



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
ARAGÓN

---

---

**EL DUELO.  
LA MUERTE Y SU IMPACTO EN EL  
NÚCLEO FAMILIAR**

REPORTAJE

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

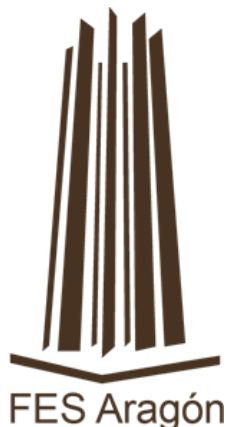
**LICENCIADO EN COMUNICACIÓN Y  
PERIODISMO**

PRESENTA:

**FERNANDO BRIAN MARTÍNEZ GONZÁLEZ**

ASESORA:

**DRA. EVA ESCUTIA ALATORRE**



SAN JUAN DE ARAGÓN, ESTADO DE MÉXICO, 2024



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## **Dedicatorias**

Quiero dedicarle este reportaje a mi mamá Leticia González González que, desde que llegué a este mundo, me ha protegido, me ha brindado su amor incondicional, su cariño, confianza y empatía. Es mi mejor amiga, mi consejera y la persona que me anima a seguir adelante todos los días, aun cuando la vida se torna cada vez más desafiante. Recorrer mi vida a su lado es lo más hermoso que me ha pasado. ¡Te amo mamá!

También quiero dedicarle este trabajo a mi papá Fernando Martínez Ortiz que, siempre ha hecho un gran esfuerzo para sacarnos adelante a mis hermanos y a mí. Agradezco su amor, confianza y fortaleza que me han motivado a no rendirme nunca.

Del mismo modo dedicó esta obra a mis hermanos Jocelin, Leonardo, Cristian y Katia, mis compañeros de vida. Aunque a veces podemos tener algunas diferencias, siempre hemos resuelto cualquier conflicto y eso es lo más valioso. Admiro las cualidades y personalidades de cada uno de ustedes, siempre los voy a amar y proteger.

Extiendo la dedicatoria para mi abuelita Ernestina que, siempre nos ha cuidado y querido a mis hermanos y a mí como una segunda madre. A mi tía Liliana que siempre ha estado presente y nos ha cuidado como si fuéramos sus hermanos menores.

Por supuesto, a todos mis seres amados que ya no están presentes en este mundo, pero que, con su legado, me acompañan todos los días, en especial, mi tío Marco Antonio.

A mis amigas Guadalupe Rodríguez, Viridiana Ramírez, Demi Rivera, Itzayana Barrueta y Odeth Figueroa, porque me han acompañado en los momentos bonitos de mi vida, pero también en los que no han sido tan gratos.

Finalmente, a Berenice Villatoro, porque siempre ha confiado en mí y me dio la oportunidad de laborar en el ámbito periodístico que más disfruto. Además, es un ser humano con un corazón enorme.

## **Agradecimientos**

En primer lugar, quiero agradecerle a mi asesora, la doctora Eva Escutia Alatorre, porque tuve la fortuna de ser su alumno cuando cursé el último semestre de la carrera y es una docente profesional y comprometida al realizar su labor.

Previo a la pandemia por Covid-19, la sociedad en México no se permitía hablar de la muerte como el fin de la vida; los adultos se molestaban con los jóvenes si hacíamos planteamientos como: “¿qué pasaría si muero mañana?” o “¿estoy preparado para afrontar la muerte de un ser querido?”; en mi caso, llegué a considerarme un transgresor al plantear un tema “tan delicado” y pensé que lo mejor era desistir. Sin embargo, mi asesora empatizó con mi objetivo social, confió en mí, me alentó a continuar con mi investigación y aceptó ser mi guía.

Aun cuando en el proceso se presentaron algunas complicaciones que me llevaron a tener un ritmo de trabajo más lento, siempre conté con su apoyo, paciencia y dedicación, aspectos que fueron fundamentales para concretar este ciclo de manera satisfactoria. También tuve la oportunidad de aprender sobre su gran experiencia profesional y es algo que siempre atesoraré. Muchas gracias por todo, doctora Eva Escutia Alatorre.

También quiero agradecer a Amalia Antonio, David Esparza, Diana Vargas, Jessica Olvera, Jessika Luna y Thelma Gutiérrez, por su confianza, paciencia y apoyo para realizar este reportaje. Empatizo con ustedes y admiro su determinación para sobreponerse a sus pérdidas. Son un ejemplo de vida.

Doy las gracias a los especialistas Paola García, Osvaldo López y Danae Camacho por formar parte de esta obra, aportando sus conocimientos y experiencias que, fueron determinantes para comprender varios aspectos importantes que forman parte de los procesos de duelo que todos los seres humanos debemos enfrentar en algún punto de nuestra vida.

Por último, agradezco a mis sinodales, el doctor Édgar Liñán, la licenciada Claudia Fernández, la maestra Alcís Rodríguez y la licenciada Martha Argueta, por su retroalimentación, recomendaciones y comentarios sobre mi reportaje.

## Índice

Introducción	3
<b>I. La muerte</b>	
- ¿Qué es la muerte?	7
- Diferencias entre vivir y existir	12
- Impacto cultural de la muerte	13
- Desde el estudio de la medicina	16
- El derecho a una muerte digna	18
<b>II. La muerte y su impacto en el núcleo familiar</b>	
- Elementos que marcan nuestra propia definición de muerte	25
- Etapas del proceso de duelo	29
- Redes de apoyo y su importancia para la aceptación de una pérdida	35
- Casos en los que se presentan trastornos psicológicos y enfermedades psicosomáticas	37
<b>III. Transformación de los hogares después de una pérdida familiar</b>	
- El primer 10 de mayo sin mamá	42
- El último suspiro de papá	56
- El inolvidable recuerdo de mi hijo	66
- Hermano, por siempre vivirás	77
- Mi abuela, guerrera inigualable	91
- Mi gran amor, te llevo en mi corazón	101
A manera de conclusión	113
Fuentes de consulta	117



## INTRODUCCIÓN

En México tenemos la costumbre de celebrar a la muerte cada mes de noviembre de diversas maneras y de este modo seguimos aportando al enriquecimiento cultural de nuestro país, pero también, lo hacemos con la intención de mantener vivo el recuerdo de nuestros familiares fallecidos, debido a que adoptamos la idea de que siguen presentes entre nosotros y eso nos brinda una luz de esperanza, ya que la idea de visualizar nuestra propia muerte o la de un ser querido nos puede afectar en nuestra cotidianidad.

El tema de la muerte siempre será actual, debido a que todos nacimos para morir y aunque algunas personas se niegan a pensar que algún día ocurrirá, la pandemia por Covid-19 que inició en marzo del 2020 y culminó en mayo del 2023, nos hizo asimilar de golpe que nadie tiene asegurado seguir con vida el día de mañana, puesto que dicha enfermedad provocó el deceso de miles de personas rápidamente, incluso de familias completas que no imaginaron terminar así, por tal razón debemos valorar cada instante y hablar sobre la muerte de manera natural con nuestros familiares, para que cuando llegue el momento de afrontar el fallecimiento de algún ser querido, no haya culpas, pleitos o situaciones que pueden afectar el proceso de duelo de los individuos que se mantienen con vida.

A la muerte se le considera un tema de interés general, porque a pesar de que puede resultar incómodo para la mayoría de las personas, debemos tener en cuenta que todos estamos destinados a morir, no importa si es tarde o temprano; a causa de una enfermedad o de manera fortuita; estando en casa o del otro lado del mundo; la muerte forma parte de nuestras vidas y sin darnos cuenta, está al borde de nuestra existencia, por eso es fundamental hablar sin tabúes, prejuicios o miedos.

La proximidad es mental y se presenta cuando empezamos a entender que en cualquier momento tendremos que afrontar el deceso de un ser amado o convertirnos en la pérdida de alguien más y es mejor empezar a educarnos sobre la naturaleza de la muerte; por supuesto que duele decirle adiós a una madre o un padre que nos dio la vida; a un hermano que nos acompañó desde la infancia; a un

hijo al que procreamos, vimos nacer y crecer; a un abuelo que nos llenó de cariño incondicional o a la persona que fue el amor de nuestra vida, pero el único camino que tenemos es el que nos dirige a enfrentar nuestra pérdida con valentía y dignidad para seguir honrando la memoria de la persona que trascendió.

El objetivo principal de este reportaje es exponer la muerte desde las diversas áreas en las que impacta, para que el lector logre entender que es un suceso natural, inevitable y universal para todos los seres humanos. Además, mostrar cómo se transforman los núcleos familiares cuando se enfrentan al deceso de alguno de sus integrantes, tomando en consideración cómo fue su convivencia antes y después de su pérdida. También se busca mostrar que cada momento de la existencia es invaluable, por lo que es responsabilidad de cada quien hacer lo que sea necesario para vivir plenamente en medida de lo posible y valorar a los seres queridos que nos acompañan cada día.

Es un reportaje narrativo, debido a que relata las historias de seis personas que a partir de la muerte de un ser querido, han experimentado un proceso de duelo que les ha permitido tener un acercamiento directo con la muerte y asimilar que al final del camino, todos debemos cruzar ese umbral.

Para poner en contexto al lector sobre lo que implica morir, en el primer apartado se define a la muerte desde un punto de vista filosófico y psicológico, poniendo en debate la diferencia entre vivir y existir; se detalla cómo se venera a la muerte desde la perspectiva cultural de nuestro país y se plantea la posibilidad de morir de manera digna cuando una persona ha decidido dejar de vivir.

En el segundo apartado, se habla de los elementos que llevan a cada ser humano a formar su propia definición de muerte y la postura que podrían tomar ante la pérdida de un ser querido; se abordan las etapas del proceso de duelo y la importancia de las redes de apoyo para aceptar una pérdida. También se exponen las complicaciones que pueden experimentar algunos individuos que no logran transitar por la etapa de la aceptación y desarrollan trastornos psicológicos y enfermedades psicosomáticas.



En el tercer apartado se presentan los casos de seis personas que relatan cómo han vivido su duelo por el fallecimiento de un ser querido con el que formaron un vínculo bastante fuerte; Diana Vargas con su madre; Thelma Gutiérrez con su padre; Amalia Antonio con su hijo; Jessica Olvera con su hermano; Jessika Luna con su abuela y David Esparza con su esposa. Durante la investigación se contó con los testimonios de los especialistas Paola García, Osvaldo López y Danae Camacho, que aportaron información importante durante la investigación.



## I. LA MUERTE

*“La muerte es nuevamente un esqueleto envuelto en una mortaja, con la capucha medio caída hacia delante, de modo que lo peor de la calavera le quede cubierto, pero no merece la pena tanto cuidado, si esa era su preocupación, porque aquí no hay nadie que se asuste con el macabro espectáculo, sobre todo porque a la vista quedan los extremos de los huesos de las manos y de los pies, estos descansando en las baldosas del suelo, cuya gélida frialdad no sienten, aquellas hojeando, como si fueran un raspador, las páginas del volumen completo de las ordenaciones históricas de la muerte, desde el primero de todos los reglamentos, el que fue escrito con una sola y simple palabra, matarás, hasta las adendas y los apéndices más recientes, en que todos los modos y variantes del morir hasta ahora conocidos se encuentran compilados, y de los que se puede decir que nunca la lista se agota. La muerte no se sorprendió con el resultado negativo de su consulta, en realidad, sería incongruente, pero sobre todo sería superfluo que en un libro en que se determina para todos y cada representante de la especie humana un punto final, un remate, una condena, la muerte, aparecieran palabras como vida y vivir, como vivo y viviré. Allí sólo hay lugar para la muerte, jamás para hablar de hipótesis absurdas como que alguien haya conseguido escapar de ella alguna vez. Eso nunca se ha visto. Por ventura, buscando bien, todavía sea posible encontrar una vez, una sola vez, el tiempo verbal yo viví en una innecesaria nota a pie de página, pero tal diligencia nunca ha sido seriamente intentada, lo que nos induce a concluir que hay más que fuertes razones para que ni al menos el hecho de haber vivido merezca ser mencionado en el libro de la muerte”.*

*‘Las intermitencias de la muerte’.  
José Saramago, 2005.*

### **¿Qué es la muerte?**

A lo largo de la existencia humana, la muerte ha implicado un gran misterio para la mayoría de las personas en el mundo, ya que, hasta el día de hoy, nadie ha podido demostrar que exista una continuidad después de morir, a pesar de las teorías que se han planteado con la intención de suavizar la realidad de esta transición natural

que todos los seres vivos deben experimentar de manera inevitable. Los planteamientos que defienden la posibilidad de la "vida eterna" son por lo general de carácter religioso, puesto que su principal intención es brindarle tranquilidad a los creyentes sobre lo que se supone que sucederá luego de fallecer, como la creencia budista que habla de la reencarnación del espíritu o la esencia, que será definida con base en las acciones de su vida pasada y así tener la posibilidad de nacer como un nuevo humano o algún animal, incluso se habla de la posibilidad de convertirse en un ser divino si ha llegado el momento adecuado.

Otras doctrinas religiosas como el catolicismo han propuesto la existencia de diversos lugares metafísicos como "el cielo", que se define como un paraíso en el que reposan las almas de aquellos que han dejado el mundo terrenal para entrar a la eternidad y que concluyeron su ciclo de vida siendo "buenas personas". Además, se habla de "el infierno" como un sitio en el que residen los muertos que obraron mal en el mundo, según los lineamientos éticos de su sociedad, religión y cultura. También, se ha planteado "el purgatorio" espacio en el que se lleva a cabo la purificación de "los elegidos" para que puedan llegar a la gloria. Estos lugares imaginarios son descritos en la obra 'La divina comedia' de Dante Alighieri, ya que el protagonista los recorre antes de visualizar a Dios.

Aunque algunas de estas opciones podrían resultar alentadoras por el hecho de creer que existe algo después de la muerte, la realidad es que nadie sabe qué sucede después de morir, por lo que es ideal tratar de disfrutar cada instante de la vida, con todo y los momentos que pueden llegar a ser desagradables, como las pérdidas que todos estamos obligados a vivir.

Pero, ¿en verdad es tan complejo entender qué es la muerte? quizá los seres humanos han profundizado excesivamente tratando de asimilar lo que todos deberían conocer como un proceso natural que marca el fin de una vida, tanto mental como físicamente.

Paola Anel García Alarcón, licenciada en Ciencias de la comunicación y maestra en Desarrollo humano con un diplomado en Tanatología, expresa que la existencia humana inicia con el nacimiento y termina con la muerte, por lo que define el hecho de morir como un suceso natural que toma sentido gracias a la vida. También explica que, aun cuando la muerte es universal para todos los seres humanos, no sucede lo mismo con el concepto que cada uno desarrolla, puesto que se define a partir de las experiencias y creencias de cada individuo.

La licenciada en Psicología educativa con un diplomado en Tanatología, Danae Camacho, considera que la muerte representa un cambio. También, destaca que, cuando ocurre el deceso de un ser humano, la sociedad se enfoca principalmente en el fallecido, pero puede suscitarse que no se les presta atención a las personas que tienen que vivir su duelo, al tomar en consideración que la persona que murió ya no siente y tampoco sufre, pero los familiares deben afrontar la realidad y aprender a vivir con su dolor.

Para Osvaldo López Maguey, licenciado en Psicología y maestro en Terapia breve, la muerte es cuando cesa o termina la vida, pero, en el acompañamiento de pacientes lo maneja de una manera distinta.

Es cuando los dolientes dejan de tener contacto con las personas que fueron significativas para ellos, porque el duelo no necesariamente tiene que ser por muerte, también he acompañado pacientes a los que sus padres los abandonaron y viven un duelo similar al de la muerte.

Aunque la tanatología expone que el duelo requiere rapidez para que la persona afectada aprenda a vivir con su pérdida, es importante conocer la definición del médico neurólogo austriaco, Sigmund Freud, ya que en su obra 'De guerra y muerte. Temas de actualidad' empleó como escenario la guerra, para exponer y desarrollar su concepto de muerte, externando que los seres humanos se sienten ajenos a este proceso hasta que llega el momento de hacerle frente a una crisis que implique la pérdida de muchas vidas, representando un golpe de realidad que les demuestra

que nadie es inmortal, como sucedió con el desarrollo de la guerra en aquella época o con la pandemia de Covid-19 que comenzó en el año 2020.

En el mismo texto, explica que, ante la muerte, los adultos evitan hablar sobre el tema, debido a que los únicos que están "autorizados" a hacerlo son los médicos, abogados o aquellos profesionales que intervienen cuando ocurre un deceso. A los niños se les considera transgresores, puesto que hablan y cuestionan sobre la muerte con naturalidad. También destaca que las personas que conocían al fallecido, muestran una conducta distinta, como de respeto o admiración hacia el difunto porque creen que experimentó algo trágico, pero en realidad sólo terminó su ciclo de vida.

El filósofo alemán, Martin Heidegger, propone en su obra 'Ser y tiempo' un modelo ontológico llamado 'Ser para la muerte' con el que detalla que las personas viven su muerte y al mismo tiempo, va muriendo su vida, debido a que todos los seres humanos nacen para morir desde el momento en el que son arrojados al mundo terrenal, es parte de la naturaleza y ante lo expuesto plantea dos tipos de individuos.

En primer lugar, habla de los 'Das Man' que saben que otras personas mueren, pero creen que a ellos no les pasará, por lo tanto, se sienten inmortales y cometen imprudencias para demostrarse a sí mismos que no corren riesgos. En seguida vienen los 'Eigentlichkeit' que se asumen como seres destinados para la muerte, por lo que se proponen ser auténticos y disfrutar de sus vidas, puesto que saben que pueden morir en cualquier momento.

Sobre el enfoque tanatológico, la médico psiquiatra suiza, Elisabeth Kübler-Ross, explica en su obra 'La muerte: un nuevo amanecer' que independientemente de la nacionalidad, religión, edad o nivel socioeconómico, la muerte llegará tarde o temprano, debido a que se trata de "un acontecimiento puramente humano" y debe ser aceptado, así como ocurre con el nacimiento.

Además, detalla que el proceso de muerte se divide en tres etapas; la primera la ejemplifica como el momento en el que una mariposa abandona el capullo de seda, representando la separación del alma o el espíritu del cuerpo físico: "Morir significa, simplemente, mudarse a una casa más bella, hablando simbólicamente", es decir que, cuando el capullo (el cuerpo) empiece a deteriorarse por una enfermedad o cualquier otro factor causante de muerte, la mariposa (el alma) será liberada.

La doctora Kübler-Ross afirma que en la segunda etapa, el capullo (el cuerpo) ha dejado de funcionar casi en su totalidad, mientras que la conciencia no podrá seguir alerta. Sin embargo, la persona que está muriendo hace uso de su energía psíquica para comunicarse, porque a pesar de que el cuerpo físico puede llegar a morir en soledad, el alma se encuentra con sus seres queridos que fallecieron anteriormente.

Finalmente llega la tercera etapa, en la que la persona se ha desprendido totalmente del mundo terrenal, es consciente de que la muerte no es más que un pasaje hacia otra forma de vida y pasa por una transición marcada por los factores culturales terrenales que se le inculcaron durante su existencia, es decir, si la persona que murió fue católica y absuelta de sus pecados, seguramente se dirigirá hacia "el cielo" para reunirse con Dios.

La doctora Kübler-Ross, afirma en su obra mencionada que los seres humanos que son conscientes de que están destinados a morir, le ponen más atención a tener una vida plena.

"La integración de la idea de la muerte en el pensamiento de los seres humanos les permite erigir sus vidas de acuerdo con propuestas más conscientes y meditadas, alertándolos sobre el uso que hacen con ellas y no perdiendo el tiempo en cosas sin importancia".

Remata este planteamiento al expresar que ella siendo una mujer dedicada a la medicina y una positiva criatura viviente, ha descubierto durante el transcurso de sus investigaciones que las personas no deben temerle a la muerte, puesto que no representa el fin, sino "un radiante comienzo".

## **Diferencias entre vivir y existir**

La vida que cada persona recibió no fue de su elección, un día simplemente llegó al mundo sin poder elegir a su familia, nivel socioeconómico, nacionalidad o género, y empezó a desarrollarse en la sociedad que le corresponde durante su infancia y adolescencia, pero llega un punto el que puede elegir vivir de manera plena o, por el contrario, simplemente existir como un individuo que forma parte de una estadística o grupo.

Esta reflexión se hace a propósito de las personas que se enfocan excesivamente en los problemas cotidianos de su vida como el trabajo, la crisis económica, los conflictos familiares, las relaciones amorosas, las pérdidas familiares o materiales y un sinnúmero de obstáculos que se van presentando todos los días; afortunadamente, la mayoría de estas situaciones tienen solución, el único tema que no ofrece otra salida es la muerte, pero, ¿realmente vale la pena atormentarse por algo que es inevitable para los seres humanos?

Aunque la muerte puede provocar incertidumbre entre hombres y mujeres, toma sentido con el ciclo de vida que cada individuo desarrolla, al considerar que cada persona tiene la posibilidad de hacer lo que sea necesario para vivir plenamente y no cumpliendo únicamente con las imposiciones de su sociedad, religión o cultura.

La especialista Paola García, expone que muchas veces las personas están socialmente presionadas a cumplir con obligaciones o tareas en el deber ser, como cuando los padres tienen expectativas al decir que quieren que su hijo tenga una carrera universitaria, un buen trabajo, que compre una casa y un carro, pero ¿qué pasaría si no sucede así? significa un duro golpe para los papás porque seguramente se van a sentir decepcionados, mientras que el hijo se reconocerá a sí mismo como un fracasado; en ese momento sin darse cuenta, han dejado de vivir y únicamente empiezan a existir por la presión que sienten de cumplir con las exigencias de otros, dejando probablemente de lado sus sueños o metas personales.



Son tareas que las personas van acumulando en su proceso de vida, que los ocupan demasiado, entonces probablemente, esas ocupaciones que no han cumplido son las que los frustran de la muerte, porque a lo mejor en realidad no es miedo, incluso nada que tenga que ver con la muerte sino lo que no han hecho en vida y empiezan a pensar que no pueden irse sin lograrlo. Sin embargo, cuando mueren, dejan de existir y los títulos o bienes materiales también se desvanecen, expone García.

La doctora Kübler-Ross plantea una reflexión en 'La muerte: un amanecer', al cuestionarse si las personas deben permitirse vivir o únicamente dedicarse a existir, ya que no importa cómo se haya llegado al mundo, sino la manera en la que cada quien define su ciclo de vida.

Incluso, se ejemplifica a sí misma, al revelar que sus padres solamente deseaban tener un hijo varón, pero nunca imaginaron que del embarazo nacerían trillizas, por lo que se describe como una "decepción", En primer lugar por la apariencia física que tuvo al nacer. Además, llegó a considerar que sus hermanas y ella saturaron a sus progenitores, a pesar de eso, empodera la idea de que nada sucede en la vida por azar o casualidad, pues hasta una "nada" como ella, que pesó menos de un kilo al nacer, debía probar con todas sus fuerzas que tenía derecho a vivir.

### **Impacto cultural de la muerte**

Aun cuando el tema de la muerte puede resultar un poco lóbrego para la sociedad en México, se ha suscitado una contradicción interesante, ya que los antepasados disfrutaban al celebrar a la muerte y a sus difuntos con ceremonias extravagantes. Lamentablemente, el significado de morir se empezó a horrorizar con la llegada de los españoles a México en el siglo XVI cuando impusieron sus creencias católicas a los pobladores de aquella época, como fue el caso de los mexicas.

Hoy en día, este tipo de celebraciones se mantienen vigentes, ya que todavía se acostumbra a poner ofrendas en vísperas de día de muertos; según las creencias del pueblo mexicano, los difuntos regresan al mundo de los vivos a disfrutar de los

placeres que gozaron en vida y así como esta idea, existen muchas otras que cada persona va adoptando, conforme a su propio criterio.

Los periodistas Marco Antonio Gómez Pérez y José Arturo Delgado Solís, cuestionan en su libro 'Ritos y mitos de la muerte en México y otras culturas' ¿qué sucedió primero, mito o rito? Entonces al hablar de la muerte, es bien sabido que existen muchos mitos sobre el tema, por lo tanto, cuando alguien muere se llevan a cabo una serie de rituales que son definidos por la religión o creencias del mismo fallecido o sus familiares, por ejemplo:

- La velación del cuerpo para que sus familiares o amigos puedan despedirse y asimilar que la persona ha cerrado su ciclo de vida.
- Montar guardia al féretro; a veces por respeto, algunas otras veces con la intención de proteger los restos de "malas energías" o simplemente por acompañamiento.
- Hacer oraciones o alabanzas para pedir por el descanso eterno del fallecido, su graduación celestial, reencarnación o cualquier otra creencia que tengan los familiares.
- Vestir al muerto con ropa, mortajas o atuendos especiales.
- Colocar objetos que le pueden servir para iniciar su nuevo recorrido o simplemente porque son algo que el fallecido apreció en vida.
- Realizar ceremonias que son principalmente de carácter religioso, en las que sólo participan los familiares o un grupo específico de personas.
- Colocar elementos que simbolizan protección como el ajo o cebollas con vinagre, debido a que, por el proceso natural de descomposición, el cuerpo puede generar mal olor y supuestamente puede atraer "desgracias".
- En la religión católica, se acostumbra a realizar un novenario, que son las ceremonias y ritos fúnebres realizados en honor al difunto, lo cual culmina generalmente con el levantamiento de una cruz de cal.

Así como este tipo de costumbres, existen otras que son más sencillas o por el contrario, totalmente extravagantes, y aunque no existe certeza de que sirvan para que el fallecido pueda estar en paz o alcanzar el estado idealizado, generalmente funcionan para que los seres queridos puedan enfrentar su pérdida, empiecen a vivir su proceso de duelo y estén acompañados de otras personas que en ese momento se desarrollan como un apoyo fundamental, debido a que los primeros días después de la pérdida, suelen ser los más complicados.

Durante la entrevista, la especialista Paola García hace la siguiente reflexión sobre su creencia de lo que sucede después de la muerte:

En la cultura oriental creen en la reencarnación y es el sistema de creencia que más me atrae como persona porque habla del alma y su importancia más allá de la presencia física, entonces con la muerte adoran al alma y la dejan ir porque saben que no muere, únicamente se despiden del cuerpo físico y me gusta mucho porque hablan de espiritualidad y la importancia que tiene para uno mismo. Yo lo relaciono con las emociones porque si tú amas a alguien, pues no lo vas a amar sólo cuando lo ves de frente, el verdadero amor es intangible y no tiene con ver o no a la persona, porque amar así es muy fácil pero cuando no lo tienes cerca ¿eres capaz de amar? Entonces es más profundo y creo que en México hacemos todo lo contrario, porque cuando alguien muere nos olvidamos de todos sus defectos y convertimos a un muerto en la persona más buena del mundo, pero yo creo que, con esto, sólo estamos lavando nuestras culpas.

Como seres individuales, cada persona tiene derecho a creer si existe o no la vida después de la muerte con su llegada al cielo, al infierno o al purgatorio; si reencarnará; si viajará hasta el Mictlán mientras realiza una serie de pruebas; si caerá en un sueño eterno o cualquier otra opción que pueda otorgar paz o tranquilidad, pero lo más recomendable es no perder el tiempo pensando en lo que ocurre después de morir, ya que lo realmente importante es aprovechar cada momento valioso en el entorno que los rodea.

