



**De la pérdida a la esperanza: experiencias de duelo anticipativo y la resignificación del
sentido de vida**

Daniela Tangarife Durango
Juliana Andrea Sepúlveda Rojas

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicólogo

Asesor
Juan Carlos Lotero Castañeda, Magíster (MSc) en Psicología

Universidad de Antioquia
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Psicología
Santa Fe de Antioquia, Antioquia, Colombia
2024

Cita

(Tangarife Durango & Sepúlveda Rojas, 2024)

Referencia

Estilo APA 7 (2020)

Tangarife Durango, D., & Sepúlveda Rojas, J. A. (2024). *De la pérdida a la esperanza: experiencias de duelo anticipativo y la resignificación del sentido de vida* [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Santa Fe de Antioquia, Colombia.



Biblioteca Seccional Occidente (Santa Fe de Antioquia)

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Dedicatoria

Con profunda gratitud, quiero honrar a mi abuela materna *María Cristina Alcaraz*, quien ha sido uno de mis mayores pilares a lo largo de mi vida y una inspiración para mi proceso formativo. Espero que donde quiera que estés te sientas orgullosa del ser humano en el que me he convertido. Gracias por todas tus enseñanzas y por nunca dudar de mí, tu amor y apoyo han dejado una huella imborrable en mi corazón.

~ *Daniela Tangarife.*

A mi abuela, Maruja Rojas, quien durante toda su vida me acompañó en la formación de mis capacidades, fue una guía ejemplar, me ayudó a crecer y me amó. A ella gracias por servir de motivación en este proceso tan bonito, aun después de su fallecimiento.

~ *Juliana Sepúlveda.*

Agradecimientos

Agradezco profundamente a mi madre *Mirelys Durango*, cuyo amor y apoyo incondicional han sido fundamentales en mi vida. Su dedicación y sacrificio me han enseñado el valor del esfuerzo y me han brindado la confianza para enfrentar desafíos. Cada abrazo suyo ha sido un refugio en momentos difíciles, y su sabiduría ha iluminado mi camino. Sin su constante aliento, este logro no hubiera sido posible. Gracias, mamá, por ser mi inspiración y mi mayor apoyo en este viaje. También expreso mi gratitud a mis abuelos paternos *Margarita David* y *Orlando Tangarife*, a *Diego Durango* y *Fredy Tangarife*, quienes han estado a mi lado desde el principio; gracias por siempre confiar en mí y por su inquebrantable apoyo. Finalmente, quiero agradecer a mi bella Alma Máter, que me ha brindado un espacio de crecimiento personal y profesional, participar en experiencias enriquecedoras y forjar amistades que perdurarán en el tiempo. Cada desafío superado y cada conocimiento adquirido han contribuido a moldear la persona que soy hoy. Gracias a nuestro asesor *Juan Carlos Lotero*, por sus enseñanzas, apoyo y dedicación para con este proceso, tus aportaciones han sido valiosas.

~ *Daniela Tangarife.*

Quiero agradecer a mi familia, especialmente a mi abuelo *Humberto Rojas*, al cual quisiera retribuirle todo el cariño por nunca dejarme sola en este proceso formativo a pesar de que en este momento se encuentre en una etapa final de la vida, gracias infinitas por demostrarme tu amor en cada acción y por ser un pilar fundamental para mí, espero te sientas orgulloso de la persona en la que me he convertido. Agradezco a mi tía *Marta Lopera* y a mi hermana *Daniela Agudelo*, quienes fueron un gran apoyo a lo largo de mi proceso formativo y me impulsaron a continuar a pesar de las dificultades; a mi compañera de trabajo *Daniela Tangarife* por la paciencia y el cariño, y a mi sobrino *Tomás Tangarife*, quien con su amor y valentía sirvió como fuente de fortaleza en los momentos más difíciles. Para terminar, quisiera agradecer al Alma Máter por permitirme superarme a nivel personal y por aportarme social y profesionalmente, asimismo a nuestro asesor *Juan Carlos Lotero*, por su apoyo incondicional y por confiar en nuestras en nosotras.

~ *Juliana Sepúlveda.*

Tabla de contenido

Resumen	5
Abstract	6
Introducción	7
1 Planteamiento del problema	8
1.1 Antecedentes	11
2 Justificación.....	16
3 Objetivos	17
3.1 Objetivo general	17
3.2 Objetivos específicos.....	17
4 Índice Marco teórico	18
5 Marco teórico	19
6 Mapa Categorial	37
7 Metodología	38
8 Resultados	39
8.1 Familia Uno.....	39
8.2 Familia Dos.	51
9 Discusión.....	67
10 Conclusiones	78
11 Recomendaciones.....	82
Referencias	83
Anexos.....	89

Resumen

El presente estudio tiene como objetivo comprender cómo las experiencias de duelo anticipado influyen en la transformación del sentido de vida de los individuos, desde la pérdida inicial hasta la búsqueda y resignificación de esperanza. Se centra en explorar las experiencias de duelo anticipado, analizando los mecanismos psicológicos y emocionales involucrados, y evaluando el papel de la esperanza y la resignificación en la adaptación al duelo.

La metodología es cualitativa, con un enfoque fenomenológico que busca describir los fenómenos desde el punto de vista de cada sujeto. Se realizarán entrevistas semiestructuradas con individuos que hayan experimentado una pérdida significativa en los últimos tres años en Sabanalarga y Santa Fe de Antioquia. Los resultados indican que, al fallecer una madre o abuela, la experiencia de duelo varía y provoca un desequilibrio emocional en las familias. Los vínculos no resueltos y los secretos familiares complican el duelo individual. Los rituales religiosos son fundamentales en este proceso; su ausencia puede dificultar la tramitación emocional. Además, la idealización del fallecido se utiliza como estrategia de afrontamiento. En conclusión, el duelo está influenciado por factores históricos, socioculturales, psicológicos y familiares. La investigación resalta la necesidad de que los psicólogos desarrollen intervenciones específicas, reconociendo que cada miembro de la familia experimenta el duelo de manera distinta y que pueden surgir preguntas existenciales durante este proceso.

Palabras clave: Duelo anticipado, pérdida de un ser querido, experiencias de duelo, estilos de afrontamientos, dinámicas familiares, resignificación del sentido de vida, rituales sociales.

Abstract

The present study aims to understand how anticipatory grief experiences influence the transformation of individuals' sense of life, from the initial loss to the search for and resignification of hope. It focuses on exploring anticipatory grief experiences, analyzing the psychological and emotional mechanisms involved, and assessing the role of hope and resignification in grief adaptation.

The methodology is qualitative, with a phenomenological approach that seeks to describe the phenomena from the point of view of each subject. Semi-structured interviews will be conducted with individuals who have experienced a significant loss in the last three years in Sabanalarga and Santa Fe de Antioquia. The results indicate that, upon the death of a mother or grandmother, the bereavement experience varies and causes emotional imbalance in families. Unresolved ties and family secrets complicate individual grief. Religious rituals are fundamental in this process; their absence can hinder emotional processing. In addition, idealization of the deceased is used as a coping strategy. In conclusion, bereavement is influenced by historical, sociocultural, psychological and familial factors. The research highlights the need for psychologists to develop specific interventions, recognizing that each family member experiences grief differently and that existential questions may arise during this process.

Keywords: Anticipatory grief, bereavement, bereavement experiences, coping styles, family dynamics, resignification of meaning in life, social rituals.

Introducción

Este estudio investiga cómo las experiencias de duelo anticipado influyen en la transformación y búsqueda de significado existencial en los dolientes, un tema crucial debido al profundo impacto emocional y psicológico que conlleva la anticipación de la pérdida de un ser querido. Las relaciones humanas, fundamentales para el bienestar emocional, se ven gravemente afectadas cuando una persona cercana enfrenta la muerte, lo que desencadena un proceso de duelo complejo y doloroso. El objetivo principal de esta investigación es comprender cómo las experiencias de duelo anticipado afectan el sentido de vida de los individuos, desde la pérdida inicial hasta la resignificación de esperanza y significado. Las preguntas de investigación se centran en cómo estas experiencias impactan la búsqueda de significado existencial y el bienestar emocional y psicológico a largo plazo, así como las estrategias utilizadas para encontrar sentido en esta situación. La justificación del estudio radica en la necesidad de proporcionar apoyo efectivo a quienes enfrentan el duelo anticipado, contribuyendo al desarrollo de intervenciones psicológicas y sociales que promuevan la resiliencia y el bienestar en estos individuos, lo que es esencial para avanzar en el conocimiento del duelo y la psicología existencial.

1 Planteamiento del problema

Las relaciones humanas han evolucionado a lo largo del tiempo, impulsadas por la necesidad de mejorar la calidad de vida. El ser humano, en su búsqueda por diversidad y valoración de sus creencias, construye nuevas dinámicas sociales a través de la interacción con los demás. Este proceso, rico en componentes emocionales y motivacionales, es fundamental para nuestra condición social, pero también nos expone a una gama de sensaciones que van desde la tristeza hasta la alegría, todas ellas derivadas de nuestras relaciones con los demás. Por lo que, desde una perspectiva psicológica, las relaciones humanas representan para nosotros un aspecto fundamental de nuestro bienestar emocional y mental. A lo largo de la vida, se busca constantemente conexiones significativas con los demás para así poder satisfacer nuestras necesidades básicas como el sentido de pertenencia, la seguridad y la autoestima.

La evolución de estas relaciones está intrínsecamente ligado a nuestro desarrollo personal, a medida que interactuamos con diferentes personas, exploramos nuestra identidad, valores y creencias y construimos nuevas dinámicas sociales. Esta interacción no solo nos brinda un sentido de comunidad y apoyo emocional, sino que también nos desafía a crecer y adaptarnos a diversas situaciones sociales. Por esto, cuando estas relaciones se fracturan por algún motivo, ya sea porque los vínculos se terminen conscientemente o este hecho suceda de manera sorpresiva, como con la muerte de la persona hacia la que está dirigida nuestra energía vincular, surgen preguntas sobre cómo los humanos enfrentamos y sobrevivimos a estas experiencias.

La importancia de las relaciones interpersonales en la vida humana es innegable, especialmente aquellas con seres significativos como padres, hermanos, parejas, abuelos y amigos. Sin embargo, cuando estas relaciones se quiebran debido al fallecimiento de una persona importante, surgen interrogantes sobre cómo se enfrenta y sobrevive a esta experiencia tan disruptiva. La muerte de un ser querido puede generar sensaciones intensas de tristeza y desencadenar un proceso de duelo, pero cuando la persona fallecida tiene un papel significativo en nuestra vida, estas emociones se magnifican, pudiendo desencadenar una experiencia de duelo profunda y dolorosa que incluso cuestiona el sentido de la vida. En este contexto, es común experimentar la necesidad de acompañar a la familia del difunto en su dolor, mientras nosotros tenemos la difícil tarea de procesar la pérdida y encontrar una forma de seguir adelante.

En esta medida, entendemos al duelo como una experiencia emocionalmente desafiante ya que trae diversas consecuencias psicológicas, ocasionado, estrés, ansiedad, ira, negación, dolor, tristeza; lo que se explica por el tránsito entre las etapas que lo conforman; al respecto, según la teoría de Elisabeth Kübler –Ross, cuando se está en un proceso de duelo, se pasa por cinco etapas: “en primer lugar pasamos por la fase de negación y después por la de ira, la de negociación, la de depresión y, finalmente, la de aceptación de la pérdida” (Canovas, 2019, p.2). Es importante mencionar que hablar de pérdida no implica solamente aquellas relacionadas con el fallecimiento o desaparición de un ser querido (pareja, amigos, familiares, mascotas) pues también se refiere al proceso de duelo por la pérdida de un trabajo, cambio de ciudad, y otros eventos vitales relacionados.

En el duelo, se experimentan emociones como la ira y la culpa, ya que puede sentirse enojo hacia la persona que causó la pérdida y experimentar sentimientos de culpa por la finalización; y soledad y nostalgia por el anhelo intenso, pasado o presente, frente a la pérdida que sufrió.

A nivel cognitivo, las afectaciones que puede causar se relacionan con el pensamiento rumiativo, ya que, se tiende a estar pensando intensa y permanentemente, sobre la relación con el ser querido y los momentos compartidos, o cuestionándose sobre qué pudo haberse hecho diferente; por tanto, se tendrán dificultades para la concentración y presencia de pensamientos intrusivos recordando la relación, los cuales aparecen de manera inesperada causando angustia. A nivel físico, ocasiona problemas de sueño, cambios en el apetito, fatiga y agotamiento (García, 2014).

Según lo anterior, los pensamientos intrusivos empiezan a tener un papel importante en la forma en que nos percibimos a nosotros mismos, cuestionando nuestra posición frente a la experiencia de vida y posterior sentido de vida, ya que, al pasar por un duelo tan profundo, como lo es el derivado por la muerte de una persona significativa en la familia, sumerge a la persona en sensaciones de vacío, soledad y desasosiego que limitan nuestra forma de transitar en el mundo. Autores como Viktor Frankl (1946) y Elisabeth Kübler-Ross (1969), dicen que la experiencia de la pérdida a nivel existencial tiene el potencial de generar una sensación profunda de desorientación y vacío en el individuo, alterando fundamentalmente su identidad y propósito. Este dolor intenso trasciende lo meramente tangible, impactando en la percepción del entorno y la autovaloración personal. Tal pérdida puede generar dudas acerca del propósito de la vida y dar lugar a una introspección profunda sobre el significado de la existencia. Sus consecuencias pueden manifestarse de manera sutil pero poderosa, desde la pérdida de motivación y conexión emocional

con otros, hasta un sentimiento de alienación respecto al mundo circundante (Pérez Uribe y Atehortúa Vélez, s.f.).

Dentro del concepto de duelo, el fenómeno del duelo anticipado ha surgido como un área de interés creciente debido a su impacto único en la experiencia humana. Según Bowlby (1980), el duelo anticipado se caracteriza por la anticipación de la pérdida inminente de un ser querido, lo que puede generar una serie de reacciones emocionales y psicológicas en los individuos afectados. Autores como Kübler-Ross (1969) han señalado que el duelo anticipado puede desencadenar una variedad de emociones, incluyendo ansiedad, tristeza, y angustia, así como también la necesidad de encontrar un sentido a la experiencia.

Investigaciones recientes, como la de Neimeyer et al. (2019), han sugerido que las personas que enfrentan el duelo anticipado pueden recurrir a diferentes mecanismos de afrontamiento, como la búsqueda de significado y la creación de narrativas de vida, para encontrar sentido en su experiencia. Además, estudios de Tedeschi y Calhoun (2004) han demostrado que el trauma y la adversidad pueden llevar a un crecimiento personal y a una mayor apreciación de la vida en algunos individuos.

Según Kübler-Ross (1969), el dolor que sentimos cuando perdemos a alguien que amamos no es exclusivo de ningún género, raza o edad. Es una experiencia humana compartida. El duelo es una vivencia que une a todas las personas en su humanidad siendo el proceso de duelo una respuesta natural a la pérdida y una parte fundamental del vivir. Asimismo, señala que las respuestas al duelo pueden estar influenciadas por las expectativas de género y las normas culturales, además de considerarlo una vivencia parecida a la experimentación de un duelo por muerte ya que modifica la manera como se articula y se vincula el sujeto con el entorno.

En esta misma línea, se sabe que dentro de estas formas de afrontar la pérdida hay otras variables culturales que facilitan un proceso de duelo menos complicado, por ejemplo, en la revisión de la literatura, Worden (1997) en su libro “El Tratamiento del Duelo” explica que las formas religiosas y las creencias espirituales pueden influir en la forma en que las personas afrontan la pérdida. Estas creencias varían entre individuos y pueden desempeñar un papel importante en el proceso de duelo al proporcionar un marco para la comprensión y el apoyo emocional, ya que las personas que tienen creencias religiosas o espirituales pueden aprovechar su fe y sus creencias sobre la vida después de la muerte.

En este contexto, surge la necesidad de explorar cómo las experiencias de duelo anticipado influyen en la transformación y búsqueda de significado existencial en los dolientes. La transformación del sentido de vida es un proceso complejo que implica la revisión y resignificación de las creencias, valores y metas personales en respuesta a experiencias significativas, como la pérdida anticipada de un ser querido. Autores como Park (2010) han destacado la importancia de encontrar significado en situaciones de pérdida, ya que puede facilitar la adaptación y el crecimiento personal.

En este orden de ideas, conocer y describir estas particularidades puede dar luces sobre aspectos a considerar en la intervención psicológica individual y grupal orientados a facilitar los procesos de duelo, y quizá contribuyan a mitigar o prevenir las dificultades de esta experiencia en diferentes áreas del desarrollo humano y en su desempeño cotidiano.

Por las anteriores razones surge entonces la siguiente pregunta de investigación ¿De qué manera las experiencias de duelo anticipado impactan en la transformación y búsqueda de significado existencial en los dolientes?

1.1 Antecedentes

Miaja, M y Moral, J. (2014) en su estudio *Predicción de las respuestas psicológicas del duelo ante la pérdida de salud por variables de personalidad, religiosidades sociodemográficas, y existenciales*, abordan su interés por cómo es el proceso que experimenta una persona en duelo, cuando esta de base la presencia de una enfermedad crónica. Se destaca la teoría desarrollada por Kübler-Ross (2006) sobre el duelo ya que desarrolla la idea de que una persona pasa por etapas como la negación, ira, negociación, depresión y aceptación, las cuales pueden presentarse secuencialmente (o no) durante el duelo y como se enfrentan a la experiencia de morir, donde se toman en cuenta la resiliencia, el apoyo social y familiar, la espiritualidad y la resignificación del sentido de vida.

La investigación tuvo como objetivo estudiar la asociación y predecir las respuestas psicológicas del duelo ante la pérdida de la salud por medio de alexitimia, resiliencia, religiosidad y variables sociodemográficas, existenciales y clínicos. El estudio fue realizado con 120 mujeres mexicanas que tuvieran un diagnóstico de cáncer y estuvieran siendo tratadas. Estas personas debían tener al menos 15 años, donde el 69% (89) se entrevistó en albergues, el 26% (31) en dos

clínicas y el 5% (6) en dos grupos de autoayuda en Monterrey México. La media de la edad fue de 51.8 años. Además, respecto a su estado civil, 76 (63%) de las 120 mujeres dijeron estar casadas, 20 (17%) solteras, 10 (8%) viudas, 8 (7%) separadas y 6 (5%) en unión libre. Frente a la adscripción religiosa, se distribuye así: el 82% católicas, 12.5% cristianas, 4,2% pertenecer a otra religión distinta de la católica o cristiana y el 1.7% en ninguna. Todas las mujeres que accedieron a formar parte de este estudio son personas diagnosticadas con enfermedades oncológicas y que actualmente reciben un tratamiento. Aplicaron un cuestionario de preguntas abiertas y cerradas, la escala de respuestas psicológicas del duelo ante la pérdida de la salud (RPD-PS-38) de Miaja y Moral (2014) conformada por 38 ítems con un rango de respuesta de cinco puntos, la escala mexicana de resiliencia (RESI-M) de Palomar y Gómez (2010) conformada por 43 ítems y la escala de alexitimia de Toronto de 20 reactivos (TAS-20) de Moral (2008).

Se obtuvieron como resultados, que las variables de personalidad de alexitimia y resiliencia, las variables sociodemográficas de ingreso económico y escolaridad, la variable religiosidad, la variable existencial de sentido de la vida y las variables clínicas de efectos secundarios, información, percepción del efecto curativo y adherencia al tratamiento se asociaron con las respuestas psicológicas del duelo. Se especificó un modelo que mostró buen ajuste por Máxima Verosimilitud. En este modelo, bajo afecto negativo fue predicho por menor alexitimia, mayor apoyo familiar, mayor estructura y menores efectos secundarios del tratamiento; la actitud positiva fue predicha por mayor estructura y menor ingreso económico.

Fernández-Alcántara, M., et al., (2016) en su estudio *Influencia de la psicopatología emocional y el tipo de pérdida en la intensidad de los síntomas de duelo*, abordan su interés por la pérdida de un ser querido puede dar lugar a un duelo complicado, caracterizado por intensos síntomas de anhelo, tristeza o pérdida de sentido. La identificación del duelo complicado es central para poder ofrecer tratamientos adecuados. Sin embargo, no se conoce con claridad el perfil sintomatológico, ni la influencia que tienen el tipo de pérdida en la intensidad del duelo.

La investigación tuvo como objetivo: a) evaluar a través de diferentes pruebas los índices de psicopatología en personas que se encontraran sufriendo un proceso de duelo debido al fallecimiento de un ser querido, y b) evaluar la intensidad y las experiencias del proceso de duelo en función del tipo de pérdida. El estudio fue realizado con 68 personas que habían sufrido una pérdida, al menos seis meses antes de la evaluación, fueron reclutados de la Unidad Clínica de la Facultad de Psicología (Granada), la Unidad de Cuidados Paliativos del Hospital Clínico San

Cecilio (Granada) y de diferentes asociaciones de duelo (Jaén y Albacete). La edad media fue de 41,25 años (DT = 12,66) y el tiempo en meses transcurrido desde el fallecimiento fue de 29,55 (DT = 25,25). Parten de la investigación descriptiva de tipo cualitativa, utilizan instrumentos como el: Inventario de Duelo Complicado (IDC; adaptación al castellano por Limonero- García, Lacasta-Reverte, García, Maté-Méndez y Prigerson, 2009); Instrumento elaborado por Prigerson et al. (1995) compuesto por 19 ítems en una escala Likert de 5 puntos (de 0 a 4); Inventario de Texas Revisado de Duelo (ITRD; adaptación al castellano por García-García, Landa-Petralanda, Trigueros-Manzano y Gaminde-Inda, 2005); Inventario de Experiencias en Duelo (IED; adaptación al castellano por García-García, Landa, Trigueros-Manzano y Gaminde-Inda, 2001); Escala sobre la centralidad del evento (ECE; adaptación al castellano por Fernández-Alcántara et al., 2015). Escala compuesta por 20 ítems con un rango de respuesta entre 1 (completamente en desacuerdo) y 5 (completamente de acuerdo); Escala de Evaluación Global del Estrés Post-Traumático (EGEP; Crespo y Gómez, 2012); Inventario de 90 Síntomas Revisado (SCL-90-R; Derogatis, 2002).

Los resultados señalan que todas las variables psicopatológicas mostraron altas relaciones significativas con la intensidad de síntomas de duelo. La centralidad con que se percibió la pérdida y los sentimientos de hostilidad predijeron en gran medida los valores de duelo complicado y con mayor intensidad de experiencias de duelo y de síntomas psicopatológicos. El perfil sintomatológico en duelo complicado se relaciona con un gran abanico de psicopatología. La pérdida de un hijo parece ser un importante factor de riesgo para el desarrollo de duelo complicado.

Sangay, M. et. al. (2023) en su estudio *Duelo y resiliencia en adultos peruanos ante la pérdida de un ser querido por el COVID-19 redicción de las respuestas psicológicas del duelo ante la pérdida de salud por variables de personalidad, religiosidades sociodemográficas, y existenciales*, abordan su interés por cómo las experiencias de sufrir epidemias y como estas, tras generar la muerte repentina de los seres queridos, termina aportando en desestabilizar la psiquis de las personas.

La investigación tuvo como objetivo determinar la correlación entre el duelo y la resiliencia en adultos de la ciudad de Chiclayo, Perú, afectados por la pérdida de seres queridos durante la pandemia de COVID-19. El estudio fue realizado de forma no experimental, correlacional y corte transversal, en donde participaron 305 personas adultas de la ciudad de Chiclayo con edades de 18 a 82 años (49,2% hombres y 50,8% mujeres). El 44,9% de los encuestados tenía edades entre 18 y 29 años y el 49,3% eran solteros.

Los datos se recopilaron utilizando el Inventario Texas Revisado de Duelo (ITRD) el cual presenta 21 ítems que se mide mediante una escala de tipo Likert con 5 categorías de respuesta y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young validada en Perú compuesta por 25 ítems calificada cuantitativamente en una escala de 1 a 7. Estos inventarios fueron aplicados en línea (Google Forms). Se obtuvieron como resultados, que las mujeres presentaron un promedio más alto de resiliencia que los varones ($M=134,45$) además se estableció una correlación con una intensidad de débil a moderada e inversamente proporcional entre las dimensiones del duelo y las de resiliencia.

Chaurand, A., et al., (2015) en su estudio *historia de pérdidas y sintomatología depresiva*, abordan su interés en examinar la relación entre las pérdidas y la muerte de un ser querido con el desarrollo de la depresión, considerando la importancia que la literatura científica ha otorgado a este vínculo.

La investigación tuvo como objetivo identificar la prevalencia de las pérdidas de seres queridos y otros tipos de pérdidas, la percepción de los participantes de haberse adaptado satisfactoriamente o no a cada una de las pérdidas y la relación que dichas pérdidas y su posible superación tienen con la sintomatología depresiva. El estudio incluye participantes que han sido evaluados online y de forma presencial entre los meses de febrero y noviembre del 2010. Para los primeros se utilizó un asistente online (e-encuesta.com) para la realización de encuestas virtuales, 186 participantes contestaron los cuestionarios, pero 83 fueron descartados inicialmente por falta de datos; sin embargo, al contactar de nuevo con ellos, 14 reenviaron los cuestionarios. Las demás evaluaciones se llevaron a cabo en persona utilizando una muestra incidental. En total se incluyeron en el estudio 288 sujetos de los cuales 117 habían respondido online (64,0% mujeres) y 171 presencialmente (70,41% mujeres), la media de edad fue de 33 años. En un análisis preliminar no se encontraron diferencias en las frecuencias de los distintos tipos de duelo ni en el nivel de síntomas depresivos entre los participantes online y los presenciales. Parten de un modelo de investigación cuantitativa, donde utilizan el Inventario de Historia de Pérdidas (IHP) y el BDI-II se evaluó una muestra comunitaria incidental de 288 participantes.

Se obtuvieron como resultados, que el 42,71% de la muestra mencionó alguna pérdida que consideraba no haber superado. Se encontró que la intensidad de los síntomas correlacionaba con el número total de pérdidas, con el número de pérdidas de ser querido no superadas y con las pérdidas no superadas de otra índole.

