



**Estrategias de Afrontamiento ante el duelo que presentan los adultos mayores
internos en el Hogar Santa Teresa Jornet en Itagüí.**

Melisa Montoya Flórez

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Psicóloga

Asesora

Astrid María Zapata Gómez, Doctor (PhD) en Psicología Clínica

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

Cita

(Montoya Flórez, 2024)

Montoya Flórez (2024)

Montoya Flórez M. (2024). *Estrategias de Afrontamiento ante el duelo que presentan los adultos mayores internos en el Hogar Santa Teresa Jornet en Itagüí*. [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.



CRAI María Teresa Uribe (Facultad de Ciencias Sociales y Humanas)

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

A quienes no se rinden ante las tormentas,
a los que, con firmeza, templaron su espíritu,
y a aquellos que, en la fragilidad de sus emociones,
encontraron la fuerza para seguir adelante.
Dedico estas palabras a los que han atravesado duelos,
a los que han bailado con la sombra de la pérdida
y han emergido, como el sol tras la tempestad,
brillando con la luz de la resiliencia.
Que su coraje inspire a otros,
que su historia sea un faro en la oscuridad.

Agradecimientos

A mi familia primeramente, quienes siempre me mostraron su apoyo de diferentes formas.
A Astrid, mi asesora, que además de tenerme paciencia siempre me mostro su comprensión,
entendimiento y disponibilidad para guiarme
Al Hogar Santa Teresa Jornet por abrirme las puertas a ese espacio que acoge a tanta gente y cada
uno de los que participaron del estudio por compartirme experiencias tan valiosas y tan intimas,
les agradezco y los admiro.
A quienes caminaron conmigo durante este proceso.
Gracias a todos por sus enseñanzas.

Tabla de Contenido

Resumen	7
Abstract	8
Introducción	9
1. Planteamiento del problema.....	10
1.1 Antecedentes	11
1.2 Formulación de la pregunta.....	13
2. justificación	14
3. Objetivos	16
3.1 Objetivo general	16
3.2 Objetivos específicos.....	16
4. Marco teórico	17
4.1 Perdida y duelo.....	17
4.1.1 Duelo en adultos mayores	24
4.2 Estrategias de afrontamiento.....	26
4.2.1 Estrategias de afrontamiento en adultos mayores	30
5. Metodología.....	32
5.1 Enfoque de investigación	32
5.2 Método	32
5.2.1 Tipo de estudio.....	32
5.3 Técnica	33
5.3.1 Instrumento:	33
5.3.2 Recolección de datos:.....	33
5.4 Participantes	33
5.5 Criterios éticos.....	34

6. Resultados.....	35
6. 1 Categorías.....	36
6.1.1 Experiencias de duelo.....	36
6.1.2 Estrategias de afrontamiento.....	40
6.1.3 Percepción de efectividad.....	44
7. Discusión.....	47
8. Conclusiones.....	52
9. Recomendaciones.....	53
Referencias.....	55
Anexos.....	58

Lista de tablas

Tabla 1. Características generales de los participantes.35

Resumen

Objetivo: Identificar y analizar las estrategias de afrontamiento frente al duelo presentes en adultos mayores del Hogar Santa Teresa Jornet de Itagüí. **Metodología:** Investigación cualitativa, de tipo fenomenológico. A través de la transcripción, codificación y construcción de categorías y subcategorías se realizó el análisis de los datos, los cuales fueron obtenidos mediante entrevistas semiestructuradas realizadas a 6 habitantes del hogar. **Resultados:** Este estudio contó con 6 participantes, con edades entre los 61 y los 83 años, todos de género masculino. Del análisis de la información se elaboraron las siguientes categorías: Experiencias de duelo (impacto emocional del duelo; la vivencia de múltiples duelos; circunstancias de la pérdida, entre la incertidumbre de lo esperado y lo repentino) Estrategias de afrontamiento (el rol del contexto, las redes de apoyo y los afectos; Dios como guía, espiritualidad y prácticas religiosas; entre la negación y el autocuidado) Percepción de efectividad (autoevaluación de las estrategias, satisfacción personal y mantenimiento de la integridad; aprendiendo a vivir con la pérdida **Conclusiones:** Se ha identificado que las experiencias de duelo son personales y variadas, influenciadas por el contexto social y las características de la pérdida. Las más comunes en el contexto son la socialización, la espiritualidad y el autocuidado. Las prácticas religiosas y espirituales son fundamentales para enfrentar las pérdidas, proporcionando un sentido de propósito y conexión. El duelo también puede ser visto como una oportunidad para el crecimiento personal, permitiendo la reconstrucción de la identidad y la adquisición de herramientas para afrontar futuras pérdidas y una percepción de efectividad positiva.

Palabras clave: duelo, estrategias de afrontamiento, adultos mayores.

Abstract

Objective: To identify and analyze the coping strategies for grief present in older adults at the Santa Teresa Jornet Home in Itagüí. **Methodology:** Qualitative, phenomenological research. Through transcription, coding and construction of categories and subcategories, the data was analyzed, which were obtained through semi-structured interviews with 6 inhabitants of the home. **Results:** This study had 6 participants, aged between 61 and 83 years, all male. The following categories were developed from the analysis of the information: Grief experiences (emotional impact of grief; the experience of multiple griefs; circumstances of the loss, between the uncertainty of what was expected and the sudden) Coping strategies (the role of the context, support networks and affections; God as a guide, spirituality and religious practices; between denial and self-care) Perception of effectiveness (self-evaluation of strategies, personal satisfaction and maintenance of integrity; learning to live with loss **Conclusions:** It has been identified that grief experiences are personal and varied, influenced by the social context and the characteristics of the loss. The most common in the context are socialization, spirituality and self-care. Religious and spiritual practices are essential to cope with losses, providing a sense of purpose and connection. Grief can also be seen as an opportunity for personal growth, allowing the reconstruction of identity and the acquisition of tools to cope with future losses and a perception of positive effectiveness.

Keywords: Grief, coping strategies, older adults.

Introducción

La vida se presenta como un ciclo en el que la llegada y la partida son las únicas certezas. A medida que avanzamos por las distintas etapas de nuestro existir, nos enfrentamos a una serie de retos y aprendizajes. Sin embargo, el tema de la muerte y la pérdida a menudo se convierten en un tabú. El duelo, entendido como la respuesta emocional ante la pérdida de seres queridos o de experiencias significativas, es un proceso que todos experimentamos, pero que rara vez se aborda con la profundidad que merece. Esto se vuelve aún más crítico en la vejez, donde los adultos mayores, como los residentes del Hogar Santa Teresa Jornet, se enfrentan no solo a las limitaciones físicas propias de su edad, sino también a la soledad y al abandono que puede resultar de la institucionalización. Las investigaciones indican que un duelo mal elaborado puede traer consecuencias devastadoras para la salud física y emocional de estos individuos.

Este estudio busca identificar y analizar las estrategias de afrontamiento que utilizan seis adultos mayores en el Hogar Santa Teresa para hacer frente al duelo. A través de un enfoque cualitativo, se explorarán sus experiencias individuales y se describirán las herramientas que consideran efectivas en este proceso. Con ello, no solo se pretende llenar un vacío en la investigación existente, sino también ofrecer un aporte significativo para el diseño de intervenciones psicosociales que promuevan una mejor calidad de vida y bienestar emocional en esta población tan vulnerable.

Es fundamental reconocer que cada duelo es único y que las formas de afrontarlo pueden variar considerablemente. Comprender estas dinámicas no solo beneficiará a los residentes del hogar, sino que también sensibilizará a la comunidad sobre las necesidades emocionales de los adultos mayores en duelo, fomentando un entorno más empático y solidario.

1. Planteamiento del problema

‘Vivir tantos años también es ver morir a muchos’

AZ

Nacer y morir, las dos certezas con las que llegamos al mundo. Con el pasar de los años, a medida que recorremos los ciclos vitales vamos enfrentando retos, en cada etapa de la vida adquirimos y aprendemos nuevas cosas de nuestro entorno, transversal a esto también se encuentra presente la muerte y la pérdida, sin embargo aun nos encontramos ignorante frente a ellas; entre los 6 y los 9 años vamos adquiriendo consciencia de estos fenómenos, sin embargo, según Ramos, A. (2018) no se profundizan y son temas a los que aún se les otorga poca importancia, al no hablarlo desde el hogar, se sigue asociando la muerte con la violencia debido a que los niños se quedan con lo que ven en la televisión. Muerte y pérdida son asuntos que todos experimentamos durante nuestra vida, lo sabemos, aun así cuando estas llegan no estamos preparados para afrontarlo y en muchos casos se cuenta con pocas herramientas para elaborar el duelo, entendiendo como duelo:

la reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo; o, también, la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe. Incluye componentes psicológicos, físicos y sociales, con una intensidad y duración proporcionales a la dimensión y significado de la pérdida. En términos generales es un proceso normal, por lo que no se requieren situaciones especiales para su resolución. (Meza DEG, 2008, p. 28)

Un duelo que mal elaborado puede conllevar complicaciones tanto para la salud física como emocional. Si bien un duelo se puede vivenciar a cualquier edad, estos adultos mayores del Hogar Santa Teresa Jornet podrían presentar algunos factores de riesgo al encontrasen interno, ya que enfrentan no solo las limitaciones propias de la edad avanzada, sino también la separación de sus redes familiares y sociales tradicionales. Según Quiñonez, S. & Suarez, E. (2024) el 55% de los internos que participaron en su estudio, afirmaron que la decisión de institucionalizarlos fue tomada por los familiares, siendo así estas personas pueden experimentar sensaciones de soledad y abandono.

Frente a las situaciones de duelo la persona cuenta con unas estrategias de afrontamiento psicológicas, estas son herramientas que nos ayudan frente a las reacciones por la pérdida “en el duelo se dan altos niveles de estrés; y aunque se trata de un proceso natural, suele complicarse si las estrategias de afrontamiento no resultan ser las más adaptativas” (Álvarez y Cataño, 2019) estas estrategias inciden en qué tipo de duelo puede desarrollar el adulto mayor.

Un duelo complicado trae consigo consecuencias a nivel emocional, como irritabilidad y enojo, sentimientos de culpa, ansiedad y en los peores casos depresión; a nivel físico se manifiesta en forma de fatiga y cansancio, problemas de sueño y síntomas que dan cuenta de estrés emocional prolongado como dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, tensión muscular, entre otros; a nivel social la persona puede manifestar conflictos interpersonales, aislamiento social y dificultades en su concentración y rendimiento.

Teniendo en cuenta las consideraciones anteriores he llegado a la conclusión que es importante y necesario conocer cuáles son las estrategias con las que los adultos mayores que se encuentran afrontando un duelo por muerte o pérdida en un contexto no convencional como lo es el hogar Santa Teresa Jornet, pues es un problema no indagar lo suficiente sobre estos aspectos, como lo es el proceso de duelo y su forma de afrontarlo, ya que si se descuidan dichos procesos, los adultos mayores ahí internados podrían estar viviendo procesos que deterioran su salud mental.

1.1 Antecedentes

Al revisar los estudios que se han realizado sobre estrategias de afrontamiento en adultos mayores se encuentra que varias personas se han interesado en el tema, en el 2012, Arias, M. en su estudio sobre *prevalencia de las estrategias de afrontamiento ante el dolor físico que presentan los adultos mayores*, nos presenta un esbozo acerca de cómo 20 ancianos que asisten a un asilo en Ecuador, enfrentan un tipo de pérdida, su salud corporal; ellos encontraron que frente al dolor físico el 40 % usa la estrategia de “fe y esperanza”, seguido por el catastrofismo, aunque piensan que padecer los dolores es de las peores cosas que les puede pasar, confían en su espiritualidad para la forma de afrontarlo, consideran que su fe en Dios les ayuda a sobrellevar el dolor, ponen en “sus manos” su salud y piden fervorosamente que les alivie.

