

El duelo por muerte en sus diferentes épocas: una aproximación a las estrategias de afrontamiento a la pérdida.

Grieving for death in its different stages: An approach to the strategies of facing a loss.

Daniel Felipe Cardona Sánchez, Maria Alejandra Molina Pulgarín, Claudia Cristina Otálvaro Ocampo, Estefanía Rojo Tascon, Sandra Milena Toro Hidalgo.

Asesor: Sebastián Tirado Pulido

Resumen

El presente escrito trata de ahondar en las percepciones acerca del duelo respecto al afrontamiento de la pérdida. Este trabajo tiene como objetivo primordial realizar una aproximación a algunas estrategias que aporten al desarrollo de sugerentes dinámicas interventoras para así contribuir a evitar el impacto de consecuencias negativas en la vivencia del duelo por muerte. En este estudio, se utilizó una metodología cualitativa cuyo diseño se enmarca en la teoría fundamentada en un análisis documental basado en la revisión bibliográfica de toda la información recopilada.

Palabras clave: Duelo; muerte; pérdida; afrontamiento; estrategias.

Abstract

The following writing tries to go deep in the perception of the grieving about facing the loss of a loved one. The main objective of this work is to make an approach to some strategies that contribute to the development of the suggesting intervening dynamics to help avoiding the impact of the negative consequences that some lives while grieving due to the death of a person. In this study a qualitative methodology was used whose design is provided by fundamental theory, in a documentary analysis based on the bibliographic revision of all the collected information.

Key words: Grieving, death, loss, facing, strategies.

Introducción

Según Sócrates (2009) “a la muerte no le corresponde ser temida, porque nadie sabe en qué consiste. Tenerle miedo es pretender ser sabio sin serlo” (Platón, citado en Oviedo Soto, Parra Falcón, & Marquina Volcanes, 2009, pág. 3). Ciertamente, allí se tiene una forma razonada respecto a la muerte, es decir; apoyada en el dominio de la razón. Este filósofo señala, además, que “la muerte puede ser un dormir eterno sin sueños, el ingreso a un mundo donde podemos entrar en contacto con nuestros antepasados” (Oviedo Soto, Parra Falcón, & Marquina Volcanes, 2009, pág. 3). Se comprende que la muerte es un acto universal, sin transformaciones, inseparable del ser humano; pero los modos, las costumbres y tradiciones comprendidas por estos son igual de diversas a los personajes que lo experimentan. El acto de morir en el hombre, más que un suceso normal es un acontecimiento social y cultural, por ello, el miedo a la muerte hace parte de la historia de una civilización, al mismo tiempo, en que actúa colectivamente. La intensidad del miedo se modifica con el sistema de creencias y el período histórico en que se sitúe este. (Oviedo Soto, Parra Falcón, & Marquina Volcanes, 2009)

A través de los años, se ha identificado que las creencias y los ritos funerarios llevan consigo un entramado de tradiciones que dejan al descubierto un sinnúmero de acciones creadas para dar trascendencia a la muerte. Ejemplo de ello, lo encontramos en los neandertales. Fueron los primeros seres humanos que llevaron a cabo un rito funerario, seguros de que, al morir, no se daba un fin a su vida, sino que se iniciaba un trasegar hacia el mundo espiritual. En Egipto, se consideraba la muerte como un renacer, por ello se llevaban a cabo procesos de momificación en los cadáveres, sus tumbas eran amplias, en donde se depositaban las pertenencias que el fallecido pudiera necesitar en la otra vida. Por otro lado, para los tibetanos, la muerte es un paso que da el alma hacia la divinidad, y en la India, consideran que es un efecto terminal de la vida

misma, y su ceremonia se concentra en hundir el cuerpo sin vida en el afluente del Ganges, cercado de herbajes en el transcurrir de una semana, logrando que se suavice y posteriormente pueda ser incinerado. (Torres, 2006)

Se puede evidenciar entonces que el proceder fúnebre de los hombres permite aclarar que, desde siempre y en los múltiples sitios geográficos, los cultos, la simbología y las maneras de manifestar las reacciones ante la pérdida de un individuo del entorno, siempre habrá cambios. (Orrego, 2014)

Tan diversas como las creencias y ceremonias mortuorias, son las opiniones de algunos personajes en donde se entrevé la diversidad de pensamiento frente al rito funerario. Algunas de ellas se refieren a que la función de lo ritualístico está en que minimiza en un porcentaje significativo los efectos en la convivencia personal y comunitaria.

Así mismo como en el rito funerario producto de una evolución histórica, registrada desde la edad media, en donde se encerraba cierta seriedad ante la muerte y posibilitaban ver el entierro como un acto solemne. En los siglos XVI, XVII, XVIII, se notaba poca asistencia en sus procesiones fúnebres, oprimían las expresiones de dolor emocional; fue entonces donde aparece el rito de portar prendas en color negro, ya en los siglos XIX y XX, surge la fotografía mortuoria, los recordatorios, también se evidencia que los eventos funerarios se transformaron en servicios tanatológicos donde nacen los sistemas fúnebres, y se establecen pautas salubres acerca de los territorios a los que se transportan los difuntos, como también los campos santos y la cremación. Todo esto girando en torno a la aceptación de la decadencia del equilibrio que tiene consigo el ser humano. (Oviedo Soto, Parra Falcón, & Marquina Volcanes, 2009).

