

Duelo familiar: perspectivas y estrategias de afrontamiento

Daniela Echeverri Álvarez

Asesor: Albeiro Muñoz Giraldo

Tecnológico de Antioquia Institución Universitaria

Programa de Psicología

05 de mayo de 2021

Duelo familiar: perspectivas y estrategias de afrontamiento

Resumen

Las muertes súbitas y trágicas, como las ocasionadas por un homicidio, son mucho más difíciles de elaborar que otras muertes en las que hay algún aviso previo de muerte. El duelo es un proceso doloroso, que se da ante la pérdida de un objeto, el cual desestabiliza al ser humano tanto física como emocionalmente; por lo cual, el modo de vivenciarlo dependerá de las características personales, relaciones familiares, de su entorno y del vínculo establecido con el objeto perdido. El objeto de este estudio fue de conocer como los integrantes de una familia se comportan en el proceso de evolución del duelo, como van avanzando por cada etapa de este, si se quedan en una específica o por el contrario retroceden; así como también determinar cuáles son los factores de riesgo y protección que permitan predecir el surgimiento de posibles complicaciones, y conocer cuáles son esas estrategias de afrontamiento frente al duelo con las cuales cuentan los miembros de la familia. Se realizó una entrevista escrita donde se indago desde el punto de vista de cada participante sobre el duelo ocurrido. Algunos resultados fueron, que la circunstancia de la muerte es un gran factor de riesgo para desarrollar un duelo patológico, así como también que la noción que se tiene del significado de la muerte tanto culturalmente como religiosa o espiritualmente influye en su debido proceso; la educación y personalidad de cada miembro, influye de manera significativa en la perspectiva del duelo y en la elaboración e implementación de estrategias de afrontamiento.

Palabras clave: muerte trágica, duelo, estrategias de afrontamiento, fases de duelo, factor de riesgo.

Abstract:

Sudden and tragic deaths, such as those caused by homicide, are much more difficult to elaborate than other deaths in which there is some advance warning of death. Grief is a painful process, which occurs with the loss of an object, which destabilizes the human being both

physically and emotionally; therefore, the way of experiencing it will depend on the personal characteristics, family relationships, its environment and the link established with the lost object. The purpose of this study was to find out how the members of a family behave in the process of evolution of grief, how they progress through each stage of it, if they stay in a specific one or, on the contrary, they regress; as well as determining which are the risk and protective factors that allow predicting the emergence of possible complications, and knowing which are those coping strategies in the face of grief that family members have. A written interview was conducted where each participant's point of view was investigated about the grief that occurred. Some results were, that the circumstances of death is a great risk factor for developing a pathological grief, as well as that the notion of death, culturally, religiously, or spiritually influences its due process; the education and personality of each member significantly influences the perspective of grief and the development and implementation of coping strategies.

Key words: tragic death, grief, coping strategies, grief phases, risk factor.

INTRODUCCIÓN

A lo largo de toda su vida, el ser humano experimenta situaciones de pérdidas que llevan a un duelo, como puede ser la pérdida de vínculos afectivos, de etapas de la vida, lugares u objetos, entre otros. Estas pérdidas le permiten ser conscientes de sus emociones, encontrando un modo de afrontar las situaciones inesperadas, sirviendo a su vez como aprendizaje para experiencias de pérdidas futuras. La muerte, según lo expresado por Bacci, “refiere a un concepto construido cultural y socialmente” (2010, p.1)

La elaboración del proceso de duelo implica dar un nuevo lugar a la persona pérdida, dándole nuevos significados a aspectos que se relacionan no solo con la persona, sino con la relación que se tuvo con ella. Toda pérdida implica un gran desafío, donde la muerte de un ser querido

significa reconstruir una nueva realidad donde la persona ya no está presente y no va a volver. Esta muerte lleva consigo cambios o desequilibrios tanto a nivel personal como familiar. Así como también permite un cuestionamiento de la persona sobre su realidad y su entorno.

Para hacer comprensible el duelo, según Tizón (2009), es preciso estudiarlo en su totalidad, donde se ve influenciado y determinado por variables tanto psicológicas, como sociales, antropológicas e incluso económicas. Éste no debe ser considerado solamente como una experiencia individual, sino también colectiva, influenciado y determinado por lo cultural y lo social en cada momento de la historia.

Según lo expresado por Tizón (2009):

Duelo es una situación diacrónica, que sigue un proceso. Los resultados de tal proceso no tienen por qué resultar negativos para la persona en duelo, para el deudo: una elaboración adecuada del duelo posee una serie de indicadores y puede dar lugar a un enriquecimiento personal, a un crecimiento individual y psicosocial, mientras que una elaboración inadecuada del duelo dará lugar a problemas para el desarrollo personal a nivel psicológico, biológico y psicosocial (p.48).