Para el 2018, Balaco, M.G. se interesa por como afrontan la muerte los adultos mayores, en este caso de su pareja sentimental, en el estudio *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico*

frente al duelo por viudez en el adulto mayor, se les aplicó el CSI (inventario de estrategias de afrontamiento) y se encontró que a medida que aumenta la edad la retirada social también lo hace, por el contrario, disminuye la reestructuración cognitiva, pensamiento desiderativo y resolución de problemas. Aunque la retirada social aumenta con la edad, las redes apoyo social siguen siendo frecuentes y una de las estrategias más usadas en el afrontamiento de las pérdidas, Tomas Sábado (2003) citado en Balaco, M.G (2018) afirma que los adultos mayores estabilizan la ansiedad ante la muerte durante las décadas finales de su vida ya que piensan y hablan más sobre ella, agregando que “en comparación con personas de edad menor el temor a la pérdida y a su propia muerte es menor” (p. 39). Este último hallazgo coincide con el propuesto por Quiñonez, S. & Suarez, E. (2024) en *Estrés y estrategias de afrontamiento en adultos mayores de asilos de la ciudad de Arequipa*, pues con la metodología cuantitativa aplicando Cuestionario de estrés percibido (PSQ) y la Escala de afrontamiento frente al estrés a 80 adultos mayores encontraron que aunque el 95% de los participantes se encuentra solo en el asilo y 65 % refiere tener alguna enfermedad, el 97,5% presentaron niveles bajos en la dimensión de preocupación del estrés, “no presentan inquietudes angustiantes sobre el futuro, sentimientos de desesperanza y frustración” (Quiñonez, S. 2024, p 50). En la dimensión de tensión del estrés el 90% fueron niveles bajos, indica que en su mayoría no presentan ansiedad tensa, el agotamiento y la ausencia de relajación, ni estado emocional de excitación impaciencia o esfuerzo excesivo provocado por circunstancias específicas; en estas condiciones se halló a nivel cognitivo un mayor uso de estrategias de afrontamiento de búsqueda de apoyo espiritual y pensar en positivo, a nivel afectivo se emplea con mayor frecuencia la estrategia de apoyo social y a nivel conductual la resolución de problemas, Quiñonez, S.(2024) concluye que “a mayores niveles de estrés percibido, mayor será el empleo de las estrategias de afrontamiento cognitivo”(p.67) Debemos tener en cuenta que el anterior estudio solo mide estrés y estrategias de afrontamiento por lo que los participantes no estaban enfrentando un proceso de duelo activo, a diferencia de este estudio el ejecutado en el año 2021, por Nestorovic, D. llamado *Estrategias de afrontamiento ante el duelo por pérdida de un miembro familiar*, se hizo una revisión bibliográfica y encontraron una relación entre las estrategias de afrontamiento centradas en las emociones y el duelo complicado y entre las estrategias de afrontamiento centradas en el problema con un tipo de duelo normal, coincidiendo con un reciente estudio realizado en Ecuador, 2024 por Lanchi, K & Serrano, A. *Estrategias de afrontamiento ante el duelo en adultos mayores del centro gerontológico San Miguel de Bolívar*. Este estudio es el más afín a lo que se pretende

investigar en la presente investigación, diferenciándose en la metodología empleada. En este participaron 45 adultos mayores del centro gerontológico, se encontró que de estos el 90% ha experimentado la pérdida de un ser querido, el 80% ha experimentado tristeza y desánimo frente a esta situación, de los cuales al 77% le ha dificultado llevar a cabo actividades cotidianas y solo el 10% no ha experimentado sentirse afligido en la cotidianidad, en lo relacionado a los cambios en los hábitos se encontró que al 95%, la gran mayoría, tuvo cambios en la calidad de sueño y al 87% se le modificó el apetito, solo el 6,7% logró la aceptación de la muerte de su ser querido. Se concluyó que los adultos mayores ahí internados estaban experimentando una intensidad de duelo alta. Los resultados revelan según Lanchi, K & Serrano, A. (2024) “una serie de emociones intensas y persistentes, que abarcan desde la tristeza y el impulso de llorar hasta la dificultad para aceptar la muerte del ser amado”(p.50). La mayor parte de los participantes en el estudio notaron reducción en la capacidad para relacionarse con los demás, la concentración en el trabajo, el interés en relaciones interpersonales y familiares, así como también identificaron inestabilidad emocional y la sensación de abandono. En este estudio también se encontró la religión como estrategia de afrontamiento dominante, seguida por la autoinculpación, en donde los adultos mayores tienen sentimientos de culpabilidad, molestia y pena.

1.2 Formulación de la pregunta

Durante el desarrollo de este trabajo se tendrá como guía la siguiente pregunta: ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento frente al duelo que presentan 6 adultos mayores que se encuentran internos en el Hogar Santa Teresa Jornet en el municipio de Itagüí?

2. justificación

Como se puede constatar anteriormente, los hallazgos respecto a las estrategias de afrontamiento en adultos mayores han sido contradictorias, debido a las condiciones específicas del contexto y las variables estudiadas en cada investigación, esto nos devela la importancia tanto del contexto histórico como sociodemográfico, por eso esta investigación se centra en lo fenomenológico de las vivencias subjetivas frente al proceso de duelo y como lo está afrontando el implicado, además si la persona considera que dichas herramientas para enfrentarlo han sido efectivas.

También, en los antecedentes revisados se pudo observar que las metodologías principalmente eran cuantitativas, a los participantes se les aplicaba una escala, cuestionario o inventario, por lo que los resultados se interpretaban como porcentajes. Este estudio busca un acercamiento de forma cualitativa donde predomine la experiencia de cada participante y los significados en torno al duelo y sus propias estrategias de afrontamiento. Teniendo en cuenta que ningún duelo se vive de la misma forma y en las mismas condiciones, nos interesa saber cuáles son las estrategias utilizadas por los habitantes del Hogar Santa Teresa Jornet, debido a que no hay información al respecto ni antecedentes de investigaciones previas que den cuenta de si los habitantes de la residencia están atravesando duelos activos y que se está haciendo al respecto, tanto del psiquismo de la persona como por parte de los programas de atención psicológica dentro del establecimiento. Comprender cómo los adultos mayores manejan el duelo puede ayudar a identificar estrategias efectivas que promuevan una mejor calidad de vida y bienestar emocional en esta etapa.

Es importante, por tanto, explorar y documentar de manera cualitativa las estrategias de afrontamiento empleadas en este contexto particular, esto no solo contribuirá a llenar el vacío de conocimiento existente, sino que también proporcionará insights valiosos para el diseño de programas de apoyo psicosocial más efectivos y sensibles a las realidades del duelo en adultos mayores institucionalizados. Investigar las estrategias de afrontamiento permite identificar qué métodos son más efectivos para ayudar a los adultos mayores a superar el duelo. Esto puede informar el diseño de intervenciones psicosociales específicas y adaptadas a sus necesidades, facilitando así un proceso de duelo más saludable

Es novedoso porque no solo se explorará el duelo hacia la muerte sino también desde otras formas de pérdidas como lo afirma Meza, D. (2008)

Se tiende a pensar en el duelo sólo en el contexto de la muerte de un ser querido, pero también suele producirse como reacción ante la pérdida de una persona amada o de alguna abstracción que ha ocupado su lugar, como la patria, la libertad, un ideal, entre otros. (p.28)

La investigación sobre estrategias de afrontamiento frente al duelo en adultos mayores del asilo Casa de Itagüí no solo tiene impacto a nivel individual, sino también comunitario. Puede sensibilizar a la sociedad sobre las necesidades emocionales y psicológicas de esta población, fomentando una mayor empatía y apoyo social hacia los adultos mayores en procesos de duelo.

Contribuir al conocimiento científico sobre cómo los adultos mayores enfrentan el duelo en entornos institucionales específicos como los asilos, ahora llamados hogares geriátricos, ayuda a establecer prácticas basadas en evidencia que sean efectivas y replicables en otros contextos similares.

3. Objetivos

3.1 Objetivo general

Identificar y analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas por 6 adultos mayores del Hogar Santa Teresa para enfrentar el duelo.

3.2 Objetivos específicos

- Investigar las experiencias individuales de duelo entre los 6 adultos mayores del Hogar Santa Teresa Jornet
- Describir las estrategias de afrontamiento más comunes empleadas por estos adultos mayores frente al duelo
- Explorar la percepción de los adultos mayores sobre la efectividad de las estrategias de afrontamiento utilizadas

4. Marco teórico

4.1 Perdida y duelo

Cuando se piensa en duelo indudablemente se asocia al dolor, ya sea por la etimología de la palabra o porque todos en algún momento de nuestras vidas lo hemos experimentado en mayor o menor intensidad, sin embargo, hay quienes lo asocian exclusivamente a las pérdidas que se dan por muerte, pero desde los primeros estudios realizados por Freud (1917) nos decía “ El duelo es, por regla general, la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces , como la patria, la libertad, un ideal, etc.” (p. 241). Las pérdidas pueden ser tangibles o intangibles, materiales o simbólicas, consciente o inconscientes; toda pérdida trae asociada a ella pérdidas secundarias, que se movilizan como consecuencia de la primera, Rando (1995). La experiencia total del duelo abarca la suma de los procesos de elaboración de todas las pérdidas, siempre es una respuesta singular influida por factores psicológicos, sociales y fisiológicos.

Benyakar (2023) proponía entender la pérdida desde **lo disruptivo**, necesario para pensarnos el impacto que esta tuvo en el psiquismo, definía la disrupción como el efecto que produce la implosión repentina del mundo externo en el interno, las cualidades de lo disruptivo incluyen: ser inesperado, interrumpir un proceso habitual para la existencia, minar el sentimiento de confianza en los otros, contener rasgos novedosos no interpretables según los códigos que ofrece la cultura, amenazar la integridad física propia o de los seres significativos, distorsionar o destruir el hábitat cotidiano, la relación entre disrupción y duelo consiste en el duelo a menudo surge como una respuesta emocional a la disrupción provocada por la pérdida; la disrupción puede intensificar la experiencia del duelo, cuando se enfrenta a cambios inesperados, las personas pueden tener dificultades para procesar su dolor; la capacidad de adaptarse a la disrupción puede influir en el proceso de duelo, aquellos que tienen estrategias de afrontamiento saludables pueden encontrar maneras de gestionar su dolor y adaptarse a la nueva realidad, mientras que otros pueden quedarse anclados en la disrupción, dificultando su proceso de duelo, todas las pérdidas son dolorosas pero no todas son traumáticas,

Freud en **duelo y melancolía** (1917) hacía la diferencia entre ambos conceptos, reconociendo que ambas compartían características muy similares como lo son el dolor profundo,

desinterés por el mundo exterior, reducción en la capacidad de amar, inhibición de la productividad pero defendiendo que el duelo no se debía patologizar, era una reacción normal ante el choque de realidad interna con la externa que se produce en el sujeto; la melancolía le añade un componente que le falta al duelo y es una extraordinaria rebaja en su sentimiento yoico, empobrecimiento del yo “En el duelo, el mundo se ha hecho pobre y vacío; en la melancolía, eso le ocurre al yo mismo” (Freud, 1917, p. 243). Freud enfatiza que en la melancolía, el individuo se identifica con el objeto de pérdida, internalizando su valor. Esto provoca una intensa autocrítica y culpa, ya que la persona siente que ha fallado al objeto perdido. En el duelo, el individuo se embarca en una búsqueda consciente y activa del objeto perdido, que en la mayoría de los casos es un ser querido. Este proceso implica recordar y revivir momentos compartidos, lo que ayuda a integrar la pérdida en la vida del doliente.

En contraste, en la melancolía, esta búsqueda se vuelve más complicada. La persona melancólica no solo lamenta la pérdida, sino que a menudo se siente atrapada en una profunda autocrítica y culpa. En lugar de buscar externamente el objeto perdido, el melancólico tiende a internalizar su pérdida, identificándose con el objeto y experimentando una especie de conflicto interno. Esto puede llevar a una ausencia de la búsqueda activa, resultando en un estado de estancamiento emocional y dolor.

El autor sugiere que, mientras que en el duelo la búsqueda del objeto es parte del proceso de sanación y adaptación, en la melancolía esta búsqueda se transforma en un ciclo de sufrimiento y culpa, que impide al individuo avanzar.

El trabajo de duelo se lleva a cabo a partir de lo que denomina **movimientos**, el primero de ellos es la negación, que surge como resistencia a la demanda de la renuncia al vínculo, el triunfo de la realidad, la pugna entre los impulsos de vida y la muerte, y finaliza con el desprendimiento de la energía psíquica puesta en el objeto, su redistribución en otros objetos y la recuperación del sujeto para la vida, si bien estos movimientos dieron luces para entender el proceso de duelo esta tesis fue criticada más adelante, argumentando que las metas del duelo son: la modificación del vínculo que pasa de lo tangible a lo simbólico y la transformación del propio sujeto.

Lindeman (1944) mencionado por Worden (2013) propone que en un duelo normal se sufre una **sintomatología que agrupa en 5 categorías**: alguna forma de malestar somático o corporal, preocupación por la imagen del ser perdido, sentimiento de culpa, reacciones hostiles, incapacidad

para actuar como antes de la pérdida y posteriormente añade otra más que consiste en adquirir rasgos del fallecido en su propia conducta.

Worden (2013) categoriza sus **principales características** en:

Sentimientos: tristeza, ira, culpa y remordimiento, ansiedad, soledad, fatiga, desamparo, shock, añoranza, emancipación.

Sensaciones físicas: vacío en el estómago, opresión en el pecho, opresión en la garganta, hipersensibilidad al ruido, sensación de despersonalización, falta de aire o aliento, debilidad muscular, falta de energía, sequedad en la boca.

Cogniciones: incredulidad, confusión, preocupación, sensación de presencia, alucinaciones.

Conductas: trastornos del sueño, trastornos de la alimentación, conducta distraída, retraimiento, soñar con el fallecido, evitar recordar al fallecido, buscar y llamar en voz alta, suspirar, hiperactividad y agitación, llorar, visitar lugares, llevar o atesorar objetos que recuerden lo perdido.

Entender el duelo como proceso oscilatorio en el que se alternan la experiencia y la evitación del dolor durante el mismo periodo y no de forma secuencial lo plantean Stroebe y Schut (2010) en su **modelo dual**, explican que el proceso de duelo fluctúa entre dos formas de afrontamiento: la orientación hacia la pérdida y la orientación a la restauración, estos altibajos emocionales van conduciendo al restablecimiento del doliente a la vida.

De etapas a tareas y desafíos

Los movimientos planteados por Freud perduraron en el tiempo, aunque cada autor añadía o planteaba etapas (Ross, 1969) fases (Bowlby, 1980; Rando, 1995) o tareas (Worden, 2013) todos coincidían en que estas no eran de ninguna forma lineal y mucho menos un proceso en el que el doliente transita de forma pasiva, se requiere un papel activo que involucra una serie de toma de decisiones. Attig citado por Neymeyer (2002) describe el proceso de duelo como “lleno de elecciones, de caminos o posibilidades que podemos aceptar o descartar, seguir o evitar” (p. 68), en la misma línea considera que los modelos que hablan de etapas del duelo son engañosos y plantean la idea de que el doliente no puede hacer nada con su dolor, no es el tiempo el que curará las heridas, sino lo que se haga durante ese tiempo.