Louis Vincent Thomas (1989) y Philippe Ariès (2000), (Acosta Orrego, 2014)

contempla que existen divergencias entre el grado tolerante o rechazante del óbito en algunas

comunidades, además, las discrepancias están acentuadas mucho más en decidir si se aplica la implementación de simbologías, así como también de ceremonias fúnebres (...). Es entonces cuando el culto obtiene relevancia, puesto que empieza a colmar distintivos y representaciones de los vacíos que transfiere la manifestación de la muerte. (Acosta Orrego, 2014, pág. 47). Además, Thomas (1989), plantea insistentemente que, son las colectividades tradicionales las que experimentan una mejor aprobación de la muerte debido a todas sus alegorías mortuorias. (Acosta Orrego, 2014, pág. 47).

La muerte, debe ser abordada y comprendida desde tres visiones. Desde la visión biológica, en el que el para el ser arcaico la muerte no termina siendo algo angustiante, desde el paradigma psicológico, se encuentra que, la pérdida se liga al plano más emotivo y afectivo y a las representaciones que se tenga de lo mortal en sí mismo; emerge entonces el concepto de duelo como respuesta universal a la pérdida. Finalmente, desde la visión social, se evidencia que se agrupan las conductas y las emociones que el fenómeno mortuorio tiene de sujeto en el grupo conjunto. Y, si se analiza a profundidad la función contextual que realizan de manera efectiva los rituales, se puede concluir que estos, son la expresión externa de las emociones (Borrella, 2003).

Finalmente, se comprende que la muerte es universal, pero los modos de morir en oriente u occidente son diferentes y se viven de manera distinta, lo que nos permite darle una explicación mágica individual a los procesos del duelo, que serán apoyados y transmitidos culturalmente en la sociedad (Borrella, 2003).

Justificación

La importancia de esta investigación recae en profundizar en la historia sobre los ritos ante la muerte, en entender que no existe una modificación de esta como suceso imprescindible en la existencia del ser humano. Así como también, comprender que el dolor es una reacción ante la pérdida, y que este es parte natural del duelo. Para ello, se proyecta identificar las diversas etapas que ayudan al impacto emocional producido por la ausencia de un ser querido, que puedan aportar a sobrellevarlo de una manera más acertada y que le permita al individuo recuperar el sentido de la vida.

Desde la visión de esta investigación, se pretende aportar en la variación de estrategias de adaptación con respecto a la pérdida, que permitan un acompañamiento en el afrontamiento del duelo; además, en la consecución de una diversidad de elementos para el terapeuta en la elección de la estrategia a implementar, reconociendo también, las diferencias existentes al momento de pensar el tratamiento y su respectivo abordaje de cada individuo que esté vivenciando un de duelo y permitiendo siempre, la comprensión de este como un proceso normal, que puede resultar lamentable y eventualmente deficiente, al menos temporalmente para algunas personas. Todo esto, a través de la revisión hermenéutica de la bibliografía previamente seleccionada y analizada por los profesionales de salud mental en formación.

Por consiguiente, se plantea metodológicamente y de manera gradual observar la percepción que la sociedad tiene sobre la muerte, sin olvidar que es un hecho inevitable de la condición humana; un concepto discernido de manera temible por tratarse de un acontecimiento inesperado. Su complejidad hace que este proceso psicológico se evidencie desde una dimensión social y cultural, siendo un asunto en un principio único en cada sujeto, donde se debe buscar una adaptación emocional y aprender a vivir esa nueva etapa que inicia (en algunos casos puede verse acompañada de dolor), pero necesaria para el descubrimiento de emociones y sentimientos. Todo

ello desde el dominio de los conocimientos teóricos y prácticos que se llevan a cabo en la psicoterapia enfocada en el duelo.

Luego de lo planteado en los anteriores párrafos, en donde se ha hecho una delimitación estructural a nivel histórico del duelo por pérdida, en determinadas épocas y sus particularidades simbólicas y ritualistas, se ha propuesto para este trabajo de investigación que la pregunta problematizadora se centre en ¿Cómo se han ido transformando las percepciones acerca del duelo en el afrontamiento de la pérdida y qué estrategias se lograrían presentar, por parte del grupo de investigación, que aporten al desarrollo de dinámicas interventoras para así contribuir a evitar el impacto de consecuencias negativas en la vivencia del duelo?

Objetivo de la Investigación

Analizar la transformación de las percepciones del duelo en diferentes momentos históricos y entregar un aporte en la variación de estrategias de afrontamiento en la población afectada.

Objetivos específicos

- Describir la importancia de las concepciones del duelo por muerte a través del recorrido histórico de diferentes culturas, precisando las consecuencias conductuales y emocionales que causa en las personas.

- Proponer la variación estructural de estrategias psicológicas que permitan un acompañamiento en el afrontamiento del duelo, *a través de la revisión hermenéutica de la bibliografía analizada.*

Estado del Arte

Para la construcción de este trabajo de grado fue importante mencionar y abordar tres categorías principales: el duelo, las estrategias y los ritos funerarios, para ello se tendrá en

cuenta la postura de diversos autores, que hacen aportes pertinentes para el desarrollo de esta investigación.

