hecho lejano y fruto del azar. (Shulman,2012).

Algunos muestran una gran intensidad en la expresión de emociones y pueden mostrarse violentos, adquirir conductas de aislamiento y también iniciarse en el consumo de drogas.

El hecho de tener que hacer frente a la pérdida de una persona querida y al mismo tiempo hacer frente a los cambios corporales, las dificultades y los conflictos propios de la edad hace que se añada más sufrimiento al proceso de duelo.

(Sánchez ,2010) menciona que La muerte del padre o de la madre en un momento en que se está haciendo el proceso de alejamiento físico y emocional hacia los padres puede hacer que el adolescente experimente un gran sentimiento de culpa. El adolescente a menudo no manifiesta espontáneamente lo que siente y se cierra con su dolor, no quiere hablar de ello porque no quiere añadir más preocupación a los adultos. Quiere responder como un adulto y quiere que los otros lo consideren así, pero ello no quiere decir que le sea fácil explicar la tristeza y la aflicción que siente. Invitarle a que participe en todo lo que pueda hacerle sentir útil y acompañarle en su pena le ayudará aceptar la pérdida. Los niños y los adolescentes son personas altamente sensibles a las pérdidas y merecen una especial atención.

Viven las pérdidas de manera diferente que los adultos, por este motivo se han de proteger ante el dolor y la tristeza, lo cual no quiere decir que se les evite. Hay muchos mitos sobre lo que los niños y los adolescentes hacen o sienten ante el

duelo que conducen al error de pensar que no pueden superar una pérdida, por ello muchas veces se les distancia del proceso de duelo, lo que puede provocar aún más dificultad en la elaboración de su propio proceso.

Los niños y los adolescentes evolucionan en la manera de pensar, adquieren recursos y fortalecen la personalidad mediante las experiencias que les ofrece el hecho de vivir, aunque es indudable que la pérdida de una relación profunda puede provocar interferencias en su desarrollo normal. (Sánchez, 2000).

1.7.5 El Adulto joven (de 19 a 25 años)

El gran reto de esta etapa es la emancipación, vivir fuera de la casa de los padres, establecer nuevas relaciones, vivir en pareja o con un grupo de amigos. Es una etapa muy intensa y vivencia.

Se experimenta la responsabilidad de crear un nuevo proyecto, de cuidarse, de alimentarse, de resolver la intendencia del día a día (comprar, limpiar, etc.). Nace un nuevo compromiso, un nuevo trabajo y unos nuevos compañeros. Es la entrada al mundo laboral, que, a veces, no corresponde al mundo que uno se había imaginado, ya que se debe invertir horas que se han de restar de las que se pueden compartir con los amigos o con la pareja.

Las pérdidas que se experimentan van desde una nueva gestión del tiempo hasta asumir la responsabilidad total, como la que tiene el adulto. El adulto joven ya no tiene la protección del maestro ni unos padres que siempre están a su disposición, desarrollo del sentido del duelo y de la muerte. (Shulman,2012).

A partir de los dieciocho años ya se tiene plena conciencia de lo que significa y, por lo tanto, las manifestaciones y la elaboración del duelo ya son en general las mismas que las del adulto.

1.7.6 Adulto maduro (de 26 a 65 años)

El adulto maduro va haciendo camino hacia la plenitud de la vida. A menudo coincide con el nacimiento del primer hijo que, junto con una gran ilusión, puede implicar la pérdida de intimidad de la pareja.

En esta etapa se debe convivir con diferentes pérdidas, como la de los padres, la del trabajo, a veces la de la propia salud, etc.

También se debe afrontar la soledad que se experimenta cuando los hijos se van de casa; hay parejas que pasan un verdadero proceso de duelo en estos momentos, puesto que es la clara manifestación de que los hijos ya no los necesitan y se echan de menos las risas, el ruido, las conversaciones y las discusiones de los hechos cotidianos que día tras día tenían con los hijos. Nace una nueva etapa de relación con la pareja. A veces se deben afrontar también divorcios o separaciones. (Sánchez,2000).

1.7.7 El duelo en la vejez Adulto mayor (de 66 a 74 años)

Se han de aceptar nuevos roles y afrontar la pérdida de trabajo por la jubilación laboral. Se han de aceptar los cambios por el envejecimiento del cuerpo, como la lentitud en las respuestas físicas e intelectuales.

A veces la pérdida de salud puede implicar además la pérdida de autonomía para las actividades de la vida diaria y la necesidad de ayuda de otra persona. Se ha de afrontar la pérdida de poder adquisitivo y también las pérdidas por la muerte de la pareja y de los amigos.

Adulto mayor mediano (de 75 a 84 años) y adulto mayor avanzado (de 85 años en adelante)

A partir de los setenta y cinco años la persona es altamente sensible a las pérdidas y merece una especial atención. Es la etapa en la que se debe afrontar la mayoría de pérdidas evolutivas. Hay una pérdida progresiva de la energía (ya no se tienen ganas de salir, de hacer cosas) y también de la autonomía para hacer las actividades de la vida diaria.

La mayoría de veces ha de afrontar la muerte de la pareja y a menudo también la muerte de los amigos cercanos. Estas pérdidas comportan perder la compañía, la sexualidad. También se han de afrontar enfermedades que invalidan. La vivencia del sentido de la muerte es muy cercana. (Sánchez,2000).

CAPITULO II CICLOS DE VIDA

Ciclo de vida es el proceso vital de un organismo desde su nacimiento hasta su muerte. Ciclo se refiere a un movimiento circular, proyectado en el tiempo, donde lo que muere sirve de nacimiento para la repetición del mismo ciclo. De manera general, el ciclo de vida es dividido en cuatro etapas: nacimiento, desarrollo, reproducción y muerte. Estas fases de un ciclo de vida son aplicables a todas las personas y cosas. (Ibáñez ,2013).

El ciclo vital humano hace referencia al proceso de crecimiento y desarrollo que atraviesan las personas desde el nacimiento hasta su muerte. Al margen de las discusiones de los expertos sobre las causas y los diversos factores que lo determinan, básicamente son las interacciones entre los factores genéticos y el entorno los que resuelven el desarrollo de los seres humanos.

Entre otros profesionales de la salud, para las enfermeras es de trascendente importancia conocer en profundidad las características de cada uno de los estadios del ciclo vital de las personas, ya que son éstas el objeto de sus cuidados. Dichos cuidados facilitarán a los individuos la posibilidad de disponer de habilidades personales y sociales para su vida diaria y para afrontar las situaciones críticas que obviamente han de producirse.

El interés de las personas en cada una de las etapas de desarrollo es conseguir el máximo de independencia y autonomía, para lo cual deberán aprender a hacer uso de habilidades, recursos personales, sociales muy variados a lo que la enfermera comunitaria puede contribuir desde su concepción holística de la persona y desde sus conocimientos de las necesidades de salud. La inmadurez, la vulnerabilidad y la dependencia de otras personas son, sin duda, características que definen muy bien a los niños en sus primeros años de vida, aunque también lo son las grandes modificaciones que se producen en su crecimiento físico y emocional, que conducen a una mejora notable de su autonomía.

Durante la etapa escolar, una acelerada socialización, así como una enorme actividad física, son los rasgos que mejor la definen. Se establecen diferencias en ellos y ellas en el dominio del lenguaje, a favor de las niñas. El desarrollo de los órganos reproductivos y el modelado del cuerpo son signos inequívocos de la adolescencia, pero también se desarrollan durante este periodo otras tareas, como la de adquirir una identidad, un pensamiento lógico y organizado y la entrada en el mundo de los adultos. Los peligros para su salud son importantes, ya que es el momento en que se inician en el conocimiento del tabaco, alcohol y diversas drogas y son muy vulnerables a la presión social.

La edad adulta constituye el estadio de la vida de más larga duración, es la edad productiva y reproductiva por excelencia. Se le suponen independencia y madurez y, sobre todo, se les exige responsabilidad en las múltiples decisiones que han de tomar, no sólo sobre sus vidas sino también sobre las de otros; ellos y ellas

consiguen los máximos niveles de responsabilidad laboral, las mujeres tienen hijos, muchos de ellos tienen familias con hijos y padres.

No es difícil suponer, por tanto, que la salud constituya para ellos un valor fundamental en sus vidas. Si bien no cabe duda que para las personas mayores el final de la vida está próximo, esta es una etapa que permite ser vivida de modos muy diferentes en función de cómo lo fueron las etapas anteriores de las características personales y sociales de cada uno.

Si bien los problemas de salud no son pocos, máxime en la actualidad con una esperanza de vida tan alta, la enfermedad no es sinónimo de vejez y muchos mayores abordan esta fase con un buen nivel de salud, bienestar y satisfacción.

La responsabilidad de los políticos, de los agentes sociales y sanitarios de las familias para con las personas de mayor edad debería ser, en la actualidad, la mejor forma de respeto hacia ellos. (Cortes ,2002).

2.1 ¿Qué es un ciclo de vida?

Al hablar de un ciclo de vida o ciclo vital, comúnmente nos referimos al lapso de existencial y utilidad de las cosas, o de vitalidad en el caso de un organismo viviente.

Dicho lapso está compuesto por distintas etapas, períodos o tránsitos. Generalmente inicia con la creación o nacimiento, y culmina en la muerte, obsolescencia o inutilidad. Desde este punto de vista, absolutamente todo posee su propio ciclo de vida.

Por ende, este término puede emplearse en áreas muy distintas de la vida, desde la biología (donde se denomina ciclo biológico), dividiéndose en ese caso por tipo de ser viviente hasta el marketing (donde se le suele apodarar CVP o PPC) y el mundo de la productividad. (Grunauer,2008)

2.2 Ciclo de vida de los seres vivos

El desarrollo humano son una serie de cambios biológicos, físicos, emocionales, psicológicos y sociales que atraviesan las personas a lo largo de su trayectoria vital. El ciclo de vida de una persona idealmente implica siete etapas de desarrollo humano:

- Fase pre-natal
- Infancia
- Niñez
- Adolescencia
- Juventud
- Adultez
- Ancianidad

Cada una estas fases de desarrollo traen consigo una serie de cambios que son indispensables para la evolución del individuo, de allí que sea importante conocer las características de cada etapa. (Grunauer ,2008).

Fase pre natal (embarazo)

Es la etapa del desarrollo que se lleva a cabo en el vientre materno y en la que el embrión comienza su proceso de desarrollo hasta convertirse en un neonato completamente formado. Incluye tres sub etapas:

Período germinal

Es el momento de la concepción, cuando un óvulo es fecundado por un espermatozoide y comienza a desplazarse hacia el útero, donde se implantará

Período embrionario

Es la etapa en la que comienza la división de las células según sus funciones, y que luego dará lugar a la estructura ósea, muscular y los diferentes órganos del bebé.

Período fetal

En esta fase los órganos comienzan a formarse y madurar. Esta etapa de desarrollo comienza a las 12 semanas de gestación y culmina con el nacimiento del bebé.

2.2.1 Infancia (0 a 6 años de edad)

Es la fase de desarrollo caracterizada por el aprendizaje de capacidades y habilidades psicomotrices, así como del lenguaje. Otras características de la etapa de la infancia son:

- El infante comienza a alimentarse con alimentos sólidos.
- Comienzan los primeros desplazamientos de forma autónoma, primero gateando y luego caminando.
- Pronunciación de las primeras palabras.
- Aprendizaje de las nociones básicas de lectura y escritura.
- Interacción con el entorno físico (bajar escaleras, subirse a una silla) y social (conocer a otros pares y jugar con ellos).

2.2.2 Niñez (6 a 12 años de edad)

Para muchos especialistas, la niñez es la etapa del desarrollo humano más importante, dado que es allí donde se adquieren las habilidades psicosociales y emocionales fundamentales para un desarrollo saludable y sienta las bases de lo que será el individuo en el futuro. Entre sus características, destacan:

- Desarrollo de habilidades cognitivas (asociación de ideas, reconocimiento de colores, formas y estructuras)
- Evolución de las habilidades para la lectura, escritura y pensamiento lógico.
- En el plano social, es un período de mucha interacción en el que comienzan a formarse los primeros vínculos fuera del hogar a través de la educación y las actividades recreativas.

2.2.3 Adolescencia (12 a 20 años de edad)

Biológicamente, la adolescencia es la etapa del desarrollo humano marcada por los cambios hormonales y físicos que determinarán la madurez sexual del individuo. Se subdivide en dos fases:

2.2.4 Adolescencia temprana (12 a 15 años) Se caracteriza por:

- Aumento de estatura.
- Cambios de peso y talla.
- Aparición de vello corporal.
- Crecimiento mamario en las mujeres e inicio de la menstruación.
- Aparición del deseo sexual en ambos géneros.
- Tendencia al aislamiento o al distanciamiento del núcleo familiar.

2.2.5 Adolescencia tardía (15 a 20 años)

En esta etapa se termina de completar el proceso de maduración sexual y el adolescente se prepara para la adultez. Implica la culminación de los estudios secundarios, así como la exploración de intereses académicos o profesionales.

2.2.6 Juventud (20 a 25 años de edad)

En esta etapa, comienzan las primeras interacciones sociales adultas, aunque el individuo carece aún de madurez emocional. Entre otras características de esta etapa del desarrollo, se destacan:

- Culminación del proceso de desarrollo físico.
- El individuo comienza a experimentar el mundo con una visión más clara de sí mismo y de lo que desea para el futuro.
- En muchos casos, esta es la etapa de la emancipación, ya que el individuo comienza a generar sus propios ingresos y sentar las bases de su vida adulta.

2.2.7 Adultez (25 a 60 años de edad)

Es la etapa de desarrollo humano más larga, e implica diversos cambios físicos, emocionales y psicológicos según la edad y fase de cada persona. Tiene, a su vez, tres clasificaciones:

Adultez joven (25 a 40 años de edad)

En principio, la adultez es el periodo de mayor vitalidad y actividad. Algunas características resaltantes son:

- Es la fase de mayor productividad, ya que coincide con la finalización de los estudios superiores y el desarrollo profesional.
- También es la etapa en la que, idealmente, se procrea, ya que las personas están en la plenitud de su capacidad reproductiva y la madurez emocional necesaria para afrontar los cambios que este proceso implica.

2.2.8 Adultez intermedia (40 a 50 años de edad)

A partir de los 40 años comienzan los cambios propios de la menopausia en las mujeres y la andropausia en los hombres, caracterizados por:

- Fluctuaciones hormonales
- Cambios emocionales
- Cambio de peso y talla
- Disminución del deseo sexual
- Aparición de canas y líneas de expresión
- Pérdida de la masa ósea y muscular.

Adultez tardía (50 a 60 años de edad)

Además de la intensificación de los cambios físicos que comenzaron en etapas previas, la adultez tardía se caracteriza por una serie de cambios vitales que tienen un impacto en la dinámica social:

- Emancipación de los hijos, lo que en muchos casos implica el inicio de un período de soledad para los padres.
- Es la fase de la jubilación y el replanteamiento de las prioridades, por lo que las habilidades, talentos, pasatiempos y vínculos sociales cobran especial importancia en este período.
- Disminución del deseo sexual en ambos sexos.
- Problemas de lubricación vaginal en las mujeres y disfunción eréctil en los hombres.

2.2.9 Ancianidad (60 años en adelante)

La ancianidad, también llamada tercera edad, es la última etapa del desarrollo humano y se caracteriza por

- Deterioro progresivo de las capacidades físicas y cognitivas.
- Tendencia al aislamiento social, bien sea como consecuencia de la aparición o evolución de enfermedades o por la reducción del círculo social causada por el fallecimiento de otros pares.
- Aceleración del proceso de envejecimiento (la piel pierde su elasticidad, las arrugas se profundizan, el cabello comienza a caerse).
- Aceleración de la pérdida de masa ósea y muscular.
- Disminución de la visión y la audición.

Sin embargo, factores como la calidad de vida y los hábitos de salud adquiridos en etapas vitales previas pueden influir de forma positiva en esta fase. Un adulto saludable en términos físicos y emocionales afrontará la ancianidad con una mejor perspectiva, de allí que sea importante crear oportunamente las condiciones y hábitos para que así sea. (Graus,2013).

2.3 Ciclo biológico

En el caso de los seres vivientes de todo tipo, el ciclo biológico es el circuito de existencia que va desde la venida al mundo hasta la muerte. Incluye la reproducción, es decir, la gestación de nuevos individuos de la especie, lo cual puede considerarse, al menos desde el punto de vista biológico, el propósito de la vida.

El ciclo puede ser muy distintos según el tipo de ser vivo. Un animal, una planta, un microorganismo, un hongo o un virus, todos son seres vivos que cumplen ciclos de distinta duración, algunos brevísimos, otros de muchos años.

A veces involucran distintos hábitats (como los anfibios, que tienen una etapa acuática y otra terrestre) o incluso distintos modos de existencia previos a la forma adulta.

Sin embargo, estos ciclos vitales todos cumplen, a su manera, con las siguientes etapas:

2.3.1 Nacimiento: Los seres vivos nacen de otros seres vivos, ya sea surgiendo de huevos puestos en algún sitio estratégico, naciendo de las entrañas de su progenitora, o bien como resultado de un proceso de división de alguna naturaleza, en el caso de los organismos unicelulares. En todo caso, el ser viviente primero nace, y de inmediato empieza a alimentarse y a crecer.

2.3.2 Maduración: Esta es la etapa de acumulación de recursos de los seres vivientes, en la que crecerán hasta alcanzar su tamaño de adultos, incluso si ello significa atravesar primero algunos cambios físicos profundos, como ocurre en el caso de los insectos que hacen una metamorfosis. A lo largo de esta etapa el ser vivo aprende a vivir de modo autónomo, a defenderse, controlará un hábitat, y se preparará para reproducirse.