Frente a esas etapas, fases o tareas Neymeyer (2002) las reformula como **desafíos**, en los cuales el sujeto de la experiencia ocupa un rol de agenciamiento frente a propio proceso de duelo.

- **Reconocer la realidad de la pérdida**, implica enfrentar el dolor emocional que conlleva la ausencia de un ser querido o un rol significativo en nuestra vida. Este proceso es especialmente complicado cuando la persona está presente físicamente, pero ausente psicológicamente, o viceversa. Es fundamental que la familia discuta abiertamente la pérdida, incluyendo a niños y otros miembros afectados, para evitar el aislamiento en su duelo. Los eufemismos pueden obstaculizar la comprensión de los más jóvenes, por lo que es crucial proporcionar respuestas sinceras y adecuadas a sus preguntas. Así, fomentar un diálogo inclusivo ayuda a todos a adaptarse y procesar la pérdida de manera más saludable.
- **Abrirse al dolor** es esencial tras una pérdida, ya que evitarlo puede prolongar el duelo. Es normal sentirse abrumado, pero identificar y expresar los sentimientos en momentos de reflexión o con otros es crucial para procesar la experiencia. Alternar entre enfrentar el dolor y ocuparse de tareas cotidianas permite un equilibrio saludable; centrarse solo en uno de estos aspectos puede estancar el proceso. Aprender de este dolor y atender las necesidades prácticas ayuda a desarrollar nuevas habilidades para enfrentar la vida tras la pérdida. Así, el duelo se convierte en un proceso dinámico entre el sentir y el hacer.
- **Revisar nuestro mundo de significados**, tras una pérdida significativa implica cuestionar y reconstruir las creencias que sustentaban nuestra vida. Este proceso puede desafiar nuestra sensación de invulnerabilidad, justicia o seguridad, y requiere tiempo y esfuerzo. Las reacciones a la pérdida pueden variar: desde la autocrítica y la culpa, que pueden ser paralizantes, hasta una respuesta más positiva que nos lleve a ofrecer apoyo a otros y reevaluar nuestras prioridades. Al integrar la realidad de la pérdida en nuestro entendimiento, podemos encontrar un significado personal que nos transforme, haciéndonos más sabios a pesar del dolor. Esto nos ayuda a vivir de manera más consciente y auténtica.
- **Reconstruir la relación con lo que se ha perdido**, implica entender que la muerte o la ruptura no finalizan el vínculo con el ser querido, sino que lo transforman. A menudo, se cree erróneamente que hay que "olvidar" para seguir adelante, pero muchos estudios muestran que las personas encuentran consuelo en sentir la presencia de sus seres queridos fallecidos, lo que no implica estancamiento. En lugar de distanciarse, es beneficioso abrazar

los recuerdos y mantener conexiones simbólicas, como conservar objetos significativos. En situaciones como el divorcio, es crucial mantener un vínculo cooperativo, especialmente si hay hijos, y conservar recuerdos para revisar más adelante, lo que ayuda a procesar la pérdida de manera más saludable y constructiva.

- **Reinventarnos a nosotros mismos**, implica entender que la muerte o la ruptura no finalizan el vínculo con el ser querido, sino que lo transforman. A menudo, se cree erróneamente que hay que "olvidar" para seguir adelante, pero muchos estudios muestran que las personas encuentran consuelo en sentir la presencia de sus seres queridos fallecidos, lo que no implica estancamiento. En lugar de distanciarse, es beneficioso abrazar los recuerdos y mantener conexiones simbólicas, como conservar objetos significativos. En situaciones como el divorcio, es crucial mantener un vínculo cooperativo, especialmente si hay hijos, y conservar recuerdos para revisar más adelante, lo que ayuda a procesar la pérdida de manera más saludable y constructiva.

Estos desafíos no se realizan en un orden predeterminado, ni es necesario “darle fin” de manera definitiva, pues reconoce que el duelo por una pérdida significativa nunca se cierra.

Silverman et. al (1996) formulan su **teoría de la continuación de los vínculos** en la cual el propósito del duelo es la construcción de una biografía conjunta del ser perdido y del doliente para integrarlo en su memoria, algunas formas de continuación del vínculo que se dan en el duelo son: conectar la presencia del ser perdido con un objeto significativo y mantener la vinculación con este, representar al ser querido en otro lugar o dimensión, conservar recuerdos que mantienen activa la memoria, otra forma es a través del mecanismo de identificación, esta forma le permite incorporar al ser amado o algunas de sus características. Se manifiesta de forma global viendo al ser querido como un ideal al que alcanzar, orientarse en situaciones imaginando que hubiera hecho el amado ante ellas, la adopción o el rechazo de actitudes morales de lo perdido y la construcción de un recuerdo que ayuda al doliente a reconciliarse con la vida.

Para esto último es conveniente mencionar la **perspectiva narrativa del duelo** propuesta por Neymeyer (2007) citado por Diaz (2019) “La experiencia del duelo no puede enmarcarse en unos parámetros universales, sino que depende de los significados y los relatos que cada quien construya frente a un evento que rompe la historia de su vida” (p. 52) este planteamiento

continuando con su crítica a las fases de carácter universal y el papel activo del doliente, propone también una esfera social del duelo y que este, como la vida, tiene un entramado narrativo necesario para la construcción y continuidad de una identidad coherente en la organización de la experiencia, las pérdidas significativas suponen la fragmentación de la secuencia narrativa primaria y hace que quien ha perdido sienta una dolorosa ruptura de su historia personal.

Para el autor el ser humano está comprometido activamente en reconstruir su realidad a partir de la atribución de significados que cada persona construye en torno a la pérdida, reconociendo el duelo como una experiencia singular para cada doliente desarrolla entonces seis proposiciones que argumentan su tesis, Díaz (2019) las cita en su trabajo sobre las versiones y variaciones del duelo

Estas son:

1. La muerte y las pérdidas significativas son acontecimientos que pueden validar o invalidar las construcciones que orientan la vida de una persona o pueden constituir una nueva experiencia a la que no se pueda aplicar ninguna construcción previa.
2. El duelo da al doliente la oportunidad de reafirmar o reconstruir un mundo personal de significados que ha sido cuestionado por la pérdida.
3. Es un proceso personal basado en la idiosincrasia, intimidad y complejidad de la identidad.
4. El duelo es un proceso en el que el doliente tiene un papel activo; no es una serie de fases que se atraviesan de forma pasiva.
5. En el duelo cada sentimiento cumple una función y debe entenderse como una señal de los esfuerzos del doliente por reconstruir el mundo de significados que ha sido cuestionado por la experiencia
6. Tras la pérdida, la construcción y reconstrucción de la identidad se dan en interrelación con los demás. (pp. 53-55)

Mediadores del duelo

Todos experimentamos el duelo de diferentes formas, si bien podremos encontrar una lista de conductas comunes a todos, se presentan diferencias individuales, para comprender porque cada persona afronta los desafíos del duelo de diversas maneras debemos saber que dichos desafíos están mediados por diversos factores como:

- **Como era la persona fallecida:** La relación que se tenía con el difunto es crucial. La calidad de la relación, los recuerdos compartidos y las características de la persona pueden afectar cómo se vive el duelo.
- **La naturaleza del apego:** Este mediador se refiere a la conexión emocional que existía entre el doliente y el fallecido. Un apego fuerte puede intensificar el dolor de la pérdida, mientras que un apego más débil podría resultar en un duelo diferente.
- **Como ha fallecido la persona:** La forma en que se produce la muerte (muerte súbita, enfermedad prolongada, accidente, etc.) puede influir en el proceso de duelo. Las muertes inesperadas a menudo generan un impacto más profundo y traumático.
- **Antecedentes históricos:** Las experiencias pasadas del doliente con la pérdida, como haber lidiado con otros duelos o haber tenido una infancia difícil, pueden influir en cómo enfrenta esta nueva pérdida.
- **Variables de la personalidad:** La forma en que una persona maneja sus emociones y su personalidad en general también juega un papel importante. Algunas personas son más resilientes, mientras que otras pueden tener más dificultades para procesar el duelo.
- **Variables sociales:** El contexto social, incluyendo el apoyo familiar y de amigos, puede impactar en el duelo. Un sistema de apoyo sólido puede facilitar el proceso, mientras que la falta de apoyo puede complicarlo.
- **Otro tipo de estrés simultáneos:** Si el doliente está lidiando con otras situaciones estresantes (problemas laborales, financieros, problemas de salud), esto puede agravar el proceso de duelo, dificultando la adaptación a la pérdida.

Duelo complicado

Worden (2013) nos propone también hacer una **diferencia entre un duelo normal y uno complicado** o patológico, estos no son excluyentes por la presencia o ausencia de conductas específicas sino en relación con la duración e intensidad de estas, Parkes (2002) identifica **3 grupos de factores de riesgo**: Modo en que sucede la pérdida, súbita o violenta; Vulnerabilidad de la personalidad del doliente y la falta de apoyo social.

La culpa también puede jugar como factor de riesgo cuando es dirigida hacia uno mismo puede anclar a la persona al dolor como forma de mantener la conexión emocional con el ser perdido. Un duelo complicado puede volverse crónico, cuando su duración es excesiva; retrasado, cuando es inhibido por alguna circunstancia; exagerado, que se manifiesta con intensidad en demasía; enmascarado, cuando se presentan síntomas físicos o emocionales que no se relacionan directamente con la pérdida.

Otros tipos de duelo incluyen el **duelo anticipado**; se refiere al proceso de duelo que ocurre antes de la pérdida real. Esto puede suceder en situaciones donde una persona está enfrentando la muerte inminente de un ser querido, como en casos de enfermedades terminales o deterioro progresivo. Durante este período, los individuos pueden experimentar tristeza, ansiedad, y una serie de emociones relacionadas con la anticipación de la pérdida y el **duelo no reconocido**, se refiere a la experiencia de duelo que no es validada o aceptada socialmente.

4.1.2 Duelo en adultos mayores

La vejez es una etapa vital en la cual se está expuesto a pérdidas de manera más frecuente, se han experimentado varios de ellos y se ha ganado madurez para afrontar nuevos duelos, leyendo a Worden (2013) podemos observar que cita a Moss et. al (2001) y se plantean 10 características del duelo en la tercera edad, estas son:

- **La interdependencia**, En la vejez, muchas personas han desarrollado relaciones de interdependencia con sus parejas, familiares o amigos. Esta conexión emocional significa que la pérdida de un ser querido puede ser devastadora, ya que afecta no solo el sentido de pertenencia, sino también la rutina diaria y el apoyo emocional. La interdependencia hace

que el duelo sea un proceso especialmente complicado, ya que los adultos mayores pueden sentirse perdidos sin el apoyo de la persona que han perdido.

- **Pérdidas múltiples**, Los adultos mayores a menudo enfrentan múltiples pérdidas a lo largo de sus vidas, que pueden incluir la pérdida de amigos, familiares, la salud o la independencia. Estas pérdidas acumulativas pueden intensificar el dolor del duelo y dificultar la recuperación, ya que cada nueva pérdida puede reactivar el duelo por pérdidas anteriores. Esto genera una carga emocional significativa que necesita ser reconocida y abordada.
- **Conciencia de la propia muerte**, A medida que las personas envejecen, pueden volverse más conscientes de su propia mortalidad. Esta conciencia puede generar sentimientos de ansiedad y tristeza, así como una reflexión sobre el legado personal y la vida que han llevado. Esta autoconciencia puede influir en cómo viven el duelo, ya que pueden sentirse más vulnerables y preocupados por su propio futuro.
- **Soledad**, puede ser una experiencia común en la vejez, especialmente tras la pérdida de un ser querido. Los adultos mayores pueden experimentar un vacío emocional y físico que agrava su dolor. La soledad puede hacer que el duelo se sienta más abrumador, ya que la falta de compañía puede impedir el proceso de sanación. Es crucial que se promueva el apoyo social para mitigar esta soledad.
- **Adaptación de los roles**, La pérdida de un ser querido a menudo requiere que los adultos mayores adapten sus roles en la vida diaria. Por ejemplo, si han perdido a un cónyuge, pueden necesitar asumir nuevas responsabilidades o redefinir su identidad. Este proceso de adaptación puede ser desafiante y puede requerir tiempo y apoyo para facilitar la transición hacia una nueva forma de vida.
- **Grupos de apoyo**, estos son una herramienta valiosa para los adultos mayores en duelo. Proporcionan un espacio seguro para compartir experiencias, expresar emociones y recibir apoyo de personas que están pasando por situaciones similares. La interacción en estos grupos puede ayudar a normalizar el dolor y ofrecer estrategias para enfrentar el duelo, creando un sentido de comunidad.
- **Contacto físico**, El contacto físico, como abrazos o caricias, puede ser fundamental para el proceso de duelo en la vejez. Este tipo de interacción puede ofrecer consuelo y conexión emocional, ayudando a mitigar la sensación de soledad. La falta de contacto físico puede

intensificar el dolor del duelo, mientras que el apoyo físico puede facilitar una sensación de seguridad y afecto.