El Duelo

Partiendo de la Terapia Gestalt, Martín y Vásquez (citados por Ramírez, 2013, citado en Pérez Uribe & Atehortua Vélez, 2016), plantean que el duelo se presenta como un proceso para equilibrar la interacción del ser humano con su entorno, en la medida en que se busca armonizar su condición de vida frente a la pérdida del ser querido (Pérez Uribe & Atehortua Vélez, 2016, page.2). Por otra parte, Oviedo, Parra y Marquina (2006), plantean que el duelo es un proceso en movimiento en el que el ser humano vivencia una respuesta natural que implica reacciones psicosociales frente a una pérdida real o subjetiva. Por otro lado, se evidencia cómo la cultura, la religión y las diversas formas de concebir el mundo, juegan un papel importante al momento de asumir y vivir un duelo. Así que es indispensable sentir el sufrimiento que el duelo genera, percibir y expresar estos sentimientos de tristeza y dolor que con el pasar de los días aparece, y así mismo, sacarlos de la mejor manera para poder sanar esa herida que se lleva. (Oviedo Soto, Parra Falcón, & Marquina Volcanes, 2009).

Estrategias de Afrontamiento

Como se evidencia culturalmente, la muerte desde sus distintas representaciones ha impactado el desarrollo evolutivo del ser humano, el cual podría llegar a ser más complejo si las estrategias de afrontamiento no son las más adaptativas para cada persona. Según estos autores, Lazarus y Folkman (1986) determinan el afrontamiento como las habilidades que poseen los individuos tanto a nivel cognitivo como conductual, para resistir los requerimientos internos y externos que para ellos son excesivos respecto a los recursos que

poseen y a sus características personales y psicosociales que tienen a la hora de desafiar un duelo. (Citado por Álvarez Monsalve & Cataño Sierra, 2019, pág.10).

Por otra parte, mencionan dos tipos de afrontamiento, el primero dirigido a la regulación de las respuestas emocionales y el segundo encaminado a modificar la dificultad, es decir, ambas estrategias de afrontamiento tienen como intención hallar una solución al trance que se percibe en esos momentos, pero eso dependerá igualmente de los recursos y habilidades que cada individuo posee, en otras palabras, su condición física, psicológica, sus actitudes personales y sociales, que han desarrollado a lo largo de su vida, como también sus recursos materiales, que favorecerá a la hora de enfrentar la situación. (Álvarez Monsalve & Cataño Sierra, 2019)

Ritos Funerarios

Por lo que se refiere a los ritos funerarios, se puede aludir que proporcionan evidencia de que en las sociedades ha coexistido una dicotomía entre la existencia vivida y la propia muerte, en este sentido, su objetivo es asumir el hecho de fallecer logrando con ello obtener aceptación y construcción hacia una identidad gracias a las creencias, costumbres y fenómenos que se logren evidenciar en el momento de las diferentes actividades ritualistas; que se realicen en el momento de la muerte, a su vez, el rito fúnebre es una escenificación de una realidad o acciones colectivas que ayudan a vincular la memoria de la persona fallecida a la nueva realidad.

Metodología

Dentro de este apartado se describe el método a través del cual se precisa la categoría exploratoria, el diseño y los recursos aplicados para obtener la información necesaria y alcanzar los objetivos propuestos en esta investigación.

Enfoque metodológico.

La investigación que se realizó, por su naturaleza tuvo un enfoque cualitativo cuyo diseño se enmarca en la teoría fundamentada en un análisis documental, dado que permite a los investigadores conocer, pero sobre todo comprender, los significados de las tradiciones y ritos que poseen los seres humanos cuando mueren en una cultura determinada, y a su vez, los procesos de duelo inmersos en una multiplicidad de contextos.

Para el proyecto investigativo se recurrió al uso de técnicas y material bibliográfico que permitió profundizar en el estudio respecto con su revisión a diversos métodos de afrontamiento del duelo por muerte. Además, la información para el avance del proyecto es producto de fuentes primarias como artículos científicos de psicología referentes al duelo y por supuesto a la muerte. Es importante enfatizar que la información encontrada fue obtenida de bases de datos como EBSCO host, el Cielo, Redalyc.Org y Dialnet.

Por consiguiente, Denzin (1994), afirma que:

“para los investigadores, hablar de métodos cualitativos es hablar de un modo de investigar los fenómenos sociales, en el que se persiguen determinados objetivos para así dar respuesta a algunos problemas concretos a los que se enfrenta la misma investigación” (Álvarez, y otros, s.d. pág.sd)

En este proyecto se opta por un enfoque cualitativo porque más allá de recopilar datos cuantificables va a secundar a los investigadores en la creación de las nuevas estrategias, y no solo eso, al mismo tiempo facilitará su entendimiento, abordando más en profundidad el afrontamiento de ese proceso de duelo por una pérdida radical y definitiva como lo es la muerte, que es una experiencia única que está moldeada por la sociedad y la cultura.

Cabe resaltar, que este enfoque a su vez permite realizar cabalmente los objetivos establecidos y aporta claridad a la investigación, debido a los parámetros de clasificación y el plan de estudio previamente definidos, plasmando un registro de cada paso dado. Así mismo es pertinente, ya que intenta descubrir las representaciones sociales respecto al duelo y todo lo que rodea la ceremonia para una mayor comprensión de su significado. Por lo tanto, esta investigación asume una realidad dinámica y subjetiva privilegiando un análisis profundo y reflexivo para la interpretación de la realidad sin dejar atrás su carácter científico.

Diseño metodológico.