Aponte-Danza, V., et al., (2022) en su estudio *Duelo anticipado y afrontamiento al estrés en cuidadores informales de personas de la tercera edad*, abordan su interés por la experiencia del duelo anticipado el cual es un proceso por el que pasan algunas personas antes del fallecimiento de un ser querido o de que se confirme su muerte. Ocurre cuando varias circunstancias hacen prever que tarde o temprano un ser querido, como un familiar, una pareja o un amigo, va a morir.

La investigación tuvo como objetivo conocer cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés y factores personales del cuidado y del cuidador que benefician o ponen en riesgo el duelo anticipado en cuidadores informales de personas de la tercera edad. El estudio fue realizado con 272 cuidadores informales residentes en Bolivia de las cuales el 60.7% (165) eran mujeres y 39.3% (107) eran varones y sus edades estaban entre los 18 y los 85 años, de los cuales 29% (79) es adulto joven entre los 18 y 40 años, un 54.4% (148) es adulto medio de 41 a 62 años, y un 16.5% (45) es adulto mayor de 63 a 85 años. Parten de la investigación cuantitativa de tipo no experimental y transversal, además es una investigación descriptiva correlacional y explicativa donde se busca caracterizar un fenómeno e identificar su influencia en ciertas variables. Utilizan instrumentos como la Escala del Duelo en el Cuidador de Meichsner et al. (2016) la cual comprende 11 ítems calificados una escala de tipo Likert que va de 1 a 5 y la Escala Breve de Afrontamiento al Estrés (COPE 28) de Carver (1997) la cual consta de 28 ítems calificados en una escala de tipo Likert de 0 a 3.

Los resultados evidencian que el duelo anticipado es influenciado por el afrontamiento: el dolor emocional por el afrontamiento basado en apoyo (OR = .236), afrontamiento evasión a la emoción (OR = 3.751) y estar todo el día de cuidado (OR = 3.061). La pérdida emocional es estimada por el afrontamiento focalizado en el problema (OR = .201), cuando el cuidador es un adulto mayor (OR = .303) y por el medio tiempo de cuidado (OR = 2.029). La aceptación de la pérdida es influenciada por el afrontamiento focalizado al problema (OR = .172), afrontamiento evasión a la emoción (OR = 4.409), cuidador es adulto joven (OR = 2.361) y por el cuidado durante casi todo el día (OR = .536). Además, la pérdida absoluta se asoció con el afrontamiento focalizado en el problema ($r = .249$) y el afrontamiento de evasión con sustancias ($r = .216$).

2 Justificación

Para responder la pregunta investigativa, es necesario examinar cómo las personas enfrentan y procesan el duelo anticipado, qué estrategias utilizan para encontrar sentido en su experiencia y cómo estas experiencias afectan su bienestar emocional y psicológico a largo plazo.

El duelo anticipado, experimentado por aquellos que enfrentan la inminente pérdida de un ser querido es un fenómeno complejo que puede tener un profundo impacto en la vida de las personas. Comprender cómo estas experiencias afectan la búsqueda de significado y la transformación personal es crucial para proporcionar un apoyo efectivo a quienes atraviesan este proceso. Además, investigar este tema puede contribuir al desarrollo de intervenciones psicológicas y sociales que promuevan la resiliencia y el bienestar en individuos en situación de duelo anticipado. Por otro lado, el propósito de este estudio es explorar en profundidad las experiencias de duelo anticipado y su relación con la búsqueda de significado existencial en los dolientes. Al examinar los mecanismos psicológicos, las estrategias de afrontamiento y el papel de la esperanza y la resignificación, buscamos proporcionar una comprensión más completa de este proceso.

Explorar estas cuestiones no solo contribuirá al avance del conocimiento en el campo del duelo y la psicología existencial, sino que también proporcionará información valiosa para el desarrollo de intervenciones y programas de apoyo dirigidos a personas que atraviesan el duelo anticipado centrando dichas intervenciones en las necesidades individuales de los dolientes, promoviendo así su resiliencia y bienestar emocional en un momento tan difícil de sus vidas.

3 Objetivos

3.1 Objetivo general

Comprender cómo las experiencias de duelo anticipado influyen en la transformación del sentido de vida de los individuos afectados, desde la pérdida inicial hasta la búsqueda y eventual resignificación de esperanza y significado.

3.2 Objetivos específicos

- Explorar en profundidad las experiencias de duelo al perder un ser querido.
- Analizar los mecanismos psicológicos y emocionales involucrados en la adaptación al duelo anticipado.
- Identificar los factores dinámicos que facilitan o dificultan la búsqueda de significado existencial.
- Identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los dolientes para enfrentarse al duelo.
- Evaluar el papel de la esperanza y la resignificación en el proceso de adaptación al duelo anticipado y en la construcción de un nuevo significado vital.

4 Índice Marco teórico

1. Muerte y Dolor.
 - 1.1 Que es la muerte desde lo psicológico.
 - 1.2 Que es el dolor desde lo psicológico.
2. Duelo.
 - 2.1 Que es Duelo.
 - 2.2 Etapas de duelo.
 - 2.2.3 Tipos de duelo.
 - 2.3 Forma de tramitar un Duelo Anticipatorio.
3. Amor.
 - 3.1 Que es el amor desde lo psicológico.
4. Familia y Duelo.
 - 4.1 Dinámicas familiares que se perciben al experimentar un duelo anticipado.
 - 4.2 Dinámicas que surgen después del duelo anticipado.
5. Resignificación del sentido de vida de los dolientes.
 - 5.1 El sentido de vida a partir de la pérdida.
 - 5.2 El sentido de vida después de la pérdida.

5 Marco teórico

En el marco teórico de este estudio exploraremos aspectos psicológicos fundamentales para mejorar la comprensión de lo trabajado en este trabajo. Inicialmente hablaremos de los aspectos relacionados con la muerte, puesto que es importante conocer cómo se concibe la misma. Igualmente hablar de la muerte nos introduce al concepto de dolor por la experiencia que subyace al fallecimiento, asimismo, al hablar de muerte nos obliga a pensar sobre el duelo, comprendiendo la naturaleza psicológica de estas experiencias. Se analiza el duelo como un proceso inevitable ante la pérdida, destacando sus etapas y variedades, así como el papel del amor y la dinámica familiar en este proceso. Además, se examina como el duelo anticipado y la pérdida afectan el sentido de vida de los dolientes, durante el duelo y después, explorando diferentes perspectivas sobre el significado existencial y las estrategias para encontrar propósitos en la vida tras la muerte de un ser querido.

Teniendo en cuenta lo anterior y basándonos en el ciclo de la experiencia de los seres vivos damos inicio al concepto de Muerte.

Muerte

En la psicología se piensa que “la muerte es un acontecimiento natural de la misma forma en que lo es el nacimiento y sin importar la edad, la posición económica, o las creencias, todo ser humano va a pasar por este hecho” (Kubler-Ross, 2003). Esta afirmación refleja la comprensión de que la muerte es una experiencia compartida por todos los seres humanos, independientemente de sus diferencias individuales. En psicología, se reconoce que la muerte es un tema universal que puede generar una variedad de respuestas emocionales y cognitivas en las personas. Al considerar la muerte como un evento natural, se busca normalizar y desestigmatizar este aspecto inevitable de la existencia humana. Esta perspectiva puede ayudar a fomentar una mayor aceptación y comprensión de la mortalidad, lo que contribuye al bienestar emocional y al desarrollo personal de las personas al enfrentar este aspecto fundamental de la vida.

En relación con lo anterior, se puede decir que, en un sentido biológico, la muerte es la detención completa y definitiva de las funciones vitales (Thomas, 1991). Por lo que, desde una perspectiva biológica, la muerte se define como el cese irreversible de todas las funciones vitales de un organismo. Esto incluye la interrupción del latido del corazón, la detención de la respiración y la falta de actividad cerebral. La muerte biológica es un estado en el que el cuerpo ya no puede mantener las funciones necesarias para sostener la vida. Es un proceso complejo que pueden

causarse por varios factores, como enfermedades, lesiones graves o el envejecimiento celular. Cuando se produce la muerte biológica, el cuerpo comienza a descomponerse y regresa a sus elementos básicos, por tanto, la muerte biológica representa el final irreversible de la vida de un organismo.

Según Ceriani (2001) históricamente el ser humano ha intentado darle sentido a la muerte mediante representaciones y simbologías, las cuales han variado según la época y la cultura; esa búsqueda de sentidos da cuenta de lo angustiante que le resulta al ser la idea de finitud.

El morir es un proceso de separación que afecta tanto al individuo que parte como al grupo que lo pierde. Para Cifuentes (2011) cuando la muerte irrumpe tiene como primer efecto la desorganización tanto individual como social; dirá que la muerte perturba la organización psíquica del sujeto y a su vez desarticula (provisionalmente) los lazos internos de la comunidad. “(...) el rito tiene por objeto la restauración del equilibrio social e individual” (Cifuentes, 2011, s/p).

Elmiger (2017) entiende que:

La muerte de un ser querido siempre confrontó al humano con el vacío, con el desamparo. Por esto precisa de la totalidad de lo que cada cultura, grupo o comunidad (lo público) eche a andar para envolver lo real. Cada época o cada sistema de pensamiento designó arquitecturas políticas, legales y míticas que definieron estilos y modos de morir; maneras de juzgar la muerte, al muerto y al deudo. (p.125).

A su vez, Bacci (2003) manifiesta que a partir del siglo XII hasta finales del siglo XVI la muerte pasó a ocupar otro lugar. A esa época se la denominó la época de la muerte propia, “donde se produce la concientización de que la muerte implica el final de la vida y la descomposición biológica” (Bacci, 2003, s/p). Ahora el hombre toma conciencia de sí mismo, se percibe terrenal, biográfico y sufriente, comprende que tarde o temprano va a morir, es consciente de su finitud. Es a partir de la muerte de los otros que las personas adquieren mayor conciencia de sí mismas.

“La muerte es nuestra eterna compañera” (Castañeda, 2013) late justo debajo de la membrana de la vida y ejerce una enorme influencia en las experiencias del ser humano (Yalom, 2007), es decir, la muerte es una presencia constante en nuestras vidas, aunque no siempre esté conscientemente presente. Implica que la conciencia de nuestra mortalidad afecta profundamente nuestras experiencias y decisiones. La muerte, aunque a menudo se pasa por alto en la vida cotidiana, está intrínsecamente ligada a nuestra existencia y puede influir en la forma en que vivimos y percibimos el mundo.

Por ejemplo, “el bien conocido psicoterapeuta americano Irvin Yalom (1980) enfatiza la idea de la muerte como un poderoso agente de cambio y un reto para el crecimiento personal [...] El filósofo Peter Koestembaum (1976) argumenta que la anticipación a la muerte nos revela quiénes somos. Intelectualmente, la muerte ayuda a definir la naturaleza humana, y en el nivel de la experiencia, la muerte lleva al hombre a entrar en contacto con sus sentimientos más profundos, sus necesidades y oportunidades” (Citado por Angarita A, C., & Castro, A. M. 2002).

Aunque el momento y la forma de la muerte son desconocidos, su certeza radica en que es el final inevitable de la vida para todo ser humano, marcando así el destino final de cada individuo. Oviedo sostiene que:

(...) es universal y nadie escapa de ella, sin embargo, cada cultura la ha vivido y la ha asumido de diferentes formas, puede sobrevenir de manera repentina o gradual, es decir, su llegada puede preverse o ser en un momento determinado. El proceso de la muerte no se ha modificado, pero las actitudes, las creencias y las conductas que lo rodean son tan variadas como los individuos que la practican. (Oviedo et al, 2009, p.2)

Finalmente, “La muerte es el inexorable destino de todo ser. Una realidad desconocida a la que cada una de las civilizaciones se ha enfrentado inventando formas felices, tristes o indiferentes de coronar sus vidas” (Caycedo, 2007, p.333). Por todo lo mencionado, nos parece fundamental introducir el concepto de dolor puesto que cuando la muerte aparece en vida de una persona, se podría generar una respuesta dolorosa y natural ante la pérdida.

Dolor

El dolor se refiere a una sensación desagradable que afecta todo nuestro ser sin que podamos controlarlo. Afecta todos los aspectos y sistemas de la persona. La combinación de sistemas neuro inmuno endócrino, características de la personalidad, estado psicológico y diferentes entornos familiares y socioculturales contribuyen a una trama compleja que dificulta su tratamiento y la búsqueda de una mejor calidad de vida. (Levin, E.D, s.f.).

De acuerdo con la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (*International Association for Study of Pain, IASP*), este se define como “una experiencia sensorial y emocional desagradable, asociada a una lesión hística (que es propio de un tejido orgánico o está relacionado con él) presente o potencial, o descrita en términos de esta” (Zaneti et al., 2020). Esta descripción indica que el sufrimiento es una vivencia compleja y subjetiva, influenciada por pensamientos,

sentimientos y acciones. También indica que no se requiere una lesión física para experimentar dolor.

En la actualidad se concibe al dolor como una experiencia multidimensional incidida por variables y factores, entre los que se ven aspectos biológicos, psicológicos y sociales. (Levin, Rosales, 2014)

El dolor emocional está compuesto por varios elementos que se influyen mutuamente. Esto incluye la estructura y dinámica de la personalidad, sus aspectos y rasgos predominantes, la expresión de la imaginación y la fantasía, así como todo lo relacionado con el estado de ánimo y cómo una persona enfrenta situaciones interactuando con su entorno interno y externo. “El dolor psíquico es puesto en relieve ante determinados eventos adversos o disruptivos, como ser producto de impactos emocionales intensos, pérdidas, duelos, así como patologías crónicas y sus posibles desenlaces” (Levin, E.D, s.f.).

Por lo que, el dolor resulta intolerable, no sólo ante la muerte sino también en el curso de la vida misma, a lo largo de la existencia como plantea Tizón (2007) se sufren pérdidas, traumas, conflictos y estos son inseparables de la vida, no hay vida sin sufrimiento, sin ansiedad, sin dolor, pero como este resulta intolerable constantemente se buscan métodos que alivien o desaparezca dicho sufrimiento. “la medicina moderna se ha convertido en una especie de profeta que ofrece una vida sin dolor” (Kübler-Ross, 1997, p.3).

Según Castrillón et al, 2013, describen que: “el dolor es un ‘evento’ subjetivo, cada persona aprende su significado a partir de experiencias traumáticas en las primeras etapas de la vida y en muchos casos se encuentra asociado a cambios emocionales y limitaciones funcionales en las actividades de la vida diaria”.

Finalmente, Cabodevilla, I. (2007) afirma que “el dolor por la pérdida, por las pérdidas, es parte de nuestra condición humana, de nuestra naturaleza, deuda de nuestra estirpe atada al tiempo y a lo fugaz”. Esta experiencia particular de dolor nos hace pensar en que hemos perdido algo amado, algo que hacía parte fundamental de nuestro sistema vincular y por lo que nos obliga a empezar un proceso de transformación y duelo.

Duelo

La palabra “Duelo” proviene del latín Dolus (dolor) para referirse a una respuesta emotiva que aparece a causa de la pérdida de algo o alguien. Uno de los primeros estudios relacionados al proceso de duelo fue abordado por Freud (1917) en su libro “Duelo y Melancolía” para referirse a

la reacción frente a la pérdida de una persona o figura que la represente. Esta reacción puede llegar a resolverse con el paso del tiempo, mientras que la melancolía es un tipo de pérdida especial o patológica para el yo, que trata de conservar el objeto.

Actualmente este término es usado para referirse a una serie de sentimientos y conductas que son comunes cuando se experimenta una pérdida. Estos sentimientos llegan a expresarse a través de tristeza, ira, culpa, ansiedad, soledad, fatiga, impotencia, shock, anhelo por la pérdida, etc., pudiendo plasmarse en un proceso denominado duelo (Worden, 2009).

El experto e investigador J. Bowlby define el duelo como “todos aquellos procesos psicológicos, conscientes e inconscientes, que la pérdida de una persona amada pone en marcha, cualquiera que sea el resultado”.

Por duelo se entiende el proceso de adaptación a una pérdida entendida como “la privación de algo que hemos tenido (...), con el fracaso para conservar o conseguir algo que tiene valor para nosotros (...), con una disminución mensurable (..) y con la destrucción o la ruina” (Neymeyer, 2000, p. 15).

Klein (1940) manifiesta que en el duelo el sujeto luchará en su inconsciente al igual que el niño que pasa a través de la posición depresiva por restablecer y reintegrar su mundo interno. Esta reconstrucción del mundo interno es quien dará la pauta del éxito de la labor de duelo. “La reconstrucción del orden logrado en la infancia con la estabilización de los objetos internos, luego de la reactivación del caos, implica la superación del duelo” (Bacci, 2017, p.56).

La autora sostiene que el sujeto en duelo es un enfermo, pero no se le llama enfermedad al duelo ya que se lo considera un estado mental común y natural. “(...) el sujeto en duelo atraviesa por un estado maniacodepresivo modificado y transitorio, y lo vence, repitiendo en diferentes circunstancias y por diferentes manifestaciones los procesos por los que atraviesa el niño en su desarrollo temprano” (Klein, 1940, s/p)

Por último, Lacan afirma que en el fondo de todo duelo hay una “ofensa inexpiable” (...); Freud habla de “ambivalencia en los sentimientos” hacia el muerto, (...) El duelo es, entonces, una producción humana ante la muerte que enmascara y permite contabilizar el paradójico lazo con el extinto (Elmiger, 2017, p.31). No obstante, existen unas fases que le darán un sentido particular a cada duelo. Dichas fases serán abordadas a continuación.

Fases, etapas o tareas del duelo

Según la teoría de Elisabeth Kübler –Ross (2006), cuando se está en un proceso de duelo, se pasa por cinco etapas: “en primer lugar pasamos por la fase de negación, en esta las personas tienden a negar la realidad de la pérdida. Pueden experimentar shock y aturdimiento, tratando de asimilar la información, sirviendo como un mecanismo de defensa temporal que ayuda a reducir el impacto emocional inicial, después de la negación, puede surgir una intensa sensación de ira, en esta las personas pueden sentirse enojadas con la situación, con ellos mismos, con la persona que los dejó o incluso con el mundo en general, puede ir acompañada de resentimiento y frustración, luego se pasa a la etapa de negociación, donde las personas buscan negociar con la realidad, pueden hacer promesas a sí mismos, a un poder superior o incluso a la persona que han perdido, con la esperanza de revertir la situación, la negociación refleja el deseo de encontrar una solución y restaurar lo que se perdió, se pasa después a la etapa de depresión esta implica una profunda tristeza y reconocimiento de la magnitud de la pérdida, las personas pueden experimentar sentimientos de soledad, desesperanza y tristeza, y finalmente, la etapa de aceptación de la pérdida, la fase final implica llegar a un punto de aceptación de la realidad. No significa necesariamente la felicidad o el olvido, sino más bien una adaptación a la nueva situación, las personas pueden encontrar una forma de seguir adelante y reconstruir sus vidas, integrando la pérdida en su historia personal.”

Otros autores reconocidos en la materia han hablado de fases. En este sentido, el modelo de Parkes (1970) presenta cuatro fases: la primera es el período de insensibilidad, durante el período de insensibilidad, las personas pueden sentirse aturdidas o entumecidas frente a la realidad de la pérdida, es una especie de amortiguador emocional que protege a la persona del impacto total de la pérdida, la segunda es la fase de anhelo, dentro de esta las emociones que están reprimidas en el período de insensibilidad comienzan a emerger y las personas van experimentando un fuerte anhelo o anhelo por lo que han perdido, pueden experimentar emociones como tristeza, enojo y desesperación, dicha fase es donde la realidad de la pérdida comienza a hundirse y se enfrenta al individuo de manera más directa, la tercera es la fase de desorganización y desespero, durante esta fase las personas experimentan la completa desorganización de sus vidas, la pérdida afecta profundamente su rutina diaria y su sentido de normalidad, las emociones que aparecen pueden ser abrumadoras, y las personas pueden sentirse desesperadas ante la dificultad de adaptarse a la nueva realidad sin la presencia de lo que han perdido, y finalmente, está la fase de conducta reorganizada aquí las personas comienzan a reconstruir y reorganizar sus vidas. Se encuentran en un proceso de adaptación a la pérdida, desarrollando nuevas rutinas y formas de afrontar la ausencia, la aceptación

gradual de la realidad se traduce en la capacidad de avanzar y vivir la vida de manera significativa sin la constante angustia de la pérdida inicial.

Sanders (1999) ha descrito el proceso en cinco fases: la primera es la fase de choque o impresión, esta refleja la primera reacción ante la noticia de la pérdida, aquí la persona experimenta una sensación de aturdimiento, incredulidad o "choque". Puede resultar difícil asimilar la realidad de la pérdida en este momento inicial, las emociones que genera esta fase pueden incluir sorpresa, confusión y una sensación de desorientación, la segunda es la fase de conciencia de la pérdida, aquí la persona comienza a reconocer y aceptar conscientemente la realidad de la pérdida. La negación inicial del choque da paso a la conciencia de que la pérdida es una parte irreversible de la vida, la tercera es la fase de conservación-retirada, durante esta fase la persona tiende a alejarse emocionalmente de la intensidad de la pérdida. Puede haber una búsqueda de formas de protegerse emocionalmente y una disminución de la expresión emocional abierta. Se centra en la conservación de la energía y el esfuerzo emocional para afrontar la pérdida, la cuarta es la fase de sanación, esta implica el proceso gradual de adaptación y recuperación emocional, donde la persona comienza a encontrar formas constructivas de afrontar la pérdida y a buscar apoyo emocional. Es una fase de transición hacia una mayor estabilidad emocional, y finalmente, está la fase de renovación, aquí la persona experimenta una renovación y crecimiento personal. A través del proceso de duelo, la pérdida se integra en la vida de la persona de una manera que les permite seguir adelante con una perspectiva transformada. Pueden surgir nuevos objetivos, relaciones o significados de la vida durante esta fase de renovación.

William Worden (1991), siguiendo el modelo del psicólogo evolutivo Robert Havinghurst (1972), se centrará en las tareas del duelo, alegando que, en estos modelos basados en fases, subyace una concepción del duelo pasiva.

Este autor plantea este fenómeno como un proceso activo por lo que hablará de tareas, para asimilar y superar la pérdida. Hablará de reconocer la realidad de la pérdida, de abrirse al dolor, de revisar del mundo de los significados, de reconstruir la relación con lo que se ha perdido y de reinventarse. En esta misma línea de pensamiento, Therese Rando (1993) construye una teoría del duelo activo más elaborada, cuyos procesos más importantes serían: el reconocimiento de la pérdida, la reacción a la separación, el recuerdo de la persona pérdida y de la relación que se mantenía con él, la renuncia al apego establecido con ella y la anterior concepción del mundo, el reajuste adaptativo al nuevo mundo y la reinversión en nuevas relaciones.

Por otro lado, enfocando el duelo como aprendizaje, Atting (1996) apunta que la tarea fundamental del proceso doliente es la de reaprender cómo es el mundo. Silverman (1986) plantea el duelo como una transición y, como tal, equivalente a una experiencia de aprendizaje. En esta misma línea argumental, Parkes (1986) entiende que la persona doliente es un ser en crecimiento y el duelo lo enfoca como una resistencia al cambio. La pérdida se entiende como cambio y el duelo será el conjunto de reacciones de ajuste a dicha pérdida. De ahí la noción de proceso y de fases durante el mismo. En esta medida, reconocemos los diferentes tipos de duelo, ya que quien se enfrenta también se enfrenta a su singularidad, no todos los duelos son iguales.

Tipos de Duelo

La presencia o ausencia de duelo patológico se caracterizará por la intensidad y duración de la respuesta emocional. Por tanto, podemos distinguir el duelo “normal” del duelo “patológico” en función de su intensidad y duración. Se describirán algunas formas de duelo:

Duelo Normal

Se refiere a una variedad de emociones, sensaciones físicas, pensamientos y acciones que puede experimentar una persona que ha sufrido la pérdida de un ser querido. Este duelo viene acompañando de algunas características, para esto nos apoyaremos en las consideraciones de Kaplan, 1996: “(1) Aturdimiento y perplejidad ante la pérdida, (2) Dolor y malestar, (3) Sensación de debilidad, (4) Pérdida de apetito, peso, sueño, (5) Dificultad para concentrarse, (6) Culpa, rabia, (7) Momentos de negación, (8) Ilusiones y alucinaciones con respecto al fallecido, (9) Identificación con el fallecido”.

Duelo Crónico

Según Cabodevilla, I., (2007), “El deudo se queda como pegado en el dolor, pudiéndolo arrastrar durante años, unido muchas veces a un fuerte sentimiento de desesperación” (p.170). En este duelo la persona no puede reconstruir su vida, se ve inmersa en recuerdos constantes y su existencia gira en torno al ser fallecido, considerando como una ofensa hacia el difunto restablecer cierta normalidad.

Duelo Congelado o Retardado

Se le conoce también como duelo inhibido o pospuesto, este es cuando una persona no muestra signos de duelo de inmediato después de una pérdida, sino que los experimenta más tarde, a veces mucho tiempo después. Cabodevilla, I., (2007) afirma que:

Se presenta en personas que, en las fases iniciales del duelo no dan signos de afectación o dolor por el fallecimiento de su ser querido. Se instaura en el deudo una especie de prolongación del embotamiento afectivo, con la dificultad para la expresión de emociones. En el duelo congelado, a los deudos les cuesta reaccionar a la pérdida. (p. 170)

Duelo Enmascarado

“La persona experimenta síntomas (somatizaciones) y conducta que le causan dificultades y sufrimiento, pero no las relaciona con la pérdida del ser querido” (Cabodevilla, I., 2007, p. 170). Esto significa que la persona puede experimentar síntomas físicos y comportamientos relacionados con la pérdida de un ser querido, pero no los vincula conscientemente con esa pérdida; su dolor y sufrimiento se manifiestan a través de su comportamiento, pero no reconocen que estos síntomas estén relacionados con la pérdida experimentada.

Duelo Exagerado

Según Vedia, V. (2016), afirma que “La persona experimenta la intensificación de un duelo normal, se siente desbordada y recurre a una conducta desadaptativa. La persona es consciente de que sus síntomas están relacionados con una pérdida”. Este tipo de duelo puede adquirir tres formas diferentes: (1) caracterizado por una intensa reacción de duelo, (2) negando la realidad de la muerte y manteniendo, por lo tanto, la sensación de que la persona muerta continua viva, (3) reconociendo que la persona sí falleció, pero con la certeza exagerada de que esto ocurrió para beneficio del deudo.