- **Remembranzas**, Recordar y compartir historias sobre el ser querido perdido puede ser un componente importante del duelo. Las remembranzas permiten a los adultos mayores honrar la memoria de sus seres queridos, reflexionar sobre su vida y mantener viva su presencia en la memoria. Este proceso de rememoración puede ser terapéutico y ayudar en el proceso de aceptación.
- **Hablar del cambio de domicilio**, Para muchos adultos mayores, la pérdida de un ser querido puede llevar a considerar cambios significativos, como mudarse a un nuevo lugar o modificar su entorno. Hablar sobre estos cambios es esencial, ya que puede ayudar a los adultos mayores a procesar sus emociones y a planificar cómo enfrentar su nueva realidad. La discusión sobre el cambio de domicilio puede servir como un paso hacia la adaptación y la reintegración en una nueva vida.
- **Desarrollo de aptitudes**, La experiencia del duelo puede llevar a los adultos mayores a desarrollar nuevas habilidades o capacidades, como la resiliencia y la autoeficacia. A través del proceso de duelo, pueden encontrar maneras de adaptarse y crecer, lo que les permite afrontar la pérdida y las dificultades de la vida con mayor fortaleza. Fomentar este desarrollo puede ser crucial para la recuperación y el bienestar emocional.

4.2 Estrategias de afrontamiento

Cuando nos vemos inmersos en situaciones estresantes, nuestro psiquismo debe reaccionar frente a dichas condiciones, este afrontamiento no debe confundirse con las conductas adaptativas automatizadas, Lazarus (1986) nos ilustra el concepto con la siguiente definición, son ‘‘Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo’’(p. 164). Este afrontamiento debe entenderse como un proceso y no como un rasgo de la persona por tres motivos, hace referencia a lo que el individuo realmente piensa contra lo que generalmente hace frente a determinadas situaciones; esos pensamientos y acciones de afrontamiento son analizadas en un contexto específico debido a que estos se hallan

siempre dirigidos hacia condiciones particulares y por último se considera que este es un proceso cambiante en el que el individuo debe tener estrategias defensivas unas veces y otras estrategias que resuelvan el problema, es dinámico y constantemente influido por evaluaciones y reevaluaciones cognitivas del entorno que se modifica.

Etapas en el proceso de afrontamiento

Autores como Bowlby (1952) citado en Lazarus y Folkman (1986) a partir de sus estudios con niños que experimentan la separación de su madre, ha propuesto que frente a la pérdida o amenaza de pérdida, se experimentan 3 etapas: protesta, desesperación y desvinculación, además Main (1977) añade la conducta de evitación como una forma que tiene la persona de protegerse a si mismo de las consecuencias desorganizadoras del conflicto entre enfado por la separación y necesidad de reestablecer contacto. Se deben tener en cuenta, además, las vulnerabilidades individuales y la relación con lo perdido.

Autores como Klinger (1977) ha considerado aspectos temporales del afrontamiento frente a las situaciones estresantes, sugiere que, en primer lugar se da un aumento del esfuerzo y del nivel de concentración, si la situación continua también se activan la frustración y el enfado, si no se consigue el objetivo deseado se puede conducir a la depresión la cual se caracteriza por pesimismo y apatía, por último, existe una recuperación psicológica de la perdida y se disipan los pensamientos al respecto, Horowitz(1982) sitúa al individuo en un círculo en do direcciones que se mueve entre dos etapas de respuesta al estrés: la negación y la vigilancia.

Durante la enfermedad, Shontz (1975) propone unas etapas que se dan desde el momento del aviso, inicia con el estado de shock caracterizado por sentimiento de distanciamiento y en ocasiones de una lucidez y eficiencia en el pensamiento y en la acción, posteriormente una fase de encuentro, un periodo extremadamente intenso en el cual el individuo es probable que experimente desesperanza, pánico y desorganización; seguido por la fase de retirada o comprobación de la realidad. Lazarus y Folkman (1986) añaden a esto que la fase de retirada representa un importante recurso natural de prevenir temporalmente el desmoronamiento. El proceso de afrontamiento se vuelve un recurso necesario para la maduración psicológica, en la que hay renovación del propio valor personal, mayor sensación de satisfacción y disminución de la ansiedad. Lo que se llaman etapas de afrontamiento puede ser el simple reflejo de las demandas físicas o ambientales cambiantes y de las correspondientes secuencias internas que tienen lugar en el sujeto.

Mendelsohn (1979) observo grandes variaciones individuales tanto en la forma de evaluar la importancia de la perdida como la forma de afrontarla, para entender la importancia de la perdida es necesario ubicarla en el contexto de la biografía del individuo. Cuando se respuesta se desvía de la norma, los pacientes pueden cuestionarse la normalidad, saludabilidad o conveniencia de sus reacciones.

Baker y Chapman (1962) dibuja 3 etapas frente a desastres: anticipatoria o de aviso, de impacto o de confrontación y postimpacto o postconfrontación. En la anticipación el acontecimiento no ha ocurrido todavía y los aspectos a evaluar incluyen, posibilidad, momento, naturaleza de lo que ocurra. En el impacto, evalúa si es igual o peor de lo que anticipaba, encontrar diferencias no esperadas da paso a la reevaluación o redefinición de la situación. Aunque el acontecimiento estresante haya terminado, su final suscita nuevos procesos anticipatorios.

Funciones del afrontamiento

La función del afrontamiento tiene que ver con el objetivo que persigue cada estrategia, el resultado esta referido al efecto que cada estrategia tiene; las funciones no se definen en términos de resultados, sin embargo, se espera que determinadas funciones tendrán determinados resultados. Para Jannis y Mann (1977) el mantenimiento del equilibrio no es una cuestión tan fundamental, ellos formulan las funciones del afrontamiento dentro de un marco de toma de decisiones, particularmente la búsqueda y evaluación de información.

En su capítulo sobre el afrontamiento Lazarus y Folkman (1986) citan las funciones que White propone en 1974 ‘‘1. Asegurar la información adecuada del entorno 2. Mantener condiciones internas adecuadas, para la acción y el procesamiento de la información 3. mantener autonomía de movimientos, libertad para utilizar el propio repertorio según un modelo flexible de expresión’’. (p. 172), Mas adelante en (1974) Mechanic desde una perspectiva sociopsicológica plantea las que considera las funciones del afrontamiento:

Afrontar las demandas sociales y del entorno crea el grado de motivación necesario para hacer frente a tales demandas y mantener un estado de equilibrio psicológico para poder dirigir la energía y los recursos a las demandas externas. Schooler (1978) las denominan función de control situacional -cambiando las circunstancias externas-, función de control

de significados antes de que se produzca- y función del control del estrés en sí mismo, cuando este ya ha aparecido. (p. 172)

Las anteriormente mencionadas funciones del afrontamiento se dan bajo una diferenciación, aquel **afrontamiento dirigido a manipular o alterar el problema**: tienen más probabilidades de aparecer cuando ha habido una evaluación de que no se puede hacer nada para modificar las condiciones lesivas, amenazantes o desafiantes; son aquellos procesos cognitivos encargados de disminuir el grado de trastorno emocional e incluyen estrategias como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas, y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos; otras aumentan el grado de trastorno emocional, para precipitar la acción, para pasar al autorreproche o cualquier forma de autocastigo. Otras como la reevaluación cognitiva, modifican la forma de vivir la situación, sin cambiarla objetivamente, la amenaza se atenúa si se consigue cambiar el significado de la emoción, estas se pueden dar tanto si el cambio introducido se basa en una interpretación realista de las señales emitidas o en una distorsión de la realidad.

y **el afrontamiento dirigido a regular la respuesta emocional a que el problema da lugar**: estas son más susceptibles de aparecer cuando tales condiciones resultan evaluadas con posibilidad de cambio. Kahn (1964) hablan de dos grupos de estas estrategias, las que se abarcan el entorno, modifican las presiones ambientales, los obstáculos, los recursos, los procedimientos, etc.; y las que abarcan el sujeto, encargadas de los cambios motivacionales o cognitivos como la variación del nivel de aspiraciones, la reducción de la participación del yo.

Ambos estilos de afrontamiento pueden interferirse entre sí en el proceso de afrontamiento, facilitando o impidiendo cada uno la aparición del otro.

La forma en que el individuo afronte la situación dependerá principalmente de **los recursos** que disponga y de las limitaciones que dificulten el uso de tales recursos en una interacción determinada. Decir que la persona cuenta con muchos recursos no solo debe tener en cuenta la cantidad de ellos sino también la habilidad para aplicarlos ante las distintas demandas del entorno. Estos recursos son los factores que preceden e influyen en el afrontamiento, no el neutralizador del estrés como lo toma Antonovsky (1979), estas pueden ser físicas, bioquímicas, materiales, cognitivas, emocionales, de actitud, interpersonales y macro socioculturales, resultaría imposible mencionar todos los recursos que muestran las personas para afrontar las infinitas demandas de la

vida, por ello se intenta identificar las principales categorías: salud y energía (recursos físicos), creencias positivas (recursos psicológicos) y las técnicas y habilidades sociales y de resolución de problemas (aptitudes), apoyo social y recursos materiales.

Limitaciones en la utilización de los recursos de afrontamiento

Los recursos del individuo se pueden exceder dependiendo de la complejidad y la novedad de la situación, existen elementos en el entorno que pueden dificultar o restringir la capacidad de una persona para afrontar situaciones estresantes, a estos elementos se les denomina "coactores". Estos coactores pueden incluir aspectos como los **condicionantes ambientales**, la falta de apoyo social, recursos limitados o condiciones ambientales adversas. Estos también pueden estar relacionados con factores personales o **condicionantes personales**, aun con sus diferencias en cada sujeto son aquellos los valores, creencias y normas internalizadas en el sujeto, derivadas de la cultura actúan como fuertes agentes de coacción, también las características individuales, habilidades de afrontamiento o experiencias previas.

El **grado de amenaza**, es importante en la determinación del afrontamiento, esta puede ser evaluada como mínima cuando se experimenta poca sensación de estrés o máxima según las emociones negativas intensas que provoque como el miedo. Por lo tanto, la capacidad de afrontar el estrés no solo depende de los recursos sino también de los condicionantes ambientales y el grado de amenaza.

Cuando se está pasando por un proceso de duelo, el afrontamiento centrado en la emoción puede ser útil para procesar y expresar tus emociones. Algunas de estas son el llanto, la búsqueda de apoyo de amigos y familiares y la participación en grupos de apoyo.

4.2.1 Estrategias de afrontamiento en adultos mayores

Mayordomo et. al (2015) en su estudio menciona que en la última etapa del ciclo vital, Folkman, Lazarus, Pimley y Novacek (1987) encontraron que las personas mayores tienen mayor capacidad para tomar distancia con respecto a las situaciones estresantes y reevaluarlas positivamente, además se ha comprobado que los adultos mayores pasan de un estilo centrado en

el problema a uno, en mayor medida, centrado en la emoción (Carver y Connor-Smith 2010); Labouvie-Vief (1999) añade que las personas mayores identifican mejor sus emociones que los jóvenes y elaboran mejores y más apropiadas estrategias para actuar eficazmente en las situaciones estresantes. Mas adelante, Trouillet et al. (2009) observaron cómo la edad predice cambios en los recursos de afrontamiento, incluyendo la disminución del apoyo social y el aumento de los niveles de estrés percibido; estos cambios implican mayor uso del afrontamiento centrado en la emoción, bajo esta premisa, los intentos de controlar la tensión interna se afrontarían evitando situaciones de estrés o reevaluando positivamente situaciones aversivas.

5. Metodología

5.1 Enfoque de investigación

Por la naturaleza de los datos que se desean recopilar se considera apropiado un enfoque de investigación cualitativos, Bonilla (1997) nos aclara sobre cuál es el objetivo del enfoque: hacer una aproximación global de las situaciones sociales para explorarlas, describirlas y comprenderlas a partir de los conocimientos que tienen los diferentes actores involucrados en ellas. Por lo tanto, un enfoque que no se basa en datos numéricos y estadísticos permite realizar una aproximación más profunda a las vivencias de las personas que participan del estudio, explorando percepciones y emociones personales. A través de este método y debido a su lógica inductiva se busca captar el conocimiento, significado e interpretaciones que comparten los individuos sobre el fenómeno que nos concierne, como es el duelo y sus formas en que los adultos mayores lo afrontan, el análisis debe ser de grupos pequeños o representativos de las tendencias de comportamiento y para dicha selección se debe contar con la aprobación de la comunidad estudiada (Bonilla, 1997). Al ser naturalista nos permite estudiar el fenómeno y el sujeto de la experiencia en su contexto y cotidianidad, por eso el acercamiento se realiza directamente con el sujeto de la experiencia. Además, entre los beneficios del enfoque se encuentra que: permite a la investigadora descubrir como las personas interpretan y dan sentido a sus experiencias, emociones y situaciones durante el duelo y buscar patrones y temas emergentes, lo que implica una interpretación activa de los datos recolectados.

5.2 Método

5.2.1 Tipo de estudio

Este estudio de tipo fenomenológico nos permite conocer la experiencia de los participantes frente al duelo y como han sido y percibido sus propias estrategias de afrontamiento frente a dicho fenómeno, de las dos escuelas de pensamiento fenomenológico, eidético y hermenéutica la primera se considera más acorde a los objetivos de la investigación, esta tiene por objetivo según Zichy, et al. (2003) citados por Cuesta (2006)

describir el significado de una experiencia a partir de la visión de quienes han tenido dicha experiencia. Aquí el investigador pone entre paréntesis sus presuposiciones, se reflejan en las experiencias e intuyen o describen las estructuras de las experiencias. (p.3).