2.3.3 Reproducción: Los individuos que hayan alcanzado la madurez, o sea, que sean adultos exitosos, empezarán sus distintas dinámicas de reproducción, que tienen como objetivo perpetuar a la especie. Algunos buscan pareja a través de diversos y complejos rituales de apareamiento, otros construyen nidos o cavan madrigueras, producen flores repletas de polen, o simplemente inician los procesos bioquímicos necesarios para dividirse en dos. Algunos organismos se reproducen múltiples veces a lo largo de su vida, otros apenas alcanzan a hacerlo una vez. Todo depende de qué tan largos sean sus ciclos vitales.

2.3.4 Muerte: El inevitable destino de toda la vida es perecer. Cuando ya el tiempo del ciclo vital empieza a agotarse, en lo que los seres humanos llamamos

vejez, el cuerpo comienza a evidenciar sus deficiencias, fruto del desgaste, y empieza a ser menos capaz de sostener las dinámicas vitales, conduciendo a la enfermedad y eventualmente a la muerte. (Grunauer, 2008).

2.4 Concepto de Adulto y Psicología

De acuerdo al diccionario de la Real Academia Española (RAE), adulto es un adjetivo que procede del vocablo latino *adultus*. El concepto permite calificar aquel o aquello que haya alcanzado su desarrollo pleno. Para la biología, un organismo alcanza la adultez cuando ya puede reproducirse.

En el caso del ser humano, la noción se vincula además a diversas cuestiones legales y culturales, trascendiendo el aspecto vinculado a la fisiología y a la capacidad reproductiva. nivel legal, es habitual que se considere que una persona es adulta a partir de los 18 o de los 21 años, de acuerdo al ordenamiento jurídico.

Se cree que, a partir de una cierta edad, el sujeto ya tiene la madurez física y psicológica necesaria para tomar sus propias decisiones de manera consciente y asumiendo las consecuencias de sus actos. adulto, por lo general, debe dedicarse a alguna actividad laboral o productiva para obtener los recursos que le permitan subsistir y mantener a sus hijos. Por eso los adultos tempranos y medios constituyen el grupo económico activo de una sociedad. (Díaz,2006).

2.5 Corriente Psicológica Humanista

La Psicología humanista es un enfoque de la psicología que se centra en el estudio de una persona a nivel global. Valora sus pensamientos, emociones, comportamientos o contexto vital para ofrecer soluciones tratamientos a sus problemas.

En la historia de la psicología humanista Abraham Maslow, psicólogo estadounidense, jugó un papel trascendental. Ya que fue el fundador de la psicología humanista hacia los años 60 del siglo XX. A diferencia de las corrientes anteriores basadas en el conductismo o la psicología cognitivo conductual, la psicología humanista concibe al individuo como un todo.

El contexto en el que se encuentra el ser humano es tomado muy en cuenta en esta corriente humanista. No solo se centra en los pensamientos o determinadas conductas, sino que se analiza la persona a nivel global.

No se centra en la causa y efecto del problema. Por ejemplo, una persona está expuesta a cambios, situaciones y experiencias vitales de la más diversa índole que pueden causar malestar o incluso patologías. Ahí centra su visión la psicología humanista. Es decir, se centra en la parte existencial de las personas. (Rosario, 2021).

A lo largo de la Historia de la Psicología, han surgido muchos modelos explicativos del comportamiento y la mente humana que, partiendo de ideas y propósitos diferentes, tratan de ayudarnos a comprender más acerca de nosotros mismos.

En este sentido, la filosofía humanista ha sido muy influyente, y ha dado lugar a su propio paradigma en el mundo de la Psicología. Como corriente filosófica, el humanismo pone énfasis en la importancia de la subjetividad de cada individuo y en lo importante que es que cada persona construya el propio significado de su vida.

Tratando de ahondar en los distintos enfoques dentro de la psicología, la Psicología Humanista es, en la posmodernidad, una de las corrientes en auge, e incluso hoy resulta muy influyente. Hoy descubrimos su historia y aspectos fundamentales.

Las primeras pistas a la hora de situar la Psicología Humanista en el mapa de las corrientes psicológicas las encontramos en uno de sus principales abanderados: Abraham Maslow (el creador de lo que hoy se conoce como la pirámide de Maslow de las necesidades humanas). En su libro *La Personalidad Creadora*, Maslow habla de tres ciencias o grandes categorías aisladas desde las que se estudia la psique humana.

Una de ellas es a corriente conductista y objetivista, que parte del paradigma positivista de la ciencia y que trata fenómenos comportamientos objetivables, sin atribuirles causas mentales.

En segundo lugar, se encuentra lo que él llama "las psicologías freudianas ", que ponen énfasis en el papel del subconsciente para explicar el comportamiento humano y, especialmente, la psicopatología. Además, la Psicología Humanista también se inspira en la corriente psicoanalítica al considerar la importancia de lo simbólico en la vida de las personas, al generar conceptos capaces de plasmar el modo en el que los seres humanos orientan sus vidas.

Finalmente, Maslow habla de la corriente a la que él se adscribe: la Psicología Humanista. Esta tercera corriente, sin embargo, tiene una peculiaridad.

La Psicología Humanista no niega los dos enfoques anteriores, sino que los abarca partiendo de otra filosofía de la ciencia. Más allá de ser una serie de métodos a través de los cuales estudiar e intervenir sobre el ser humano, tiene su razón de ser en una manera de entender las cosas, una filosofía singular. Concretamente, esta escuela se fundamenta en dos movimientos filosóficos: la fenomenología y el existencialismo. *Los Orígenes de la Psicología Humanista* (Roca,2013).

2.6 ¿Qué es psicología humanista?

La Psicología Humanista, llamada tercera fuerza psicológica, emergió oficialmente en EE.UU en 1961, con la fundación de la American Association for Humanistic Psychology (AAHP). Como parte del comité organizador de la asociación estaban nombres que ya son parte de la historia de la psicología: Abraham Maslow, Anthony Sutich, Joe Adams, Dorothy Lee y Clark Moustakas.

Ese acto fundacional fue el resultado de un proceso que llevaba años gestándose al interior de la psicología. Muchos rechazaban la idea de sujeto reprimido que planteaba el psicoanalista y la rigidez mecanicista del conductismo.

Era la década del 60, momento en el que el mundo, después de pasar por dos guerras mundiales, quería hablar de libertad y de espiritualidad: el humanismo fue aceptado como un signo de los tiempos.

2.7 ¿Qué plantea la Psicología Humanista?

Para el humanismo el hombre no es un ser esclavo de sus instintos e ideas reprimidas, como lo hace ver el psicoanálisis, ni una máquina programable desde el entorno que los especialistas de la conducta puedan manipular.

Para la psicología Humanista el hombre es libre, autodeterminado; su comportamiento y su visión del mundo son altamente subjetivos e importan en la terapia. El sujeto visto por un humanista es esencialmente bueno y se desarrolla gracias a su afán de realización. Algunas concepciones claves de los humanistas:

- El hombre tiene una tendencia innata a la autoactualización: lo que Carl Rogers, otro de los padres fundadores del movimiento, llamó tendencia formativa. Implica que el ser humano, después de tener cubiertas unas necesidades

primarias básicas (de nutrición, seguridad, etc) intentará desarrollar su mejor versión de sí mismo, llegar a su mayor potencial.

- El individuo debe ser aceptado como es.
- De forma innata el hombre el hombre es bueno: con una tendencia natural a ser sano y mantener relaciones interpersonales significativas.
- El ser humano es libre, auto determinado.
- La enfermedad sobreviene cuando el hombre no es él mismo: cuando no desarrolla todo su potencial.
- La psicología debe ocuparse de la subjetividad: y de la visión que tiene el hombre del mundo. Los conductistas ignoraban la subjetividad, el humanismo la pone en el centro de todo su hacer. Importan el hombre y su manera de ver lo que le rodea.

Principios esenciales de la terapia humanista

Como toda corriente psicológica, el humanismo no solo tiene una concepción teórica sobre lo que le rodea, sino que, partiendo de ese marco explicativo, crea métodos terapéuticos orientados a aliviar a sus clientes.

Porque sí, para el humanismo la persona que acude a un terapeuta no es un paciente, sino un cliente con el que se relacionará casi de igual a igual.

Varias son las terapias surgidas de la Psicología Humanista, como la terapia centrada en la persona de Carl Roger y otras no directamente humanistas, pero sí inspiradas en este paradigma, como la terapia gestáltica y las que surgen desde la psicología positiva. En la actualidad, el famoso coaching bebe directamente del humanismo. Entre los principios esenciales de la terapia humanista clásica están:

- Mantener una actitud de comprensión empática hacia el cliente y su experiencia subjetiva.
- Respeto por los valores culturales del cliente y por su libertad de expresión.
- Explorar los problemas del cliente de forma auténtica y colaborativa, de manera que se le ayude a ganar en conciencia sobre sí mismo y en responsabilidad.
- Explorar las expectativas y metas del cliente, incluyendo lo que espera obtener del proceso terapéutico.
- Estimular la motivación del cliente
- Clarificar el rol de ayuda del terapeuta, sin interferir en la autodeterminación del cliente.
- Negociar un contrato que clarifique hacia dónde quieren ir en la terapia.

2.7.1 Limitaciones y aportes de la Psicología Humanista

La Psicología Humanista ha llegado a nuestros días como un enfoque inspirador, pero con marcadas limitaciones. Entre estas:

- Ignora los determinantes biológicos en el ser humano.
- Conceptos muy poco objetivos y, por lo tanto, difíciles de demostrar a través del método científico.

Igualmente, la historia de la psicología reconoce que el humanismo trajo al hombre y su subjetividad al centro de este campo, lo empoderó y alejó muchos prejuicios

alrededor de las terapias psicológicas: las personas, a partir del humanismo, ya no solo van a terapia porque están enfermas, también van porque quieren alcanzar la mejor versión de sí mismas. Universidad Internacional de (Valencia,2021).

2.7.2 Postulados básicos de la teoría humanista

Algunos de los postulados básicos que la psicología humanista brinda acerca del hombre son:

- Es más que la suma de sus partes
- Llevo a cabo su experiencia en un contexto humano
- Tiene capacidad de elección
- Es intencional en sus propósitos sus experiencias valorativas su creatividad y la comprensión de significados.

Además de dichos postulados los partidarios de esta teoría comparten cuatro características fundamentales:

1. Muestran un particular afán por centrarse en la persona, su experiencia interior, el significado que la persona da a sus experiencias.
2. Enfatizan las características distintivas y específicamente humanas como son la creatividad, autor realización, decisión, etc.
3. Mantienen el criterio de significación intrínseca a la hora de seleccionar los problemas a investigar, en contra de un valor inspirado únicamente en el valor de la objetividad.
4. Se comprometen con la dignidad humana y se interesan por el desarrollo pleno del potencial inherente a cada persona, para ellos la persona es central tal y como esta se descubre y en relación con otras personas y con otros grupos sociales.

Por su parte Allport citado en Martorell y Prieto (2006), distinguió dos orientaciones en psicología con las cuales se puede trabajar, la primera es la ideográfica que pone énfasis en la experiencia individual, en el caso único, y la otra es

la nomotética que se interesa por las abstracciones estadísticas tales como medias o desviaciones típicas. (Joshaluisa ,2015).

2.7.3 Fundamentos Básicos en la Psicología Humanista

La Psicología Humanista (humanismo) se basa en la creencia de que la gente es buena por naturaleza. Este tipo de psicología sostiene que la moral, los valores éticos y las buenas intenciones son las fuerzas impulsoras de la conducta, mientras que las experiencias sociales o psicológicas adversos pueden atribuirse a desviaciones de las tendencias naturales. El Humanismo incorpora una variedad de técnicas terapéuticas se centran en el potencial individual de cada uno y hacen hincapié en la auto realización personal.

2.7.4 Ideas fundamentales de la Psicología Humanista:

- La verdadera comprensión de la conducta humana no se puede lograr mediante el estudio de los animales.
- Existe la libre voluntad, y los individuos deben asumir la responsabilidad personal de su autocrecimiento y realización. El comportamiento no está predeterminado.
- La experiencia subjetiva del individuo es el principal indicador de su conducta.
- La auto realización (necesidad de alcanzar el máximo potencial personal) es algo natural.
- Las personas son fundamentalmente buenas y experimentarán un crecimiento si se les proporcionan las condiciones adecuadas, especialmente durante la infancia.
- Cada persona y cada experiencia es única, por lo que los psicólogos deben tratar cada caso de forma individual, en lugar de confiar en los promedios de los estudios de grupo. (Psi coactiva Sinclair 2021).

2.7.5 Teoría de Abraham Maslow

El psicólogo humanista Abraham Maslow formuló la teoría de la pirámide de Maslow que, llegado hasta nuestros días, apareció por primera vez en 1943 en su *Theory of Human Motivatio*. En ella da respuesta a las cuestiones sobre la motivación y las necesidades del ser humano. En definitiva, de dónde vienen nuestros impulsos para actuar de un determinado modo.

Aquello que se entiende como pirámide de Maslow es la jerarquización de nuestras necesidades, ordenadas en base a nuestro bienestar.

En particular el psicólogo expuso que conforme los seres humanos satisfacen las necesidades más básicas, aspiramos a otras más complejas. Abraham Maslow planteaba que los seres humanos perseguimos nuestros objetivos siempre que el ambiente sea óptimo.

Por ello, nuestras metas varían en función de nuestra situación en cada momento. Para aspirar a la autorrealización, situada en el nivel más alto de la pirámide, debemos haber cubierto las necesidades anteriores como las de seguridad o fisiológicas.

Niveles de la pirámide de Maslow

Como decimos, la teoría de Maslow divide la pirámide en cinco escalones según su importancia de abajo hacia arriba. En la base encontramos las más importantes, sin las cuales el resto carecen de importancia.

2.7.5.1 Nivel 1: Necesidades fisiológicas

Las necesidades fisiológicas ocupan el primer nivel de la pirámide, el escalón más básico. Estas son vitales para la supervivencia. Asimismo, pueden categorizarse como de orden biológico. Estos procesos hacen viable la existencia del cuerpo y mantienen el equilibrio en nuestro sistema fisiológico, desde células hasta el sistema nervioso.

Dentro de este nivel encontramos necesidades como las siguientes:

- Respirar.
- Alimentarse y beber agua.
- Dormir.
- Mantener la temperatura corporal.
- Evitar el dolor.
- Tener relaciones sexuales.

2.7.5.2 Nivel 2: Necesidades de seguridad y protección

Las necesidades de seguridad y protección se encuentran en un nivel superior a las fisiológicas. De este modo, hasta que el escalón anterior no está satisfecho, la persona no se las plantea. Tienen que ver con las expectativas y las condiciones de vida.

Ambas cuestiones determinan el desarrollo de proyectos. Se basa tanto en derechos como en capital social. (David, 2000).

Destacan las siguientes necesidades:

- Seguridad física.
- Disponer de empleo e ingresos.
- Seguridad moral, familiar y de propiedad privada.

2.7.5.3 Nivel 3: Necesidades de afiliación

La necesidad de relacionarse es parte de la conducta de los humanos. En este nivel el individuo intenta establecer vínculos con los agentes de la sociedad. Estas

acciones se dan en el día a día con la realización de actividades deportivas, culturales o en el trabajo. Las personas tienen como objetivo en este nivel luchar contra la soledad a través de ellas.

El desarrollo afectivo del individuo está relacionado con las siguientes necesidades:

- Asociación.
- Participación.
- Aceptación.

2.7.5.4 Nivel 4: Necesidades de reconocimiento o estima

Las necesidades de reconocimiento tienen que ver con cómo nos valoramos nosotros mismos y el resto de la sociedad. Por ello Maslow estableció una división interna de este nivel:

- Estima alta: es la que nos concierne a nosotros mismos. El respeto que infundimos en nuestra persona, la confianza, la independencia o la libertad.
- Estima baja: es aquella que tiene que ver con los demás. Destacan la reputación, la dignidad o la fama.

Estas necesidades cuando están satisfechas fortalecen la autoestima, sin embargo, en el caso contrario pueden crear un complejo de inferioridad y sin valor. La merma de estas necesidades hace que el individuo se quede estancado. En consecuencia, sus deseos se limitan.

2.7.5.5 Nivel 5: Necesidades de autorrealización o autoactualización

La cima de la pirámide la ocupan las necesidades de autorrealización. Las cuestiones que forman parte de este nivel son difíciles de definir por su forma abstracta. Por esta razón, cada individuo tiene unas necesidades propias y diferentes del resto. UNADE Universidad American de Europa.

Además, estos deseos no se cumplen con necesidades concretas. Forman parte de una cadena de acciones que se desarrolla generalmente durante largos periodos.

Por ejemplo, cuestiones como:

- Desarrollo espiritual.
- Moral.
- Búsqueda de una misión en la vida.
- Ayuda desinteresada a los demás.

Pirámide de las necesidades de Abram Maslow



Recuperado de: <https://images.squarespace-cdn.com/>

CAPÍTULO III PANDEMIA EN MÉXICO

Una pandemia es la afectación de una enfermedad infecciosa de los humanos a lo largo de un área geográficamente extensa, es decir, que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región.

El vocablo que procede del griego πανδημία, de παν (pan, todo) y δῆμος (demos, pueblo), expresión que significa reunión de todo un pueblo.

Por lo tanto, el término pandemia hace referencia a la afectación geográfica o numérica en cuanto al número de casos afectados y nunca referencia a la gravedad clínica del proceso. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), para que pueda aparecer una pandemia es necesario:

- Que aparezca un nuevo virus o una nueva mutación de uno ya existente, que no haya circulado anteriormente y que la población no sea inmune a él.
- Que el virus tenga la capacidad de transmitirse de persona a persona de forma eficaz, provocando un rápido contagio entre la población. La OMS establece las siguientes fases de una pandemia en el caso de enfermedades infecciosas que afectan inicialmente a animales:

Fase 1: Los virus de los animales no se contagian a seres humanos.

Fase 2: Se documentan casos en humanos de un virus que afecta a animales. Este hecho convierte al virus en un potencial candidato para una pandemia.