## **Desde el estudio de la medicina**

Aunque es fundamental que las personas aprendan a entender la muerte desde la perspectiva psicológica para afrontarla de manera digna y objetiva, se debe tener en cuenta que los seres humanos no sólo están compuestos por un alma o espíritu, también cuentan con un cuerpo físico que todos los días sufre diversos cambios, desde los menos visibles, hasta los más evidentes; como cuando un niño pierde su primer diente, que se puede considerar como un cambio inmediato a diferencia del inicio de la adolescencia que ocurre de manera progresiva.

A pesar de que muchos de estos cambios dependen del estilo de vida que cada persona adopta, es imposible no contemplar que todos los organismos se van degenerando a causa de enfermedades, virus, infecciones o cualquier otro factor que pueda ser causante de la muerte de un individuo.

También es cierto que no necesariamente se tiene que ser una persona anciana para estar expuesta a los agentes que son causantes de muerte, ya que todos los días, en todo el mundo, mueren hombres y mujeres de todas las edades, desde aquellos que sólo tuvieron algunos minutos de vida, hasta los que lograron llegar a la vejez.

La humanidad tampoco se puede olvidar de que, siempre han existido accidentes, homicidios, riñas, desastres naturales, pandemias, guerras y diversas situaciones en las que mueren personas que gozaron de un perfecto estado de salud, quizá de manera sorpresiva o premeditada, pero finalmente experimentan un final que bajo estas circunstancias puede llegar a ser fatídico.

Un ejemplo que pone en contexto lo mencionado, fue el desplome de un tramo elevado de la línea 12 del Sistema de Transporte Colectivo Metro, próximo a la estación 'Olivos', el 3 de mayo del 2021 en la Ciudad de México. En este fatal suceso, murieron 27 personas que se dirigían a diversos destinos, dejando a sus familias de luto y a una sociedad marcada por la desgracia.

Aunque nadie sabe qué sucede con el alma o espíritu de los individuos cuando mueren, sí existe certeza de lo que ocurre con el cuerpo físico y es que hay ciertas características tomadas en cuenta por los médicos para determinar que una persona falleció.

En la obra 'Tanatología Forense' del médico legal, Eduardo Vargas Alvarado, define a la muerte como: "El cese definitivo e irreversible de las funciones de los sistemas vitales respiratorio, cardiovascular y nervioso". Se detalla que aunque existen diversos tipos de muerte definidos por varios aspectos médicos, es importante entender el ciclo del oxígeno que comprende cuatro niveles orgánicos, iniciando con los centros vitales en el bulbo raquídeo que son los que comandan la actividad respiratoria y cardíaca; en seguida vienen los pulmones que reciben el oxígeno que trae el aire inspirado y al mismo tiempo, eliminan el dióxido de carbono y otros productos de desecho que son expelidos por el aire respirado; posteriormente, la sangre, en donde se localizan los glóbulos rojos que transportan el oxígeno a las células de todos los tejidos y de estas toman el dióxido de carbono y productos de desecho; finalmente, el corazón que impulsa la sangre que circula a través de los vasos sanguíneos como: arterias, arteriolas, capilares y venas, desde los pulmones a los tejidos, y de éstos nuevamente a los pulmones.

Explicándolo de manera más concreta, detalla que la vida depende del funcionamiento de la circulación, respiración y sistema nervioso central, que tienen como principal objetivo la oxigenación de los tejidos.

Independientemente de las causas o variantes que llevaron a la muerte de una persona, todos los cadáveres inician un proceso conocido como "Intervalo postmortem" en el que empiezan a ocurrir diversas reacciones como la excitabilidad muscular, reacciones pupilares, cambios retinianos, coagulación posmortem y fenómenos cadavéricos como el enfriamiento, livideces, rigidez y deshidratación. Además, se hacen presentes los fenómenos fisiológicos y bioquímicos, que en conjunto inician el proceso de descomposición del cuerpo.

Así es como llega el momento en el que los familiares o responsables tienen que decidir si el cadáver será inhumado o cremado, lo cual dependerá de algunos o varios de los siguientes aspectos:

- Peticiones del fallecido en vida, de manera expresa o escrita.
- Condiciones legales, debido a que los cadáveres que requieren investigación no deben ser incinerados.
- Presupuesto económico, que obliga a los familiares a recurrir a la opción más accesible.
- Sobre población de los cementerios, que orilla a los dolientes a recurrir a la incineración.
- Traslado de los restos, puesto que hay personas que mueren lejos de su hogar y familia, por lo tanto, algunos dolientes eligen la cremación, aunque hay algunos que se mantienen fieles al sepelio.
- La cremación supone que los familiares podrán conservar las cenizas o hacer lo que consideren correcto, mientras que la inhumación requiere mantenimiento cada cierto tiempo, incluso regularizar pagos para evitar la exhumación.
- Contingencias médicas, por ejemplo: cuando inició la pandemia por Covid-19, la Organización Mundial de la Salud ordenó como protocolo de seguridad, la incineración obligatoria de los cadáveres de personas que fallecieron a causa de coronavirus, evitando que fueran sepultados, pero con el paso de los meses, esta medida desapareció.

### **El derecho a la muerte digna**

Actualmente, la concepción sobre la muerte sigue causando conflicto e incertidumbre entre las personas, principalmente cuando se cuestionan qué sucederá cuando llegue el momento de su fallecimiento o de algún ser querido. No obstante, se debe tener en cuenta que morir no es tan terrible como generalmente se piensa, porque ¿qué pasaría si todos los seres humanos fueran inmortales? ¿Realmente se podría disfrutar de la vida al saber que siempre habrá un mañana?

Incluso, se ha llegado a decir que la muerte puede ser un alivio para algunas personas, especialmente para aquellas que a causa de alguna enfermedad que por lo general es crónico - degenerativa, padecen algún dolor o sufrimiento que los atormenta durante los últimos años de su vida, por eso es necesario hablar sobre la eutanasia y la importancia que se le ha otorgado con el paso de los años, aunque todavía es un tema tabú.

Según explican los periodistas Marco Antonio Gómez Pérez y José Arturo Delgado Solís, en su obra 'Ritos y mitos de la muerte en México y otras culturas' la palabra "eutanasia" tiene su origen en Grecia y viene de los vocablos Eu y Thánatos que tiene como principal significado "Buena muerte".

Y es que, así como la mayoría de las personas luchan todos los días para tener una vida digna en medida de lo posible ¿es tan complicado pensar que existen otros individuos que anhelan una muerte digna? Aunque los seres humanos desconocen cómo será su muerte ¿qué sucedería si se pudiera decidir cómo y cuándo se quiere morir? Estas palabras pueden sonar como algo que atenta en contra de la vida, pero poniendo en contexto a un ser que está sufriendo por el dolor que le provoca el cáncer que ha invadido todo su cuerpo, seguramente lo mejor para este individuo sea morir pronto, para aliviarse a sí mismo y a sus seres amados que también han padecido a su lado.

Hace algunos años, se dio a conocer la historia de Víctor Escobar Prado, el primer hombre en Colombia y en toda Latinoamérica que recibió la eutanasia sin ser un paciente con alguna enfermedad terminal porque decidió dejar de vivir. Su deceso asistido ocurrió el 7 de enero del 2022 y como principal atenuante para que la decisión fuera tomada en cuenta, se consideró que tenía varias condiciones degenerativas como la enfermedad pulmonar obstructiva (EPOC) e hipertensión, además sufrió dos accidentes cerebrovasculares que le provocaron muchas secuelas, sin tomar en cuenta que tenía problemas de movilidad y necesitaba oxígeno en todo momento.

La muerte asistida del hombre de 60 años, sucedió en una institución prestadora de salud que no fue identificada por petición de la entidad, aunque su abogado, Luis Giraldo, informó que el fallecido solicitó donar sus órganos funcionales.

"No les digo un adiós sino un hasta luego" expresó Escobar durante la última entrevista que brindó antes de morir, externando que se sentía muy contento de sentar un precedente para otros pacientes que también busquen morir de manera digna en el futuro.

Del mismo modo, se dio a conocer el caso de Martha Sepúlveda, mujer colombiana de 51 años que tras varios meses de lucha había logrado acceder a la eutanasia para culminar con su vida el 10 de octubre del 2021, ya que padecía de esclerosis múltiple y su vida se había convertido en un tormento.

Lamentablemente, las autoridades de Medellín decidieron revocar dicha decisión, debido a que su enfermedad no era terminal, Por fortuna la sociedad le mostró su empatía a Martha; su caso fue retomado en diversos medios de comunicación y se viralizó en redes sociales, incluso se lanzó el hashtag #MarthaTomaElControl, con lo que finalmente se logró que la mujer falleciera con dignidad el 8 de enero del 2022, contando con el apoyo de su hijo Federico Redondo Sepúlveda, que siempre se mostró respetuoso y empático con el último deseo de su madre.

Durante una entrevista de televisión para Noticias Caracol, Martha explicó que podía parecer cobarde con esta decisión, pero no estaba dispuesta a sufrir más porque estaba cansada. "Yo pienso que es Dios quien me fortalece en todo momento" expresó la ahora finada. Por su parte, el hijo de Martha, Federico Redondo, detalló que haber acompañado a su madre hasta el último momento, ha sido el acto de amor más grande de toda su vida, pues a pesar de que siempre la va a necesitar, está consciente de que su progenitora ya no vivía plenamente, solamente existía.



También se registró el caso de Federico Carboni, hombre italiano de 44 años que se sometió al primer suicidio asistido en su país el 15 de junio del 2022, luego de varios años de batallas legales, buscando obtener una respuesta favorable a su petición.

Carboni llevaba 12 años paralizado, tras haber sufrido un accidente de tráfico y aunque él mismo explicó que había hecho todo lo posible para seguir con su vida a pesar de su discapacidad, llegó al límite mental y físico, por lo que de manera oficial empezó a luchar por su derecho a morir de manera digna y lo consiguió; falleció rodeado de su familia tras administrarse él mismo los medicamentos letales a través de una máquina diseñada para dicho acto.

Para lograr morir como tanto lo anhelaba, Federico Carboni fue apoyado por la Asociación Luca Coscioni, que le ayudó a superar la resistencia de los tribunales y de las autoridades sanitarias.

Finalmente, después de una batalla de años, podré poner fin a mi sufrimiento. No niego que lamento despedirme de la vida, sería falso y mentiroso si dijera lo contrario porque la vida es fantástica y sólo tenemos una, no tengo un mínimo de autonomía en la vida diaria, estoy a merced de los acontecimientos, dependo de los demás para todo, soy como un barco a la deriva en el océano, expresó Carboni.

La especialista Paola García considera que existe un vacío legal asociado a la dignidad humana, ya que las personas tienen derecho a decidir sobre su vida, pero también tendría que suceder lo mismo con su muerte, porque generalmente son otros los que toman la decisión.

La tanatología voltea a ver la dignidad humana. ¿qué quiere hacer la tanatología? Que la persona que está en sus últimos días de vida, tenga derecho a decidir sobre sí mismo, siempre y cuando tenga pleno uso de sus facultades mentales, pero creo que mientras exista esta capacidad, tendría que hacerse algo, por lo menos en México, para que se respete mi derecho a vivir y a morir como mejor me parezca.

García también detalla que, aunque la ley prohíbe la eutanasia en México, existe la religión católica que impera en el país y de algún modo, es una institución de poder, entonces no permite la decisión individual de las personas a ponerle fin a su vida porque va en contra de sus reglas, pero realmente se trata de dogmas que de algún modo involucran la conciencia del ser.

Hace falta que nos informemos sobre el tema porque creo que gran parte del dolor humano está en el desconocimiento, eso es lo que yo he aprendido con la tanatología, incluso la he aplicado en mí misma; yo no veo la muerte con terror, porque lo que estoy compartiendo como teoría también lo he vivido, a mí me negaron el acercamiento a la muerte, como si fuera algo terrorífico de la vida y el día que me tocó ver de cerca por primera vez una muerte natural, dije: 'que bonito es morir así' sin toda la tragedia a la que estamos acostumbrados.

Es importante conocer la diferencia entre eutanasia y suicidio asistido, según informa la Organización Mundial de la Salud (OMS) debido a que las definiciones que existen sobre eutanasia no son exactas y pueden variar de una persona a otra, pero tienen varios elementos en común, por lo que se puede definir de manera general como “el acto deliberado de ponerle fin a la vida, a petición propia de un familiar” mientras que el suicidio médicamente asistido se podría definir como “la ayuda que da un médico a un paciente, en respuesta a su solicitud, proporcionándole los medios para suicidarse y es el paciente quien realiza la acción final que causa la muerte”.

En México la Ley General de Salud prohíbe la eutanasia en su artículo 166 Bis 21, expresando que “Queda prohibida, la práctica de la eutanasia, entendida como homicidio por piedad, así como el suicidio asistido conforme lo señala el Código Penal Federal, bajo el amparo de esta ley. En tal caso se estará a lo que señalan las disposiciones penales aplicables”.

La única opción que sí está regulada en México es la voluntad anticipada y se especifica en el artículo 166 Bis 4, de la siguiente manera:

Toda persona mayor de edad, en pleno uso de sus facultades mentales, puede, en cualquier momento e independiente de su estado de salud, expresar su voluntad por escrito ante dos testigos, de recibir o no cualquier tratamiento, en caso de que llegase a padecer una enfermedad y estar en situación terminal y no lo sea posible manifestar dicha voluntad. Dicho documento podrá ser revocado en cualquier momento.

También existe la Asociación por el Derecho a Morir con Dignidad en México que se han planteado como principal misión el promover y defender el derecho de toda persona a una muerte digna, facilitando el diálogo plural, la difusión y la construcción de los marcos legales en torno a los cuidados paliativos, la muerte médicamente asistida y la eutanasia, desarrollando contenidos éticos, científicos y legales para ayudar a concientizar a la población de nuestro país sobre los derechos que se tienen al acceder a cuidados paliativos y a una muerte digna. Incluso, en su sitio web hablan sobre la importancia de la muerte digna y lo que implica:

La muerte es la última experiencia del hombre; la experiencia cumbre de nuestras vidas. Morir da miedo; es enfrentarnos con lo desconocido y esto no deja de producir vértigo. Sin embargo, la muerte se antoja menos temible, o al menos un poco menos temible cuando sabemos que podremos atravesar sin dolor físico inútil e innecesario porque ya no hay esperanza; cuando sabemos lo que podremos hacer porque existe el marco legal que nos lo facilita, que nos lo permite; cuando sabemos que podremos vivir nuestra muerte con la tranquilidad que da la ausencia del dolor, sin tubos que hagan de nuestros últimos momentos un calvario de sufrimientos terribles que nos impidan despedirnos en paz de quienes amamos, de quienes nos han acompañado durante la vida.

Como ha sido abordado en este apartado, probablemente morir no sea tan terrible como generalmente se les ha hecho creer a las personas, lo que sí resulta lamentable es no tener una vida plena a causa de las exigencias de la sociedad.

A continuación, se desarrolla el tema de la muerte desde un enfoque dirigido hacia las personas que enfrentan el deceso de un ser querido, tomando en cuenta la definición que cada quien ha construido sobre el hecho de morir. Además, se exponen las etapas por las que debe transitar una persona cuando vive su proceso de duelo, la importancia de las redes de apoyo y las repercusiones que pueden presentarse cuando un doliente no logra llegar a la aceptación de su pérdida.

## II. LA MUERTE Y SU IMPACTO EN EL NÚCLEO FAMILIAR

*“«¡El intestino ciego! El riñón -se dijo-. El problema no está en el intestino ciego ni en el riñón, sino en la vida y... la muerte. Sí, tenía vida, y ahora se va, se va y no puedo retenerla. Sí. ¿A qué engañarme? ¿Acaso no es evidente para todos, excepto para mí, que me estoy muriendo y que la cuestión está sólo en el número de semanas, de días o, quizá, de instantes? Había luz, ahora hay tinieblas. Yo estaba aquí hace un instante. ¡Ahora me voy hacia allí! ¿Hacia dónde? Sintió escalofríos, se le paró la respiración. Oía sólo los latidos de su corazón. «¿Qué habrá, cuando falte yo? No habrá nada. Entonces, ¿dónde estaré, cuando ya no sea? ¿Será la muerte? No, no quiero.» Se levantó, quiso encender la vela, buscó a tientas con las manos temblorosas, se le cayó la vela del candelero y de nuevo se tumbó sobre la almohada. «¿Para qué? Da lo mismo -se decía con los ojos abiertos, mirando en la oscuridad-. Es la muerte. Sí. La muerte. Y ninguno de ellos lo sabe, ni quieren saberlo, no se compadecen de mí. Se divierten. -Oía las voces y el ritornelo como si fueran muy lejanos, pues la puerta estaba cerrada-. A ellos les da lo mismo, pero también ellos morirán. Qué estupidez. Yo antes, ellos después; pero les ocurrirá lo mismo. Y se alegran. ¡Cerdos!» La ira le ahogaba. Sentía una tortura espantosa, insoportable. Pero no puede ser que todos estén siempre condenados a este miedo horrible”.*

*‘La muerte de Iván Ilich’  
León Tolstói, 1886*

### **Elementos que marcan nuestra propia definición de muerte**

Para los seres humanos puede resultar doloroso recordar que, sin importar todos los esfuerzos que hagan para mejorar cada día, lo único que tienen seguro es la muerte, debido a que sucede tarde o temprano, sin tomar en cuenta edades, géneros, estatus socioeconómicos, niveles educativos, religiones o apariencias físicas, siempre es equitativa.

Sin embargo, todos estos elementos influyen en la manera en la que cada ser humano forma su propia definición de muerte, ya que una persona que profesa la religión católica no asimila la idea de morir como lo hace alguien que es agnóstico. También, ocurre lo mismo con un individuo que piensa que al fallecer comenzará un sueño eterno, mientras que alguien más visualiza a la muerte como lo más terrible que le puede suceder, llegando al punto de experimentar una fobia.

Pero, ¿qué otros aspectos influyen para que cada ser humano vaya formando su propia definición de muerte? La especialista Paola García explica en entrevista que se trata de una cuestión meramente cultural, porque se desprende de la familia y el sistema de creencias que existen en el entorno en el que cada individuo se desarrolla:

El concepto de muerte en México tiene que ver con la cultura y depende de cada localidad, porque existen muchas creencias alrededor del tema. También es importante considerar que la religión que impera en el país es la católica, por lo tanto, estamos apegados al concepto de acuerdo al tipo de religión que se profesa.

En opinión de García, el concepto general de muerte, debería ser enseñado desde la biología, desde la naturaleza humana y desde la existencia, debido a que los humanos son seres biopsicosociales - espirituales, esquema que puede generar confusión, dado que en la cultura occidental se relaciona a la espiritualidad con la religión, pero en realidad no están vinculadas y desde ese punto se van presentando dudas que refuerzan la resistencia para hablar sobre la muerte.

La muerte debe empezar a tratarse desde la cuestión natural para aceptar que es parte del ciclo de la vida y no como el cuento que conocemos de que nacemos, crecemos, nos reproducimos y morimos; es una teoría muy trillada pero también muy fantasiosa porque desde el primer segundo, minuto o cualquier lapso de tiempo en el que tenemos vida, estamos propensos a morir, advierte la especialista.

Del mismo modo, explica que muchas personas creen que le tienen miedo a la muerte y quizá por eso no han podido formar su propio concepto, ya que lo han evadido tanto que no se preguntan “¿qué es la muerte?” Sólo reconocen que la idea les provoca miedo, pero realmente no saben cuál es la razón.

A través de la experiencia y el acompañamiento tanatológico, la gente determina que no le tiene miedo a la muerte, porque una cosa, es decir: '¿La muerte? ¡Que miedo!' pero en realidad cuando una persona se sienta a definir qué es la muerte, se da cuenta que no le tiene miedo a morir en un sismo, le tienen miedo a morir aplastados o en una situación muy letal, entonces son dos cosas bastante distintas, por lo tanto, el concepto de muerte tiene que excluirse de la parte física y adentrarse en la espiritualidad.

García recomienda dialogar con los niños sobre la muerte de manera natural, porque en ocasiones hay factores externos a la familia que pueden generar confusión y al mismo tiempo fobias, entonces cuando les toca afrontar por primera vez el fallecimiento de un ser querido, pueden sufrir un impacto emocional demasiado fuerte, debido a que no tuvieron un acercamiento previo con el tema.

Hay muchos papás que evitan llevar a sus hijos a los velorios porque no quieren que visualicen a la persona que murió, pero al evitar que un pequeño mire al fallecido, es una situación que para él o ella nunca ocurrió. Tampoco se deben inventar mentiras alrededor de la muerte como: 'se fue de viaje' o 'se lo llevó Dios', porque surgen ideas equivocadas sobre el hecho de morir.

Finalmente, considera que lo fundamental dentro de la familia es que se pueda pensar en la muerte como algo natural, único, inevitable e irrepetible, y a partir de esto, cada quien podrá formular su propio concepto, sin olvidar estas características que son esenciales.

“No se debe negar que la muerte existe, de este modo se reconoce y se trabaja lo que se tiene en contra del tema, como miedo, fobia o frustración, para enfocar el problema en una idea realista de lo que es morir”, puntualiza García.

El especialista Osvaldo López señala en entrevista que el criterio sobre la muerte empieza a desarrollarse desde la infancia, destacando la crianza de los padres y las influencias del entorno como la información que se obtiene en la escuela, internet, televisión o películas.

Cuando muere una abuelita, es común que los padres intenten proteger a los niños cuando son pequeños; no quieren provocarles sufrimiento y deciden no informarles sobre lo sucedido. Tampoco los llevan al funeral o sepelio, pero no comprenden que este tipo de acciones son lo que hacen que los menores empiecen a pensar que la muerte es algo que debe evitarse y cuando son adultos, consideran que es lo peor del mundo, sentencia Osvaldo López.

También puede influir el hecho de haber visto morir a otros individuos de manera trágica, perder a varios seres queridos de manera continua, haber experimentado alguna situación que haya puesto en riesgo su vida o alguna situación similar. Afortunadamente, existe la posibilidad de que las personas sean acompañadas por un tanatólogo para entender que las pérdidas son inevitables en algún punto de su existencia.

Recordemos que la Doctora Elisabeth Kübler-Ross define a la tanatología moderna como "una instancia de atención a los moribundos" refiriéndose al acompañamiento de las personas que están a punto a morir y a los cuidados paliativos que requieren, haciéndolos sentir miembros útiles y valiosos de la sociedad. Además, edificando clínicas que tienen como principal objetivo ayudarlos a vivir gratamente, sin dolor y respetando sus peticiones éticas.

En la actualidad, la tanatología no sólo se encarga de brindarle apoyo a los moribundos, también se enfoca en los familiares o amigos que han iniciado sus procesos de duelo por la pérdida de un ser amado, llevándolos a entender que la persona que morirá o murió, siempre seguirá presente a través de su legado.



## **Etapas del proceso de duelo**

Casi de manera obligatoria, los seres humanos deben enfrentar pérdidas de todo tipo a lo largo de su vida, desde aquellas que se pueden considerar sencillas hasta las que son más dolorosas; algunos ejemplos de pérdidas simples pueden ser cuando alguien no logró abordar un avión para realizar el viaje que tanto anhelaba, o quizá cuando extravió su teléfono celular sin percatarse cómo sucedió; son situaciones que, por supuesto generan frustración, pero que generalmente tienen solución.

El único suceso que no tiene remedio en la vida es la muerte, no hay manera de reemplazar a una mamá, un papá, un hermano, un hijo o un abuelo, ya que son personas con los que se crea un vínculo genuino, por lo tanto, se inicia un proceso de duelo en el que se transita por diversas etapas y no se hace de manera lineal, tampoco tiene un tiempo establecido, dado que cada individuo lo experimenta de un modo distinto.

Durante varios años, la doctora Elisabeth Kübler-Ross se dedicó al acompañamiento de pacientes en etapa terminal, incluso realizó varios estudios que le permitieron exponer en su obra 'Sobre muerte y los moribundos' uno de los modelos psicológicos más reconocidos en todo el mundo, con el que explica que el proceso de duelo de las personas está conformado por cinco etapas.

- Negación y aislamiento
- Ira
- Pacto o negociación
- Depresión
- Aceptación

Sin embargo, el modelo psicológico que planteó Elisabeth Kübler-Ross sobre el proceso de duelo no es exclusivo de las personas que están a punto de morir, también lo experimentan los seres queridos, de hecho, lograr la aceptación de la pérdida, dependerá del vínculo que cada individuo tuvo con el fallecido, por ejemplo:

Una familia conformada por padre, madre y cinco hijos; el patriarca muere a causa de una enfermedad crónica que padeció durante varios años, evidentemente el proceso de duelo no será el mismo para todos los integrantes del hogar; la esposa sufrirá por el deceso de su cónyuge y probablemente la aceptación de su pérdida dependerá de la manera en la que vivieron su relación, es posible que se hayan amado plenamente y eso sería un aliciente para que la viuda se sienta tranquila, gracias a que no existen rencores ni culpas.

En el caso de los hijos, puede ser que alguno tuviera un vínculo cercano con su padre, por lo tanto, le costará más trabajo aceptar su pérdida. También, existe la posibilidad de que otro de los hijos no se sienta tan afectado, debido a que no tuvo una relación basada en la cordialidad con su progenitor.

Lo que también define la forma en la que los familiares vivirán su proceso de duelo, es la manera en la que falleció su ser querido, porque no representa lo mismo ver morir a un abuelo de 95 años que había padecido una enfermedad desde hace algunos años a diferencia de una persona joven que murió de manera inesperada en un accidente; en el primer caso, podría existir la posibilidad de que los familiares vivieran su proceso de duelo de manera anticipada, al tener en cuenta que el abuelo podía morir en cualquier momento, pero, ¿qué sucede con la muerte del joven? Todos sufren por su pérdida, en especial los mayores que generalmente afirman que darían su vida por la de él, quizá para que tuviera una carrera profesional o para que formara una familia, pero en el fondo se trata de los deseos, expectativas y alivio de los que siguen con vida.

La especialista Paola García plantea que, ante la pérdida de un familiar, cada individuo debe preguntarse: "¿Qué estoy perdiendo realmente con la muerte de mi ser querido?" y expone el siguiente ejemplo:

Si yo pierdo a una tía a la que quería muchísimo, por supuesto que voy a sufrir, pero en realidad, ¿qué estoy perdiendo con el deceso de mi tía? Aparte de que no la volveré a ver, estoy perdiendo a la persona que me daba los abrazos más intensos y honestos, y que siempre me decía que me amaba,

le lloró a eso porque es lo que voy a extrañar de mi tía, entonces si logro identificar ese aspecto, voy a darle mención a mi dolor, pero si nada más le lloro a la muerte, al dolor y a la forma en la que murió, se anula esta parte que realmente me está haciendo llorar por mi pérdida.

Desde su punto de vista, García considera que para elaborar un proceso de duelo, las personas deben permitirse expresar sus emociones, pero también tienen que respetar a los demás, ya que en ocasiones se puede truncar el proceso de otros, sin tener en cuenta el daño que se les puede causar.