Duelo Ambiguo

Cabodevilla, I., (2007) plantea que la pérdida ambigua genera una gran ansiedad debido a su falta de claridad. Se distinguen dos tipos de pérdida ambigua. En el primero, los familiares experimentan la ausencia física de alguien, pero siguen sintiendo su presencia psicológica, ya que no hay certeza sobre su estado vital al no haber encontrado su cuerpo. En el segundo tipo, la persona se percibe físicamente presente pero psicológicamente ausente para los deudos.

Duelo Anticipatorio

Desde una perspectiva psicológica se refiere al proceso emocional y cognitivo que experimenta una persona cuando sabe que una pérdida significativa o inevitable ocurrirá en un futuro cercano. Este tipo de duelo puede comenzar antes de que la pérdida real ocurra, permitiendo que la persona anticipe y empiece a procesar sus emociones, pensamientos y ajustes necesarios

para hacer frente a la situación. Para esto nos apoyaremos en el autor Cabodevilla, I., (2007) el cual plantea que:

“Es un tipo de duelo en el que el deudo ya ha empezado la elaboración del dolor de la pérdida sin que esta haya ocurrido todavía. Es una forma de anticipar la pérdida que ocurrirá irremediabilmente en un corto periodo de tiempo” (p. 170).

El duelo anticipado es cuando alguien comienza a procesar y experimenta el dolor de perder a un ser querido antes de que la pérdida ocurra. Esto puede suceder cuando se espera que la pérdida ocurra en un futuro cercano, como con una enfermedad terminal. En este duelo, la persona ya está comenzando a enfrentar la pérdida antes de que suceda físicamente. Finalmente, es importante mencionar que este duelo será el que se abordará en el proceso de investigación del trabajo de grado, ya que nos enfrentamos a que cuando convivimos con la enfermedad de un ser querido y este está en riesgo de fallecer, genera en el doliente una forma particular de afrontarlo.

Forma de tramitar un Duelo Anticipado

El autor Lidemann (1944) sentó las bases para que se le diera lugar al concepto de duelo anticipado a raíz de un estudio que se hizo con mujeres cuyos maridos habían sido llamados a participar de la guerra y concluyó que, tras vivir esta experiencia, estas mujeres empezaban a experimentar intensas sensaciones de dolor puesto que era un pensamiento constante el imaginar que estas personas importantes murieran en ese lugar.

A raíz de este estudio, Futterman (1972) y otros autores, empiezan a implementar este concepto en la literatura y logran evidenciar que hay cinco especificidades que aparecen en este tipo de duelo, a saber: “(1) reconocimiento de la inevitabilidad de la muerte; (2) pena o la experimentación y expresión de resultados emocionales de la pérdida anticipada. Esto incluye el correlato físico, psicológico e interpersonal asociado con el duelo; (3) reconciliación y desarrollo de una perspectiva que soporte la creencia del valor de la vida de la persona que fallece y el valor de la vida en general; (4) desapego o retiro de la investidura emocional del moribundo y, por último, (5) memorización o desarrollo de una estable y consciente imagen mental del moribundo que permanecerá posteriormente a la muerte (Kehl, 2005, p.207 citado en Loitegui, 2008).

Por su parte, Bowlby (1980) tratando de desarrollar su teoría del apego, permitió entender un poco del proceso que se lleva a cabo en la persona que presenta un duelo de tipo anticipado, ya que desarrolló la idea de que cuando el vínculo del cual estamos apegados, esta de alguna manera

amenazado, la persona siente algo denominada “ansiedad de separación” el cual está acompañado por enojo, aferramiento, lloriqueo, malestar emocional y estrés fisiológico. (Loitegui, 2008)

Rando (2000) define al duelo anticipado como un fenómeno que incluye siete actividades principales. Mas adelante, aparecerá Kübler-Ross (2006) quien desarrolla un poco más el término, anotando que el duelo anticipado no ocurre solo en pacientes terminales, sino que su núcleo familiar también pasa por este proceso. Igualmente, esta autora menciona que el duelo anticipado consta de cinco etapas.

Finalmente, es Gatto (2006) quien logra definir el duelo anticipado como la aparición del proceso de duelo antes de la pérdida real del ser querido. Se vive la muerte del ser amado como si hubiera ocurrido en realidad, cuando todavía no sucedió” (Gatto, 2006, p.2). puntúa además que este tipo de duelo se presenta con mucha más frecuencia cuando hay alguien de la familia que está pasando por una enfermedad terminal y esta es descubierta de forma abrupta y que en lo que se basa el duelo anticipado, básicamente, es proporcionar al doliente un tipo de “anestesia emocional y desapego” hacia la persona enferma.

Por otra parte, Bowlby a partir de sus estudios con padres de niños terminales, logra describir tres etapas del duelo anticipado: “fase de embotamiento de la sensibilidad”, “fase de incredulidad e intentos de revertir el desenlace” y “fase de reorganización”. En esta misma línea teórica, Rando (2000) hace referencia a siete operaciones que se desarrollan en el duelo, estas son: (1) la pena y el duelo por la pérdida, (2) mecanismo de afrontamiento, interacción y (3) modificación necesaria frente a la muerte, (4) reorganización psicosocial, (5) planificación de aspectos futuros, (6) búsqueda de equilibrio individual y familiar y (7) la facilitación de una muerte apropiada. A su vez, distingue cuatro momentos principales en este mismo, a saber: depresión, incremento en la preocupación por el enfermo, ensayos de la muerte e intentos para ajustarse a la muerte misma.

En lo que respecta de los aspectos positivos de presentar un duelo de tipo anticipado, diferentes autores como Rando (1984) Stroebe & Schut (2001) destacan el hecho de que, tras conocer de forma temprana el fallecimiento de esa persona significativa, tanto el paciente mismo como su familia pueden trabajar en la reorganización y adaptación a la pérdida, es decir, los pacientes terminales pueden utilizar este tiempo para despedirse de su familia y dejar directrices frente a lo que quiere que se desarrolle o dinámicas que quiere que se empiecen a presentar en la familia. Por su parte, dentro de las apreciaciones negativas encontramos la identificación de que

cuando se pasa por un duelo anticipado, se pierden roles, se pierde la esperanza y el sí mismo anterior a la pérdida. (Rando, 1984; Gilbert, 2005)

These Rando propone tres componentes a tener en cuenta en el duelo anticipado, el primero de ellos es la variable psicológica que desarrolla la idea de que se tienen en cuenta aquellas características presentes en la naturaleza de la relación del enfermo con la persona en duelo y la particularidad del rol perdido; la segunda variable es la social, la cual nos habla de toda aquella respuesta de la persona enferma frente a su muerte, como se relaciona la familia con la enfermedad en sí y algunos factores socioeconómicos y ambientales. La última de estas variables es la relacionada con lo fisiológico, la cual tiene que ver con aquel uso de fármacos, energía y el hábito alimenticio que adopta la persona en duelo. (Loitegui, 2008)

Igualmente, Corr & Corr (2000) desarrollan una ruta de atención propuesta a los profesionales del campo de la salud que apoyan a las personas que atraviesan un duelo anticipado que habla de lo importante que es el brindar un asesoramiento que procure abordar diferentes puntos a tratar en este proceso. El reconocimiento de que aún son individuos vivos que tienen cosas sin tramitar, además del estrés y el cambio constante de la vivencia del duelo (o de la está en sí), lo relevante que es para el proceso de cada persona tener su red social activa y que esta actúe como un pilar o apoyo al enfrentarse a este proceso, la importancia del trabajo multidisciplinario que permitirá un abordaje más completo de aquellas dimensiones sociales implicadas. Es crucial que el profesional que esté dirigiendo este proceso haga uso de la escucha activa, logre poner su foco en aquellos mecanismos de defensa y de afrontamiento de cada persona, se valga del apoyo de la red social, ponga su atención en el aquí y el ahora de cada sujeto y de brindar confianza en el proceso.

Por su parte, Richmond and Waisman (1955) destacan la valía que tiene para el desarrollo del proceso el poder contar con grupos de contención y apoyo a la hora de empezar a tramitar el duelo puesto que ayuda a brindar un acompañamiento y la interacción entre aquellas personas que pasan por el duelo en sí y las personas que se encuentran enfermas. Así, comprendemos que las relaciones familiares y las formas de los vínculos que se van gestando en su núcleo familiar derivan de algo sustancial como el amor. De esta manera destacamos la importancia que tiene este afecto amoroso en el tránsito satisfactorio o insatisfactorio del duelo.

Amor

Un concepto de amor real se plasma en la expresión “el amor sólo es posible cuando aceptamos nuestra ineludible soledad; no es el encuentro de dos incompletos, es el encuentro entre dos completos. Amar no se da en la fusión (la cual asusta, pues nos quita la autonomía); tampoco está en la separación (pues nos quita el apego). Está en la posibilidad de ser uno y luego decidir si se quiere o no compartir la vida con la persona que nos atrae, cada persona debe ser una unidad (Gikovate, 1996).

El concepto de amor en el presente estudio se relaciona con el planteado en la teoría de Sternberg (1998), la cual habla de los tres componentes del amor que son: Intimidad, Pasión y Compromiso, estos al combinarse entre sí irán a formar los diferentes tipos de amor para construir las diversas geometrías triangulares. De ahí que pueden aparecer distintos conflictos conyugales, si los componentes no se encuentran en igual medida dentro de una misma relación de pareja. (Barrios y Pinto, 2008)

La geometría del triángulo amoroso depende de la cantidad de amor y el equilibrio, por ello es posible identificar triángulos equilibrados (en los cuales la cantidad y calidad de los tres componentes son similares) y desequilibrados (cuando los tres componentes difieren en cantidad y calidad) (Sternberg, 1998).

Uno de los aspectos más atractivos de la teoría triangular del amor es la relación que existe entre triángulos reales y triángulos ideales. En una relación amorosa no solo existe el triángulo que representa el tipo de relación, sino el esperado o el ideal. (et. al). De igual manera cada persona además de contar con una historia personal sobre la relación amorosa tiene también una concepción de la historia que comparte con su pareja. Esta historia puede coincidir o no con la historia individual y, por supuesto, los miembros integrantes de la pareja pueden tener concepciones diferentes sobre la misma” (Sternberg, 1998, pág.29).

El amor desde esta perspectiva vendría a ser lo que técnicamente llamamos un vínculo afectivo positivo. Una relación afectiva que se establece entre dos personas en la que se dan varios elementos clave: reciprocidad, apertura emocional, una inversión de tiempo y recursos personales, una intimidad compartida y un compromiso público. Un vínculo único en el que las dos personas se sienten elegidas, importantes para la otra persona y reconocidas (Goicoechea, 2018).

Según Abraham Maslow (1943), la base del ser humano es el amor. Sin embargo, solo las personas autorrealizadas son capaces de ofrecer el amor más enriquecedor, ese basado en la empatía, el afecto saludable y el respeto.

Erich Fromm (1956) afirma que el amor no es solo una relación personal, sino un rasgo de madurez que se manifiesta en diversas formas: amor erótico, amor fraternal, amor filial, amor a uno mismo. Asegura también que el amor no es algo pasajero y mecánico, sino que es fruto de un aprendizaje

Finalmente, Hellen Fisher (2010) sugiere que el amor romántico tiene bases biológicas y se puede entender a través de la actividad de ciertos neurotransmisores en el cerebro. Propone que hay tres sistemas cerebrales relacionados con el amor: deseo sexual, atracción romántica y apego, es decir, el amor provoca los mismos sentimientos placenteros que la droga a nivel cerebral. Según la experta, el amor es una respuesta fisiológica más que una emoción, ya que activa y produce en el ser humano sensaciones, formas de ver. En este punto, nos interesamos mucho más en estos estilos de apego que se gestan por la interacción con el otro puesto que representa la fuente fundamental que nos permite vincularnos con el mundo y determina cómo construimos nuestras relaciones interpersonales; por eso hay que hablar de la familia y cómo este núcleo familiar permite transitar en el duelo.

Familia y Duelo

En la familia, Según Rando (1984), se pierden y a la vez surgen muchas dinámicas a raíz de la experimentación de un duelo anticipado. Esto es: pérdida de antiguos roles, seguridad y control; se pierden los viejos hábitos y costumbres; aspectos de identidad familiar y proyectos comunes. Según Rando, esto también tiene que ver según sea el caso y según sea la importancia que tenga la persona fallecida en la familia ya que no será lo mismo perder un primo o hermano a un padre. “Se pierde entonces algo de uno mismo, un aspecto del self, lo que yo soy cuando estoy con vos. Se duela la parte de uno mismo que se perderá cuando el enfermo muera y se duela la familia que nunca volverá a ser igual.” (citado en Loitegui, 2008, p.13)

La situación de una familia en duelo es única. Dada la naturaleza dolorosa y transformadora de la situación, se podría decir que la pérdida o la amenaza de perder a un ser querido siempre se expresará como tristeza y depresión. A veces se manifiesta como una profunda ansiedad e inseguridad. Esto se debe a que la enfermedad trae consigo muchas necesidades y pérdidas y cambios constantes para el paciente, la familia y todos los involucrados a medida que avanza la enfermedad. La complicación del proceso previo al duelo es que el sobreviviente se convierte en el afligido y los roles familiares deben reorganizarse, mientras la persona continúa cumpliendo ese rol hasta cierto punto. (Loitegui, 2008)

Freud (1915) en el texto titulado “melancolía y duelo” expresa que frente al proceso de duelo que enfrenta una persona tras la pérdida de un ser querido, lo que el sujeto hace es retirar la “libido” que permite el mantenimiento del vínculo con la persona que representa ese “objeto de amor” puntuando que esta tarea representa una gran dificultad puesto que las personas, aun cuando pueden encontrar otro objeto de amor, al soltar el vínculo no lo hará de una manera total, lo que fácilmente podría terminar en añoranza, procurando que la persona en duelo busque en sus recuerdos aquel objeto de amor y trate de retener-mantener el vínculo. Dicho autor, en otro texto titulado “nuestra actitud hacia la muerte” asevera: “Por lo que toca a la muerte del otro, el hombre culto evitara cuidadosamente de esta posibilidad si el sentenciado puede oírlo” (p. 290). Lo cual podemos relacionar con la conducta distante que podría tomar el núcleo familiar (excepto los niños) del enfermo con este último, ya que el deceso de la persona esta pronto a ocurrir.

Por otra parte, Worden (2016) en uno de los capítulos de su libro titulado “el tratamiento del duelo” habla sobre la idea de que cuando un núcleo familiar se enfrenta a un duelo, este generalmente puede alterar su “homeostasis”. Además, refiere que es muy importante que cuando alguien de la familia muere, se pueda no solo intervenir a cada sujeto de forma individual, sino que también se incluya a la familia en esta intervención. Al respecto del tránsito que hace la familia, este autor nos dice que la comunicación y la tolerancia de los sentimientos juegan un papel muy importante en este punto, ya que el incorrecto funcionamiento de estas estancias puede obstaculizar el trabajo que se intenta realizar.

Según Bewen (1978) afirmo que en el momento en que se le ofrezca asesoramiento psicológico a un grupo familiar que se encuentre en esta posición, se deben tener en cuenta ciertos parámetros que puedan ayudar a entender de una mejor manera el tránsito del duelo. El primer aspecto por considerar lo define como *la posición funcional* que se refiere al rol que cumplía la persona fallecida en la familia puesto que, mientras más importante sea este, mayor será la perturbación que deje su fallecimiento. El segundo aspecto se define como integración emocional, ya que, según el autor, mientras una familia se encuentre unida emocionalmente, podrá tener menos dificultades en el duelo ya que puede que se apoyen mutuamente. De lo contrario, serán personas que no van a mostrar el duelo de forma abierta con su núcleo familiar y este posiblemente trate de salir de forma somatizada e incluso conductual. En esta línea de ideas, el autor plantea un último aspecto a considerar el cual se refiere a la *facilidad o dificultad* que permite la familia en la expresión emocional. (citado por Worden, 2016, p.248)

Por otro lado, Worden (2016) comenta que, en el tránsito del duelo, la familia deberá pasar por unas tareas específicas que le ayudaran a reorganizar su núcleo de forma que se adapten después de la pérdida. Estas tareas son: reconocer la pérdida, reestructurar la función de cada miembro familiar y resignificar la pérdida. Todo esto se debe hacer de forma colectiva, valiéndose de la comunicación y la ritualización para que se desarrolle de la forma más efectiva posible.

Finalmente, Lebow (1976) desarrolla una serie de tareas las cuales serán atravesadas por la familia que atraviesa por un duelo anticipado. Estas tareas las nombra de la siguiente manera: como primer punto encontramos el “permanecer involucrado con el paciente”, esto es, la persona enferma aun es inscrita en los eventos que hace la familia. Seguido se encuentra la tarea denominada “permanecer separado de la persona enferma” que básicamente implica que todo miembro familiar deberá distinguirse del enfermo y tolere el hecho de que la muerte está presente aun sin que la persona haya fallecido realmente. Como tercer punto encontramos “adaptarse a los cambios de roles” en donde se considera que cada miembro de la familia debe asumir nuevas responsabilidades y responder a la demanda novedosa que se le introduce. Como cuarta tarea encontramos el “soportar los efectos del duelo” que tiene que ver con la gama de sentimientos que surgen a raíz de la presencia del duelo anticipado. La quinta tarea habla de “aceptar la realidad de la inevitabilidad de la muerte” la cual se basa en poder desarrollar la capacidad de visualizar un futuro sin la persona enferma y poder proyectarse a sí mismos y la última tarea desarrollada por este autor se define como “despedirse” la cual desarrolla la idea de que simbólicamente la familia “le da permiso de morir al enfermo” y puede darse de una forma tanto verbal como no verbal.

Sentido de vida

El autor Víctor Frankl (1990) atiende a la idea de que las personas habitan el mundo teniendo en cuenta un propósito dándole a la vida un sentido y tomando como punto de partida de que este no es estático, por lo tanto, siempre podemos buscar otros sentidos de vida. Asimismo, cuando esta persona encuentra dificultades en la búsqueda de este sentido, introduce un concepto denominado “vacío existencial” el cual simplifica como “la pérdida del sentimiento de que la vida es significativa” en donde lo que prima es la privación de lo que implica vivir con el mundo circundante y todo lo que lo compone. Según este autor, mientras una persona pueda tener certeza del “por qué” podrá atravesar todos los “como” basándonos en la libertad de elección y en la meta que nos genera motivación a la hora de alcanzarla.

En su libro “psicoterapia y existencialismo” (2001) este autor desarrolla la idea de su propuesta terapéutica, a saber, la *Logoterapia* en donde toma en cuenta tres principales características. La primera de ellas la define como “la libertad de voluntad” la cual explica como la capacidad que tiene el ser humano de tomar decisiones a pesar de las determinaciones en las que se encuentra sumergido: el componente biológico, social y psicológico.

“Huelga decir que la libertad de un ser finito como el hombre es una libertad con límites. El hombre no está libre de condicionantes, sean biológicos, psicológicos o de naturaleza sociológica. Pero el hombre es y sigue siendo libre de tomar posiciones con respecto a estos condicionantes; siempre conserva la libertad de decidir su actitud para con ellos. El hombre es libre de elevarse por encima del nivel de los determinantes somáticos y psíquicos de su existencia. Por esto mismo se abre a una nueva dimensión. El hombre entra en la dimensión de lo noético, en contraposición a lo somático y lo psíquico. Se vuelve capaz de adoptar una actitud no sólo con relación al mundo, sino también en relación consigo mismo. El hombre es un ser capaz de reflexionar sobre sí mismo y hasta de rechazarse. Puede ser su propio juez, el juez de sus propios actos”. (Frankl, 2002, p.19)

La segunda característica fue denominada *la voluntad de sentido* sintetizada en la voluntad de placer y la voluntad de poder. La idea principal que se tiene de esta característica es que las personas vean esta voluntad como el medio para llegar a una meta y no la meta en si misma puesto que si se concibe de esta última forma, llevara al ser humano a un estado de “frustración y vacío existencial”. Por último, encontramos la descripción de la tercera categoría denominada *sentido de vida* descrito en tres posturas: el producto de nuestro quehacer, lo que obtenemos del mundo y cómo nos acercamos a una meta que es inexorable. El autor puntúa entonces que el sujeto no puede evitar ese componente que lo hace humano y lo remite a tener que enfrentarse a la “triada trágica” esto es, “el dolor, la muerte y la culpa”.

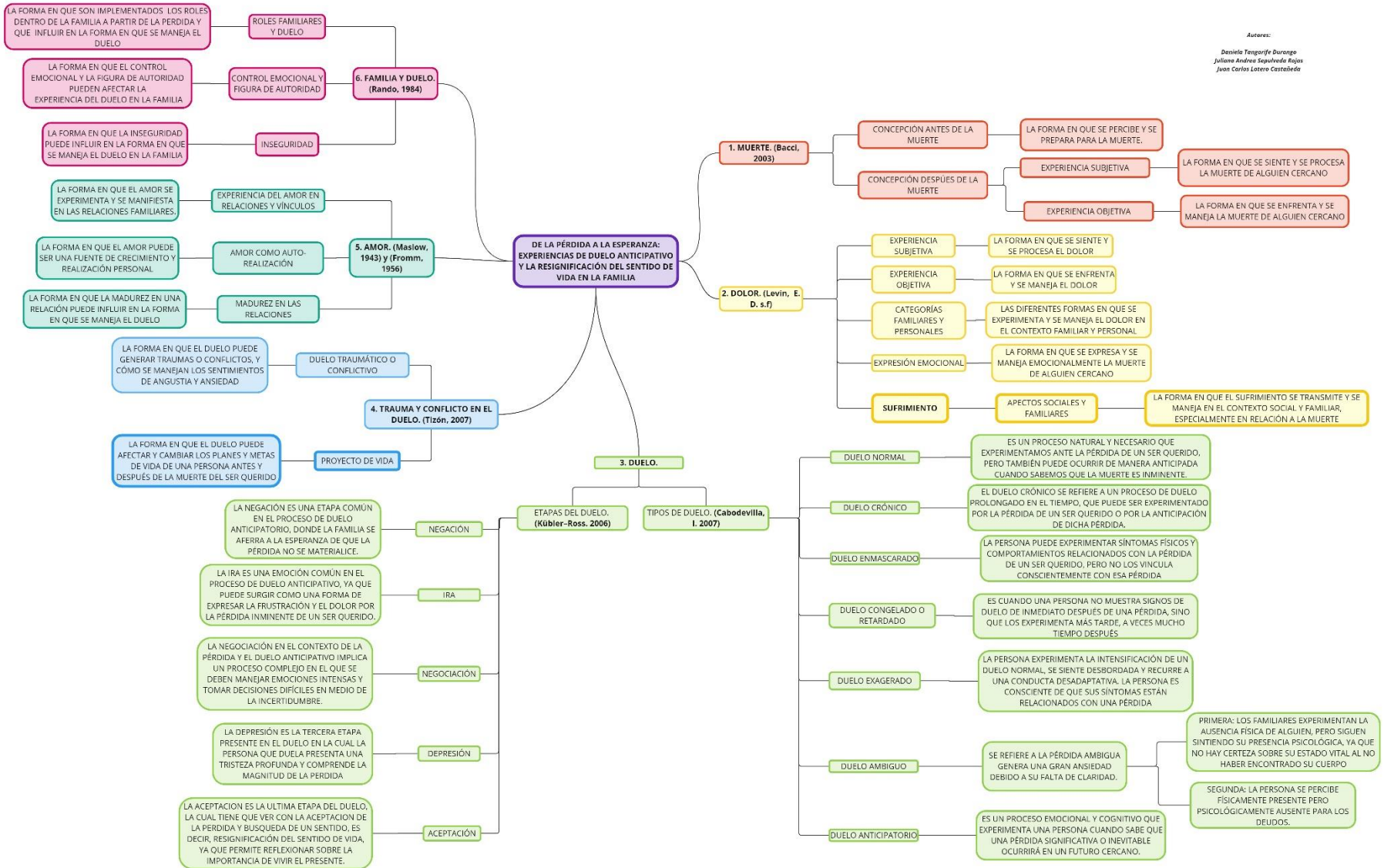
La última característica se describe como *el sentido de la vida* en donde el autor anota que este sentido es descrito y no interpretado por el terapeuta que desarrolle la logoterapia. Desarrolla la idea de que una persona le encuentra sentido a su vida de muchas formas y tomando en cuenta diferentes experiencias y relaciones interpersonales y cuando se encuentra en falta de la creatividad y afinidad en su vida, es cuando se enfrenta a:

“cumplir el más profundo de sus sentidos: el sentido del sufrimiento (...) el carácter transitorio de la vida no le priva a ésta en lo más mínimo de sentido” Lo mismo puede

decirse de su falibilidad. De modo que no hay necesidad alguna de reforzar el escapismo de nuestros pacientes ante la trágica tríada de la existencia” (Frankl, 2001, p.30).

De esta manera, el autor argumenta que existen tres maneras de encontrarle el sentido a la vida en relación directa con el mundo: lo que hacemos y entregamos al mundo en términos de creaciones, lo que acaparamos de él y la forma en como asumimos o la actitud que le ponemos a las situaciones que atravesamos a lo largo de nuestra vida en el plano terrenal.

6 Mapa Categorial



Autores:
 Daniela Tenaglia Durango
 Juliana Andrea Sepulveda Rojas
 Juan Carlos Latero Castañeda

7 Metodología

Para abordar estas preguntas de investigación, se llevará a cabo un estudio cualitativo entendido como el "procedimiento metodológico que utiliza palabras, textos, discursos dibujos, gráficos e imágenes [...] la investigación cualitativa estudia diferentes objetos para comprender la vida social del sujeto a través de los significados desarrollados por éste" (Mejía, como se citó en Katayama, 2014, p. 43). De acuerdo con lo anterior, se infiere que la investigación bajo el enfoque cualitativo se sustenta en evidencias que se orientan más hacia la descripción profunda del fenómeno con la finalidad de comprenderlo y explicarlo a través de la aplicación de métodos y técnicas derivadas de sus concepciones y fundamentos epistémicos, como la hermenéutica, la fenomenología y el método inductivo (Sánchez Flores, et al., 2019), adoptando un enfoque fenomenológico, entendido como un estudio que pretende describir y entender los fenómenos desde el punto de vista de cada sujeto y desde la perspectiva construida colectivamente que dan a su experiencia de manera subjetiva (Soto, 2013) y se basa en el análisis de discursos y temas específicos, así como en la búsqueda de sus posibles significados (Hernández Sampieri et al., 2014), el cual esté se fundamenta en el estudio de las experiencias de vida, respecto de un suceso, desde la perspectiva del sujeto.