Fase 3: Aparecen pequeños grupos de transmisión entre animales y humanos, pero aún no de humano a humano.

Fase 4: Contagios verificados de la enfermedad entre humanos. Empiezan a aparecer brotes a nivel comunitario.

Fase 5: Propagación de la enfermedad de persona a persona en al menos dos países de una misma región.

Fase 6: Se dan brotes de la enfermedad en países de más de una región en el mundo.

La OMS tiene establecidos protocolos de actuación ante cualquier tipo de pandemia en periodos pandémicos y postpandémicos

Fase post-pico: con posibilidad de casos y eventos recurrente.

Fase pos-pandemia: vigilancia epistemológica y prevención de picos estacionales. (Ávila,2020).

Representación de las fases de una pandemia



<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.coronapedia.>

Ahora es importante recordar la definición:

Pandemia: Una epidemia que se disemina en todo el mundo es una pandemia. La influenza española de 1918, que infectó a más de un tercio de la población mundial y mató aproximadamente a 50 millones de personas es el ejemplo más famoso.

Se han producido varias pandemias de influenza desde 1918: en 1957 y 1968, y el virus H1N1 en 2009.

Otros ejemplos incluyen la plaga bubónica (la muerte negra) en el siglo XIV, el virus del síndrome respiratorio agudo grave (severe acute respiratory syndrome, SARS) en 2003, y el virus de inmunodeficiencia humana (VIH)/síndrome de

inmunodeficiencia adquirida (sida). Muchos factores influyen en la distancia en que se disemina una afección.

Dos de los más importantes son la facilidad con la que la afección se transmite de una persona a otra y el movimiento de personas, en particular en avión, ya que las infecciones pueden llegar a nuevas partes del mundo en horas.

Estas definiciones pueden parecer claras, pero aplicarlas en situaciones reales y en desarrollo es complicado. Por ejemplo, el VIH comenzó en África Occidental y fue una epidemia en África durante décadas, luego fue una pandemia a fines del siglo XX.

Pero en las primeras dos décadas del siglo XXI es razonable decir que ahora el VIH es una endemia en algunas partes del mundo.

Otros ejemplos incluyen la plaga bubónica (la muerte negra) en el siglo XIV, el virus del síndrome respiratorio agudo grave (severe acute respiratory syndrome, SARS) en 2003, y el virus de inmunodeficiencia humana (VIH)/síndrome de inmunodeficiencia adquirida (sida). Muchos factores influyen en la distancia en que se disemina una afección.

Dos de los más importantes son la facilidad con la que la afección se transmite de una persona a otra y el movimiento de personas, en particular en avión, ya que las infecciones pueden llegar a nuevas partes del mundo en horas.

Estas definiciones pueden parecer claras, pero aplicarlas en situaciones reales y en desarrollo es complicado. Por ejemplo, el VIH comenzó en África Occidental y fue una epidemia en África durante décadas, luego fue una pandemia a fines del siglo XX.

Así mismo en las primeras dos décadas del siglo XXI es razonable decir que ahora el VIH es una endemia en algunas partes del mundo. (América Medical ,2019).

3.1 Antecedentes históricos de pandemia

“La cuarentena y el aislamiento existen en el mundo desde el siglo XI; sólo que la manera en que éstos se realizan ha variado mucho. Originalmente duraban 40 días; luego se les limitó al tiempo de incubación de la enfermedad de que se tratara. Hoy, se recurre a un largo aislamiento no para eliminar la enfermedad, sino para reducir la velocidad de transmisión y evitar el colapso de los hospitales.

En las epidemias del pasado, también había cierre de comercios, escuelas e industrias, y suspensión de actividades públicas de todo tipo, pero que el mundo entero esté aislado es un fenómeno inédito, que seguramente será analizado en el futuro”, señaló la doctora Ana María Carrillo Farga, académica de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Durante su conferencia “Historia de las pandemias”, a través de Facebook Live de la Facultad, la especialista comentó: “En la historia de la humanidad ha habido un gran número de pandemias; se ha tratado de catástrofes que afectaron de manera profunda la salud de las colectividades, y su vida económica, política, social y cultural. Con frecuencia han cambiado el rumbo de la historia.

Una de ellas fue la segunda pandemia de peste, conocida como “muerte negra”, que devastó Europa, Asia y el norte de África a mediados del siglo XIV y provocó una catástrofe demográfica; algunos historiadores estiman que, sólo en Europa, pudo haber causado 30 millones de muertes e incluso la desaparición de ciudades.

Pero todas las pandemias favorecieron avances en la salud pública de los países, como el desarrollo de vacunas, o el saneamiento de los puertos y de los recintos urbanos.

También influyeron en la salud pública internacional, pues a mediados del siglo XIX representantes de diversos países comenzaron a reunirse para tratar de evitar el paso de epidemias de un país a otro.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) fue creada en 1948, después de la Segunda Guerra Mundial, para intentar regular las relaciones intergubernamentales entre gobiernos y naciones soberanas. Tres años después se firmó el Reglamento Sanitario Internacional, que ha sido modificado en varias ocasiones, y volverá a serlo debido a la actual crisis sanitaria.

Sin embargo, en las últimas décadas ha habido retrocesos, pues la OMS ha perdido liderazgo frente a instituciones como el Banco Mundial y el Fondo Monetario Internacional, que impulsaron políticas neoliberales en salud, como el paso de la producción pública de vacunas al sector privado, mencionó.

Para concluir, la doctora Carrillo Farga (2020) se preguntó si la actual pandemia será una oportunidad para que la OMS retomé el liderazgo mundial y se cumplan los Objetivos del Milenio, “para entender que vivimos en mundos interconectados donde el daño a uno, significa el daño a todos, para seguir un nuevo modelo acorde a los Objetivos de Desarrollo Sostenible, que al tiempo que proteja el medio ambiente, garantice equidad en salud y justicia social, para entender que es necesaria más solidaridad de unas naciones con otras en el entendimiento de que nadie se salva solo”. (Erik Ramírez,2020).

3.2 Pandemia y duelo

La pandemia del corona virus COVID-19, decretada como emergencia sanitaria por la Organización Mundial de Salud, es la crisis de salud global que define este tiempo y el mayor desafío que enfrenta la humanidad desde la II Guerra Mundial. (OMS,2019).

El efecto nefasto del mismo, ha impactado alrededor de doscientos países dejando consigo una cifra preocupante de más de 88.000 fallecidos en el planeta, 2.307 de estas en la región de las Américas y aproximadamente 69 para Colombia; una situación de gran complejidad a la que se suma la necesidad de asumir protocolos severos ante los decesos, para mitigar el contagio, y con ello los efectos

que en materia de salud mental traería consigo no poder acceder a la dinámica convencional del manejo de los cuerpos de los seres queridos. Bajo esta perspectiva, el Ministerio de Salud y Protección Social en Colombia ha dispuesto que para el manejo, traslado y disposición final de cadáveres por COVID-19 se deba “evitar la realización de rituales fúnebres que conlleven reuniones o aglomeraciones de personas”.

Un escenario totalmente atípico incluso para aquellos familiares que cuentan con recursos o estrategias de afrontamiento para asumir la pérdida; pero un escenario totalmente desalentador para quienes presentaran dificultades para asumir la carga emocional que esto acarrea, con incidencia negativa que incrementa la posibilidad de experimentar lo que la ciencia hoy reconoce como duelo complicado. Un duelo complicado, caracterizado por la prolongación del proceso de duelo normal sobre la base de verse estancado en alguna de las etapas que le son propias en el abordaje del duelo y el dolor; asimismo, la falta de regulación emocional que puede derivar en conductas desadaptativas como la prolongación del dolor/malestar, presencia de cuadros clínicos como la depresión, trastorno de pánico e incluso brotes psicóticos. (Ginebra,2020).

Conductas que estarán mediadas por elementos tan particulares como el tipo de vínculo, las características de la pérdida, el apoyo social y los aspectos individuales del doliente.

Ante la situación enunciada, los dolientes estarán expuestos a dos factores de riesgo que se asocian al llamado duelo complicado, el que se encuentra relacionados.

3.2.1 Primero los factores situacionales de la muerte

Donde se debe afrontar la pérdida de manera súbita, asumiendo con impotencia el no haber acompañado al ser querido durante la enfermedad y finalmente no poder estar junto a él en el momento del deceso para despedirse.

3.2.2 Un segundo factor, asociado con la falta o limitación de apoyo social, que propicia el tener que asumir en soledad el dolor y la tristeza del fallecimiento; limitando las posibilidades para reconocer la realidad de la muerte, expresar sus sentimientos, recordar los recuerdos de quien fallece, compartir el dolor con los demás; al no poder establecer el espacio presencial para recibir apoyo y solidaridad por parte de familiares y allegados en medio de los rituales funerarios y religiosos comunes en estas circunstancias.

Una situación, que ha sido objeto de estudio en diferentes investigaciones y que ha permitido establecer que ante situaciones estresantes las personas pueden realizar de manera consciente o inconsciente acciones concretas y específicas, que les permitan lidiar con la sintomatología física, mental y emocional, natural ante la pérdida, conocidas como estrategias de afrontamiento.

Desde esta perspectiva Stroebe y Schut (1999) aluden a dos tipos de mecanismos para afrontar: los orientados hacia la pérdida y elaboración de la muerte, y los orientados hacia la restauración.

Los primeros focalizan la atención en la expresión de emociones, la añoranza, el recuerdo y la rumiación de los hechos; en tanto los segundos, se orientan al manejo de los estresores del duelo, el aprender y desarrollar nuevos roles, realizar cambios psicosociales y reconstruir las creencias nucleares acerca de uno mismo después de la pérdida.

En el caso del duelo complicado se prevé que, ante la muerte de un ser querido a causa del COVID 19, las personas focalicen su atención y desplieguen estrategias de afrontamiento deficientes que no les permita avanzar a través de las fases de un duelo normal. (Ginebra;2020).

Como se ha dicho finalmente, desde la comprensión y afrontamiento de la realidad de la pandemia es importante para las personas que se han anclado en un duelo patológico, asumir bajo las posibilidades disponibles de la tele psicología, un tratamiento individualizado, al igual que grupal y/o familiar, sin descartar en algunos casos la combinación de ambas modalidades; en el que se aborde y

desarrollen estrategias basadas en la solución de problemas, afrontamiento centrado en emociones, reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social, y la espiritualidad. (Abril,2020).

La pandemia de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) cambió la vida de las personas de diversas maneras. Además del duelo por las vidas perdidas a causa de la COVID-19, es posible que también sufra por la pérdida de su rutina habitual.

3.2.3 ¿De qué se trata el duelo a causa de la pandemia del corona virus?

Las restricciones que obligan a las personas a quedarse en casa, impuestas para prevenir el contagio de la COVID-19, cambiaron la vida laboral, la forma en que los niños juegan y asisten a la escuela y la posibilidad de reunirse en persona con familia y con amigos. Debido a estas medidas, también cambió la manera de comprar, practicar la religión, hacer ejercicio, comer y entretenerse. Visto que la pandemia tuvo como resultado una importante repercusión psicológica en las personas que, a causa de ella, perdieron la sensación de seguridad, previsibilidad, control, libertad y protección.

¿Por qué afecta tanto la pérdida de la rutina? Puede que no se dé cuenta, pero no solo genera vínculos con otras personas. También es probable que genere fuertes vínculos con su trabajo, determinados lugares y cosas.

La pérdida de estos vínculos, sin embargo, no es tan clara como otras y los finales inesperados pueden provocar fuertes emociones. Debido a esto, puede resultarle difícil afrontar lo sucedido y seguir adelante.

También es posible que note que los cambios provocados por la pandemia afectan su sentido de identidad. Por ejemplo, si su identidad está asociada de

manera estrecha con el trabajo, perderlo podría causarle una crisis de identidad. (Ginebra; 2020).

3.2.4 Signos y síntomas del duelo en etapa de pandemia

El duelo puede hacerle sentir paralizado, vacío, enojado o incapaz de sentir alegría o tristeza. También puede presentar síntomas físicos, como problemas para dormir o comer, cansancio excesivo, debilidad muscular o temblores. Es posible que tenga pesadillas o se aíse socialmente.

No obstante, recuerde que el duelo también puede tener efectos positivos. Por ejemplo, puede estar agradecido por la valentía y la solidaridad de las personas de su comunidad. Tal vez aprecie más las relaciones interpersonales y desee ayudar a otros que atraviesen una pérdida similar. Cómo lidiar con el duelo en tiempos de corona virus: Por más duro que sea, el duelo tiene un propósito importante. Le ayuda a reconocer que tuvo una pérdida y que deberá adaptarse.

3.2.5 Para afrontar el duelo, se debe considerar lo siguiente:

- **Preste atención a lo que siente.** Nombre lo que perdió a causa de la pandemia. Tal vez le sea útil escribirlo en un diario. Permítase estar triste o llorar.

Piense en sus fortalezas y capacidades de afrontar situaciones difíciles. ¿Cómo pueden ayudarle a seguir adelante? Piense en otras transiciones difíciles por las que pasó, como un divorcio o un cambio de trabajo. ¿Qué le ayudó a recuperarse?

- **Manténgase conectado.** No deje que el distanciamiento social le impida obtener el apoyo que necesita. Manténgase en contacto con familiares y amigos que sean positivos y puedan brindarle apoyo mediante llamadas telefónicas, mensajes de texto, video llamadas y redes sociales. Póngase en contacto con

personas que estén en la misma situación. También puede encontrar apoyo emocional en las mascotas.

- **Adapte su rutina.** De este modo, podrá mantener una sensación de orden y propósito a pesar de todo lo que puede haber cambiado. Además del trabajo y el aprendizaje en línea, incluya actividades que le ayuden a sobrellevar la situación, como hacer ejercicio, practicar su religión o tener un pasatiempo. Mantenga un horario de sueño regular e intente llevar una alimentación saludable.
- **Limite las noticias.** Si pasa demasiado tiempo leyendo o escuchando noticias sobre la pandemia de la COVID-19, se concentrará en las pérdidas y aumentará el nivel de ansiedad.
- **Recuerde el camino.** Si perdió el trabajo, no deje que la manera en que terminó defina toda su experiencia. Piense en los buenos recuerdos y observe el panorama completo.

A medida que se adapta a una nueva realidad y se enfoca en las cosas que sí puede controlar, es probable que el sentimiento de duelo disminuya. Salvador (2021).

3.3 Pandemia Ciclos de Vida y Duelo

Que pasa cuando se rompe el ciclo de vida Ha sido redactado por un conjunto de especialistas con diferentes trayectorias en el estudio acerca de la muerte, el morir y los procesos de duelo y memoria que integran la Red de cuidados, derechos y decisiones en el final de la vida del CONICET.

La magnitud de la pandemia y la evolución clínica de la COVID19 en las personas afectadas gravemente por la enfermedad han modificado los ritmos y las prácticas de cuidado, de acompañamiento y de asistencia en las últimas horas de vida y las prácticas de ritualización de las instancias críticas de los ciclos de vida y muerte. (Salvador,2021).

No obstante, en personas con otras enfermedades crónicas progresivas o de eventos agudos críticos también se han observado procesos de agonía y muerte a veces en muy corto plazo.

Ambos escenarios pueden impactar de manera negativa en los procesos subjetivos y sociales de comprensión, aceptación y adaptación a la situación de muerte de las personas por morir y sus allegados/as.

Nos encontramos entonces con muertes muchas veces repentinas, inesperadas y a gran escala, y que, además, se presumen contaminantes.

Las diferentes instituciones han generado nuevos protocolos para el acompañamiento de los cuerpos y esto no permite que las familias y las comunidades se involucren en el proceso de la muerte de sus seres queridos de la forma en que, según las prácticas y rituales mortuorios de cada grupo, lo harían en circunstancias ordinarias

En estas circunstancias, en el proceso de enfrentar la muerte de sus seres queridos y en el proceso de duelo, las personas no encuentran espacios de contención, atención y cuidado necesarios de parte de las comunidades, los grupos e incluso, en muchos casos, en el seno de la familia.

En particular, en los grupos en situación de vulnerabilidad se observan impactos desiguales respecto de las condiciones para afrontar la muerte y el duelo en el contexto de la pandemia Centro de Estudios Legales y Sociales y Memoria Abierta. Salvador (2021). Nunca se espera enterrar a un hijo o hija—sin importar su edad. Los hijos, se cree, deberían sobrevivir a sus padres. Usted espera ver a sus hijos crecer, desarrollarse, casarse y tener hijos propios, antes de que usted salga de sus vidas.

Cada vez que un hijo muere, usted no solo pierde a ese hijo, sino también a su mundo supuesto—sus creencias sobre cómo debería ser el mundo. No es de

extrañar entonces que la muerte de un hijo o hija de cualquier edad complique el dolor. Es una pérdida muy difícil

3.3.1 El nivel físico

Físicamente, la pena puede hacerlo sentir mal. Puede experimentar una variedad de dolores —dolores de cabeza, dolores de espalda, dolores musculares, dificultades digestivas o agotamiento. Algunas veces, el duelo puede ser simbólico de la pérdida.

Los estudios de madres, por ejemplo, que experimentaron la muerte de los recién nacidos encontraron que muchas de ellas se quejaban de dolor en la parte superior del brazo, los músculos que normalmente se utilizarían para abrazar o acunar a un bebé.

Otros padres describieron su pérdida como una sensación de vacío que se sentía como "un agujero en el corazón".

Si bien las reacciones físicas a la pérdida son comunes, es esencial que monitoree su salud cuidadosamente en el período posterior a la muerte de su hijo o hija. Éste es un momento estresante y vulnerable. En tiempos difíciles, un buen cuidado personal es crítico¹.

3.3.2 El nivel emocional

Naturalmente, las emociones también son parte del dolor. Puede experimentar sentimientos intensos a medida que lidia con la pérdida de su hijo o hija. Puede haber períodos de profunda tristeza, intenso anhelo e incluso momentos de profunda soledad.