5.3 Técnica

5.3.1 Instrumento:

La investigación cualitativa se caracteriza porque sus métodos de recolección de datos no son necesariamente estandarizados ni predeterminados, consiste más bien en obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes, por lo que se utilizará una guía de entrevista semiestructurada, que incluye preguntas abiertas sobre experiencias de duelo y estrategias de afrontamiento. (Ver anexo 2). Morse (1994) nos dice acerca de las entrevistas fenomenológicas que el tipo de preguntas que se abordarán en ellas serán sobre el significado íntimo, tratando de desvelar la esencia de la experiencia.

5.3.2 Recolección de datos:

Las entrevistas se llevarán a cabo en el Hogar geriátrico Santa Teresa Jornet, en un ambiente cómodo y privado, de forma individual, con una duración de aproximadamente 1 hora por participante. Se grabarán con el consentimiento del participante y se transcribirán para su análisis. Se espera entrevistar a aproximadamente 6 de adultos mayores durante una semana

5.4 Participantes

Población: Puesto que se desea conocer acerca de las estrategias de afrontamiento en adultos mayores que residen el hogar santa teresa Jornet , en Colombia según el ministerio de salud y protección (2020) los adultos mayores son aquellos que tengan 60 años o más, se decide realizar el estudio en el hogar geriátrico Santa Teresa Jornet de la ciudad de Itagüí, los criterios de inclusión fueron el haber vivido mínimo un duelo durante su vida que pudieran identificar y dar cuenta de cómo vivieron este proceso.

Muestra: Se elige a partir de los criterios de la investigación cualitativa, esta plantea que las muestras no deben ser utilizadas para representar a una población (Hernández, et al., 2014, p. 385) los seleccionados fueron aquellas personas que voluntariamente desearon participar de las entrevistas, ellos mismos se postularon y fueron 6 adultos mayores hombres, por las características del fenómeno de la investigación las mujeres refirieron que preferían no hablar de esos temas, debido a que evocaban recuerdos que prefieren seguir conservando en la intimidad.

5.5 Criterios éticos

Durante el desarrollo de la investigación, a mi como investigadora me concierne realizar un ejercicio ético, movilizado por los principios planteados en el Manual Deontológico y Bioético del Psicólogo de la Ley 1090 de 2006 (Colombia. Congreso de la República, 2006, en el cual están consignados los que serían los orientadores de la practica psicológica profesional, estos son: beneficencia, no maleficencia, autonomía justicia, veracidad, solidaridad, lealtad, fidelidad. Me propongo entonces un acercamiento con especial cuidado debido a los temas sensibles a los que se les abre espacio.

Se siguen también los parámetros de la Resolución 8430 de 1993 en investigación en salud con seres humanos (Colombia. Ministerio de Salud, 1993). A los participantes se les propuso diligenciar el formato de consentimiento informado el cual explicaba todas las pautas que se seguirían durante el transcurso de las entrevistas tales como confidencialidad, anonimato, los riesgos y beneficios y su voluntariedad para participar. (Ver anexo 1). Se les explica la ruta a seguir en caso de ser necesario un auxilio psicológico de emergencia debido al carácter sensible de los temas abordados.

Se contó con el aval de la Madre superiora para realizar la investigación en el plantel, se le presento el proyecto y sus objetivos y este fue aceptado.

6. Resultados

A continuación, se presentan los hallazgos obtenidos a partir de las entrevistas realizadas a los seis adultos mayores del Hogar Santa Teresa. Inicialmente se exponen algunas características básicas de los participantes y posteriormente los resultados, que se dieron a través de un análisis cualitativo, en el cual se han identificado diversas experiencias de duelo, estrategias de afrontamiento y percepciones sobre la efectividad de estas estrategias, esto según los lineamientos de los objetivos de la investigación. Los resultados se organizan en categorías y subcategorías, lo que permite una comprensión más profunda de cómo los adultos mayores enfrentan la pérdida de un ser querido y cómo perciben el impacto de sus métodos de afrontamiento en su bienestar emocional.

Tabla 1.

Características generales de los participantes.

Participante	Genero	Edad (años)	Tiempo en el hogar	Perdida y tiempo
P1	M	83	4 años 7 meses	Esposa, 2 años
P2	M	74	3 años	Madres, desde que nació, tía cuidadora 11 años
P3	M	61	5 años	Padre y madre, 5 años
P4	M	81	8 años	Madre
P5	M	75	4 años	Hermano, 7 meses

P6	M	70	1 año	Esposa, 17 meses
-----------	---	----	-------	------------------

En la tabla se observa como los participantes son todos hombres, adultos mayores que abarcan edades desde los 61 hasta los 83 años, quien lleva más tiempo en el hogar lo ha habitado durante 8 años a diferencia de quien lleva la menor cantidad de tiempo y cumplió recientemente 1 año de estancia; todos excepto un participante ha tenido su perdida en los últimos 5 años.

6. 1 Categorías

6.1.1 Experiencias de duelo

Impacto emocional del duelo

Un aspecto que comparten cada uno de los entrevistados es la forma de iniciar su relato frente a su experiencia de duelo, cuando se les cuestiona acerca de los primeros sentires ante la noticia de perdida coinciden en el aspecto doloroso de esta, puede ir acompañado por una sensación de negación y confusión,

Me vinieron a informar que a mi mamá le habia dado un infarto y ahí mismo la sorpresa, a mí también cuando me dijeron que murió un hermano lo primero que hice fue decir ¡No! Así reaccioné, afortunadamente yo he sabido maso menos manejar las emociones entonces no salí corriendo de una pero si estaba impresionado, era difícil de asimilar que me habia quedado huérfano. (Participante 4, comunicación personal, 2024)

El impacto de la noticia los deja atónitos y sienten que el evento los ha puesto ante una situación ‘muy dura’, frente a la pregunta sobre el impacto emocional las primeras frases que salían a flote eran ‘muy muy mal muy dolorosa muy profunda, esta es la hora que va para ajustar dos años, me ha dado muy duro’ ‘fue muy duro para mí’ llegando incluso a utilizar la típica metáfora de ‘sentir vacío’. Sin importar el tipo vínculo con lo perdido insistían en lo fuerte que habia sido el impacto, el participante N°6 resaltaba la calidad de la relación que habían tenido ‘muy duro muy duro, para mí fue muy duro porque es la esposa, con ella habia mucho entendimiento, demasiado, juntos desde el 64, a uno le da duro una separación así’ además añadía

el sentimiento de intranquilidad que lo albergaba al despedir su ser amado, o el participante N°3 quien había sentido “muchísima nostalgia” al “despedirse del ser más querido que uno a tenido la oportunidad de tener en la vida” cuando perdió a sus padres.

Aunque la mayoría hayan manifestado que ante el dolor procuraron mantener la calma, uno de ellos refirió todo lo contrario, la noticia lo había desbordado completamente “una locura total, yo me enloquecí” añadiéndole un componente de culpa, debido a las condiciones de la pérdida, ya que su madre había muerto durante el parto y este se sentía “con las manos manchadas de sangre, eso fue muy duro para mí”.

Debido a que algunos de los entrevistados no solo estaban hablando de pérdidas por muerte, esto lo veremos más adelante, también hicieron alusión a sus sentimientos de desengaño y decepciones que vivieron

Todo muy negativo, rechazo por completo, todo negro, que va a obtener uno de personas a las que le había dedicado casi toda mi vida a darle una buena educación, yo lo veía todo negativo, palabras como el soborno, el engaño el embuste, lo veía todo muy oscuro, muy negro y sobre todo en soledad. (Participante N°1, comunicación personal, 2024)

La vivencia de múltiples duelos

Como se ha mencionado anteriormente, un duelo no se transita por muerte como única causa, además de este motivo también se le hace duelo a cualquier pérdida que sea significativa para el sujeto, ya sea material o intangible, si bien al iniciar el contacto con cada uno de los participantes todos daban una razón explícita de su duelo, relacionado con la muerte de un ser querido, en tanto avanzaba la conversación se develaban duelos encubiertos, cuando se les explicaba la naturaleza del concepto, comprendían y aceptaban que si estaban o estuvieron atravesando otros tipos de duelo, no se considera que alguno de los participantes este atravesando o haya atravesado un solo duelo, en general la totalidad de los entrevistados hicieron referencia, además de la pérdida por muerte, a pérdida en sus capacidades físicas, algunos a su autonomía, su salud, su expectativa de familia, su familia en sí, entre otras, se mencionó incluso la pérdida de la libertad, expresado de las siguientes formas:

“Yo conseguí cuando ya esperaba que me iba pensionar y ya iba terminar mi vida activa, un pedacito de tierra en Entreríos yo ya había hecho una casita allá porque ese era el pensar mío, terminando irme a pasar los últimos días al campo, allá más cómodo, no vivir de trabajo sino

simplemente al son de recreación y de vida, pero allá también se entrometieron y todo se quedó invertido ahí” (Participante N°1, comunicación personal, 2024)

Manifestaba uno de los participantes, el cual considera que fue traicionado por su propia familia para quitarle todo lo material que había conseguido durante su vida “después de tener todo física y materialmente lo perdí todo, entre mi esposa y yo pero yo me considero el más aporreado” más adelante, vuelve a hacer referencia a las pérdidas de las capacidades biológicas “ya la anatomía fisiológica que uno tiene no responde”

El siguiente mencionaba que había perdido la oportunidad de convertirse en sacerdote, lo cual era su vocación de vida, tenía muchas ilusiones y su mayor deseo era ayudar a personas que pasaban por una situación similar a la de él

Yo estaba estudiando en el seminario, mi inclinación era ser sacerdote y a raíz de la muerte de mi mamá tuve que parar los estudios suspenderlos porque me enfermé de la cabeza y me iba para la tumba donde estaba mi mamá a llorar y llorar todos los días, eso era un programa diario y eso me afectó totalmente la cabeza (Participante N°2, comunicación personal, 2024).

La pérdida de la salud con el paso del tiempo es inevitable, algunos van a un ritmo más acelerado y son más conscientes de ello, así lo expresa otro de los participantes “diabético, hipertenso y cuando el doctor me dijo J. usted tiene cáncer, eso fue aterrador para mí, yo no tuve vida 8 o 15 días después de esa noticia. Diferente a esto, dos de los participantes aseguraban gozar de buena salud, sin embargo, creían que habían perdido algo igual importante

Todo el que va allá le preguntan pa’ donde se quiere ir eso lo preguntan siempre, si si quieren irse para allá , a mí no me preguntaron nada ... me hubieran dicho con más tiempo o haberme preguntado haber yo que había opinado... yo te digo una cosa si a mí me hubieran preguntado que si yo me venía para acá yo hubiera dicho que no, yo me había negado... yo te digo uno está ahí como detenido, porque para salir no lo dejan, nada, porque para salir es con ellos, yo aquí no salgo para ninguna parte , esto aquí es duro para uno acostumbrarse, eso es estar muy cohibido pues por las salidas, por mi trabajo siempre estuve en la calle, uno no está acostumbrado a esto, yo trabajaba siempre en la calle con los amigos o compañeros , del trabajo salimos pa’ la calle a comprar tinto o fresco, pero aquí no se puede, estaba uno como más libre , uno aquí está muy amarradito, muy cohibido mucho ...yo no hubiera venido pero como hicieron las vueltas callados me toco aceptar, estoy como obligado, tenía que venirme para acá así no hubiera querido , ya sabía yo de mucho informe amigos míos, compañeros, una vecina de mi hija me dijo para allá

no se vaya que usted no se amaña allá, ¿por qué? porque vea mora eso allá lo llaman una cárcel disimulada usted allá no sale para ninguna parte, está encerrado , le dan sus comidas si ... yo te digo con toda sinceridad yo aquí estoy muy incómodo me he sentido muy incómodo por estar tan encerrado, no me acoplo no me adapto. (Participante de la entrevista, comunicación personal, 2024)

Similar a lo que otro de sus compañeros expreso “aquí se pierde la libertad porque te conviertes en una cosa de ellas, las monjas, las que manejan esto, ellas dicen usted se va, usted entra o está castigado, son las que mandan acá”. A pesar de lo que expresan referente a lo que asocian a una perdida, no obviaron mencionar lo agradecidos que están de contar con el espacio.

Circunstancias de la perdida: entre la incertidumbre de lo esperado y lo repentino

Además de cuáles son las emociones predominantes en el duelo, se pudo identificar que su impacto puede variar drásticamente según las circunstancias que la rodean. Entre estas, se encuentra una dicotomía significativa: la pérdida esperada y la pérdida repentina. La incertidumbre que acompaña a ambas formas de pérdida puede provocar emociones intensas y contradictorias.

Por un lado, las pérdidas esperadas, permiten un tiempo de preparación emocional. Las personas pueden anticipar la ausencia de sus seres queridos, reflexionando sobre su vida juntos y buscando cerrar ciclos. Sin embargo, esta espera también puede estar cargada de angustia, ya que el proceso puede prolongarse, haciendo que la ansiedad y la tristeza se intensifiquen. Así lo manifestaba un entrevistado

Teníamos una empleada y la empleada fue la que me fue preparando psicológicamente para la muerte de mi tía, ella me decía ella está sufriendo mucho, ella está esperando es que usted vaya y le diga que se puede ir porque ella no se va por eso, entonces fui. (Participante N°2, Comunicación personal, 2024)

Por otro lado, las pérdidas repentinas, como la muerte inesperada o un accidente, traen consigo un impacto abrupto y desestabilizador. La súbita ausencia deja a los dolientes en un estado de shock y confusión, obligándolos a confrontar un duelo que a menudo se siente incomprensible y caótico. La falta de preparación emocional puede complicar la capacidad de procesar la pérdida, dejando a las personas con una sensación de vacío y desamparo.