El duelo es algo individual y su resolución llega con la aceptación, pero para lograrlo son muy importantes las redes de apoyo, porque cuando perdemos a alguien significativo, dejamos de ver a nuestro alrededor y estoy hablando de casos que conozco, como cuando pierden a un hijo y dejan de ver a otro hijo; pierden a la mamá o al papá y dejan de ver a la pareja; pierden al hermano y dejan de ver a la familia, entonces pienso que la verdadera resolución del duelo llega cuando somos capaces de generar redes de apoyo que nos ayuden a avanzar en la vida. Hay que darle espacio al dolor porque hay personas que necesitan ser escuchadas, pero por alguien imparcial que les permita decir lo que quieran sobre sus pérdidas.

La especialista Danae Camacho, reafirma que el proceso de duelo es completamente individual, porque cada persona tiene diferente vínculo con sus seres queridos, por lo tanto, se genera un apego particular, siendo uno de los componentes más importante, ya que, entre más unión por parte del doliente con el fallecido, más importante será su duelo.

El proceso de duelo que se trabaja, puede durar de seis meses hasta dos años aproximadamente, si después de ese tiempo no se ha llegado la aceptación de la pérdida, se habla de un duelo crónico que debe ser atendido, porque se trata de una persona que tiene complicaciones para entender sus emociones.

También explica que el proceso de duelo es una situación que se puede tornar delicada, debido a que se van develando los traumas que un doliente viene arrastrando desde hace tiempo.

Todos tenemos cuestiones psicológicas y emocionales que debemos trabajar, por ejemplo, hay personas que sufren de ansiedad, depresión o problemas de apego, todo este tipo de situaciones que venimos acarreado salen a relucir y no nos permiten elaborar nuestro proceso de duelo. También tiene que ver con el concepto de muerte que cada persona tiene, porque no es el mismo elaborar tu proceso de duelo teniendo en mente que la muerte es un algo natural a pensar que es lo peor que nos puede ocurrir.

Cuando una persona tiene complicaciones durante su proceso de duelo, la terapia puede ser de gran ayuda, al considerar que no es un transcurso lineal, de hecho, el especialista Osvaldo López considera que es fundamental transitar por cada una de las etapas porque todas son importantes para que el doliente pueda llegar a la aceptación, incluso explica a grandes rasgos en qué consiste cada una:

La negación es la fase en la que voy a procesar la información a cuentagotas, debido a que estoy viviendo un suceso demasiado impactante para mí y no puedo asimilarlo. Esta etapa se hace presente cuando no quiero pensar o hablar del tema, entonces, lo evito, lo desvío y no quiero que me recuerden mi pérdida, me pongo triste y como doliente, tiendo a aislarme.

Con la ira se siente enojo por lo que sea o con quien sea, dependiendo del tipo de pérdida. El doliente podría pensar que la persona que murió lo abandonó, incluso que su muerte fue injusta, por lo tanto, la única forma de no estar enojado es experimentar dicha emoción, es decir, tengo que sacarlo para sentirme aliviado.

La negociación se presentará dependiendo del tipo de duelo que se esté viviendo y generalmente aparece en primer plano cuando hablamos de situaciones médicas, se trata de la fase de querer llevar al enfermo con todos los médicos posibles, porque estoy negociando su vida, hasta ofrecemos las perlas de la Virgen a Dios para que lo salve. Una vez que ocurre el

fallecimiento de un ser querido, se prometen muchas cosas para aliviar el dolor provocado por dicha pérdida.

La depresión es la fase en la que me siento súper miserable, triste y desmotivado, pero es importante experimentar estas emociones para ya no sentirme desolado. Justamente les recomiendo a los dolientes que lo hablen con las personas a la que les tengan más confianza, porque cuando empiezan a hablar de lo que sucedió, sienten un gran alivio al saber que no son las únicas personas que se sienten así.

Sabemos que la persona ha llegado a la etapa de la aceptación cuando todos estos malestares de los que hemos hablado, han desaparecido o por lo menos han disminuido a niveles considerables, porque aun cuando ya hayan pasado 30 años del fallecimiento de mi ser querido, seguramente me seguirá doliendo, eso es normal, pero no se genera una modificación en su vida, puede seguir trabajando, estudiando o haciendo sus actividades cotidianas sin problema.

También existen diversos tipos de duelo, que el especialista Osvaldo López detalla a continuación de manera breve:

### **Duelo Anticipado**

Inicia cuando el médico informa la noticia de que la persona morirá pronto, de este modo, los familiares se permiten iniciar su proceso de duelo antes del deceso de su ser querido, de alguna manera consideran que ya perdieron a la persona y entienden que, en un momento dado, no habrá nada más que decir adiós.

### **Duelo crónico**

Se va presentando con el paso de los años, debido a que no se está resolviendo de manera adecuada, las personas que lo padecen se ponen muy mal, como si estuvieran ubicados en el día que les dieron la noticia de su pérdida. Si el dolor permanece en el mismo nivel, es evidente que la persona requiere apoyo. Puede suceder que el doliente extrañe a su mamá

el día de las madres, pero esa emoción no debe impedirle realizar sus actividades, cuando es así, es indudable que existe un problema que se debe tratar a la brevedad.

### **Duelo retardado**

Es el que se presenta en personas que no lo vivieron desde el inicio, pero sí lo hicieron después, ¿por qué pasa eso? Porque, dependiendo de la situación de cada doliente, se adopta la idea de que tiene ser fuerte o que no puedo derrumbarse, por ejemplo, cuando se trata de un padre de familia que perdió a su esposa y sus hijos quedaron huérfanos, en ese momento no lo pueden ver quebrado, pero con el paso del tiempo, es inevitable que se empiece a desmoronar, porque había estado inhibiendo su duelo, pero llega el momento en el que no puede más, por lo que se le viene encima una avalancha de complicaciones y emociones que deben ser desahogadas.

### **Duelo desautorizado**

Este duelo hace referencia a lo que no está socialmente aceptado, por ejemplo: han transcurrido algunos meses y puede ser que el doliente siga sufriendo por la pérdida de su ser querido, por lo que, familiares y amigos le empiezan a decir que no puede seguir triste por su pérdida, desde ese momento se está desautorizando a la persona, se siente inhibido y le genera complicaciones en su proceso de duelo, porque se van acumulando las emociones que no está expresando. Este duelo también se presenta cuando hay cierto estigma con algunos dolientes, como las y los amantes que sobreviven, porque se les murió esa persona que muy probablemente era muy especial para él o ella, pero no pueden decir: '¿sabes qué? Perdí a mi amante' o tampoco pueden presentarse en el funeral, porque viene el juicio moral, del mismo modo sucede con las personas homosexuales que viven sus relaciones en secreto, muere su pareja y no pueden despedirse porque la familia no lo sabía, entonces es un duelo desautorizado porque tienen que invalidar sus emociones.

### **Duelo ambiguo**

Este duelo no se pudo elaborar de manera adecuada porque estamos hablando de que ocurre cuando son pérdidas no resueltas, por ejemplo, la desaparición de los 43 normalistas en Ayotzinapa, sus familiares tienen un duelo ambiguo porque en algún momento tuvieron la esperanza de que tal vez estaban vivos, incluso algunos siguen pensando que todavía los pueden encontrar, pero se mantienen en esa ambigüedad en la que no saben si llorarles o no, ponerles un altar o colocar su fotografía en la ofrenda de día de muertos. También está el caso de las personas que sufren de enfermedades mentales - neurodegenerativas como el Alzheimer porque la persona sigue viva, pero poco a poco va olvidando a todos.

### **Duelo distorsionado**

Hace referencia a una reacción de duelo muy desproporcionada a la situación; suele ocurrir cuando las personas ya tuvieron un duelo similar y se proyectan en la pérdida que está viviendo alguien más, por ejemplo: una persona perdió a su padre hace años, pero cuando se entera que un amigo perdió a su papá recientemente, lo relaciona con su pérdida y sufre como si lo estuviera viviendo nuevamente.

No importa qué tipo de duelo experimente cada persona, lo esencial es que pueda expresar sus emociones para llegar a la aceptación de su pérdida y un elemento básico para lograrlo son las redes de apoyo, conformadas principalmente por familiares y amigos.

### **Redes de apoyo y su importancia para la aceptación de una pérdida**

Los especialistas Paola García, Osvaldo López y Danae Camacho, explican en el apartado anterior que independientemente del proceso de duelo que cada individuo vive, es importante que reciban el acompañamiento de familiares y amigos para que puedan expresar sus emociones con respecto a su pérdida y sentirse acompañados mientras van sanando. También es importante recordarles que su dolor no los

autoriza a olvidarse de sus obligaciones y la especialista Danae Camacho lo explica a continuación.

Cuando una persona está padeciendo el proceso de duelo, generalmente su vida sufre un desbalance, pero al afrontarlo se puede quedar estancada en la tristeza o el enojo, entonces es importante rodearnos de personas que comprendan nuestra situación y que estén ahí para apoyarnos, pero sobre todo, para darse cuenta de esas señales de alerta de que algo no está bien porque a veces puede que no tenga nada que ver con el proceso de duelo, digamos que la pérdida del familiar es la punta del *iceberg* de algo de muchos trasfondos emocionales o traumas emocionales de situaciones y problemas que venimos acarreado.

También considera que una persona que vive enojada o triste no puede manejar sus emociones, por lo que debe aprender a tener la cultura socioemocional de afrontar las cuestiones de la vida real para no afectar a los que le rodean, como en el caso de un papá o una mamá que quedan a cargo de los hijos cuando la pareja ha fallecido.

“La tanatología te ayuda con tu proceso de duelo, pero lo hace de tal manera que tú mismo lo hagas y entre más rápido sea, es mucho mejor, para que puedas continuar con tu vida y tu rutina de manera normal”, señala Danae Camacho.

Finalmente, es importante destacar que, aun cuando el apoyo de los familiares y amigos es primordial para llegar a la aceptación, es válido que un doliente reconozca que no puede más, por lo que tiene la posibilidad de acercarse a una red de apoyo adicional como un psicólogo o terapeuta que pueda acompañarlo para que logre entender sus emociones y así transitar por todas las etapas del duelo.



## **Casos en los que se presentan trastornos psicológicos y enfermedades psicosomáticas**

Es verdad que el proceso de duelo que cada persona vive por una pérdida familiar es totalmente particular y el tiempo que requiera para lograr la aceptación dependerá de cómo lo trabaje. Sin embargo, es importante detectar cuando un individuo tiene complicaciones, principalmente cuando permanece en las etapas de la depresión o el enojo. De hecho, la especialista Danae Camacho plantea que en ocasiones la muerte de un ser querido puede ser el detonante para que algunos dolientes saquen a relucir los problemas o frustraciones que traen arrastrando desde hace tiempo.

También es recurrente que los jóvenes que viven un proceso de duelo, se escuden en las adicciones para tratar de evadir sus emociones y escapar de manera momentánea de su realidad, al activar su pulsión de muerte sin tener en cuenta que pueden atentar en contra de su vida.

Existen casos más complejos, como los de que aquellos individuos que han perdido a un ser querido; toman la decisión de aislarse de su entorno y deciden olvidarse de rutina, para posteriormente desarrollar pensamientos suicidas que generalmente se mantienen como una idea, gracias a que consideraron no hacerlo o alguna persona de su entorno detectó la situación, lamentablemente, existen muchas ocasiones en las que los dolientes logran su cometido, por lo que las familias tienen que afrontar un nuevo duelo.

Otro trastorno psicológico que se puede presentar en los individuos luego del fallecimiento de un ser querido es la anhedonia, que consiste en la incapacidad de sentir placer o emoción por ciertas actividades que antes les provocaban felicidad y la especialista Paola García ahonda en el tema.

Muchas veces, la gente prefiere pensar o hacer creer que no está sucediendo nada, pero la persona que lo está padeciendo empieza a tener desinterés, cambios en los hábitos del sueño, en su alimentación y en su

rutina cotidiana, pero cuando hay estas alteraciones y se prolongan por más de dos semanas, hay que poner atención, porque pueden ser normales durante los primeros días tras haber sufrido la pérdida, pero cuando transcurren semanas, la persona afectada tiene que buscar ayuda profesional.

Desde otra perspectiva, la especialista Danae Camacho detalla que, incluso el duelo de los familiares se puede ver alterado por el trato que le den al cadáver de su ser querido y señala que es muy importante que las personas que se dedican al ramo funerario, sean conscientes del impacto e importancia que tiene realizar su trabajo con empatía.

Nosotros como seres humanos estamos expuestos a miles de situaciones que pueden llegar a ser desagradables, mismas que se quedan con nosotros para siempre, entonces imaginemos esta escena en la que estás acompañando a la persona que murió y de repente te percatas que se está inflamando o que la persona que lo está atendiendo lo golpea o trata mal, por supuesto que estas cosas se quedan en la mente, claro que afectan nuestro proceso de duelo y en general, nuestra visión de la muerte, por eso es muy importante que los individuos que se desarrollan en el ramo funerario estén capacitados para darle un trato digno a los fallecidos.

Finalmente, el especialista Osvaldo López hace la siguiente recomendación a las personas que viven un proceso de duelo que puede llegar a presentar algunas complicaciones:

Es importante que se acerquen a un profesional de la salud mental, porque es válido sentirse mal, pero es mejor que lo hablen y no se repriman, ya que al no hacerlo están luchando contra sí mismos, puesto que hay una parte en su interior que quiere sacarlo pero hay otra que no lo permite y eso es lo que puede provocar complicaciones en el proceso de duelo, entonces deben sentirse libres de expresar sus sentimientos, no importa que sean culpa, vergüenza, tristeza, enojo o lo que sea, todas esas emociones son válidas, finalmente el malestar tiene que pasar, siempre y cuando se permitan fluir. También es importante la paciencia, porque realmente no existe un tiempo

definido para vivir un duelo, lo importante es que el doliente se permita experimentar y expresar todas sus emociones.

Como lo explican los especialistas, es importante que los dolientes cuenten con la empatía y solidaridad de los seres queridos que los rodean, porque cada proceso de duelo es distinto; algunos lograrán superar el dolor más rápido, pero otros pueden tardar un poco más; hay quienes necesitan expresar sus emociones para cerrar su ciclo, pero ciertos individuos optarán por vivir su duelo de manera solitaria. En el próximo apartado se presentan las historias de seis personas que han afrontado el fallecimiento de un ser querido y comparten cómo ha sido su proceso de duelo, así como la transformación de su entorno familiar tras la pérdida.



### **III. TRANSFORMACIÓN DE LAS FAMILIAS DESPUÉS DE UNA PÉRDIDA FAMILIAR**

En este apartado, se presentan los casos de seis personas que relatan cómo vivieron su proceso de duelo, luego del fallecimiento de un ser querido como una mamá, un papá, un hijo, un hermano, una abuela o una esposa. Se tomó la decisión de abordar el tema de la muerte y su impacto en el núcleo familiar a través de un reportaje, debido a que es el género periodístico que permite profundizar en las historias de los dolientes y los acontecimientos sociales que experimentaron antes, durante y después de su pérdida. También se incluyeron los testimonios de tres especialistas, que compartieron su opinión, tomando en cuenta sus conocimientos y experiencias en acompañamiento tanatológico.

Con lo anterior, se hace referencia a lo planteado por el doctor Édgar Ernesto Liñán Ávila, en su obra 'Géneros periodísticos: la realidad interpretada' cuando señala que el reportaje es el género espectacular por excelencia que, gracias a su voluntad indagatoria, ofrece diversos puntos de vista y se obtiene información a través de entrevistas, citas documentales y observación directa. Asimismo, considera que el reportero se puede basar en el testimonio o la investigación, pero resulta necesario mostrar a través de la exposición de los hechos, la variedad de datos y opiniones, mismos que son presentados en el texto.

Resulta valioso, retomar la idea que Liñán señala en su obra, sobre el objetivo final del reportaje, que consiste en profundizar en el significado de las acciones de la sociedad que radica en sí misma, al tratarse de una red de relaciones humanas, debido a que, el tema expuesto impacta de manera distinta en cada individuo, tomando en consideración el entorno en el que se desarrolla y la definición sobre muerte que ha construido a partir de los aspectos culturales que lo rodean.

También es adecuado mencionar el planteamiento de Vicente Leñero y Carlos Marín en 'Manual de periodismo', sobre la intención que tiene el reportaje de ampliar, completar, complementar y profundizar en la noticia y en el caso de este trabajo de investigación, se exponen diversas circunstancias de índole social que

se destacan con el fin de ser retomadas por otros investigadores en su labor periodística, de hecho, resulta como problemática principal, la deficiencia del sector salud en México cuando se trata de atender a pacientes que han sufrido percances que ponen en riesgo su vida. También se destaca lo complicado que puede llegar a ser para algunas personas, recibir atención psicológica cuando tienen algún padecimiento mental como depresión o ansiedad, derivados de situaciones complejas de su vida como el luto por la muerte de un ser querido.

### **El primer 10 de mayo sin mamá**

Diana es una mujer de 26 años que toda su vida ha radicado al oriente de la Ciudad de México, en una propiedad que cuenta con varios departamentos, de los cuales su papá es arrendador. Desde su niñez ha sido una persona sociable y divertida, con una plática fluida, debido a que sus padres disfrutaban de las celebraciones en compañía de familiares y amigos. La música, el baile y las conversaciones graciosas y desmesuradas siempre fueron los momentos que más atesoraban.

En general, la entrevistada creció en un ambiente confortable y todo mejoró con el nacimiento de su hermano, debido a que se convirtió en su compañero de vida. Aprendió a quererlo y cuidarlo, gracias a las enseñanzas de su mamá, que con la convivencia de todos los días fue forjando un lazo inquebrantable que mantienen hasta el día de hoy.

La cotidianidad con su madre y hermano siempre agradable, según relata Diana, hacían varias cosas juntos, como prepararse para ir a la escuela, hacer las tareas, ir al tianguis a comprar alimentos, sentarse a comer juntos, mantener limpia la casa y todo tipo de actividades sencillas que se disfrutaban cuando estás con mamá. Su padre generalmente no se encontraba en el hogar, ya que salía a trabajar, pero llegaba por las noches, aunque convivían los fines de semana, debido a que era el tiempo que aprovechaban para salir a divertirse todos en familia.

Cuando Diana celebró su fiesta de quince años, descubrió que el baile era una disciplina artística que disfrutaba demasiado, por lo que empezó a ensayar diversas

coreografías para replicarlas con otras jóvenes que también querían su celebración, entonces, su mamá la apoyó desde el inicio, incluso como se desempeñaba como costurera en su casa, confeccionaba prendas para las aprendices de su hija y se convirtió en una dinámica de la que ambas eran partícipes.

La confianza entre Diana y su mamá cada vez era más fuerte, más allá del vínculo familiar, se convirtieron en amigas y cómplices, y eso resultaba ideal para la entrevistada, ya que estaba a punto de convertirse en adulta y los consejos de su madre eran invaluable. Sin embargo, su vida cambió de manera radical en mayo del 2013, cuando su mamá presentó algunos problemas de salud que obligaron a su padre a internarla en el Hospital Balbuena de la Ciudad de México, en donde los médicos determinaron que tenía que ser sometida a una cirugía de emergencia. Pero, con esta intervención se presentaron algunas complicaciones que empezaron a poner en riesgo su vida. A pesar de lo delicado de la situación, la joven entrevistada tenía la esperanza de que su mamá fuera dada de alta a la brevedad, para celebrar a su lado el día de las madres, pero no ocurrió así.

El 10 de mayo hablé con mi mamá por última vez, porque mi papá metió su teléfono de contrabando al hospital y nos marcó para que mi hermano y yo la felicitáramos; todavía recuerdo cada una de las palabras que me dijo: '¿qué pasó princesa? ¿qué estás haciendo? cuídate mucho', fue cómo si se estuviera despidiendo y dejando instrucciones de lo que tenía que hacer sin que yo lo supiera y sus palabras siguieron: 'cuídate mucho, cuida mucho a tu hermano y nunca olvides que te amo con todo mi corazón' de hecho son frases siguen en mi mente y que nunca olvidaré.

Lamentablemente, la mamá de Diana falleció el 11 de mayo y aunque ya han pasado casi 10 años desde su deceso, para ella sigue siendo muy doloroso el hecho de no tenerla a su lado, debido a que crearon un vínculo muy fuerte. Esta situación es explicada por la especialista Paola García, sobre la importancia de entender qué es lo que se pierde en realidad con la persona que falleció; que en el caso de la entrevistada se trata del amor y acompañamiento que siempre le brindó su madre.

Mi mamá fue mi mejor amiga, sabía todo sobre mí y vivimos muchas cosas juntas, entonces los recuerdos a su lado son los que más me matan; por las noches antes de dormir, pienso en todo lo que hacíamos y me duele demasiado. También la recuerdo cuando estoy viviendo un momento especial y pienso ¿qué pasaría si estuviera aquí? incluso cuando me equivoco, porque imagino todo lo que me diría, así como la manera en la que bromeaba conmigo.

Cuando la entrevistada se enteró de la muerte de su madre entró en la etapa de negación, ya que no había experimentado un dolor similar, que en ese momento surgió por perder a la persona más importante de su vida. Además, recuerda que, por decisión de su padre, los servicios funerarios fueron muy breves y reservados, por lo que no pudo despedir a su mamá como hubiera querido. Tampoco tuvo la posibilidad de estar acompañada por sus seres queridos y amigos para expresar sus emociones, lo que provocó que su proceso de duelo empezó a desautorizarse desde el primer día.

Pero lo más complicado apenas estaba por suceder, ya que, con el transcurso de las semanas, su padre empezó a evadir responsabilidades, al no brindarles la atención necesaria a sus hijos, luego de su pérdida. Los tres especialistas Paola García, Osvaldo López y Danna Camacho coinciden en que el proceso de duelo que está experimentando un individuo, no lo autoriza a olvidarse de sus obligaciones, como sucedió en este caso.

Mi hermano y yo fuimos los que más sufrimos, porque mi papá nunca estaba en casa, casi siempre estuvimos solos, situación que era completamente distinta a cuando todavía vivía mi mamá, porque estábamos casi todo el día con ella, entonces fue muy difícil adaptarnos.

Evidentemente, Diana y su hermano tuvieron que acudir a terapia, pero fue por muy poco tiempo, ya que su papá no los siguió llevando, aunque la joven recuerda que, en una de las sesiones, el especialista le explicó que su hermano la empezaría a ver como su nueva figura materna y así ocurrió, porque cuando su padre se ausentaba del hogar, ella se hacía cargo del menor.



Fui mamá sin serlo, yo no engendré a mi hermano, pero después de lo que le pasó con mi mamá tuve que cuidarlo, a lo mejor no de la manera en la que ella hubiera querido, pero lo hice y nunca le faltó de comer y él lo puede decir, incluso hay veces en las que nos ponemos a platicar y dice: 'mi hermana nunca me dejó con hambre'. Recuerdo que mi papá me daba cierta cantidad de dinero para la preparatoria y gastaba lo mínimo, porque cuando él no estaba no nos dejaba dinero, entonces yo decía: 'madres ¿qué voy a hacer?' y pues guardaba por lo menos 50 pesos por si algo se ofrecía.

El duelo de la entrevistada se empezó a dificultar, ya que no sólo tenía que afrontar su pérdida, también tenía que cumplir con un rol que no le correspondía, por lo que se mantuvo en la etapa de la depresión. Asimismo, la actitud de su padre cada vez era más indiferente y la joven se lo atribuye a que su progenitor ya tenía una relación amorosa con otra persona, la cual pudo haber iniciado tiempo antes del deceso de su madre.

La relación con mi papá se complicó demasiado; al principio quería que no estuviéramos mal y nos llevaba a varios lados para tratar de distraernos, pero en el fondo yo necesitaba que alguien me preguntara cómo me había ido en el día, que me diera un abrazo o un beso y aunque yo sé que mi papá nunca ha sido el hombre más afectuoso, en el fondo sé que se comportaba así porque ya tenía otra relación y evidentemente estaba viviendo su duelo, pero de una manera muy distinta a la de nosotros. Incluso pienso que mi papá engañó a mi mamá tiempo antes de su fallecimiento y supuestamente era el amor de su vida, entonces a mí se me hace una hipocresía de su parte, pero al final cada quien vive su dolor como tiene que vivirlo y él lo hizo con una relación con la que quiso tapar el vacío que dejó mi madre.

Al no trabajar su duelo acompañada de un especialista y continuar en la etapa de la depresión, Diana empezó a presentar diversas conductas que la llevaron a atentar en contra de su vida como algunos intentos de suicidio y consumo de sustancias nocivas.

Hubo una época en la que caí en las drogas y por supuesto que no me justifico, pero se me olvidaba lo que estaba sintiendo, aunque al terminar su efecto me sentía peor que antes. También intenté quitarme la vida tres veces, pero por alguna razón no lo logré, quizá por acción divina o porque en el fondo pensaba que no podía meterle otro chingadazo a mi hermano. Tampoco quería dejarlo con mi papá, entonces yo misma me dije: 'no la vayas a cagar güey, espérate'.

Probablemente, su proceso de duelo se encontraba en su punto más crítico, puesto que no podía salir de la depresión, tomando en cuenta que ya había atentado contra su vida. Además, no contó con el apoyo de su papá para encontrar ayuda profesional, debido a que estaba enfocado en llevar a vivir a su nueva pareja e hijos a su hogar, lo cual provocó un ambiente tenso.

Yo les hacía maldades a sus hijos para que se fueran y a ella la veía feo, ni siquiera la saludaba, era como una manera de sentirme protegida, de hecho, nosotros tenemos unos departamentos que están aquí mismo y al principio, se quedaban en el segundo edificio, donde antes vivía mi abuelita, pero llegaron de la nada, fue muy espontáneo porque a nosotros mi papá nunca nos mencionó que tenía una relación con alguien, entonces fue así como de: '¿qué pedo?' la noticia me cayó como una pinche cubetada de agua fría y dices: '¿qué? a ver espérame'. Además, no había pasado mucho tiempo desde el fallecimiento de mi mamá, pero mi papá ya estaba rehaciendo su vida.

Con el paso del tiempo, Diana logró crear un vínculo cordial con la nueva pareja de su padre y sus hijos, llegando al punto de considerar a los jóvenes como sus hermanos de vida. Lamentablemente, la relación con su padre se volvió más tormentosa, ya que al enterarse que ella consumía drogas, la ofendió con palabras que siguen presentes en su mente.

El día que mi papá se dio cuenta que me drogaba, en lugar de brindarme su apoyo para salir adelante o decirme: 'discúlpame, a lo mejor también cometí un error y tú caíste en esto', pues no, la primera cosa que me dijo fue: 'no

mames, ojalá y nunca hubieras nacido, que pinche vergüenza' entonces lo que pensé fue: 'puta madre, yo te veo como mi superhéroe, mi protector y ¿qué me vengas con esas mamadas?', la imagen de mi papá se me vino hasta el suelo, terminó pisoteada y por supuesto que le tengo respeto porque es mi papá, pero ya no lo idolatro, ya no siento el mismo amor, porque murió la confianza, definitivamente si llego a tener un problema, a la última persona a la que le hablaría es a él.