Este enfoque asume el análisis de los aspectos más complejos de la vida humana, de aquello que se encuentra más allá de lo cuantificable; se propone utilizar instrumentos tales como el grupo focal (Kitzinger, 1995) y entrevistas semiestructuradas (Estupiñán, et al. 2013) que involucra entrevistas en profundidad con individuos que hayan experimentado una pérdida significativa en los tres últimos años. Los participantes para esta investigación serán dos familias (5 sujetos de cada una), distribuidos de la siguiente forma: 1 hombre y 1 mujer entre 18-20 años, 1 hombre y 1 mujer entre 20-30 años, 2 mujeres entre 30-40 años, 2 mujeres entre 40-50, y 1 hombre y 1 mujer entre 50-60, para un total de diez participantes. Se utilizará la muestra no probabilística o dirigida, se entiende como el "subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las características de la investigación" (Hernández Sampieri et al., 2014, p.176), para garantizar la selección de individuos que cumplan con los criterios establecidos y que representen de manera específica el fenómeno de interés, contando, en lo posible, con diversidad en las edades, orientaciones sexuales y antecedentes culturales de las participantes. Las entrevistas se analizarán mediante el análisis de contenido temático para identificar patrones y temas emergentes (Escudero, 2020).

8 Resultados

8.1 Familia Uno.

Este análisis hace parte de la primera población de las entrevistas, es decir, la familia uno, los cuales hicieron parte del trabajo de grado por haber experimentado un duelo por muerte específicamente el de su madre, abuela y suegra que falleció hace tres años por una enfermedad terminal (cáncer), experimentando así un duelo anticipado. De acuerdo con lo anterior procedemos a profundizar en dicho análisis; las entrevistas realizadas confirman las categorías del mapa categorial, especialmente en relación con el duelo, el dolor y la importancia del amor familiar, sin embargo, emergen nuevas temáticas como el uso del trabajo como una estrategia de evasión emocional y la experiencia de la desaparición forzada que introduce un matiz diferente al duelo convencional. Los sujetos mencionan la importancia de los rituales familiares y cómo la ausencia de la madre impacta profundamente en la dinámica familiar, asimismo, la estructura familiar juega un papel fundamental tanto en el dolor como en la sanación, pero también destaca la tensión y la desunión que puede surgir tras una pérdida significativa. Esto abre nuevas posibilidades para explorar la importancia de mantener vínculos familiares sólidos durante el duelo.

De acuerdo con lo anterior, es necesario profundizar un poco en lo analizado de cada participante: en el sujeto 1 se puede observar que este tiene una aceptación clara de la muerte dado que en momentos de la entrevista refirió *“que la muerte es algo natural, que tenemos que irnos tarde o temprano”*, pese a que parece existir una comprensión racional de la misma, éste siente un vacío emocional profundo el cual no puede ser fácilmente llenado en su vida. En términos de dolor el sujeto (1) parece gestionarlo a través de dedicarse cien por ciento al trabajo, lo cual indica que este puede ser un mecanismo de afrontamiento para distraerse o evitar el sufrimiento emocional causado por la pérdida. Aunque el sujeto (1) no menciona el amor de forma directa, la tristeza y el vacío indican un fuerte vínculo emocional con la persona fallecida, lo que sugiere que había una conexión profunda y cercana; se identifica que su expresión emocional es contenida, lo que implica que podría estar reprimiendo sentimientos intensos para poder cumplir con sus responsabilidades. Es por ello, que el sujeto (1) experimenta dos tipos de duelo, el primero es un duelo anticipado dado que tiene claridad sobre la inevitabilidad de la muerte y ha comenzado a asimilarlo antes de que sucediera por completo y por otro lado tiene un duelo enmascarado, ya que cuando el refiere *“(…) eso duele mucho, entonces sí, pues, hay que reírse por no llorar jajajaja... ”; “Sí con el trabajo*

se equilibra porque uno en el trabajo yo estoy en contacto con la gente. Entonces no ya no hay tanto tiempo para estar pensando en esa situación. Porque lo más difícil es estar de pronto mucho tiempo libre y piensa y piensa, entonces me imagino que debe ser mucho más difícil". Estas expresiones nos dan cuenta de que puede estar experimentando síntomas físicos y comportamientos relacionados con la pérdida del ser querido, pero este no los vincula conscientemente con dicha pérdida. En cuanto a las etapas del duelo, parece encontrarse en la fase de aceptación, aunque el vacío que siente sugiere que todavía está lidiando con la fase de depresión, a su vez también puede estar en la fase de negación y negociación del duelo dado que refirió: *"esperábamos que se recuperara"* después de la operación de su madre, demostrando así una resistencia a aceptar la gravedad de la situación en ese entonces por lo que su esperanza de recuperación sugiere que está intentando negociar con la realidad, refiriendo que *"si nos aferramos a que haya un dolor muy grande, la pérdida es enorme, pero el vacío se atenúa con el tiempo"*, aferrándose así a la posibilidad de que todo mejorará en lugar de confrontar la pérdida inminente.

Asimismo, su observación sobre el dolor y el vacío revela que es consciente de la magnitud de la pérdida, pero al mismo tiempo trata de restarle importancia al afirmar que *"el vacío se atenúa con el tiempo"* esto podría ser una manera de eludir el dolor profundo que implica aceptar la muerte, reflejando su lucha interna entre aceptar la realidad y de mantener la esperanza de un desenlace positivo, se da cuenta de esto cuando el sujeto refiere: *"(...) se remojan de pronto los ojos, pero no, pero no hay llanto, simplemente es un sentimiento que se produce y ahí como que se humedecen los ojos, pero no hay llanto, que lágrimas que ruedan, no (...) los recuerdos son muy hermosos, entonces no hay por qué llorar"*, por lo tanto, en sus declaraciones se evidencia su dificultad para aceptar todo lo que está sucediendo y su arduo intento de negociar con la realidad para protegerse del sufrimiento emocional que enfrenta. También se identifica que en el ámbito familiar se muestra como alguien que continúa con las tradiciones familiares y de alguna forma siempre será una persona que estará ahí para otros, se evidencia cuando refiere *"la familia siempre ha sido muy unida y hay muchas expresiones de cariño entre todos. Y nos reunimos siempre, muchas veces cuando hay eh cumpleaños o cuando mi papá está, entonces nos reunimos, ya no está bueno, primero estaban los dos. Y ya es solamente con él, entonces eh la familia, en términos generales, ha estado unida"*.

En cuanto a lo que respecta del sujeto 2, se puede identificar que este acepta la muerte como parte del ciclo de la vida del ser humano cuando refiere: *"la vida es así, todos tenemos que faltar*

algún día" lo cual nos refleja una concepción más emocional de la muerte, igualmente se observa que para el sujeto (2), el dolor es descrito como algo abrumador con expresiones como "voz entrecortada, suspenso, llanto" al hablar de la pérdida en especial, cuando refiere: "(...) es una ausencia demasiado para mí. Pero yo sé que yo tengo que ser fuerte y yo he sido muy fuerte. Porque la verdad (suspenso) eso fue un golpe muy duro, demasiado, demasiado duro. Eh ya llevarla y dejarla allá en el cementerio, eso es muy duro demasiado duro" o "(Llora, voz entrecortada) Lo más difícil ha sido...(llora)... es sentirme sola (llora)... Porque ella siempre ella siempre estaba siempre estaba ahí", lo que nos indica un impacto emocional demasiado fuerte, por ello nos refleja que el amor por su ser querido se manifiesta a través del dolor que siente, mostrando la profundidad del vínculo con palabras como "cuando uno tiene la mamá, uno siente que nada más en el mundo le hace falta"; "La recuerdo como lo mejor que nosotros tuvimos, la mejor mamá que nosotros tuvimos fue ella". Sin embargo, la expresión emocional es más abierta que en otros casos, lo que permite que sus sentimientos se manifiesten de manera más clara, las siguientes palabras da cuenta de ello "llorar me ayuda un poquito... uno tiene que aprender a vivirlo y llevarlo" lo cual sugiere que, aunque enfrenta un dolor muy grande, reconoce la importancia de liberar sus emociones como una forma de lidiar con dicha situación. Cuando el sujeto (2) menciona "ella era un apoyo emocionalmente para mí, demasiado porque yo prácticamente fui la que viví toda la vida con ella", podemos afirmar que al pasar gran parte de su vida junto al ser fallecido su capacidad de compartir sus sentimientos probablemente le han brindado consuelo y conexión en momentos difíciles.

Por otra parte, se puede identificar que experimenta varios tipos de duelo: el primero es duelo crónico, este es por el fallecimiento de su madre hace 3 años, da cuenta de esto cuando refiere "yo creo que el duelo nunca se va a acabar porque usted a medida que pasan los años, nunca se va a olvidar de su ser querido, o sea uno siempre lo va a recordar", por dicha pérdida aparece un segundo duelo y es el enmascarado ya que el sujeto (2) experimenta síntomas físicos y comportamientos relacionados con la pérdida, pero ella no los vincula conscientemente con el fallecimiento, se evidencia cuando refiere "cómo a veces, no tiene energía ni voluntad para llevar a cabo actividades cotidianas, como levantarse o comer". El tercero es un duelo anticipado donde aparecen sentimientos de culpa y responsabilidad, cuando habla de su padre enfermo, dado que menciona la sensación de tener que ser responsable y, en cierto modo, se le genera una culpabilidad por no poder estar más presente con él tras la muerte de su madre, donde dice "yo siento que se lo

debo, porque ellos fueron todo para mí... Yo lo daría todo por estar con él", teniendo en cuenta esto, este sentimiento podría vincularse con una responsabilidad filial y un intento de comprender la pérdida de su madre dedicando más tiempo a su padre, introduciendo esto un tema de culpa y deuda emocional que podría no estar explícitamente contemplado en el mapa categorial, pero que es fundamental en el análisis del duelo y las relaciones familiares; el ultimo duelo encontrado es el reconocido como duelo ambiguo, dado que el sujeto (2) nos refiere: *"yo perdí a una persona que era mi compañero por catorce años, él de un momento a otro desapareció y nunca más se supo nada de él, de eso ya hace 5 meses"*, generando una gran ansiedad frente al no tener claridad de la muerte de su ser querido, lo cual da cuenta de que ella experimenta la ausencia física de alguien pero sigue sintiendo su presencia psicológica, ya que no hay certezas sobre su estado vital al no haber encontrado su cuerpo, pero existiendo una esperanza por encontrar al mismo, refiriendo *"yo lo único que le he pedido a Dios sí. Es que a él lo puedan encontrar esté donde esté como esté ya, pero al menos uno poderle dar una cristiana sepultura y ya, yo digo que ahí uno, ya descansaría"*. Alrededor de esto, se observa el papel que asume la sociedad en los duelos dado que el sujeto (2) nos habla de cómo las personas pueden ser crueles con comentarios sobre la desaparición de su pareja, diciendo *"la gente es muy cruel con lo que dice, no entienden lo que uno está pasando"*; vale resaltar que esto introduce el tema de la presión social en el duelo, donde se espera que las personas manejen su dolor de maneras aceptables o predecibles. En general, la no resolución de dichos duelos hace que el sujeto (2) pueda experimentar un sufrimiento prolongado y una sensación de desesperanza, lo cual se puede manifestar en problemas emocionales intensos como ansiedad, depresión e irritabilidad donde su apego emocional afecta profundamente su proceso de aceptación.

En cuanto a las etapas del duelo, probablemente se encuentra en la fase de depresión dado que presenta una tristeza profunda por la pérdida, refiriendo *"yo siento a veces que no, no quisiera hacer nada. A veces y yo soy una persona muy activa. A veces, no me quiero parar. Hay días que no quiero hacer nada"*; también se encuentra en la fase de ira, ya que esta puede surgir como una forma de expresar su frustración y el dolor por la pérdida de un ser querido específicamente el de su madre, refiriendo *"yo tengo que ser fuerte, pero hay días en que el dolor es demasiado"* del mismo modo cuando habla de la actitud que tomaron sus familiares con su padre tras la pérdida de su madre, diciendo *"Mi papá quedó muy solo... no le dieron el apoyo que necesitaba"*; *"después del entierro, muchos se fueron y dejaron a mi papá solo"*, al mismo tiempo se puede identificar que tiene algunos elementos de negociación dado que al ser un proceso complejo intenta manejar

emociones y tomar decisiones difíciles en medio de la incertidumbre, reflejado en las siguientes palabras: *"Aceptarlo es lo primero, no quedarnos ahí, en el dolor, aunque duelan y duelen mucho"*; *"He tratado de ser fuerte... yo sé que tengo que luchar por mí y por mis hijos"*, en algunos fragmentos se logra identificar que está en un proceso de aceptación pero con dolor siendo estos como una forma lidiar con el mismo: *"ya llevo 3 años, y he aprendido a sobrellevar el dolor"*; *"llorar me ayuda un poquito... uno tiene que aprender a vivirlo y llevarlo"*. En cuanto a los roles familiares, parece tener una fuerte dependencia emocional, refiriendo *"todo giraban alrededor de ella, ella era la que era la cabeza de la familia. Ella... Todo era ella para nosotros"*; *"eh nosotros nos encontramos y sabemos pues que ella falta"* lo que da cuenta de su fuerte dependencia emocional hacia la figura materna, quien es descrita como *"la cabeza de la familia"* y el centro de su dinámica, además, la constante repetición de *"ella"* enfatiza su rol esencial en la organización y el cuidado familiar, donde la ausencia de su madre ha dejado un vacío significativo. Incluso, cuando refiere *"de toda mi familia la que cocina más o menos como mi mamá soy yo, y ellos son felices de que yo les haga de comer que porque es como mi mamá les cocinara"*, la referencia a la cocina muestra cómo perdura la conexión con ella con la comida, un acto cargado de significado emocional que evoca su amor y dedicación. En conjunto, estos fragmentos reflejan el impacto profundo de su partida y la lucha por mantener vivas las tradiciones en un contexto de pérdida.

En lo concerniente a los sujetos (3), (4) y (5), encontramos diferentes relatos que nos permiten profundizar en varios puntos importantes del análisis categorial. Así pues, el sujeto (3) nos deja ver una postura sobre la muerte como algo muy duro, dado que para ella fue muy difícil poder asimilar la muerte de su ser querido, refiriendo *"cuando ya uno se da cuenta de que la persona muere. Es duro, pero no lo asimilas o yo por lo menos no lo asimilaba hasta no verla en el cajón, como se dice yo no lo asimilé. Y ya cuando uno la entierra ya es donde es difícil porque uno en el velorio pues va y la ve así sea muerta, pero sientes la tranquilidad de que está ahí, pero ya cuando uno la entierra ya entra a otra realidad"* identificándose la importancia que tiene la prueba de realidad en el proceso de duelo, y realizando una comparación entre el antes y el después de la pérdida. De igual forma, nos muestra una postura en donde el amor por esa persona significativa juega un papel fundamental en el proceso de duelo y resalta la importancia de ser consciente de que esa persona ya no estará, dejando entrever una aparente comprensión a nivel cognitivo, sin embargo, pareciera tener discrepancias en el aspecto emocional, haciendo referencia a que existen pocos espacios en donde se permite esa expresión del dolor dentro de la sociedad,

debido a las distintas labores que realiza una persona y que comprometen la mayor parte de la experiencia de vivir, a saber, trabajos, estudios, universidad, etc.; *"hay otras cosas que te llaman una carrera universitaria, un trabajo. Entonces, como que tengas ese tiempo de recordar y de pensar, es difícil."*; *"uno tenía que vivir esa aceptación de que había espacios donde podías hacer el duelo dentro de ti"* encontrando una dificultad permeada por cómo esta vista socialmente una experiencia emocional tan invasora como lo es el duelo, dado que la persona que lo experimenta encuentra muchas dificultades a la hora de permitirse vivir y sentir esta experiencia, dando cuenta de ello cuando dice *"eso siguió siendo difícil, porque ya entras a la realidad de tu vida. Ya no es que la gente comprende que se te murió un familiar, sino que tienes que volver a tu realidad, a estudiar, a trabajar, a hacer tantas cosas que tienes que vivir día a día. Entonces eso como que no te deja pensar, pero el dolor sigue estando ahí. entonces es muy duro porque uno estudiando, uno recuerda eso, y ya quiere volver a llorar. Y la gente no entiende eso"*.

A su vez, cuando opina sobre el dolor de la pérdida, deja vislumbrar una fuerte conexión emocional con la persona fallecida, ya que el amor familiar y los recuerdos se convierten en una pieza clave para su proceso de duelo y si bien, no recibía palabras de afirmación constantemente por parte de su persona significativa, relata que podía dar cuenta de eso en sus tratos y comportamientos, refiriéndose: *"aunque ella uno no le demostraba amor y que besos y abrazos, a mi abuela eso no le gustaba, pero ella hacía actos de amor, que uno sabía que, que eran amor, porque ella te lo demostraba, porque esas pequeñas cosas le marcan la vida a uno"*. Es importante mencionar que este sujeto (3), aunque su ser querido era muy importante para ella, al experimentar el duelo, no relaciona directamente sentimientos de vacíos u otros sentimientos de ese tipo; como si lo hacen los sujetos (1) y (2), pero si resalta la tristeza y el dolor en esta experiencia.

Del mismo modo, el sujeto (3) hace referencia al cambio de vida que sufren las personas cuando muere una persona significativa y menciona esas modificaciones presentes en las relaciones y espacios familiares; *"nosotros seguimos hablando con la familia normal, normal, seguimos siendo familia, cierto, pero como de reuniones familiares y todas esas cosas, no, eso no se volvió a ver por qué, o sea, te reitero, la abuela pues es la base fundamental de una familia. Entonces es como que ya las personas como que cada uno con su familia y ya. O sea, para mí, no siguió siendo lo mismo. O sea, hubo siempre como un distanciamiento"* permitiéndonos observar que cuando muere una mamá o una abuela, concebidas como la pieza clave y fundamental de la familia, las

personas que constituyen la misma empiezan a tomar un distanciamiento, se debilitan dichos lazos y se adoptan nuevas dinámicas.

Continuando con lo anterior, el sujeto (3) tiene presente que el dolor que se sufre al experimentar una pérdida significativa es una experiencia muy difícil que podría llegar a modificar el sentido de vida: *“el dolor si era tan grande que uno a veces como que ya no quería ni vivir uno mismo”* y que, en gran medida, el hecho de ver a su ser querido sumergido en un proceso de enfermedad, lo lleva a enfrentarse con la idea de la muerte y la experiencia de duelo de forma anticipada, puesto que deja ver que es consciente de que la persona padece una enfermedad terminal y puede morir en cualquier momento. No obstante, en la forma en que relata su experiencia permite observar que está experimentando un proceso de duelo sin complicaciones, en donde, si bien, la noticia del fallecimiento de su persona significativa le llega de forma *“inesperada”*: *“(…) para mí me cogió de sorpresa la noticia porque, aunque mi mamá se había ido a eso, yo no me imaginé que eso iba a pasar”*, entrando en una etapa de negación de la pérdida, posteriormente menciona que al pasar el tiempo llega a sentir tranquilidad. Asimismo, deja notar que en su duelo también experimentó una etapa de depresión, mencionando que sentía una falta de energía para realizar sus actividades cotidianas como estudiar, sin embargo, actualmente se encuentra en la última etapa de su duelo, en vista de que en su relato permite ver que ha alcanzado una aceptación plena de la situación y comprende que todos los procesos de duelo son diferentes y particulares; *“ya uno se siente más tranquila o yo por lo menos la recuerdo con amor. Ya no es como primero que uno lloraba todos los días”*.

En lo que atañe al Sujeto (4), encontramos que asume el proceso de morir como algo extraño y difícil, tomando como referencia la experiencia que se vive cuando una persona muere tras el padecimiento de una enfermedad, mencionando lo complejo que es contraer el rol de cuidador de una persona enferma y el pasar por procesos que requieran una visita constante a las Clínicas y Hospitales; en ese sentido, refiere *“(…) todo (la muerte de sus seres queridos) fue unas situaciones muy tristes, muy dolorosas. Con mucho sufrimiento. De tantas cosas”* dando cuenta del proceso doloroso que ha experimentado, mismo que es acompañado por sentimientos de vacíos y nostalgia al recordar y ser consciente de la imposibilidad de crear nuevos recuerdos con su persona significativa; *“mucha nostalgia, muchos vacíos, mucho... Más que se hubiera podido vivir y no se pudo, son sentimientos muy extraños. Que generan mucha tristeza”* así pues, la postura que asume frente al dolor se basa en recurrir a su memoria episódica en la que encuentra un confort en donde

experimenta el amor desde la construcción de espacios de convivencia y el buen trato, sin embargo, no se permite la expresión emocional evitando la descarga de esos sentimientos. Por otro lado, hace referencia a que la experiencia del duelo modifica el estilo de vida de una persona y que, a partir de allí, nada vuelve a ser igual; *"Eh, eso impacta mucho porque el cambio de vida es notable, o sea, ya a uno le toca cambiar todo", "Todo cambia y eso, cuando uno mira la foto y uno si nota el vacío, siempre, siempre va a estar el vacío, de alguien, sea personal, o sea que lo sienta o ya porque no lo veas o por medio de una foto"*.

Cabe mencionar que el sujeto (4) comenta que no ha tenido solo una pérdida, sino que a lo largo de la vida ha tenido que pasar por tres muertes, dos de las cuales resultan ser más significativas, a saber, su abuela y su madre; permitiéndonos observar que son duelos que ha venido postergando, por lo que menciona; *"Todo se junta... Todo se junta porque, como te digo, todos son sentimientos y vacíos. Uno cuando está sólo, todo lo, todo lo junta, todo lo asocia y todo, y todo se relaciona..."*. Es importante exponer que, frente al duelo de su madre, experimentó una situación que a pesar de que ella se encontraba enferma, su muerte fue inesperada; *"yo no esperaba eso... (...) nosotros nos preparamos fue para una salida de alta... cuando a las 7:00 de la mañana fue la llamada... Que estaba grave y que había muerto en cuestión de minutos (...) A mí me tocó vivir todo junto. En el momento."* lo cual sugiere que no había adoptado una postura que la anticipara al dolor de la pérdida; diferente al caso de su abuela y de su suegra, pues el sujeto muestra claramente el haber experimentado un duelo anticipado, debido a que ambas personas presentaban un deterioro de su salud y sin tener una mejoría significativa: *"con ella sí, vivimos un duelo anticipado, incluso los médicos de acá decían que yo me desesperaba mucho viendo que ya no había solución porque ella ya tenía medio cerebro muerto... Pero uno que llevaba un día que la veía mejor, entonces ya uno como que se reanimaba, se reiniciaba, para una mejoría y cuando menos pensábamos todo era fatal"*. De esta forma concluimos que el sujeto (4) experimenta un duelo congelado o retardado, pues no muestra signos aparentes de duelo de ninguna de las tres pérdidas; además, denota una dificultad en permitirse la expresión emocional, la cual, pareciera estar congelada, encontrándose en una etapa inicial o temprana del duelo.

Por otra parte, tenemos el sujeto (5), el cual permite ver una aceptación de la muerte como parte de la vida, pero todavía encuentra dificultad en el proceso de asimilación de la pérdida debido a que su ser querido representaba uno de los vínculos más importantes en su vida: *"Ella prácticamente era mi mamá"; "pues, por ejemplo yo en estos momentos todavía considero que*

asimilar la vida sin ella es muy duro (llora) porque, o sea, cuando a mí, a nosotros nos abandonó mi mamá, ella, o sea, ella tomo la responsabilidad, una responsabilidad que no era de ella y (solloza) así muchas personas piensen lo contrario yo considero que para mí fue algo bonito a pesar de que hayan, o sea, haya surgido de un dolor que fue el abandono que nosotras tuvimos, pero yo considero que.. Mmm, que... Ella fue muy buen ejemplo y fue muy buena mamá y o sea fue una mamá que yo, digámoslo así, anhelé, o sea yo siempre anhelaba, porque igual cuando nosotros vivamos con mi mamá, nosotros llevábamos un estilo de vida muy, o sea. Un estilo de vida muy duro porque se veía siempre maltrato, drogas y cosas así que, que no, o sea nosotros para estar tan pequeños yo considero que era una vida que no merecíamos tener". Podemos ver que en el momento en que se vive con unas condiciones de vida que no son saludables, rodeados de problemáticas sociales como la violencia, el abandono y las sustancias psicoactivas, el tener el vínculo con su abuela representó para ella mucha seguridad, generando un bienestar en todos los sentidos y un confort emocional en medio de haber experimentado esas situaciones que ponen en peligro la calidad de vida de un menor. Se convierte en aquella cuidadora primaria encargada de la crianza y del aprendizaje del mundo exterior y describe su ausencia como algo extremadamente difícil de superar dado que se convence de que su apoyo no lo encontrará en otra persona.