Cuando vivíamos juntos ella era muy aliviada, no se quejaba de nada malo, yo extrañe mucho la muerte de ella porque se quejaba tanto, cosa que nunca hacia...pero le dio eso-la

enfermedad- y se la llevo, le da a uno duro una separación así” (Participante N° 6, comunicación personal, 2024)

Repentina o esperada, ambas formas de presentarse la perdida han llevado a que los dolientes se hagan más conscientes de la muerte “a todos nos llega”, “eso si da duro pero hay que llevarla con calma, la muerte se lleva a todos, hermanos he enterrado cuatro”, incluyendo la propia “ hay que esperarla tranquilo”, “yo le pido a Dios que me lleve pero eso es cuando él quiera” manifiestan.

6.1.2 Estrategias de afrontamiento

El rol del contexto, las redes de apoyo y los afectos

Es sabido que cada persona afronta sus duelos con las estrategias que disponga, estas están influenciadas tanto por sus recursos personales como contextuales, se identificaron diferentes formas en las que el contexto, la apreciación de la red de apoyo y la calidad del dar o recibir afecto se convierten en atenuantes o agravantes al momento de encarar la situación de angustia. Ya sea la familia, los amigos o a quienes consideran su guía espiritual brindan apoyo o desamparo, directa o indirectamente al doliente, para reducir o aumentar la carga de estrés. Se aprecian considerables variaciones en cuanto a las formas que cada individuo opta por relacionarse con el otro, algunos manifiestan que sus amistades de infancia o compañeros de trabajo han sido fundamental en su proceso, no descartan la opción de socializar y por el contrario encuentran refugio en “compartir un fresco, un almuerzo, una conversación” y tratan de “mantener amistad con una y otra persona, la parte de la interacción humana con alguien, no convivencia ni intimidades, no me interesa, pero si compartir”, incluso ante el devenir consideraron acudir a viejos conocidos para reafirmarse en el mundo social “dije yo me regreso a mi tierra, donde tengo mi gente conocida y mis asuntos de confianza, porque yo era muy conocido en el sector donde trabaje, entonces tenía mis amistades allá”,

En ese tiempo nos levantamos contemporáneamente tanto docente como familiarmente en el barrio, quedaron muy buenas amistades de levante y hoy por hoy han sido un paño de lágrimas para salir adelante, un poquito de ambiente para yo sacar el día acá y compartir por allá” (Participante N°1, Comunicación personal, 2024)

Pero esto no es estático, en momentos de la vida el vaivén de los afectos puede hacer sentir que no se cuenta con nadie y en otros específicos alguien puede mostrar una mano que signifique que no se está tan solo ni abandonado en el mundo. Así es el caso de Participante 2, quien afirma que ni su padre ni sus hermanos lo querían y eso le dolía demasiado, pese a esa situación reconoce que recibió afecto de su tía y de su tío

yo a veces iba muy ilusionado a abrazar a mi papa y mi papa me decía quítese, en cambio tuve un tío que hizo las veces de papa, era el que me llevaba donde los médicos, a psiquiatría, el que no me abandono, iba a llevarme cositas para comer, me compraba zapatos, ropa, dejaba de vestirse el, porque no tenía medios económicos pero dejaba de vestirse por darme a mí. (Participante N°2, Comunicación personal, 2024)

El hogar ha sido refugio para algunos de los entrevistados, refieren que la madre superiora, el capellán y algunos compañeros que han hecho, han sido de gran ayuda para manejar sus emociones negativas, el participante N° 5 es una muestra de ello, con su familia dice él, vivía “un infierno, no tenía vida” lo trataban mal y lo insultaban en su propia casa, pero desde que llegó al hogar siente que tiene paz y puede dedicarse a cuidar su salud

Mis enfermedades tienen control si yo se me cuidar, entonces yo opte porque aquí están pendientes de la insulina de la droga que te hace falta, tengo compañeros, aquí no se oye un carajo, todo el mundo no servimos el uno al otro, aquí no hay odio no hay rencores no hay envidias aquí todo el mundo participamos de las actividades... hay muchas actividades y todo esto me fortalece y más fácil me quedo aquí para estar pendiente de mis quimioterapias Yo estoy en quimioterapia radioterapia sobre terapia una cantidad de situaciones que me están haciendo sobre la situación del cáncer entonces yo aquí tengo todo, tengo mis hijos, mi esposa y no saben que estoy aquí, ellos no pueden saber que estoy aquí. (Participante N°5, Comunicación personal, 2024)

Caso similar al del participante 4, quien tuvo apoyo e influencia de sus sobrinos y hermanos para ingresar al hogar y poder estar más tranquilo respecto al cuidado de su salud “uno viviendo solo y enfermo no tiene quien le lleve una pastilla, queda uno indefenso”

Igual que el participante 2, quien sostiene que antes de llegar al hogar andaba “solo como un condenado, me olvidaba que tenía casa estaba tan mal de la cabeza que iba a la casa, me bañaba, hacia mi necesidad fisiológica, me cambiaba de ropa y otra vez para la calle” esto cambio desde que encontró un lugar dentro de estos adultos mayores

Dios como guía, la espiritualidad y las prácticas religiosas

Otra de las uniformidades que se encontraron en el estudio es el papel del concepto de dios en la biografía de los participantes, desde la infancia, refieren, han tenido educación religiosa que los ha ayudado a enfrentar los problemas de la vida con una visión de resignación o fe, como quien está a Merced de lo que alguien superior a él tiene destinado y es la forma en que se está ‘manifestando su voluntad’, ‘me voy para el sagrario a desahogarme allá, decirle a dios, señor tú lo sabes todo de mí, tu sabrás que vas a hacer a partir de este momento en adelante’ también el concepto de otra vida después de la muerte o espíritu, hace que las pérdidas y la muerte se resignifiquen ‘me mantengo pensando y orando a la vez para que esa alma salga del purgatorio o el señor dios lo tenga en su eterno descanso’ Alguien más lo nombra así ‘los osarios, no qué vergüenza pero uno encuentra eso todo viejo, empolvado, ahí porque está el nombre y uno sabe quien es pero ahí no hay nada, que somos? Nada en cuanto al cuerpo, por eso yo pienso en el espíritu’ también lo ponen en las siguientes palabras:

Ah no, sin dios ahí si me hubiera matado, yo sí le digo la verdad, para mí la vida ya no tenía ninguna dicente para vivir, si uno no tiene a dios, no tiene los seres queridos ni nada para vivir, la vida vale un carajo, se mata uno’’ (Participante N°2, Comunicación personal, 2024)

El hecho de encontrar en dios un apoyo incondicional ‘alguien que no abandona’ también se vuelve estratégico para sobrellevar el sentimiento de la pérdida ‘todos los días antes de acostarme le pido a mi dios y a mi papa y a mi mama que me de tranquilidad y que me de paciencia’’ incluso porque esto es a veces lo que les recuerda o mantiene vivo en lo simbólico al ser que se ha perdido

Yo no llegue a perder la fe en dios y mi tía me lo repitió muchas veces antes de morirse incluso ‘no abandone la fe’’ llorando ‘no abandone la fe’’ acuérdesse que existe un dios y ese dios lo va a salvar, por muy desesperado que este, él lo va a salvar... mi tía me decía que dios no abandona, aun cuando los humanos lo hagan, dios a nadie abandona. (Participante N°2, Comunicación personal, 2024)

En cierto sentido para uno de los participantes, su creencia se torna como un limitante, debido a que es esta razón la que no le permite iniciar su pensado de ‘organizarse con alguien’’ pues lo pone entre ‘la espada y la pared’’ entre sus creencias y su experiencia de desengaño que vivió, comenta:

yo soy católico y las personas que tengo de amistad también lo son, entonces sería bajo un matrimonio, entonces yo aceptaría la parte espiritual pero en la parte económica uno no saber qué va a encontrar más adelante, sabiendo que uno está pensionado y detrás de un peso interfiere el uno, el otro” (Participante N°2, Comunicación personal, 2024)

No obstante, en el apartado donde se le preguntaba a cada uno de los entrevistados que le recomendarían a alguien que está pasando por un proceso similar de duelo, todos coincidían en “mantener la confianza en dios”, “que tenga fe en dios” “pedirle a dios que lo siga iluminando” “acompañarlo, decirle que tranquilo compañero yo ya pase por eso, aquí no hay más que hacer que pedirle a dios y compartirle actividades religiosas más que todo”, esto debido al sentimiento de agradecimiento que le guardan, incluso alguno añade “voy a la misa, hago los rosarios con todos pero también hago mis oraciones independientes” lo cual le da un doble sentido a las prácticas religiosas, una parte individual, personal y espiritual y otra parte que se basa en el compartir espacios en común y afinidades con otros compañeros.

Entre la evitación y el autocuidado

Al preguntarles a las personas que actividades solían o suelen realizar para el manejo de los sentimientos que provocó o sigue provocando el proceso de duelo referían actividades como salir a caminar, leer, ver televisión, escuchar música, realizar pasatiempos, en esta línea y entendiendo que el autocuidado implica tomar acciones deliberadas para cuidar de uno mismo, tanto física como emocionalmente, favoreciendo el bienestar y la salud mental y la evitación se refiere a la tendencia a eludir el dolor emocional, ya sea ignorando pensamientos y recuerdos relacionados con la pérdida o involucrándose en actividades que distraen se identifican 3 vías en las que esta dualidad converge y dos temporalidades, el momento inmediato a la pérdida y la actualidad, respecto a las primeras actividades frente a la reacción de pérdida se encontraron actividades como “me daba muy duro y yo socialmente no quería ver a nadie, me aislaba de todo mundo” otro explicaba,

-Ay sabes qué hice después del entierro y todo eso que fue la familia, yo salí y me fui para Manizales a pasear, me fui solo con el objetivo de olvidarme, de suavizar esta pérdida, si yo me quedaba aquí si hubiera muerto, tal vez no podría ni dormir entonces a mí me dio por irme yo solo, me daría duro recordar esas cosas, que la cobijita de ella, que aquí se sentaba, esa es la silla que le gustaba...

- ¿Usted prefería evitar ese tipo de recuerdos?

-Sí, en el momento buscar alientes buscar cierto olvido cierta distracción ante personas que no sabía lo que había pasado lo que me había acabado de pensar... entonces yo buscaba distraerme estar fuera de la familia fuera del ambiente donde ella se murió de donde, me fui a un lugar donde nadie supiera lo que le había pasado a ella. (Participante N°4, Comunicación personal, 2024)

Pero con el paso de los años algunas se han atenuado o cambiado según la reevaluación hecha por el doliente, algunos optan por el bienestar propio como camino para la atenuación de las emociones emergentes, esto los hace sentir bien consigo mismo y entendiendo la etapa del ciclo vital en el que se encuentran lo consideran su prioridad “me gusta leer novelas, ahí mantengo apuntes, me gusta lecturas de crecimiento, la lectura es muy importante” “me gusta verme los partidos y las noticias en el televisor” “yo realizo sopas de letras y sudokus, hay que mantener la mente activa” “la gimnasia me ayuda a relajarme” otros simplemente eligen actividades de su preferencia pero el motivo encubierto, detrás de sus relatos es “no pensar en eso” o “mantenerse entretenidos para no darle muchas vueltas a eso” sea cual sea la actividad que eligen, la cual poco a poco se va convirtiendo en forma de autocuidado cuando resultan efectivas.

Otros si refieren que su intención es evitar las emociones o situaciones que se despiertan y eligen actividades cuya atención y energía va dirigida a dicho propósito ya sea por decisión propia o consejo de alguien más “el padre me dice cuando usted se vea desesperado, intranquilo, se va para un rinconcito de la pieza, no se pone a pensar en esas cosas malas sino en cosas buenas y se relaja”, “esos pensamientos yo los desecho como un mal pensamiento, ya lo se manejar” al indagar sobre la forma en que manejaba dichos pensamientos, responde “en otras actividades que no tengan nada que ver con eso y poniéndole todos los cinco sentidos a eso”.

6.1.3 Percepción de efectividad

Al preguntarles a los seis hombres si consideraban que sus estrategias de afrontamiento frente a los duelos que han vivido han sido efectivas todos afirmaron haber tomado las mejores decisiones y que no cambiarían nada de sus comportamientos.

Autoevaluación de las estrategias, satisfacción personal y mantenimiento de la integridad

Respecto a cómo han afrontado sus pérdidas significativas, todos han considerado que ha sido de “la mejor forma”, algunos entrevistados dieron cuenta de sus buenas decisiones desde el momento de la pérdida, uno de los participantes al contrario aceptó que en el momento no contaba con los recursos para saber afrontarla positivamente, todo esto debido a su contexto social que añadía un componente de culpa al proceso del duelo, aun así tomo la decisión de someterse a una lobotomía “para tratar de quitarse sensibilidad porque al médico le daba miedo que me fuera a matar” al día de hoy la considera indudablemente efectiva “si me sirvió mucho, eso me trajo mucha tranquilidad, con el tiempo, yo al principio no me daba cuenta de nada”

Ellos mencionan que han optado por adoptar formas y comportamientos que conserven su integridad como personas y como seres católicos, todos coincidieron en un patrón de mencionar que no eran ni bebedores, ni fumadores o drogadictos, algunos de ellos toman como ejemplos casos cercanos donde la persona elige estos caminos y no termina de buena manera, perdiendo la salud o la vida “

Hay gente que se pone a perderse, a tomar trago, ¿Para qué? De eso no resulta nada, eso antes es feo, lo pone uno maluco, los pone a hablar mal, un hermano mío, mayor que yo, tomaba trago diario por la pérdida de una hermana; aguardiente pero no comía, ahí está el problema, lo cogió una enfermedad pero muy grave, cirrosis y se lo llevo. (Participante N°6, Comunicación personal, 2024)

Uno de ellos se tomó como ejemplo a si mismo aceptando que en el pasado si le gustaron ese tipo de actividades pero llego a la conclusión que no es lo que quiere para su vida en esta etapa de su ciclo vital “yo dije esos amigos no, para que resumamos de 10 amigos tengo dos, dios y plata, usted tiene a dios no necesita más, en esos parches de bebida y droga ya no estoy yo”.