En las ciencias sociales, los científicos e investigadores han demostrado una enérgica inquietud metodológica de cómo tratar apropiadamente el análisis e interpretación de las problemáticas sociales. (Lúquez de Camacho & Otilia, 2016).

Morán (2003) clasifica la investigación como una actividad intelectual por medio de la cual se busca una interpretación de la vida en la multiplicidad de contextos y direcciones; para ello, debe coexistir una actitud expresa de querer saber y hallar la estructura y el funcionamiento de las cosas, los seres y los fenómenos. (Lúquez de Camacho & Fernández de Celayarán, 2016, pág. 104). Partiendo de ello, se llega al consenso de la aplicación ante dicha **teoría fundamentada como metodología cualitativa** que aprueba analizar sobre aquello que se desconoce, con el fin de aportar conocimientos profundos de un contexto concreto;

permitiendo así, asimilar de manera óptima las vivencias de los individuos con el propósito de conceder un interés integral y conveniente. (Lúquez de Camacho & Otilia, 2016), que, en el marco de esta investigación, se verá orientada en el duelo y las estrategias de afrontamiento.

La teoría fundamentada permite entonces comprender de mejor manera la naturaleza del comportamiento humano. (Lúquez de Camacho & Otilia, 2016). Autores como Sandoval (2002), invitan al uso de este tipo de diseño para inspeccionar procesos de transformación y cambio, y cómo logra ser la experiencia subjetiva tras la marca de contextos de origen social (Lúquez de Camacho & Fernández de Celayarán, 2016, pág. 103). Así mismo, Glaser (2000) (falta en las referencias), refuerza esta idea afirmando que la **teoría fundamentada** establece ante la dinámica apropiada en establecer el saber, en una circunstancia colectiva y, enunciado este concepto relacionar las semejanzas ante el nacimiento de la historia y datos expresados de dichos confidentes, bien sea: individuos, escritos y demás referencias. (citado por Lúquez de Camacho & Fernández de Celayarán, 2016, pág. 106).

Murcia y Jaramillo (2000) (falta en las referencias), reconocen el nacimiento de la teoría fundamentada en 1967 y la describen como un modo de hacer análisis. Afirman además que esta respalda su hipótesis en el interaccionismo simbólico y en la sociología cualitativa. (Citados por Lúquez de Camacho & Fernández de Celayarán, 2016, pág. 104).

Estrategias metodológicas.

La investigación se lleva a cabo con el propósito de desarrollar las variables metodológicas, basadas en dos estrategias que plantea la teoría fundamentada: **Método comparativo constante (MCC) y el muestreo teórico.**

Método Comparativo Constante (MCC).

Aquí, los investigadores realizaron tareas de recolectar y analizar información. Estos pasos se llevaron a cabo por medio de búsqueda activa en bases de datos electrónicas que permitieron recopilar información relevante acerca del fenómeno mortuorio, los ritos funerarios, el duelo, técnicas de afrontamiento en el duelo, etc. Durante el proceso de codificación y análisis, se logró hacer una depuración de información que no aportaba al objetivo de la investigación. Esto se logra por medio de fichas bibliográficas que permite la realización de observaciones detalladas de cada artículo seleccionado, de los cuales se sacará datos importantes para el actual estudio.

Muestreo teórico

Se realizó un descubrimiento relativamente en categorías y propiedades que estos contienen. Durante la revisión de los artículos que previamente se seleccionaron, se logra caracterizar y delimitar patrones actitudinales y comportamentales de los individuos y sus culturas a través del tiempo y que permitieron a los investigadores identificar situaciones que, sumadas a la investigación, conlleven a reconocer y adquirir la interpretación adecuada de los conceptos previos. Paralelo al proceso de las estrategias metodológicas, como investigadores, se fueron creando una serie de *memos* en donde se registraron impresiones, reflexiones, preguntas y otras cuestiones que surgían a lo largo del proyecto investigativo y que permitieron identificar temas y patrones más allá de los datos meramente hallados.

Algunos de estos *memos* fueron de carácter analítico, en donde se incluyeron anotaciones de pensamientos reflexivos de los investigadores, otros, de carácter descriptivo, que denotan las observaciones y reacciones humanas descritas en la literatura examinada e identificadas durante la investigación.

Por todo lo anterior, esta investigación tiene un **enfoque cualitativo, basada en la teoría fundamentada**, puesto que la muerte como fenómeno natural en el ciclo de la existencia, no distingue el lugar en el que se da, la raza o la época en la que se viva, será una realidad específica en el entorno del individuo; lo que le causa el giro a esta realidad es la subjetividad y el significado que se le dé a esta. Kathy Charmaz, a inicios del siglo XX, exhibe el método de análisis constructivista; aquí está no solo reinicia sus bases ante mencionada teoría fundamentada que llegaban desde el interaccionismo simbólico, sino que une las ilustraciones relativas a las pasiones de las personas a medida que van sintiendo un acontecimiento. (Lúquez de Camacho & Otilia, 2016). Explicaciones que quedan en evidencia por medio de los ritos que cada persona y cultura recrea para exteriorizar el sentimiento que genera la pérdida de ese ser (objeto) amado.

Técnica de recolección: análisis documental

El planteamiento inicial para conocer la información documental surgió con el fin de generar instrumentos de recolección de datos mediados por los significados culturales de la muerte, en los diferentes hitos históricos atravesados precisamente por las concepciones emocionales y conductuales de lo entendido y plasmado como un concepto de duelo y sus diversos rituales en cada una de las culturas.