Sobre el amor, el sujeto (5) menciona que no ha sido una persona que ha hablado abiertamente de sus sentimientos hacia las personas que quiere, y que su ser querido tampoco lo hacía, pero que existían otras formas de demostrar ese afecto. Su abuela era una persona presente en muchos sentidos, y de esa forma demostraba una conexión emocional que comprendía su relación: *"para mí, mi apoyo incondicional en el momento era mi abuela, mi abuela, si yo le decía, hay mita no tengo esto, me falta esto, me puedes ayudar con esto, ella estaba ahí, ella me ayudaba, ella me apoyaba, o sea, yo sabía que la tenía ahí, como tal y a mí me costó mucho"; "(...) yo siento que no cualquiera me va apoyar como lo hizo ella, no cualquiera me va ayudar como lo hizo ella".* En esta línea de ideas, se identifica que los lazos familiares juegan un papel importante en su proceso de sanación, donde encuentra en su hijo de 3 años un confort y fuerza para seguir adelante, da cuenta de ello con la siguiente expresión *"yo digo que a mí me ayudó mucho tener a mi hijo cuando paso eso porque yo sentí que a mí ya o sea si ya se me había acabado todo y a mí me mantenía un poquito como mi polo a tierra era el niño porque yo dije o sea él es un bebe, yo tengo que estar pendiente del yo no lo puedo descuidar".*

En este sentido, el sentimiento de soledad que experimenta el sujeto (5) a raíz de la pérdida, la lleva entonces a emprender la búsqueda de nuevos vínculos que le generen ese mismo confort emocional y económico, lo cual puede causarle un sufrimiento adicional: "*(...) cuando sucedió eso, yo empecé a buscar otra persona que me que me generara la misma paz o la misma tranquilidad que ella me daba, que ella me brindaba*", ya que refiere que siempre se ha considerado como una persona carente de afecto, y con la pérdida, la demanda del apoyo que le brindaba el otro, empieza a intensificarse. Asimismo, menciona que es la primera vez que experimenta la muerte de alguien cercano; evidenciando que cognitivamente no encontraba una forma clara de enfrentarse a dicho suceso. Se evidencia que no experimenta su prueba de realidad, mencionando que no pudo asistir a las exequias de su abuela, y a partir de allí siente que a raíz de la pérdida empezó a adoptar conductas poco adaptativas: "*(...) a mí me costó mucho aceptarlo (se le corta la voz) porque ella se murió (llora) y yo a veces la llamaba, yo a veces la llamaba porque yo decía que no, que eso era mentiras, que eso no estaba pasando, que eso no tenía por qué pasar y a mí me costó mucho aceptarlo*". Por lo anterior, concluimos que este sujeto está experimentando un duelo de tipo exagerado, encontrándose en las dos primeras etapas de este: negación e ira; en donde todavía se niega a la idea de la muerte de su abuela y menciona: "*(...) a mí me hubiera encantado meter a mi mamita en una bolita de cristal y que siempre estuviera ahí*".

Adicional a esto, también experimenta un duelo anticipado por su abuelo el cual padece una enfermedad terminal (cáncer), situación que la lleva a contemplar la idea de la muerte y le permite asumir posturas no convencionales en su diario vivir, a saber: "*(...) siempre que llamo por ejemplo a mi abuelo yo soy ah, bueno pito lo quiero mucho, así él no me conteste, así él no me responda porque a veces es como jmm, como eh esa mujer que a mí nunca me decía nada, el si él también se extraña mucho pero sí, he intentado como mucho eso*" con la intención clara de dejarle saber su afecto hacia él, pero también tomando como referencia que estas muestras de cariño no las tenía con su abuela identificándose, como en el sujeto (2), una deuda emocional tras la pérdida, donde refiere que al momento de vivir con ella nunca tuvo muestras de cariño pues su atención estuvo más presente en el rencor que sentía hacia su madre por haberla abandonado: "*yo solo pensaba como en eso, como en el rencor que sentía hacia ella por lo que paso y en el momento no valoraba pues quienes realmente se habían quedado ahí para nosotros*".

El sujeto (5) concluye realizando una crítica frente a la forma en que su núcleo familiar se ha venido comportando desde el fallecimiento de su abuela, dando cuenta de esto cuando

menciona: *"no me gusto ver que ya como que todos no sé, como hay yo peleo con este, yo peleo con aquel, ya, o sea, yo era como, marica mi abuelo está vivo, mi abuelo está ahí, o sea, porque con mi abuelo no se muestra el mismo entusiasmo que se mostraba con mi abuela si el también, independientemente de lo que sea, él también ha sido un pilar muy importante para todos"*, reflejando como las dinámicas familiares cambian tras la pérdida de una persona considerada como el pilar o en centro de su familia.

En este sentido, se identifica una conexión emocional con los recuerdos siendo estos elementos de confort y tristeza, dado que, en las entrevistas, la memoria emocional y episódica ocupan un lugar importante, pero se refleja de distintas maneras. Este aspecto podría ser clave en el análisis, pues resalta cómo los recuerdos pueden tanto reconfortar como reactivar el dolor del duelo. Un ejemplo de ello es cuando el sujeto (1) nos menciona que tiene ciertos recuerdos, como las comidas de su madre, las cuales le generan un confort emocional diciendo *"lo que más recuerdo de mi madre es su sazón, siempre nos hacía comida especial"* Sin embargo, hay una lucha por no quedarse en esos recuerdos dolorosos *"yo evito ver esas imágenes que mandan al WhatsApp porque no quiero que me impacten tanto"* identificándose una relevancia, esto refleja una estrategia para manejar el duelo evitando caer en pensamientos dolorosos, lo que podría ser interesante sobre cómo las personas seleccionan qué recuerdos mantener activos para protegerse emocionalmente. En cambio, para el sujeto (2) los recuerdos de su madre son fuente de consuelo, se evidencia cuando dice *"yo cocino como ella y eso me reconforta, es como si ella estuviera presente"*, además, expresa un anhelo por los momentos cotidianos compartidos, como la llamada en cada cumpleaños donde hace énfasis en que *"eso hace mucha falta, esa llamada de ella a cualquier hora del día"*, todo esto tiene una transcendencia y es que este sujeto parece buscar activamente una conexión emocional con el pasado, utilizando los recuerdos de su madre como una forma de mantenerla viva en su vida cotidiana; a diferencia del Sujeto (1), aquí no hay una evasión del dolor, sino más bien una integración de este. Por su parte, el sujeto (5) hace referencia a la atención que recibía de parte de la persona fallecida y le cuesta mucho asimilar su pérdida debido a que piensa que no encontrará otra persona igual en el mundo: *"(...) mi abuela todos los días lo llamaba a uno, todo, si fuera por la mañana, por la tarde, por la noche pero esa mujer no se acostaba sin llamarlo a usted, o sea, ella era muy atenta, ella vivía pendiente de uno como tal y eso a mí me costó mucho"* mencionando lo relevante que ha sido para ella el haber compartido gran parte de su vida con su ser especial. Se comprende entonces que estos símbolos representativos del fallecido, a saber, las comidas, las

llamadas diarias y en fechas especiales, la atención brindada al momento de compartir espacios, características como la entrega al trabajo, a la honradez, la empatía y la bondad son recuerdos que juegan un papel fundamental a la hora de enfrentar el proceso de duelo ya que en el recuerdo de esas experiencias vividas particularmente, sus seres queridos se reconfortan para soportar la ausencia que genera la pérdida.

Por otro lado, aparecen las relaciones con la enfermedad terminal (cáncer), donde se habla de normalización y aceptación de esta, aquí los sujetos describen procesos relacionados con la enfermedad terminal de sus seres queridos, donde el sujeto (1) nos menciona la expectativa que tenía frente a la salud de su madre queriendo que ella se recuperara diciendo *“esperábamos que se recuperara... pero no fue así”*, mientras que el sujeto (2) habla de la enfermedad progresiva de su padre y su inevitable desenlace, diciendo *“mi papá tiene cáncer en los huesos, yo sé que en cualquier momento partirá”*, es importante mencionar que para ambos casos, la enfermedad terminal actúa como un detonante para un duelo anticipado. De forma similar, el sujeto (3), menciona lo fuerte que fue para ella el enfrentarse con la enfermedad de su persona significativa a causa de que tuvo que presenciar el proceso de pérdida de memoria que surgió a raíz de la enfermedad y resalta lo impactante que fue el que no la reconociera, respecto a esto refiere: *“(…) uno de pasar a que ella lo reconociera, que lo recibiera uno en el pueblo... Y llegar a la casa y que ella no sepa quién es uno es demasiado doloroso”*. De igual manera, el sujeto (1) y (5) también hacen referencia a esto cuando dicen: *“uno no se espera que la madre un día diga o le habló uno, pero no lo reconozca, eso es muy impactante”; “ella empezó a perder la memoria, ahí empezó, desde ahí empezó como eso porque uno era como ajh mi mamita, mi mamita ni se acordaba de mí, yo la veía en videollamada y ella decía ‘y quién es que es esta’ le preguntaba a los demás, quien es que es esta y a mí eso me dio muy duro”*. Esta perspectiva puede añadir otra capa al análisis, pues muestra cómo la enfermedad, el no reconocimiento del otro y el cuidado prolongado pueden afectar la forma en que se vive y se procesa el duelo.

En los sujetos (1) y (2) se observan estrategias para sobrellevar el duelo. El sujeto (1) menciona el trabajo como un refugio para evitar pensamientos dolorosos, mientras que el sujeto (2) combina la oración y la memoria como formas de mantener una relación simbólica con su madre. Estas estrategias sugieren diferentes mecanismos de afrontamiento, desde la distracción activa (trabajo) hasta el apoyo en la espiritualidad. Esto amplía el análisis sobre cómo las personas adaptan su forma de gestionar el dolor según sus recursos personales y emocionales. En lo que

respecta del sujeto (3), se puede evidenciar un estilo de afrontamiento basado en la expresión emocional y espacios íntimos que le ayuden a reflexionar sobre su mismo proceso. El sujeto (4) al presentar un bloqueo emocional, no se puede identificar una estrategia de afrontamiento específica, pero el sujeto (5) sugiere en su relato lo importante que fue para ella que existiera su hijo, ya que encontró en él esa fortaleza necesaria para afrontar dicha situación y salir adelante.

En esta misma línea, surge una dimensión social en torno al duelo, especialmente en cuanto a las expectativas y la forma en que otros interpretan y reaccionan al proceso, el sujeto (2) habla de cómo las personas pueden ser crueles con comentarios sobre la desaparición de su pareja diciendo *“la gente es muy cruel con lo que dice, no entienden lo que uno está pasando”*, vale resaltar que esto introduce el tema de la presión social en el duelo, donde se espera que las personas manejen su dolor de maneras aceptables o predecibles, asimismo, el sujeto (3) sugiere el poco acompañamiento por parte de la sociedad en general y la poca empatía que se tiene para con las personas que experimentan un duelo *“ya entras a la realidad de tu vida. Ya no es que la gente comprende que se te murió un familiar, sino que tienes que volver a tu realidad (...) Entonces eso como que no te deja pensar, pero el dolor sigue estando ahí. entonces es muy duro porque uno estudiando, uno recuerda eso, y ya quiere volver a llorar. Y la gente no entiende eso”*. En síntesis, estos elementos como la selección consciente de recuerdos, culpa y responsabilidad, la normalización de la enfermedad terminal, las estrategias de resiliencia y la presión social, proporcionan una visión más amplia y compleja del proceso de duelo, confirmándose que el duelo no es un proceso uniforme, sino que varía según las experiencias individuales y familiares.

8.2 Familia Dos.

En segundo lugar, encontrarán el análisis de la familia dos, los cuales hicieron participe del trabajo de grado por haber experimentado un duelo por muerte, específicamente el de su madre y abuela, que falleció hace tres años por enfermedad (paro cardíaco), la cual los lleva a experimentar un duelo. En este caso, las entrevistas confirman las categorías que se exponen en el mapa categorial sobre la muerte, el amor, el dolor, la familia y el duelo. Además, se añaden nuevas categorías que no se habían contemplado hasta ahora dentro del mapa categorial, las cuales son: el enaltecimiento o idealización de la persona que fallece como mecanismo de defensa, la personificación o adopción de las cualidades del fallecido en el doliente como forma de afrontar el duelo, la somatización del dolor, la influencia de la religión y las experiencias terapéuticas previas

que terminan afectando la forma en la que viven el duelo. Asimismo, los entrevistados mencionan el impacto que tuvo la pandemia del Covid-19 (entre el año 2020 y 2022) en la forma en que se desarrollaron los hechos y que generan un nivel de sufrimiento adicional debido a las condiciones de salubridad que fueron exigidas en el mundo.

De acuerdo con lo anterior, es necesario profundizar un poco en lo analizado de cada participante: en el sujeto 1 se puede observar que este tiene una concepción dolorosa de la muerte donde experimenta vacíos, impotencia y resignación, cuando refiere *“cuando los papás de uno fallecen siempre duele mucho la de la mamá, el papá no es tanto. O sea, en el momento sí. Pero la mamá lo mata a uno yo creo que para siempre (...)”* reflejando un dolor profundo y la percepción de desamparo que surge al perder a figuras parentales las cuales se convierten en un momento de gran vulnerabilidad. Hay una fuerte conexión con el sentimiento de soledad y vacío tras la pérdida, lo que implica que la presencia de los padres es vista como un ancla emocional y psicológica, además, refiere *“No, uno no lo espera, no, en el momento uno hace lo imposible, lo que sea para que no falte, pero ya es decisión de mi Dios entonces bueno. Cuando fallece, ya se fue, mi Dios decidió llevársela, entonces ya a uno le toca resignarse y aceptar que ya no está”* evidenciándose así una difícil aceptación de la pérdida, siendo este tan difícil que el sujeto (1) ha desarrollado inconscientemente la somatización del dolor.

Aunque la muerte trae consigo una percepción de alivio para el fallecido, el sujeto (1) siente que su dolor no desaparece completamente, experimentando una mezcla de emociones: el alivio por el descanso y el sufrimiento por la pérdida da cuenta de esto cuando dice: *“de pronto de felicidad, yo digo que, a pesar de todo gracia a Dios, mamá descanso. Porque ella lo que a ella le dio la enfermedad que le dio era muy, muy duro uno verla en el momento en como ella estaba y mi Dios se acordó de ella, se la llevo”*, identificándose una contradicción entre el alivio probablemente por el descanso de la persona fallecida y el dolor persistente que viene con la pérdida. Asimismo, menciona repetidamente que *“(...) yo la tengo en todo momento, yo sueño con ella, yo a ella la veo todo es que no (voz entrecortada y llora) (...)”*; este fragmento nos da a confirmar que es una de las formas en que se experimenta y se maneja el dolor en el contexto personal, igualmente se identifica que el sujeto (1) tiene una fuerte labilidad emocional dado que durante toda la entrevista se mostró frágil, siendo esta la forma en que se expresa y se maneja emocionalmente la pérdida de alguien significativo, refiriendo: *“Me disculpa porque yo sé que voy a llorar”*; *“eh ha sido muy difícil. Ha sido muy difícil, sí yo. Pues no sé yo, yo la tengo en todo momento, yo sueño con ella,*

yo a ella la veo todo es que no (voz entrecortada y llora) o sea, para mi es algo que siempre va a estar ahí, eso es muy duro (continúa llorando), si...”; “(llorando...) pues porque ya uno siente ausencia de ella. Uno a pesar de que tiene hijos y hermanos... uno se siente solo... (continúa llorando) y la verdad me hace mucha falta (llanto más profundo) Mucho (llorando...)”, evidenciándose así un sufrimiento prolongado e intensificado, del mismo modo, es notorio la fuerte carga de anhelo que tiene el doliente hacia su ser fallecido que estaría relacionada con una expectativa de reencuentro con la pérdida, actuando este como un mecanismo protector del psiquismo.

Por lo tanto, el sujeto (1) presenta un duelo crónico dado que experimenta un proceso de duelo prolongado en el tiempo, siendo este ocasionado por el fallecimiento de su madre, donde se refleja que el doliente mantiene una intensa dependencia emocional y afectiva del difunto, que podría ser para solventar la sensación de desamparo tras la pérdida, manteniendo a través de la memoria un vínculo fuerte con ella. En cuanto a las etapas del duelo, se encuentra en la fase de negación, puesto que se aferra inconscientemente al hecho de volverla a ver, la cual está relacionada con la carga de anhelo anteriormente mencionada. También estaría en la fase de negociación ya que la ambivalencia entre el dolor y el alivio refleja un ajuste emocional constante, donde el sujeto intenta encontrar sentido en la muerte; la última fase es la de aceptación. la cual llega a través de su fe religiosa que le permite resignarse ante la muerte, encontrando consuelo en la idea de que su madre *“Gracias a Dios descanso”*. Del mismo modo, se observa un trauma y conflicto ya que al referirse al hecho de que *“yo desde los 7 años como yo fui la hija mayor de mi casa, eh yo desde los 7 años siempre estuve trabajando con ella, todo el tiempo estaba con ella”*, se puede inferir que había un rol importante que desempeñaba en la vida diaria, lo que podría añadir una dimensión conflictiva al duelo, dado que el sujeto (1) se puede sentir muy responsable o vinculado emocionalmente con la pérdida. En cuanto a su proyecto de vida, el sujeto (1) muestra un intento arduo por continuar con su vida, pero es evidente que el duelo sigue estando presente en su cotidianidad, cuando refiere *“yo voy a poner de mi parte”* se podría interpretar como una lucha constante entre el recuerdo de la persona fallecida y la necesidad de avanzar, asimismo, el hecho de que afirme *“yo la recuerdo en mi mente, y como si fuera ayer”* a pesar de que han pasado tres años, indica que el duelo ha sido prolongado, lo cual probablemente está afectando su capacidad para proyectarse en un futuro de manera plena.

Frente a la experiencia del amor en relación con vínculos familiares, el sujeto (1) refiere *“mi mamá fue muy buena esposa, muy buena madre, muy buena abuela, ella en todo momento estaba ahí. Como fuera, así ella estuviera enferma, ahí estaba. O sea, ella siempre tuvo tiempo para uno, (llora) de hecho para mí ella era la mejor (continúa llorando)”* reflejando así una profunda admiración y amor hacia la madre siendo esta una figura constante y positiva, resaltando su dedicación y apoyo incondicional, igualmente cuando repite continuamente *“la mejor”* enfatiza la idealización de su madre, sugiriendo que su presencia fue fundamental para el desarrollo emocional y personal de la entrevistada; este amor parece estar ligado a experiencias de autorrealización, donde el cuidado y la cercanía materna contribuyen a un sentido de identidad y pertenencia. El admitir que la calidad del vínculo puede fluctuar entre distintas madres aporta un matiz significativo, el sujeto (1) propone que la visión del amor se ve afectada por las vivencias personales y el ambiente familiar, lo cual permite evidenciar una madurez en el entendimiento de que cada conexión es única y que el amor se vive de diversas formas, lo que también puede abarcar un reconocimiento del sufrimiento vinculado a la pérdida o a las imperfecciones. Por último, se identifica que la religión ha jugado un papel fundamental en la forma en que dicho sujeto (1) procesa la muerte, refiriendo: *“le damos gracias a Dios que se la llevo y ella descansa”* lo que nos indica que la fe en que Dios actúa para evitar más sufrimiento le ofrece un consuelo significativo, intentando mitigar el impacto emocional de la pérdida.

En cuanto a lo que respecta del sujeto 2, se puede identificar que tiene una aceptación clara de la muerte cuando refiere: *“como que empecé a tomar las cosas más al natural, pues, y más entonces yo todos los días me ponía a pensar en algo ... lo único fijo que tenemos es esto, perder a las personas que queremos, entonces obviamente a uno le va a doler, uno va a llorar, uno va a sentir que ya no está, pero entonces uno tiene que pensar que tenemos que seguir que el otro día va a ser otra cosa diferente, que esa persona ya no está pero dejo su familia que quedaron bien, bueno”; “(...) yo me pongo a pensar ahora como te digo pues es un proceso natural es algo que todos vamos a vivir, entonces yo lo experimento con ella (hija), y yo digo no, yo a ella no le puedo decir que yo voy a estar acá siempre, siempre voy a estar con usted no va a pasar nada tatata, porque yo no sé”* lo que nos indica que aunque tiene claridad de la muerte esta se percibe como una experiencia dolorosa, dejando un vacío permanente en su vida, la cual es similar al sujeto (1),

pero esta es expresada con más resignación; donde la muerte parece representar la ruptura de un apoyo emocional significativo vista como una fuerte dependencia emocional.

Frente a su experiencia del dolor, específicamente en categorías personales, el sujeto (2) menciona: *“cuando usted pierde a alguien le queda un dolor, un dolor para mi concepto y ya pues como con el tiempo de un dolor de presencia de no ver a esa persona, pues para mi es eso, porque uno en la vida se acostumbra, entonces usted se acostumbra a ver a esa persona cierto. Cuando ya ellos no están lo primero que usted va a sentir es eso, que no está, entonces usted siente como que ganas verla, que ganas volver a abrazarla, que ganas de volver a besarla cierto, entonces uno que está sintiendo, un físico. Entonces como aprender a vivir con ese, o sea que ya tú no la vas a ver, pero entender que ella siempre va a estar y que lo que dejas o lo que ella dejó es lo que uno es ahora, la esencia de uno”* lo que indica que cuando una persona significativa fallece, el dolor por la pérdida es muy difícil pues el desafío está en aprender a vivir con la idea de que ya no volverás a ver a esa persona. Igualmente, la forma en la que se enfrenta a su dolor estuvo en un principio muy relacionada con el trámite individual, ser cómplices en soledad y gestionar esos sentimientos que se afloran tras el evento, en la intimidad. Por lo tanto, refiere que sintió la necesidad de que al salir al mundo exterior y convivir con los otros integrantes de su familia, el sujeto (2) intento ser fuente de apoyo emocional para ellos y que, al momento de regresar a su hogar, se sumergía en la profundidad de su sentir, diciendo: *“Bueno, fue muy doloroso. Fue muy doloroso. Pues yo no me mostré muy, muy cómo te digo. O sea, yo siento que al principio no mostré mucho el dolor, pero sí me encerré yo. O sea, en mí, o sea el día en que se vivió todo eso, yo no pensé en mí, sino que pensé en mis hermanas. Que de pronto ellas me necesitan más que yo, entonces yo me enfoqué y hablé con mi hermano y le dije, bueno, la vida sigue, tenemos que ir a decirle a todas”; “(...) entonces yo siento que ahí yo me excluí mucho, pues, o sea, los excluí. Prácticamente empecé yo bien el proceso, pero como yo te decía no lo viví tampoco, pues que me voy a encerrar no, sino que en el día era una en la noche era otra. En el día pues estaba con mi familia pues le mostraba lo fuerte que era, lo fuerte que teníamos que ser todos, pero por la noche obviamente, pues era o sea mis sentimientos, mi dolor, mi tristeza, todo eso”* evidenciándose así la forma en que ella influyó en la experiencia del dolor emocional en los integrantes de su familia queriendo mostrarles como “deberían manejar” un proceso de duelo e igualmente en su propio proceso.

Por lo tanto, se puede inferir que el sujeto (2) se encuentra en un duelo sin complicaciones dado que entiende que es un proceso natural y necesario que se experimenta ante la pérdida de un ser querido, en este caso su madre. Frente a las etapas del duelo se encuentra en depresión pues al principio de su duelo y en momentos a lo largo del tiempo ha sentido una tristeza profunda siendo esta más notoria en fechas especiales en las cuales se siente más la ausencia de su ser fallecido, aun así, comprende la magnitud de dicha pérdida, da cuenta de esto cuando refiere: *"te digo, no he podido superar el 31 de diciembre. O sea, yo puede que escuché la canción y bueno, ya la escucho normal y me acuerdo de ella, pero no lloro, eh hablo más fluido de ella y pues no porque yo primero ósea yo empezaba hablar de ella y ya me venían las lágrimas y eso, pero hay fechas que obviamente uno no olvida cierto"; "entonces empecé en esa semana también de duelo, pues los primeros días duele mucho tiempo, mientras usted sana pero eso se demora, yo ahora puedo estar muy tranquila recordarla con mucho amor, pero hay momentos en que obviamente a uno le da la depresión"* observándose que aún está lidiando con dicha etapa.

El sufrimiento para este sujeto (2) se experimenta desde la falta y el vacío que ha dejado el fallecimiento de su persona significativa con relación al vínculo tan estrecho que manejaron desde siempre y que, al ocurrir este evento y el haber sido la responsable en la toma de decisiones frente a su enfermedad como el firmar un documento que exponía un deseo de no reanimación, esto llega a ser perturbador para ella pues menciona: *"yo era llorando y firmando, yo sentía como uy Dios si yo firmo, entonces estoy entregándola cierto. Entonces después fue proceso que también me tocó a mi sanar"* aportando un grado mayor de dificultad en el proceso y permitiendo evidenciar que hay una lucha constante en el psiquismo por la ausencia que deja la pérdida e intenta redirigir la energía puesta en el lazo afectivo, buscándole un nuevo significado que estaría relacionado con la etapa de aceptación ya que está en busca de un sentido de vida, dado que se permite reflexionar sobre la importancia de vivir el presente, refiriendo: *"yo cuando ella no estaba solo tenía una niña, ya tengo otro, entonces si me entiendes son como una serie de cambios que te muestran, le muestran a uno que la vida sigue, que todo sigue, o sea que todo cada día va a ir evolucionando y que, así como usted evoluciona, esa pérdida también va a ir evolucionando el dolor, lo va a ir sanando y va a ir aprendiendo a que ella no está, pero toda esa esencia está en uno o en las personas o que esos recuerdos bonitos siempre van a estar ahí"; "Que van a vivir un proceso que*

van a sentir dolor, lo que después van a empezar a sanar ese momento ese dolor van a aprender a vivir sin esa persona, entonces ya tomó las cosas así, como más natural".

En lo que respecta a trauma y conflicto, refiere *"firmé todo pensando en su recuperación, pero al final nos tuvimos que despedir, y fue muy duro"* lo que indica que el sujeto (2) experimenta un conflicto interno, ya que en el momento en que su madre empezó a declinar en su salud, ella empezó a sentirse atrapada entre la esperanza de recuperación y la realidad de la muerte, lo que profundiza el trauma emocional; este conflicto refleja la constante lucha emocional de aceptar que no todo está bajo nuestro control. Cuando se habla de cómo influye el duelo en la continuación de su proyecto de vida se logra identificar que está en un intento constante por proyectarse a futuro, refiriendo: *"cómo te digo, todo sigue, entonces lo que estaba, va a seguir su curso, o sea, ella ya no está, pero usted normal va a seguir con su vida, va a seguir en el trabajo, va a seguir casada o si se presentó un problema, se va a dejar o sea la vida, la vida son cambió y hoy estamos aquí y mañana no estamos, hoy estamos nosotras tres mañana puede que ya yo no este cierto"; "ellos son los angelitos de uno pues cuando se van. Usted llega y ella está ahí pues, entonces siempre pues el recuero de ella va a estar ahí"* lo que nos refleja que, a pesar de aceptar la muerte de su madre, todavía siente su presencia como un consejero constante, donde su madre ahora es considerada como un "ángel" que siempre la acompaña en cada paso de su vida. El dolor permanece, pero la persona intenta honrar su legado siendo mejor madre y esposa, criando a sus hijos con el amor y los valores que recibió, teniendo esto en cuenta, convierte la pérdida en fortaleza para mejorar y seguir adelante.