Ira

Puede que no esté preparado para la ira que pueda sentir —sorprendido de que su temperamento parezca volátil. La ira es una respuesta natural a la pérdida, una sensación que surge cuando alguien tan importante desaparece de su vida. Puede dirigir esa ira:

- A aquellos que siente que son responsables o no solidarios.
- A los más cercanos a usted.
- A la persona que murió.
- A Dios por permitir su pérdida.
- A otros niños o jóvenes aparentemente involucrados en actos destructivos o conductas negativas.

Si bien la ira es una reacción normal mientras se aflige, puede ser problemática si se convierte en culpa o si aleja a los demás y, por lo tanto, le priva de apoyo — separándolo de aquellos que más necesita en su camino de dolor.

Culpa

Algunas veces la ira puede dirigirse hacia adentro, hacia usted mismo. La culpa también es una respuesta muy común al dolor. Como padre o madre, es fácil depositar en usted expectativas poco realistas—creer que de alguna manera debería haber protegido a su hijo o hija de la muerte. Margaret Mile y Alice Demi investigaron los tipos de reacciones de culpa que los padres tenían después de la muerte de un hijo o hija. Encontraron que estas reacciones son poderosas y complejas.

- Puede haber culpabilidad de rol— la sensación de que podría haber sido un mejor padre o madre, alguien más afectuoso y más responsable.
- También hay culpabilidad causal por muerte—una sensación de que usted tuvo algún rol en la muerte. Esto es muy común cuando un hijo o hija muere de una enfermedad genética. Sin embargo, también se experimenta en muchas otras circunstancias, como un hijo que muere en un accidente automovilístico mientras hace un mandado para un padre.

- En la culpa del sobreviviente puede sentirse culpable de estar vivo—una reacción que a menudo es común no solo en los padres sino también en los hermanos.
- Incluso puede sentir una culpa moral de que esta pérdida sea una forma de castigo cósmico por algo que usted haya hecho o dejado de hacer.
- Luego está lo que Miles y Demi llaman culpabilidad de pena—sentirse culpable de estar muy mal, o muy bien, en su dolor.

No puede controlar estos sentimientos de culpa. La culpa no tiene que tener una base racional para ser experimentada como real, pero a veces ayuda moverse fuera de sí mismo, para preguntarse si otros lo verían como culpable.

Ansiedad y miedo

Es posible que tenga mayor ansiedad y temor. Cuando un hijo o hija muere, es fácil sentir que el mundo es un lugar inseguro donde cualquier cosa puede suceder. Puede ser muy difícil permitir que los hijos sobrevivientes participen en las actividades normales de la vida. Es fácil volverse demasiado sobreprotector.

Celos

Incluso puede sentir celos de otros que todavía tienen sus hijos. Estos sentimientos de celos son normales, pero pueden ser molestos. Es posible que incluso tenga menos paciencia con quienes comparten los problemas normales inherentes a la crianza de los hijos—mal comportamiento, malas calificaciones u otros factores que ahora le parecen quejas casi sin sentido. Incluso puede sentir una sensación de ser diferente, tal vez incluso una sensación de vergüenza, un sentimiento de que otros padres ahora lo ven de otras maneras a como lo hicieron antes de su pérdida.

3.3.3 Otras reacciones y sentimientos

Puede haber otras reacciones y sentimientos momentáneos. Si su hijo o hija sufrió una enfermedad o lesiones, es posible que experimente una sensación de alivio de que el dolor o la incomodidad hayan terminado. En otras ocasiones, puede sentir una apreciación renovada del papel que desempeñó su hijo o hija en su vida. Estas emociones también son normales, el resultado natural del tiempo juntos.

No hay orden para estos sentimientos. No es inusual experimentar muchas emociones, incluso conflictivas, mientras sufre. Un terapeuta del duelo lo describió como "una colmena de afecto"—es decir, muchas emociones complejas, incluso ambivalentes, que zumban en su interior. Eso, también, es parte de la experiencia del dolor.

Sin embargo, los sentimientos y las emociones son solo parte de la experiencia de la pena.

3.3.4 El nivel cognitivo

El duelo también influye en las formas en las que piensa.

- Puede que le cueste enfocarse o concentrarse.
- Puede parecer olvidadizo y estar fácilmente distraído.
- Puede pensar constantemente en su pérdida—repasando constantemente detalles dolorosos en su mente y preguntándose si podría haber sido diferente.

No es inusual tener experiencias como estas. Louis LaGrand, un escritor, las llamó experiencias extraordinarias, donde se tiene un incidente que evoca al hijo o hija.

- Puede ser una sensación momentánea en la que perciba la presencia del hijo fallecido.
- Tal vez parezca ver, oler, sentir o incluso escuchar a su hijo o hija.
- Sueños de su hijo o hija pueden ser comunes.

- Incluso puede haber momentos en que otro evento o algún comentario evoque un sentido de su hijo o hija.

Muchos padres encuentran que estos eventos inexplicables son reconfortantes una vez que están seguros de que no son poco comunes.

3.3.5 El nivel social

Sus comportamientos también pueden ser diferentes.

- Puede llorar mucho, llorar por su pérdida incontrolablemente.
- O puede estar confundido de que ni siquiera puede llorar.
- Puede encontrarse menos paciente o más propenso a la ira.
- O bien, puede ser más letárgico y apático.
- Incluso puede retirarse —buscando mucho tiempo solo que no era típico de usted antes de la pérdida.
- O bien, puede buscar constantemente la actividad y la compañía de otros como una forma de distraerlo de su dolor.
- Algunos pueden evitar recordatorios del hijo o hija que murió. Simplemente puede ser muy doloroso ver fotografías o ver actividades que le recuerden a su hijo o hija.
- Otros pueden buscar estos recordatorios y encontrar los recuerdos que evocan confortantes.
- Es posible que incluso considere importante participar en actividades que afirmen a su hijo o hija.

Charles, por ejemplo, descubrió que era importante estar activo en la creación de un fondo de becas, financiado por un juego de baloncesto de caridad que perpetuaba la memoria de su difunto hijo.

3.3.6 El nivel espiritual

La aflicción puede afectarlo espiritualmente. Algunos pueden encontrar una gran fortaleza en las creencias. Son lo que lo sostienen mientras lucha con su pérdida y su dolor. Es posible que su espiritualidad se profundice—asistir a misas, orar o leer las Escrituras incluso con más frecuencia que en el pasado.

Otros pueden encontrar amenazada su espiritualidad. Esto no es raro cuando un hijo o hija muere. Es fácil sentir que la muerte de su hijo o hija no es como debería ser o puede sentirse abandonado por su fe.

Puede batallar con ira a Dios y con dudas sobre sus creencias anteriores. Puede que le resulte difícil conectarse con sus creencias anteriores y obtener poco consuelo en este momento de su fe. Puede encontrar que está buscando alguna forma de dar sentido a esta pérdida insondable. Salvador (2021).

3.3.7 La montaña rusa

Durante esta fase, la experiencia del duelo a menudo se puede describir como una montaña rusa llena de altos y bajos intensos. En algunos días, puede sentir que lo está haciendo bien —solo para sumergirse en un profundo sentimiento de dolor. Algunos de estos períodos bajos no son sorprendentes — puede esperar que las vacaciones y otros eventos como los cumpleaños sean difíciles. Sin embargo, no hay una verdadera predictibilidad. A veces pequeños eventos —ver a un niño que se ve o se viste de manera similar, al pasar por el programa de televisión preferido de su hijo o hija, escuchar una canción, ver a los amigos de su hijo o hija en la calle o incluso ver un juguete o juego favorito, puede provocar un intenso dolor. Salvador (2021).

3.3.8 Conservación y retiro del duelo

No hay un calendario para este intenso período de pérdida. Sin embargo, con el tiempo, la intensidad de las emociones comienza a disminuir. Es posible que se sienta forzado a retroceder—por las exigencias de la familia o el trabajo—a la vida en la actualidad, incluso mientras sigue lidiando con su pérdida.

El mundo que le rodea puede parecer menos paciente ahora con su dolor. Puede sentir que se está poniendo una máscara mientras realiza los movimientos de la vida.

Sanders llamó a esta fase de conservación y retirada del duelo. En muchos sentidos, es uno de los momentos más largos y difíciles en su proceso de duelo. Mientras el duelo continúa, quizás en un nivel de intensidad más bajo, a menudo hay un apoyo social disminuido. Es posible que su familia y amigos subestimen o no comprendan su continuo duelo necesidad de apoyo. Sin embargo, a menudo es un momento en el que, como señaló un colega cuya hija murió, "hay que lidiar con la continua presencia de la ausencia".

En este período, puede parecer que necesita de toda su energía para hacer frente a las exigencias de la vida. Físicamente, puede sentirse fatigado y parece necesitar dormir aún más a medida que enfrenta las demandas constantes de la vida y su dolor. Es fundamental prestar atención a su salud en este período, ya que las tensiones continuas de la aflicción pueden debilitar su sistema inmunitario y hacerlo más vulnerable a las enfermedades. (Salvador,2021).

3.3.9 Elecciones en duelo

Uno de los puntos críticos de Sanders fue que tiene opciones de dolor. Algunas personas pueden continuar su vida aparentemente sin salir de esta fase. Recuerdo a una madre cuyo único hijo murió. Ella dijo que mientras su hijo estaba vivo, el mundo estaba a color —usando la metáfora de un programa de televisión a color.

Me dio las gracias al terminar la terapia —lo que indicaba que le había permitido volver a poner el televisor en su vida— pero ahora era blanco y negro.

Le sugerí, "podríamos devolver el color". Ella se opuso. Eso, pensó, sería una traición su hijo.

Como Sanders indicó tanto en su investigación como en su vida —puede elegir seguir adelante, vivir una vida significativa a pesar de la pérdida. Quizás incluso pueda encontrar un significado que haga de su vida un tributo a su hijo o hija.

En la investigación de Sanders, muchos padres experimentaron este punto de inflexión en su duelo mientras:

- comenzaron a volver a participar en actividades.
- reconocieron las necesidades de sus otros hijos.
- se involucraron en actividades que fueron un homenaje al hijo que murió.

Dichos padres, señaló Sanders, alcanzaron la fase de renovación.

3.3.9.1 Renovación

La renovación puede describirse mejor como aprender a vivir—a pesar de la pérdida. Como lo describió un terapeuta, usted tiene un espacio vacío en su corazón—pero ahora ha aprendido a vivir con ese espacio vacío. Para la mayoría, con el tiempo, la montaña rusa comienza a alentarse—los días malos son menos frecuentes, menos intensos y no suelen durar tanto tiempo.

A medida que el duelo mengua, puede descubrir que sus niveles de energía y habilidades previas parecen regresar. El duelo se vuelve menos incapacitante. A menudo, usted comienza a funcionar a un nivel similar al anterior a la pérdida.

En este período, aún puede experimentar algunos períodos de inactividad especialmente en aniversarios, cumpleaños u otros eventos especiales. Nunca perderá su conexión o recuerdos del hijo o hija que murió.

Las ideas de Sanders pueden ofrecer un tipo de mapa general, pero es importante recordar que no existe una forma única y correcta de experimentar el duelo ni que el duelo tenga un cronograma. Su experiencia de duelo es lo que es. Viene de lo que es.

Después de todo, no puede comparar su pérdida con las pérdidas de los demás o sus reacciones o respuestas con las de los demás. Las diferentes experiencias de aflicción tienen poco que ver con cuánto ha amado o se ha preocupado por su hijo o hija.

Cada hijo o hija, cada relación, incluso las circunstancias de la pérdida, son únicos. Su pena también será diferente. (Salvador,2021).

3.3.10 Técnicas psicológicas para apoyo durante el duelo

El poder del ritual

Lo primero que tendrá que hacer cuando su hijo o hija fallezca es planear el funeral. Es probable que esté en shock durante todo este proceso. Una sensación de irrealidad puede impregnar el evento ya que nunca espera planear tal evento para su propio hijo o hija. No obstante, el funeral puede ser visto como una de las primeras paradas en su camino de duelo.

Los servicios fúnebres y conmemorativos son poderosos, eventos terapéuticos por muchas razones. Son un "rito de paso" —una forma digna de que las personas pasen de la muerte a reunirse con el mundo de los vivos.

Sin embargo, más que eso, los funerales juegan muchos roles para la familia sobreviviente. Proporcionan una sensación de estructura y apoyo en un momento altamente estresante. Los funerales también proporcionan un lugar seguro para la

expresión física y emocional del dolor, porque el ritual contiene ese duelo guía su expresión.

Ofrecen una oportunidad para que la familia, los amigos y la comunidad en general se unan en apoyo. Los rituales funerarios provocan recuerdos que le ayudan a encontrar sentido en la vida de la persona que los dolientes recuerdan. Además, los funerales le permiten recurrir a sus propias creencias espirituales para encontrar consuelo incluso en este momento difícil.

Servicios personalizados

Puede haber cosas que puede hacer dentro del funeral que pueden ayudarlo en su camino de duelo. Los rituales funerarios son especialmente terapéuticos cuando son personales. Su director de funeraria y el clero pueden ayudar a que el funeral sea más significativo.

Cosas para considerar:

- Exhibir imágenes fotográficas de su hijo o hija. Tales exhibiciones no solo evocan recuerdos que reafirman que su hijo o hija tuvo una vida, sino que también le recuerdan que su hijo o hija tocó la vida de otros.
- ¿Hay lecturas, poemas, música o himnos que tengan un significado especial?
- ¿Hay alguna oportunidad para que otros participen en las lecturas o la música?
- ¿Hay una oportunidad para un elogio, para que un miembro de la familia o un amigo diga algunas palabras sobre el hijo que murió?
- Si su hijo o hija era mayor, tal vez los amigos pueden desempeñar un papel sirviendo simbólicamente como portadores del féretro o ujieres, tal vez incluso haciendo lecturas, tal vez de las Escrituras o la poesía, que tengan importancia para el hijo o hija.

- Quizás pueda involucrar al club de baile de su hijo o hija, banda o coro en una actuación musical.

Otros rituales públicos

Incluso más allá del funeral puede haber oportunidades para rituales que conmemoran y recuerdan a su hijo o hija. Por ejemplo, es posible que desee tener un servicio conmemorativo o misa en el aniversario de la muerte.

También puede organizar otros eventos. Un padre cuyo hijo murió en la escuela secundaria tiene un evento deportivo benéfico cada año en la memoria de su hijo. El dinero recaudado respalda un fondo de becas en honor a su hijo.

Rituales familiares privados

Estos pueden ser tan simples como encender una vela en el aniversario de la muerte. Una familia coloca un juguete significativo —como un sistema de videojuegos—, debajo del árbol de Navidad como un regalo del hijo(a) a la familia. Otra familia compra un regalo envuelto para el hijo(a) que se dona a un refugio para niños.

Ambos pequeños rituales dan voz a los sentimientos de pérdida que de otro modo podrían permanecer en silencio. Ambos ofrecen permiso para que los miembros de la familia compartan sus recuerdos y su dolor.

Hacer frente a su pérdida

Si bien la experiencia de duelo de cada persona es diferente, J. William Worden, un terapeuta de aflicción, habla de tareas comunes o asuntos que las personas deben abordar a medida que lidian con la pérdida. La palabra "tareas" es interesante.

Al igual que con cualquier conjunto de tareas, algunas personas encuentran algunas tareas más fáciles que otras. Cada persona hace sus tareas a su manera.

Participar en cualquier conjunto de tareas puede ser difícil y agotador. El duelo no es diferente. Así como necesita tiempo libre en cualquier trabajo, necesita un respiro de las tareas del duelo. No necesita sentirse culpable si hay momentos en que disfruta de una actividad o parece que se eliminó temporalmente de su pérdida.

Estos momentos en los que está un poco alejado del duelo son tanto necesarios como naturales. Son parte del ciclo—la montaña rusa de altibajos—que es parte del dolor.

Reconociendo la realidad de su pérdida. Cuando muere su hijo o hija, independientemente de las circunstancias o la edad, puede parecer irreal —una pesadilla de la que desea despertar. Usted nunca se espera que su hijo o hija muera antes que usted.

Lleva tiempo ajustarse a la nueva y trágica realidad. Todavía puede encontrarse yendo a la habitación de su hijo o hija o comprando su cereal de desayuno favorito.

Al principio, el impacto de la pérdida puede aislarlo de la nueva realidad de lo que sucedió y todavía está sucediendo. Pero lentamente esa realidad comienza a emerger —erosionando ese choque y negación inicial.

El ritual funerario en sí es un recordatorio, una reafirmación de su pérdida, como lo son las tarjetas de condolencia y las llamadas de condolencias. Al hablar sobre su pérdida y duelo con los demás, incluso en un grupo de apoyo de duelo, la realidad de la pérdida comienza a sentirse.

La mayoría de las personas, con el tiempo, reconocen la muerte. Gradualmente, ya no esperará que su hijo o hija regrese.

La realidad de la pérdida se filtra lentamente en su conciencia. Poco a poco, sus comportamientos se ajustan a la nueva realidad. Ya no mira en la habitación para ver si su hijo o hija regresó. En la tienda, su mano ya no va al artículo que antes le pedían.

Explorando y expresando sus emociones

Como se indicó anteriormente, la aflicción suele ser un momento en el que puede tener problemas con muchas emociones difíciles y complicadas. Hay pocas emociones que no experimente como parte del dolor. El primer paso para lidiar con sus sentimientos es reconocerlos. Son una parte natural del proceso de duelo. Realmente tiene poco control sobre esta experiencia de sentimientos. Reconocer sus sentimientos es el primer paso para lidiar con ellos.

Explore sus sentimientos

- ¿Cuáles son las circunstancias y los tiempos que desencadenan estas emociones?
- ¿Cómo está lidiando con estos sentimientos?
- ¿Se está responsabilizando por cosas o eventos que simplemente no podría y no puede controlar?