Durante el transcurso de los primeros años después de la muerte de su madre, su papá se volvió como su “verdugo”, según detalla la entrevistada, debido a que, en lugar de brindarle su apoyo para aceptar su pérdida, tenía acciones poco positivas hacía ella, por lo que la entrevistada no tuvo otra opción que aguantar los maltratos, estaba dejando de vivir y solamente existía, tuvo que soportar insultos y golpizas, incluso revela que su mamá fue maltratada del mismo modo, meses antes de su fallecimiento.

Mi mamá fue de esas mujeres que aguantaba todo para mantener a su familia unida, pero yo hubiera preferido mil veces que se separara de mi papá para no verla sufrir, porque los últimos meses que estuvo conmigo, mi papá le mandaba mensajes ofensivos, la insultaba por todo, entonces me acuerdo de todas las veces que la vi llorar por su culpa y es algo que no le pienso perdonar nunca. Yo era muy niña pero me acuerdo de esas ocasiones que le llegó a pegar a mi mamá y me duele, es algo que traigo muy marcado en mi mente.

Con este testimonio en particular, hay que considerar lo señalado por la especialista Danae Camacho sobre los traumas que los individuos traen arrastrando desde tiempo atrás y que salen a flote durante su proceso de duelo.

Todos nosotros tenemos traumas, cuestiones psicológicas y emocionales que tenemos que trabajar, por ejemplo, hay personas que sufren de ansiedad, depresión o problemas de apego, y todo este tipo de situaciones que venimos acarreado se exageran y eso es lo que no te permite elaborar tu proceso de duelo, explica Camacho.

En el caso de la entrevistada, su proceso de duelo se ha visto afectado al recordar los maltratos que su padre ejercía en contra de ella y su mamá.

Una vez mi papá estaba enojado, entonces me corrió de la casa y cuando estaba en mi cuarto me dijo que por mi culpa había muerto mi mamá, entonces es otra de las cosas que tengo muy clavada en mi mente, porque yo sé que no fue por mi culpa, incluso he pensado en decirle: '¿Fue mi culpa que la llevaras a un pinche hospital culero? ¿Fue mi culpa que no la cuidaras durante tantos putos años mientras decías que la amabas? ¿fue mi culpa que la engañaras? ¡no mames, la culpa no fue mía! ¿No te has preguntado cuántas veces estuvo llorando por ti? o ¿cuántas veces la hiciste sufrir con tus comentarios tan pendejos?' porque mi papá puede tener un chingo de maestrías y doctorados, quizá sea rico en sabiduría, pero es un pinche miserable en otros aspectos, como en su manera de pensar y con su familia. Dirían por ahí, mi papá es 'candil de la calle, pero obscuridad de su casa', en la calle todo el mundo dice que es buen pedo, pero yo me cago de risa y digo: 'no mames, porque no vives con él o porque no te tocó pasar esa etapa como la viví yo' pero pues ni pedo, son cosas que a mí me pasaron, las cuales me sirvieron mucho de lección para aprender a no pedirle nada, si yo me estoy muriendo de hambre no le pido nada, de hecho ya lo he vivido; así estuviera tragando todo el día pura tortilla y frijol, jamás le pedí nada, eso me enseñó a ser más madura en muchos aspectos, a ver la vida de diferente manera, porque no sólo la disfrutas en las pedas o el desmadre, aprendes a hacer las cosas por ti mismo y no estoy esperando a que me solucione la vida, yo tuve que buscarle y rascarme con mis propias uñas, porque a pesar de que yo soy mujer, mi hermano lo tiene todo, desde la escuela hasta otro tipo de cosas, mientras yo ya tuve que salir a romperme la madre.

Diana tuvo que aprender a ser independiente en varios aspectos, ya que no sólo tuvo que enfrentar las dificultades que ha detallado, también se fue de su casa en dos ocasiones; la primera vez porque su papá la corrió en medio de los conflictos que tenían constantemente y tuvo que vivir con una tía con la que logró adaptarse, pero le dolía no ver a su hermano, entonces aprovechaba los momentos en los que

su papá no estaba en casa para visitarlo, hasta que un día se encontraron y él le dijo que se podía quedar.

La segunda ocasión ocurrió años después, por decisión de la entrevistada, ya que consideró que la actitud de su padre seguía siendo la misma y de este modo, le estaba creando un mundo de inseguridades, por lo que se fue a vivir con un amigo, pero hubo algunas dificultades laborales y económicas que la obligaron a hablar con su papá para que le permitiera volver a casa y así fue. Hoy en día, ella vive en el hogar que antes era de su familia, mientras que su papá se mudó a otra casa que está dentro de la misma propiedad. De algún modo, su relación se ha vuelto un poco más cordial, pero sigue siendo compleja, ya que necesitan vivir separados para no tener conflictos.

Cada quien está haciendo su vida; mi papá en su casa y yo en la mía, generalmente nos hablamos por mensaje, a menos de que vaya a verlo, pero realmente no entablamos una conversación, es muy difícil, porque pues no tenemos tema, de repente cuando está de buenas, sí llegamos a platicar, pero mi papá es muy bipolar, entonces no puedo llegar y decirle: 'oye, fíjate que me pasa esto' porque si le platicas una cosa o algo que te pasó, siempre dice: 'son puras pendejadas' entonces yo pienso: 'así sea una pendejada, yo quiero platicar contigo, quiero llegar y que me escuches, que si bien no te cagues de la risa, sí me digas que está bien, que yo vea que por lo menos me estás escuchando'.

Con lo descrito por la entrevistada hasta este punto, es probable que luego del deceso de su madre, hubiese experimentado algunas actitudes severas por parte de su padre, ya que como explica, Lucía Núñez, del Centro de Investigaciones y Estudios de Género (CIEG) de la UNAM en entrevista para Gaceta UNAM, se trata de un tipo de agresión que se presenta cuando los hombres sienten que perdieron el control, es decir, cuando ya no tienen el poder para manipular a la mujer con la que vivieron en concubinato, matrimonio o cualquier otro tipo de relación afectiva, debido a que ya no tienen contacto con esa persona; entonces, utilizan a sus hijos e hijas como medio de dominio para provocar daño y angustia. Del mismo modo,

Ana Celia Chapa Romero, profesora de la Facultad de Psicología de la UNAM expresa lo siguiente:

Las mujeres viven en una cultura donde uno de los mandatos de género para ellas es la maternidad, por lo que la responsabilidad del cuidado de los hijos recae principalmente en ellas. Entonces, cuando existe alguna situación en la cual pasa algo considerado negativo en el desarrollo de sus descendientes, surge un sentimiento de culpa que puede desencadenar algunos malestares psicológicos.

Este testimonio, ejemplifica lo que sucedió con Diana, cuando decidió tomar el rol de madre con su hermano. Además, Chapa Romero señala que el contexto e historia de vida de cada mujer es distinto, en el caso de la entrevistada, no pudo trabajar su duelo por la presión que ejercía su entorno familiar.

“En muchas ocasiones (las mujeres) no logran identificar los daños emocionales porque incluso los agresores las alejan de sus redes de apoyo, además no les es fácil reconocer o comunicar que están viviendo violencia debido al miedo de ser revictimizadas, juzgadas e incluso por sentir vergüenza de lo que están viviendo”, señala Chapa Romero.

En el artículo ‘Violencia vicaria, delito que aún tiene muchas lagunas legales’ publicado en Gaceta UNAM, se detalla que, la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia se reconoce en 10 estados del país, como son Baja California Sur, Ciudad de México, Colima, Estado de México, Guanajuato, Morelos, Nayarit, Nuevo León, Oaxaca y San Luis Potosí. Mientras que en Coahuila, Guerrero y Querétaro está aprobada, pero aún no se publica. En tanto, son 12 estados que además de la ley, también la incorporaron en su Código Penal: Aguascalientes, Campeche, Baja California, Hidalgo, Michoacán, Puebla, Sinaloa, Sonora, Tamaulipas, Tlaxcala, Yucatán y Zacatecas.

Lucía Núñez señala que, el hecho de que este tipo de violencia llegue al código penal tiene implicaciones importantes porque al ser un delito no necesita de otro para proceder. “En sí misma la violencia vicaria configura una conducta prohibida y

en el momento en que se pruebe hay una sanción específica para ella”. También remarca que, si bien en algunos estados no se considera un delito, es relevante que se contemple en la ley porque con ello se puede hacer política pública, y establecer medidas preventivas y de protección.

Con respecto a su proceso de duelo por el fallecimiento de su madre, reitera que aprendió a vivir con el dolor y sigue con su vida cotidiana, aunque hay días en los que cae en depresión, pero las metas que tiene le permiten seguir adelante; ahora está aprendiendo a tocar el violín, en ocasiones la contratan como cantante de eventos y trabaja preparando bebidas en un restaurante. Además, el recuerdo de su mamá la acompaña todos los días y la mantiene motivada.

A mi mamá le gustaba mucho la música del mariachi y mi novio se dedica a cantar, entonces mi gusto por la música aumentó y estoy aprendiendo muchas cosas. Mi mamá escuchaba las canciones de Rocío Dúrcal y Juan Gabriel, entonces cuando canto las que más le gustaban, es inevitable no acordarme de ella.

Aunque su vida ha tomado un mejor rumbo en los últimos años, no descarta la opción de acudir a terapia, porque considera que con todo lo que ha experimentado luego del deceso de su madre, se ha convertido en una persona depresiva y en sus momentos de soledad padece demasiado con sus pensamientos, aunque hace todo lo posible para ayudarse.

Cuando estoy sola, trato de hablar conmigo misma, encuentro en mi momento de soledad la opción de reflexionar y decirme: 'ya estuvo, vamos a levantarnos' me echo porras yo solita y pienso que ya es momento de que sea feliz y no buscando la felicidad de otros, tampoco complaciéndolos, tengo que complacerme a mí misma.

También comparte que mantiene vivo el recuerdo de su madre, en su mente y su corazón, a más de una década de su fallecimiento.

Mi mamá fue una mujer demasiado entregada a su familia, con un amor inmenso para darnos a todos y eso se lo agradezco infinitamente, desde dónde esté sabe que la amo con todo mi corazón. Si Dios me diera a escoger, la elegiría mil veces nuevamente, porque fue una mujer increíble, por supuesto que, como cualquier ser humano, tuvo defectos y virtudes, pero para mí fue la mejor del mundo.

Uno de los recuerdos más agradables que tiene de su mamá, fue en su fiesta de cumpleaños número 18, celebrada en diciembre del 2012, debido a que su mamá se veía muy alegre y divertida, como si supiera que se trataba de una de las últimas celebraciones en compañía de toda su familia y amigos.

Ver la película de mi fiesta es querer volver a verla mil veces y no parar de llorar por todas las palabras que me dijo mi mamá, verla como se estaba divirtiendo y bailando con todos, todo eso me hace sentir muchas emociones.

Finalmente hace una reflexión sobre la importancia de valorar a los padres a pesar de las complicaciones que se puedan presentar día a día.

Abracen muy fuerte a sus papás, porque yo en especial que no tengo a mi mamá, desearía tenerla junto a mí, aunque sea por un momento. Cada que puedas dales un beso y un abrazo porque no sabes cuándo será la última vez.

Luego de exponer lo vivido por la entrevistada tras el deceso de su madre, es importante reiterar la importancia de las redes de apoyo cuando se experimenta un proceso de duelo, empezando por el hecho de que todas las personas están obligadas a sufrir diversas pérdidas en el transcurso de sus vidas y no saben en qué momento pueden requerir del apoyo de alguien más, por lo que sería ideal que los individuos que están cerca de algún doliente aprendan a ser empáticos, porque lo que para uno puede representar un daño mínimo, para otro probablemente implique un desgaste emocional intenso que lo puede llevar a tomar acciones en contra de su integridad.



El especialista Osvaldo López habla en entrevista sobre la importancia de aprender a expresar las emociones cuando se atraviesa por un proceso de duelo o cualquier otra situación que ponga en riesgo la salud mental de algún individuo, sosteniéndose principalmente de las redes de apoyo.

Es importante fomentar una educación adecuada para aprender a expresar nuestras emociones cuando se está viviendo un proceso de duelo o cualquier otra situación que nos afecta mentalmente, ya que como seres humanos lo primero que tendemos a hacer es enojarnos e invalidar lo que estamos sintiendo, provocando que se haga presente el sufrimiento emocional. Del mismo modo, cuando las personas reprimen sus emociones, empiezan a somatizar su malestar emocional, manifestando su dolor de forma física a través del insomnio, falta de concentración, bajo rendimiento, dolor de cabeza, hormigueo en las extremidades, temblor en el cuerpo, sensación de ahogamiento, llanto incontrolable y otro tipo de reacciones similares.

López también explica que cuando se trata de casos más delicados, se puede hacer presente el consumo de sustancias nocivas que generalmente se convierten en una adicción, hasta llegar al punto de intentar en contra de su vida, considerando que se trata de la salida más sencilla para terminar con el dolor, pero generalmente resulta ser más perjudicial.

Es imprescindible señalar que aun cuando las redes de apoyo son fundamentales para que un doliente logre llegar a la aceptación de su pérdida, no puede obligar a las personas que están a su alrededor para que lo acompañen durante su proceso, es por eso que este trabajo de investigación puede servir como una recomendación para el sector de salud para que también enfoquen sus esfuerzos en atender padecimientos mentales como la depresión o ansiedad que generalmente se hacen presentes cuando se vive la muerte de un ser querido y que probablemente aumentaron entre la población luego de haber sobrevivido la pandemia por Covid-19.

A nivel general se sabe que existen diversas opciones para la atención de individuos que sufren algún padecimiento mental, pero suelen ser alternativas de difícil acceso por la saturación de pacientes y el especialista Osvaldo López lo explica a continuación.

Desafortunadamente la cuestión de la salud mental es muy poco accesible para la mayoría de la población en nuestro país, porque para lograrlo se debe tener cierto perfil de ingresos económicos que permitan cubrir los servicios de un profesional privado. Existen ciertas instituciones que tienen precios regulares como la Facultad de Psicología de la UNAM que ofrece una terapia muy accesible, pero la realidad es que es un servicio muy saturado, debido a que te meten a una lista de espera y la primera sesión puede ser programada hasta para seis meses después, entonces si tú perdiste un familiar y estás viviendo tu duelo, no puedes decirle a tu dolor que te espere todo ese tiempo, ya que el proceso se puede complicar y empiezan a presentarse diversas situaciones desagradables como las que hemos mencionado anteriormente.

También explica que, en varios países de primer mundo, las personas que tienen seguro social, ya cuentan con este servicio y considera que en México sería ideal seguir con dicho ejemplo, pero con la garantía de que la atención sea constante para quien lo requiere. Asimismo, afirma que recientemente algunos seguros privados de nuestro país han empezado a cubrir la atención psicológica, pero es algo que apenas va iniciando, por lo tanto, considera que el sector salud tiene desprotegida a la mayoría de la población que está susceptible a sufrir diversas situaciones traumáticas en su cotidianidad.

Con lo complicado de la situación a nivel nacional, el especialista recomienda a las personas que estén atravesando por un proceso de duelo o cualquier otro problema de salud mental que no puedan acudir a terapia por cualquier razón que enfoquen su tiempo en actividades de autocuidado como dormir el tiempo adecuado, hacer ejercicio, comer saludablemente, cumplir metas personales que generen satisfacción y todo lo que sea necesario para seguir con vida.

La especialista Paola García complementa en entrevista lo expuesto por López al explicar que no está mal sentir dolor por la muerte de un ser querido, no obstante, lo que es incorrecto es enfocar este sentimiento de manera equivocada, porque impide al doliente tener una vida plena.

Todos experimentamos momentos de crisis en nuestras vidas y aunque parece que no son necesarios, lo son porque después de experimentarlos, vienen los momentos de calma y eso es lo que generalmente sucede cuando sufrimos una pérdida, por lo tanto, resulta importante que los dolientes se fortalezcan de algo o alguien.

García también habla sobre la inteligencia emocional que radica en la importancia de que las personas aprendan a reconocer sus emociones, aceptarlas y determinar qué hacer con ellas, siempre teniendo en cuenta que lo ideal es transformarlas en algo positivo.

Finalmente, la especialista reconoce que el sector salud en México está siendo rebasado por la demanda, principalmente cuando se trata de atender padecimientos mentales, ya que siempre han pasado a segundo término, por lo que sugiere darle más difusión a las multiplataformas que han sido habilitadas para brindar atención a personas con problemas mentales como las líneas telefónicas de ayuda, en las que estuvo participando de manera activa durante la crisis de salud mundial por Covid-19, resultando una opción bastante adecuada e imparcial cuando se experimenta una crisis de ansiedad o depresión.

No existe duda de que la ausencia de una madre implica gran vulnerabilidad para cualquier hija o hijo que debe afrontar su pérdida y más cuando se trata de un individuo que tal vez no cuenta con las redes de apoyo adecuadas para trabajar su su proceso de duelo. Hablando precisamente sobre la importancia de los padres en la vida de los hijos, a continuación se presenta el caso de una joven que acompañada de su familia, tuvo que asimilar que la existencia de su padre había llegado a su fin.

## **El último suspiro de papá**

Dentro de algunas semanas, Thelma cumplirá 25 años. A simple vista luce un semblante alegre y optimista, probablemente porque se esfuerza por vivir plenamente, aun cuando pueden llegar a presentarse ciertas complicaciones en su cotidianidad. Una vez iniciada la conversación en una cafetería ubicada en el centro de la Ciudad de México, se dispone a recordar a su padre y con cada remembranza se dibuja una expresión en su rostro, generalmente se trata de una sonrisa, debido a que, en su memoria prevalecen recuerdos agradables, no obstante, es inevitable percibir la nostalgia que denotan algunas de sus palabras.

La entrevistada comparte que los momentos que más atesora, son aquellos que ocurrieron cuando tenía la posibilidad de compartir tiempo de calidad con su familia, conformada por su papá, su mamá y su hermano mayor, generalmente se reunían los domingos, todos estaban en casa y aprovechaban para desayunar juntos, ir de compras al supermercado, visitar a otros familiares o simplemente ver películas. Como cualquier familia, solían tener diferencias por ciertas cuestiones, pero siempre encontraron el modo de resolver cualquier dificultad.

Desafortunadamente, iniciaron un periodo de crisis, exactamente a finales del año 2016, cuando notaron que Rogelio, el padre de familia, lucía un semblante triste que le atribuían a la melancolía que podían provocar las celebraciones de fin de año, aunque con el paso de tiempo descubrieron que esa no era la verdadera razón.

Todo empezó en diciembre, mi papá estaba sentado en el sillón, se veía como disperso, como en otro mundo y pues todos pensamos que estaba triste por la nostalgia que le provocaba acordarse de su papá en esas fechas y creíamos que era normal, pero conforme fue pasando el tiempo, notamos que se la pasaba distraído, cuando manejaba volteaba a todos lados, no se concentraba, se quedaba solo en el coche por horas y no hablaba con nadie, entonces a mi mamá se le ocurrió llevarlo al psicólogo, porque pensábamos que estaba triste o deprimido, pero no fue así, le dijeron que teníamos que llevarlo al hospital y así ocurrió en el mes de enero.

En tan sólo algunas semanas, el estado de salud de Rogelio empezó a complicarse cada vez más; no sólo era una cuestión psicológica, también presentaba problemas físicos como impedimento para masticar los alimentos e ir al baño, por lo que tuvo que ser internado de inmediato en el hospital. Lamentablemente, fue diagnosticado con cáncer de pulmón y los médicos explicaron que no había mucho que hacer, debido a que la enfermedad ya había hecho metástasis en su cerebro, la cual le provocaba inflamación y fuertes dolores que lo obligan a permanecer sedado.

Mi papá ya no hablaba, no podía caminar, se volvió como un niño chiquito. Mi mamá nos platicó a mi hermano que ya no tenía cura, que su salud se iba a ir deteriorando con el paso del tiempo y que ya nada sería igual, lo que yo nunca pensé es que fuera tan rápido, porque estuvo en el hospital, lo dieron de alta y al poco tiempo falleció.

Como explicó el especialista Osvaldo López en entrevista, Thelma inició su duelo de manera anticipada, debido a que los médicos dieron un diagnóstico poco favorable sobre la salud de su papá, por lo que tuvo que asimilar que en cualquier momento podía morir. Finalmente, el personal de salud determinó que Rogelio tenía que seguir su tratamiento en su casa y fue dado de alta, pero esta fue la etapa más dolorosa para Thelma y su mamá, ya que tuvieron que dedicarse a cuidarlo de tiempo completo.

Lo que voy a compartir me duele demasiado, pero siento que al decirlo voy a liberar mi tensión; durante los últimos días de vida de mi papá, mi hermano trabajaba y estudiaba, llegaba en la noche a saludar y luego se dormía, entonces, mi mamá y yo fuimos las más afectadas en ese sentido, porque estábamos todo el día con mi papá, bañándolo, dándole su papilla o cambiándole el pañal. Lo más triste es que ya estaba en los huesitos y no hablaba, entonces, fue muy fuerte para mí ver cómo se deterioraba todos los días.

La especialista Danae Camacho explica en entrevista que cuando los familiares son testigos de cómo la salud de un ser querido se va deteriorando, puede llegar a ser traumático y probablemente eso fue lo que sucedió con Thelma, que todavía

conserva el recuerdo latente de su padre en el punto más crítico de su enfermedad, especialmente cuando empezó a perder sus facultades mentales y no podía reconocer a las personas, así como la imposibilidad de ubicar el tiempo en el que vivía.

Mientras la entrevistada experimentaba su proceso de duelo de manera anticipada, entró en la etapa de la negociación, al considerar la idea de llevar a su papá de viaje a los lugares que él quisiera, lanzarse de un paracaídas o cualquier acción que lo hiciera feliz, pero sus condiciones de salud cada vez eran más severas y no se pudo llevar a cabo el plan que tenía en mente. Fue así como empezaron a transcurrir las semanas y finalmente llegó el 6 de marzo, día en el que celebrarían un cumpleaños más de Rogelio.

En la mañana le llevamos su desayuno, lo dejamos un rato en la cama y nosotras empezamos a comer, de repente mi mamá regresó a verlo, pero cuando volvió conmigo me di cuenta que algo no estaba bien y le pregunté: '¿qué pasó?', pero no me dijo que nada y me reiteró que siguiera desayunando, aunque yo sabía que mi papá estaba muy mal. Cuando regresamos al cuarto, mi papá apenas podía respirar, entonces le pregunté a mi mamá si estaba bien y me dijo que sí, pero enseguida suspiró profundamente; fue un momento lleno de vida, pero al mismo tiempo estaba siendo el último de su existencia, entonces siempre he pensado que mi papá me regaló su último suspiro.

Con el fallecimiento de su progenitor, Thelma experimentó una ligera crisis de ansiedad, debido a que era la primera vez que veía morir a alguien. Además, se trataba del hombre que le había dado la vida, por lo que la etapa de la depresión no tardó en hacerse presente, al punto de aislarse mientras sus familiares preparaban todo para llevar a cabo los servicios fúnebres.

Cuando inició su velorio, yo no quería salir, no quería ver a nadie, pero la gente empezó a llegar y la casa de mi abuelita estaba llena, había personas por todos lados, yo salí un momento y no entendía qué estaba pasando, entonces me empezaron a decir: 'es que es su amigo' o 'es un vecino al que

le daba aventón a la escuela' o 'le compró croquetas a su perro' y me pregunté '¿Qué tuvo que haber hecho mi papá para que toda esa gente estuviera ahí?' En verdad se escucha como broma, pero su funeral parecía fiesta y entendí que, hasta el último día de su existencia, muchas personas se acordaron de mi papá por lo que hizo en vida.

Con el relato de Thelma sobre el funeral de su padre, toma sentido lo expuesto por la especialista Paola García en entrevista, al afirmar que la vida de las personas le da sentido a la muerte, en el caso de Rogelio sucedió al impactar de manera positiva con sus acciones en el entorno de otras personas.

Luego de los rituales de despedida, procedieron a la cremación y aunque Thelma, su madre y su hermano empezaron a asimilar su pérdida con el paso de los días, decidieron mudarse de su hogar en el que habían vivido, debido a que los recuerdos estaban muy presentes y necesitaban estar cerca de sus seres queridos para afrontar su duelo, que evidentemente, cada quien ha vivido de distinto modo.

Thelma explica que, aunque su mamá acudió un tiempo al área de tanatología del Hospital General de la Ciudad de México para ser atendida, siempre ha tenido la idea de que la salud mental pasa a segundo término, considerando que es más importante estar bien físicamente para llevar una vida adecuada. Sin embargo, la entrevistada ha detectado que su madre todavía no logra aceptar el fallecimiento de su padre.

En verdad quisiera ayudarla, pero no puedo hacerlo si ella no está dispuesta. A la fecha le he dicho que busque algo que hacer, que haga una lista de las cosas que se debe a sí misma, porque ahora es una mujer libre, sus hijos ya somos adultos y aunque papá no está, es una mujer afortunada porque puede disfrutar de lo que todavía tiene, pero la verdad la veo muy desanimada, hay veces que intenta seguir adelante, aunque me doy cuenta que no lo está logrando.

Es importante señalar que la mamá de Thelma realizaba algunas actividades que le permitían seguir con su vida diaria a pesar de su pérdida, al desempeñarse como enfermera en un asilo de adultos mayores e ir a clases de natación. Pero, con la llegada de la pandemia por Covid-19, tuvo una regresión en su proceso de duelo, debido a que como explica la especialista Paola García, la crisis de salud a nivel mundial ha provocado que las personas tengan que enfrentar la muerte de manera directa, llegando al punto de afectar procesos de duelo que quizá no habían llegado a la etapa de la aceptación.

La pandemia ha cobrado vidas sin hacer distinciones, entonces nos derrumbó las fantasías de que la muerte llega cuando se ha cumplido el ciclo de la vida que transita por la infancia, juventud, adultez y vejez. Incluso, sólo aceptábamos el fallecimiento de alguien cuando padecía una enfermedad terminal, pero no un virus como el Covid-19 que te ataca de un momento a otro y casi de inmediato te quita la vida, entonces no hay duda de que la muerte nos ha tocado de manera muy directa de varias maneras, explica García.

Sobre la idea de que su madre pueda llegar a tener una nueva pareja, la entrevistada se muestra accesible, en primer lugar, porque es una mujer de 53 años y considera que tiene derecho a tener una nueva pareja si así lo desea, incluso revela que le compartió que ha estado saliendo con una persona a la que está conociendo, de este modo, se abre la posibilidad de tener algo formal en el futuro.

Acerca del proceso de duelo de su hermano, detalla que de algún modo se ha desautorizado a sí mismo, ya que muy pocas veces ha expresado sus sentimientos con respecto al deceso de su padre, evitando tocar el tema; sólo llega a mencionarlo cuando consume bebidas alcohólicas.

Mi hermano tiene la idea tradicional de que el hombre es fuerte, no llora y tampoco expresa, es algo que se me hace extraño porque mi papá no era así; era más sensible y chillón (risas), pero mi hermano no es así, sólo cuando está borracho expresa un poco más sus emociones, pero siempre lo hace de manera muy breve.