Es importante mencionar que, frente a la experiencia del amor en relación con los vínculos familiares, el sujeto (2) menciona haber tenido una conexión emocional con su madre, en donde, si bien podían tener desacuerdos, siempre trató de cumplir con las expectativas que le eran puestas, mencionando el compromiso y calidad humana que siempre caracterizó a su madre. Sin embargo, se evidencia que esta exigencia que le era impuesta influyo en la construcción de su identidad, en su percepción del mundo, su construcción del proyecto de vida e incluso, su experiencia de duelo, mencionando *"empecé a girar toda mi vida en eso, que ella quería que yo le ayudara a él (hermano) y bueno, en todo lo que más pudiera (...) ahora ese negocio que era de él es mío, pero ya uno va creciendo, uno va a queriendo otras cosas"* permitiendo notar como el vínculo que tenemos con otras personas podría influir en nuestras decisiones más importantes, llevándolos a

asumir un papel pasivo en la dirección de sus vidas, no obstante, ante la pérdida de ese vínculo, muchas veces se lucha por recuperar el control y se realizan modificaciones en la vida. Esto podría estar relacionado con la madurez en el vínculo ya que, de alguna manera, la exigencia de su madre hacia ella y que el sujeto (2) la asuma como responsabilidad la lleva a compararse con otras personas como se puede evidenciar en el siguiente fragmento: *“en algún momento también le dije: ma, es que usted quiere más a una persona o quiere más a mi hermano que a mí, o sea, a mí me pone a hacer esto y esto, me toca ir a trabajar”*; *“muchas veces uno le reprochaba a ella que quería más a uno que al otro, pero era como con los que le inculcaba más a uno que a otras personas”* mostrando una incomodidad ante las distintas formas en las que se relacionan las personas de la familia.

Frente a la categoría de familia y duelo se identifica que dicho sujeto (2) toma posturas con mucho control emocional y autoridad siendo estas muy latentes en cómo influye y/o puede afectar la experiencia del duelo en la familia, refiriendo *“Entonces, bueno me fui para la casa de ella, allá empezamos entonces eh yo sé que de pronto yo llegué y dije, bueno, vamos a mover esto, de pronto algunas me reprocharon que lo hice al otro día. Pero en realidad yo pensaba en mi hermano, porque bueno ella vivía en ese momento con mi hermano y otra hermana”*; *“yo era muy de que iba a la casa de ella cuando ella estaba y le decía: ¡ay ma tenes mucho chécher, vamos a votar! y yo empezaba a sacarle y la última vez, ella me dijo: eh si quiere espera que me muera para que me saque las cosas y yo ay dios”* ilustra las complejas dinámicas de control emocional y autoridad en el duelo, donde el sujeto (2) busca ejercer control al deshacerse de objetos que ya no tienen valor emocional, intentando aliviar la carga de los recuerdos. Sin embargo, su acción puede percibirse como una transgresión de límites, ya que su madre en algún momento determinado le mostro su descontento, revelando un conflicto entre la organización y el respeto por los sentimientos ajenos. Además, se contrasta su fortaleza en público con su dolor privado, lo que resalta la presión de mantener una fachada emocional. Así, este fragmento refleja el delicado equilibrio entre la gestión del duelo y las dinámicas familiares, mostrando cómo el deseo de controlar puede chocar con las emociones de los demás miembros del núcleo familiar.

Cuando habla de los roles familiares expresa que después de la pérdida de su madre, la familia empezó a aislarse más, dejando atrás tradiciones familiares que hacían cuando el fallecido estaba, da cuenta de esto cuando refiere *“nos alejamos más, o sea cada uno empezó (...) a coger*

por su lado pues lo que ha querido y dejamos muchas cosas atrás (...)” permitiendo observar que cuando fallece una madre o abuela que son consideradas como el pilar fundamental de una familia, todos los lazos creados durante la presencia de ella, con su fallecimiento, dichos lazos empiezan a deteriorarse y se incorporan nuevas dinámicas familiares.

Con relación al sujeto 3, podemos identificar una dificultad para contemplar la idea de la muerte, que podría estar relacionada con su experiencia de vida y la esperanza de recuperación que tuvo frente a la enfermedad repentina de su ser querido, por lo que al momento en que se materializa el hecho, menciona: *"No sé cómo expresarlo pues, obviamente deja un vacío y todo, solo que uno sí, como que trata de irlo afrontando y llevándolo de pues de la forma que a uno mejor le quede (voz entrecortada)"* en donde se identifica un claro conflicto que lo lleva a no saber expresar pensamientos y emociones relacionados con la pérdida y un matiz de soledad debido a que su abuela era quien lo acompañaba siempre y en todo lo relacionado con su crecimiento personal, como se evidencia en la siguiente expresión: *"se siente uno más solo pues siempre... es que prácticamente, casi siempre ha sido así entonces, si..."* dejando entrever el conflicto que surge a raíz de la pérdida a causa de no encontrar un vínculo emocional y familiar tan importante como si lo represento su persona significativa.

Asimismo, a lo largo de toda la entrevista, se puede observar que el sujeto acompaña su discurso de expresiones como el llanto, suspenso, impotencia y voz entrecortada, que es debido a los pocos espacios que se permite para exteriorizar el dolor que le produce el fallecimiento de su persona significativa, mencionando incluso expresiones como *"¡Ay que pereza ser tan chillón!"* permitiendo intuir que la forma en como el otro lo percibe, juega un papel muy importante en la descarga emocional; esto estaría ligado al contexto familiar en el que creció, dado que, en un momento de la entrevista, refiere: *"no se... De pronto yo sentí mucho que pues mi papá cambio mucho"; "pues él siempre ha sido así, no tan expresivo"* introduciendo así una presión familiar en cómo se "debería" actuar en una situación mentalmente desafiante como lo es el duelo, la inseguridad y el poco apoyo emocional que recibe por parte de sus integrantes.

Frente a su experiencia del amor en relación con vínculos familiares, el sujeto (3) refiere que su abuela significó mucho en su vida debido a que era quien se encargaba de él cada vez que sus padres salían a trabajar. Era quien lo alimentaba, lo acompañaba, lo apoyaba en momentos

difíciles, lo escuchaba, lo aconsejaba; creando un lazo familiar único e irrepetible que a lo mejor no encontrará en alguien más, pues denota el sufrimiento que siente cuando expresa: *"La forma en que me quería pues (llora) su amor hacia a mí. (continúa llorando)"* siendo esto lo más difícil de afrontar en su proceso de duelo. Es importante resaltar que, tras la pérdida, el sintió que la familia pudo adoptar una dinámica fluctuante, en donde, si bien la familia siempre ha sido unida, a partir del fallecimiento del centro familiar, los integrantes de esta empezaron a alejarse, por ende, afirma: *"No, yo creo que pues las dos, como que en parte pues la familia cambio, porque la mayoría de gente iba siempre donde la mamita y pues ya como que no va tanta gente, pero igual la familia siempre ha sido muy unida ... La familia siempre ha sido unida como tal, entonces no..."*.

En este sentido, se comprende que el sujeto (3) experimenta un duelo de tipo exagerado pues a causa del desbordamiento afectivo, su experiencia pasa a ser muy intensa y desafiante relacionando sus síntomas inconscientemente con la pérdida de su persona significativa. Como resultado de esto, encontramos que el sujeto (3) se encuentra en las etapas iniciales del duelo, más específicamente, en la etapa de ira, en donde se puede notar que siente una gran frustración y un gran dolor por la pérdida, expresando su enojo a través del cuestionamiento hacia su fe en Dios: *"De pronto, pues no deje de creer como tal, obviamente no, eso nunca, pero si puse en duda mi cosa sobre Dios (llorando e impotente)"; "(voz entrecortada) (...) Yo todas las noches oraba por ella, demasiado, todo el tiempo uff demasiado tiempo, a toda hora sin falta, y pues paso eso, paso eso... (llorando) y también en la forma en que ella creía en ese Dios pues si me entiende, era demasiado religiosa y aun así... pues, no sé cómo que no sirvió al final... (continúa llorando)"* aludiendo a una postura respecto a la religión en donde esta actúa como un fuerte indicador emocional ante la pérdida, es decir, su duda frente a Dios aumenta su dolor y sufrimiento, que se prolongan en el tiempo, lo que provoca que se cuestione el fallecimiento de su ser querido, sin llegar a aceptar plenamente la realidad de su ausencia.

Por su parte, el sujeto 4 expresa una comprensión clara frente el proceso vital de los seres humanos, pues reconoce que hay situaciones en donde la fragilidad del ser podría estar más presente, como durante una enfermedad o una edad avanzada, y que esto puede llevar a que se adopte una posición anticipada sobre la muerte. De hecho, menciona que llegar al entendimiento de esta situación puede representar un desafío ya que implica prever lo inevitable, sin embargo, considera que asumir esta postura fue fundamental pues le ayudó a posicionarse frente a la pérdida

desde otra perspectiva. Podemos notarlo cuando refiere: *"sí, yo he visto la forma y los procesos en cuanto, pues entre los seres humanos y obviamente es difícil uno tratar de, digamos adelantarse a las cosas (...) Entonces, yo he tenido como esa capacidad de poder darme cuenta de que cuando hay algo que ya no está funcionando, digamos que no va a tener como un punto donde se retroceda. (...) sabemos qué cuando hay unas edades ya muy avanzadas y cuando el deterioro de su salud se vuelve cada vez más y más malo o se empeora, Entonces digamos que yo, a diferencia de muchos de la familia, si tenía como esa situación de tener muy claro de que ella, como todos queríamos que siguiera mucho tiempo, pero sabíamos que, o yo sabía que el tiempo no iba a ser tanto"* aunque reconozca el impacto que ha representado perder a una persona como su abuela, el sujeto (4) asume una conciencia frente al proceso de morir. Asimismo, menciona que, el tener un acercamiento previo con su persona significativa antes de que esta falleciera le permitió expresarle sentimientos que quizás nunca le había profesado, siendo esto una oportunidad de descarga emocional y preparación personal hacia el evento que se avecinaba, al respecto, manifiesta: *"Eh, yo lo puedo relacionar con el hecho de tranquilidad (...) en mi caso, yo puedo decir que estoy tranquilo porque yo pude hablar con ella. Y le pude decir, pues lo que lo tenía que decir desde lo más profundo de mí, y fue algo muy, muy de la forma en que yo quizás liberé una carga que tenía, porque desde la personalidad mía no soy mucho de expresar sentimientos, de expresar emociones y esa vez, cuando lo hice, me sentí, me sentí bien"; "yo creo que fui uno de los pocos que tuve la posibilidad de hablar con ella y manifestarle muchas cosas que quizás no le había dicho"*.

Lo anterior es importante ya que el haber tenido este espacio íntimo de conversación, podría haber modificado notablemente la forma en la que el sujeto (4) siente y procesa el dolor pues, si bien, refiere que la pérdida deja una sensación de "vacío" y que su experiencia tanto personal como familiar ha sufrido un antes y un después del fallecimiento de su abuela, en donde sus integrantes se han vuelto más dispersos, éste ha recobrado una tranquilidad pues ha trabajado en la adaptación de esta como lo podemos evidenciar en este fragmento: *"uno, como todos, tiene malos días, entonces uno se siente quizás solo o hay algo que lo entristece o que lo estresa, y quizás aparecen esos momentos donde se juntan lo del proceso que cada uno lleva, pues o en este caso yo, y con lo que uno está viendo en el momento, (...) entonces es duro"; "(...) siempre trato como de realizar lo que yo debo realizar, mi vida diaria, tratando de que no me afecte o que quizás las personas no*

se den, pues no se den cuenta de eso, porque en realidad uno sabe lo que está sintiendo, uno es el que debe tratar de manejar mirando sus estrategias".

Por otra parte, tomando como punto de referencia su experiencia del amor en relación con los vínculos familiares, el sujeto (4) menciona que la relación con su abuela fue muy buena en tanto a que, fue ella la encargada del cuidado y la crianza de él, inculcándole valores, señalándole la importancia de la formación para la construcción de una mejor calidad de vida y le ayudo a forjar su carácter y personalidad, esto lo podemos evidenciar en el siguiente fragmento: *"(...) cuando se dio esa situación del fallecimiento estábamos en clase y estábamos virtual por el tema pues de pandemia. Entonces, quizás viéndolo desde ese punto, eh, es una motivación porque mientras ella fallece, estamos iniciando, que estamos iniciando ese proceso académico, lo culminamos y obviamente esa motivación se trasladó al tema ya de una carrera donde actualmente estudio una licenciatura en educación física"; "(...) entonces yo tengo que trabajar en un club deportivo donde me relaciono con diferentes personas, entonces trato de inculcarle un poco del valor y del ser que yo tengo a ellos y, de igual manera, la motivación como tal para poder terminar el estudio"* convirtiéndose actualmente después de su deceso, en un amor ligado directamente como una fuente de crecimiento y realización personal, viéndola como una motivación para continuar con su proyecto de vida y permitiéndole vislumbrar un futuro mejor.

Igualmente, frente a su experiencia familiar, el sujeto (4) refiere que su abuela era concebida como *"el punto central o el eje de todos"* y que a raíz de su fallecimiento, la armonía y dinámica familiar ha sufrido cambios, pues las personas se han alejado un poco y la celebración de las festividades en conjunto, han disminuido, mencionando: *"(...) es muy notorio, es muy notorio porque antes había situaciones que llegaban donde ella o ella era pues como el pilar o la pieza central de la familia, entonces había situaciones donde uno se podía reunir, hablaba uno diferentes temas, estaba pendiente, todos estábamos bien y de un momento a otro el cambio se sintió bastante, entonces ya prácticamente no, nadie ve lo mismo en el sentido de convivir en familia"* aunque reitera que existen personas en la familia que han tratado siempre de reunir a la mayor cantidad de integrantes, sin embargo, por la distancia o porque cada uno ya constituyó su familia, es difícil que esto suceda. Es importante resaltar que, tras la pérdida, en la familia también han estado muy latentes las opiniones frente al proceso de duelo que cada integrante experimenta: *"Yo creo que hablando con diferentes personas de mi familia. Pues manifestando que yo tuve esa conversación"*

final, Eh yo puedo estar tranquilo. Eh, Muchos de ellos no, no lo han, no lo están o no lo estuvieron por el proceso por el tema de su duelo, que quizás muchos aún todavía no lo han asimilado y todavía siguen teniendo, pues como cierto remordimiento o carga” situación que podría estar relacionada con una sensación de inseguridad familiar que estaría afectando tanto el duelo como las relaciones internas.

En este orden de ideas, se comprende que el sujeto (4) ha experimentado un duelo anticipado, ya que su experiencia emocional y cognitiva le permitieron conocer que la pérdida ocurriría en un futuro cercano, da cuenta de esto cuando afirma: *"En mi caso pasó algo muy particular, y es que, siempre tuve claro, y más cuando se empezó a deteriorar su salud, de que en cualquier momento ella no iba a estar, entonces, digamos que si tuve una predisposición antes de que pasara lo que pasó, eh, teniendo en cuenta de que esto digamos que no tenía ningún tipo de reversa, pues, que no se iba a generar ningún tipo de cambio debido a la gravedad de su situación, entonces yo traté como de ir pensando, pues en que podía pasar en cualquier momento"; "trate de aprovecharlo como para prepararme antes de, y para tratar de cierta forma de disfrutar los pocos días, los pocos momentos que se avecinaban con ella".* Encontrándose en dos etapas de este, las cuales son negociación y aceptación, dado que ha tratado de adaptarse a esta nueva forma de vivir, sin la presencia de su persona significativa y luchando por mantener ese nuevo sentido de vida reflexionando sobre la importancia que tiene vivir el presente, manifestando: *"yo creo que no es olvidar sino pues seguir entendiendo lo que está pasando y a través de los años se va como afianzando pues eso. Yo considero que llegara pues un momento donde no va a dar igual, pero si uno se adapta más a las situaciones".*

En cuanto al sujeto 5, parece estar buscando constantemente un balance emocional y la aceptación religiosa, batallando entre el anhelo de *"hubiera querido ayudarle más"* y el consuelo de que la persona fallecida *"está en un lugar mejor"*, es por ello que no tiene una concepción clara de la muerte, dado que ha tenido pérdidas a lo largo de su vida pero ninguna había sido tan significativa e impactante como la de su madre, o la muerte puede ser vista como una experiencia permanente que sigue afectando su bienestar emocional, a pesar del tiempo transcurrido, refiriendo: *"igual yo digo que la pérdida de la mamá nunca se supera, no sé, uno logra pues, de pronto no pensar en eso, en el momentico, y más cuando es inesperado, porque pues la muerte de ella nos cogió como de sorpresa y, y es como más duro, no sé"* indicando que no tuvo una claridad frente

al fallecimiento de ella, da cuando esto con lo siguiente: *“yo pensaba que cuando yo estaba allá yo no sé qué será pues cuando mi mamá falte, pues que será de uno, pues, uno que ira hacer o como ira, y más que a mi digamos que cuando ella falto de pronto no me querían decir mucho por lo que yo sufro del corazón y mire que a pesar de todo a mí no me paso nada. Fue muy difícil si en el momento que me dijeron, pero bueno, gracias a Dios aquí estoy”*, notándose que también existe una postura por parte de su núcleo familiar de control emocional y autoridad; por lo que experimenta un dolor inexplicable con expresiones como llanto y agitación al hablar de la pérdida, en especial cuando refiere: *“(agitada) que pena con usted, porque igual, duele mucho todavía”; “pero como le digo, por más que usted lllore o no sé, igual eso sigue ahí no sé, tan fuerte, no se”* lo que nos indica que la persona muestra su tristeza y admite que el dolor emocional sigue vigente, incluso con las lágrimas; si bien llorar puede ayudar a liberar sentimientos, el sufrimiento permanece fuerte. Esto muestra una sensación de impotencia ante la situación a pesar de los esfuerzos por afrontar el dolor y el sufrimiento.

Asimismo, cuando hablamos de dolor específicamente de categorías personales, se puede identificar un fuerte sentimiento de desconexión emocional que estaría relacionado con un sinsentido y que aun cuando su propósito es seguir luchando por el bienestar de sus hijos y su familia, la persona enfrenta un dolor palpable, evidenciado en sus lágrimas; esto muestra cómo su carga emocional tiene un impacto significativo en ella, da cuenta de esto cuando refiere *“igual para mí pues uno sigue viviendo porque bueno uno tiene sus hijos y su familia, pero igual ya como que nada tiene sentido (llora) pues, ya no es cómo lo mismo, si me entiende”*. Al hablar de los vínculos familiares, refiere *“digamos que yo con las hermanas si mantengo como más en contacto, con los hermanos pues como más alejado, si me entiende”* lo que demuestra que la dinámica familiar es compleja y depende de vínculos y confianza mutuos, lo que puede generar sentimientos de aislamiento incluso dentro de la familia, enfatizando que son los padres quienes mantienen la familia unida y que cuando ellos faltan pues ya no se encuentra un sentido en tener reuniones familiares, manifestando: *“si porque pues yo digo que los papás son pues lo que mantiene como digamos la familia unida y pues digamos que después de que los papas faltan, ya pues los hermanos cada uno cogen su lado (...) ellos piensan digamos en uno, pues yo lo digo porque digamos pues una reunión de familia ya como que eso no tiene sentido pues no es lo mismo, no sé”* indicando una fuerte dependencia emocional donde la pérdida de su madre ha dejado un vacío significativo.

Por otra parte, se identifica que tiene un duelo enmascarado ya que la persona experimenta síntomas físicos y comportamientos relacionados con la pérdida de su ser querido, pero este no los vincula conscientemente con la dicha pérdida, refiriendo *“pues de pronto porque yo en estos momentos mantengo pues como muy enferma y pues uno digamos que a la mamá es con quien más se desahoga pues no sé, o que de pronto ella le diga a uno que no, que siga adelante (voz entrecortada)”*. En cuanto a las etapas del duelo, se encuentra en la etapa de ira ya que esta puede surgir como una forma de expresar su frustración y el dolor por la pérdida de su madre, diciendo *“pues como le digo, no sé, pues digamos que, porque uno digamos, teniéndola pues como una fuerza, pues que le da uno como para seguir. Cuando ella no está, pues ya, pues como le digo, no, no sé, ya como que las cosas no importan, no se uno sigue adelante como le digo, por su familia y porque tiene que seguir, pero pues no, no es igual”*, al mismo tiempo se encuentra en la fase de depresión ya que experimenta una tristeza profunda y comprende la magnitud de la pérdida; por último se encuentra en la fase de negociación esto se muestra a través de la lucha constante entre el dolor emocional y su búsqueda de consuelo en la fe, tratando de equilibrar el dolor que está experimentando con la creencia de que su madre está en un lugar mejor, pero el dolor sigue estando presente, como expresa en el siguiente fragmento: *“pues yo digo que no se, herramientas como podría ser como la oración, pues rezar mucho, pues tanto por ella como por uno, pa que mi Diosito le de resignación pues porque uno digamos uno cree que, pues yo pensaba que cuando yo estaba allá yo no sé qué será pues cuando mi mamá falte”*, igualmente, cuando expresa *“Pero lo que me consuela pues es saber que fui buena hija y que ella una buena madre y (solloza) siempre estuvimos juntas, siempre que se pudo”* nos indica que la fe actúa como un medio de resignificación ante lo inevitable y que al saber que fue buena hija son fuente de consuelo para enfrentarse al proceso de duelo, encontrando una forma de vivir con la pérdida.

Cuando se habla de trauma y conflicto, específicamente como influye el duelo en la continuación del proyecto de vida, se identifica que esta no tiene una claridad de este, ya que refiere *“no se (risa) es un futuro incierto porque uno no sabe pues que puede pasar dentro de cinco años. Puede estar mejor o puede recordarla más. Pues no se”* esta incertidumbre nos muestra como el duelo puede dificultar la planificación del futuro, donde la incapacidad para ver un camino definido puede estar relacionada con la profundidad del lazo afectivo y con el tipo de trauma experimentado, asimismo, cuando refiere *“yo creo que eso es para toda la vida. Puede que de pronto a medida que*

pasan los años pues uno no la recuerde con tanto dolor como lo hace todavía porque esta reciente, pues no se. Porque digamos nuestro papá lo recordamos ya hace tantos años, pero ya como que ya no duele tanto, pero yo digo que la mamá será por el contacto que uno tiene con ella que de pronto es más duro, no sé, no sabría explicar” indica que aún con el paso del tiempo, aunque el dolor puede atenuarse, la marca de la pérdida permanece, afectando tanto nuestra forma de recordar a quienes hemos perdido como nuestra habilidad para proyectarnos y abordar nuevas vivencias. Finalmente, se identifica que el amor en el sujeto actúa como una fuente de crecimiento y realización personal, mencionando *“No con ella bien. Pues, eh mantenía muy pendiente de ella”* del mismo modo, se evidencia una madurez en la relación la cual influye en la forma en cómo se maneja el duelo, diciendo *“pues yo pienso si uno que de pronto fue buen hijo le da tan duro, yo me imagino una persona así que sea así con su mamá y algún día falte pues no sé, pues, yo digo que ya ahí si sería lo peor”*.

En síntesis, se destaca que los participantes experimentan el duelo de maneras únicas: algunos presentan un duelo crónico caracterizado por la prolongación del sufrimiento, la dependencia emocional y la dificultad para aceptar la muerte. Otros logran una aceptación más natural del proceso, percibiendo la muerte como parte inevitable de la vida. La religión y la fe juegan un papel fundamental en la resignación y en encontrar consuelo tras la pérdida, aunque también emergen conflictos internos relacionados con la espiritualidad.

Un elemento central es la conexión emocional que los dolientes tenían con la persona fallecida, siendo esta figura vista como un pilar esencial en la vida familiar y personal. Tras su muerte, se observa una reconfiguración de las dinámicas familiares, con un notable distanciamiento entre sus miembros, lo que evidencia la fragilidad de los lazos tras la pérdida de una figura unificadora. Por último, se identifica que el duelo es un proceso que impacta profundamente el proyecto de vida de los entrevistados, afectando su capacidad para avanzar y proyectarse en el futuro. Sin embargo, algunos logran convertir la pérdida en una fuente de fortaleza para mejorar y continuar adelante, aunque siempre llevando consigo el dolor de la ausencia.

9 Discusión

El duelo es un proceso emocional complejo que varía de una persona a otra según su experiencia en el mundo. Cuando se toma como punto de referencia los vínculos con la persona fallecida y los recursos emocionales y sociales disponibles, se entiende que sigue siendo un suceso que puede afectar de manera significativa la dinámica de una familia, especialmente cuando se trata de figuras que desempeñan un papel central, como las madres o abuelas. En el análisis de las dos familias, es evidente cómo la pérdida de una figura materna genera un impacto profundo en las relaciones y la estructura familiar; ambas familias experimentan un desequilibrio tras la muerte de sus seres queridos, lo que resalta la importancia de los vínculos previos y la estabilidad que estas figuras aportaban. El duelo no solo representa una pérdida emocional, sino también una ruptura en la funcionalidad familiar, lo que a menudo se refleja en una distancia emocional o la necesidad de reconfigurar roles dentro de la familia. La forma en que cada familia afronta este proceso ya sea unida o distanciada, influye en la capacidad para restablecer la cohesión o, por el contrario, en el deterioro de los vínculos.

Estas diferencias en el afrontamiento pueden estar ligadas a factores como las estrategias individuales de cada miembro, el apoyo social que reciben y los recursos emocionales que tienen a su disposición. Al proyectar el futuro, estas familias pueden enfrentarse a la necesidad de redefinir su identidad colectiva, lo cual también influirá en cómo enfrentarán nuevos desafíos. Como forma de ejemplificar lo que hemos mencionado, se profundizará en las categorías más significativas que fueron encontradas en ambas familias:

Muerte, Dolor y Duelo

El dolor es una constante en ambas familias, aunque las formas de afrontarlo varían. En la familia 1, los sujetos oscilan entre aceptar la muerte como un proceso natural, el cual fue descrito de esta manera por Kübler-Ross (2003) y la resistencia a dejar ir; el sujeto (1) de esta familia maneja su dolor a través del trabajo, sugiriendo un duelo enmascarado en el que las emociones son reprimidas en favor de la funcionalidad. El trabajo actúa como un refugio que le permite distraerse del vacío emocional, evitando enfrentarse de manera directa al dolor, así como lo considera el autor Levin (s.f.), quien menciona que en esta experiencia se ponen en juego diversos componentes los cuales mantienen una relación directa entre el estado interno y externo del sujeto.