A veces, cuando realmente se examinan las emociones difíciles, se desvanecen como la niebla. Mientras lucha con sus emociones, saque sus propias fortalezas espirituales. Aprenda a perdonarse a si mismo.

Hacer frente a las emociones de duelo

Si bien no puede controlar lo que siente, puede controlar cómo lidia con sus reacciones de duelo. Existen formas constructivas y destructivas para lidiar con las emociones. Piense, por ejemplo, en la ira.

Las formas constructivas de lidiar con la ira pueden incluir:

- hacer ejercicio
- golpear una almohada
- gritarle a una silla vacía
- fantasear

- dirigir su enojo para implementar cambios —por ejemplo, involucrarse con una organización que lucha activamente contra lo que pudo haber causado la muerte de su hijo o hija

También hay formas destructivas de lidiar con la ira, atacar a quienes lo rodean, alejar a los demás y limitar su apoyo. Éstas deben ser evitadas o minimizadas.

El miedo y la ansiedad ofrecen otro ejemplo. La muerte de su hijo o hija puede hacer que el mundo se sienta inseguro. Sin embargo, su miedo y ansiedad pueden activarse como una fuerza para el cambio. Una manera constructiva de lidiar con la ansiedad después de que un hijo muere al cruzar la calle hacia la escuela sería presionar para obtener un guardia de cruce, en lugar de pedir a todos los niños que permanezcan a la vista a cada minuto de su caminata hacia la escuela —inhibiendo su propio desarrollo y emergente independencia.

Negocios inconclusos

Es posible que haya dejado algunos asuntos pendientes. Puede arrepentirse de algo que hizo o dijo, o algo que no dijo o deshizo. Una vez que reconozca el asunto pendiente, puede encontrar la manera de completar este acto inacabado.

Algunos pueden compartir un comentario final con una silla vacía o junto a la tumba, otros pueden escribir una nota en un diario o una carta a su hijo o hija, o completar un pequeño ritual.

Festividades, cumpleaños y ocasiones especiales

Sin embargo, ciertos días, como días festivos, cumpleaños y ocasiones especiales como aniversarios, o incluso el aniversario de la muerte, en general son difíciles. No necesita distraerse en estos momentos emocionalmente difíciles. Prepárese para ellos. Piense dónde le gustaría estar, qué es lo que le gustaría estar haciendo y con quién le gustaría estar en estos días difíciles.

Busque ayuda cuando la necesite

A veces, usted puede hacer esta exploración por su cuenta. Tomarse el tiempo para resolver sus sentimientos o escribir un diario sobre ellos puede ser útil. Otras veces puede ser útil examinar sus emociones con un amigo cercano o confidente, dentro de un grupo de apoyo, o quizás con un consejero o su clérigo.

Ajustándose a la nueva realidad de la vida sin su hijo o hija

Cuando su hijo o hija muere, su vida cambia. Estos cambios pueden ser profundos y sutiles. Su casa puede parecer extrañamente silenciosa. Es posible que encuentre actividades que alguna vez tuvieron sentido—cocinar o mirar televisión—ya no tienen el mismo significado. Puede extrañar las actividades que compartió con su hijo o hija. Si su hijo o hija era mayor y tenía un cónyuge o hijos, las relaciones con los suegros y los nietos también podrían verse afectadas.

La muerte de un hijo o hija puede crear "pérdidas secundarias" u otras cosas que ahora han cambiado. Es posible que las relaciones con otros padres ya no sean las mismas a raíz de la muerte de su hijo o hija. Puede pasar por alto el hecho de que los amigos de su hijo o hija ya no vienen a su casa.

Nombre los cambios

Una de las tareas críticas del dolor, entonces, es adaptarse a una vida sin su hijo o hija, una vida que ahora ha cambiado. Nombrar esos cambios ayuda. Ésto hace 2 cosas:

- Valida recordándole las muchas formas en que la vida ha cambiado.
- Le permite resolver problemas averiguar qué puede controlar y qué cambios puede tener que aceptar.

Evaluar los cambios

Es posible que desee evaluar qué cambios están causando más dificultades. ¿Qué puede hacer con ellos? Estas preguntas le permiten evaluar las situaciones,

tiempos y eventos que son desafiantes para usted. Solo entonces podrá decidir cómo adaptarse a estos cambios de la mejor manera para usted.

Evalúe sus propias fortalezas y debilidades:

- ¿Cómo se ha adaptado al cambio y la pérdida en el pasado?
- ¿Qué hizo bien?
- ¿Cuáles son algunas de las formas problemáticas en las que se ha enfrentado en el pasado que quizás quiera evitar ahora?
- ¿Con quién puede contar para ayudar?

Obtenga ayuda cuando la necesite

Si su familia no está funcionando bien después de la muerte de su hijo o hija, es posible que necesite recurrir a su familia extendida—o quizás incluso a su comunidad de fe, amigos o profesionales.

Si tiene otros hijos o hijas, qué tan bien funcione usted tendrá una gran influencia sobre cómo ellos enfrentarán la pérdida. Sus hijos sobrevivientes necesitan lo que todo hijo—amor, apoyo, consistencia y estructura.

Si la intensidad de su duelo está afectando su capacidad para satisfacer esas necesidades, aproveche las fortalezas de los demás. Quizás considere que un miembro de la familia se mude con usted por un tiempo para ayudarlo.

Estrés

Reconozca, también, que el cambio agrega estrés a su vida. Cuidarse bien, obtener suficientes alimentos nutritivos, dormir lo suficiente y hacer suficiente ejercicio, así como también hacer todo lo posible para controlar el estrés, lo prepara para enfrentar con mayor eficacia un mundo ahora cambiado.

Dese el regalo del tiempo. En el momento estresante, es posible que no siempre piense con claridad. Intente hacer soluciones provisionales, en lugar de soluciones

finales. Sería mejor, por ejemplo, guardar los juguetes y pertenencias de su hijo o hija—si eso es lo que desea hacer—en lugar de desecharlos o regalarlos de inmediato. Más tarde, puede estar más atento a los artículos que desea conservar.

Recordando a su hijo o hija

El final del duelo no es el final de la memoria. Palabras como cierre realmente tienen poca importancia en el dolor. Incluso en la muerte, siempre mantendrá un vínculo con su hijo o hija que el tiempo o la muerte nunca pueden romper.

El vínculo con su hijo o hija continúa en:

- las memorias
- en los legados que quedan
- en las conexiones espirituales y experiencias que tiene

Incluso puede llevar una "representación interna" de su hijo o hija. Esto significa que cuando un hijo muere a una edad temprana, usted está constantemente al tanto de la edad que tendría ahora. Puede darse cuenta de que este es el año en que su hijo o hija se graduará de la escuela, tendrá un Bar Mitzvah o se unirá a la Pequeña Liga. Esta representación interna es natural —otro ejemplo del vínculo que mantienes con su hijo o hija.

Recuerdos

Los recuerdos son naturales, incluso inevitables. Piense con qué frecuencia una vista o un lugar, incluso un sabor o un olor, evocan un recuerdo olvidado hace tiempo. No puede controlar lo que recuerda ni lo que siente. De hecho, a medida que el duelo de su pérdida disminuye, sus recuerdos se vuelven más vívidos y menos dolorosos.

Este es a menudo uno de los primeros signos positivos en su camino de duelo.

Los recuerdos también son a menudo reconfortantes. Te recuerdan a la persona que murió, acercando al individuo, aunque sea fugazmente. Son una afirmación de la vida y el amor compartido.

Recuerdos dolorosos

Los recuerdos, sin embargo, pueden ser una espada de doble filo. Algunos recuerdos pueden ser dolorosos —que le recuerdan momentos difíciles o problemáticos o relaciones difíciles. Entonces, también, puede estar obsesionado con ciertos recuerdos, revisando una y otra vez la enfermedad, la muerte o incluso acciones o palabras que lamentó u otras acciones que deseaba haber hecho o palabras que deseaba haber dicho. Sin embargo, estos recuerdos dolorosos también necesitan ser confrontados.

Solo cuando los explora completamente podemos realmente entenderlos y encontrar formas de dejar ir estos recuerdos problemáticos.

Participe en actividades

Puede ser útil participar en actividades que le permitan continuar este vínculo con su hijo o hija. Álbumes de recortes, álbumes de fotos, eventos especiales y rituales, incluso recuerdos como becas o contribuciones en nombre de su hijo o hija son formas naturales y útiles para reafirmar la presencia continua de ese hijo o hija en su vida.

Reconstruir la fe

En situaciones difíciles, es natural mirar a su fe, sus creencias y su filosofía de vida para encontrar algunas respuestas, encontrar significado. A veces su fe puede hacer eso —ofrece comodidad, o al menos una sensación de apoyo y presencia que lo sostenga en su dolor.

Cuando la fe se hace añicos

En otros casos, la muerte de un hijo puede hacer añicos sus creencias más preciadas—por muy profundas que sean. Puede que le cueste creer que haya algún significado para el universo o cualquier punto de la vida. Las circunstancias de la muerte o la extensión del sufrimiento pueden hacer que sea difícil creer en un Dios benevolente. Puede sentirse solo y abandonado. Su fe puede parecer poco confortante.

Comparta sus batallas

Una de las tareas del duelo, entonces, es reconstruir la fe o las filosofías que han sido desafiadas por nuestra pérdida. Uno de los mayores errores que puede cometer durante este período es aislarse de sus creencias.

En cambio, necesita compartir sus batallas dentro de su comunidad de fe. Este es un momento para identificar a aquellos dentro de sus comunidades de fe que puedan compartir con usted, que se sientan cómodos al escuchar sus conflictos y compartir los suyos.

Si bien es posible que tenga que mirar mucho para buscar y encontrar a esas personas, le sorprenderá ver cuán compasivos pueden ser los líderes de fe frente a su duda e incertidumbre. Incluso pueden compartir su enojo o desilusión con Dios y ser una presencia reconfortante durante su lucha de fe.

Encuentre una disciplina espiritual

La oración, la meditación, el ritual y las lecturas son formas de conectarse con las tradiciones de fe. Cada tradición espiritual y cada filosofía se ha encontrado con la muerte y la pérdida. Cada uno tiene escritos que hablan de ese encuentro. Mantenga su propia disciplina espiritual sea la que sea.

Explore las batallas de los demás

Finalmente, puede encontrar valor en la lectura sobre las batallas de los demás. El rabino Harold Kushner escribió "¿Por qué le pasan cosas malas a gente buena?"

Mientras luchaba con la muerte de su pequeño hijo. CS Lewis exploró sus batallas de fe después de que su esposa murió en "A Grief Observed" ("Un Duelo Observado").

Estas escrituras no solo nos recuerdan que tales momentos son valles naturales y normales en los viajes de la fe y el dolor, sino que ofrecen una visión, sugerencias sobre cómo enfrentar mejor y la esperanza.

Vivir el duelo como familia

Su duelo, el duelo de su cónyuge la pérdida de un hijo o hija afectará profundamente a usted y a su cónyuge, pero quizás de manera diferente. Después de todo, cada persona se aflige a su manera. No puede ni debe comparar su pérdida con la de los demás o sus reacciones o respuestas con las de los demás.

Las diferentes experiencias de duelo tienen poco que ver con lo mucho que amaba o se preocupaba por su hijo o hija.

Terry Martin, un psicólogo de la Universidad de Hood redacta sobre el duelo;

Duelo intuitivo:

- Puede experimentar el duelo como ondas de emociones —soledad, tristeza, ira y culpa.
- Sus expresiones de duelo reflejarán estos sentimientos. Puede que se encuentre llorando, quizás incluso incontrastablemente en ciertas ocasiones.
- Sus emociones son colores vividos —fáciles de ver para los demás. Cuando esté enojado o triste, otros lo sabrán rápidamente.

Duelo instrumental:

- Sus sentimientos tienden a ser más apagados.

- Al igual que los colores pastel, estos sentimientos no son tan claramente accesibles para los demás, tal vez incluso para usted mismo.
- Su duelo se experimenta más en sus pensamientos o quizás físicamente.
- Puede que le resulte más fácil expresar su duelo en lo que hace, por ejemplo, en obras de arte.

Duelo mezclado:

En el caso de algunas personas se encuentran más en el medio de este continuo es posible que su estilo afligido combine rasgos de ambos. Otros, a menudo con gran dificultad, pueden tratar de actuar de maneras diferentes a sus inclinaciones.

Por ejemplo, una persona puede ocultar sus propias emociones y lágrimas para librar a una pareja.

No hay una "forma correcta" de estar en duelo

El objetivo de esto debería reafirmar que no hay una forma correcta de lamentarse. Usted y su cónyuge pueden tener diferentes formas de lidiar con su dolor. Eso no debería ser un problema a menos que usted lo haga uno. Sin embargo, hay algunos puntos a tener en cuenta a medida que enfrenta las diferencias en las formas en que se lamenta.

1. Reconozca y respete que puede estar en duelo de diferentes maneras.

Esto no significa que uno de ustedes tenga un problema o haya amado menos al hijo. Simplemente reafirma que son diferentes. Estas diferencias pueden ser fortalezas. Por ejemplo, mientras un cónyuge puede fatigarse mientras está de duelo, el otro puede encontrar consuelo en mantenerse activo y ser capaz de asumir un papel más activo con los hijos.

3. Es posible que deba asumir la responsabilidad de satisfacer sus propias necesidades.

La forma en que le resulta útil lidiar con su duelo puede no ser útil para su cónyuge. Si bien es posible que encuentre útil un grupo de apoyo, es posible que su cónyuge no lo haga.

3. Común que sus preocupaciones.

Las dimensiones de cómo está en duelo pueden afectar todos los aspectos de su relación incluida su capacidad para relacionarse, sus formas de apoyo mutuo, incluso su nivel de intimidad. Es importante hablar sobre las formas en que se puede lidiar como individuos, como pareja y como familia.

3.4 El mito del divorcio

La muerte de un hijo o hija es un evento estresante. Como tal, ciertamente puede agregar tensión a la relación matrimonial. Sin embargo, existe un mito destructivo de que muchas parejas, si no la mayoría, inevitablemente se divorcian después de la muerte de un hijo o hija. Este mito simplemente no es verdad.

La tasa de divorcio en las parejas que han experimentado una muerte no es mayor que la tasa en la población general. Un hijo puede haber muerto, pero el amor que compartió por ese hijo permanece. Las mismas habilidades — comunicación abierta, comprensión y respeto mutuo— que lo llevaron a través de otras crisis relacionales también los pueden llevar a través de esta.

3.4.1 Hermanos y hermanas

Usted puede que tenga otros hijos. Ellos también se afligirán y, como los adultos, su duelo puede manifestarse de muchas maneras diferentes —física, emocional, cognitiva, conductual y espiritual. Algunas reacciones como tristeza o llanto se reconocerán como dolor. Otros, como los cambios en el comportamiento, los comportamientos de actuación, incluso los cambios en los intereses o calificaciones, pueden no reconocerse inmediatamente como manifestaciones de duelo.

3.4.2 Preste atención

Como padres, es importante que estén atentos a las formas en que sus otros hijos pueden estar lidiando con la pérdida. De nuevo, la observación cuidadosa y la comunicación abierta son esenciales. Si alguno de los hijos comienza a comportarse de manera destructiva para ellos mismos o para los demás, la orientación puede ser muy útil.

Incluso, quizás especialmente en la pérdida, los hijos necesitan amor, atención y estructura. Estudios han demostrado que el mejor predictor del resultado de los niños en el duelo es qué tan bien la familia sigue funcionando.

A veces, lo mejor que puede hacer por sus hijos o es asegurarse de tener la ayuda que necesita para funcionar bien como familia. Esa ayuda puede significar asesoramiento o tal vez incluso otros parientes o amigos que puedan ayudar con sus hijos a medida que lidia con su pérdida.

Existe otro problema que los hermanos pueden experimentar cuando muere un hermano o hermana. Es natural y fácil idealizar al hijo o hija que ha muerto. Se escucha tantas veces el consejo de "recordar solo las cosas buenas".

El peligro de la idealización es que puede hacer que los hijos que sobreviven piensen que nunca podrán alcanzar el estándar, o ser amados tanto como la hija. Incluso cuando honre al hijo que murió, tenga en cuenta las necesidades constantes de sus otros hijos. (Salvador ,2021).

3.4.3 Duelo y otras personas

La muerte de su hijo o hija afectará no solo a su cónyuge e hijos, sino también a otros parientes y amigos.

- Sus padres han perdido un nieto.
- Sus hermanos lloran la muerte de una sobrina o sobrino.
- Vecinos, entrenadores, maestros y amigos experimentan esa pérdida.

Sus propias formas de lidiar con esa pérdida pueden influir en sus propias capacidades para ofrecerle apoyo. Algunos pueden ser extremadamente comprensivos —compartiendo sus propias historias sobre su hijo o hija y su dolor. Otros pueden encontrarlo demasiado doloroso y retirarse.

1. "¿Por qué la persona lo dijo?" Por más descuidado que sea el comentario, la mayoría de las veces, la otra persona simplemente no sabe qué decir. Esta pregunta le permite reconocer que, por torpe que le parezca, el comentario pretendía ayudar.
2. "¿Qué debería haber dicho?"

- Por ejemplo, la respuesta a "Eres joven, puedes tener otro hijo o hija", puede ser algo así como "No sé lo que depara el futuro—en este momento estoy profundamente de luto por Tanya".
- Una respuesta a "Sé agradecido de tener otros hijos" podría ser: "Lo soy—son un gran consuelo, pero aún echo de menos terriblemente a Robbie".
- Si bien puede ser demasiado tarde para responder al comentario, una respuesta de este tipo prepara y le da poder para el futuro.

4. Usando recursos

Libros

Cuando está en duelo, no tiene que llorar solo. Hay muchos recursos para ayudarlo en su dolor. Los libros pueden ser útiles de varias maneras. Ellos pueden asegurarle que sus reacciones son naturales. Los libros pueden ofrecer sugerencias para enfrentar y mantener la esperanza.