En su caso fue completamente distinto, ya que ella decidió superar la muerte de su papá más rápido y por supuesto que pasó por todas las etapas del duelo, por lo que hoy en día considera que logró aceptarlo, al punto de que ha tomado las riendas de su familia, sin importar que es la integrante más joven.

Yo tomé la batuta de mi hogar y lo hice porque creo que soy la más centrada, evidentemente no fue sencillo, porque había perdido a mi papá y al principio sentí que el mundo se me había venido para abajo, pero llegó el momento en el que me dije a mí misma: 'Thelma, tu papá falleció, estás enojada, pero ¿quién tiene la culpa? ¿él por fumar? ¿ustedes por no llevarlo al doctor? ¿Dios porque así lo quiso? ¿Quién tiene la culpa? ¡nadie Thelma! así es la vida, un día estás y al otro ya no ¿y quién está aquí? ¡Tú! ¿Qué vas a hacer? pues lo que quieras hacer y lo que sabes que a tu papá le hubiera dado mucho gusto que hicieras' gracias a eso logré salir adelante.

Thelma tomó esta iniciativa cuando empezó a notar que se hacían presentes algunos aspectos desfavorables en su vida que no le agradaban, como alimentarse en exceso, descuidar su aspecto o mantenerse aislada durante varios días. Afortunadamente logró sobreponerse, porque sabía que su vida no podía detenerse por la ausencia de su papá y aunque el dolor ha sido inevitable, conserva los mejores recuerdos a su lado, por lo que hoy en día ha redireccionado su camino, aunque sabe que a su mamá y a su hermano les ha costado un poco más asimilarlo.

A veces siento que mi mamá y mi hermano todavía reprochan el que mi papá ya no esté aquí, están enojados con la vida porque se los quitó, como que están en pausa porque están esperando, pero la verdad no sé qué.

La Doctora en psicología, Cecilia Mota González, que se desempeña como académica de la Dirección General de Orientación y Atención Educativa de la UNAM, expresó su punto de vista durante la conferencia virtual '¿Cómo elaborar un duelo ante una pérdida?', sobre lo relevante que es reconocer el duelo para llegar a la aceptación.

Es importante entender que, el duelo es una reacción normal, no es una patología y tampoco es una enfermedad, es parte de las emociones que se generan ante una situación de pérdida. Debemos tener en cuenta que esta experiencia emocional tiene que ser socializada y compartida con nuestras redes de apoyo.

Mota González detalla que algunas personas viven su proceso de duelo en silencio o de manera más individual, como probablemente ocurrió con la mamá y hermano de Thelma; de este modo, su luto debe ser respetado y acompañado hasta donde consideren adecuado.

Nos encontramos dentro de una cultura, una sociedad, una familia y un entorno que nos condiciona a vivir nuestro duelo de cierta manera. Del mismo modo, cuando nos encontramos frente a una pérdida, el proceso parte del concepto que cada uno tenemos sobre la muerte, tomando en consideración el momento histórico en el que nos encontramos, costumbres, creencias basadas en la religión y la manera en la que fuimos educados por nuestra familia.

Asimismo, la especialista sentenció durante la conversación virtual que se deben aclarar ciertos estigmas, como el hecho de creer que el proceso de duelo tiene cierta duración de tiempo, debido a que se consideran varios factores personales como la relación que se tenía con el fallecido, historia de vida y características personales del doliente.

El duelo se tiene que vivir y sentir para lograr procesarlo; asimilar y aceptar la pérdida, si no lo trabajamos, se va a quedar enquistado, entonces con el paso del tiempo, se pueden hacer presentes algunas manifestaciones emocionales que no serán a consecuencia de nuestra pérdida, sino por una condición ajena que no se ha podido resolver.

Aunque la entrevistada considera que ha podido trabajar su duelo por voluntad propia, expresa que le gustaría tener la oportunidad de acudir a terapia con su mamá y su hermano, porque realmente nunca han platicado abiertamente sobre las emociones que les provocó su pérdida.

Siento que sí es necesario que en un futuro no muy lejano acudamos con un profesional de la salud mental, porque considero que sí necesitamos esa profesionalización para saber cómo hacer las cosas. Yo estoy con toda la disponibilidad de platicar con mi mamá y mi hermano sobre lo que hemos vivido, pero sucederá cuando ellos lo decidan porque convencerlos no es mi trabajo.

En la actualidad, Thelma hace todo lo posible para vivir íntegramente, reconoce que el dolor provocado por la muerte de su padre probablemente nunca desaparezca, pero gracias a los recuerdos gratos que le dejó, ha logrado sobreponerse.

Mi papá fue una persona muy feliz, muy bromista, era 'chingaquedito' (risas) y me cotorreaba todos los días. Era muy amoroso con sus hijos, con sus perros, con mi abuela, con mi mamá, con sus hermanos y buscaba la manera de siempre apoyarlos. También pasó malos ratos porque se estresaba con los problemas económicos, pero gracias a la buena comunicación que tuvimos, siempre logramos salir adelante. Mi padre fue una persona bien cotorra, en las mañanas salía a barrer la calle y platicaba con los vecinos, les daba aventón en su 'vochito' y todo lo hacía de manera desinteresada, incluso decía: 'lavo los coches' o 'hago de comer', mi papá no era un hombre tradicional y nunca nos inculcó que el hombre vale más que la mujer. Siempre fue muy relajado, divertido, bailarín y fiestero.

Finalmente, habla sobre la manera en la que ve la vida hoy en día, luego de lo que le ha tocado vivir tras el fallecimiento de su papá.

En la vida nada está escrito, uno debe de escribir su propio destino, pero siempre con los pies en la tierra, porque debemos mirar hacia atrás para recordar de dónde venimos; arriba para saber quién nos está cuidando; hacia los lados para saber quien nos acompaña y hacia adelante para saber hacia donde quieres ir porque el que tengas las oportunidad de vivir y abrazar a quien quieres son dos regalos muy valiosos, porque sabemos que nadie sobrevive estando solo, todos necesitamos del apoyo y la compañía de los demás, entonces hay que permitirnos experimentar todas las emociones, expresar nuestros sentimientos y vivir en nuestro máximo esplendor.

Después del deceso de su padre, Thelma logró aceptar su pérdida, al transitar por todas las etapas de su proceso, gracias a que se ha caracterizado por ser una mujer madura y resiliente. Pero, durante la entrevista comenta que le hubiera gustado tomar terapia para trabajar su duelo acompañada de un especialista, pero en su momento no hubo nadie que le brindara su apoyo para lograrlo, incluso afirma que no descarta hacerlo en el futuro con la intención de sanar algunas situaciones que todavía le causan malestar, pero como fue expuesto en el caso anterior, en México no se le ha brindado la importancia adecuada a la salud mental, debido a que las instituciones públicas que ofrecen terapia se encuentran saturadas y es complicado recibir atención lo antes posible, es por eso que muchos dolientes se ven obligados a reprimir sus emociones, lo cual se complica cuando la persona en cuestión es desautorizada por sus seres queridos al no permitirle expresar lo que siente.

El especialista Osvaldo López explica en entrevista que desautorizar las emociones de las personas es uno de los factores que causa efectos negativos cuando se vive un proceso de duelo, pero reconoce que hay personas que hacen uso de sus recursos individuales como su nivel de resiliencia, su habilidad para regular sus emociones y el acompañamiento que reciben por parte de sus redes de apoyo. También detalla que si en el núcleo familiar existe una figura de autoridad que desautoriza el duelo de alguien más, puede provocar consecuencias en su comportamiento y desafortunadamente es algo que sucede constantemente, porque hay personas que piensan que al evadir sus emociones y obligar a los demás a que también lo hagan, imponen una forma de lidiar con el dolor, pero realmente es una conducta que a futuro no resulta favorable, ya que se va cimentando la idea de que expresar las emociones cuando se vive una crisis es algo incorrecto.

Si hubiera más educación con respecto al tema de la cuestión emocional y la salud mental en nuestro país, la gente vería que al invalidar el dolor de alguien más se le está creando más sufrimiento, desde el momento en el que se le pide que no sienta estrés por determinada situación o que no sienta tristeza, porque en lugar de brindarle alivio, el doliente se puede sentir

juzgado, empieza a creer que no puede hablar sobre sus sentimientos con los demás y se da pie a que si no se tiene otras herramientas, caiga en malos hábitos que compliquen su vida.

Además, el especialista Osvaldo López reitera la importancia de las redes de apoyo, pero ahora desde un punto de vista más familiar, resaltando que no importa qué lugar se ocupe en el árbol genealógico, siempre es válido expresar las emociones que se están experimentando a pesar de lo complejo que pueda parecer, principalmente por los prejuicios que cada quien se va formando a causa de la sociedad en la que se vive, pero una vez que se logra, todo será más reconfortante para todo el núcleo familiar.

La especialista Paola García reconoce la inteligencia emocional de la entrevistada, debido a que considera que es fundamental aprender a gestionar las emociones cuando se vive un proceso de duelo. “Este caso me confirma la importancia de concientizar a las personas sobre el valor de aprender a reconocer sus recursos personales para vivir plenamente, porque si no cuentas con estas herramientas, entonces no vas a salir adelante cuando te estás enfrentando a una crisis”.

Dependiendo del contexto de cada persona, afrontar el fallecimiento de mamá o papá siempre será doloroso, pero generalmente es una situación que se considera normal, ya que la ley de vida dicta que los padres deben morir primero que los hijos. Sin embargo, se debe tener en cuenta que la muerte no respeta el orden de un árbol genealógico, por este motivo, es importante relatar el caso de una madre que tuvo que enfrentar el deceso de su hijo.

## **El inolvidable recuerdo de mi hijo**

La primera imagen que Amalia refleja al conocerla, es la de una mujer seria y reservada. Vive en una unidad habitacional ubicada al oriente de la Ciudad de México a la que se mudó cuando se separó del padre de sus hijos. Es evidente que sus vecinos se conocen entre sí, pero ella es una persona discreta; prefiere convivir con su núcleo familiar conformado principalmente por su hija y su nieta, así como con sus amigos cercanos.

Sobre su vida laboral, se desempeña como asistente en una casa de retiro para adultos mayores, gracias a que se preparó como enfermera durante su juventud y es evidente que disfruta de su trabajo, aunque este implícito el hecho de ausentarse de su casa por amplios lapsos de tiempo.

Una vez iniciada la conversación, se percibe la madurez, amabilidad y disposición que tiene para hablar sobre sus experiencias de vida, en especial sobre el proceso de duelo que experimentó con el fallecimiento de su hijo Diego, acaecido el 10 de mayo del 2015.

El incidente ocurrió días antes de la celebración del día de las madres; Amalia viajó al estado de Oaxaca para pasar algunos días junto a su madre, sin imaginarse lo que estaba por ocurrir; su hijo tenía poco tiempo de haberse integrado a la policía de investigación de la Ciudad de México y el primer día de mayo del 2015, al finalizar sus labores, abordó su motocicleta para dirigirse a su hogar, pero, durante el trayecto fue arrollado por una camioneta que le provocó severas lesiones que le afectaron demasiado. En ese momento, la entrevistada desconocía lo que estaba pasando, puesto que se encontraba a varios kilómetros de distancia de la ciudad y fueron el padre y hermana del joven, los que lo acompañaron después del siniestro.

La situación empeoró cuando Diego no recibió atención oportuna por parte de las instituciones de salud pública a las que fue canalizado; primero lo llevaron al Hospital Balbuena de la Ciudad de México, en donde determinaron que no lo podían atender, debido a que su estado de salud era bastante delicado y no contaban con

los recursos necesarios para salvar su vida, de ahí en adelante, la respuesta de hospitales y clínicas fue la misma. Además, todo se complicó porque el joven no se había dado de alta en la institución de salud que le correspondía por su trabajo y se negaban a ingresarlo.

Como no lo querían recibir en ningún hospital público, tuvieron que llevarlo al Hospital Español, pero tampoco lo querían recibir porque pedían un depósito de 250 mil pesos al tratarse de una institución particular, entonces mis familiares tuvieron que hacer los trámites necesarios para llevarlo al hospital del ISSSTE en Zaragoza, pero lo atendieron hasta las seis de la mañana, luego de muchas horas de espera, detalla la entrevistada.

Amalia recuerda que recibió la noticia hasta el otro día en la mañana y fue inevitable no sentir una sensación desagradable que la llevó a gritar desesperadamente, por lo que pudo haber iniciado su duelo de manera anticipada, al transitar de inmediato por la etapa de la negación al presentir que su hijo podría morir, no obstante, tuvo que guardar la calma para encontrar transporte y regresar a la ciudad para estar junto a su hijo.

Cuando me comunicaron lo que había sucedido, me comentaron que mi hijo se estaba recuperando, entonces me dispuse a viajar más tranquila, llegué directo al hospital y me explicaron que lo iban a pasar a terapia intensiva, entonces estuvo ahí desde el 2 de mayo, pero el día nueve le dio un infarto y finalmente murió el 10 de mayo a las 08:00 horas.

En el día destinado en México a celebrar a las madres, Amalia había recibido uno de los golpes más dolorosos de su vida con la muerte de su hijo y no tuvo otra opción que afrontar su duelo, incluso fue antes de su pérdida, ya que mientras su hijo estuvo internado en el hospital, experimentó la etapa de negociación, al darse cuenta que su estado de salud de era bastante delicado.

Mi hijo tenía muchos órganos dañados; su páncreas no estaba produciendo insulina, entonces se volvió diabético y al verlo tan mal, conectado a los aparatos, yo le dije a Dios: 'así no me lo dejes, si me lo vas a dejar que esté

bien, yo lo pongo en tus manos, llévatelo porque no lo quiero ver sufrir' entonces su papá me culpaba mucho porque decía que él hubiera dado su vida por nuestro hijo, pero al final era algo que no estaba en nuestras manos.

Con este testimonio, es importante citar lo que expresan los especialistas Paola García, Osvaldo López y Danna Camacho en entrevistas sobre la definición que cada persona va formando sobre la muerte, es decir ¿qué representa morir para cada persona? porque mientras Amalia asimilaba la idea del fallecimiento de su hijo para que no sufriera por las complicaciones de salud; su padre se negaba a la posibilidad de su fallecimiento, visualizando a la muerte como lo más terrible que le podía pasar.

Incluso, cuando les dieron la noticia del deceso, Amalia tuvo que poner en pausa su duelo para encargarse de los servicios fúnebres y atender lo que en ese momento se volvía imperativo; su hija tuvo que dirigirse al SEMEFO para reconocer los restos de su hermano y ella tuvo que hacerse cargo de los trámites en el panteón, así como resolver el tema económico para proceder al funeral.

Según relata la entrevistada, el velorio de su hijo reflejaba una celebración en su honor, ya que acudieron muchos familiares y amigos a despedirlo; sirvieron whisky y escucharon la música que le gustaba al joven.

Diego era mujeriego, el día de su velorio llegaron muchas chicas a despedirlo, incluso le pusieron varias veces la canción '20 mujeres de negro' de Los Huracanes del Norte, porque era un tema que le gustaba mucho. Fueron dos días de despedida, llegaron amigos y compañeros del trabajo, de hecho, ya faltaba poco tiempo para que le entregaran su charola y decidieron hacerlo en su funeral, la verdad es que fue un momento muy triste porque sus compañeros hicieron una fila, pasaron lista y al final lo nombraron, entonces procedieron a poner la charola sobre el ataúd con el arma que le correspondía.



Luego de los servicios fúnebres, procedieron a la inhumación y la entrevistada le hizo frente al dolor que le provocaba su pérdida, de hecho, recordó que los primeros días resultaron ser los más complicados, debido a que transitó por la etapa de la ira, al no asimilar en ese momento que su hijo ya no estaba con vida.

Yo estaba acostumbrada a levantarme temprano a prepararle su desayuno, entonces un día después de su entierro, me paré, me fui a la cocina y empecé a gritar porque empecé a darme cuenta que mi hijo ya no estaba. También me enojé muchas veces conmigo misma y hasta con mi mamá porque varias veces me deseó cosas malas y en algún momento sentí que había sido por su culpa, pero con el paso del tiempo comprendí que no era así.

Al poco tiempo, llegó la etapa de la depresión, puesto que empezó a sentir indiferencia con respecto a diversos aspectos de su vida.

La verdad empecé a perder el interés en mi vida, sentía que ya no era lo mismo, me faltaba alguien que era muy importante para mí, un ser amado al que le di la vida, que vi crecer y que de repente ya no estaba, entonces fue muy doloroso, porque sentía un vacío devastador que me impedía seguir adelante.

Pero llegó el punto en el que Amalia se dio cuenta que no le agradaba su transformación física, debido a que, empezó a subir de peso por alimentarse con comida rápida que compraba en la calle, entonces decidió sobreponerse de su pena, gracias a que, durante su preparación como enfermera, adquirió bases sobre tanatología, leyó libros sobre el tema y empleó sus recursos personales para entender sus emociones y llegar a la aceptación de su pérdida.

Sobre el proceso de su hija Andrea, detalla que fue un poco más complicado, ya que compartió mucho tiempo junto a su hermano, cuando ella tenía que cubrir las guardias de su trabajo, entonces crearon un vínculo muy fuerte y no lograba asimilar que había fallecido, incluso, tuvo que acudir con un especialista para trabajar su duelo.

Mi hija estuvo tomando terapia durante dos meses, pero a la fecha todavía no lo supera, escucha las canciones que le gustaban a su hermano y sigue llorando demasiado. Yo sí me acuerdo de él, especialmente en fechas como día de muertos, su cumpleaños o Navidad, porque siempre nos va a hacer falta, pero he aprendido a vivir con mi dolor.

Otro punto importante a destacar es que la entrevistada se siente tranquila a pesar de su pérdida, puesto que no tuvo conflictos con su hijo, siempre se expresaron su amor, respeto y empatía. Con respecto al papá de sus hijos, detalla que se divorciaron poco tiempo después del fallecimiento del joven, de hecho, fue algo que habían contemplado desde antes. No obstante, sí hubo un distanciamiento, debido a que su excónyuge sentía resentimiento, al considerar que a la entrevistada no le importó el deceso de su hijo, pero es evidente que fue una situación que no se podía resolver con la voluntad de nadie. Afortunadamente, con la llegada de su primera nieta, la relación volvió a ser más cordial, porque antes, el señor no la saludaba, incluso le hacía groserías cuando coincidían, pero desde hace algunos años, todo ha cambiado para bien.

Acerca de cómo se ha transformado su vida a casi ocho años del deceso de su hijo, comparte la siguiente reflexión:

La muerte de un hijo no se puede comparar con la de un papá o un hermano, porque a un hijo le diste la vida, es un ser con el que estuviste desde que nació, lo abrazas, ves como empieza a caminar y a decir sus primeras palabras. A la fecha sí me dan ganas de llorar cuando me acuerdo de mi hijo, pero platico con él y hasta lo regaño por haberme dejado. También hubo un tiempo en el que estuve enojada con Dios, pero he aprendido a no buscar culpables porque a veces por algo pasan las cosas, entonces hago todo lo posible por vivir tranquilamente.

La doctora, Janett Esmeralda Sosa Torralba de la Facultad de Psicología de la UNAM, explicó en entrevista para UNAM Global que, al transitar por la vida es inevitable afrontar procesos de duelo por pérdidas familiares que tienen

repercusiones importantes y enfatizó en el luto provocado por el deceso de un hijo o una hija.

La muerte de un hijo tiene implicaciones distintas, pero depende de la edad del hijo o hija; si es muy pequeño, la dinámica familiar ocurre generalmente en relación a la niña o niño. Cuando se trata de un adolescente o una niña o niño más grande, se puede llegar a pensar en el potencial, ciertas expectativas o planes del desarrollo que pudo tener a futuro. Al ser hijos adultos, llegan a convertirse en compañeros o confidentes con los que los padres conviven de una manera distinta, porque ya tienen una madurez similar a lo de sus padres.

También detalló que se debe tener en consideración la causa del deceso, debido a que, al tratarse de una enfermedad, los padres tienen la posibilidad de prepararse e iniciar su duelo de manera anticipada. Pero, cuando fue a causa de un accidente, los papás pueden entrar en shock al tratarse de una situación inesperada.

En el caso de la entrevistada, reconoce que el recuerdo de su hijo siempre seguirá presente, debido a que considera que fue un joven amigable, respetuoso, guapo, apasionado del fútbol y bailarín, al que, por cierto, le encantaba conquistar a las mujeres al ritmo de bachata.

Con los detalles de este caso, es necesario puntualizar que el sector salud de México ha sido rebasado con respecto a la demanda de personas que padecen alguna enfermedad o que requieren ser atendidos a la brevedad luego de haber sufrido algún accidente, provocando que el personal que labora en dichas instituciones se vea obligado a solamente brindarle atención a sus derechohabientes en el entendido de que así funciona el sistema. Sin embargo, las autoridades que lideran el sector salud deberían tomar en cuenta que en muchas ocasiones, cuando un individuo sufre un accidente o una crisis de salud inesperada, el tiempo que transcurre antes de ser atendido puede llegar a ser un factor determinante para salvar su vida, por lo que sería ideal que consideren algún acuerdo entre instituciones médicas para trabajar en conjunto cuando se trata de

situaciones de alto riesgo con un paciente, dándole prioridad a su integridad y no a los trámites burocráticos.

De hecho, este reportaje abre la posibilidad de que se realice un trabajo de investigación independiente para cuestionar a los líderes del sector salud sobre las causas que en repetidas ocasiones obligan a las instituciones médica a no brindar atención inmediata a quien la requiere y profundizar en las acciones que están tomando para garantizar que la población en general tenga acceso a un servicio de salud digno, sin importar si está afiliado a alguna dependencia del gobierno.

La especialista Paola García explica en entrevista que, en muchas ocasiones, para algunas instituciones de salud prepondera el tema económico para que puedan atender al paciente, solicitando cierta cantidad de dinero para poder ingresarlo, de no ser así, no hay manera de que puedan brindar la atención y no se detienen a pensar que muchas familias en el país no cuentan con los recursos necesarios.

Lo que un familiar necesita en ese momento es que las instituciones de salud atiendan las emergencias inmediatamente, teniendo como principal objetivo salvar la vida del paciente; el tema económico puede pasar a segundo término porque al final del día, los familiares encuentran el modo de cubrirlo. También debemos ser conscientes de que hay una crisis de salud muy delicada, lamentablemente la gente se muere por no tener dinero, por no contar con un seguro de gastos médicos o simplemente porque el médico puede tener la mejor intención de ayudar, pero sí no cuentan con los recursos y espacios necesarios para hacerlo, la situación se sigue complicando más, detalla García.

Es importante recordar que el fallecimiento de Diego ocurrió en el año 2015, luego de sufrir un accidente vial mientras conducía una motocicleta para dirigirse a su hogar y lo que resulta alarmante fue el hecho de que no recibió atención oportuna por parte de las instituciones médicas a las que fue trasladado, a causa de cuestiones administrativas que fueron antepuestas más allá de proteger su vida; en primer lugar, el hecho de que en aquella época, los hospitales no atendían a los pacientes si no pertenecían a su dependencia; en segundo lugar, que el joven no

estaba dado de alta en la unidad médica que le correspondía, por lo que sus familiares tuvieron que llevar a cabo los trámites burocráticos para permanecer tranquilos en ese aspecto y por último, la exigencia de un nosocomio privado para que la familia del paciente cubrieran cierta cantidad de dinero para ser ingresado.

Aunque no hay certeza de que el joven hubiese sobrevivido en el primer hospital al que lo trasladaron los paramédicos, es importante abordar el tema de la dignidad humana, porque en el momento en el que una persona sufre un accidente se convierte en un ser vulnerable y su familia confía en que se pueda hacer todo lo necesario para salvar su vida, entonces, no representa lo mismo que un individuo fallezca a pesar de los esfuerzos de los médicos por salvarlo a que pierda la vida por no recibir la atención adecuada, incluso este tipo de problemáticas pueden desencadenar un trauma para los seres queridos, dado que se siembra la idea de la desconfianza, el temor y el enojo en contra del personal que labora en el sector salud.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), informó en marzo del 2017 que realizó un convenio de colaboración con la Secretaría de Salud y el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), para atender a la población sin importar que tuvieran o no algún tipo de seguridad social, de hecho, se destaca la intención del aquel entonces titular de la Secretaría de Salud, José Narro Robles, en colaboración con Mikel Arriola Peñaloza, que se desempeñó como director general del IMSS y José Reyes Baeza Terrazas, que estuvo a cargo del ISSSTE, pero, ¿cómo olvidar los casos de las personas como Diego que fallecieron antes de gozar de este beneficio por falta de atención médica?

En la actualidad y después de la pandemia por Covid-19, el sistema de salud en México, todavía presenta varias irregularidades, principalmente cuando se trata de atender a todos los pacientes que lo requieren, sin tener en consideración la dependencia a la que pertenecen, frente a esta situación, la especialista en economía de la salud, Arantxa Colchero Aragonés, explicó en el primer coloquio internacional, 'La humanidad amenazada ¿Quién se hace cargo del futuro?' que en

el país, se dispone de pocos médicos a comparación de la necesidad que existe, situación atribuida a la falta de incentivos y bajos salarios en el sector público. Además, expone lo que considera un círculo vicioso de mala salud, gasto de bolsillo y empobrecimiento que afecta a las familias mexicanas.

Como una medida para combatir la problemática, considera importante trabajar en una propuesta para lograr mejorar considerablemente el sistema de salud en México, que requiere recursos y una propuesta fiscal.

El Seguro popular contó con la ventaja de un mayor financiamiento, pero tuvo como desventaja, el hecho de referir una gran cantidad de afiliados que preferían atenderse en el sector privado, es decir, hubo mucha filiación que no se acompañó con una mejoría del sector público. Por lo tanto, el fondo de gastos catastróficos es algo muy importante que debe retomarse, para ser empleado en enfermedades crónicas y que las familias no padezcan con los gastos.

También se mostró positiva, con la propuesta del IMSS Bienestar, que si bien no soluciona el problema del sistema de salud fragmentado, puede servir para atender a las personas que no son derechohabientes, aunque considera fundamental revisar qué tan efectivo puede llegar a ser.

Creo que es muy importante saber ¿cuál es la capacidad que se tiene? ¿cómo se encuentra la infraestructura? ¿cómo van a proveer servicios y si realmente tienen esa capacidad? La idea inicial fue que el IMSS Bienestar se encargara de las clínicas de primer nivel de la Secretaría de salud, lo cual estaría bien, siempre y cuando logren homologar los salarios y servicios. A pesar de que es un plan que veo como algo positivo, mi preocupación radica en cómo van a lograr fortalecerlo para que los pacientes no se vayan al sector privado, que no haya barreras de acceso, que les den cita rápido, que no tengan que esperar tanto tiempo, que tengan buenas consultas; eso requiere muchísima capacitación y homogenización de los médicos, enfermeras, personal de salud y probablemente, muchos recursos.