En la familia 2, el dolor se expresa de manera más abierta, como lo evidencia el sujeto (1) al mencionar que llora constantemente al recordar a su madre, a lo largo de la entrevista, muestra una mayor fragilidad emocional, lo que sugiere que el duelo sigue siendo un proceso prolongado e intensificado por la dependencia emocional que probablemente ocasiona un dolor intolerable tanto a nivel de la muerte como en la continuación de su vida, por lo que termina refugiándose en el constante anhelo como forma de aliviar el sufrimiento tal como lo plantea Tizón (2007). Este dolor no solo se experimenta como una ausencia física, sino también como una sensación constante de soledad. Como consecuencia de esta experiencia, en el sujeto (1) y (5) aparece una somatización del dolor, donde se manifiestan síntomas físicos relacionados con el duelo, como la falta de energía o la sensación de estar enfermos, indicando que el dolor emocional no solo afecta su bienestar psicológico, sino también su estado físico, pero este no aparece de forma consciente como refiere Wilhem Shekel (como se citó en Muñoz C, 2009), pues sugiere que la experiencia psicósomática no parte de un deseo de llamar la atención del otro sino que su dolor es corporalmente presente, ya que se desarrolla como una respuesta a la intensidad de la pérdida.

Por otro lado, el duelo anticipado es otra categoría clave en ambas familias, aunque predomina más en la familia 1 que en la familia 2. Cabodevilla (2007), plantea este tipo de duelo como el momento en que una persona se anticipa en la elaboración del dolor de la pérdida antes de que esta ocurra totalmente, iniciando un proceso de entendimiento emocional y cognitivo e implementando las herramientas necesarias para elaborar el duelo, de manera que en la primera familia todos los integrantes experimentaron una anticipación de la muerte, pues sabían que la pérdida era inevitable debido a la enfermedad terminal de su ser querido. Sin embargo, en la familia 2, el sujeto (4) fue la única persona que tuvo esa antelación, pues el fallecimiento, si bien, se dio en un contexto hospitalario por complicaciones de una enfermedad crónica, los otros integrantes de la familia no habían previsto la posibilidad de que falleciera, manteniendo una esperanza en la recuperación de su persona significativa.

No obstante, incluso con esta previsión, la pérdida generó un vacío emocional que muchos no lograron llenar, sumado al uso de la negación y la negociación como mecanismos de defensa para lidiar con el dolor ya que, según Kübler-Ross (2006) son etapas del duelo en donde el papel principal de estas es proteger el psiquismo de alguna manera para solventar el dolor que surge por la pérdida. En muchos casos, esto se combinaba con la idealización de la persona fallecida, la cual podría darse debido a la calidad del vínculo que se sostuvo con el difunto, al respecto Sternberg

(1998) menciona que en los triángulos amorosos existe tanto la versión real como la versión idealizada de la relación y que cada persona crea una interpretación propia de la misma con base a sus experiencias individuales. Este es el caso de la familia 2 a excepción del sujeto (3), donde la madre o abuela era percibida como una figura intachable y ejemplar permitiendo contrastar lo que plantea el autor. Esta variabilidad en el duelo anticipado sugiere que el proceso que se experimenta tras una pérdida no solo es individual, sino que también se desarrolla en un contexto familiar y colectivo.

Duelo como proceso familiar y colectivo

El duelo no es una experiencia aislada que afecta solo al individuo; es un proceso que repercute en toda la estructura familiar debido a que el fallecimiento de una persona significativa es tan disruptivo que termina desordenando psíquicamente al sujeto y posteriormente al grupo social que lo rodea, tal como lo menciona Cifuentes (2011). En ambos casos (familia 1 y 2), la pérdida de una figura central como la madre o abuela tiene un impacto profundo en las relaciones familiares, lo cual es apoyado por Rando (1984) quien sugiere que el impacto tanto a nivel emocional como de la identidad no será igual perdiendo una madre o un padre, que cuando fallece un hermano o un primo, ya que estos roles se conciben como el núcleo familiar y al ocurrir su deceso generaría nuevas dinámicas en la familia. Desde una perspectiva sistémica, la familia funciona como un sistema donde cada miembro cumple un rol, y la muerte de una persona clave puede desequilibrar dicho sistema.

En la familia 1, la muerte de la madre/abuela crea un vacío emocional que los miembros intentan llenar de diversas maneras ya que al enfrentar el duelo anticipado también se pone en juego la estructura familiar previa al padecimiento de la persona concebida como el núcleo familiar (Rando, 1984). De esta manera, se entiende la razón por la que se observa un distanciamiento entre los familiares, lo cual sugiere que la muerte desorganiza los lazos previamente establecidos, revelando la importancia de las figuras matriarcales para mantener el núcleo familiar. En este sentido, el duelo no solo es la pérdida de un ser querido, sino la pérdida del cohesionador familiar, lo que genera una desconexión entre los miembros y dificultades para reconstruir esa unidad.

Por su parte, en la familia 2, este fenómeno también es evidente, aunque los miembros intentan mantener ciertas tradiciones y roles a pesar de la ausencia del fallecido. Se introducen prácticas como la idealización de la persona fallecida como lo plantea el autor Sternberg (1998) y la adopción de sus características, lo cual refuerza la importancia de la persona perdida como

modelo dentro del sistema familiar. Este tipo de respuesta puede ser una forma de mantener la conexión emocional, pero también puede complicar la aceptación plena de la pérdida al continuar vinculado emocionalmente a una imagen idealizada del fallecido. Por ello, la dinámica familiar se ve profundamente influenciada por el rol del fallecido, quien a menudo se convierte en un punto de referencia emocional y cultural.

Dinámica familiar y rol del fallecido

Como se viene mencionando anteriormente, perder una figura importante provoca un reacomodo en las dinámicas familiares, donde se observan dos patrones principales: el distanciamiento entre los miembros de la familia y la dificultad para mantener las tradiciones familiares que giraban en torno a la figura fallecida. En la familia 1, se nota una clara desunión familiar, donde los sujetos reconocen que las reuniones familiares y las expresiones de cariño han disminuido significativamente como lo expresa el sujeto (1) quien menciona que la familia solía reunirse frecuentemente en torno a la figura materna, pero que, tras su muerte, estas reuniones se han vuelto menos frecuentes y ahora giran en torno a su padre. Por lo que, esto denota un intento por reorganizar la estructura familiar la cual se ha visto afectada tras el fallecimiento de la persona concebida como el núcleo de la familia, tal como lo menciona el autor Loitegui (2008). Esta tendencia se repite en la familia 2, donde el impacto es aún más evidente. La madre es vista como el pilar de la familia, y su muerte provoca un distanciamiento entre los hermanos, quienes, tras su fallecimiento, comienzan a alejarse unos de otros. Este distanciamiento refleja la fragilidad de los lazos familiares cuando se pierde a una figura que actuaba como unificador, tal y como lo afirma Rando (1984). Por tal razón, el duelo no solo afecta emocionalmente a cada miembro, sino que también altera las relaciones y la estructura familiar en su conjunto.

En esta línea de ideas, el vínculo emocional con la figura fallecida no solo es importante en términos de cómo afecta a la dinámica familiar, sino también en la manera en que los sujetos gestionan su proceso de duelo. En la familia 1, por ejemplo, todos los sujetos relatan cómo los recuerdos relacionados con la madre, como la comida o las reuniones familiares, les ofrecen un confort emocional, aunque también reconocen que evitan ciertos recuerdos para no activar el dolor que conlleva el duelo, esto como forma de posicionarse frente a la pérdida. En la familia 2, se observan expresiones similares de consuelo en los recuerdos, pero con una mayor idealización de la persona fallecida, lo que refuerza el vínculo emocional y prolonga el sufrimiento, esto lo apoya Sigmund Freud (1915) cuando refiere que el sujeto en duelo busca en su memoria emocional una

forma de conexión con el vínculo, sumado al anhelo de volver a compartir esos espacios que en algún momento fueron tan importantes. Por lo tanto, el vínculo emocional con la figura fallecida no solo afecta la dinámica familiar, sino también la forma en que los individuos gestionan su duelo. Mientras algunos encuentran consuelo en los recuerdos, otros pueden idealizar a la persona fallecida, lo que puede prolongar el sufrimiento, esta diversidad en la forma de afrontar el duelo indica que las dinámicas de poder y los roles familiares son fundamentales para entender cómo se experimenta y se maneja la pérdida.

Las dinámicas de poder en el duelo

Un aspecto relevante en el análisis de ambas familias es cómo los roles sociales y familiares influyen en la manera de procesar el duelo. En la familia 1, se puede observar que los sujetos (2) y (4) asumen el rol de "cuidador emocional", mientras que los sujetos (1) y (5) optan por la evasión emocional, reprimiendo sus sentimientos al no sentir que es su responsabilidad lidiar públicamente con el dolor. Este reparto de roles dentro de la familia no solo refleja la distribución de poder dentro del sistema, sino también las expectativas sociales sobre cómo debe procesarse el duelo ya que, según Bewen (1978) cuando una familia pasa por este proceso, dependerá de la importancia del rol que tenía la persona fallecida para considerar la intensidad con la que se experimenta la reorganización. Asimismo, cuando aparece la presión familiar como un intento de controlar la experiencia de duelo en los integrantes, esta genera una dificultad considerable que termina por aportar en el distanciamiento y rompimiento del vínculo emocional, de este modo, quienes asumen el rol de cuidadores a menudo experimentan un sufrimiento más prolongado, ya que sus responsabilidades no les permiten enfocarse en su propio proceso de sanación.

Ahora bien, en la familia 2, algunos dolientes específicamente los sujetos (2) y (4) toman un papel activo en el mantenimiento de la estabilidad familiar tras la pérdida. Esto se puede ver en la forma en que el sujeto (2) intenta reorganizar el entorno familiar, deshaciéndose de objetos del fallecido para intentar "cerrar" el ciclo del duelo, según Cabodevilla (2007) aportando en la creación de nuevas formas de vincularse y en la búsqueda de la adaptación familiar tras la pérdida. Sin embargo, esta gestión activa también puede generar conflictos con otros miembros que no están listos para desprenderse emocionalmente, mostrando la tensión entre diferentes formas de abordar el dolor, como lo evidencia el sujeto (3) y (5).

En consecuencia, estas dinámicas familiares están influenciadas por el contexto cultural y social en donde ocurre la pérdida puesto que a nivel de la sociedad se encuentran varias posturas

de cómo se “debe” manejar el duelo, dado que, constantemente se cuestiona el tiempo en que el doliente experimenta el duelo, los lugares donde puede mostrarse vulnerable y las estrategias de afrontamiento que cada sujeto adopta. Esto nos lleva a profundizar un poco más en la forma en como la religión influye en los dolientes.

Influencia de la religión

Un factor crucial a nivel social en el proceso de duelo es la influencia que tiene la religión en los dolientes ya que las creencias sobre la muerte, el dolor y el "deber" frente a la pérdida pueden afectar profundamente cómo las personas procesan el duelo, pero también puede ayudar a enfrentar la vida tras la muerte de un ser querido.

En la familia 2, la creencia religiosa tiene un peso importante en la forma de afrontar la muerte. Los participantes encuentran consuelo en la fe, lo que les ayuda a resignarse ante la pérdida y aceptar la muerte como parte del ciclo natural de la vida, tal como lo expone Ceriani (2001) pues para este autor, a lo largo de la historia las personas se han refugiado en las interpretaciones que aporta la religión para poder aliviar la idea angustiante de morir. En este sentido, el sujeto (1), por ejemplo, menciona que la fe en Dios le permitió aceptar que su madre había encontrado descanso tras su enfermedad, esta creencia proporciona un sentido de alivio, aunque el dolor emocional sigue presente. Lo que nos indica que la fe actúa como un mecanismo de aceptación, donde la muerte se ve como una voluntad divina que ayuda a aliviar el sufrimiento del fallecido, esto es apoyado por el autor McCubbin y McCubbin (1993) quien lo cataloga como un mecanismo dirigido hacia el problema, pues los sujetos buscan en el apoyo espiritual una forma de enfrentar el dolor. Esta interpretación proporciona una estructura para lidiar con el dolor, permitiendo a los dolientes encontrar paz al creer que su ser querido ha descansado en un mejor lugar, como lo manifiestan los sujetos (1), (2) y (5). No obstante, esta fe también puede generar conflictos internos como se puede evidenciar en el sujeto (3) donde se observa la presencia de sentimientos de frustración hacia Dios, cuestionando por qué sucedió la muerte a pesar de sus creencias religiosas.

Este conflicto pone de manifiesto la tensión entre la necesidad de encontrar consuelo espiritual y la realidad emocional del dolor, lo que puede complicar el proceso de aceptación. La religión, en este caso, actúa como un mecanismo dual: proporciona consuelo, pero también puede desencadenar sentimientos de impotencia si no se siente que la fe "protege" de la pérdida lo que permite entender por qué autores como Pargament y Koenig (1997) crean el concepto conocido como “afrontamiento religioso” ya que consideran que esta forma de buscar significado a los

hechos, actúa como mecanismo de afrontamiento en muchas de las experiencias que suelen ser mentalmente desafiantes para las personas.

De cualquier modo, esta influencia no siempre está presente en la elaboración pues en la familia 1, la religión no aparece como un elemento tan central en el proceso de duelo, si bien algunos participantes mencionan la esperanza de un reencuentro con el ser querido, la estrategia de afrontamiento principal se basa en la rutina y el trabajo, más que en la fe religiosa. A medida que exploramos las diferentes estrategias de afrontamiento utilizadas por cada familia, se revela un panorama diverso que refleja sus formas únicas de lidiar con el duelo y adaptarse a la pérdida.

Estrategias de afrontamiento

Cuando se habla de estrategias de afrontamiento se refiere a la forma en la que las personas abordan algunas experiencias disruptivas que pueden sobrepasar los recursos intrapsíquicos, como lo apoyo el autor Lazarus y Launier, (1978.) En este caso, se observa que estas maneras de enfrentar el duelo difieren significativamente entre las dos familias. En la familia 1, se observa que los sujetos (1), (4) y (5) utilizan la evasión emocional como una forma de lidiar con el dolor, lo cual, Lazarus y Folkman (1986) definen como un estilo de “afrontamiento dirigido a la emoción”, pues se opta por manejar la situación dolorosa e inalterable apoyándose en la minimización, el distanciamiento o la evitación de aquello que le recuerde la pérdida. De esta manera, el trabajo, la rutina y la huida constante de los recuerdos dolorosos son mecanismos que permiten a los dolientes mantener cierta estabilidad emocional, en el caso del sujeto (1), el enfoque en el trabajo actúa como un método de distracción, mientras que el sujeto (2) utiliza los recuerdos y rituales cotidianos para mantener viva la conexión emocional con su madre fallecida.

Simultáneamente, en la familia 2, el duelo también se enfrenta de manera emocional, sin embargo, los sujetos toman una postura de aceptación frente a los sentimientos que surgen tras la pérdida, teniendo un mayor enfoque en la fe religiosa y las experiencias de alivio espiritual. El sujeto (5) menciona la importancia de la oración y el consuelo que encuentra en la creencia de que su madre está en un lugar mejor. En este contexto, la religión juega un papel fundamental en la aceptación de la muerte y en la resignación ante la pérdida donde la fe actúa como un recurso emocional que ayuda a los participantes a encontrar significado en el proceso de duelo y a sobrellevar el dolor. Lo anterior se ve apoyado por McCubbin y McCubbin (1993) quienes afirman que la forma en cómo se enfrenta el duelo y las estrategias utilizadas varían en los sujetos, sin importar su edad, adoptando mecanismos centrados tanto en el problema como en la emoción,

según sea el caso y la necesidad del deudo. Este enfoque en la fe resalta la importancia del amor y los vínculos familiares, que se convierten en fuentes de apoyo y fortaleza durante el proceso de duelo. Igualmente, la conexión emocional y el sentido de unidad son esenciales para afrontar la pérdida y encontrar consuelo en los recuerdos compartidos.

Amor y vínculo familiar

En ambas familias, el amor hacia la persona fallecida está profundamente relacionado con el dolor experimentado tras la pérdida, pues el sentimiento que genera el vínculo es tan grande que termina causando una disminución en la autonomía, siendo este un amor enfocado en la fusión con el otro, así como lo menciona Gikovate (1996); la madre o abuela fallecida es descrita en términos de profunda admiración y cariño, lo que refuerza la percepción de su rol central en la estructura familiar, lo anterior es apoyado por el autor Bewen 1978, (citado por Worden, 2016, p.248) quien desarrolla la idea de que al momento en que fallece una persona significativa concebida como el pilar fundamental de la familia, esta ocasiona un dolor de gran magnitud en los deudos. En el análisis de la familia 1, se observa que el vínculo con la persona fallecida sigue presente en las emociones, siendo el amor un elemento que fortalece la relación con los recuerdos, como lo evidencia el sujeto (2) al mencionar que cocinar le ayuda a sentirse conectada con su madre utilizando esto como una forma de resignificar la pérdida, la cual es una de las tareas que menciona Worden (2016) para ayudar con la tramitación del duelo de forma colectiva. De manera similar, en la familia 2, el sujeto (1) idealiza la figura materna, describiéndola como "la mejor madre y abuela", resaltando su papel como cuidadora y apoyo constante; esta idealización del ser querido también aparece como un mecanismo protector, prolongando el duelo, como lo expresa el autor Sternberg (1998).

Por lo tanto, ambas familias experimentan un fuerte apego emocional a la figura fallecida, lo que denota una dependencia afectiva significativa. Según Bowlby (1980) este aferramiento se da debido a que la persona fallecida fue vista como una figura de apego significativa y cuando muere, el deudo siente una "ansiedad por separación" lo que lo lleva a experimentar sensaciones de malestar emocional. En el caso de la familia 1, este vínculo influye en las dinámicas familiares y en la permanencia de las tradiciones, ya que todos sus integrantes mencionan la importancia de continuar con los rituales familiares para mantener viva la memoria de la persona fallecida, como lo apoya Freud (1915). En la familia 2, por otro lado, el distanciamiento entre los miembros tras la muerte de la madre sugiere que, sin su presencia, la cohesión familiar se debilita, resaltando su rol

como eje unificador, como lo manifiestan los integrantes de esta. Esta situación puede estar directamente relacionada con el hecho de que los integrantes de esta familia no experimentaron un duelo anticipado, por tanto, no pasaron por una de las tareas expuestas por Lebow (1976), quien expone que este proceso puede aportar positivamente en la tramitación del duelo colectivo. Es por ello, que las diferencias en como manejan el duelo en cada familia subrayan no solo la importancia del vínculo perdido, sino también cómo ese vínculo puede influir en el futuro de sus miembros.

Impacto del duelo en el proyecto de vida

El duelo impacta de manera significativa la capacidad de las personas para proyectarse hacia el futuro; tras una pérdida, muchos enfrentan dificultades para avanzar en sus vidas, lo que puede afectar su disfrute diario y la planificación de proyectos a largo plazo. En ambas familias, se observa que los sujetos tienen dificultades para avanzar con sus vidas después de la pérdida; en la familia 1, los sujetos (1), (2), (4) y (5) mencionan que, aunque tratan de continuar con sus vidas, el duelo sigue presente en su cotidianidad, afectando su capacidad para disfrutar de las actividades diarias o para planificar su futuro de manera plena, lo que podría indicar una dificultad para buscar un nuevo sentido existencial ya que, como afirma Frankl (1990) la pérdida de alguien significativo te lleva a experimentar lo que denomina como *vacío existencial* el cual se basa en que, a pesar de que aun el deudo siga con vida, presenta una dificultad al conectarse con el mundo que lo rodea.

Por su parte, en la familia 2, el duelo también interfiere con el proyecto de vida de los sujetos, quienes sienten que la ausencia de la figura materna deja un vacío que es difícil de llenar. Sin embargo, en algunos casos, la pérdida se convierte en una fuente de fortaleza, como se observa en el sujeto (4), quien utiliza la memoria de su abuela como una motivación para seguir adelante y mejorar en su vida personal y profesional. Siguiendo con el autor Víctor Frankl (2001) el ser humano a pesar de experimentar muchas situaciones desafiantes siempre está dispuesto a encontrarle un sentido a su vida, apoyándose de sus experiencias en el mundo y en los vínculos con el otro, situación que se ve reflejada en el sujeto (4), cuando busca en la pérdida una motivación para continuar con su proyecto de vida. Por lo anterior, cuando se explora el impacto del duelo en sus proyectos de vida, se hace evidente que la ausencia de la figura materna o familiar no solo marca un proceso de adaptación emocional, sino que también plantea desafíos significativos para la proyección personal y el bienestar a largo plazo.

Impacto del Covid-19

El Covid-19 tuvo un impacto significativo en los dolientes de las familias analizadas, especialmente en la familia 2. Según lo mencionado en el análisis, la pandemia afectó tanto el desarrollo de los hechos como la forma en que los dolientes experimentaron el duelo, añadiendo un nivel de sufrimiento adicional, pues la forma en la que se intervenía esta situación fue particularmente compleja debido a la soledad presente en el proceso de morir de las personas enfermas, como lo afirma Araujo, García y García-Navarro, (2020). Este impacto se manifestó principalmente en dos áreas clave:

La primera de ellas tiene que ver con las restricciones de salubridad y distanciamiento social, las cuales estuvieron presentes debido a la situación tan compleja que atravesaba el mundo. Las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia, si bien, fueron condiciones justificadas (Araujo, et. al., 2020), jugaron un papel muy importante en la elaboración del duelo; y como consecuencia las interacciones familiares y los rituales funerarios fueron limitados, lo que impidió que los dolientes pudieran acompañar a sus seres queridos de la manera habitual. La falta de contacto físico y la imposibilidad de realizar ceremonias tradicionales de despedida afectaron emocionalmente a los sujetos, quienes sintieron una mayor soledad e impotencia frente a la pérdida, ya que socialmente no se le pudo dar un lugar al dolor, situación que ayuda, según los autores Araujo, et. al., (2020) ya que esto permite que personas que hayan sido parte del proceso de enfermedad acompañen a los integrantes de la familia en su dolor.

La segunda área tiene que ver con el aislamiento emocional puesto que las restricciones impuestas por el Covid-19 provocaron que los dolientes tuvieran que procesar su dolor en un entorno de mayor aislamiento. La pandemia redujo las oportunidades para recibir el apoyo social y familiar que normalmente juega un rol crucial en el proceso de duelo, y aunque, según Cabodevilla (2007) el ritual para despedir al difunto ya venía siendo visto por la sociedad como un tabú y la expresión del dolor de los deudos no era aceptada totalmente, esto terminó ocasionando la vivencia de un duelo mucho más solitario y prolongado. Dada la naturaleza del caso, se entiende que el Covid-19 intensificó el dolor del duelo especialmente en la familia 2, dificultando los procesos normales de despedida y de apoyo social que son fundamentales para la sanación emocional.

En síntesis, este análisis muestra cómo el duelo varía según las dinámicas familiares, los recursos emocionales disponibles y la estructura de apoyo, por ello este proceso es complejo y único para cada individuo, dando cuenta de que no es un proceso lineal ni uniforme, donde las

experiencias individuales de dolor, aceptación y afrontamiento varían según los vínculos emocionales, la estructura familiar y los recursos personales y emocionales de cada individuo; pero en ambas familias se destacan ciertos elementos comunes que permiten una comprensión integral del mismo. Así pues, mientras que en la familia 1 las estrategias de afrontamiento se centran en la evasión y la rutina, en la familia 2, la religión y la somatización del dolor juegan un papel más prominente. Dichas familias revelan la importancia del vínculo emocional con la persona fallecida y cómo su pérdida impacta no solo a nivel personal, sino también en la dinámica familiar y en la capacidad para proyectarse a futuro donde este se ve afectado por el duelo, pero algunos sujetos logran transformar la pérdida en una fuente de fortaleza y crecimiento personal. De esta manera, se obtiene una visión más completa y profunda de cómo las personas enfrentan la muerte y el dolor, y cómo estos procesos impactan en sus vidas cotidianas, en sus relaciones familiares y sociales.

10 Conclusiones

El ser humano es un ser social, lleno de complejidad, entregado a sus vínculos interpersonales y con conciencia de la muerte. Sin embargo, en el momento en que se sufre una pérdida de una persona significativa se genera un fuerte cambio sobre su esfera social, personal, psicológica y emocional. Con esta investigación se pretende comprender el grado de dificultad con la que es experimentado el duelo permitiendo observar la importancia de vivir este proceso de la mejor manera posible; evidenciando que es necesario contar con el acompañamiento social ya que, al existir una falta de rituales funerarios, como la velación o el acompañamiento al cuerpo del difunto, puede dificultar la tramitación emocional del duelo. Esto es contrastado con el fenómeno que se vivió en pandemia con las muertes causadas por el Covid-19 en Colombia, donde hasta octubre de 2023, se reportaron más de 142.780 muertes según el Ministerio de Salud y Protección Social, (2023). Donde las restricciones sanitarias impidieron que muchas familias despidieran adecuadamente a sus seres queridos.

Sumado a esto, nuestra historia en Colombia ha sido marcada por la violencia y la desaparición forzada. Según el Centro Nacional de Memoria Histórica, se estima que alrededor de 80,000 personas han sido víctimas de desaparición forzada desde 1985, lo que agrava aún más el duelo colectivo, al dejar muchos duelos sin cierre. Esta falta de cierre puede generar un impacto emocional prolongado en las familias y en la sociedad en su conjunto ya que, al ser una problemática social poco intervenida por los estamentos gubernamentales, estas heridas de dolor quedan abiertas en el deudo.

Por ello, se entiende que el duelo está influenciado por factores históricos, socioculturales, psicológicos y por las relaciones familiares. Cada persona experimenta el duelo de manera diferente según su relación con el difunto, lo que afecta el duelo familiar y colectivo. Un ejemplo claro es el rol de la madre, cuya pérdida impacta no solo a los hijos, sino también a la estructura emocional del núcleo familiar. Comprender estas influencias permite analizar cómo el contexto y las dinámicas sociales y culturales amplifican o dificultan el proceso de duelo en este ámbito.