Aprendiendo a vivir con la pérdida: aceptación, adaptación y cambio.

Cuando se les pidió que valoraran la efectividad de sus formas de darle manejo a sus duelos, además de considerar que fueron efectivas, también destacaban el cambio que notaron en sí mismos, si bien reconocían que es “un dolor que nunca se va” con el tiempo han incorporado formas más adaptativas a su repertorio “muchos sentimientos, uno la siente pero hay que disiparla

con calma” han podido reevaluar la situación y resignificar lo perdido, añaden que estas estrategias les ha servido en función de sentirse mejor con los recuerdos y prefieren recordar lo perdido desde aquello bueno que vivieron, desde el amor y no desde el dolor “era una buena madre, muy cariñosa, muy entregada” “la recuerdo por lo buen esposa que era, muy honesta muy trabajadora, muy buena madre, esos hijos nos quedaron bien levantados”

a quienes no les fue posible esto optaron por la aceptación de las situaciones y el curso de la vida “siento que ya lo puedo conversar más tranquilo” quienes pensaron en morir después de la pérdida, en la actualidad hacen alusión a como sus elecciones de afrontar la situación hoy en día los mantiene en paz consigo mismos, a quienes también se les identificó la aceptación como estrategia fueron a aquellos que en el momento inmediato a la pérdida reaccionaron con la negación

Algunos de los que experimentaron culpa en los días siguientes a la pérdida más adelante lograban reconsiderar la situación y comprender que el evento se salía de sus posibilidades, reconstruyendo aquellos aspectos que se habían derrumbado al momento de encarar la realidad del duelo, incluso algunos expresaron elementos positivos que les dejó esa experiencia “ me motivaron a salir a ver dónde me organizaba” “si yo no perdía eso no conseguía paz” “ forjo mi carácter”.

7. Discusión

Nadie está exento de vivir un duelo, cuando se llega a ser adulto mayor, aumentan las probabilidades de que al menos se haya experimentado el fallecimiento de un ser querido cercano o una pérdida significativa, si bien siempre hay riesgo de padecerlas. Este estudio busca no solo identificar las estrategias de afrontamiento empleadas, sino también analizar su efectividad en el contexto del Hogar Santa Teresa. A través del análisis de las experiencias individuales de duelo de los participantes, se han identificado diversas estrategias de afrontamiento que reflejan la singularidad de cada experiencia.

En cuanto a las experiencias de duelo podemos reconocer algunas emociones predominantes que aparecen inmediatamente después de la pérdida, la intensidad de estos va depender de factores personales y ambientales, así como las características del evento, sea repentino o anticipado, en el psiquismo de la persona, ocurre un evento disruptivo, como lo llama Benyakar (2023) que ubica al sujeto en posición de alerta frente a una amenaza, a partir de ahí inicia un trabajo que da lugar a un rol activo de la persona que ha sufrido la pérdida, entre las primeras apariciones se encuentran sentimientos de negatividad, confusión y angustia, pero se sabe que estos sentimientos pueden aparecer en cualquier momento del proceso de duelo por ejemplo no todos habían presentado etapa de depresión, teniendo en cuenta la narración de sus experiencias, aunque se lograron identificar las 5 etapas propuestas por Ross(1969) estas no se dieron en un orden predeterminado, ni en los mismos tiempos, tampoco cada individuo presentaba las 5 en totalidad, son etapas que dan indicios sobre las reacciones comunes frente al duelo pero teniendo en cuenta el papel activo que le queremos otorgar al doliente, considero más apropiado abordarlo desde lo que propone la versión narrativa del duelo y sus 6 proposiciones, La muerte y las pérdidas significativas son acontecimientos que pueden validar o invalidar las construcciones que orientan la vida de una persona o pueden constituir una nueva experiencia a la que no se pueda aplicar ninguna construcción previa. El duelo da al doliente la oportunidad de reafirmar o reconstruir un mundo personal de significados que ha sido cuestionado por la pérdida. Es un proceso personal basado en la idiosincrasia, intimidad y complejidad de la identidad. El duelo es un proceso en el que el doliente tiene un papel activo; no es una serie de fases que se atraviesan de forma pasiva. En el duelo cada sentimiento cumple una función y debe entenderse como una señal de los esfuerzos del

doliente por reconstruir el mundo de significados que ha sido cuestionado por la experiencia, Tras la pérdida, la construcción y reconstrucción de la identidad se dan en interrelación con los demás.

La literatura sobre el duelo ha demostrado que las estrategias de afrontamiento varían considerablemente entre individuos. En este estudio, los participantes compartieron experiencias que, aunque únicas, reflejan patrones comunes observados en investigaciones anteriores, como los modelos de Lazarus y Folkman (1986), Worden (2013), y Stroebe.

En cuanto a las principales estrategias de afrontamiento que se presentan en los adultos del hogar Santa Teresa Jornet, se identifican aquellas relacionadas con la búsqueda de apoyo social, espiritualidad, autocuidado y negación. Varios estudios, como los de Umbreit y Germain (2015), destacan la importancia del apoyo social en el proceso de duelo, señalando que una red de apoyo sólida puede mejorar el bienestar emocional. La investigación de Bonanno et al. (2002) sugiere que la capacidad de expresar emociones y compartir recuerdos es crucial para la adaptación al duelo. Stroebe y Schut (2001) muestran que la terapia puede ser efectiva en el manejo del duelo, especialmente en personas que tienen dificultades para adaptarse, solo uno de los entrevistados acudió a terapia, el caso que en su momento se podría clasificar como complicado, esto se resolvió debido a la realización de una lobotomía al doliente, quien según la información recopilada ese paciente tenía una historia de vida complicada y un entorno que no favorecía la adquisición de mejores estrategias.

El tipo de afrontamiento que predominó fue del tipo dirigido hacia la emoción, esto quiere decir que después de una evaluación a la situación, su objetivo principal es manejar y regular las emociones que surgen en respuesta a la situación estresante o desafiante, en lugar de intentar resolver el problema en sí, lo que concuerda con la actitud de aceptación que expresaron fueron adquiriendo con el paso de los años.

Cuando se logra rescatar aprendizajes de la pérdida, se llama resiliencia, Masten citada por Ortunio, S. & Guevara H (2016) la define como "un tipo de fenómeno caracterizado por buenos resultados a pesar de las serias amenazas para la adaptación o el desarrollo" (p. 97) resalta en su modelo la importancia del entorno como protector, entre los que destaca la familia, la comunidad y las relaciones interpersonales, modelo que comparte premisa con los abordados sobre duelo (Worden, 2013; Neymeyer, 2002) y estrategias de afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1986)

En este sentido la cultura, en este caso la religión católica siendo parte de esta, ha influido en la forma en como los adultos mayores han hecho frente a sus duelos, ya sea por la idea de otra

vida después de la muerte, de los planes de dios. Estudios como los de Neimeyer (2000) indican que participar en rituales de duelo ayuda a las personas a encontrar significado y conexión con el ser querido.

Hay que resaltar el papel de las prácticas religiosas en este contexto, con esa población y en esa etapa del ciclo vital que atraviesan los entrevistados, pues a partir de los constructos que hacen alrededor del concepto de dios, pudieron adquirir herramientas para afrontar su duelo y hoy por hoy se encuentran en un espacio religioso que les permite seguir cultivando sus significados alrededor de la muerte y las pérdidas.

La religión/espiritualidad es uno de los recursos de afrontamiento más comúnmente entre los dolientes, varios estudios han encontrado que usar el afrontamiento religioso para lidiar con la muerte tiende a estar positivamente relacionado con el ajuste al duelo. Se ha visto que las personas desconsoladas tienden a recurrir a creencias religiosas y espirituales, incluyendo creencia en Dios, para encontrar consuelo (Granek et al 2013) En línea con estos hallazgos, se encontró que una mayor religiosidad estaba relacionada con resultados de duelo y salud mental más positivos (Ando et al, 2015) citado en Lorenzo. R (2020). Estos resultados respaldan la noción de que el duelo puede proporcionar un contexto para una posible profundización de la religiosidad y crecimiento espiritual y personal. En este sentido, la religión juega un papel clave a la hora de dar sentido a la pérdida. Enfrentando la muerte de un ser querido, las personas desconsoladas recurren a los recursos religiosos para darles significado y para avanzar hacia un mejor nivel emocional (Neimeyer & Young, 2015).

Estos resultados concuerdan con hallazgos anteriores que sugieren que las personas con niveles más altos de afrontamiento religioso negativo necesitan más tiempo y paciencia en comparación con las personas que utilizaron el afrontamiento religioso positivo y que, además, muchos de ellos muestran una crisis espiritual cada vez más profunda (Burke et al, 2011). Frente a dichas situaciones límites, el hombre intenta atribuir sentido a su vida, a su relación con lo sagrado, a la muerte, a su relación con Dios o algún otro tipo de fuerza sobrenatural.

De las 10 características del duelo en la vejez planteadas por Moss (2001) se pudieron identificar las 10, pero no las 10 en todos los participantes, lo que si es cierto es que cada uno mostraba al menos 6 de estas, las características son interdependencia, pérdidas múltiples, conciencia de la propia muerte, soledad, adaptación de roles, grupos de apoyo, contacto físico, remembranzas, hablar del cambio de domicilio, es este caso el ingreso al hogar Santa Teresa,

Johnson & Grant (1985) mencionan:

El internamiento de un anciano en un hogar para ancianos (institucionalización), se ha descubierto, que no es un tratamiento específico, sino que se utiliza como una alternativa para remediar muchos otros males, entre ellos, falta de apoyo familiar y social, y una mala condición económica. (p. 23)

Estas estrategias no se dan de forma estática durante todo el proceso de duelo, estas según la reevaluación que se haga del contexto y los recursos se van modificando, los entrevistados presentaron una reevaluación positiva, hay que hacer gran énfasis en los recursos tanto personales como ambientales con los que cuenta cada individuo, pues se evidencian las diferencias significativas en cuando a la experiencia de duelo, si bien se podían mencionar unas etapas o fases, no se dieron ni en las mismas formas, ni en los mismos tiempo o intensidad. Cabe destacar que el duelo es un proceso “normal”, ya que no constituye ninguna enfermedad, y su desarrollo permite alcanzar un grado de madurez y un crecimiento personal.

A medida que me adentraba en las historias de los participantes, me di cuenta de que el duelo no solo es un proceso de pérdida, sino también una oportunidad para la resiliencia y el crecimiento personal, al menos desde lo que los entrevistados nombran tranquilidad y paz.

Consideraban que sus estrategias de afrontamiento fueron efectivas y se relacionaba con llevar a cabo los desafíos propuestos por Worden (2012) Aceptar la realidad de la pérdida, trabajar a través del dolor del duelo, ajustarse a un entorno sin el ser querido, mantener un vínculo duradero con el fallecido mientras se reinvierte en la vida.

Los cambios en las estrategias de afrontamiento que usaron desde el momento de la pérdida hasta el momento de la entrevista dan cuenta de una victoria de la adaptación a nuevas realidades donde ya no se va a tener lo que se ha perdido, su representación no se saca de la mente, no se olvida completamente, pero se resignifica y se sigue, triunfando el impulso hacia la vida,

Los participantes de la entrevista dan cuenta de un uso de estrategias de afrontamiento adaptativas, excepto por un caso en el que el desbordamiento de las emociones llevo a un duelo complicado, según sus experiencias de vida y la percepción de sus estrategias de afrontamiento todos transitaron duelo dentro que lo que Wonder llamaría normales, uno de los casos se salió un poco de la normal y fue sometido a lobotomía. (Meléndez, et al, 2008) citado en Mayordomo “En

esta última etapa, existe una tendencia evolutiva hacia un tipo de estrategias adaptativas sustentadas en mayor medida en la acomodación a las nuevas situaciones y no tanto en la asimilación” (p.29)

Algunos participantes enfrentaron sentimientos de culpa inicialmente, pero con el tiempo pudieron comprender que ciertos eventos estaban fuera de su control. Este proceso de aceptación les permitió reconstruir su narrativa personal y encontrar paz. La transición de la negación a la aceptación es fundamental en la recuperación emocional y subraya la importancia de la resiliencia en el duelo.

Algunas de las limitaciones del estudio se basan en el carácter voluntario de la muestra, de manera que, la totalidad de quienes participaron fueron hombres debido a que las mujeres no querían hablar de ese tipo de temas, lo cual nos quita la oportunidad de rastrear si se daban diferencias significativas entre ambos géneros, pese a esto no interfirió en la población seleccionada para la investigación quienes fueron los adultos mayores.

Los datos se obtuvieron a partir de las narraciones hechas por los entrevistados, no se puede acceder a una información fiel de la experiencia tal como ocurrió y se vivenció en el momento, ya que las pérdidas han sido hace varios años y la memoria puede presentar fallas, aun así, nos valemos de testimonios valiosos y lo que a pesar del tiempo logra mantenerse en sus recuerdos de los procesos de duelo.