Por lo tanto, es fundamental entender el duelo como un proceso en movimiento, con cambios y múltiples posibilidades de expresión y no como un estado estático con límites rígidos. (Paiva, 2015)

Ahora bien, se consideran más traumáticas las muertes súbitas inesperadas e inoportunas, según Acinas (2012), las muertes traumáticas se pueden producir por múltiples circunstancias: asesinatos, homicidios, ajustes de cuentas, accidentes de tráfico o laborales, y en cualquier otra circunstancia en la que haya violencia o intención de matar a las personas.

Estas muertes son mucho más difíciles de elaborar que otras muertes en las que hay algún aviso previo de inminencia de la muerte. Esto se debe a que genera un duelo con características propias, tales como: sensaciones de incredulidad e irrealidad, la persona se puede mostrar insensible o aturdido, sentimientos de culpa, necesidad de cargar la culpa a otras personas, sensación de impotencia, sensación de lucha – huida, agitación manifiesta, surgimiento de

asuntos inconclusos o no resueltos, aumento de la necesidad de entender lo sucedido y porqué, necesidad de atribuir una causa y un culpable. (Worden, 1997)

El trauma por una pérdida de estas características, puede hacer que el sistema de creencias básicas se vea desestabilizado o se tambaleen; así como tener un gran impacto en el proyecto y sentido de vida de la persona que pasa por este proceso. “La pérdida es una de las experiencias más dolorosas que un ser humano puede sufrir. Y no sólo es dolorosa de experimentar pero también es doloroso ser testigo de ésta, especialmente porque nos sentimos impotentes para ayudar” (Bowlby, 1980)

Se cree que es necesario tener presente que en la muerte de un ser querido, se comienzan a modificar algunos sentimientos y deseos, presentándose una etapa donde la persona se cuestiona, donde se pueden llegar a conocer facetas y pensamientos de sí antes desconocidos. Para esto, es importante tener en cuenta: el concepto de identidad, en tanto se define como la visión que uno tiene de sí mismo y la forma que tenemos de entender el mundo y los hechos que nos rodean.

Por esto, se evidencia importante hacer un estudio de como los integrantes de una familia se comportan en el proceso de evolución del duelo, como van avanzando por cada etapa de este, si se quedan en una específica o por el contrario retroceden; así como también determinar cuáles son los factores de riesgo y protección que permitan predecir el surgimiento de posibles complicaciones, y conocer cuáles son esas estrategias de afrontamiento frente al duelo con las cuales cuentan los miembros de la familia.

Este estudio, puede ser una herramienta muy importante, ya que expondría el componente psicológico del duelo en cada miembro de la familia, daría claridad por lo que está pasando la persona así como su victimología, ya que cada duelo es diferente. Daría claves importantes a psicólogos sobre la forma en la cual se puede tratar esta situación y como se puede proteger de posibles complicaciones.

En el proceso de duelo se dan cambios a nivel tanto psicológicos como psicosociales, que permiten ir elaborando internamente la pérdida en las personas a lo largo del tiempo. Las personas afectadas experimentan sentimientos de aflicción, tristeza, pena, etc. Hasta llegar muchas veces a quejas de índole físico y somático; así como también afecta profundamente el bienestar, la salud y la vida de la persona tanto a nivel psicológico como social. Modifica su identidad, su visión de sí mismo, del mundo, de sus relaciones, personales, sociales y laborales. Implica el esfuerzo de aceptar que ha habido un cambio, que su vida ha sido sacudida, que ya no es la misma y que por ende se ve obligado a adaptarse y enfrentar una realidad indeseada, que preferiría olvidar, negar. (Montouri, s.f)

Es por este motivo que la pérdida de un ser querido es un desafío y un factor de riesgo frecuente para la producción de psicopatología, está asociado con cuadros depresivos, trastornos de ansiedad, trastornos por stress postraumático, síntomas psicósomáticos y deterioro de la salud física, pueden agudizarse enfermedades previas o presentar nuevos padecimientos. También se observa que las personas que pasan por un proceso de duelo, asumen con frecuencia conductas de riesgo para la salud como el consumo excesivo de alcohol, cigarrillos o psicofármacos. (Montouri, s.f)

Objetivo general

Determinar cómo afecta el duelo por muerte trágica a los integrantes de una familia del barrio Belén rincón la capilla.

Objetivos específicos

- Comprender el manejo del duelo (proceso de evolución) tras la pérdida.
- identificar cuáles son los factores de riesgo y protección que permitan predecir el surgimiento de posibles complicaciones.
- Establecer con que estrategias de afrontamiento cuentan cada miembro de la familia.