Esto con el fin de abordar y analizar estrategias de afrontamiento que apoyen la tarea directa de obtener información necesaria que guíe el actuar de los resultados, para dar una respuesta objetiva al planteamiento de la pregunta y los objetivos del trabajo de investigación. Los datos terminan siendo fundamentales para todo proyecto investigativo, a su vez como el balance del estudio en la medición, es una condición para adquirir el conocimiento científico.

El instrumento para obtener la información está orientado en componer el carácter para la medición. (Hernández, M, Avila, D, 2020, pág 51)

Por lo que las técnicas para lograr una adecuada ubicación de los datos implican actividades que favorecen al indagador para así recoger información importante con lo que busque dar solución a su enigma investigativo.

La dimensión de la técnica de recolección de datos proporciona las percepciones, las relaciones, las creencias, las motivaciones y acciones que aportan a los fines de la investigación y el contexto, por lo que posibilita la descripción y representación de las culturas basados en el estudio del significado de la muerte.

Es necesario recalcar que el iniciar con la generación del conocimiento bibliográfico arroja información que, nos ofrece, informes, datos, indagación y observación de los hechos a evaluar; bajo una exploración rigurosa de los documentos y la pesquisa imperante en los diversos hitos históricos, que proporciona un camino en la obtención de los documentos oportunos de dicho estudio. Esta técnica nos permite comprender que, las respuestas culturales a la muerte no son sólo respuestas a ella misma sino a más bien, una respuesta interaccionista ante las vivencias construidas sobre la vida y el final de la misma.

En la revisión documental basada en la recuperación de la información se empieza a trazar la importancia de abordar los rituales, ceremonias y cultos, al mismo tiempo cómo actúan bajo mecanismos para equilibrar o sobrellevar la ansiedad que provoca la pérdida, como un periodo final de la existencia en este plano terrenal. Dicho de esta manera se toma en cuenta la percepción que la sociedad tiene sobre la muerte, sin olvidar que es un hecho inevitable de la condición humana, de comprender la muerte como un suceso universal

mediados por los actos funerarios tan diversos como las creencias y sus manifestaciones en el proceso consiguiente del duelo. (acosta, 2014)

Se debe de agregar que las reacciones ante la pérdida cumplen un puente en la investigación que posibilita el procesar de la pesquisa que describe el paso a paso de los documentos y fuentes de informaciones recogidas en fichas bibliográficas más aún como una técnica descriptiva de la que detalla la recopilación de los conceptos anteriores.

La composición estructural definida desde los aspectos de la referencia, los autores, el tema, el vocablo esencial, el tema, la finalidad o el motivo, el enfoque, la conclusión propuesta por el autor y los comentarios personales, dan pie para elaborar metodológicamente los hechos más relevantes a estudiar y de esta manera resumir caracteres que serán material de estudio para desarrollar el trabajo de investigación.

Cabe mencionar que esta investigación parte desde siete estudios de fichas bibliográficas en las que enmarca el transcurso de datos relevantes de la información que menciona: Las expresiones respecto a la pérdida y su trámite del dolor; conjetura abordajes conceptos y aspectos relacionados tanto en lo biológico como en lo social, de la misma forma en que es considerado por Oviedo Soto (2009)

“en la cual hace un análisis en el transcurrir de los años, ante el uso de las ceremonias fúnebres, que, de una u otra forma, apoyan y sostienen de manera directa a los individuos que afrontan el mencionado suceso” (Oviedo Soto, Parra Falcón, & Marquina Volcanes, 2009, pág.4).

En relación con el autor Freud quien sugiere que:

“es imposible representar su propia muerte, si en el inconsciente no hay una representación de ella, este actúa mecanismo hacia las exigencias de la realidad tomando el término de renegación como el significado del desconocimiento, es negar lo que no se conoce” (Acosta orrego,2014, pág 46)

Algo similar ocurre en el inicio de los ritos de ofrecer a los difuntos dando a conocer que los rituales funerarios ayudan como estrategias simbólicas de la interacción entre el individuo y su cultura considerando que desde este factor habría una mayor comprensión de la manera de vivir de una sociedad cimentada bajo las diferentes estructuras y tradiciones (Torres, 2006)

Lo expuesto anteriormente se podría entender bajo las palabras del autor Pacheco Borrella (2003)

“bajo una explicación mágica individual de los procesos del duelo, que será apoyada y transmitida culturalmente en la sociedad porque la muerte es universal, pero los modos de morir son diferentes y se viven de manera distinta” (Pacheco Borrella, 2003, pág.30)

Por consiguiente, las fuentes de información han arrojado datos comunes y agregados en cómo las costumbres y la religión transversalizan este tema y cómo se ha dado y se sigue dando relevancia a los símbolos, los mitos y a las creencias exteriorizando sin poner en cuestionamiento el deber un proceder con un proceso para llevar el duelo, el conocer la muerte como una etapa por la que debe pasar todo ser vivo, Por otra parte, nos expone algunas formas de afrontar la pérdida, en la muestra de rituales y ceremonias que ayudan en el dolor y la aceptación.