Considerando que este estudio se basaba en tener un acercamiento a las experiencias de las personas desde su subjetividad, Es fundamental considerar que existen diferentes enfoques desde los cuales se puede abordar este tema. Por lo tanto, lo discutido hasta ahora no pretende abarcar todos los aspectos posibles. La indagación sobre la experiencia de duelo y sus estrategias de afrontamiento por parte de adultos mayores seguirá siendo un tema de investigación, teniendo en cuenta que al tener tanta relevancia la biografía del doliente, las estrategias pueden variar según el entorno y experiencias de vida.

8. Conclusiones

Las experiencias de duelo son profundamente personales y diversas, varían significativamente entre individuos, son influenciadas por factores como el contexto social, las características de la pérdida y las estrategias de afrontamiento empleadas. No existe una única forma de lidiar con el duelo; cada persona debe encontrar lo que le funcione mejor, los adultos del Hogar Santa Teresa lo hacen a través de la socialización, la espiritualidad o el autocuidado. La búsqueda de apoyo y la conexión con la comunidad se destacan como esenciales para el bienestar emocional en el proceso de duelo.

La religiosidad y la espiritualidad desempeñan un papel crucial en cómo los adultos mayores enfrentan sus pérdidas, brindando un sentido de propósito y conexión que puede facilitar la adaptación.

El duelo puede ser visto no solo como un proceso de pérdida, sino también como una oportunidad para la resiliencia y el crecimiento personal, permitiendo a los individuos reconstruir su identidad y significado tras la pérdida y adquiriendo herramientas para pérdidas futuras.

Los participantes mostraron un cambio hacia estrategias de afrontamiento más adaptativas con el tiempo, lo que indica un proceso de aceptación y resignificación de sus experiencias de duelo.

Mantener estilos de vida saludables y alejarse de comportamientos destructivos es fundamental para la salud emocional. La conciencia sobre las consecuencias de estos comportamientos puede ser un factor preventivo importante en el proceso de duelo.

La percepción de efectividad en las estrategias de afrontamiento es un aspecto central en el proceso de duelo. La autoevaluación positiva refuerza la idea de que las personas pueden encontrar formas saludables de lidiar con la pérdida. La capacidad de reflexionar sobre las decisiones pasadas y aprender de ellas es crucial. Esto no solo promueve el crecimiento personal, sino que también ayuda a las personas a establecer un sentido de control sobre su vida emocional.

9. Recomendaciones

Fomentar la implementación de programas de apoyo emocional y terapias grupales que integren componentes de espiritualidad y religiosidad, dado su impacto positivo en el afrontamiento del duelo. Además, por la recurrencia de

Desarrollar talleres o seminarios que enseñen a los adultos mayores estrategias efectivas de afrontamiento y resiliencia, con el fin de fortalecer su capacidad para enfrentar pérdidas. Establecer mecanismos para la evaluación continua del bienestar emocional y la adaptación de los adultos mayores en hogares de ancianos, con el objetivo de ajustar las intervenciones de apoyo según sea necesario. La presencia de una red de apoyo sólida es fundamental para el afrontamiento efectivo del duelo. Se recomienda fomentar vínculos sociales en entornos como el Hogar Santa Teresa, facilitando actividades que fortalezcan las relaciones interpersonales.

Se recomienda llevar a cabo estudios que incluyan una muestra más diversa en términos de género y antecedentes socioeconómicos para obtener una visión más completa de las experiencias de duelo en adultos mayores.

Realizar investigaciones sobre las experiencias de duelo en contextos no religiosos para comprender cómo las estrategias de afrontamiento podrían cambiar y adaptarse en diferentes entornos.

Promover la documentación de las narrativas de duelo y resiliencia de los adultos mayores, lo que podría servir como un recurso valioso tanto para la comunidad como para futuras investigaciones.

La estancia dentro del hogar no era una variable significativa dentro de la investigación, se eligió el hogar por la facilidad para acceder a la población elegido, aunque durante el desarrollo fue tomando protagonismo, se abre las puertas para investigaciones futuras como las diferencias entre las estrategias usadas por adultos mayores no internalizados o como cambiarían sus estrategias y percepciones si no estuvieran en un contexto religioso.

Dada la complejidad emocional del duelo, la intervención psicológica puede ser beneficiosa. Las estrategias de afrontamiento pueden incluir la terapia individual o grupal, así como el fomento de espacios de diálogo que permitan la expresión de emociones.

Promover estrategias que fomenten la aceptación y la reevaluación positiva puede ser beneficioso para aquellos que enfrentan el duelo. Programas de apoyo que enseñen estas habilidades podrían mejorar la calidad de vida de los dolientes.

Referencias

- Arias, M. (2012). *Prevalencia de las estrategias cognitivas de afrontamiento ante el dolor físico que presentan los adultos mayores del asilo vida a los años* [Requisito previo para optar por el título de psicólogo clínico, Universidad técnica de Ambato]. Repositorio UTA. <https://bit.ly/46pRX6A>
- Balaco, M.G. (2018). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico frente al duelo por viudez en el adulto mayor*. [Tesis para optar al título de psicóloga. Universidad Siglo 21]. Repositorio 21. <https://bit.ly/3WgibDK>
- Bonilla, E, Rodriguez, P. (1997). *Más allá del dilema de los métodos. La Investigación en las ciencias sociales*. Ediciones Uniandes. Edit. Norma. Buenos Aires,
- Burke, L., Neimeyer, R., McDevitt-Murphy, M., Ippolito, M. y Roberts, J. (2011). Faith in the wake of homicide: religious coping and bereavement distress in an african american simple. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 21, 289-307. doi: 10.1080/10508619.2011.607416 simple. The International Journal for the Psychology of Religion, 21, 289-307. doi: 10.1080/10508619.2011.607416
- Colombia. Congreso de la República. (2006). Ley 1090 de 2006 (septiembre 6): por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. Diario Oficial.
- Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social. (1993). Resolución 8430 de 1993 (octubre 4): por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Diario oficial.
- Cuesta, C. (2006) estrategias cualitativas más usadas en el campo de la salud. *NURE investigación*, N°25, Nov-Dic 06.
- Díaz, V. E. (2019). *Versiones y variaciones del duelo*. En *La escritura del duelo* (pp. 33-60). Universidad de los andes. <http://dx.doi.org/10.30778/2019.18>
- Freud, S. *Duelo y Melancolía. Obras Completas*, vol. XIV. Madrid, Biblioteca Nueva, 1973.
- Granek, L., Mazzotta, P., Tozer, R. y Krzyzanowska, M. (2013). Oncologists' protocol and coping strategies in dealing with patient loss. *Death Studies*, 37, 937-952. doi: 10.1080/07481187.2012.692461
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed. --.). México D.F.: McGraw-Hill.
- Johnson, C. L. & Grant, L. A. (1985). *The nursing home in American Society*. Baltimore, John Hopkins University Press. p. 23

- Lanchi, K & Serrano, A. (2024). *Estrategias de afrontamiento ante el duelo en adultos mayores del centro gerontológico de san miguel de Bolívar* [Tesis para optar al título profesional de psicología. Universidad técnica de Babahoyo]. Repositorio dspace UTB. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/15978>
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). *El proceso de afrontamiento: una alternativa a las formulaciones tradicionales. En Estrés y procesos cognitivos. Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas.* (pp. 164-202) Nueva York: Martínez Roca.
- Lorenzo, R. (2020). *Religión y espiritualidad en el ajuste al duelo* [tesis de maestría, Universidad La Laguna, España]. Repositorio institucional RIULL, Recuperado de: <https://acortar.link/VWmDcX>
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E., Blasco, C. (2015). Estrategias de afrontamiento en adultos mayores en función de variables sociodemográficas. *Escritos de psicología, Vol. 8(nº3)* 26 – 32. <https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2015.290> 4
- Meza D, García S, Torres G, et al. (2008) El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Rev Esp Med Quir.*;13(1):28-31.
- Morse J. (1994) Designing Founded Qualitative Research. En K. Denzin y Y:S. Lincoln (Editores). *Handbook of Qualitative Research*, (p. 220-235) Thousand Oaks, California: SAGE.
- Neimeyer, R. A. (2002). *Aprender de la perdida, una guía para afrontar el duelo.* España, editorial Paidós.
- Neimeyer, R. & Young-E, P. (2015). Assessing a buddhist treatment for bereavement and loss: the Mustard Seed Project. *Death Studies*, 39, 263-273.
- Nestorovic, D. (2021). *Estrategias de afrontamiento ante el duelo por perdida de un miembro familiar.* [Tesis para optar al título de Licenciada en psicología. Universidad de Lima]. Repositorio Ulima. <https://bit.ly/3yidAZG>
- Ramos Pla, A.; Camats i Guàrdia, R. (2018). Fundamentos para una pedagogía preventiva sobre la muerte en la escuela. *Revista Complutense de Educación*, 29 (2), 527-538.
- Ortunio C., M. S., & Guevara R., H. (2016). Aproximación teórica al constructo de resiliencia. *Comunidad y Salud*, 14(2), 96-105.
- Quiñonez, S. & Suarez, E. (2024). *Estrés y estrategias de afrontamiento en adultos mayores de asilos de la ciudad de Arequipa.* [Tesis para optar el título profesional de psicóloga, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio digital UNSA. Recuperado de: <https://bit.ly/3Wpi0X0>

Worden, W. (2013). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Buenos Aires, Paidós.

Anexos

Anexo 1. consentimiento informado

Consentimiento Informado Para Participación En Investigación

Título del Estudio: Estrategias de Afrontamiento frente al Duelo presentes en Adultos Mayores del Hogar Santa Teresa Jornet en Itagüí

La presente investigación es realizada por **MELISA MONTOYA FLOREZ**, de la **Universidad de Antioquia**, en el marco de mi trabajo de grado para optar al título de psicóloga. El objetivo principal de este estudio es: **Identificar y analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas por 6 adultos mayores del Hogar Santa Teresa para enfrentar el duelo**

Si decides hacer parte de este proceso, se te pedirá que participes en una entrevista semiestructurada que durará aproximadamente **60 minutos**. Durante la entrevista, se te harán preguntas sobre tus experiencias de duelo y las estrategias que has utilizado para afrontarlo, Esta entrevista será grabada con el fin de garantizar la calidad en la transcripción y análisis de la información.

La participación en este estudio **no debería presentar riesgos significativos**. Sin embargo, hablar sobre el duelo puede generar emociones intensas. Si en algún momento te sientes incómodo, puedes optar por no responder a ciertas preguntas o retirarte de la entrevista sin ninguna consecuencia. Los resultados del estudio pueden contribuir a mejorar el apoyo emocional en asilos.

Tu participación es **completamente voluntaria y gratuita**. Tienes el derecho de retirarte del estudio en cualquier momento sin que ello afecte tu relación con el asilo o los servicios que recibes, así como solicitar los resultados de la investigación cuando esta concluya.

Toda la información que proporciones será tratada de manera confidencial. Los datos se almacenarán de forma segura y se utilizarán únicamente para fines académicos. No se incluirán identificadores personales en los resultados.

Al firmar este documento, confirmas que has leído y comprendido la información proporcionada, y que aceptas participar en el estudio. Si tienes preguntas o inquietudes sobre el estudio, no dudes en contactarnos.

Para cualquier información adicional o incomodidad relacionada con su participación en la investigación, puede comunicarse con el investigador responsable al correo electrónico melisa.montoyaf@udea.edu.co

Nombre del Participante

Firma del Participante: _____

Fecha: _____

Firma del Investigador: _____

Fecha: _____

Anexo 2. Guía o Protocolo de entrevista

Entrevista Semiestructurada

Título de la Investigación: Experiencias de Duelo y Estrategias de Afrontamiento en Adultos Mayores del Hogar Santa Teresa Jornet

Se realiza el encuadre con el participante y se le explica cuáles son los fines de la entrevista para la investigación y los objetivos de ésta. Se les presenta el consentimiento informado; si el participante está de acuerdo con éste se comienza con la entrevista.

Información Demográfica

Edad: _____

Género: _____

Tiempo en el hogar: _____

Tipo de pérdida reciente (relación, amistad, etc.): _____

Experiencias de Duelo

- ¿Podrías describir la pérdida más significativa que has experimentado?
- ¿Qué relación tenías con la persona que perdiste?

¿Cómo te sentiste al enterarte de la pérdida?

¿Qué emociones predominaban en ese momento?

¿Cómo ha cambiado tu vida desde esa pérdida?

o ¿Has notado cambios en tu rutina diaria o en tu estado emocional?

Estrategias de Afrontamiento

¿Qué actividades o rutinas has encontrado útiles para afrontar tu duelo?

o ¿Puedes darme ejemplos específicos?

¿Has buscado apoyo en otras personas en el hogar?

o ¿Quiénes te han brindado ese apoyo y de qué manera?

¿Qué manejo le has dado a tus emociones frente al duelo cuando estas se manifiestan?

Percepción de la Efectividad

¿Cómo calificarías la efectividad de las estrategias que has utilizado para afrontar tu duelo?

o ¿Por qué consideras que son efectivas o no?

¿Hay algo que desearías haber hecho de manera diferente en tu proceso de duelo?

o ¿Por qué?

¿Qué tipo de apoyo adicional crees que podría ayudarte mejor en este proceso?

o (Ejemplo: grupos de apoyo, terapia, actividades grupales, etc.)

Reflexiones Finales

¿Hay algo más que te gustaría compartir sobre tu experiencia de duelo o sobre cómo lo estás afrontando?

¿Qué consejo le darías a otros adultos mayores que estén pasando por una experiencia similar?