Grupos de apoyo

Los grupos de apoyo son otro recurso que ofrece mucho. Cuando un hijo o hija muere, es fácil sentirse solo y aislado. La gente puede no saber qué decir. Incluso pueden evitarlo. Las interacciones normales, una vez centradas en su hijo o hija, ahora cesan. Los grupos de apoyo ofrecen la oportunidad de estar con otros padres que han experimentado la muerte de un hijo o hija. Aquí hay un lugar seguro para compartir sentimientos, reacciones y recuerdos, e intercambiar estrategias para enfrentar esa pérdida. Los grupos de apoyo también ofrecen esperanza al ver a otros padres que han vivido con sus pérdidas y han encontrado la fortaleza para acercarse a los demás.

Consejería

La consejería es otra fuente de ayuda. La muerte de un hijo o hija es intrínsecamente complicada. Puede ser especialmente útil cuando necesita más atención y asistencia personal de la que podría estar disponible dentro de un grupo. Si está involucrado en conductas autodestructivas, como el consumo excesivo de alcohol o drogas, o no funciona en roles críticos en el trabajo y en el hogar, lo mejor es buscar ayuda profesional.

Recursos adicionales

- A menudo, su funeraria o centro de cuidados paliativos locales tendrá información sobre grupos de auto ayuda y consejeros de duelo locales.
- Algunas funerarias incluso pueden tener bibliotecas de duelo o servicios de pos tratamiento como grupos de apoyo de duelo o conferencias informativas.
- Compassionate Friends es un grupo de apoyo nacional para padres que han experimentado la muerte de un hijo o hija. Muchos de sus capítulos locales también pueden tener programas para hermanos y hermanas. Los capítulos locales también pueden ser una fuente de referencia para los consejeros que miembros encontraron eficaces.
- La Asociación para la Educación y Asesoramiento sobre la Muerte también puede proporcionar los nombres de asesores de duelo certificados dentro de su área.

Al igual que con otros profesionales, es posible que deba probar algunos grupos o consejeros para encontrar el recurso con el que se siente más cómodo y el que mejor se adapta a sus necesidades.

3.4.4 Transformando la pérdida

No tuvo elección sobre la muerte de su hijo o hija. No tiene elección sobre su dolor. Ese duelo es el resultado del apego y el amor que sintió por su hijo o hija.

Tiene opciones dentro de su dolor. Puede elegir vivir su vida en duelo perpetuo por su hijo o hija. O, por muy difícil que pueda parecerle en este momento, puede optar por vivir una vida ahora diferente —pero vivirla plenamente, manteniendo vivos los recuerdos de su hijo o hija y las lecciones que, por muy larga o corta que haya sido la vida de su hijo o hija, aprendió de él o ella. Vivir su vida de esa manera será un tributo a su hijo o hija.

CAPITULO: IV METODOLOGÍA

Área: Psicología clínica

4.1 Título: Análisis de como vivieron el proceso de duelo los adultos en periodo de pandemia del municipio de Capulhuac Mirafuentes.

4.2 Pregunta De Investigación:

¿Cómo viven su duelo las personas adultas en periodos de pandemia?

4.3 Variable:

VI: Personas Adultas definición; hace referencia a un organismo con una edad tal que ha alcanzado su pleno desarrollo orgánico, incluyendo la capacidad de reproducirse, la adultez puede ser definida en términos fisiológicos, psicológicos, legales de carácter personal o de posición social. (Hernández, 2003)

VD: Duelo; El duelo es la respuesta emocional de una persona ante la experiencia de una pérdida El duelo es un proceso normal. La expresión del duelo es la manera en que una persona reacciona a la pérdida de un ser querido. (Top Doctor, 2000)

VA: Pandemia: Enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región. (OMS ,2020).

4.4 Objetivo General:

Analizar cómo han vivido el proceso de duelo las personas adultas en periodo de pandemia por la pérdida de un familiar.

4.5 Objetivos específicos:

- ✓ Analizar como el adulto mayor lleva su proceso de duelo en periodo de pandemia
 - ✓ Identificar como omiten su proceso de duelo
- Analizar cuáles son los procesos de vivencia el adulto mayor en periodo de pandemia

4.6 Hipótesis:

Hi : La Pandemia Les Da La Oportunidad De Vivir Un Proceso De Duelo a Las Personas Adultas

Ho: La Pandemia No Les Da La Oportunidad De Vivir Un Proceso De Duelo A Las Personas Adultas

Ha: El Proceso De Duelo En Personas Adultas Es Indiferente

4.7 Método de investigación; Cualitativo La investigación cualitativa es un método para recoger y evaluar datos no estandarizados. En la mayoría de los casos se utiliza una muestra pequeña y no representativa con el fin de obtener una comprensión más profunda de sus criterios de decisión y de su motivación (López, 2022) QUATRILS.

4.8 Diseño de investigación: Explicativo

Los estudios que se inician con este alcance: investigan fenómenos o problemas poco estudiados, de los cuales se tiene duda o no sé a bordado en el contexto. (Sampieri,2020)

4.9 Población:

Se evalúan a las personas adultas del municipio de Capulhuac de Mirafuentes con el fin de saber si se realiza el proceso de duelo durante la pandemia ya que por cuestiones sanitarias y el porcentaje de personas fallecidas han sido demasiadas, por lo que las personas dolientes omiten el duelo y viven su vida de manera cotidiana, por lo que se infiere que no conllevan sus etapas de duelo.

Considerando que este municipio; Capulhuac: vocablo compuesto de origen náhuatl capulli: capulín y apan: apantli o canal; es decir en el apantli o canal de capulines.

4.10 Historia

Capulhuac en la época prehispánica, se hallaba en el límite oriental de la provincia matlazinca colindando con los pueblos otomíes dispersos en la falda poniente de la serranía, hoy llamada de Las Cruces.

El nombre otomí de Capulhuac era Nthezee, lo que indica su antigüedad. Este pueblo, de origen matlazinca, como la mayoría de la región fue conquistado por Axayácatl, quedó sujeto a los aztecas hasta la llegada de los conquistadores.

En el Archivo General de la Nación se ha localizado un testimonio de una merced de sitio para ganado mayor, concedida por don Luis de Velasco al pueblo de San Bartolomé Capulhuac para su fundación y congregación el 25 de abril de

1557. Así es segura la ubicación de la cabecera municipal de Capulhuac que desde esa fecha estaba donde hoy se encuentra Capulhuac, que prosperó tanto como su vecino Santiago Tianguistenco; debe tomarse en cuenta que la relativa prosperidad de los habitantes de este municipio en la época colonial consistía en su dedicación al comercio.

Viajaban los comerciantes de Capulhuac con sus recuas hasta Guatemala, llevando principalmente rebozos y otras mercancías, regresaban trayendo pescado y frutas de la tierra caliente.

La iglesia de San Bartolomé Capulhuac, fundada en el siglo XVI por los agustinos de Ocuilan y Malinalco, estuvo a su cargo como visita hasta la segunda década del siglo XVII. El edificio parroquial expresa las diferentes épocas de su construcción: partes construidas en el siglo XVII; mientras que la cúpula, la torre del ábside corresponden a mediados del XVIII.

En 1736 Capulhuac seguía siendo Encomienda de los Cano Moctezuma, que descendían por el lado materno de doña Isabel Tecuipach Moctezuma esposa, entre otros, de Cuauhtémoc. Todavía el 20 de julio de 1736, se ordenó al alcalde mayor de provincia de Metepec, obligar a los tributarios de Capulhuac al pago a su encomendero don José Audelo Cano Moctezuma.

Don Miguel Hidalgo pasó por la cabecera procedente del pueblo vecino, Santiago Tianguistenco, rumbo al Monte de las Cruces.

Capulhuac figura como municipalidad desde el 29 de junio de 1827. La Legislatura del Estado de México elevó a esta población al rango de villa en mayo de 1880, designándolo Capulhuac de Mirafuentes.

Hemos estado analizando todos los datos demográficos de Capulhuac y en los siguientes cuatro pueblos vive el mayor número de personas:

- Capulhuac de Mirafuentes (18847 habitantes)
- San Miguel Almaya (4558 habitantes)
- San Nicolás Tlazala (3934 habitantes)
- Agua Blanca (950 habitantes)

Por tal razón cabe resaltar que es un municipio donde guardan sus costumbres y tradiciones.

Los pasos que se toman conforme tradiciones son ; cuando la persona fallece se pone el cadáver en el piso y su cabeza en un ladrillo (para que la tierra lo recoja) se busca una persona que le regale la sábana santa y los misterios donde se va a realizar la velación y los rosarios se pone una mesa debajo de la mesa se coloca un vaso de agua ,cruz de cal , un vaso de romero y chilacayote (para que recoja todo lo malo) , se prepara el cuerpo y se viste con la vestimenta que más le gustaba a el difunto , re pone el actual donde se le colocan los huaraches de palma , bastón ,bule,(es para que en su camino le vaya bien) se realiza la velada de una noche completa son las últimas horas que se pasa con el cuerpo, se reciben a todas las personas que llegan a dar el pésame la costumbre es (traer veladoras, ceras, flores,) algunas personas brinda apoyo económico con azúcar, arroz, frijol, sopa.

Al otro día se realiza su misa para su tranquilidad al culminar la misa se va a al campo santo (panteón), los familiares agradecen a las personas que lo acompañaron con una comida.

Posteriormente se realizan los rezos el tiempo de rezos duran (9 días) en los rezos se ofrece una pequeña merienda para agradecer a las personas que los

acompañan al noveno día se realiza la levantada, donde se lleva a cabo la levantada de la mesa, realizando una pequeña oración donde se limpia el cuarto donde estuvo el cadáver, todo lo que se recogió de la mesa lo llevan al campo santo y se entierra junto al cadáver los padrinos de la sábana santa le regalan su cruz (de madera o mármol) después del noveno día la cruz la llevan a misa posteriormente se lleva al campo santo y dan el agradecimiento por acompañar durante esta duración.

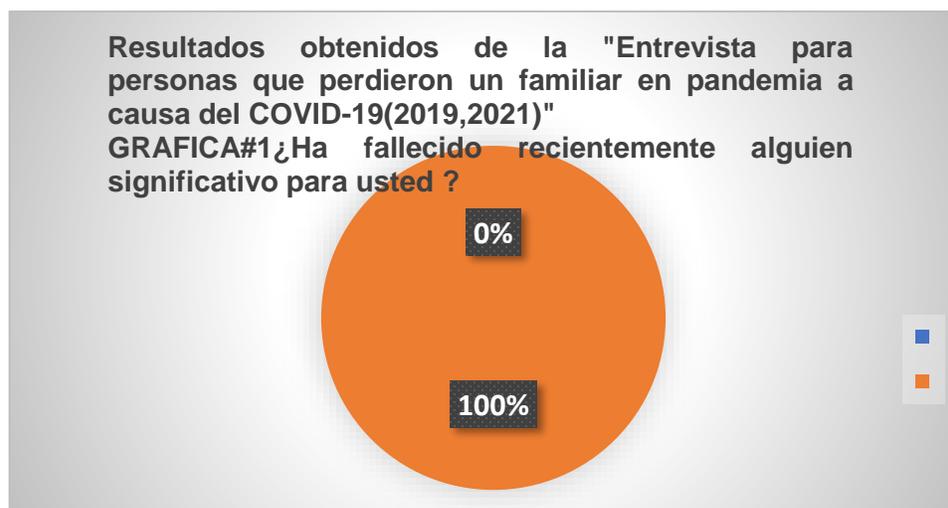
4.11 Muestra: 50 adultos mayores que han pasado un proceso de duelo en pandemia que pertenezcan a la cabecera municipal de Capulhuac de Mirafuentes de las cuales son 32 hombres y 18 mujeres que oscilan en una edad de 30 a 80.

4.12 Instrumento: Se realizó una entrevista con el fin saber cuántas personas llevaron su duelo. Costa de 13 reactivos (Anexos)

RESULTADOS

De la entrevista aplicada, para recabar información para saber si llevaron su proceso de duelo, durante la pandemia se obtiene los siguientes datos.

A continuación, se presentan resultados obtenidos del grafico #1 que corresponde a la pregunta ¿Ha fallecido recientemente alguien significativo para usted?, considerando que se aplicaron a 50 adultos mayores que han pasado un proceso de duelo en pandemia que pertenecen a la cabecera municipal de Capulhuac de Mirafuentes estos son 32 hombres y 18 mujeres que oscilan en una edad de 40 a 70 años de edad. Entrevista para personas que perdieron un familiar en pandemia a causa de COVID-19 (2019-2020).



Nota: Linares, (2020) Describe que las personas que fallecieron por COVID-19

La razón de esta grafica es indicar que el 100% de los entrevistados ha sido dolorosa la pérdida de su ser querido a causa del COVID-9, resaltando que la muestra es de 50 personas que han tenido un deceso familiar. La pandemia del corona virus COVID-19, decretada como emergencia sanitaria por la Organización Mundial de Salud, es la crisis de salud global que define este tiempo y el mayor desafío que enfrenta la humanidad desde la II Guerra Mundial. (OMS;2019).

Resultados obtenidos de la "Entrevista para personas que perdieron un familiar en pandemia a causa de COVID-19 (2019-2021)".

GRAFICA # 2 ¿Ha sido dolorosa la perdida para usted?



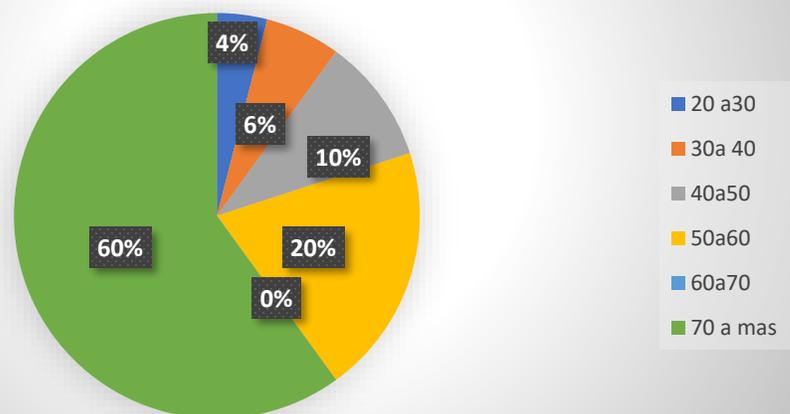
Nota: Linares, (2020) Describe que las personas que fallecieron por COVID-19

En la gráfica se puede notar que para el 60% de las personas su proceso de perdida ha sido dolorosa; también 30% indica que mucho, el 10 % algo, esto corresponde a indicar que el proceso de duelo es importante, considerando que:

Se denomina duelo al proceso de adaptación a la nueva realidad que tenemos cuando sufrimos una pérdida emocional en nuestras vidas. (Escudero,2014).

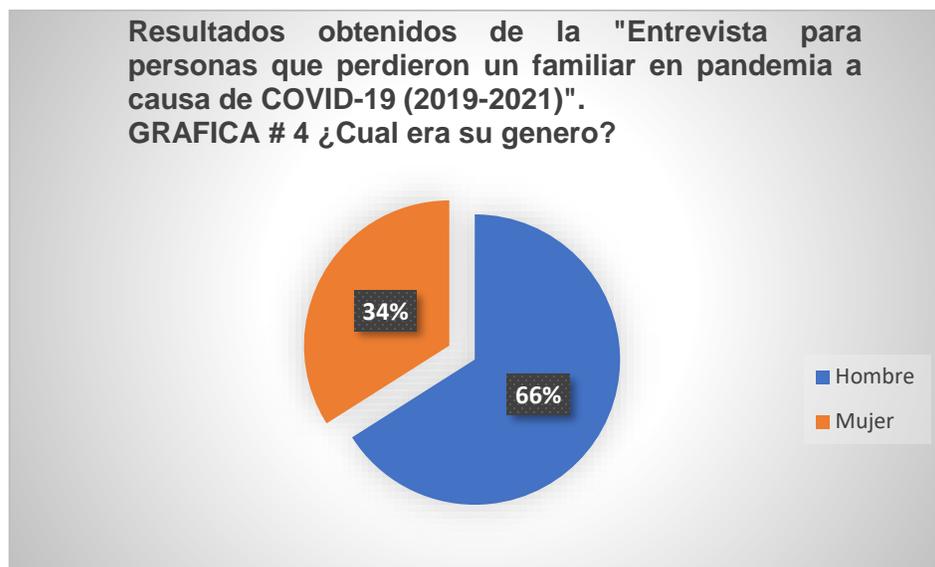
Resultados obtenidos de la "Entrevista para personas que perdieron un familiar en pandemia a causa de COVID-19 (2019-2021)".

GRAFICA # 3 ¿Cuál era la edad del familiar fallecido?



Nota: Linares, (2020) Describe que las personas que fallecieron por COVID-19

En la gráfica se muestran las edades que fallecieron un 60% de las personas fallecidas, fue de una edad de 70 es decir adultos mayores, mientras que el 20% son personas de edad 50 a 60, un 10% fueron personas de 40 a 50: Es posible pensar cualquier cosa para cada edad y muerte. No importa de cuánto tiempo disfrutó alguien o lo plena que fue su vida, porque siempre será una pérdida terrible para nosotros. Mucha gente cree que, tras la muerte de un niño, nunca hay un cierre. Con esta pandemia las personas que más tuvieron decesos fueron las personas mayores de edad. (Medina;2006).