Ante el duelo anticipado, se observa que este no siempre se manifiesta en las familias que experimentan el sufrimiento de ver el deterioro en la salud de un ser querido, como se evidenció en los casos analizados. Estas experiencias pueden relacionarse tanto con una unión y apego intenso hacia la persona próxima a fallecer, como con un deseo de “eliminar” cualquier recordatorio del

ser querido y de la situación inevitable, lo que a veces resulta en un distanciamiento total del vínculo con esa persona significativa.

Por otro lado, las edades juegan un papel muy importante al momento de experimentar un duelo, pues el grupo etario al que pertenece no determina totalmente la forma en que experimenta la pérdida de una persona significativa. Al respecto, se encuentra que, en el rango de edad entre los 18 y 20 años, la forma en que se tramita el duelo presenta variaciones en cuanto a los estilos de afrontamiento, pues mientras uno de los sujetos (Familia 1) se centra en la liberación emocional de forma íntima e individual; el otro sujeto (Familia 2) evita su expresión emocional. De igual manera, respecto al rango de 20 a 30 años, estos se enfrentan al duelo de manera diferente, en donde uno de los participantes (Familia 1) se aferra a la negación del suceso, el otro sujeto (Familia 2) muestra una amplia comprensión de lo que se avecinaba.

Igualmente, en el rango de edad entre 30 y 40 años, un sujeto (Familia 1) presenta una evasión emocional muy marcada, mientras que el otro (Familia 2) muestra una aceptación del suceso que le ayuda a mantener un control emocional. Frente al rango de edad entre 40 y 50 años, uno de los sujetos (Familia 1) se encuentra en una de las etapas iniciales del duelo, predominando sentimientos de ira y depresión, mientras que el otro sujeto (Familia 2), su aceptación hacia el suceso está muy relacionada con su fe en Dios ya que le proporciona un alivio emocional, dado que piensa que su madre se encuentra en un mejor lugar; en el rango de edad entre 50 y 60 años, uno de los sujetos (Familia 2) se aferra a la idealización del fallecido, encontrándose en una fase de negación, mientras que el otro sujeto (Familia 1) evita tener cualquier contacto con aquello que le recuerde la pérdida de su persona significativa.

Asimismo, se evidencia que la variable de género puede influir en la expresión del dolor, sin embargo, esto no garantiza totalmente el éxito de la resolución del duelo. Tal es el caso de lo que presenta esta investigación, donde, cinco de las siete mujeres participantes mostraron signos de experimentar mucho dolor hacia su pérdida, aunque esta haya pasado hace tres años; mientras que las dos mujeres restantes mostraron un avance significativo en el duelo, pues mencionan recordar con amor a su ser querido. En lo que respecta a los hombres, se puede observar una amplia variación del esfuerzo por recuperarse psíquicamente, ya que uno de ellos se posiciona frente a la pérdida desde la aceptación, mostrando un entendimiento ante las etapas de la vida y por consiguiente ante la muerte de su ser querido. Los otros dos, por el contrario, muestran dificultades de maneras diferentes, puesto que, uno de ellos presenta un estilo de afrontamiento muy particular

en donde revela su ira hacia Dios y sus decisiones; mientras que el otro se refugia en el trabajo como una forma de evadir el dolor y evitar el recuerdo de la pérdida. De esta manera, las estrategias de afrontamiento, la influencia de la religión, la gestión emocional y aceptación de la pérdida se viven de maneras diferentes, las cuales también se ven influenciadas por las experiencias previas de vida que estén relacionadas con la muerte, dado que, si la persona no ha tenido una cercanía con la experiencia de perder un familiar, probablemente experimente un duelo intensificado y no posea herramientas psicológicas para enfrentarse al mismo.

Seguidamente, los vínculos no resueltos, secretos familiares y situaciones emocionales complejas pueden complicar el duelo individual. Estos elementos no siempre salen a la luz durante la vida del difunto, pero al fallecer, pueden reabrir heridas o generar conflictos internos en los sobrevivientes. El duelo puede volverse una experiencia solitaria y más difícil de elaborar si los asuntos pendientes con el fallecido no se enfrentan de manera directa. La posibilidad de sanar y cerrar el ciclo de la pérdida depende en gran medida de cómo se abordan estas situaciones no resueltas.

Adicional a esto, se encuentra que es común idealizar al fallecido, lo que puede impedir la elaboración adecuada del duelo. Esta tendencia de “no hay muerto malo” refleja una paradoja: mientras se busca consuelo al ensalzar la figura del difunto, se dificulta el proceso de aceptación de la pérdida. Al no confrontar aspectos contradictorios de la relación con el difunto, el duelo puede quedar anclado en una fase de estancamiento, impidiendo su resolución. Metafóricamente, esta situación puede sentirse como una forma de castigo emocional o un purgatorio para los dolientes, quienes quedan atrapados en el arrepentimiento o el remordimiento.

Dicha investigación nos ayuda a concretar que los profesionales en psicología podemos contribuir significativamente al estudio del duelo en varias áreas, en primer lugar, se puede facilitar el desarrollo de programas de intervención que ofrezcan apoyo psicológico específico para personas en duelo, proporcionando herramientas y recursos valiosos para los futuros psicólogos. Además, esta investigación amplía la comprensión de las etapas y manifestaciones del duelo, enriqueciendo la formación académica de los estudiantes y preparándolos mejor para tratar a pacientes que atraviesan esta experiencia. Otro aspecto importante es la sensibilización sobre el estigma asociado a la depresión y el duelo, lo que promovería una mayor empatía y comprensión en la comunidad universitaria. Asimismo, se podrían generar recursos prácticos y materiales educativos que los estudiantes puedan utilizar en su futura práctica profesional, facilitando un

enfoque más empático y eficaz en su trabajo. Por otro lado, la terapia grupal se presenta como una herramienta clave en el manejo del duelo, especialmente al considerar cómo se vive esta experiencia en un contexto familiar. Es fundamental entender que cada miembro de la familia puede experimentar el duelo de manera diferente, y esta diversidad de respuestas puede influir en el proceso colectivo de sanación. La compasión y el entendimiento de estas diferencias son cruciales para ayudar a las familias a afrontar su pérdida desde una perspectiva más inclusiva.

Incorporar una nueva teoría que contemple la dinámica familiar en el duelo podría ofrecer un enfoque más integral. Al reconocer cómo el duelo familiar impacta en el bienestar personal de cada miembro, los psicólogos pueden diseñar intervenciones que fomenten el entendimiento mutuo, la comunicación y el apoyo entre los miembros de la familia. Este enfoque no solo enriquecería la práctica clínica, sino que también contribuiría a desmitificar el duelo, promoviendo una comprensión más profunda y compasiva de esta experiencia compartida.

Finalmente, en muchos casos, el duelo abre preguntas existenciales sobre el destino y el control que las personas creen tener sobre sus vidas. ¿Hasta qué punto el destino es inmutable? ¿Hasta qué punto influenciamos o somos influenciados por otros?, estas preguntas surgen en la experiencia del duelo, cuando se cuestionan las decisiones y los acontecimientos que llevaron a la pérdida. Reconocer el lugar del destino en la vida y en la muerte puede ofrecer alivio a algunos, mientras que a otros les plantea mayores dilemas sobre el sentido de la vida y la inevitabilidad de la muerte.

Inside

“Este duelo ha sido un viaje de sanación pausada, donde el dolor guardado en silencio ahora se libera.

No es dejar atrás el recuerdo, sino aprender a vivir con la ausencia y transformar el dolor en una presencia que acompaña, encontrando paz en cada recuerdo.”

~ Daniela Tangarife.

“Se fue, no está; un alma solitaria ha quedado a cargo... ¿podré?

El grito contenido, expresado en un papel...

Aquí está, esto es. Un dolor convertido en lo que es: el significado de mi existir...”

~ Juliana Sepúlveda.

11 Recomendaciones

A lo largo de este trabajo, se vio la importancia de incluir en los pensum académicos una materia sobre duelo y pérdida en la formación de psicólogos, investigando su impacto en la empatía y la efectividad del apoyo emocional brindado a los pacientes. Esta línea de investigación podría contribuir a desarrollar mejores prácticas en el tratamiento de personas en duelo, abordando de manera más consciente y sensible el dolor ajeno.

Asimismo, explorar sobre las nuevas formas en las que se sumerge la experiencia del duelo en la actualidad, podría ampliar la mirada del impacto social, psicológico y emocional que tuvo el Covid-19 en las formas en las que se experimenta el dolor que genera la muerte de una persona significativa.

Es esencial investigar el impacto de la terapia en la salud mental, enfocándose en su papel en la gestión del duelo y la pérdida. Estudiar las barreras al acceso a la terapia ayudará a desmitificar su importancia ya desarrollar estrategias que faciliten su uso, mejorando así la calidad de vida de quienes enfrentan la situación.

Referencias

- Angarita A, C., & Castro, A. M. (2002). Cara a cara con la muerte: buscando el sentido. *Psicología desde el Caribe*, (9), 1-19.
- Araujo Hernández, M., García Navarro, S., & García-Navarro, EB (2021). *Abordaje del duelo y de la muerte en familiares de pacientes con COVID-19: revisión narrativa. Enfermería clínica*, 31, S112–S116. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.05.011>
- Bacci, P. (2003). *La muerte y el duelo en la Hipermodernidad*. Recuperado de http://www.querencia.psico.edu.uy/revista_nro13/pilar_bacci.htm
- BBC News Mundo. (2018, abril 26). *Cuáles son las 5 fases del duelo y por qué no es algo que necesariamente tienes que dejar atrás*. BBC. <https://goo.su/32q0f>
- Bowlby J. (1961). "Process of mourning." *International Journal of Psychoanalysis* 42, 317-340.
- Bowlby J. (1985). *El Apego y la Pérdida: La separación*. Barcelona: Paidós Psicología Profunda. (Publicado originalmente en inglés en 1973).
- Bowlby J. (1993). *La pérdida afectiva*. Paidós, Barcelona.
- Bowlby J. (1997). *El Apego y la Pérdida: La pérdida*. Barcelona: Paidós Psicología Profunda. (Publicado originalmente en inglés en 1980).
- Bowlby J. (1998). *El Apego y la Pérdida: El Apego*. Barcelona: Paidós Psicología Profunda. (Publicado originalmente en inglés en 1969).
- Bowlby J. y Parkes C. M. (1970). "Separation and loss within the family." In: *The Child in his family*. (Anthony E.J. Ed.). New York: Wiley, 197-216.
- Bowlby, J. (1980). *Pérdida: tristeza y depresión*. Hogarth Press.
- Cabodevilla, I. (2007). *Las pérdidas y sus duelos*. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30 (Supl. 3), 163-176. Recuperado en 23 de abril de 2024, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000600012&lng=es&tlng=es.
- Calabuig, k. Lacomba-Trejo, I. Perez-Marin, M. Duelo anticipado en familiares de personas con enfermedad de Alzheimer: análisis del discurso. *Av. Psicol. Latinoam.* [online]. 2021, vol.39, n.2, e203. Epub July 03, 2022. ISSN 1794-4724. <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/8436/10266>
- Cánovas, E. M. (2019). *Las 5 fases (o etapas) del duelo: la teoría de Kübler-Ross*. Centro Psicología Integral MC. <https://goo.su/68kAW>

- Castrillón DP, Martínez E, García AM, Suarez JC. (2013). *Caracterización del perfil cognitivo y funcional motor en pacientes con síndrome doloroso regional complejo y dolor neuropático: Serie de casos*. Revista CES Psicología; 6(2):117-34.
- Caycedo, M. (2007). *La muerte en la cultura occidental: antropología de la muerte*. Revista Colombiana de Psiquiatría, vol. XXXVI. 332-339 Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id80636212=>
- Ceriani, C. (2001). *Notas histórico-antropológicas sobre las representaciones de la muerte*. En: Revista Archivo Argentino de Pediatría. 326-336 Recuperado de: <http://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2001/326.pdf>
- Chaurand, A., Feixas, G., Neimeyer, R., Salla, M., & Trujillo, A. (2015). Historia de pérdidas y sintomatología depresiva. Revista Argentina de Clínica Psicológica, XXIV (2), 179-188.
- Cifuentes, F. (2011). *El malestar en el duelo: nuevas formas de relación con nuestros muertos*. Revista de Psicoanálisis: Desde el Jardín de Freud. Recuperado de <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/jardin/article/view/27257>
- CNMH. (2013). ¡Basta ya! Colombia: Memorias de guerra y dignidad. Centro Nacional de Memoria Histórica.
- Colomo Magaña, E. (S/f). *Pedagogía de la muerte y proceso de duelo*. Redalyc.org. Recuperado el 26 de noviembre de 2023, de <https://acortar.link/NUNtiq>
- Díaz, E. (2012). *El duelo y su proceso para superarlo*. (Tesis de posgrado) Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia. Disponible en <https://goo.su/VirE>
- Díaz, V. E. Ruiz, M. A. (2011). *Sobre la experiencia de morir. Reflexiones sobre el duelo anticipado*. Desde el Jardín de Freud, (11), 163–178. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/jardin/article/view/27238>
- Elmiger, M. (2017). *Duelo. Íntimo. Privado. Público*. Recuperado de <http://www.argus-a.com.ar/archivos-ebooks/673-1.pdf>
- Escudero, Camila. (2020). *El análisis temático como herramienta de investigación en el área de la Comunicación Social: contribuciones y limitaciones*. La trama de la comunicación, 24(2), 89-100. Recuperado en 26 de noviembre de 2023, de <http://tiny.cc/fijfvz>
- Estupiñán Aponte, M. R., Puentes Suares, A., Mahecha Angulo, M., Rey Anacona, C, A. (2013). *Métodos comprensivos y participativos de investigación*. Edu.co. Recuperado el 26 de noviembre de 2023, de <https://goo.su/vK7Tc>
- Fernández-Alcántara, M., Pérez-Marfil, M. N., Catena-Martínez, A., Pérez-García, M., & Cruz-Quintana, F. (2016). *Influencia de la psicopatología emocional y el tipo de pérdida en la intensidad de los síntomas de duelo*. Revista Iberoamericana de Psicología y Salud, 7(1), 15-24.

- Frankl, V. (1946). *La búsqueda de sentido del hombre*. Prensa de baliza.
- Frankl, V. (2001). *Psicoterapia y existencialismo: escritos selectos sobre logoterapia (2a ed.)*. Herder.
- Freud, S. (1917). *Duelo y Melancolía*. Obras Completas. Madrid: Biblioteca nueva.
- Fromm, E. (1956). *El Arte de Amar*. Com.ar. Recuperado el 26 de noviembre de 2023, de <https://goo.su/S4uq3W>
- Gamo, E., Pazoz, P., (2009). *El duelo y las etapas de la vida*. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, Vol. XXIX, (104). 455-469
- García, D. (2014). *Narración del duelo en la ruptura amorosa*. Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo", Vol. 12, (2), 288-307
- Godoy, M., (2006). *El amor: duelo y encuentro en la poesía de Juan Antonio Massone*. Literatura y lingüística. (17), 167-193
- Hamui-Sutton, Alicia, & Varela-Ruiz, Margarita. (2013). *La técnica de grupos focales. Investigación en educación médica*, 2(5), 55-60. Recuperado en 26 de noviembre de 2023, de <https://cutt.ly/AwINWIs2>
- Havighurst, Robert J. (1972). *Developmental Tasks and Education*. McKay. Co. New York.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (P. Baptista Lucio, Ed.). McGraw-Hill Education.
- International Association for the Study of Pain (2010). *Guía para el manejo del Dolor en condiciones de bajos recursos*, IASP, Edit. Andreas Kopf & Nilesh B. Patel, versión en español, disponible en http://www.iasppain.org/files/Content/ContentFolders/Publications2/FreeBooks/GuidetoPainManagement_Spanish.pdf
- Kaplan H.I. (1996). *Sinopsis de psiquiatría*, Médica Panamerica, Madrid.
- Katayama, R. J. (2014). *Introducción a la investigación cualitativa*. Lima: Fondo Editorial de la UIGV.
- Kohler, C. (2008). *Narrative Methods for the Human Sciences*. California: Sage Publications.
- Kubler- Ross, E (1969). *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona: Ediciones Grijalbo.
- Kübler- Ross, E. (2006). *Sobre el duelo y el dolor*. Luciérnaga. Barcelona.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos. Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas*. Nueva York: Martínez Roca.

- Lazarus, R. S. & Launier, R. (1978). *Stress-related transactions between person and environment*. In *Perspectives in Interactional Psychology* ed. L. A. Pervin, M. Lewis, 287-327. New York: Plenum
- Levin, D. E., (s/f). *Psicología del dolor*. Recuperado de <https://aaedolor.org/aa/wp-content/uploads/2020/03/Psicologia-del-Dolor-Mg-Lic-E-Levin.pdf>
- Levin, E. Rosales, MG. (2014). “*Bases para el Manejo del Dolor*”, Rey, Vive y Bendersky, Cap.14. “Aspectos psicológicos y sociales”, Argentina
- Loitegui, A. (2008). *Duelo Anticipado: Sobre el desarrollo del concepto y la importancia del estudio y abordaje*. Las tesinas de Belgrano. http://190.221.29.250/bitstream/handle/123456789/4783/250_loitegui.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Macías, MA, 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. [fecha de Consulta 20 de Octubre de 2024]. ISSN: 0123-417X. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21328600007>
- Martin MC. (2002). *La evaluación psicológica del dolor crónico*. Estrategias para nuestro medio [tesis doctoral]. La Habana: Instituto Nacional de Angiología y Cirugía Vascular, Universidad de Ciencias Médicas de La Habana.
- Martinez, P. (2013). *Duelo Anticipado*. Para obtener diplomado en Tanatología, Asociación Mexicana de Tanatología, A.C. amecyd. <https://www.tanatologia-amtac.com/descargas/tesinas/144%20Duelo.pdf>
- McCubbin, M. & McCubbin, H. (1993). *Family coping with health crises: The resiliency model of family stress, adjustment, and adaptation*. In C. Danielson, B. Hamel-Bissell, & P. Winstead-Fry (Eds.), *Families, health, and illness*. New York: Mosby.
- Miaja Ávila, M., & Moral De La Rubia, J. (2014). *Predicción De Las Respuestas Psicológicas Del Duelo Ante La Pérdida De Salud Por Variables De Personalidad, Religiosidad Sociodemográficas, Y Existenciales*. *Salud & Sociedad*, 5(3), 254-272.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2023). Informe de COVID-19 en Colombia.
- Muñoz C, Harold. (2009). *Somatización: consideraciones diagnósticas*. *Revista Med*, 17(1), 55-64. Obtenido en octubre 19, 2024, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-52562009000100009&lng=en&tlng=es.
- Neimeyer, R. A. (2000). *Aprender de la pérdida. Un guía para afrontar el duelo*. Paidós. Barcelona.
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). Gender Differences in Depression. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 173–176. <http://www.jstor.org/stable/20182732>

- Oviedo SJ, Parra, FM, Marquina, M. (2009). *La Muerte y el duelo*. Revista electrónica cuatrimestral de enfermería. N° 15. Recuperado de <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/50381/48301>
- Pargament (1997) *The Psychology of Religion and Coping. Theory, research, practice*. New York: The Guilford Press.
- Parkes, C. M. (1986). *Bereavement, Studies of Grief in Adult Life*. Madison. Connecticut, International Universities Press.
- Parkes, C.M. (1970). *The first year of bereavement: A longitudinal study of the reaction of London widows to death of husband*. *Psychiatry*, 33. 444-467.
- Pérez, D. Atehortúa, M. (2016) *la comprensión del duelo desde la psicoterapia humanista*. Psicología, psicoanálisis y conexiones. Extraído de: file:///C:/Users/1000658851/Downloads/aarroyavehernandez,+326982-Texto+del+art_culo-122094-1-10-20170123_compressed.pdf
- Roberto Hernández Sampieri. (2000). *Diseños fenomenológicos*. En *Metodología de la investigación* (493-496). México: El oso panda.
- Sabater, V. (2022). *Según Abraham Maslow, todo lo que necesitas es amor*. La Mente es Maravillosa. <https://goo.su/zNkknBN>
- Sánchez Flores, Fabio Anselmo. (2019). *Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos*. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 102-122. <https://dx.doi.org/10.19083/ridu.2019.644>
- Sapo, S.M., Delgado, M. A., Calderón, G.E., Aranda, T. J., Ramírez, G. R. (2023). *Duelo y resiliencia en adultos peruanos ante la pérdida de un ser querido por el COVID-19*. *Revista eugenio espejo*, 17(2), 46–56. <https://doi.org/10.37135/ee.04.17.06>
- Soto Triana, J. (2013). *Diseño Fenomenológico*.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). *Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence*. *Psychological Inquiry*, 15, 1–18.
- Tizón, J. (1997). *La rueda de la vida*. Recuperado de <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=forums&srcid=MTgzOTAyMzY5OTU1NTU0MzQ1MzYBMdK5NTkyNDU2NjgyMTIxNDg1OTcBUGNtYIZzeWlxYThKATAuMQEBdjI>
- Tizón, J. (2007). *Muerte en tanto pérdida de vida*. CEIR. Revista electrónica de Psicoterapia. Vol. 1. España. Recuperado de <https://www.psicoterapiarelacional.es/CeIRREVISTA-On-line/CeIR-Buscador-Valore-y-comente-los-trabajos-publicados/ID/121/La-muerte-en-tanto-que-perdida-de-la-vida-Jorge-LTizon-Garcia>

-
- Vernaza-Pinzón P, Posadas-Pérez L, Acosta-Vernaza C. (2019). *Dolor y emoción, una reflexión para el profesional en ciencias de la salud*. Duazary; 16(1): 145-155. Doi: <http://dx.doi.org/10.21676/2389783X.2639>
- Worden, W. (1991). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Paidós: España
- Worden, W. (2009). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. Nueva York: Springer Publishing Company.
- Yalom, I. (1984). *Psicoterapia Existencial* (p. 515). Barcelona: Herder.
- Yalom, I. (1998). *Psicoterapia existencial y terapia de grupo*. Barcelona: Paidós, p. 205.
- Yoffe, L. (2007). *Efectos positivos de la religión y la espiritualidad en el afrontamiento de duelos* (pp. 193-206). Dialnet. Obtenido en octubre 19, 2024, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5645307>
- Zaneti Díaz, Patricia, Martínez Triana, Raúl, & Castillo González, Dunia. (2020). *El dolor: algunos criterios desde la Psicología*. Revista Cubana de Hematología, Inmunología y Hemoterapia, 36(2). Epub 01 de octubre de 2020. Recuperado en 01 de junio de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-02892020000200004&lng=es&tlng=es.

Anexos

Anexo 1.

Preguntas guía para las entrevistas semiestructuradas

0. ¿A quién perdiste? (Parentesco)
1. ¿Cómo era la relación que tenías con tu ser fallecido?
2. ¿Como describe el proceso de duelo que ha experimentado?
3. ¿Hay algún sentimiento que destacas en relación con el duelo de tu persona significativa?
4. ¿Qué es lo más difícil que has tenido que enfrentar tras la muerte de tu ser querido?
5. ¿Que dinámicas familiares percibiste con la muerte y duelo anticipado de tu ser querido?
6. ¿Cómo ha impactado la pérdida de esta persona significativa en tu proceso de duelo?
7. ¿Qué cualidades especiales de esta persona significativa te resultan más difíciles de afrontar en tu proceso de duelo?
8. ¿Hay algún pensamiento que destacas en relación con el duelo de tu persona significativa?
9. ¿Qué herramientas crees necesarias para afrontar un duelo anticipado?
10. ¿Qué momentos compartidos con la persona que perdiste te reconfortan en estos momentos difíciles?

Al finalizar estas preguntas se les dará un espacio para que los participantes puedan hacer preguntas o comentarios al respecto.

Anexo 2.

Consentimiento informado para participar en estudio del trabajo de grado

Yo, _____, identificado con cedula de ciudadanía _____, con _____ años de edad, he sido informado(a) y entiendo los propósitos, riesgos y beneficios de participar en el estudio del trabajo de grado, que tiene como nombre “De la pérdida a la esperanza: experiencias de duelo anticipativo y la resignificación del sentido de vida en la familia”, conducido por Daniela Tangarife Durango y Juliana Andrea Sepúlveda Rojas estudiantes de psicología de 10 semestre de la Universidad de Antioquia. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y se me han proporcionado respuestas satisfactorias.

Propósito del Estudio:

El propósito de este estudio es explorar en profundidad las experiencias de duelo anticipado y su relación con la búsqueda de significado existencial en los dolientes. Al examinar los mecanismos psicológicos, las estrategias de afrontamiento y el papel de la esperanza y la resignificación, buscamos proporcionar una comprensión más completa de este proceso.

Procedimientos:

Se utilizará una herramienta de entrevista semiestructurada la cual contiene 10 preguntas guías para obtener la información requeridas para el estudio, además se usará una herramienta de grupos focales para hacer devoluciones frente al estudio desarrollando dentro del mismo un ejercicio simbólico que permita dar un cierre a la participación del estudio.

Riesgos:

La investigación presenta riesgos psicológicos que se clasifican en tres niveles: bajo, medio y alto. Esta clasificación se basa en la probabilidad de que se remueva el proceso de duelo, lo que podría requerir intervenciones adicionales o la remisión a servicios psicológicos especializados.

Confidencialidad:

La confidencialidad es fundamental en la práctica de la psicología, garantizado por el código bioético y deontológico donde el discurso que proporcione el participante será reservado por el secreto profesional del rol del psicólogo avalado por el Colegio Colombiano de Psicólogos. Además, se guardará la confidencialidad por la ley 1090 del 2016 para proteger la privacidad de la información revelada por las participantes, incluye: no divulgar datos personales, sociodemográficos, o cualquier información compartida que ponga en riesgo su identidad.

Derecho a Retirarse:

Entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento, sin penalización, y que mi participación es voluntaria.

Contacto:

Daniela Tangarife Durango identificada con cedula de ciudadanía No XXX.

Juliana Andrea Sepúlveda Rojas identificada con cedula de ciudadanía No XXX.

Al firmar a continuación, indico que he leído y comprendido la información proporcionada, conociendo que esta entrevista es de forma individual y no se puede divulgar nada de lo realizado durante la misma con los miembros de sus familias, para así evitar contaminar las demás respuestas, por lo que doy mi consentimiento para participar en el estudio del trabajo de grado, que tiene como nombre “De la pérdida a la esperanza: experiencias de duelo anticipativo y la resignificación del sentido de vida en la familia”.

Firma del Participante: _____

Fecha: _____