Resultados y Discusión

Entendemos el duelo como una respuesta exaltada humana única, internacional e intensa (en algunos casos), que se origina ante la pérdida de un objeto, persona o valor con el que anteriormente se había concretado un vínculo afectivo. El proceso de duelo es un asunto de adaptación que sobrelleva cualquier pérdida significativa, no es un padecimiento patológico. Por ello, luego de establecer el filtro para la obtención de información pertinente que permitiera el cumplimiento del objetivo de esta investigación, como grupo, se da inicio al análisis exhaustivo de la misma, dando apertura con la lectura crítica, realización de fichas bibliográficas y el debate de estas.

Una vez realizada la tamización de la información, se prosigue con el segundo filtro, el cual corresponde a la identificación de estrategias de afrontamiento planteadas en la bibliografía estudiada. Tras la revisión hermenéutica de textos, los artículos de investigación y la demás información acerca del duelo, el grupo de investigación identificó que, se originan diversas estrategias ante una pérdida, y no todas contribuyen de la misma manera al doliente.

Se precisan las habilidades para abordar los procesos psicológicos que cada individuo encamina para enfrentar diferentes situaciones que se le puedan presentar. (Amarís Macías, Madariaga Orozco, Valle Amarís, & Zambrano, 2013).

Lazarus y Folkman (1984) (citados en Rodríguez Marín, 1996 citado en Bermejo, Magaña, Villacieros, Carabias, & Serrano), establecieron de manera inicial, dos tipos de afrontamiento, uno es aquel que se entra en la emoción y el otro, es el que se centra en el problema. El enfoque emocional, busca equilibrar la emoción originada por la situación estresante y el centrado en el problema, procura maniobrar el problema que lo origina. (Pág.

87). En la literatura también se halló descripciones de estrategias de afrontamiento aproximativas y evitativas.

Por otro lado, la psicóloga Elena Sanz (2020), plantea tres distintos estilos de estrategias de afrontamiento. Ella plantea estas estrategias desde el afrontamiento enfocado en el problema y enfatiza en que estas irán en función de agruparse en el **estilo reflexivo, supresivo o reactivo.**

El afrontamiento emocional es entendido como todos aquellos esfuerzos adaptativos que emplea una persona para sobrellevar las emociones que se pudieran generar derivadas de, en este caso, el proceso de duelo; siendo capaz de responder de forma constructiva.

(Psiquiatría.com, sd).

Como grupo de investigación y de manera profesional, se propone la adaptación del enfoque del afrontamiento emocional al enfoque planteado por Elena Sanz, es decir, desde los estilos reflexivo, supresivo o reactivo; permitiendo así distinguir las impresiones, de tal forma que pueda manifestarse de manera impetuosa o evitativa.

Estilo reflexivo: Se asienta en las acciones que le permitan pensar y examinar las etapas del proceso individual sobre la pérdida, de la misma forma disponer sobre la planificación para sobreponerse al duelo elaborado.

Estilo reactivo: Incluir acciones (actividades) que le permitan al doliente la descarga emocional, y le permitan exteriorizar las emociones para posibilitar un razonamiento y reflexión de los pensamientos expuestos en cada individuo.

Estilo supresivo: Considerar que las acciones en el individuo es desplazar y rechazar lo ocurrido para eludir las manifestaciones y sensaciones que ello deja. Esta evitación con las emociones dolorosas, impide la expresión y elaboración del proceso de duelo.

Basados en la anterior clasificación, el grupo de investigación plantea las siguientes estrategias para cada estilo de afrontamiento:

Estilo reflexivo: “De adentro hacia afuera” Su objetivo es integrar el cuerpo como elemento de expresión, permitiendo la manifestación de las emociones a través de los movimientos corporales, y que le facilite al individuo comprender la importancia del equilibrio mente-cuerpo. *USO DEL CUERPO POR MEDIO DEL ARTE, COMO VEHÍCULO DE EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES.*

Estilo reactivo: “Construyó y sano” Se solicita al doliente que construya de manera artesanal una figura que represente o simbolice la pérdida. Se le pedirá que, en su hogar, en los momentos cuando sobrevenga el pensamiento y conducta impulsiva relacionado a la pérdida (rabia, impotencia, u otro) recurra a la figura y realice la descarga emocional. (Golpearlo, gritarle, etc.). Su objetivo es permitirle a la persona que canalice esas emociones y le saque fuera de sí y de esta manera pueda ir dando cierre a su proceso de duelo. Se recomienda además la práctica de deportes de fuerza como kickboxing. *ABORDAR EL DUELO A TRAVÉS DE ACTIVIDADES DIDÁCTICAS.*

Estilo supresivo: “Expresión de una pérdida / Viaje en tus manos” Se plantea la realización de un relato (escrito o verbal) donde la persona hable de la muerte de su ser querido. Su objetivo es que la persona tome conciencia de la pérdida y asimile la vivencia del duelo. Su objetivo es manejar la etapa considerada como la negación para abrirse paso a la

etapa emocional del duelo, donde la persona pueda vivir y nombrar esas emociones dolorosas que no se ha permitido sentir, permitiendo además hacer más consciente y real la pérdida.

NARRATIVAS, CARTAS, CUENTOS O POEMAS. ACEPTACIÓN POR PALABRAS.

Conclusiones

A modo de conclusión cabe mencionar que esta investigación se puede convertir en un artículo que aporte a todos aquellos investigadores y profesionales de psicología que pretendan abordar categorías conceptuales tan complejas como el duelo y el deceso de un ser querido.