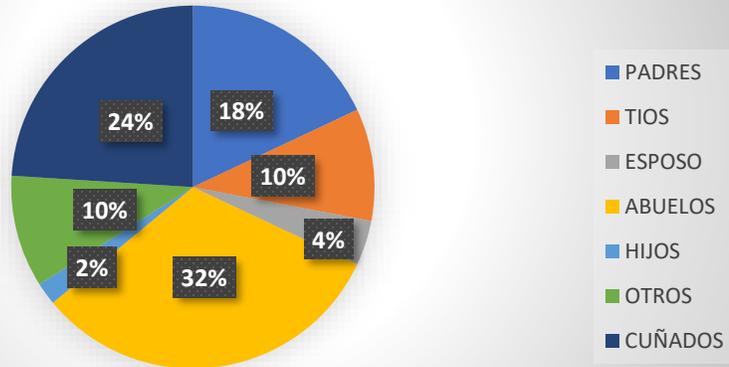


Nota: Linares, (2020) Describe que las personas que fallecieron por COVID-19

La grafica nos muestra un 66% de personas que perdieron la vida fueron hombres, el 34% fueron mujeres: El "**Género**" se refiere a los atributos sociales y las oportunidades asociadas a ser hombre o mujer, y las relaciones entre mujeres y hombres, niñas y niños. (Mateos; 24 de marzo 2016).

Resultados obtenidos de la "Entrevista para personas que perdieron un familiar en pandemia a causa de COVID-19 (2019-2021)".

GRAFICA # 5 ¿Cuál era su parentesco ?

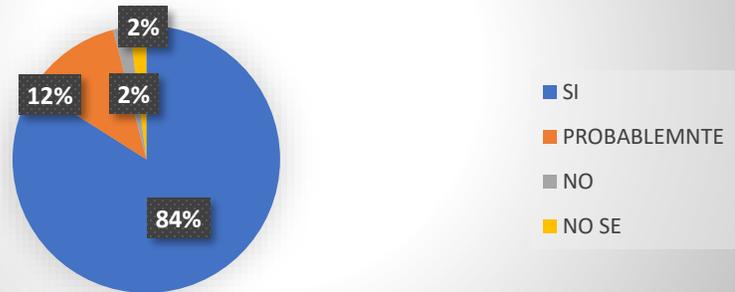


Nota: Linares, (2020) Describe que las personas que fallecieron por COVID-19

La grafica muestra detalladamente el parentesco que tenía la persona fallecida, con un 32% son los abuelos ,24% son padres mientras que un 18% fueron hijos, 10% fueron personas con un parentesco de tíos. El parentesco de una persona respecto de otra se determina por el número de generaciones que las separan. Cada generación es un grado. Por decirlo de alguna manera, se emparenta por dos vías: consanguinidad y afinidad. Dentro de cada una, hay grados.

- a) Consanguinidad: El grado de parentesco es el que corresponde a la propia familia, los que tienen un vínculo de sangre.
- b) Afinidad: Son los grados de parentesco que corresponden a la familia del cónyuge los que te unen por un vínculo legal. (Arriaga,2018).

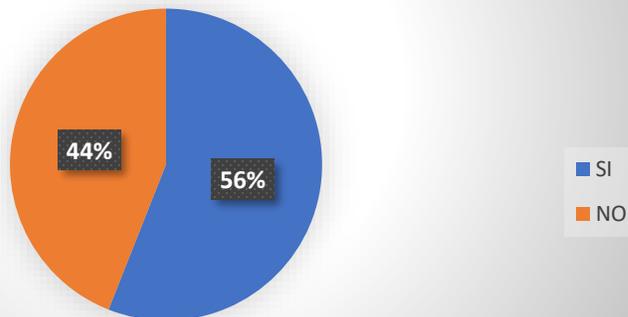
Resultados obtenidos de la "Entrevista para personas que perdieron un familiar en pandemia a causa de COVID-19 (2019-2021)".
GRAFICA # 6 ¿Sabe usted si murio infectado de COVID-19?



Nota: Linares, (2020) Describe que las personas que fallecieron por COVID-19

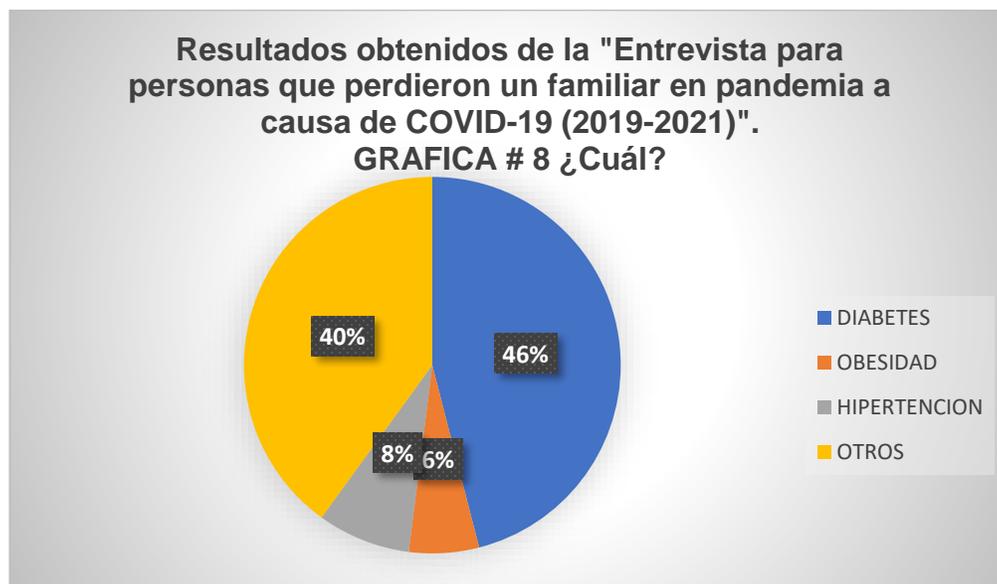
La grafica nos muestra un porcentaje de las personas fallecidas por la c0vid-19 un 84% respondió que, si murió por la bacteria, mientras que el 12% respondió con un probablemente, 4% respondieron que no sabían: La pandemia de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) cambió la vida de las personas de diversas maneras. Además del duelo por las vidas perdidas a causa de la COVID-19, es posible que también sufra por la pérdida de su rutina habitual. (Abril;2020).

Resultados obtenidos de la "Entrevista para personas que perdieron un familiar en pandemia a causa de COVID-19 (2019-2021)".
GRAFICA # 7 ¿Su familiar padecía otra enfermedad?



Nota: Linares, (2020) Describe que las personas que fallecieron por COVID-19

La grafica muestra un 56% no sufrió otra enfermedad, mientras que el 44% si tenía otra enfermedad: Según su distribución. Según la población a la que afecta y su extensión o no a otras áreas geográficas, se clasifican en: Esporádica: afecta a muy pocas personas y aparecen de forma ocasional. Endemia: afecta frecuentemente a una región concreta de forma habitual y mantenida en el tiempo. (Sanitas,2000).

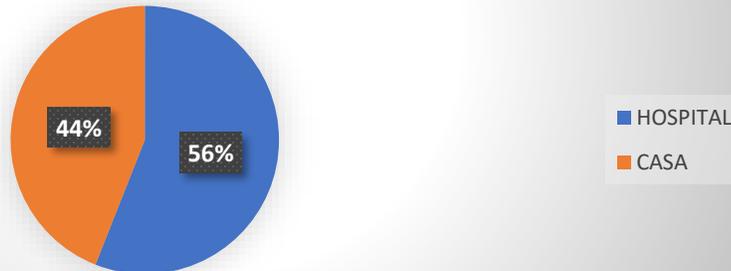


Nota: Linares, (2020) Describe que las personas que fallecieron por COVID-19

La grafica nos da un 46% de personas con diabetes, un 40% otras enfermedades Todas las enfermedades implican un debilitamiento del sistema natural de defensa del organismo o de aquellos que regulan el medio interno. Incluso cuando la causa se desconoce, casi siempre se puede explicar una enfermedad en términos de los procesos fisiológicos o mentales que se alteran. (Peña,2013).

Resultados obtenidos de la "Entrevista para personas que perdieron un familiar en pandemia a causa de COVID-19 (2019-2021)".

GRAFICA # 9 ¿Donde fallecio?

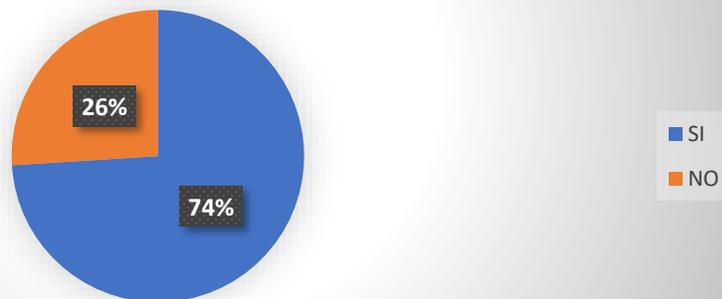


Nota: Linares, (2020) Describe que las personas que fallecieron por COVID-19

En esta grafica se muestra un 56% que las personas murieron en hospitales mientras que el 44% murieron en casa:

Resultados obtenidos de la "Entrevista para personas que perdieron un familiar en pandemia a causa de COVID-19 (2019-2021)".

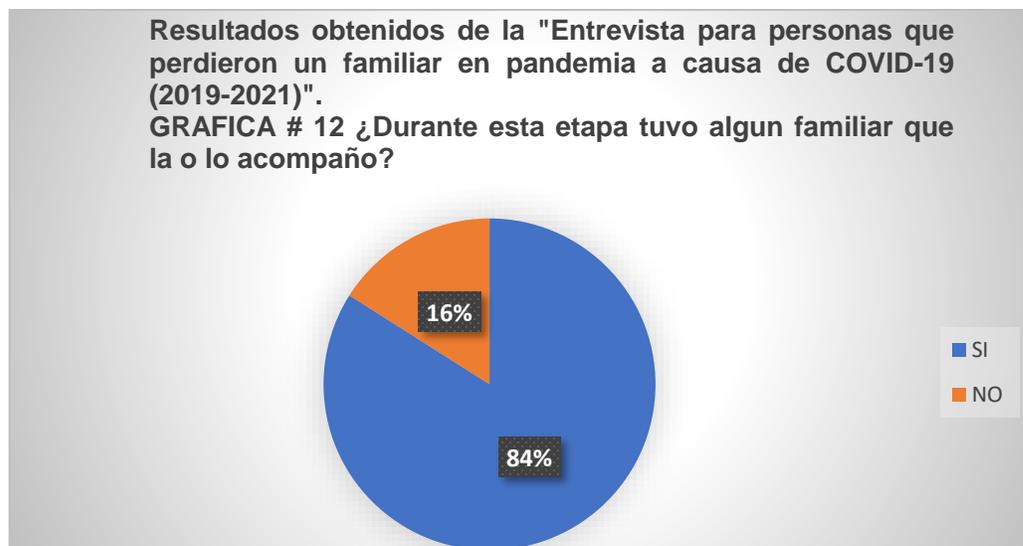
GRAFICA # 10 ¿Lo pudo acompañar en su sepelio?



Nota: Linares, (2020) Describe que las personas que fallecieron por COVID-19

En la gráfica se muestra un 74% de personas que sí pudieron acompañar, 26% no tuvieron la oportunidad de acompañar: El término **sepelio** es un sustantivo que encierra en sí mismo una acción, en este caso la acción de enterrar un cadáver. Por lo tanto, a todo el proceso funerario (que incluya entierro) se le puede denominar como sepelio. (Eduardo;2019). La mayoría de las personas pese a las medidas de sanitización pudieron acompañar y estar con su familiar.

11 ¿Cómo me siento ante esta situación? La pandemia ha provocado en la población distintos duelos paralelos, no solo se trata de la pérdida de un ser querido o conocido, sino que también sufren la distancia con los seres queridos, amigos y familiares, o la pérdida de bienes materiales, del hogar o del trabajo. Tras la pérdida de las personas los dolientes se sienten frustrados estresados porque no pudieron realizar su duelo por las medidas sanitarias.



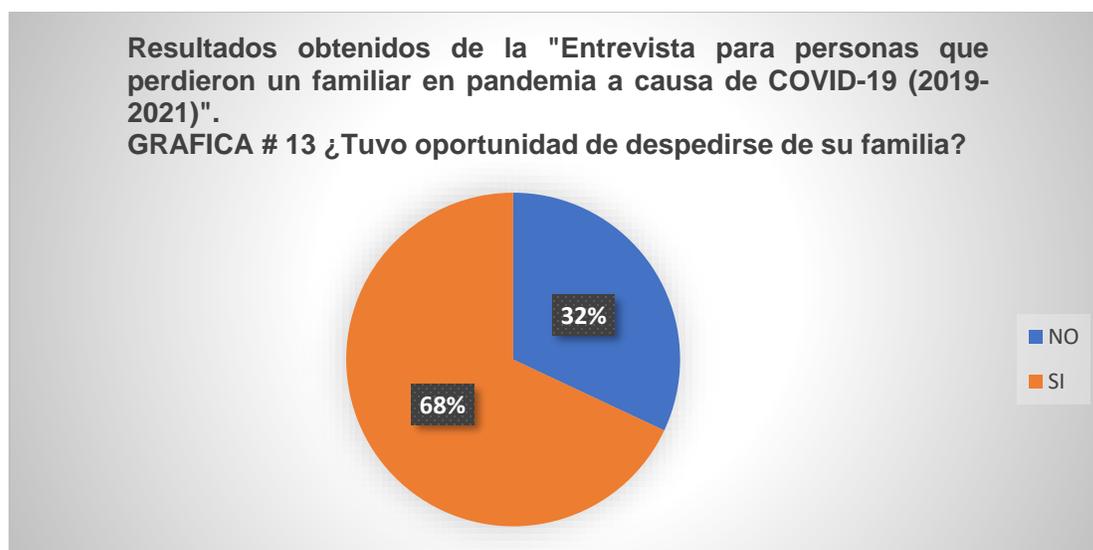
Nota: Linares, (2020) Describe que las personas que fallecieron por COVID-19

La grafica muestra un 84% de si tuvieron personas que lo acompañaron el 16 no tuvieron: Ante la situación enunciada, los dolientes estarán expuestos a dos

factores de riesgo que se asocian al llamado duelo complicado, el que se encuentra relacionados.

Primero los factores situacionales de la muerte, donde se debe afrontar la pérdida de manera súbita, asumiendo con impotencia el no haber acompañado al ser querido durante la enfermedad y finalmente no poder estar junto a él en el momento del deceso para despedirse.

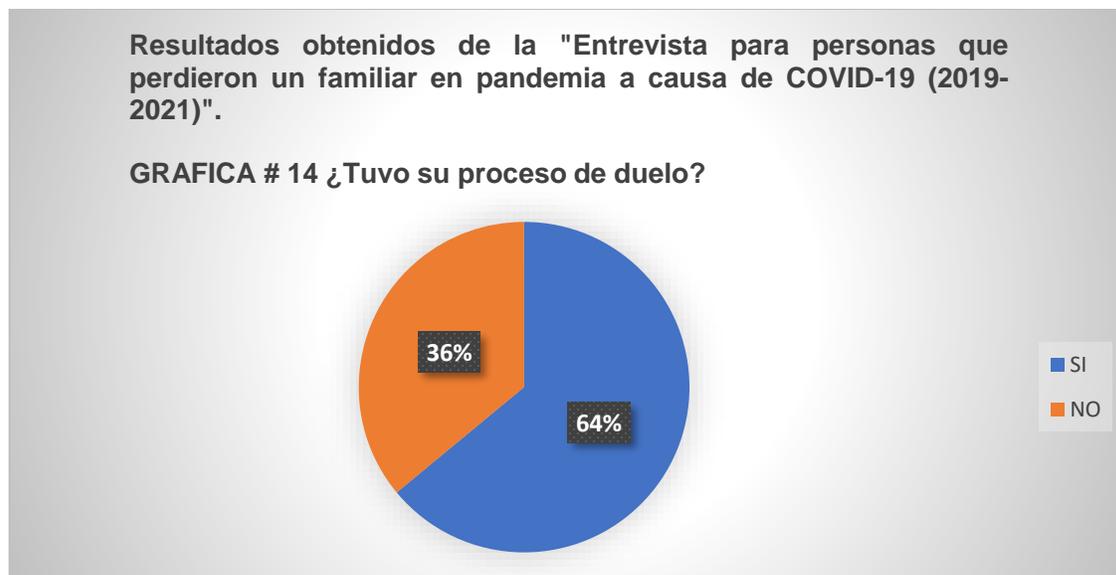
Un segundo factor, asociado con la falta o limitación de apoyo social, que propicia el tener que asumir en soledad el dolor y la tristeza del fallecimiento; limitando las posibilidades para reconocer la realidad de la muerte, expresar sus sentimientos, rememorar los recuerdos de quien fallece, compartir el dolor con los demás; al no poder establecer el espacio presencial para recibir apoyo y solidaridad por parte de familiares y allegados en medio de los rituales funerarios y religiosos comunes en estas circunstancias.(Castillo 2020).



Nota: Linares, (2020) Describe que las personas que fallecieron por COVID-19

En esta grafica se muestra un 68% con respuesta de si se despidieron mientras que el 32% no:

En el caso del duelo complicado se prevé que, ante la muerte de un ser querido a causa del COVID 19, las personas focalicen su atención y desplieguen estrategias de afrontamiento deficientes que no les permita avanzar a través de las fases de un duelo normal. (Ginebra,2020).



Nota: Linares, (2020) Describe que las personas que fallecieron por COVID-19

En esta grafica se muestra un 64% con respuesta si es decir que, si tuvieron su proceso de duelo, un 36% no:

15 ¿Por qué? El duelo es un proceso normal. La expresión del duelo es la manera en que una persona reacciona a la pérdida de un ser querido. Muchas personas creen que el duelo es una sola ocasión, o un periodo breve de dolor o de tristeza en respuesta a una pérdida, como las lágrimas que se derraman en el funeral de un ser querido. (Psquel ,2011).

Tras realizar la encuesta se llegó a la conclusión, que las personas se sienten frustradas por la pandemia pues las medidas de sanitarias evitaron, que las personas no se despidieran de su familiar.