Retomando el proceso de duelo de la entrevistada, se reitera el tema de la desautorización de emociones, ya que fue recriminada por su exesposo al manifestar que aceptaría la muerte de su hijo para no verlo sufrir, mientras que él afirmó que daría su vida con tal de que el joven se hubiese recuperado y aunque probablemente se trata de un gesto natural que puede tener cualquier padre, se debe contemplar que al haber sido una situación delicada, no depende de la decisión o sentir de los seres queridos, por lo tanto, el especialista Osvaldo López añade la siguiente reflexión:

Quando se vive una situación de este tipo se llega a la etapa de la negociación, generalmente con Dios o incluso con los médicos, ofreciéndoles lo que sea necesario para que el paciente logre salvarse, pero debemos entender que son situaciones que no están en las manos de nadie.

También enfatiza que cuando un individuo cuestiona o juzga a otra persona por expresar lo que siente o considera lo más adecuado, está invalidando sus emociones, usando frases comunes como “eres mala persona por pensar así ¿cómo te atreves?” Entonces, el proceso de un doliente puede llegar a complicarse, porque además de su duelo debe tolerar un juicio social, por parte de la familia o personas cercanas.

Tenemos que ser conscientes que por mucho que lo deseemos, no podemos intercambiar nuestra vida por la de nuestro ser querido que está muriendo, por supuesto que, si tuviéramos esa posibilidad, seguramente lo haríamos, pero todos sabemos que no es posible. Tampoco considero que esté mal pensar de este modo, ya que forma parte de la etapa de negociación dentro del proceso de duelo de una persona, explica López.

La especialista Paola García, también aporta sobre el tema de la desautorización de las emociones de personas que viven un proceso de duelo, basándose en lo ocurrido dentro de este caso.

Sí una mamá le pide a Dios que se lleve a su hijo para que no sufra más, para mí es un acto de amor verdadero, porque, aunque sabe que su ser amado merece tener una vida de calidad, entiende que ya no puede, entonces está dispuesta a renunciar a su familiar y acepta su muerte. Por el contrario, cuando decimos que daríamos nuestra vida por alguien más es romantizar la muerte, porque sólo se satisface el sentido de 'lo que yo haría por ti' y confundimos el amor con sacrificio.

Por último, se debe tener en cuenta que no se debe juzgar a otros por la manera en la que están viviendo su proceso de duelo (siempre y cuando no dañe a otros) porque hay personas que requieren más tiempo para asimilar su pérdida, es decir, a nivel social se tiene que hacer un esfuerzo para adoptar la empatía como un aliado para entender las emociones de otros cuando se está atravesando por un proceso de duelo.

Ahora que se ha narrado lo que vive una madre cuando tiene que asimilar el deceso de un hijo, se aproxima el momento de abordar el tema de los hermanos; seres humanos que comparten el mismo lazo sanguíneo por haber sido procreados por los mismos padres; compañeros de vida que crecen juntos y se desarrollan en el mismo núcleo familiar, entonces al ser tan importantes ¿cómo decirles adiós?



## **Hermano, por siempre vivirás**

Inició el mes de noviembre y hace menos de una semana, la mayoría de las familias en México celebraron el Día de muertos del año 2021. En los hogares no pueden faltar las irremplazables ofrendas de alimentos, bebidas, flores, veladoras y otros elementos que consideran necesarios para rendirles tributo a sus seres queridos fallecidos. Gracias a este símbolo cultural, se percibe que probablemente, los dolientes han logrado aceptar sus pérdidas, pero a través de sus costumbres, mantienen vivo el legado de los que han partido.

Para Jessica no representa una época tan agradable, pues aun cuando es una mujer alegre, bromista y sociable, fue hace apenas unos meses, cuando su familia enfrentó el deceso de su hermano Jorge, situación que sigue provocando un ambiente de tristeza en su hogar. Además, transcurre la época en la que es difícil saber cuando llegará a su fin la pandemia por Covid-19 y el ánimo en las calles, resulta ser desolador. No obstante, ha hecho todo lo posible para que su luto no afecte su estilo de su vida, ya que es mamá de una niña que necesita de sus cuidados. Además, está embarazada y es consciente de que debe enfocarse en su trabajo, así como prepararse para dar a luz dentro de unos meses.

Es evidente que no puede invalidar el dolor que siente por el fallecimiento de su hermano, pero ha empleado la resiliencia para tratar de aceptar su pérdida, incluso detalla que los primeros meses fueron bastante complicados, pero hoy en día se siente preparada para relatar cómo ocurrieron los hechos.

La entrevistada comparte que, lo más valioso que tiene en su vida, son los integrantes de su familia, debido a que siempre han sido muy unidos, sin importar que estén atravesando por buenos o malos momentos. Hablando en especial de la relación que lleva con sus hermanos, reconoce que a pesar de que pueden llegar a tener diferencias o inconvenientes, siempre ha existido un vínculo muy fuerte que les ha permitido mantenerse juntos, como cuando ocurrió el deceso de su hermano Jorge, acaecido el 14 de abril del 2021.

Jessica relata que su hermano sufrió un accidente el 23 de marzo del mismo año, cuando acompañó a otro de sus hermanos llamado Christopher a trabajar en una obra, ubicada en la colonia Roma de la Ciudad de México, debido a que se desempeña como ingeniero civil.

La entrevistada de 26 años, destaca que su hermano Jorge no fue a laborar, únicamente estaba viendo cómo se llevaba a cabo el trabajo y al concluir la jornada, se dispuso a apoyar a los trabajadores a recoger sus materiales, pero de un momento a otro, se derrumbó una viga de la construcción, la cual le cayó sobre el hombro derecho y a raíz de este suceso se desencadenó la tragedia.

A pesar del traumatismo, Jorge permaneció consciente y su hermano Christopher le pidió a otro de sus hermanos llamado Mauricio que le hablara a una ambulancia particular para trasladarlo al Hospital General de la Ciudad de México, lamentablemente en la institución médica determinaron que no lo podían atender a la brevedad, con el argumento de que había sido trasladado en un vehículo de servicio privado.

Mi hermano llegó consciente al hospital y lo bajaron de la camilla, pero no lo recibieron al momento, lo sentaron en urgencias como si fuera un animal. Cuando llegué me di cuenta que el golpe de la viga le había dejado una herida, entonces estaba medio acostado, porque no se podía sentar bien. Mi hermano sólo se quejaba de la cadera, entonces le pregunté: '¿te desmayaste? ¿Vomitaste sangre? ¿Te duele la cabeza?' Y a todo me dijo que no, que lo único que le dolía era la cadera.

Jessica analizó el estado de salud de su hermano y se percató que no tenía movilidad en la pierna izquierda, por lo que intentó ayudarlo para que pudiera moverla, pero no lo logró. A pesar de las primeras complicaciones, la entrevistada explica que en ese momento no visualizó la idea de que su hermano pudiese morir, incluso se mantuvo fuerte para darle ánimo, pero empezó a sentirse dominada por sus sentimientos, cuando se dio cuenta que Jorge temblaba al hablar y que tenía los ojos enrojecidos por los desgarres que le provocó el golpe.

Yo le decía que estuviera tranquilo, que tenía que echarle ganas porque su bebé venía en camino y que no se preocupara. Incluso sabía que trabajó en un hospital y que conozco a varios médicos, entonces le dije: 'no te preocupes, ahorita le voy a marcar a alguno de los doctores que conozco para que nos metan rápido a hacer la tomografía' y me dijo que sí, que estaba bien.

Como regularmente sucede en las instituciones de salud pública, tardaron demasiado tiempo en atender a Jorge y cada vez se sentía peor, al punto de expresarle a su hermana que en cualquier momento podía morir. Cuando finalmente lo ingresaron, tuvieron que esperar media hora para que le dieran una camilla y nueve horas para que le hicieran la tomografía.

Con lo relatado hasta este punto por la entrevistada, es relevante abordar el tema de lo complicado que puede llegar a ser, recibir atención oportuna en el área de urgencias de los hospitales del sector salud en México. De hecho, el doctor Luis Daniel Sánchez Arreola, presidente de la Sociedad Mexicana de Medicina Crítica, explicó en entrevista para 'Factor Total' que antes de la pandemia por Covid-19, ya se había detectado esta problemática.

En México, 20 millones de personas visitan anualmente los servicios de urgencias en los hospitales del sistema de salud y es una problemática que teníamos incluso desde antes de la pandemia de Covid-19, por lo tanto, las salas de emergencias siempre han sido lugares complicados, con un flujo muy elevado de pacientes y cada vez es algo que se visualiza como normal.

Sánchez Arreola sentenció que, el dilema principal radica en que el sistema de salud mexicano no está preparado para atender a una gran cantidad de personas, debido a que, generalmente la infraestructura de los hospitales resulta ser insuficiente, situación que obliga al personal a trabajar a marchas forzadas. Por ende, en conjunto con la sociedad a la que preside, han participado en la implementación de algunas intervenciones a nivel mundial para no padecer otro tipo de complicaciones en el futuro con respecto a esta área médica.

La Sociedad Internacional de Medicina de Emergencias, en conjunto con otras sociedades de emergencias de 41 países a nivel mundial, hicieron una encuesta sobre cómo se encontraban los servicios de emergencias en el mundo y una de las cosas que salió a relucir, fue que la mayoría de los servicios de urgencias se encontraban saturados y que los tiempos de espera para atender a los pacientes en situaciones críticas, podían llegar hasta las seis u ocho horas, explicó Sánchez Arreola.

También agregó que, en México se tiene calculado un déficit que va de los 23,000 a 25,000 médicos especialistas en emergencias y que por supuesto, son requeridos para atender la mayoría de los turnos de los hospitales de segundo nivel del sistema de salud.

La entrevistada relata que cuando su hermano estaba siendo atendido, sufrió una crisis nerviosa al darse cuenta que lo habían vendado de la cabeza y seguía diciendo que no saldría con vida del hospital, entonces ella trataba de calmarlo, incluso le preguntó si quería que le avisaran a su mamá sobre lo sucedido, pero él respondió que no.

Mi mamá estaba resguardada en Puebla por la pandemia, entonces sólo estábamos mis hermanos y yo en el hospital, pero nos dijeron que únicamente podía permanecer una persona, entonces se quedó mi hermano Mauricio, pero, al poco tiempo salió llorando porque Jorge le pidió una cerveza y los médicos le dijeron que no era correcto, debido a que le iban a dar medicamentos. Mauricio todavía recuerda que Jorge le dijo que no lo dejara morir con sed.

Con este testimonio nos referimos a lo explicado por la especialista Danae Camacho, cuando dice que, al ver a un ser querido en estado crítico o vulnerable, podemos desarrollar un trauma que puede salir a relucir durante el proceso de duelo, como ha sucedido con Mauricio al recordar a Jorge.

Los seres humanos estamos expuestos a miles de situaciones desagradables que se pueden quedar en nuestra mente para siempre, entonces, imaginemos a una persona que tiene que presenciar como su ser querido se está deteriorando físicamente o que no está siendo tratado con cuidado, ya sea cuando se encuentra en la etapa terminal de su vida o cuando ha fallecido; por supuesto que todas estas cosas afectan su proceso de duelo y en general, la visión sobre la muerte que se va formando, explica Camacho.

Otro momento que pudo haber causado un fuerte impacto en Jessica y en sus familiares fue cuando no pudieron comunicarse nunca más con su hermano, debido a que entró a cirugía y aunque salió con vida, ya no estuvo consciente.

Cuando mi hermano salió de cirugía estaba sedado, entonces ya no hablamos con él, porque de ahí se lo llevaron al área de choque durante dos días, después lo pasaron a terapia intensiva de neurología, aunque en realidad tuvo que haber sido atendido en neumología, pero esa área estaba dedicada a atender pacientes con Covid-19.

Jessica considera que, a pesar de las limitaciones provocadas por la pandemia, su hermano recibió los cuidados adecuados una vez que fue ingresado; el problema fue que sus órganos vitales como los pulmones, riñones e hígado habían sido afectados considerablemente y no había mucho qué hacer, por lo que fue necesario traer a su mamá de Puebla para hacerle saber lo que estaba pasando.

Mi mamá ya traía el sentimiento, de hecho, al otro día mi hermano entró a cirugía y ella se les escapó a todos, entonces entró a terapia intensiva, lo vio intubado y salió deshecha diciendo: 'no va a salir' y cada que entraba a verlo durante los 21 días que estuvo en terapia intensiva, se despedía de él, porque sabía que mi hermano podía morir en cualquier momento.

Lamentablemente, el estado de salud de Jorge era cada vez más complicado, por lo que los médicos les recomendaron a sus familiares que fueran a despedirse y fue probablemente el momento en el que Jessica inició su proceso de duelo.

Yo perdí la esperanza hasta las 14:40 horas del 14 de abril del 2021 cuando falleció mi hermano. Yo no estaba negociando por su vida, porque veía cómo estaba sufriendo; tenía el respirador al cien por ciento y yo decía: 'Dios mío, si mi hermano debe algo, si ha sido malo, perdónalo, para que ya no esté sufriendo'. Jorge les tenía miedo a los hospitales, a las agujas, a romperse un hueso, en especial las costillas y todo eso fue lo que le pasó. Gracias a la misericordia de Dios estuvo dormido porque si hubiera estado despierto, le hubiera dado un infarto por el miedo y el dolor que sentía. También le daba mucho temor ver un fantasma o algo así porque le daba miedo todo lo paranormal.

Jessica estaba negociando, pero más allá de pedir que su hermano siguiera con vida, quería que dejara de sufrir, porque sabía que permanecer en ese estado era algo que él no hubiera querido. También anhelaba su tranquilidad y la de sus seres queridos, debido a que presencié varios momentos traumáticos con respecto al trato que le dieron a su hermano, como cuando Mauricio le comentó que los médicos le habían dicho que Jorge “estaba sangrando por todos lados” refiriéndose a hemorragias internas, pero ella se imaginó que tenía heridas superficiales. El segundo episodio fue cuando presencié cómo bañaban a su hermano de una manera poco cuidadosa sin importar que estaba muy lastimado. A pesar de todo lo que tuvieron que vivir, Jessica y sus familiares decidieron despedir a Jorge como le hubiera gustado; en casa y rodeado de todas las personas a las que apreció en vida.

Hubo una cantidad de gente impresionante, porque mi hermano tenía muchos conocidos que vinieron a despedirse de él, hubo muchos amigos hombres que lloraron demasiado y nosotros estábamos impresionados. Las personas llegaban con charolas de pan, comida y todo tipo de cosas, incluso tuvimos que regalar todo porque no nos íbamos a comer todo.

A pesar de que fue inevitable no sentirse afectada por el fallecimiento de su hermano, Jessica entendió con las muestras de empatía de familiares y amigos que la vida de Jorge le dio sentido a su muerte, puesto que muchos lo recordaron con amor y cariño. Además, su hijo estaba por nacer y de este modo, su legado seguiría

vivo. En seguida, procedieron a la inhumación en el panteón de San Lorenzo Tezonco de la alcaldía Iztapalapa y aunque parecía que había terminado un doloroso ciclo para la familia, apenas comenzaba lo más doloroso.

A la fecha voy a terapia, porque después del fallecimiento de mi hermano, sentía mucho miedo, me lo imaginaba sangrando por todos lados, entonces eran pensamientos que seguían en mi mente y no me permitían estar tranquila. Incluso, días antes de su deceso cuando todavía estaba en el hospital, se me empezó a caer el cabello; situación que empeoró cuando empecé a tener pesadillas, hasta se me veía un hoyo en la cabeza.

La entrevistada transitaba por la etapa de la depresión, acompañada de diversos factores mentales que empezaron a generarle un malestar físico, afortunadamente tomó la decisión de acudir con profesionales de la salud para que le brindaran tratamiento médico y terapia psicológica.

Nunca en mi vida había estado tan cerca de la muerte, no digo que estuviera preparada para afrontarla, pero ahora veo la vida de una manera diferente; hace poco una amiga me contó que su hermano se había suicidado y reviví esa sensación de dolor por la muerte de mi hermano. También me sentí afectada cuando falleció el actor Octavio Ocaña, ya que la noticia salió por todos lados y yo trataba de no ponerle atención porque me recordaba mi experiencia. Además, se me hizo muy desagradable que difundieran imágenes de su accidente y de su cadáver, por el dolor que le estaban provocando a su familia.

Afortunadamente, la entrevistada tomó la decisión de trabajar en su proceso de duelo, pero afirma que no ha sido nada sencillo por los recuerdos que vienen a su mente, no obstante, está haciendo todo lo que está en sus manos para sentirse mejor y brindarle lo mejor a su hija y al bebé que viene en camino. Sobre la manera en la que sus familiares han vivido su proceso de duelo, advierte que para los demás integrantes de su hogar también ha sido complicado, ya que evitan hablar del tema para no expresar sus emociones. “Los primeros meses no podíamos hablar del tema en casa, porque aparte de ser muy doloroso, considerábamos que era muy valiente

o temerario hacerlo frente a mi mamá, debido a la manera en la que podía reaccionar”, sentenció Jessica.

Además, considera que su hermano mayor, Christopher está encerrado en su dolor porque se siente culpable de lo que pasó; sus otros tres hermanos Mauricio, David y Arturo viven un proceso de duelo desautorizado, ya que se prohíben a sí mismos expresar sus emociones y su hermana Ana evade el tema, al dar a entender que para ella es un suceso que no pasó.

El maestro Gerardo Mora Gutiérrez de la Facultad de Psicología de la UNAM, detalló en la videoconferencia, ‘Duelos y pérdidas durante la pandemia: del dolor emocional a la reparación mental’ que cada persona vive su proceso de duelo de manera distinta, ya que se hace presente un talante dolido de emociones como el enojo, rabia, disgusto, culpa, negación, anhedonia o mutismo, por mencionar algunos.

La depresión es un proceso que acompaña de forma natural a la persona que perdió; carece de interés por el mundo exterior, se niega lo que se liga a lo que perdió, es decir, ‘ya no quiero pasar por la calle donde me comía mis tacos con la persona que se fue’, porque me duele y necesito desligarlo; hay una incapacidad o limitación para realizar el trabajo productivo; hay inhibición y angostamiento del ‘yo’, que denota una entrega incondicional del duelo y hasta cierto punto resulta normal.

También explica que la evasión del dolor es una reacción que surge como un mecanismo de defensa ante la pérdida. “Todo el tiempo perdemos, pero también lo negamos, no nos gusta colocarnos en la posición del que pierde; por cultura, por nuestra falsa ilusión de omnipotencia y porque es un tema que nos cuesta mucho trabajo vislumbrar, sin embargo, es ahí cuando se está gestando el duelo”.

Además, reafirma que el proceso de duelo requiere su propio tiempo y espacio; se considera un trabajo fino que implica pausa y quietud para volver al punto en el que se estaba antes y así, lograr la reparación.



Cada pérdida y cada proceso es total y absolutamente distinto, tenemos que avocarnos en la experiencia subjetiva que cada uno de nosotros enfrentamos, porque esto está ligado a un estado de ánimo transitorio y que es vivenciado de manera íntima y particular. No podemos hablar de duelos (en general); hablamos del duelo que cada persona vive con su pérdida. Se tiene que considerar que, un duelo se vive desde el grupo, la familia y la comunidad, porque la persona que murió, también fue primo de alguien, también fue amigo de otra persona. Cuidar a los que pierden implica sostener y respetar la forma de enfrentar su duelo.

Mora Gutiérrez plantea un proceso de reparación que consiste en reconocer al doliente, a la persona que se perdió y la historia que ambos vivieron.

Implica acomodar lo que ocurrió; contar nuestra historia, repasarla, palparla y conectarla con las partes más íntimas de nuestra mente. Se trata de conectar, pensar y sentir; pasado, presente y futuro se mezclan, porque el duelo es una cosa que se siente como algo presente, pero que nos remite al pasado y nos hace pensar en el futuro, es decir, se trata de llevar a cabo un proceso de historización.

Al ser la entrevistada, la integrante más consciente de la situación en su núcleo familiar, hubo un punto en el que intentó buscar grupos de tanatología a través de redes sociales para saber cómo ayudar a sus seres queridos, pero aprendió que cada persona vive su duelo de manera distinta y no los quiere presionar, aunque se mantiene al pendiente de todos y de lo que puedan necesitar para estar bien.

Yo pienso que cuando vives una situación así y empiezas a buscar culpables, lejos de ayudar se provocan más conflictos, entonces nosotros nunca le hemos reclamado a Christopher, incluso le dijimos que no era su culpa, que los accidentes pasan y que al final del día todos somos vulnerables ante una situación así, porque como dice el dicho: 'cuando te toca, te toca, aunque te quitas o te pongas'.

Las creencias de Jessica y su familia han sido un aliciente muy valioso para sentirse mejor con respecto a su pérdida, como el hecho de pensar que después de morir existe la vida en el Mictlán, pues están seguros de Jorge se dirigió hacia allá para cumplir una serie de pruebas que le permitirán reunirse con sus seres queridos fallecidos que lograron cruzar del otro lado.

Todos en mi familia tenemos esta creencia; son cuatro años y nueve pruebas en el Mictlán, cuando logras pasarlas, llegas y te encuentras a todos sus familiares que están allá, nosotros como hermanos tenemos esa creencia; no creemos en el cielo y el infierno, creemos que si eres chingón vas a pasar las pruebas y vas a llegar al lugar en donde tu alma se va a liberar y ahí nos vamos a encontrar con los que amamos.

Incluso comparte que su hermano fue sepultado con una vara de espinas para defenderse en el camino y unas monedas para pagar la balsa en la que viajará hasta el Mictlán, pero lo más importante es que en su hogar mantienen prendida una vela para que con su luz pueda seguir su camino. Otra de sus creencias refiere que cuando un colibrí visita su casa, se trata de un ser querido del más allá, que en este caso sería su hermano Jorge.

Mi hermano sabía esta historia y cuando me despedí de él, le dije que cada que viera un colibrí sabría que se trata de él, de hecho, tenía como seis o siete años que no veía uno, pero el día que nació su hijo (8 de mayo del 2021) apareció un colibrí y yo no lo podía creer porque llegó a la casa como anunciando que algo estaba por suceder y así fue.

Acercas del tema legal que han vivido en contra de los dueños del inmueble en el que Jorge sufrió el accidente, la entrevistada y sus familiares saben que será un proceso largo, pero harán lo que sea necesario para que se haga justicia en honor a Jorge.

Nosotros demandamos porque las personas que contrataron a mi hermano Christopher no quisieron decirnos el nombre del dueño y la verdad es que no queríamos dinero a pesar de que nos estaban cobrando 100 mil pesos por la operación de columna de mi hermano, realmente ya habíamos reunido la cantidad, lo que nos molestó es que dichas personas dijeron que se harían cargo de todo, pero en realidad nunca se aparecieron en el hospital, eso fue lo que nos molestó, entonces queremos llegar hasta las últimas consecuencias para de algún modo hacerle justicia a mi hermano.

Aunque Jessica admite que ha sido una de las experiencias más difíciles de su vida y que su proceso de duelo se mantiene activo, ha logrado reconocer los aspectos positivos tras la pérdida de su hermano y esto es lo que dice sobre la manera en la que ahora visualiza su existencia.

Con la muerte de mi hermano aprendí a ser una persona más fuerte, yo creo que más allá de mi hija y el bebé que estoy esperando, ya no existe algo que me duela más. Ahora veo la vida de manera distinta y tengo claro que debo hacer lo que sea para estar bien, porque a lo mejor mañana me toca morir a mí y no quisiera irme siendo infeliz. También he entendido que debemos querer y valorar a las personas que están a nuestro lado y no a las que queremos que estén a nuestro lado.

Con la experiencia de Jessica luego del deceso de su hermano, se tiene que reiterar que aun cuando el sistema de salud en México se ha visto rebasado por la demanda, el personal que labora en las instituciones médicas también tiene que enfocar sus esfuerzos en atender a los pacientes con más empatía, tomando en consideración que para los familiares puede llegar a ser traumático el hecho de ver que su ser querido no recibe atención oportuna y digna, situación que generalmente empeora si el paciente no logra sobreponerse y muere, ya que los dolientes pueden experimentar un sentimiento de culpa por no haber hecho lo necesario para salvar la vida de quien murió, cuando realmente no es así.

La especialista Danae Camacho comparte su opinión sobre la falta de empatía con los pacientes en estado delicado, que puede llegar a presentarse en diversas instituciones públicas del sector salud en México.

Es alarmante darnos cuenta de la falta de atención médica que existe en algunas instituciones, porque en este caso tardaron mucho tiempo en atender a la persona y el tiempo que dejaron transcurrir pudo haber sido crucial. Este tipo de situaciones son un factor determinante que puede provocar mucho enojo en los familiares, porqué anhelan que su paciente sea atendido a la brevedad, entonces cuando no sucede así y la persona muere, el proceso de duelo se puede complicar.

Jessica también explicó que, vivió otras situaciones en el hospital con respecto al estado de salud de su hermano, como el hecho de que un médico les informará que su paciente “estaba sangrando por todos lados” refiriéndose a hemorragias internas, sin embargo, cuando usan este tipo de expresiones, un familiar afligido imagina el peor de los escenarios y se transforman en imágenes que se quedan en la mente de los dolientes por mucho tiempo, entonces los profesionales de la salud deben ser más comprensivos con el dolor que está padeciendo la familia. Del mismo modo, presencié cuando estaban bañando a su hermano de manera descuidada; recargando su cuerpo del lado que estaba lastimado, pero al darse cuenta que ella estaba mirando, le pidieron retirarse.

Cuando una persona empieza su proceso de duelo, recuerda los buenos y malos momentos que vivió con el fallecido, entonces al recordar que su familiar no recibió un trato digno cuando fue atendido en el hospital, se hace presente el pensamiento de “sí hubiera hecho” es decir, el sentimiento de culpa que, acompañado del dolor, la frustración, el enojo y la tristeza, puede desencadenar en un impacto demasiado fuerte que impide que el familiar tenga un proceso de duelo sano. Me parece que el sector salud de nuestro país está mal informado sobre lo que son los cuidados paliativos, debido a que su definición inicia desde la dignidad humana, tanto para el paciente como para sus familiares, entonces todo el equipo de profesionales como los médicos, enfermeros, trabajadores sociales, tanatólogos, abogados o

cualquier profesional involucrado en el bien morir de un paciente, deben ser más empáticos con los seres queridos. Entiendo perfectamente que el personal de los hospitales se ve rebasado, pero no es necesario brindarles una hora terapia a los seres queridos, únicamente deben encontrar la manera adecuada de comunicar una noticia, porque, aun cuando puede llegar a parecer algo sin importancia, en el proceso de duelo es crucial.

Al profundizar sobre el proceso de duelo a nivel familiar, se habla nuevamente de la importancia de permitir que todos los miembros del hogar expresen sus emociones, debido a que cada persona vive su luto de distinto modo; quizás para alguien lo más adecuado sea no tocar el tema para evitar sentirse triste al recordar al fallecido, pero probablemente para otro sea necesario compartir cómo se siente con respecto a su pérdida, sin embargo, cuando no se le permite, empieza a reprimir emociones, provocando que más adelante puedan hacerse presentes algunas complicaciones en su proceso de duelo por la desautorización en su propio hogar y la especialista Danae Camacho lo explica a continuación.

Para que un proceso de duelo se pueda trabajar adecuadamente, el doliente debe contar con redes de apoyo, ya que son consideradas como uno de los factores más importantes y la familia es la principal, entonces cuando en el hogar no está permitido expresar emociones, puede llegar a convertirse en una situación compleja. Evidentemente cada individuo tiene que trabajar su propio duelo porque es algo muy personal, pero a nivel sistema como 'familia' deben trabajar en conjunto y sanar aquellas heridas que no son derivadas de la pérdida, porque pueden ser situaciones que venían arrastrando de tiempo atrás pero que salen a relucir cuando viven una crisis de este tipo.

Camacho puntualiza que cuando surgen situaciones irregulares en la familia como la desautorización para expresar emociones, los miembros deben enfocarse en mejorar su dinámica para atender los problemas, malos entendidos o molestias que siguen pendientes de resolverse, siempre haciendo uso de una comunicación efectiva y empática, para sobreponerse en conjunto de situaciones de crisis como un proceso de duelo.

Con el fallecimiento de un ser querido tan amado como un hermano, es invaluable entender que es importante valorar a todos los seres queridos, porque un día se tiene vida, pero probablemente, mañana no sea así, por lo que es fundamental aprovechar la inigualable presencia de los abuelos, porque generalmente las personas no son conscientes del amor incondicional que brindan, sino hasta el día en el que les toca partir y ya no están más.

## **Mi abuela, guerrera inigualable**

Conforme se han relatado los casos anteriores, se vuelve ineludible no profundizar en las afectaciones que ha provocado la pandemia por Covid-19; familias en todo el mundo se enfrentaron a las pérdidas de uno o varios de sus seres queridos, que al contagiarse con el virus, ingresaron a los hospitales con la esperanza de sobrevivir a las complicaciones provocadas por esta enfermedad, pero, la muerte no hizo distinciones y cobró la vida de miles de personas, sin tomar en consideración, su nivel socio-económico, edad, género, religión o nacionalidad.

Aun cuando se enaltece que los mexicanos siempre logran sobreponerse a las tragedias o desastres naturales; el luto y la incertidumbre se apoderaron de muchos hogares a causa de la emergencia de salud, por lo que vivir cada día como si fuera el último, se volvió algo necesario para la supervivencia.

Al abordar el caso de Jessika, expresa que logró adaptarse a la nueva normalidad, debido a que se desempeña en una producción de televisión que ha demandado realizar el trabajo de manera presencial, por lo que mantener sana distancia con las personas y usar todo tipo de protecciones como cubrebocas, mascarillas o caretas para evitar propagar el virus, es algo cotidiano.

Al conocer a la entrevistada, refleja una personalidad determinada y tenaz, principalmente cuando se trata de llevar a cabo su labor, puesto que es evidente que no permite ser coaccionada fácilmente. Sin embargo, cuando se dispone a compartir sus experiencias de vida, se percibe relajada, agradable y en total disposición para recordar a sus seres queridos que han fallecido, especialmente a su abuela paterna Elvira.

Jessika comparte que su familia entró en un periodo de crisis, debido a que, en un breve lapso de tiempo, tuvieron que enfrentar las pérdidas de varios seres queridos, inicialmente con su tío Roberto, hermano de su papá, que, al contagiarse con el virus, enfermó de gravedad y perdió la vida. Lo más difícil para la entrevistada y sus familiares fue no tener la posibilidad de llevar a cabo los rituales de despedida como

un funeral, debido a que en ese momento las autoridades sanitarias señalaron que las personas que habían fallecido a causa del coronavirus, tenían que ser incinerados a la brevedad.

A pesar de la dolorosa situación que se vivía en el entorno familiar de Jessika, sus familiares hicieron lo que estuvo en sus manos para vivir plenamente, en especial su abuelita Elvira, que más allá de ceder ante el dolor provocado por la pérdida de su hijo Roberto, tomó una actitud positiva y demostró su fortaleza, según explica la entrevistada.

Mi abuelita se olvidó del dolor por la pérdida de mi tío Roberto, decía que tenía muchas cosas por hacer como conocer a mis hijos y siempre me hacía bromas con ese tema, ya que me divorcié hace dos años, entonces me decía que tenía que conocer a muchos hombres, que me volviera a casar y que hiciera una familia.

Pero al tratarse del deceso de un hijo, fue inevitable que los abuelos paternos de Jessika no afrontaran su proceso de duelo, por lo que, la familia tomó la decisión de que fueran a vivir a casa de otro de sus hijos para que estuviera al pendiente de ellos y la señora Elvira reaccionó bien, pero el señor Javier, abuelo de la entrevistada, no logró acoplarse a la nueva dinámica familiar y prefirió regresar a su casa.

Como la pareja había permanecido unida prácticamente toda su vida, la abuela de Jessika también decidió volver a su hogar para acompañar a su esposo, debido a que estaba consciente de que no podía estar solo, sin embargo, ocurrió una situación inesperada.

Todo transcurría normal en su casa, pero un día mi abuelito estaba haciendo berrinche porque se cayó al suelo y no se podía levantar, entonces mi abuelita se paró del sillón para ayudarlo, pero cuando iba caminando, se resbaló y se golpeó en la cabeza, entonces empezó a gritar porque se había lastimado.



Al enterarse de lo sucedido, la entrevistada y sus familiares decidieron llevar a la señora Elvira al hospital para que su lesión fuera valorada, ya que el golpe fue en la cabeza y estaba muy inflamada, pero al realizarle una tomografía, resultó que no era algo grave, por lo que todos estuvieron más tranquilos. Jessika retomó sus actividades de manera normal, incluso comparte que decidió irse de viaje a Acapulco para despejarse un poco, luego de todo lo vivido, pero no imaginó que el panorama se complicaría en cuestión de horas.

El accidente de mi abuelita ocurrió un martes; el viernes le hablé para preguntarle cómo estaba y me respondió: 'bien, todo bien, tengo la cara toda morada por el golpe, pero el doctor me dijo que es normal' entonces me sentí más tranquila, pero nunca le dije que me iba a Acapulco, porque siempre le avisaba cuando ya estaba allá para que no se preocupara, entonces el sábado como a las ocho de la mañana me habló mi tía para decirme que mi abuelita se la había pasado vomitando toda la noche y que se sentía muy mal, entonces le llamaron a mi papá y me dijo: 'todavía no te vengas, tú tranquila, yo creo que esto es de entrada por salida' pero fue una de esas veces en las que sentí algo raro, entonces empaqué todo y decidí regresar lo más rápido que pude.

La entrevistada venía manejando a toda velocidad porque sus familiares le avisaron que su abuelita podía fallecer en cualquier momento, entonces se apresuró como nunca antes para llegar a la Ciudad de México.

Fue de las peores tonterías que he hecho en mi vida, porque manejé rapidísimo, hice tres horas de Acapulco a la Ciudad de México y me venía casi matando, porque mi hermano me hablaba y me decía: 'Jessi ¿a qué hora llegas? Porque mi abuelita ya está a punto de morir', hasta que llegó el momento en el que le dije: '¿sabes qué? Ya no me estén diciendo porque me estás presionando, estoy manejando rápido, no puedo hacer más' entonces cuando finalmente llegué, mi abuelita tenía 10 minutos de haber fallecido.

La abuelita de Jessika murió el 6 de noviembre del 2020 y la entrevistada empezó a experimentar diversas emociones por su duelo, porque a pesar de que se apresuró para llegar a tiempo, no logró encontrarla con vida.

Hice todo lo que estuvo en mis manos, pero no logré despedirme de mi abuelita, entonces traía ese dolor en el corazón, porque pensaba: 'no estuve cuando me necesitó, pero ella siempre estuvo para mí', entonces me enojé conmigo misma y dije: 'no es posible que no hayas podido venir más temprano si sabías como estaba', entonces fue una pérdida bien difícil, porque aparte verla en el ataúd y enterrarla, fue algo muy complicado de procesar para mí.

Con este testimonio, es evidente que la entrevistada inició su proceso de duelo transitando por la etapa de la ira o el enojo, debido a que se reprochaba a sí misma por no haber estado presente en los últimos momentos de vida de su abuela. Afortunadamente, contó con el apoyo de sus familiares, que le expresaron que no tenía que sentirse culpable, debido a que fue algo que no dependía de ella, entonces procedieron a llevar a cabo los servicios fúnebres.

Una vez realizado el sepelio, Jessika y sus familiares decidieron ir a comer al restaurante favorito de la señora Elvira, con la intención de mantener vivo su recuerdo desde ese momento, pero cuando la entrevistada regresó a casa, no pudo evitar sentirse bastante afectada por su pérdida.

La primera noche fue la peor porque me sentía demasiado triste y no podía dejar de llorar al darme cuenta que ya no volvería a ver a mi abuelita. Después imprimí muchas de sus fotografías para quedarme con algunas y compartir otras con mi papá, entonces eso me hizo sentir menos mal.

La etapa de la depresión se hizo presente en su proceso de duelo, el dolor por su pérdida fue en aumento y decidió irse a vivir al hogar de sus padres, pero fue por poco tiempo, debido a que ya se había acostumbrada a su propio espacio. No obstante, volver a su casa en ese momento, resultó poco favorecedor, puesto que estuvo consumiendo alcohol durante toda una semana y creía que su dolor se

aligeraba, pero cuando pasaba el efecto, retornaba al mismo estado, entonces reflexionó y se dio cuenta que a su abuelita no le hubiera gustado verla así.

Además, con el paso de las semanas, la entrevistada tuvo que enfrentar el hecho de que ahora era su abuelito Javier el que se encontraba delicado de salud y fue tan sólo un mes después del deceso de su esposa cuando el señor falleció. Indudablemente, la familia de Jessika estaba demasiado sensible por las pérdidas que vivieron en tan poco tiempo y al llegar las fechas decembrinas, fue imposible no sentirse tristes, especialmente su papá que perdió a su hermano y a sus dos padres en cuestión de meses, situación que empeoraba por el ambiente desolador provocado por la pandemia de Covid-19.

Para mí mamá siempre ha sido muy importante festejar Navidad, pero esta fue la más triste de todas, porque mi abuelita celebraba con nosotros y siempre entregaba los regalos, entonces llegar ese día a la casa fue muy doloroso, en parte porque mi papá estaba demasiado triste y lo entendí perfectamente, yo no puedo imaginar el dolor que sentía por haber perdido a su hermano y a sus papás casi al mismo tiempo.

Por fortuna en vísperas de Navidad, cuando Jessika se fue a dormir, soñó a su abuelita y visualizó el momento ideal para cerrar el ciclo que tenía pendiente con ella, de este modo, logró transitar por la etapa de la aceptación en su proceso de duelo.

Soñé que mi abuelita estaba sentada en una sala, me pidió que la acompañara y que le contara cómo estaba mi abuelito y yo le dije que tenía un mes que se había muerto, entonces me respondió: 'ay condenado Javier me extrañó mucho ¿no?' y yo le respondí: 'sí abuelita' entonces estuvimos platicando un buen rato hasta que me dijo: 'no estés triste porque no me viste, yo estaba contigo cuando venías en la carretera y sé que venías rápido' hasta me pidió que la acompañara a ver cómo había sucedido todo, como una escena del pasado y me reiteró: 'debes estar tranquila, estuviste ahí conmigo, te sentí cuando llegaste, quítate esa tristeza, estoy bien hija, me siento bien, no te preocupes, solamente prométeme que vas a tener una

familia y que vas a ser muy feliz' entonces le respondí que sí, me desperté, empecé a llorar y dije: 'creo que necesitaba eso para sanar un poquito mi corazón'.

Con el relato de la entrevistada, se percibe que vivió una catarsis que le permitió entender sus emociones y aprender a vivir con su dolor de una manera distinta. Además, considera que el apoyo que sus familiares le han brindado siempre, ha sido fundamental para afrontar las pérdidas. Desafortunadamente, poco tiempo después tuvo que vivir al deceso de una tía materna y no pudo evitar sentirse enojada con Dios, incluso pensó que era como un castigo que estaba recibiendo su familia.

Un mes antes del fallecimiento de mi tía, nos enteramos que apenas se empezaba a sentir mal; tenía dolor de estómago y no le caía bien la comida, de hecho teníamos planeado salir de viaje, pero se canceló porque la internaron, le hicieron estudios, nos dijeron que tenía cáncer en su última etapa y murió, entonces me enojé con Dios, le reproché que ya me había quitado tres familiares y ahora mi tía. Sin embargo, con el paso del tiempo entendí que Dios no quería que mi tía sufriera y por eso decidió llevársela tan rápido.

Con el transcurso de los meses, Jessika ha reflexionado sobre sus pérdidas y entiende que la muerte forma parte de la existencia de cada persona, por lo mismo, ama y valora a sus seres queridos todos los días. También, comparte una reflexión para las personas que todavía tienen la fortuna de ver con vida a sus abuelos.

Nunca deben cansarse de oír las anécdotas de sus abuelos, porque ellos la platican con todo su amor, recuerdan esas historias como lo más bonito de su vida y es por eso que las comparten con nosotros. Yo siempre me hacía la sorprendida con mi abuelita y le preguntaba más cosas, aunque fuera algo que ya sabía, incluso trataba de darle un giro distinto, entonces ahorita que ya no la tengo conmigo, me gustaría que las personas que todavía tienen a sus abuelos con vida, los valoren en verdad, porque al final son seres humanos llenos de experiencia. También creo que todo depende de la

educación de la familia, porque si ves que tu papá trata mal a tus abuelos, quizás no vas a hacer lo mismo, pero sí la vas a ignorar, entonces está en cada uno hacer ese cambio favorable.

Sobre el proceso de duelo que ha tenido que vivir luego de sus pérdidas familiares, principalmente la de su abuelita, reconoce que hay días que pueden llegar a ser más complicados que otros, pero gracias a sus actividades cotidianas como el trabajo, el ejercicio, la convivencia familiar y otros aspectos positivos, ha logrado sobreponerse.

Es difícil perder a una persona que amas, pero está en uno mismo echarle ganas y dedicarles a nuestros seres queridos que han partido esas cosas positivas que hemos logrado en nuestras vidas. Hoy en día, valoro mucho más a mi familia, doy todo por ellos, como si fuera el último día de mi vida, eso es lo que me ha motivado a seguir adelante.

La doctora en Psicología, Ana Luisa Romero Pimentel, hizo mención durante su conferencia 'Duelos complicados y duelos múltiples ¿cómo abordarlos?' que con el transcurso de la pandemia por Covid-19, las personas latinas tienen mayor riesgo de experimentar duelos complicados, debido a que son seres altamente sociales. "Nos gusta estar acompañados y es muy probable que la mayoría de nosotros hayamos perdido a varios familiares durante el aislamiento, sin que hayamos tenido la oportunidad de despedirnos de ellos, debido a esto, puede llegar a complicarse el duelo".

También explica que, con la llegada de la emergencia de salud, muchas personas podrían haber estado trabajando un proceso de duelo de manera habitual, mismo que por lo menos requiere seis meses para lograr la aceptación. Sin embargo, pueden reavivarse emociones como el dolor o la tristeza, si tienen que enfrentar nuevas pérdidas en un periodo de tiempo tan corto, como ocurrió con la entrevistada.

El trastorno por duelo prolongado es definido como la prolongación crónica de los síntomas que tienen que ver con un estado de preocupación intensa o sentimientos de extrema añoranza de la persona fallecida. Además, se hace presente un sentimiento emocional profundo, que puede dificultar su desempeño cotidiano.

Además, Romero Pimentel señala que cuando los dolientes viven un duelo múltiple, es importante que los profesionales de la salud mental le comuniquen que entienden la situación que están viviendo; que se encuentran con la disposición de ayudarlos y que se trata de una experiencia que debe ser compartida y acompañada por sus redes de apoyo para que sea más sencillo asimilar lo sucedido.

La entrevistada comparte que sigue recordando a su abuelita como una mujer fuera de lo normal, de mente abierta y cariñosa, incluso atesora con mucho amor las palabras que le expresó cuando le dijo que tenía planeado separarse.

Quando le dije: 'me voy a divorciar' se paró, me abrazó y me dijo: 'fue lo mejor que puedes hacer hija, quiero verte feliz', después le enseñé mi nueva casa, vio mi cuarto y me dijo: 'quiero que traigas a muchos hombres a esta cama' entonces me sonrojé y le dije: '¡abuelita!', pero me dio mucha risa, porque eran esas cosas que dices: '¿qué abuelita te dice eso?' Entonces tuvimos una relación muy cercana, me quería mucho. Sé que donde sea que se encuentre, está muy contenta de que platique de ella en todos lados, porque es como mi ángel, mi guerrera y una persona a la que voy a admirar toda mi vida.

Con la historia de vida de Jessika, es evidente que las redes de apoyo son fundamentales para aprender a vivir con el dolor que provoca haber sufrido varias pérdidas en un breve lapso de tiempo. Además, es importante reiterar que los fallecimientos de sus seres queridos ocurrieron durante el transcurso de la pandemia por Covid-19. Ante este escenario, la especialista Danae Camacho reitera en entrevista que, la contingencia de salud, marcó un antes y un después para todas las personas en el mundo, situación que puede llegar a complicarse

cuando se enfrenta más de un proceso de duelo de manera simultánea, así como ocurrió en el núcleo familiar de la entrevistada.

Me imagino que fue una situación bastante dolorosa para ella y su familia, porque si resolver el proceso de duelo de un integrante es complicado, pensemos cómo fue afrontar cuatro en tan poco tiempo, tal vez la entrevistada no tenía el mismo vínculo con cada uno de los fallecidos, pero no deja de ser una situación impactante. También es importante pensar en todo lo que sufrió su papá porque se trataba de sus familiares directos, entonces llega un punto en el que los dolientes ya no tienen a quién acercarse para sentirse mejor, afortunadamente, su familia logró sobreponerse a la crisis y eso es algo muy valioso.

Sobre el dolor que la entrevistada experimentó por el deceso de su abuelita, Camacho resalta el hecho de que en ocasiones los familiares no tienen la posibilidad de despedirse de sus seres queridos fallecidos, por lo que recomienda a los dolientes encontrar alternativas significativas para asimilar su pérdida.

En ocasiones hay personas que se encuentran lejos de la familia por alguna razón y por tal motivo no pudieron despedirse de un ser querido que murió, por lo tanto, para lograr asimilar que la persona se ha ido deben realizar alguna despedida simbólica como escribir una carta, organizar una ceremonia religiosa o cualquier acción que nos ayude a realizar dicha despedida para tener una catarsis, que al mismo tiempo sirve para liberar la presión que sentimos cuando vivimos dicho proceso de duelo. En la tanatología las experiencias que te ayudan a liberarte son completamente respetables, nunca se deben juzgar las creencias del doliente porque son un aliciente muy valioso que los ayuda a sentir un alivio.

Indudablemente, la vida no sería lo mismo sin los abuelos, ya que son aquellos seres queridos que generalmente brindan su amor de manera incondicional, puesto que muchos creen que los nietos son la segunda oportunidad la vida les otorga para reivindicarse de los errores que probablemente cometieron con sus hijos, es por eso que su presencia y compañía siempre serán irremplazables, pero no eternas.

Se aproxima el momento de abordar el último apartado de este capítulo, en el que se relata el caso de un padre de familia, que gracias al amor que siente por sus hijos, ha aprendido a vivir con el dolor que le provocó la partida del amor de su vida.



## **Mi gran amor, te llevo en mi corazón**

El 31 de diciembre del 2019, miles de familias mexicanas y de varios países en el mundo, se preparaban para recibir el Año Nuevo, celebración en la que predominan los buenos augurios, propósitos y deseos, puesto que muchas personas visualizan este momento como la ocasión perfecta para reivindicarse ante la vida.

Sin embargo, es posible que no hubiesen tenido en cuenta que, en la provincia de Wuhan ubicada en Hubei, China, se estaba gestando una de las tragedias más grandes para la humanidad, dado que la Comisión Municipal de Salud informó sobre un conglomerado de casos de neumonía, sin tener certeza de qué factor etiológico era el que provocaba la enfermedad, no obstante, el 12 de enero, el país de origen publicó la secuencia genética del virus causante de Covid-19 (SARS-CoV-2).

Hasta ese momento, la enfermedad parecía una amenaza lejana para el continente americano, pero con el transcurso de las semanas, fue evidente que la situación no estaba controlada; las cifras de propagación, contagios y decesos fuera de China eran cada vez más alarmantes, por lo que el 11 de marzo del 2020, la Organización Mundial de la Salud, declaró activa la pandemia por coronavirus.

En México se detectó el primer caso de SARS-CoV-2 el 27 de febrero, pero fue hasta el 30 de marzo cuando la Secretaría de Salud hizo oficial la contingencia en el país. De este modo, se inició con la implementación de todas las medidas para evitar los contagios como el confinamiento, pero fue impostergable no entrar en crisis como ocurrió en varias partes del mundo.

Aun cuando los individuos que vivieron en carne propia la pandemia por Covid-19, siempre estuvieron conscientes de su mortalidad, fue con la llegada de la emergencia sanitaria cuando recordaron que la muerte no es exclusiva del otro y que también forma parte de su existencia. Además, se hizo presente el recordatorio de que nadie tiene garantizado seguir con vida el día de mañana.

En el entendido de que la existencia humana puede llegar a ser extremadamente fugaz, se vuelve valioso coincidir con la persona ideal para compartir todos los días, por supuesto que se podría visualizar como uno de los objetivos más desafiantes para cualquier individuo, pero, no siempre es así, la prueba está en todas aquellas historias de amor que demuestran que cuando este propósito se concreta, se puede vivir plenamente con aquel ser amado, pero ¿qué sucede cuando el destino decide que la vida de uno de los dos ha concluido?

Llegó el momento de relatar lo vivido por David, padre de familia y abogado de profesión que, al conocerle, refleja la imagen de un hombre sobrio, respetuoso y cortés. Una vez que se dispone a recordar cómo fue la vida de su amada Adriana, se hacen presentes otros aspectos positivos de su personalidad como su sensibilidad, empatía y espiritualidad. La vida del entrevistado, cambió por completo en cuestión de días, puesto que tuvo que afrontar el deceso de la mujer que había sido su esposa desde hace 15 años, a causa de la enfermedad provocada por el Covid-19.

Todo ocurrió a principios del mes de junio del 2021, cuando la contingencia de salud permanecía en su punto más crítico; la mayoría de las personas en México vivían con la incertidumbre de lo que podría suceder si se contagiaban con el virus, como enfermar de gravedad o perder la vida en un hospital, como les pasó a miles de personas en todo el mundo.

David, Adriana y sus hijos, pensaron que para ese momento ya se habían contagiado con el virus, pero con la posibilidad de haber sido asintomáticos, debido a que varios de sus familiares cercanos con los que convivieron previamente, resultaron positivos a Covid-19. Sin embargo, se dieron cuenta que estaban equivocados, al detectar que los signos de la enfermedad se fueron manifestando, por lo que decidieron hacerse pruebas y el 8 de junio, confirmaron lo inevitable.

Inmediatamente iniciamos nuestro tratamiento médico, como ya se habían enfermado todos nuestros familiares, conocíamos a una neumóloga y teníamos los contactos de los lugares en los que te rentaban el oxígeno,

puedo decir que, estábamos preparados para sobreponernos a la crisis, pero no esperamos que nos fuera a pegar tan fuerte y menos que mi esposa fuera a tener ese desenlace.

David relata que la primera semana estuvo muy grave, pero respondió favorablemente al tratamiento que le indicaron los médicos. Desafortunadamente, su esposa no lograba reponerse, dado que su oxigenación fue disminuyendo y por indicaciones médicas tuvo que ser internada en un hospital que estaba atendiendo los casos graves por Covid-19.

Cuando mi esposa entró al hospital, nos llamaban diario por teléfono para darnos informes; los primeros cuatro días su oxigenación estuvo en 90, gracias a que tenía una torre de alto flujo que funcionaba a todo lo que da, pero al cuarto día volvió a bajar otra vez, entonces se angustió mucho y nos llamó, de hecho, fue de las pocas veces que hablé con ella, pero en esa ocasión la noté muy afectada, prácticamente despidiéndose de mí y fue hasta ese momento en el que entendí que podía morir. Al otro día me hablaron para decirme que la iban a intubar, entonces me la comunicaron nuevamente, pero ya la escuchaba más tranquila, diciéndome que nos veríamos pronto, pero no fue así.

El entrevistado recuerda que cuando el personal médico lo llamó por última vez, le pidieron llevar unos papeles de manera urgente y no pudo evitar imaginarse lo peor con respecto a su esposa.

Le hablé a mis papás para que me acompañaran y en el camino les comenté: 'ya falleció Adriana', de alguna manera yo lo sabía y mis padres se quebraron al enterarse. Estando en el hospital le hablé a una de mis primas para contarle lo que había sucedido, también para pedirle que estuviera presente cuando les diera la noticia a mis hijos. Afortunadamente las redes de apoyo han estado presentes desde que nos enfermamos hasta el día de hoy, me he dado cuenta que soy muy rico en seres queridos, porque todos me hablaron y me ofrecieron su ayuda de alguna manera, me siento respaldado por mis familiares y amigos, y es algo que siempre le agradezco a la vida.

Adriana murió a los 39 años el 28 de junio del 2021 y a partir de ese momento, David tuvo que iniciar su proceso de duelo, probablemente desautorizado, ya que no podía expresar abiertamente sus emociones al tener que lucir fuerte para proteger a sus hijos. Sin embargo, cuando tuvo que reconocer el cuerpo de su esposa, vivió una experiencia desoladora.

    Mi hija mayor se llama Sofía y tiene 14 años. Mi segundo hijo se llama Emilio y tiene 12 años. Cuando reconocí a mi esposa, visualicé a mis hijos como si estuvieran pequeños, como cuando tenían cinco años y en ese momento me afectó demasiado, pero ahora entiendo que probablemente fue porque creí que se quedaban desprotegidos o vulnerables al perder a su mamá, pero ahora entiendo que no ha sido así.

Después de esta experiencia, David tuvo que sobreponerse rápidamente, ya que tenía toda la intención de llevar a cabo los servicios fúnebres para despedir a Adriana, afortunadamente, en aquel entonces ya se permitía la realización de velorios con un aforo de personas limitado.

    Para mí era muy importante llevar a cabo este ritual de despedida, velamos a mi esposa en una conocida funeraria la Ciudad de México, pero solamente tuvimos oportunidad de estar 20 personas presentes, por lo que le hablé a todos mis amigos que estuvieron al pendiente de nosotros y les participé la noticia. Al otro día fue la cremación y mis hijos estuvieron ahí, porque era importante que vieran el cuerpo de su mamá, así como fue importante para mi suegra y mis cuñados.

Teniendo en cuenta este testimonio, es importante destacar lo expuesto por la especialista Danae Camacho en entrevista, sobre todas aquellas familias que no tuvieron la posibilidad de darle el último adiós a sus seres queridos que fallecieron por esta enfermedad.

    La pandemia por Covid-19 ha generado un impacto emocional importante en las personas que tienen familiares que han padecido esta enfermedad o que fallecieron por su causa, debido a que llevar a tu familiar a urgencias, no

poderte comunicar y en el peor de los casos, despedirse a través de una videollamada es sumamente triste, porque generalmente estábamos acostumbrados a despedir a nuestros familiares y eso nos ayuda a iniciar nuestro proceso de duelo, pero al no hacerlo se genera un impacto negativo porque salen a relucir los asuntos no resueltos con ese familiar. Esta emergencia de salud por Covid-19 ha sido, es y seguirá siendo un parteaguas a nivel social y humano, entonces esperemos que logremos superarlo y regresar lo más pronto posible a la antigua normalidad.

El entrevistado afirma que, con el transcurso de los días, empezó a trabajar su proceso de duelo para entender sus emociones, pero al mismo tiempo, mantenerse al pendiente de sus hijos. “Jamás me había sentido tan trastornado con una pérdida, tampoco había estado tan sensible, la muerte de Adriana me cambió la consciencia, me transformó y me tocó por completo, me volví más empático con el dolor de mis seres queridos y de otras personas”.

David decidió acudir con sus hijos a terapia para entender lo que estaba viviendo y considera que les sirvió para mejorar su comunicación, porque antes, Adriana era el puente de diálogo entre ellos, pero ahora su relación ha mejorado mucho y aunque todavía hay algunas cuestiones que no llegan directamente al entrevistado, la psicóloga orienta a los jóvenes para que las compartan con su padre.

Sobre el proceso de duelo de Sofía y Emilio, el entrevistado explica que gracias a la especialista han logrado trabajarlo, aunque hay ocasiones en las que han tenido algunas crisis emocionales, principalmente cuando se acercan fechas en las que es inevitable recordar a su madre con melancolía, como el día de las madres o en su cumpleaños.

Con respecto a mis hijos, la psicóloga es mi termómetro, me va diciendo cómo los va viendo y me ha comentado que las redes de apoyo han sido muy importantes para ellos, entonces los ve muy bien, como lo expliqué anteriormente, cuando murió mi esposa, yo los veía como de cinco años y los sentía vulnerables, pero ahorita los visualizo enormes y muy

responsables, entonces para mí era muy importante que no se deprimieran o se volvieran rebeldes y afortunadamente nada de eso ha pasado.

En julio del 2021, la revista *Lancet*, publicó un estudio con las estimaciones mínimas a nivel mundial sobre niñas, niños y adolescentes en estado de orfandad, luego de haber perdido a alguno de sus cuidadores vitalicios como una madre, un padre o ambos a causa de la pandemia por Covid-19.

A nivel mundial, entre el 1 de marzo de 2020 y el 30 de abril de 2021, estimamos que 1,134,000 niños experimentaron la muerte de sus cuidadores principales, incluido al menos uno de los padres o un abuelo con custodia. Mientras que, 1,562, 000 niños experimentaron la muerte de al menos un cuidador primario o secundario.

Con respecto a la situación en México, se dio a conocer que, en aquel entonces, fue el país con las cifras más elevadas de niños, niñas y adolescentes en orfandad; 33,342 perdieron a sus madres, 97,951 a sus padres y 32 a los dos, reflejando un total de 131,325 menores afectados.

Desde la perspectiva del proceso de duelo en adolescentes, la doctora Janett Esmeralda Sosa Torralba de la Facultad de Psicología de la UNAM, detalló en la videoconferencia 'Duelo en adolescentes' que cuando los jóvenes se enfrentan a la pérdida de un ser querido, generalmente, se ven obligados a plantearse una nueva forma de relación que puede ser difícil de asumir, por ejemplo, como cuando muere una madre o un padre con el que tenían un vínculo más sólido, sin embargo, existe la posibilidad de fortalecer la relación con el otro cuidador que los acompaña aunque pueda parecer complejo porque no tenían la misma dinámica familiar.

También cambia su posición con respecto a la vida, porque la persona que murió, pudo haber sido un referente que formaba parte de la imagen del mundo interno y externo del adolescente, entonces implica un replanteamiento con respecto al lugar que ocupaba dentro de esta dinámica vincular con el individuo que falleció.

También refiere que, aun cuando a los jóvenes no les gusta que los adultos les insistan sobre algunos temas para no sentirse dependientes, es importante hacerles saber que sus seres queridos están ahí para escucharlos, pero siempre respetando los tiempos que ellos mismos definan.

En torno a su proceso, David explica que, ha transitado por todas las etapas del duelo, afortunadamente ha leído diversos libros sobre tanatología que lo han ayudado a entender su pérdida, también tomó algunas sesiones de terapia con una tanatóloga, pero hay ocasiones en las que no puede evitar la ola de emociones que se hacen presentes de un momento a otro.

De repente he vuelto a transitar por el enojo y le he reclamado a Dios, pero nunca he dejado de hacer oración, tampoco me he alejado de mi religión, porque la verdad ha sido un consuelo bien grande ir a misa, entonces fueron etapas de acercarme mucho a Dios a pesar de que pudiera parecer lo contrario y sí he renegado, pero me hincó y le pido a Dios por mis hijos.

Al transcurrir los primeros meses, David tuvo que enfrentarse a los estragos de la soledad, principalmente cuando estaba en su habitación, porque era inevitable no quebrarse. Sin embargo, sus hijos han sido el ancla que lo impulsó nuevamente a la vida.

Hubo días en los que no paré de llorar todo el tiempo; me estaba bañando y estaba llorando o me tenía que meter a mi cuarto para que mis hijos no me vieran mal, la verdad es que viví momentos muy complicados. A la fecha cuando recuerdo a mi esposa, se me vuelve a quebrar la voz, entonces, no sé cuánto tiempo vaya a durar mi proceso de duelo, pero creo que todavía se mantiene activo.

A pesar de todo lo anterior, el entrevistado reconoce que nunca dejó de ser un hombre funcional y gracias a las recomendaciones de la psicóloga y la tanatóloga que lo han acompañado, logró retomar su vida cotidiana, porque había considerado la idea de irse a vivir con sus hijos un tiempo a la playa, pero las especialistas le

indicaron que representaba evadir su realidad, por lo que decidió no hacerlo por ahora.

La verdad es que nunca dejé de tener una vida normal, sólo que ahora ya me siento más desahogado, aunque sí debo reconocer que todavía no me ha regresado esa alegría de vivir, siento que se fue con mi mujer, entonces vivo, me levanto, le echo ganas, agradezco que mis hijos estén bien y que me vaya bien en el trabajo, pero no me siento alegre.

Sobre la posibilidad de retomar la parte amorosa en su vida, David comparte que lo ha intentado, pero considera que no ha llegado la persona adecuada y tampoco tiene prisa por lograrlo de inmediato, ya que el recuerdo de su esposa sigue muy latente.

Me di la oportunidad con una persona, salimos durante un mes y la verdad es que se trata de una chica muy linda, incluso fue mi amiga en la preparatoria, muy respetuosa de mi proceso y una gran persona, yo diría que, a la altura de mi esposa en cuanto a valores, pero después de ese mes le tuve que decir, que no estaba listo, porque el recuerdo de mi esposa me seguía haciendo interferencia. Después me volvió a dar Covid-19 y me tuve que encerrar 10 días más y me dio un bajón muy fuerte, entonces, hablé con ella y fue muy comprensiva. Con mis hijos he platicado sobre la posibilidad de que tenga una nueva pareja y mi hijo no tiene problema, pero la niña es la que es celosa, como que no le acaba de gustar la idea, entonces como no se ha dado nada, no me quiero adelantar.

Aunque el entrevistado ha experimentado varios momentos de quiebre, también afirma que se ha transformado como ser humano; ahora es más empático con el dolor de los demás, evita juzgar a otros individuos porque no sabe qué es lo que están viviendo en su interior y afirma que le ha perdido el miedo a muchas cosas, principalmente a la muerte, porque con una gran pérdida como la de su esposa, lo único que le queda es tratar de vivir plenamente y sin temores.



Al finalizar la entrevista, David comparte cómo recuerda a Adriana, la mujer de la que se enamoró, con la que compartió 15 años de su vida y formó una familia a la que colmaron de amor.

Fue el amor de mi vida y desde que nos conocimos hubo mucha química, afecto y pasión. Tuvimos un matrimonio tradicional, en el que ella se dedicó por completo a nuestros hijos y era una estupenda madre, de hecho, yo me curaba en salud diciéndole a mis hijos que les había conseguido a lo mejor mamá del mundo, porque los disfrutó y los formó durante los años que estuvo a su lado, fue una madre muy presente en su desarrollo y eso para mí siempre fue muy importante. Además, su sueño siempre fue ser mamá y el día más feliz de su vida fue cuando salió del hospital con nuestra hija, entonces ahora me toca ocuparme de todo lo que me encargó. Recuerdo que la situación que me llevó a proponerle matrimonio fue ver cómo era con los pequeños, porque trabajaba como niñera y me platicaba cómo convivía con los infantes que cuidaba y eso me enamoró de ella, incluso le dije: 'yo quiero que seas la mamá de mis hijos'. Adriana fue un gran apoyo, la columna vertebral de nuestro hogar y la alegría de nuestra existencia, pero sobre todo fue el amor de mi vida.

Por último, es importante reiterar que las redes de apoyo conformadas por familiares y amigos, son fundamentales para que un doliente pueda asimilar sus emociones, trabajar su proceso de duelo y en algún momento, llegar a la aceptación de su pérdida. En el caso de David, afirma que el apoyo de sus seres queridos fue primordial para que pudiera sobreponerse de la crisis. Además, agradece la oportunidad que ha tenido de fortalecer el vínculo afectivo con sus hijos. Por último, está consciente de que su amada Adriana partió de este plano terrenal, pero su recuerdo seguirá unido por siempre a su ser.

Así llegó el momento de cerrar el ciclo de esta investigación, misma que surgió con la intención de desarrollar un reportaje en el que se abordó el tema de la muerte con la naturalidad que siempre le ha caracterizado, pero que en ocasiones se le ha negado por los tabúes culturales que existen sobre el hecho de morir.

Previo a la llegada de la pandemia por Covid-19, la sociedad en México se resistía a conversar sobre la muerte más allá de las costumbres o el culto, de hecho, a los individuos que se atrevían a realizar cuestionamientos sobre el tema se les consideraba transgresores de la vida misma. Sin embargo, la contingencia de salud que inició en el año 2020, le recalcó a la humanidad en todo el mundo que fenecer es el acto más equitativo, garantizado y azaroso.

Al conocer las historias de los seis entrevistados que vivieron sus procesos de duelo por el fallecimiento de uno o varios seres queridos, se vuelve imprescindible poner en práctica la empatía con los demás, puesto que siempre habrá alguien que puede estar enfrentando diversas emociones a causa de una pérdida y probablemente requiera del acompañamiento de sus redes de apoyo para sobreponerse al dolor.

Es oportuno recordar la experiencia de Diana, que a los 18 años le hizo frente al repentino deceso de su madre. A pesar de las diversas complicaciones que se hicieron presentes en su entorno, logró sobreponerse de su dolorosa pérdida y lo hizo motivada por el objetivo de proteger a su hermano menor, para acompañarlo hacía la adolescencia y posteriormente a la adultez, así como lo hubiera hecho su mamá, que en vida se entregó en cuerpo y alma a sus hijos y seres queridos.

En seguida, se hace presente el caso de Thelma que, con la enfermedad terminal de su progenitor, inició su proceso de duelo de manera anticipada, para llegar al momento inevitable en el que su padre le regaló su último suspiro de vida. Aunque fue doloroso decirle adiós al hombre que la procreó, con el paso del tiempo comprendió que el legado de su padre se mantiene vivo en todos aquellos a los que impactó con sus acciones.

Ahora, es preciso rememorar lo vivido por Amalia, matriarca de carácter imponente que experimentó una de las pérdidas más complicadas para cualquier persona; la muerte de un hijo de manera repentina. Durante su relato, se entiende que vivió un proceso de duelo desautorizado, pero, al ser resiliente y recordar que tuvo una relación basada en el amor y el respeto con su descendiente, logró aceptar dignamente su deceso.

La vivencia de Jessica se desencadenó cuando la emergencia de salud por coronavirus ya se encontraba activa, pero el deceso de su hermano ocurrió a causa de un accidente que por supuesto, ninguno de los integrantes de su familia imaginó. Aunque fue desolador vivir el proceso de su hermano en el hospital y posteriormente su deceso, trabajo su duelo para entender lo que había sucedido. Su hija y el bebé que estaba esperando, la motivaron a sobreponerse, además de la fe en sus creencias.

También es preciso, recordar la experiencia de Jessika que, en un breve lapso de tiempo, tuvo que enfrentar los decesos de cuatro familiares, pero el fallecimiento de su abuelita preponderó un poco más, debido a que formaron un vínculo muy valioso y no tuvo la posibilidad de despedirse de ella. Afortunadamente, logró la aceptación de su pérdida al entender que, en ocasiones, sólo basta recordar lo vivido con el ser querido que partió para comprender que su legado siempre seguirá presente.

Finalmente, se hace mención de lo vivido por David que, luego de perder a su esposa a causa de la enfermedad provocada por el Covid-19, logró sobreponerse a su pérdida, teniendo como principal estímulo el amor que siente por sus hijos y la determinación para forjarlos como personas de bien. Además, el acompañamiento de sus redes de apoyo, fueron un elemento fundamental para que logrará transformar sus emociones en amor eterno para la mujer con la que compartió gran parte de su vida.

Probablemente morir sea la obligación más compleja para cualquier ser humano, seguramente nadie quisiera imaginar el fin de su existencia, incluso, puede resultar más doloroso entender que en diversos puntos de la vida se deben aceptar todo tipo de pérdidas. Sin embargo, mientras llega el momento, hay que aprovechar cada instante como si fuera el último, todo radica en vivir plenamente y no permitirse únicamente existir.



## **A MANERA DE CONCLUSIÓN**

La muerte es un proceso natural que en algún momento todos los individuos tendrán que enfrentar con el término de su existencia, incluso sucede en el transcurso de sus vidas, cuando deben enfrentar los decesos de personas que formaron parte de su entorno social, por lo tanto, es importante asimilar que la muerte es ineludible, para que cuando llegue el momento de despedir a uno o varios seres queridos, se pueda trabajar en el proceso de duelo y aceptar dignamente pérdidas.

Con los seis casos presentados dentro de la investigación, se entiende que los seres humanos, generalmente logran sobreponerse a sus pérdidas; es evidente que algunas emociones son más fuertes que otras, pero, finalmente son necesarias para entender que incluso la vida es un proceso que debe llegar a su fin, de este modo, su existencia toma otro sentido, regularmente se enfocan en aprovechar todos los aspectos positivos de su entorno. Además, fortalecen su espíritu para hacerle frente a otras pérdidas que seguramente llegarán.

También se entiende que hablar de la muerte como el cese de la vida, no es con la intención de que las personas vivan atormentadas, pensando todo el tiempo cómo, cuándo o dónde sucederá, al contrario, lo ideal es valorar cada instante, así como la presencia de los seres amados, con todo y los obstáculos que se hacen presentes en el camino. Además, es importante que los individuos aprendan a reconocer que la muerte le da valor a la vida; pues al morir se enaltece el legado y las enseñanzas que dejaron en los familiares y amigos que permanecen vivos.

Independientemente de las creencias religiosas o ideologías de cada persona tiene, nadie sabe qué sucede con el alma o espíritu de cada persona, lo único realmente cierto es que los cuerpos físicos entran en un proceso natural de descomposición, con lo que finaliza la existencia en este mundo.

Por supuesto que es valioso hablar de las referencias de los especialistas Paola García, Osvaldo López y Danae Camacho, ya que, con sus experiencias en acompañamiento tanatológico, aportaron un panorama objetivo sobre el tema de la

muerte, que va de lo general hasta lo particular, de este modo, se cumple uno de los objetivos principales del reportaje, que es abordar el tema de la muerte sin limitantes. Además, sus conocimientos orientan sobre cómo se desarrolla el comportamiento humano ante las pérdidas y esto puede ser de gran ayuda para alguien que está viviendo un luto o desea acompañar a otro doliente.

Se puntualiza que el hecho de morir es universal, no hace diferencias entre edades, géneros, nivel socioeconómico, nacionalidad o religión y la pandemia por Covid-19 le hizo recordar a la sociedad que no debe dar por hecho su existencia, entonces, se reafirma la idea de hacer todo lo que sea necesario para vivir plenamente; celebrando éxitos y disfrutando de los placeres, pero también, siendo resilientes ante las adversidades.

El concepto de muerte se va formando desde la infancia, por lo que es importante educar de manera correcta a las nuevas generaciones, dejando en claro que se trata de un proceso natural que todos los seres vivos deben experimentar, por lo tanto, cuando empiecen a surgir las dudas, se tienen que evitar las mentiras, fantasías y exageraciones sobre el tema. También es fundamental evitar transmitir la idea de miedo o temor, porque se puede provocar un trauma de algo que probablemente no es tan terrible como siempre se ha creído.

Con los testimonios de los entrevistados, se determinó que las redes de apoyo conformadas por familiares y amigos son necesarias para sobrellevar el proceso de duelo, ya que son una fuente de solidaridad y empatía que ayudan al doliente para que pueda canalizar sus emociones y transformarlas en aceptación.

El proceso de duelo no es lineal. Los dolientes pueden transitar por todas las etapas de diferente manera, debido a que cuando piensan que están a punto de llegar a la aceptación, pueden retroceder hacia la etapa del enojo y es válido, siempre y cuando no se permanezca en ese punto o empiece a desatender las obligaciones de su cotidianidad, si eso sucede, es necesario recurrir al acompañamiento profesional.

Existen varios tipos de duelo que se presentan a causa de diversos aspectos, por ejemplo, podría tratarse de un proceso desautorizado cuando una persona homosexual pierde a su pareja y no puede revelar el vínculo que tuvieron, debido a que podría sentir miedo por las reacciones o críticas de los individuos que lo rodean, por supuesto que sería válido respetar su luto, pero si llegaran a presentarse complicaciones que pongan en riesgo su cotidianidad, sería ideal acercarse a un profesional de la salud para iniciar con su acompañamiento.

A nivel social, es importante destacar que el sector salud del país se encuentra rebasado, ya que como se mostró en algunos casos de los entrevistados, hubo familiares que no recibieron atención oportuna en el área de emergencias médicas y eso los llevó a presentar complicaciones que de alguna manera derivaron en su fallecimiento.

También es evidente que la atención de salud mental en el país es deficiente, debido a que existen pocas opciones para que las personas que están viviendo un proceso de duelo, reciban atención por parte de un psicólogo que forme parte del sector público. En muchas ocasiones, los dolientes se ven obligados a recurrir a terapeutas particulares y deben realizar una inversión elevada. Sin embargo, el panorama se complica cuando los dolientes no cuentan con los recursos económicos para cubrir los honorarios de un especialista, por lo que sería adecuado que el sector salud enfoque sus esfuerzos en atender los padecimientos mentales, que con la llegada de la pandemia por Covid-19, se han establecido como las enfermedades del presente.

Con este reportaje, se deja abierta la posibilidad de que otros profesionales de diversas áreas, sigan realizando investigaciones sobre el proceso de duelo, el acompañamiento de las personas que han sufrido una pérdida familiar y la importancia de las redes de apoyo, ya que hablar sobre la muerte no debería ser agobiante o desagradable.





## FUENTES DE CONSULTA

### Bibliografía

Alighieri Dante, La divina comedia y la vida nueva (30ª ed. / int. y com. Francisco Montes de Oca), México, Porrúa, 2010

Freud Sigmund, De guerra y muerte. Temas de actualidad y otros textos (trad. José L. Etcheverry), Buenos Aires, Amorrortu editores, 2016

Gómez Pérez Marco Antonio; Delgado Solís José Arturo, Ritos y mitos de la muerte en México y otras culturas (3.ª ed.), México, Grupo Editorial Tomo, 2005

Heidegger Martin, Ser y tiempo (6.ª reimpresión / trad. José Gaos), México, Fondo de cultura económica, 1993

Kübler-Ross Elisabeth, La muerte: un amanecer (4.ª ed.), México, Océano, 2006

Kübler-Ross Elisabeth, Sobre muerte y los moribundos (4.ª ed. // Neri Daurella), Barcelona, Grijalbo, 1993

Leñero Vicente; Marín Carlos, Manual de periodismo (7.ª ed.), México, Grijalbo, 1986

Liñán Ávila Édgar Ernesto, Géneros periodísticos: la realidad interpretada (3.ª ed.), México, Universidad Nacional Autónoma de México, 2017

Saramago José, Las intermitencias de la muerte, (trad. Pilar del Río), México, Debolsillo, 2015

Tolstói Lev Nikolaevich, La muerte de Iván Ilich y otros relatos, Barcelona, Euroliber, 1990

Vargas Alvarado Eduardo, Tanatología forense (3.ª ed.), México, Trillas, 2015

## Fuentes electrónicas

Asociación por el Derecho a Morir con Dignidad en México, "¿Qué es muerte digna?" (página web DMD México, 2022), [https://dmd.org.mx/?page\\_id=175](https://dmd.org.mx/?page_id=175), consulta: 22 de agosto del 2022

Chávez Perla; Valencia Ilse, "Violencia vicaria, delito que aún tiene muchas lagunas legales". (página web, 27 de noviembre del 2023), <https://www.gaceta.unam.mx/violencia-vicaria-delito-que-aun-tiene-muchas-lagunas-legales/>, consulta: 14 de febrero del 2024

Colchero Aragonés Arantxa, Desigualdad, financiamiento y políticas públicas para el desarrollo (videoconferencia), en: 1er coloquio internacional, la humanidad amenazada, "¿quién se hace cargo del futuro?", UNAM, <https://www.youtube.com/watch?v=OCwJYYQlh98&t=411s>, consulta: 17 de febrero del 2024

El Universal, "No les digo adiós, sino hasta luego": la emotiva despedida de Víctor Escobar, antes de la eutanasia (Video, 9 de enero del 2022), YouTube. [https://youtu.be/iSZLtD\\_CHVo](https://youtu.be/iSZLtD_CHVo), consulta: 12 de marzo del 2022

Expansión Política, "Accidente en la línea 12 del Metro: cae puente con vagones". (página web, 3 de mayo del 2021), <https://politica.expansion.mx/cdmx/2021/05/03/accidente-en-la-linea-12-del-metro-cae-puente-con-vagones>, consulta: 11 de mayo del 2021

Factor Total con Mariano Riva Palacio, Cuesta de enero (Video, 18 de enero del 2023), YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=NrFwR0btKog>, consulta: 20 de febrero del 2024

Instituto Mexicano del Seguro Social, “Mexicanos podrán recibir servicios en cualquier Unidad Médica sin importar si tienen o no seguridad social”, (página web, 5 de marzo del 2017),  
<https://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201703/SSA03>, consulta: 19 de febrero del 2024

La FM Colombia, Murió el primer paciente de suicidio asistido en Italia (Video, 18 de junio del 2022), YouTube. <https://youtu.be/MGp7JRq81nE>, consulta: 25 de junio del 2022

Ley General de Salud (Reformada), Diario oficial de la Federación, México, <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGS.pdf>, consulta: 22 de agosto del 2022

Mora Gutiérrez Gerardo, Duelos y pérdidas durante la pandemia: del dolor emocional a la reparación mental (videoconferencia), en: Ciclo de conferencias, UNAMirada desde la psicología, UNAM Psicología UDEMAT,  
[https://www.youtube.com/watch?v=dxhYz\\_aRx4A](https://www.youtube.com/watch?v=dxhYz_aRx4A), consulta: 20 de febrero del 2024

Mota González Cecilia, ¿Cómo elaborar un duelo ante una pérdida? (videoconferencia), en: Escuela para padres, DGOAE UNAM,  
<https://youtu.be/Y4FCCraQ5xM?si=58ebVK2F9Efx12Zc>, consulta: 17 de febrero del 2024

Noticias Caracol, Martha Sepúlveda recibió la eutanasia tras meses de espera (Video, 8 de enero del 2022), YouTube. [https://youtu.be/yl\\_4fQFNjG8](https://youtu.be/yl_4fQFNjG8), consulta: 13 de enero del 2022

Ochoa Moreno Jorge Alfredo, “Eutanasia, suicidio asistido y voluntad anticipada: un debate necesario”, Boletín Conamed - OPS, 10,  
<http://www.conamed.gob.mx/gobmx/boletin/pdf/boletin10/eutanasia.pdf>, consulta: 22 de agosto del 2022

Organización Mundial de la Salud, “COVID-19: cronología de la actuación de la OMS”, (página web, 27 de abril del 2020), <https://www.who.int/es/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>, consulta: 27 de febrero del 2024

Romero Pimentel Ana Luisa, Duelos complicados y duelos múltiples ¿Cómo abordarlos? (videoconferencia), en: Entrenamiento continuo sobre manejo clínico en Covid-19, IMSS Bienestar, <https://www.youtube.com/watch?v=rmdYkwT4NZc>, consulta: 22 de febrero del 2024

Sosa Torralba Janett Esmeralda, Duelo en adolescentes (videoconferencia), en: Ciclo de conferencias, UNAMirada desde la psicología, UNAM Psicología UDEMAT, <https://www.youtube.com/live/a9LzLZA3Uxc?si=QSH7oTmmpb31rkHS>, consulta: 29 de febrero del 2024

The Lancet, “Global minimum estimates of children affected by COVID-19-associated orphanhood and deaths of caregivers: a modelling study”, (página web, 20 de julio del 2023), [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(21\)01253-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(21)01253-8/fulltext), consulta: 29 de febrero del 2024

UNAM Global, Aprender a vivir con la ausencia: la experiencia de perder un hijo y seguir adelante (Video, 22 de febrero del 2023), YouTube. <https://youtu.be/elSITVpsjNs>, consulta: 19 de febrero del 2024

## **Entrevistas**

Amalia Antonio, entrevistada por el autor de esta investigación, el 18 de octubre del 2021, en su hogar ubicado en Iztacalco, Ciudad de México.

Dannae Camacho, licenciada en Psicología educativa con diplomado en Tanatología, entrevistada por el autor de esta investigación, el 19 de octubre del 2021 y 22 de abril del 2023, vía telefónica en Ciudad de México

David Esparza, entrevistado por el autor de esta investigación, el 21 de mayo del 2022, en cafetería de Coyoacán, Ciudad de México.

Diana Vargas, entrevistada por el autor de esta investigación, el 20 de octubre del 2021, en su hogar ubicado en Iztacalco, Ciudad de México.

Jessica Olvera, entrevistada por el autor de esta investigación, el 7 de noviembre del 2021, en su hogar, ubicado en Iztacalco, Ciudad de México.

Jessika Luna, entrevistada por el autor de esta investigación, el 25 de octubre del 2021, vía zoom en Ciudad de México.

Osvaldo López Maguey, licenciado en Psicología con maestría en Terapia breve, entrevistado por el autor de esta investigación, el 23 de octubre del 2021 y 17 de abril del 2023, vía telefónica en Ciudad de México.

Paola Anel García Alarcón, licenciada en Ciencias de la comunicación con maestría en Desarrollo humano y diplomado en Tanatología, entrevistada por el autor de esta investigación, el 20 de octubre del 2021 y el 20 de mayo del 2023, vía telefónica en Ciudad de México.

Thelma Gutiérrez, entrevistada por el autor de esta investigación, el 22 de octubre del 2021, en una cafetería de Cuauhtémoc, Ciudad de México.