MARCO TEÓRICO

El duelo, como experiencia humana, es en parte natural y en parte construido, ya que las características centrales de nuestra respuesta a la pérdida reflejan nuestra herencia evolucionista como seres biológicos y sociales, derivadas de la interrupción de los lazos de apego necesarios para nuestra supervivencia, mientras, por otro lado, los seres humanos responden a la pérdida de un ser querido tanto en el nivel simbólico como biológico, atribuyen significados a los síntomas de separación que experimentan, así como a los cambios de la identidad personal y colectiva que acompañan la muerte de un miembro de la familia o de una comunidad más amplia. (García Hernández, 2016)

La pérdida de una relación de apego íntima a causa de la muerte supone un profundo desafío a nuestra adaptación como seres humanos. Respondemos a esta separación, con un conjunto de reacciones entremezcladas, que incluyen: llorar, desorientación conductual y anhelo por la figura de apego perdida (Bowlby, 1973). Unidas a otros síntomas como la inquietud, la tensión muscular y el insomnio, respuestas que pueden entenderse como un patrón afín a la respuesta del estrés de separación (Parkes, 1996).

En todos estos y otros sentidos, la pérdida nos lleva al “reaprendizaje del self” y al “reaprendizaje del mundo” (Attig, 1996). O que intenten afirmar o reconstruir un mundo personal de significado que ha sido puesto a prueba por una pérdida (Neimeyer, 2002).

Bowlby (1980) postuló a partir del análisis de una serie de estudios empíricos relacionados con la pérdida de un cónyuge que el transcurso del duelo normal podía ser comprendido subdividiéndolo en cuatro fases diferenciadas, que no implican un verdadero desarrollo secuencial puede haber un ir venir entre éstas o una superposición.

- 1) **Fase de aturdimiento o de shock:** La primera reacción frente a la noticia de la pérdida suele ser de confusión, incredulidad; el deudo se siente aturdido, en estado de

shock y tiene dificultad para comprender y aceptar lo ocurrido. Esta fase dura desde algunas horas a días, una semana y puede estar interrumpida por explosiones de angustia, desasosiego y enojo. En esta etapa se podría decir que el proceso de duelo todavía no ha comenzado.

2) **Fase de anhelo y búsqueda de la persona perdida:** dura por lo general unos meses. A las pocas horas o días la realidad de la pérdida comienza a ser comprendida lo cual lleva a punzadas de intenso extrañar, de nostalgia, espasmos de angustia, llanto, miedo, sensación de abandono y desprotección y un intenso deseo de reunión con el ser querido, que se trate de un mal sueño, que ésta no sea la realidad, de deshacer la pérdida. La persona se siente agitada, temerosa, dolida y enojada. Al mismo tiempo siente inquietud, insomnio y el pensamiento está dirigido casi con exclusividad a los recuerdos de la persona perdida, repasando escenas de la vida en común o los acontecimientos de las semanas, meses, días previos a la muerte, revisando los errores que pudieran haberse cometido, la posibilidad de haber evitado el desenlace fatal. Estas cavilaciones están acompañadas de acusaciones y reproches hacia el fallecido, hacia uno mismo y otros responsables de la pérdida, médico, etc. La relación con la persona perdida continúa ocupando un rol central en la vida emocional del deudo y va experimentando un lento cambio en la medida en que los meses o años pasan.

3) **Fase de desorganización y desesperación:** En esta etapa el sujeto toma clara conciencia que la pérdida ha ocurrido, que el ser querido ya no va a volver, que no va a poder volver a verlo, que no tiene sentido seguir buscándolo y junto con esta conciencia sobreviene la tristeza, la depresión, la apatía, el desgano. Su vida en este aspecto, el de su relación afectiva no puede ser mantenida igual. Ha habido un cambio en un aspecto central de ésta. La sensación de soledad es muy intensa debido al reconocimiento de la falta de la persona perdida en el mundo externo. La presencia de ésta se mantiene en el

mundo interno, en los recuerdos, en la memoria y los buenos recuerdos son un gran consuelo.

4) **Fase de reorganización:** para que el duelo pueda tener un desarrollo favorable el doliente debe poder tolerar el embate de todas estas emociones tan dolorosas: el anhelo y la frustración, la angustia, la ansiedad, la tristeza producidas por la falta del ser querido y finalmente aceptar la irreversibilidad de ésta a nivel cognitivo y emocional. Las viejas pautas de conducta, especialmente las relacionadas con el ser perdido dejan de tener sentido. En la etapa de reorganización no se trata de romper totalmente el vínculo con la persona fallecida, pero de modificarlo de acuerdo a la realidad tomando en cuenta que si bien ya no está en el afuera, sí puede permanecer en la memoria, actuando como un compañero valioso a nivel de las representaciones mentales. El sujeto empieza a disponer de fuerzas para rearmar, reorganizar su vida de una manera diferente; ya su energía no está más ligada, absorbida por la experiencia de la pérdida o por el esfuerzo de reprimir los pensamientos y sentimientos relacionados con ésta. La vida deja de estar carente de sentido, vacía, recobra significado. Recupera la capacidad de disfrutar y sentir placer, sale de la anhedonia, no se siente tan culpable de seguir viviendo, desleal por hacerlo, por romper las promesas de fidelidad y empieza a sentirse liberado del dolor y la angustia. (Montouri, sf)

Ahora bien hay algunos autores que no están muy de acuerdo en catalogar el duelo por fases, ya que esto predispone a la persona que sufre un duelo, a quedar a merced de estas y es visto que no todas las personas pasan por estas o no lo hacen como se espera. Así que se habla de tareas que el doliente tiene que realizar; esto se explicaría con la noción que el duelo necesita de tiempo y lo que hacen las personas en “su tiempo” puede ser muy importante. Aunque la idea de que la persona tenga que realizar ciertas “tareas” pueda resultar un poco abrumador para esta en medio de su dolor, puede ofrecer la esperanza de que se puede hacer algo. El que haya

un camino a través del duelo, puede ser una solución frente a los sentimientos de impotencia que viven la mayoría de los dolientes por la pérdida de un ser querido.

Según Worden, desde una perspectiva psicoanalítica, la elaboración del proceso de duelo supone cuatro tareas: aceptar la realidad de la pérdida, trabajar las emociones y el dolor consiguiente, adaptarse a un medio en el que está ausente el fallecido, al que se debe recolocar emocionalmente y continuar viviendo. (Paiva, 2015)

Factores de vulnerabilidad para el duelo patológico

Acinas (2011) destaca los siguientes factores de vulnerabilidad para padecer un duelo patológico o complicado:

- Circunstancias específicas de la muerte.
- Tipo de relación o vínculo con el fallecido,
- Necesidades y dependencias con el fallecido, cuando el fallecido era el sostén de la familia o del doliente, económica y/o moralmente se origina vulnerabilidad psíquica y física de supervivientes.
- Convivencia con el fallecido.
- Pérdidas acumuladas, los duelos complicados en el pasado tienen mayor probabilidad de repetirse ante nueva muerte.
- Variables de Personalidad e Historia de Salud Mental Previa. Antecedentes psiquiátricos previos, discapacidad física, pérdidas no resueltas y rasgos de personalidad como tendencia a la baja autoestima y dificultad para expresar emociones, se asocian a una mala evolución en el duelo.
- Familia y Apoyo Social. Cuando la red social de soporte no es adecuada, o no es de ayuda, o los casos en que la muerte es negada socialmente, o se crea una conspiración de silencio alrededor del tema, situaciones de aislamiento, desempleo, bajo nivel socioeconómico,

separación del ambiente cultural o religioso, otras pérdidas recientes acumuladas y la convivencia en ambientes sobreprotectores que evitan dolor.

-Situación económica. La muerte de un miembro productivo de la familia supone disminución de ingresos obligando, a la familia a adaptarse a la nueva situación y produciendo un estrés adicional. (Vedia, 2016)

Partiendo de que puede haber diferencias según a la población a la que se haga referencia, en líneas generales podemos considerar que los predictores de riesgo de duelo patológico son los relacionados con los siguientes aspectos:

A) Personales:

- Ancianidad o juventud del doliente.
- Trastorno psiquiátrico previo: ansiedad, depresión, intentos de suicidio, trastornos de personalidad.
- Abuso de sustancias psicotrópicas legales o ilegales.
- Duelos anteriores no resueltos.
- Escasez de aficiones o intereses.
- Reacciones de rabia, amargura y culpabilidad muy intensas.
- Autoconcepto y papel familiar de “persona fuerte”: actitud de negación de necesidades afectivas.
- Valoración subjetiva de falta de recursos para hacer frente a la situación.
- Escasez de recursos para el manejo del estrés.
- Baja autoestima y baja confianza en sí misma.

B) Relacionales:

- Pérdida del hijo/a, cónyuge, padre o madre en edad temprana y/o hermano en la adolescencia.

- Relación dependiente del superviviente respecto del fallecido: física, psicológica, social, económica.

- Adaptación complicada al cambio de papel.

- Relación conflictiva o ambivalente. Sentimientos encontrados de amor/odio no expresados.

B) Circunstanciales:

- Juventud del fallecido.

- Muerte súbita, accidente, homicidio, suicidio.

- Muerte incierta: desaparecidos.

- Pérdida múltiple: varios miembros de la familia y/o varias pérdidas juntas, el trabajo, la casa, etc.

- Acumulación de acontecimientos vitales estresantes en el sujeto.

- Duración de la enfermedad y la agonía.

- No recuperación del cadáver. Cadáver con aspecto dañado o deformado.

- Imposibilidad de ver el cuerpo.

- Recuerdo doloroso del proceso: dificultades diagnósticas, mal control de síntomas, relaciones inadecuadas con el personal sanitario.

- Muerte estigmatizada: sida, pareja homosexual o no aceptada.

C) Sociales:

- Personas que viven solas.

- Ausencia de red de apoyo social/social.

- Disfunción familiar.

- Recursos socioeconómicos escasos.

- Responsabilidad de hijos pequeños.

- No poder hablar socialmente de la pérdida.

- Otros factores estresantes: conflictividad laboral, tipo de proyecto vital interrumpido.
(Vedia, 2016)

La intensidad del duelo no depende de la naturaleza del objeto perdido sino del valor que se le atribuye a dicho objeto, lo cual explica que una persona reaccione menos intensamente ante la muerte de una persona cercana que ante la pérdida de un objeto aparentemente insignificante, en el que había puesto mayor inversión emotiva. (García Hernández, 2016)

Desde esta perspectiva, la pérdida de un ser querido da lugar a lo que Stroebe y Schut (1999) designaron como el proceso dual de afrontamiento, que genera dos tipos de mecanismos: los orientados hacia la pérdida y elaboración de la muerte, y los orientados hacia la restauración. Los primeros focalizan la atención en la expresión de emociones, la añoranza, el recuerdo y la rumiación acerca de la persona fallecida. Los segundos incluyen las estrategias que sirven para manejar los estresores que tienen lugar como consecuencia del duelo, tales como aprender y desarrollar nuevos roles, realizar cambios psicosociales y reconstruir las creencias nucleares acerca de uno mismo después de la pérdida. (Ornelas, 2016)

La posibilidad de que la pérdida de un ser querido pueda derivar en cambios positivos o de transformación ha sido ya estudiada por autores como Victor Frankl (1991) y Elisabeth Kübler-Ross (1998), entre otros. De acuerdo con estas perspectivas, algunas personas afectadas por la muerte de un ser querido pueden experimentar cambios positivos en su vida en relación a sí mismas, en las relaciones interpersonales, en la espiritualidad y en la propia filosofía de vida (Payás, 2010).

Entre las estrategias de afrontamiento que se utilizan de forma frecuente ante una pérdida se hallan las prácticas religiosas y espirituales, que han mostrado ser benéficas para la salud. Las diferentes religiones presentan un significado diferente sobre la muerte, haciendo que ésta sea una experiencia positiva o negativa. La religión es una parte importante en la vida de las personas pudiendo facilitar estrategias de afrontamiento en situaciones de estrés. (Yofee, 2012).

Cada cultura moldea métodos de afrontamiento y de atribución de significados de diversas situaciones de la vida y de la muerte. La religión inmersa dentro de una cultura propone una gran diversidad de modos de afrontamiento de la muerte y de las pérdidas de seres queridos (Pargament, 1997).

Según Jorge L. Tizón (1996), parece que siempre es mejor la existencia de rituales sobre el duelo, que su falta, ya que éstos facilitan la participación social (familia, amigos, vecinos, etc.).

Las creencias religiosas sirven de gran ayuda a la hora de hacer frente a la pérdida de un ser querido. Las diferentes religiones, a través de sus sistemas de creencias, de prácticas (plegarias, sanación, meditación, lectura de textos sagrados, participación en servicios religiosos, etc.) y redes de apoyo social, ayudan a las personas a afrontar el duelo evitando el aislamiento y la soledad que trae de la mano este duro proceso. (Yofee, 2012).

El afrontamiento implica un conjunto de estrategias cognitivas, conductuales y emocionales que amenazan o superan los recursos del sujeto. Se diferencian formas de afrontamiento evitativas como el fantasear o no pensar en el problema; formas de afrontamiento activas como buscar apoyo instrumental; formas de afrontamiento centradas en las emociones como ocultar o suprimir sentimientos y formas de afrontamiento centradas en el problema como el desarrollar un plan de acción. (Yofee, 2012).

Se extraen estos distintos tipos de afrontamiento:

a) Afrontamiento focal -racional: incluye centrarse en el problema esperando el momento adecuado para actuar. Por ejemplo: hablar con personas que tienen un problema similar, pensar que se aprendió algo de la experiencia negativa, percibir que se ha logrado un proceso de "crecimiento personal" a partir de la situación negativa y/o estresante.

b) Afrontamiento expresivo: se caracteriza por la regulación emocional, por la búsqueda de apoyo social instrumental. Por ejemplo: buscar hablar con alguien que tiene un problema similar, manifestar enojo ante las personas responsables del problema, etc.

c) Afrontamiento activo: incluye formas de afrontamiento como, por ejemplo: luchar contra el problema y desarrollar un plan de acción.

d) Evitación activa: incluye la resistencia a creer en lo sucedido, la evitación conductual, el centrarse en otras ocupaciones como –por ejemplo-: salir a dar una vuelta para olvidarse del problema.

e) Resignación: implica la aceptación de que no se podía hacer nada y de que uno no era capaz de intentar ni de resolver el problema. . (Yofee, 2012).

METODOLOGÍA

Esta investigación es de corte cualitativo.

Se llevó a cabo el diseño de investigación fenomenológico, ya que nos ayuda a comprender el fenómeno a partir de la experiencia del sujeto, por lo tanto, se pretende describir y entender los fenómenos desde el punto de vista de cada participante y desde la perspectiva construida colectivamente. El diseño fenomenológico se basa en el análisis de discursos y temas específicos, así como en la búsqueda de sus posibles significados.

HERRAMIENTAS

Se vio oportuno y en aras de la emergencia sanitaria dada por la pandemia, construir un instrumento que facilitara el autocuidado tanto de los participantes como de la estudiante. Ya que el objeto de este estudio es comprender por parte de la experiencia de los sujetos el fenómeno en cuestión. Se diseñó una entrevista abierta, la cual fue escrita, dando la oportunidad a los participantes de expresarse tan extensamente como ellos desearan, así también con un doble sentido de ver cuál era el grado de educación y la forma de redactar sus pensamientos, sentimiento, entre otros.

Este instrumento se basó en preguntas específicas, que abordaran algunas variables que se consideraron importantes para el desarrollo de esta investigación, tales como, preguntas sobre

la muerte, sobre el sentimiento de vacío, sobre la red de apoyo social, y sobre las estrategias de afrontamiento frente al duelo. Se hizo algunas preguntas sobre información demográfica que se vieron pertinentes para hacer su adecuada relación frente al tema, tales como: religión o creencias, educación y tipo de vínculo con el fallecido.

Población

Miembros de una familia que hayan experimentado la muerte de forma trágica de un familiar.

Muestra

Tres miembros de la familia.

Criterios de inclusión

Ser mayores de edad y haber tenido un fuerte vínculo con la persona fallecida.

RESULTADOS Y DISCUSION DE LA INFORMACION

SOBRE LA MUERTE

Se encontró una estrecha relación entre como la religión o creencias espirituales influyen en la forma de concebir la muerte. Esto se puede explicar por la variedad de religiones o creencias que existen y por la presentación de un significado diferente sobre la muerte de cada una de estas: posiblemente haciendo que la muerte sea una experiencia positiva o negativa. La religión o espiritualidad, es una parte importante en la vida de las personas la cual puede posibilitar estrategias de afrontamiento en situaciones de estrés.

Ejemplo:

Primo: ninguna creencia o religión y piensa de la muerte *“dejar este mundo y empezar la vida en otro universo.*

Prima: católica. *“terminación de la vida”*

Hermana: católica. *“algo muy duro pero que debe pasar y tener resiliencia”*

FACTORES DE RIESGO Y PROTECCION FRENTE AL DUELO

Por la circunstancia específica de la muerte del familiar, el cual fue un homicidio, que fue traumático, súbito e inesperado, se encuentran muchas variables que pueden sumar para que se desarrolle un duelo patológico o de llegada pueda llegar a ser un duelo muy difícil de procesar.

Algunas de estas es la sensación de irrealidad, incredulidad *“el por qué lo habían hecho”*, impotencia *“impotencia ya que no podía ayudarlo”*, se puede presentar una agitación manifiesta *“me volví como loca”*. Sensación de lucha- huida *“mucho dolor en el pecho y quería salir a buscarlo”* *“Tratarle de salvar la vida.”*

Los asuntos no resueltos: pueden llegar a ser una fuente de preocupación y llegan a generar remordimientos o culpas *“...el no pudo venir hablar conmigo y se fue enojado...”*

El tipo de vínculo que se tenía con la persona fallecida también influye mucho en el proceso del duelo.

La educación de la persona, tiene mucho que ver en cómo se percibe la muerte y en cómo se lleva el proceso del duelo. Ya que esta da una mirada más amplia, o se tiene una perspectiva más profunda de las cosas y de cómo comprenderlas.

Ejemplo:

Prima: bachiller. Pero está estudiando, se percibe un halo de resiliencia.

Primo: bachiller. *“aprendí a vivir con esto”*

Hermana: 4 de primaria. Muchos sentimientos de soledad, rabia y tristeza.

La red de apoyo puede ser un muy buen factor protector frente al duelo o frente a cualquier circunstancia o situación. Aunque explícitamente en la entrevista realizada a los familiares, estos expresaron que no tenían una institución, persona o grupo de personas, que les ayudaran a sobrellevar el duelo, en varias ocasiones se mencionó a los hijos o parejas como un apoyo.

Se encontró diferentes perspectivas en cuanto a la relación familiar y en cómo pudo haber cambiado esta. *“Se acabó cierta cantidad de felicidad en mi familia” “Ya no es la misma felicidad y unión de antes” “Cuando se habla de el salimos discutiendo por motivos que a él resto de la familia no lo querían”* estas son opiniones del primo y la hermana. En cambio la prima menciona: *“Apreciamos más los momentos juntos”*.

Esta perspectiva tiene mucho que ver con los retazos de personalidad que se logran inferir de cada integrante familiar.

PROCESO DEL DUELO

Fases: Tomando en cuenta toda la información recolectada en la entrevista, se puede inferir en qué fase del duelo se encuentra cada miembro de la familia.

Hermana: se infiere que está en un ciclo de ida y vuelta entre las fases de anhelo y búsqueda de la persona perdida y de desorganización y desesperación. *“me siento muy sola” “sola muy triste”*

Cuando se le hace las preguntas: ¿Qué cree que le ha ayudado a pasar por esta situación?
“Los buenos momentos con el”

¿Hay algo que le haya ayudado a sentirse mejor? *“Si los recuerdos”*

¿Diría que ya superó el duelo? *“No yo digo que el ser querido no se olvida y como dije antes el estaba enojado”*

Primos: en cuanto a los primos se encontró que están en la fase de reorganización.

En cuanto al primo, se encontró esto:

¿Cómo describiría su estado de ánimo actual? *“Mucho más tranquilo que antes”*

¿Diría que ya superó el duelo? *“No, solo aprendí a vivir con esto”*

¿Qué cree que ha logrado hasta el momento? *“Saber apreciar la vida”*

En cuanto a la prima:

¿Qué emociones son las más frecuentes en este momento en relación con el fallecimiento de su ser querido? *“Cariño nos demostrábamos mucho en el tiempo compartido.”*

¿Cómo describiría su estado de ánimo actual? *“Estoy en paz porque siempre le demostré el cariño y amor te le tenía”*

¿Qué cosas, en usted y en el mundo, cree que han cambiado desde su muerte? *“Que debemos apreciar más el tiempo con nuestros seres queridos, para luego no lamentar el no demostrar el amor que sentíamos por esa persona que ya no está”.*

¿Diría que ya superó el duelo? *“Superar no, aprender a vivir con ello”*

En general frente al duelo las emociones particulares encontradas en los familiares fueron: Tristeza, enojó, soledad, enfado, rabia, anhelo por la persona, impotencia.

En cuanto a reacciones físicas se encontró: dolor de cabeza y dolor de pecho.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Hermana: no demuestra tener muchas estrategias, el sentimiento de soledad lo expresa muy a menudo. Ni expresa proyecciones frente al futuro.

¿Qué cree que ha logrado hasta el momento? *“Ya no lloró cómo antes”*

¿Cómo se imagina en el futuro? *“Con mis nietas y mis hijos”*

Primo: se diría que la personalidad y la forma de pensar que demuestra, lo ayuda un poco a sobrellevar las situaciones. También puede ser la perspectiva que tiene frente a la muerte, tanto como su relación con el fallecido y la forma en como lo recuerda. Tiene buena proyección frente al futuro.

¿Qué cree que ha logrado hasta el momento? *“Saber apreciar la vida”*

¿Cómo se imagina en el futuro? *“Siendo profesional, tener con que ayudar”*

Prima: es la única que expresa que hay más unión en la familia. Se percibe como “más social” y esto puede explicar su forma de desarrollar el duelo y su perspectiva frente a este.

Expresa tener buen acompañamiento por parte de su hija y la pareja, y este puede ser una buena estrategia y red de apoyo que proteja. Tiene buena proyección del futuro.

¿Qué cree que ha logrado hasta el momento? “*Querer seguir estudiando y superarme a mí misma*”

¿Cómo se imagina en el futuro? “*Con mi familia, logrando nuestras metas*”.

CONCLUSIONES

Conocer como el duelo, es llevado por cada miembro de una familia, es una tarea de suma importancia. Como se sabe cada persona es un mundo diferente, y se puede observar que ante un mismo hecho cada persona se comporta de maneras distintas, así como las reacciones o respuestas al hecho pueden ser diferentes unas a las otras. Evidenciar cuales pueden ser estas diferencias puede ser de gran ayuda, primero para que en la familia misma no haya dificultades o se dañen relaciones por la forma en que la otra persona reacciona o no a un duelo; segundo puede llegar a esclarecer la mejor manera de diseñar una ruta de acompañamiento para cada miembro de la familia así como colectivamente, conociendo cada particularidad de la persona como sus creencias o espiritualidad, su noción de muerte, el vínculo y el significado que tenía la relación con la persona fallecida, sus perspectivas ante el hecho de la muerte; sus sentimientos, pensamientos y emociones, su personalidad, sus estrategias de afrontamiento y su capacidad de resiliencia. Estos y muchos otros detalles influyen de manera significativa en la perspectiva del duelo y su consecuente elaboración.

Bibliografía

- Acinas, P. (2012). Duelo en situaciones especiales: suicidio, desaparecidos, muerte traumática. *Rev Dig Med Psicosomát*, 2, 1-17.
- Attig, T. (1996). *How we grieve. Relearning the world*. New York: Oxford University Press.
- Bacci, P. (2010). La muerte y el duelo en la hipermodernidad. *Querencia revista de Psicoanálisis*, V. 13. Instituto de psicología Clínica. Recuperado de: http://www.querencia.psico.edu.uy/revista_nro13/pilar_bacci.htm
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Volume II: Separation, Anxiety and Anger*. The International Psycho-Analytical Library.
- Bowlby, J. ([1980] 1997). *El apego y la pérdida 3. La pérdida*. Barcelona: Paidós.
- Frankl, V. (1991). *El hombre en busca de sentido*. Madrid: Herder.
- Gamba, H. (2017). Caracterización y diferenciación de los relatos desarrollados en casos de duelos normales y prolongados en adultos que han experimentado la muerte de su pareja. Bogotá, Colombia. Recuperado de: <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/59407/80076015.2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García Hernández, A. (2016). *La pérdida y el duelo: una experiencia compartida*, Bubok Publishing S.L. recuperado de: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/tdeasp/reader.action?docID=5425638>
- Kübler-Ross, E. (1998). *La muerte, un amanecer*. Madrid: Planeta.
- Montouri, E. (s.f). *El duelo visto desde la Teoría del Apego*. Recuperado de: <https://apra.org.ar/pdf/mayo/montouri.pdf>
- Neimeyer, R. A. (2002). *Lessons of loss: A guide to coping* (2ª Ed.). New York: Brunner Routledge.
- Ornelas, P. (2016). Estrategias de afrontamiento y resiliencia en cuidadores primarios con duelo. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/326000232_Estrategias_de_afrontamiento_y_resiliencia_en_cuidadores_primarios_con_duelo
- Paiva, P. (2015). “duelo en padres que perdieron un hijo”. Universidad de la republica uruguay, Montevideo. Recuperado de: https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/trabajo_final_de_grado_paula_paiva.pdf
- Pargament, K.I. (1997). *Psychology of Religion and Coping. Theory, research and practice*. New York- London: The Guilford Press.

- Parkes, C. M. (1996). *Bereavement* (2ª Ed.). London y New York: Routledge.
- Payás P., A. (2010). *Las tareas del duelo*. México: Paidós.
- Stroebe, M. y Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement. *Death Studies*, 23, 197-224
- Tizón, J. (2009). *Pérdida, Pena, Duelo: Vivencias, Investigación y Asistencia*. Barcelona, España: Paidós.
- Vedia, V. (2016). Duelo patológico; factores de riesgo y protección. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*. Recuperado de:
https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Duelo_patologico.pdf
- Worden, J. W., Aparicio, Á., & Barberán, G. S. (1997). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós
- Yoffe, L. (2012). Beneficios de las prácticas religiosas/espirituales en el duelo. *Avances en Psicología*, 20(1), 9-30.
- Yoffe, L. (2012). “La influencia de las creencias y las prácticas religiosas/espirituales en el afrontamiento de pérdidas –por muerte de un ser querido”. Recuperado de:
https://dspace.palermo.edu/dspace/bitstream/handle/10226/1768/Laura%20Yoffe_Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y