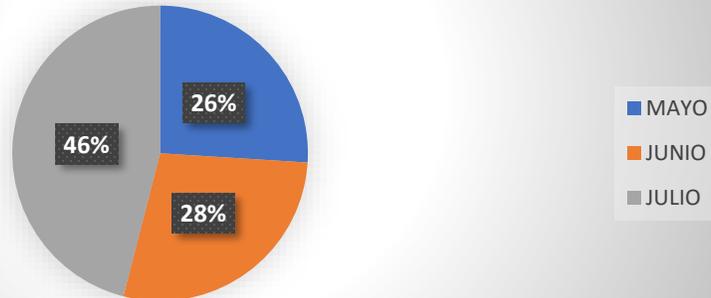
En esta grafica el año que más hubo más decesos fue en el 2019 pues las personas que murieron en los hospitales fueron 270 personas, para el 2020 disminuyo con 125 personas dato que se obtiene del registro civil del municipio de investigación. La razón de esta grafica es indicar que el 100% de los entrevistados ha sido dolorosa la pérdida de su ser querido a causa del COVID-9, resaltando que la muestra es de 50 personas que han tenido un deceso familiar.

Con base a la entrevista realizada concluimos que por la enfermedad de la COVID-19 muchas personas fallecieron, por no saber qué medidas tomar esta enfermedad requiere de muchos recursos (tanques de oxígeno, incubaciones, antibióticos, filtro HME, desinfectantes, etc.)

Otra situación que mencionaron fue el día de muertos otra tradición de Capulhuac las personas llevan flores comida y pasan un rato en el campo santo por la pandemia los campos santos estuvieron cerrados a partir del julio del 2019 al 2020, cuando realizaba el sepulto solo entraban las personas que cargaban el ataúd. Para el año 2021 se volvieron a abrir los campos santos con medidas de higiene con esto a muchas personas les ayudo ir a ver sus tumbas y desahogarse (llorar, gritar).

El censo de las personas fallecidas en el municipio de Capulhuac está basado en mayo del 2019 a este periodo actual;

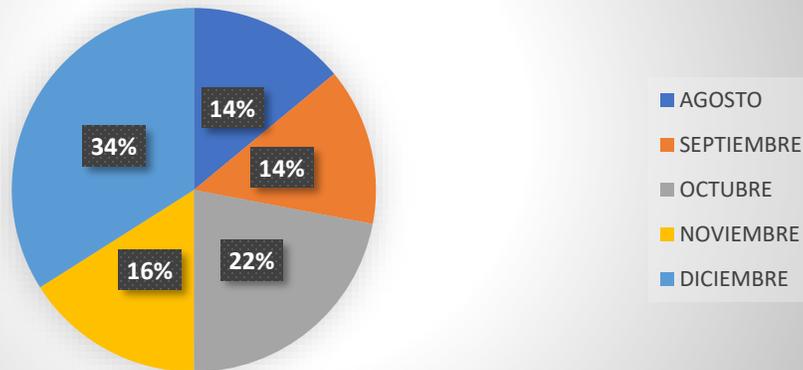
Resultados obtenidos de las " Personas que fallecieron en pandemia a causa de COVID-19 (2019-2021)".
GRAFICA # 1 Personas fallecidas resultados de registro civil



Nota: Linares, (2020) Describe que las personas que fallecieron por COVID-19

En esta grafica se muestra un 46% del mes de julio, un 28% de junio, 26% el mes de mayo: En el año 2019 se registró a mitad de año las personas fallecidas.

Resultados obtenidos de las " Personas que fallecieron en pandemia a causa de COVID-19 (2019-2021)".
GRAFICA # 2 Personas fallecidas resultados de registro civil

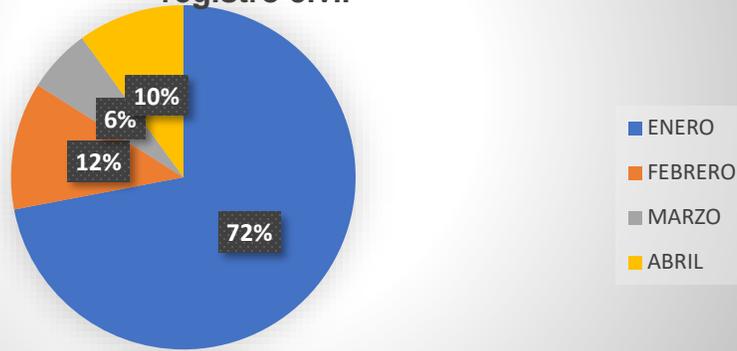


Nota: Linares, (2020) Describe que las personas que fallecieron por COVID-19

En esta grafica un 34% fue el mes de diciembre, 22% fue el mes de octubre 16% del mes de noviembre mientras que septiembre y agosto tuvieron un 14%: En el siguiente año en un periodo de 4 meses del año 2020 el primer mes, las defunciones fueron aun altas mientras que los tres meses más hubo pocos decesos.

Resultados obtenidos de las " Personas que fallecieron en pandemia a causa de COVID-19 (2019-2021)".

GRAFICA # 3 Personas fallecidas resultados de registro civil

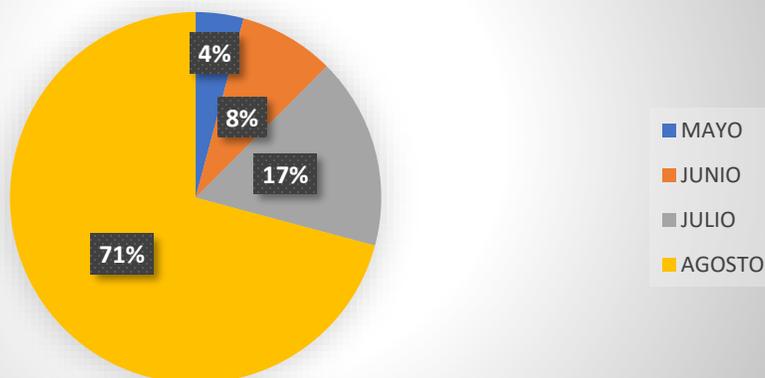


Nota: Linares, (2020) Describe que las personas que fallecieron por COVID-19

La grafica nos muestra un 72% en el mes de enero, 12% el mes de febrero, 10% abril, muestras que un 6% en el mes de marzo: las medidas preventivas que tomo el municipio de Capulhuac dieron oportunidad para poder disminuir el grado de contagio.

Resultados obtenidos de las " Personas que fallecieron en pandemia a causa de COVID-19 (2019-2021)".

GRAFICA # 4 Personas fallecidas resultados de registro civil



Nota: Linares, (2020) Describe que las personas que fallecieron por COVID-19

En esta grafica se muestra un incremento de un 71% en el mes de agosto mientras que un 17% en julio, 8% en junio y un 4% en el mes de mayo: en el mes de agosto se incrementó el nivel de contagios, las medidas ya no se tomaban al pide de la letra .



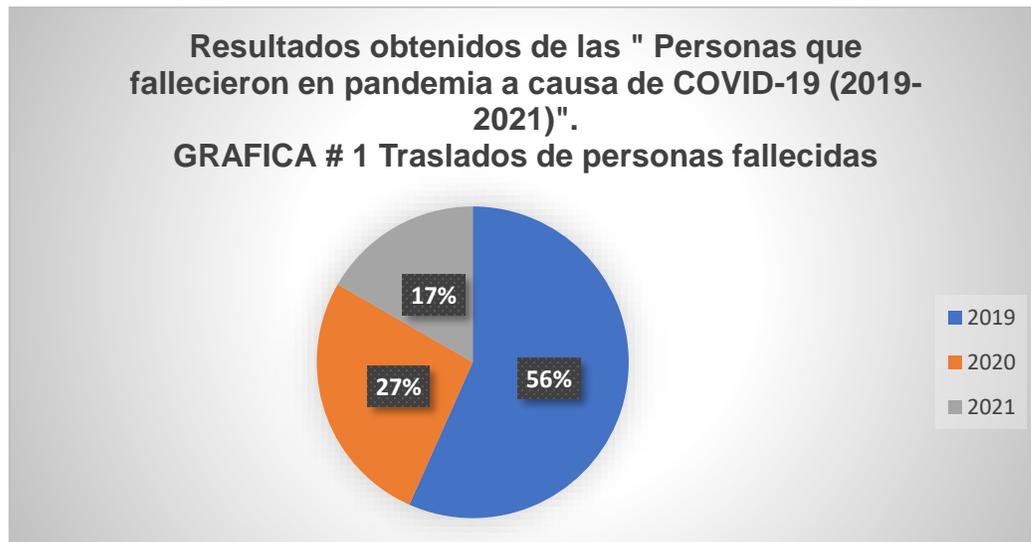
Nota: Linares, (2020) Describe que las personas que fallecieron por COVID-19

En esta grafica se muestra un 33% en el mes septiembre, un 31% en el mes de diciembre un 23% en el mes de octubre y un 13 % en el mes de noviembre: Estos resultados fueron del año 2020 disminuyo, mientras el en el mes de septiembre tuvieron más personas fallecidas



Nota: Linares, (2020) Describe que las personas que fallecieron por COVID-19

Para el año 2021 se registró un 57% en el mes de febrero, 24% en el mes de enero un 14% del mes de marzo y el 5% en el mes de abril: en este año en mes que tuvo más infectados y más personas fallecidas fue el mes de febrero para el mes de abril ya solo tuvieron un 5% tomando las medidas preventivas



Nota: Linares, (2020) Describe que las personas que fallecieron por COVID-19

En esta grafica se muestra un 56% en el año 2019 de personas que fueron trasladadas en el año 2020 tuvieron un 27%, para el año 2021 fue un 17% de los lados: Estos traslados se tomaron del registro civil del Municipio de Capulhuac de Mirafuentes.



Nota: Linares, (2020) Describe que las personas que fallecieron por COVID-19

En el año que más hubo incrementos fue en el 2019 pues las personas que murieron en los hospitales fueron 270 personas, para el año 2021 disminuyo con 125 personas.

En esta grafica cabe destacar que; en el año que más hubo más decesos fue en el 2019 pues las personas que murieron en los hospitales fueron 270 personas, para el 2021 disminuyo con 125 personas dato que se obtiene del registro civil del municipio de investigación. La razón de esta grafica es indicar que el 100% de los entrevistados ha sido dolorosa la pérdida de su ser querido a causa del COVID-9, resaltando que la muestra es de 50 personas que han tenido un deceso familiar.

Conclusiones

Con base a la investigación realizada llegamos a una conclusión que las personas que sufrieron una pérdida, en el periodo de pandemia a consecuencia, de la COVID-19 su duelo se tornó afectado, no tuvieron el proceso de duelo que se debe de llevar retomando a Elizabeth Kübler Ross con las 5 etapas de duelo: Negación, Ira, Negación, Depresión, Aceptación.

Sin embargo, las personas no se sienten bien por no llevar su proceso de duelo por que esta enfermedad les quito muchas de sus costumbres recordemos que el municipio de Capulhuac prevalece las costumbre este virus aterrorizo a la población, el duelo que ellos llevan es una burbuja donde tiene miedo de contagiarse tiene miedo de que las otras personas que están a su alrededor las contagien, se sienten culpables porque no pudieron hacer nada por su familiar, en consecuencia las personas se sienten frustradas y no asimilan que su familiar halla fallecido.

Siendo así que las personas del municipio de Capulhuac no tuvieron un duelo sano y hasta la fecha aún no pueden recuperarse y tienen ese miedo.

Referente a la pandemia y con base a la gráfica 3 se llegó a la conclusión de las personas que perdieron la vida fueron las personas adultas es decir adulto mayor o conocido también como de la tercera edad.

Duelo cabe mencionar que el duelo es uno de nuestro principal objetivo es decir saber si las personas llevaron su duelo con base las entrevistas realizadas llegamos a la conclusión que las personas que perdieron una persona en pandemia no tuvieron su proceso de duelo es importante llevar el proceso de duelo

pues este nos ayuda a sanar y encontrar la paz que nuestra alma llorar es hacer menos profundo el duelo.

Recordemos que la pandemia es denominada una enfermedad mundial y es expandida muy rápido, en efecto la COVID-19 es considerada una pandemia que en nuestro país y sus alrededores afecto mucho en el municipio de Capulhuac fue uno de los más infectados puesto que se dedican al comercio y muchos se iban a trabajar a otros lugares y no tomaban las medidas adecuadas. En efecto la pandemia afecto significativamente el proceso de duelo de las personas evadieron sus etapas de duelo por miedo, se sienten culpables y no aceptan que sus familiares ya no están. Su duelo está estancado por las medidas de salud, por miedo, por no entender el por qué se fueron de esa manera sin poder hacer nada ellos los gastos que esta enfermedad tuvo muchas personas que perdieron un familiar son personas de bajos recursos y se sienten frustrados por que no se les permitió realizar más por su familiar el análisis es que las personas no llevaron el proceso de duelo.

Es decir, el adulto mayor no lleva su proceso de duelo por que omitieron darse una oportunidad para poder estar tranquilos.

Se identifico que su proceso de duelo fue incorrecto por que aun no aceptan la muerte de su familiar.

Su proceso de vivencia tras la pandemia afecto por que las personas tiene miedo a infectarse, a no saber que hacer e incluso esta enfermedad la toman como un tabú les da miedo que las demás personas sepan que tuvieron un familiar infectado de COVID-19 .

La pandemia les da la oportunidad de vivir un proceso de duelo a las personas adultas no les dio oportunidad de vivir ese proceso de duelo por que las personas entraron en una idea que si tiene contacto con las demás personas se infectan o

simplemente no aceptan que las personas ya no están, por como murieron y por qué ellos.

La pandemia no les da la oportunidad de vivir un proceso de duelo a las personas adultas no les da oportunidad por las medidas de salud el mantener una distancia, evitar aglomeraciones eso evito que no tuvieron su proceso de duelo y retomando las tradiciones que se llevan en el municipio.

El Proceso De Duelo En Personas Adultas Es Indiferente Es diferente en este tiempo por la pandemia, pues las tradiciones no se llevaron a cabo y el dar un abrazo o el “sentido pésame” no pudieron recibirlo y las edades tiene mucho que ver pues las etapas cambian de orden.

Anexos

Esta entrevista, tiene como finalidad; saber si llevaron su proceso de duelo durante esta pandemia, contesta correctamente cada uno de los reactivos poniendo tu respuesta con una X

1. ¿Ha fallecido recientemente alguien significativo para usted?

Si ____

No ____

2. ¿Ha sido dolorosa la pérdida para usted?

Si ____

algo ____

No ____

mucho ____

3. ¿Cuál era la edad de su familiar fallecido?

4. ¿Cuál era su género?

Hombre ____

Mujer ____

5. ¿Cuál era su relación de parentesco?

6. ¿Sabe usted si murió infectado por COVID- 19?

Si ____

Probablemente ____

No ____

No se ____

7. ¿Su familiar padecía otra enfermedad?

Si ____

No ____

¿Cuál?

8 ¿Donde falleció?

9 ¿Lo pudo acompañar en su sepelio?

Si _____

No _____

10 ¿Como me siento ante esta situación?

11 ¿Durante esta etapa tuvo algún familiar que la o lo acompañó?

12 ¿Tuvo oportunidad de despedirse de su familiar?

No _____

Si _____

13 ¿Tuvo su proceso de duelo?

Si _____

No _____

¿ por qué ?

FUENTES CONSULTADAS

Buere, G. (2003) *Teorías de la personalidad de Abrahm Maslow. Revista psicología*

Camino, R. (2013) *Los orígenes de la psicología humanista. Italia*

Cervantes, J. (2018) *Psicología humanista, centro psicoterapéutico.*

Gamo, M. (2000) *Teoría y clínica del duelo. Ciudad real*

García, G. (1999) *Psicología y duelo revista de la AEN.*

Julia, P. (2000) *duelo y procesos de duelo Rambla de Catalunya*

La clínica Galatea el *centro psicoterapia de Barcelona 30 de mayo 2022*

Pazoz, P. *Teoría mental (2014) blog psiquiátrico*

Pérez. (2002) *Patología del duelo e identificación Barcelona*

UCM, (2022). *Duelo: evaluación, diagnóstico y tratamiento.*

<https://revistas.ucm.es>

Psicología y mente 30 de mayo 2015.

<https://www.redalyc.org/journal/3438/343864478019/>

Psicoactiva teoría y mente (2000) *ehimarsalud, blog*
<https://www.psicoactiva.com/blog/psicologia-del-ciclo-vital/#:~:text=Se%20trata%20de%20un%20enfoque,pueden%20conceptuarse%20como%20cambios%20evolutivos.>

Bowlby, (1980). *Ciclos de vida*

Doctors, (2000). *Pandemia en México* <https://coronavirus.gob.mx/covid-19/>

Faragon, (2008). *Pandemia y ciclos de vida*

<https://www.msf.org.ar/actualidad/que-una-pandemiacual-la-diferencia-pandemia-y-epidemia>

Ibáñez, (2013). *Etapas de vida y duelo* <https://www.gob.mx/conavim/articulos/a-que-nos-referimos-cuando-hablamos-de-sexo-y->

Luisa, (2015). *Fundamentos básicos de Psicología humanista*
<https://www.ehimarsalud.com/blog/piramide-de-maslow-de-las-necesidades-basicas-a-la-autorealizacion/#:~:text=La%20pir%C3%A1mide%20de%20Maslow%20es,acaban%20dictando%20nuestro%20comportamiento%20humano.>

OMS, (2019). *Pandemia y duelo* <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>

Martin,(2016). *Bases neurobiológicas*
<https://www.neurologia.com/articulo/2100016>

Ginebra, (2020). *Pandemia y duelo* <https://coronavirus.gob.mx> ›

Valencia ,(2021). *Pandemia duelo en México*
<https://core.ac.uk/download/pdf/232195198.pdf>

Baker, (2007). *Definición de adulto* <https://definicion.de/adulto/>

Julia, P. (2000) *Definición de duelo* <https://www.juliapascual.com/duelo/>

Clínica, G. (2012) *Duelo y proceso* <https://www.clinica-galatea.com/es/bloc/duelo/>