En este mismo orden de ideas, se puede afirmar que esta investigación se realizó con fines académicos con la pretensión de recopilar estrategias y herramientas de afrontamiento empleadas con frecuencia en el proceso de duelo, en cuanto al manejo de esa experiencia para reformarlas de tal manera que permitan entender la finitud del hombre así como el final de la existencia en la misma línea de la vida, evitando con ello afectar la salud mental del doliente pero también procurando devolverle la capacidad de reanudar su realidad.

Este trabajo intenta explorar desde el concepto de la muerte el impacto a un individuo y la actitud frente a ella, porque es allí donde el duelo se reconoce como un proceso psicológico y psicosocial complejo propio de cada ser. Un proceso significativamente difícil que evoluciona con el pasar de los días, los meses e incluso los años mientras el ser humano se adapta a la pérdida de ese vínculo emocional que es irremplazable porque cuesta el hecho de hacerse a la idea de que el otro no está más. Así mismo, se realiza una búsqueda exhaustiva con varias indagaciones bibliográficas acerca de los rituales después de la muerte en diferentes culturas y tras la recopilación teórica se evidencian diversos pero valiosos significados posibilitando entender mejor un acontecimiento natural que es ineludible.

Recomendaciones

Sintetizando la suma de las definiciones y concepciones de la muerte y su recorrido histórico al enfrentar el fenómeno de la percepción del duelo a su vez como el impacto de la pérdida, se plantea dejar abierta la recomendación con miras a la posibilidad en que estudios posteriores abordan el tema bajo el propósito de emprender diferentes metodologías e instrumentos de investigación en el fenómeno de estudio, que apoyen la adquisición de herramientas inquisitivas en el conocimiento, facilitando las intenciones y fines académicos de la investigación.

De igual manera es importante incluir en el estudio propuestas enfocadas en la búsqueda de nuevos elementos de interés que sean entes facilitadores para enfrentar el fenómeno de estudio, generando componentes adicionales y la extensión de los análisis comprendidos en los niveles de percepción, emoción, cultura y conducta bajo la realidad individual y social de las expresiones externas sobre la apreciación del duelo y su afrontamiento a la pérdida.

Llegados a este punto es preciso informar que en la investigación se presentan inconvenientes y facilidades a analizar dentro del fenómeno del duelo que vale la pena resaltar; como lo son:

Dentro de los inconvenientes está en detallar el instrumento de evaluación (encuestas, entrevistas, entre otros) ya que si bien se encuentran centros bajo los cuales se pueden precisar esta información las situaciones emocionales expuestas por los dolientes determinarán la ejecución de dicho estudio.

Las facilidades para acercarse al proyecto de investigación se encuentran en la diversa y expansiva información para abordar el tema, por lo cual las bases para apoyar los fundamentos teóricos se verá rodeado por la precisión y fundamentación de los diferentes postulados expuestos por los autores, las herramientas y estrategias si bien son diversas son consecuentes a la

articulación del fenómeno de estudio por lo que permite avanzar en la revisión y posterior agrupación según sea el detalle y enfoque del objetivo principal de la investigación.

Finalmente se es conveniente estudiar el contexto actual, la cultura, los rituales y las estrategias del duelo por una parte para asistir y sobrellevar la pérdida, mediada por la intervención psicosocial y cuidados en el duelo y por otro lado para aportar en la continuidad histórica de las futuras investigaciones del fenómeno de la pérdida y el duelo.

Referencias

Acosta Orrego, N. . (2014). La muerte en el contexto del rito funerario: un “sí, pero no”. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 6(2), 43–56. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/2338>

Álvarez Monsalve, E., & Cataño Sierra, L. (sd de sd de 2019). Proceso de duelo y estrategias de afrontamiento. 1-68. Medellín, Antioquía, Colombia. Obtenido de bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/16345/AlvarezEsteffania_2019_ProcesoDueloEstrategias.pdf

Álvarez-Gayou, J.L. (1999), Investigación cualitativa, Archivos Hispanoamericanos de sexología, (5), (117-123).

Álvarez Muro, A. (2005). Cortesía y descortesía. Mérida: ULA. Espar, T. (1995). El relato oral como discurso mediador entre este mundo y la otra orilla. Puebla, Revista Escritos, N° 11-12.

Amarís Macías, M., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145.

Álvarez, J., Camacho, S., Maldonado Muñiz, G., Trejo García, C., Olgún López, A., & Pérez Jiménez, M. (s.d de s.d de s.d). Universidad Autónoma del Estado de

- Hidalgo. Recuperado en febrero de 2022, de <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/tlahuelilpan/n3/e2.html>
- Bautista, C. (2011). *Proceso de la investigación cualitativa: Epistemología, metodología y aplicaciones*. Bogotá: Manual Moderno
- Bayés, R. *Afrontando la vida, esperando la muerte*. Madrid: Alianza Editorial S.A., 2006. Tizón, J.L. *Pérdida, pena y duelo. Vivencias, investigación y asistencia*. Ediciones Paidós, 2004. 3- Maddocks, I. *Grief and Bereavement*. M.J.A. 2003; 179: S6-S7.
- Beltrán, William Mauricio; Medina-Morales, Nicolás; Roberto, Yenny (2021). La secularización de los ritos fúnebres en el catolicismo popular: Bogotá (Colombia). *Revista CS*, 33, 141-170. <https://doi.org/10.18046/recs.i33.4027>
- Bermejo, J. C., Magaña, M., Villaceros, M., Carabias, R., & Serrano, I. (s.f.). Estrategias de afrontamiento y resiliencia como factores mediadores del duelo complicado. *Centro Humanización de la Salud. Aplicaciones psicoterapéuticas*, 85-95.
- Borrella, G. P. (2003). Perspectiva antropológica y psicosocial de la muerte y el duelo. *Cultura de los cuidados*, 7(14), 27-43. Obtenido de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/1040/1/culturacuidados_14_05.pdf
- Creswell JW, (1998), *Qualitative inquiry and reaserch design. Chossing among five traditions*. Thousand Oaks, CA. Sage publications.
- Denzin, Norman, K. & Lincoln, Yvonna (Eds) (1998), *Strategiess of qualitative inquiry*. Sage publications.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2012). *Manual de investigación cualitativa (Vol. 1, pp. 43-100)*. Barcelona: Gedisa.
- Hernández Mendoza, S., & Duana Ávila, D. (2020). Técnicas e instrumentos de recolección de datos. *Boletín Científico De Las Ciencias Económico Administrativas Del ICEA*, 9(17), 51-53. <https://doi.org/10.29057/icea.v9i17.6019>

Jaramillo Serna, J. A. (2020). Intervenciones psicológicas basadas en el arte para acompañar procesos de duelo: un estado del arte, *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación para inclusión social*, 15, 1-10.

Llácer, L. A., Campos, M. R., Martín, P. B., & Marín, M. P. (2019). Modelos psicológicos del duelo: una revisión teórica. *Calidad de vida y salud*, 12(1)

Loayza-Maturrano, E. (2006). La investigación cualitativa en educación. *Investigación educativa*, 10(18), 75-85.

Lúquez de Camacho, P., & Otilia, F. (2016). La teoría fundamentada: precisiones epistemológicas, teórico-conceptuales, metodológicas y aportes a las ciencias. *Revista CUMBRES*, 2(1), 101-114. Obtenido de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6550772>

Maturrano, E. F. L. (2020). La investigación cualitativa en Ciencias Humanas y Educación. Criterios para elaborar artículos científicos. *EDUCARE ET COMUNICARE: Revista de investigación de la Facultad de Humanidades*, 8(2), 56-66.

Olmeda MS (1998). *El duelo y el pensamiento mágico*. Madrid: Master Line

Oviedo Soto, S., Parra Falcón, F., & Marquina Volcanes, M. (2009). LA MUERTE Y EL DUELO. *Enfermería Global* (15), 1-7.

Pacheco Borrella, G. (2003). Perspectiva antropológica y psicosocial de la muerte y el duelo. *Cultura de los cuidados*, año VII, nº 14, 2. Semestre 2003; pp. 27-43.

Prato, M. G. (2011). Abordaje de la Investigación Cualitativa a través de la Teoría Fundamentada en los Datos. *Ingeniería Industrial. Actualidad y Nuevas Tendencias*, 2(6), 79-86

Pérez, D., & Atehortua, M. (2016). LA COMPRENSIÓN DEL DUELO DESDE LA PSICOTERAPIA HUMANISTA. *Revista Electrónica Psyconex*, 8 (12), 1-9.

Psiquiatria.com. (sd). Recuperado el 2021, de

<https://psiquiatria.com/glosario/index.php?wurl=afrontamiento-emocional>

Rodríguez, P. D. (20 de octubre de 2021). Guía Manejo del Duelo. Obtenido de Guía Básica para el acompañamiento y afrontamiento Del Duelo - Equipo de Respuesta Psicológica Brote COVID -19 COLPSIC: <http://www.fundacionindex.com/fi/wp-content/uploads/2020/04/GU%C3%8DA-MANEJO-DE-DUELO.pdf>

Salgado Lévano, A. C. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit*, 13(13), 71-78.

Sanz, E. (11 de 02 de 2020). La mente es maravillosa. Recuperado el 09 de 2021, de <https://lamenteesmaravillosa.com/estrategias-de-afrontamiento-del-duelo-y-sus-consecuencias/>

Strachey, J., & Freud, A. (1993). Duelo y Melancolía. Amorrortu editores, XIV, 2-11.

Soler MC, Jordá E. (1996) El duelo: manejo y prevención de complicaciones. *Medicina Paliativa* 3(2): 66-75.

Tejero González, J. M. (2021). Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y sociosanitario. *Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y sociosanitario*, 1-180.

Torres, D. (2006). Los rituales funerarios como estrategias simbólicas que regulan las relaciones entre las personas y las. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 7(2), 107-118. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/410/41070208.pdf>

Torres, A. (07 de 04 de 2020). Qué hacer en caso de pérdidas - FUNDASIL. San Salvador, El Salvador.

Unicef, F. (2020). Manual de Capacitación para Acompañamiento y Abordaje de Duelo. *Duelo*, 53-57.

Valencia, M. C. P., & Orozco, F. B. (2019). El duelo por muerte: la intersección entre prácticas culturales, rituales sociales y expresiones emocionales. *Tempus psicológico*, 2(1), 89-108.

Vasilachis de Gialdino, I, (1992). Métodos cualitativos. Los problemas teórico-epistemológicos. Buenos Aires. Argentina, (pp. 23-25). Centro Editor de América Latina.

Worden JW. (1997) El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia.