

**LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO HERRAMIENTA PARA AFRONTAR UN
DUELO**

Análisis sistemático de la literatura.

Andrea Amézquita Ochoa

Mónica Alejandra Borrero

Estudiantes

Mayo 2016

Pablo Monsalve

Magister en Psicología Clínica U. Konrad Lorenz

Asesor

Universidad cooperativa de Colombia

Bogotá

Facultad de ciencias humanas

Programa de psicología

Dedicatoria.

Este análisis sistemático de la literatura lo dedicamos a Dios y a la vida por enseñarnos que todo se puede y que la mente tiene poder.

TABLA DE CONTENIDO

Listado de figuras.....	v
Listado de Tablas	v
ABSTRACT.....	vii
JUSTIFICACIÓN	ix
INTRODUCCIÓN	1
OBJETIVOS.....	2
OBJETIVO GENERAL.....	2
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	2
Capítulo I.....	3
Las Emociones Tesoros Invaluables	3
Qué es el duelo	12
El duelo por la muerte de un ser querido.	14
¿Cuánto tiempo puede durar un duelo?.....	15
Fase de choque: los primeros momentos.....	16
Las 5 etapas del duelo.	17
Diferentes tipos de duelo.....	24
Duelo desautorizado.	24
Duelo traumático.	24
Existen dos caminos del duelo traumático:.....	25
Duelo complicado.....	26
Duelo enmascarado.....	26
Los síntomas del duelo.....	27
Síntomas físicos del duelo.....	29
El duelo en la edad adulta.	30
Etapas de la vida adulta.	30
Situaciones de duelo.....	31
Observaciones contrastantes de los fenómenos del duelo.	33
Capitulo II	36
El quehacer psicológico desde un ámbito profesional responsable, dirigido a la promoción de un duelo sano y prevención de un duelo patológico.	36
Terapia del duelo.....	38

Duelo Crónico.....	39
Duelo Congelado.	39
Duelo Exagerado.	40
Duelo Retrasado.	40
Para ayudara enfrentar el duelo es necesario primero:.....	41
Técnicas para afrontar el duelo.	43
Técnicas de intervención para ayudar a afrontar el duelo.....	43
Estrategias para afrontar el duelo.....	45
Proceso de superación del duelo.	48
¿Cómo se maneja un duelo?	48
¿Cómo se puede superar el duelo?	49
En el duelo se recomienda:.....	50
Nueve (09) Claves para superar un duelo	51
Las claves fundamentales para superar el duelo son las siguientes:	51
Pautas de afrontamiento	53
¿Cómo saber si un duelo es patológico?	54
Pautas de intervención para ayudar a superar el duelo en casos complicados.....	55
Protocolo específico para duelos complicados.....	55
¿Cómo ayudar a alguien pasando por un proceso de duelo?.....	57
Cuando se considera que el duelo por una perdida ha sido superado	59
¿Finalizar el duelo? Cuando:	59
Pasos que se siguen después de que el ser humano ha superado el duelo.....	61
¿Cómo sé que estoy comenzando a sentirme mejor?	61
Capítulo III	63
Tasas de mortalidad una estadística que permite evidenciar la necesidad de implementar herramientas para afrontar el duelo.	63
La pérdida de un ser querido: el duelo y el luto: Marcos Gómez Sancho, 2004.....	76
Se enfoca a la explicación de las 5 fases de aceptación de la muerte, como lo son la negación, la ira, negociación, depresión y aceptación.	76
Capítulo V.....	80
Resultados y discusión	80
Listas de referencias	83

Listado de Figuras

Figura 1 Manifestación del duelo normal	16
Figura 2 en 54 años, 220 mil personas han muerto por el conflicto armado en Colombia	64

Listado de Tablas

Tabla 1 Definiciones No Fetales Por Año Según Sexo	65
Tabla 2 Comparación de Dimensiones Halladas o Empleadas en Casos de Afrontamiento	66
Tabla 3 Estudios donde se analizan afrontación anímica negativa.....	67
Tabla 4 inteligencia emocional en situación de duelo	69
Tabla 5 Apoyo Profesional	69
Tabla 6 Información Clasificada Según Categorías (etapas de duelo y tipos de duelo).....	70
Tabla 7 documentación sintetizada del análisis sistemático	74

Agradecimientos a:

En primer lugar a Dios por habernos guiado por el camino de la felicidad hasta ahora; en segundo lugar a cada uno de los que son parte de mi familia Por último a mi compañera de tesis porque en esta armonía grupal lo hemos logrado y a mi asesor de tesis quién nos ayudó en todo momento.

Pablo Monsalve

Beatriz Basabe

José Édinson Sánchez

RESUMEN.

El presente análisis sistemático de la literatura tiene como propósito recolectar datos e información con conceptos que permitan dar una visión específica acerca de la importancia que tiene la inteligencia emocional como soporte para afrontar un duelo, basados en estudios investigativos, revistas, artículos científicos y proyectos de investigación que posibilitaron la argumentación del trabajo de manera completa y argumentativa. Este estudio surge debido a que existe un alto número de ciudadanos que sufren como pérdida o separación súbita e inesperada un ser querido, sin las herramientas básicas emocionales ni psicológicas para comprender esa situación y afrontarla, de esta manera nace el interés por darle lugar a la inteligencia emocional como herramienta en los procesos de elaboración del duelo. En el documento retrospectivo relacionado, se encontraran hallazgos que comprueban la importancia y necesidad de una inteligencia emocional como soporte para asumir un duelo dentro de los procesos y tiempos normales que los estudios han estandarizado, durante el análisis además de esto se halló que existe mayor bibliografía de la esperada con amplios documentos, libros y artículos investigativos. Sin embargo las fuentes y referencias revelan una ausencia importante de profesionales latinoamericanos y locales.

Palabras clave: duelo, herramientas, inteligencia emocional

ABSTRACT.

This systematic analysis of the literature aims to collect data and information concepts that allow for a specific vision about the importance of emotional intelligence as support to face a

duel, based on research studies, journals, scientific papers and projects argument that enabled research work completed and argumentative way. This study arises because there is a high number of citizens suffering as loss or sudden separation and unexpected a loved one, without the emotional or psychological to understand the situation and deal with it, thus was born the interest in giving rather basic tools to emotional intelligence as a tool in the process of elaboration of mourning. In the related retrospective document findings confirm the importance and need for emotional intelligence support to assume a duel within the processes and normal times that studies have standardized during the analysis along with this find was found that there is more literature expected with large documents, books and research articles. However sources and references reveal a significant lack of Latin American and local professionals.

Keywords: duel, skills, emotionalintelligence

JUSTIFICACIÓN

En la vida cotidiana teniendo presentes todas las áreas de ajuste del ser humano, se visualizan diferentes formas de pérdidas personales o todo tipo de ausencia inesperada o premeditada de una cosa o persona, este es un común denominador visualizado, una idea que funciona como motivador para realizar este trabajo, todos estamos sujetos a afrontar una pérdida, lo único que cambia y diferencia es el contexto de la misma, es la situación social, emocional y personal de cada ser humano.

Para cada situación la inteligencia emocional hace parte fundamental en la construcción de habilidades sociales que estructuran una personalidad positiva dentro de los rangos, estándares y apreciaciones sociales, si no para afrontar pérdidas a nivel general como se explicaba al inicio, a las que estamos destinados todos enfrentar.

Este análisis sistemático de la literatura es una forma analítica de resaltar la importancia de la inteligencia emocional, pero también de contextualizar el duelo como un concepto amplio que define y altera muchas emociones y circunstancias de la vida, del que no se tiene mucho conocimiento y del que se ignoran sus etapas, dar a conocer esto no solo sirve para contextualizar a las personas si no para generar un sentimiento de tranquilidad a la incertidumbre de no saber si lo que se siente en el transcurso de duelo hace parte del proceso natural del aprendizaje del ser humano para esta situación.

Sustentado desde una teoría responsable, analítica, científica y justificada con estudio que aportan al trabajo un valor teórico importante, para el saber hacer, basado en el aprendizaje

guiado con aspectos relevantes que ayudan al ser humano a cambiar la perspectiva de su situación actual o próxima a afrontar, dirigido al saber ser.

La profesión del psicólogo se aboca a la prevención, atención y recuperación, propendiendo por un mejoramiento de la calidad de vida de quienes solicitan servicios de éste tipo. Un profesional en psicología debe ser el soporte y la guía de sus pacientes en un proceso de afrontamiento de duelo; por tanto es imprescindible el poseer la adecuada capacitación para afrontar duelos personales que no generen contratransferencia en consulta pero también tener pautas teóricas, herramientas y guías como apoyo responsable en modelamiento y moldeamiento terapéutico para beneficios del paciente.

Pues efectivamente, se trata primero de tener presente que “Todo lo que amamos nos lo pueden arrebatarnos, lo que no nos pueden quitar, es nuestro poder de elegir qué actitud asumir ante estos acontecimientos” Víctor Frankl” (González Sánchez José, 2013, p. 1.), lo cual es completamente cierto, a la vez que hace inducir la importancia de aprender a asumir las pérdidas con dignidad y control sobre sí mismo.

INTRODUCCIÓN

El propósito de este Análisis sistemático de la literatura es reunir y analizar información de diferentes fuentes, disciplinas y autores que permitan contextualizar la inteligencia emocional en el proceso de duelo, situación emocional vulnerable del ser humano con la pérdida de un ser querido, esta recopilación tiene varias fuentes de información, algunas provienen del ministerio de salud, departamento administrativo nacional de estadísticas DANE, recopilación de información de universidades de Bogotá, bases de datos entre otras.

Esta recolección de información esta soportada por la Asociación Americana De Psicología sobre cómo sobrellevar la muerte de un ser querido y las fases del duelo como proceso necesario y fundamental para asumir de una manera resiliente dicha situación, la cual se basa en autores que exponen que las fases del duelo son necesarias para la comprensión de las emociones en la muerte del otro y la muerte propia como algo inevitable que con el tiempo se asimila.

Se hace un análisis de las estrategias del duelo, los síntomas emocionales del duelo, la terapia del duelo, la intervención psicológica para brindar apoyo en ese proceso emocional del individuo de una manera profesional. Generando un análisis interpretativo de la inteligencia emocional, con un análisis argumentativo de las etapas del duelo que deja reflejar las formas en que se manifiestan las diferentes características de las ya mencionadas.

OBJETIVOS.

Objetivo general.

Analizar y sintetizar información acerca de los diferentes tipos y procesos de duelo mediante la inteligencia emocional como herramienta para facilitar el afrontamiento del duelo.

Objetivos específicos

- * Identificar los tipos de documentos y herramientas de búsqueda acerca del duelo.

- * Clasificar la información según las categorías identificadas de las diferentes etapas y tipos de duelo.

- * Presentar un documento que sugiera recomendaciones para el afrontamiento en situaciones de duelo, como referente de promoción de la inteligencia emocional en la elaboración del mismo.

Capítulo I

Las emociones tesoros invaluablees.

El duelo es una situación vulnerable por la que todos los seres humanos están destinados a enfrentar, con la incertidumbre de no saber el tiempo ni el espacio donde suceda una pérdida o la muerte propia, muchos han acompañado a diversas personas de su círculo social, en velorios, exequias o inhumaciones en cementerios, viendo esta situación ajena a sus familias y creyendo que aunque algún día muy lejano se estará en esa situación, se afrontará de manera subjetivamente normal.

Es claro que hasta tanto no se viva una situación de pérdida no se puede referir como y de qué manera se vive un duelo. Así, patrones tan admitidos como decir adiós a la persona fallecida en un tiempo inferior a dos años y finalizar el proceso con una aceptación sin reservas de la pérdida se ha convertido en metas que muchos individuos y familias tratan de alcanzar sin éxito (Ochoa de Alda, 2002).

Es por eso que en este trabajo es de vital importancia exponer cómo la inteligencia emocional es una herramienta fundamental de prevención en el afrontamiento del duelo, ya que en situaciones de muertes inesperadas tanto, como en las esperadas de pacientes con enfermedades crónicas por ejemplo, los síntomas emocionales, las etapas del duelo y sus manifestaciones, no solo dependen de la estructura de la personalidad de cada quien si no de esa preparación psicológica que se equilibra.

Con situaciones básicas como la pérdida de un trabajo, relaciones afectivas o pérdidas materiales, lo anterior desde el ámbito personal, sin embargo el ámbito social desde la

perspectiva del conflicto armado en Colombia y la dinámica social, política y militar hacen a una población vulnerable para tener pérdidas importantes hablando en el caso de los militares, víctimas de la violencia o desplazamiento forzado, situaciones que tienen inmersa la conducta violenta generando que las personas involucradas víctimas o victimarias estén en riesgo de enfrentar la muerte en cualquiera de los dos roles, ya sea como dolientes o víctimas.

Teniendo estos dos contextos es válido afirmar que el contexto social de nuestro país acelera y facilita que las personas inmersas en el conflicto armado colombiano estén en situaciones de duelo de una manera más vulnerable y por otro lado el común denominador, desde la condición social más baja hasta el estatus social más destacado en todos sus aspectos se debe y tiene en algún momento que estar enfrentado a la pérdida de un ser querido y a la situación de duelo.

Que desde un espacio cotidiano no genera interés en saber cómo, porque y que significa este contexto tan popular pero innombrable por la mayoría de las personas, así pues, en adelante se contextualizara el concepto, la situación y se tomara como base fundamental para enfrentar la situación, la inteligencia emocional como herramienta, fuente y base sólida en el momento de enfrentar un duelo.

Es importante recordar lo importante que es aprender a aceptar el dolor, enfrentarlo y superarlo, ya que el sufrimiento que vivimos no es culpa de los demás, regularmente tampoco de sí mismo, y por el contrario resulta por efecto de la naturaleza, o por efecto de la voluntad divina según sea la creencia y en los casos desastrosos por efecto de la mala voluntad del hombre, lo cual se debe aprender a dar resolución de quien sea pertinente lo anterior mencionado de acuerdo a las etapas del duelo que serán mencionadas más adelante.

En este sentido es importante entender que “La palabra duelo significa dolerse, el que se duele” (González Vázquez Claudia, 2011, p. 5.), ya que el duelo por un ser querido es el dolor por la desaparición o muerte de un ser que amamos y sobre el que depositamos amor o en otros casos odio o hayamos hecho daño, lo que por el contrario en vez de hacer sentir lastima, sobre si mismos por la pérdida del ser querido, puede hacer sentir culpabilidad, pesadumbre y dolor.

Como se puede ver el ser humano se traspasa sobre si con sus sentimientos y emociones y trasciende sobre sí por sus pensamientos, lo malo es cuando los sentimientos y pensamientos chocan entre sí en una etapa de duelo, porque llevan a la persona a no saber que sentir o que pensar, y hacen que está enfrente su duelo por el azar y no conscientemente.

Lo que hace necesario destacar que “muchos de los trastornos psicológicos resultan siendo causa de una pérdida que tuvo lugar, bien recientemente o en algún período temprano de la vida. La ansiedad crónica, la depresión intermitente, las tentativas de suicidio o su consumación son algunos de los trastornos más corrientes que hoy sabemos pueden referirse a estas experiencias” (Alcea Psicología, 2016, p. 1.), lo que hace necesario destacar la importancia del amor, la fuerza de voluntad y el autocontrol, sobre sí mismo.

Para ello es preciso entender que “Las emociones son tesoros, porque todas ellas, hasta las que no nos resulta agradables de experimentar, tienen un mensaje para nosotros y si somos capaces de descifrar que nos están intentando contar tendremos una información valiosísima con la que contar para seguir avanzando en nuestro camino” (Superar el duelo, 2014, p.1.), ya que estas mismas nos permiten pasar de lo que sentimos a lo que pensamos en los más profundo del inconsciente, donde regularmente ocultamos lo que realmente somos, queremos, pensamos y podemos hacer con toda la seguridad, amor y motivación.

En este sentido se trata de dejar que pase por el propio corazón el duelo, para botar los sentimientos que se tienen en el interior, a fin de poder liberar toda esa energía que necesitamos para sufrir, la cual en la medida que desaparece, se va reflejando como un sentir, que ya no existe y nos pasan a unos pensamientos que nos proyectan por nuevos sentimientos en la vida, cuando se acepta la pérdida del ser querido.

Lo que permite entender porque se afirma que “Otras veces simplemente las emociones son unos termostatos de nuestro cuerpo que cuando se pasa de “temperatura emocional” o intensidad, necesitan liberarse para regular el organismo y recuperar el equilibrio” (Superar el duelo, 2014, p. 1.) emocional, lo que hace tan importante la inteligencia emocional, especialmente cuando los estados de duelo se hacen cada vez más complejos y dolorosos.

Entonces ante el dolor, la solución es quedarse estático o vivirlo de forma dinámica, pues la verdad es que la segunda, ya que de por sí “las emociones son de poder y nos mueven a la acción, a lograr objetivos a proponernos metas y son lo que nos impulsa a seguir adelante, a avanzar y a crecer y darnos cuenta de la dirección que debemos tomar” (Superar el duelo, 2014, p.1.), es la que le habla a nuestra conciencia, la cual toma la última decisión de que hacer y porque.

En este sentido estimular la inteligencia emocional resulta muy importante, no obstante durante el proceso de duelo, hay que entender que durante este, se considera que: “no es momento de animar ni querer tranquilizar a la persona a base de inhibir su aflicción, ya que el dolor tiene que experimentarse y exteriorizarse. Se trata de acompañar a la persona en “el sentir el dolor” y no intentar evitarle este sufrimiento que, como hemos dicho, es natural. Debemos procurar comprender su dolor, empatizar y, sobre todo, respetar su ritmo en el proceso de duelo,

sin darle prisa para que vuelva a sonreír” (A mal tiempo buena psique, 2012, p. 1.), de modo que en el momento que haya aceptado la pérdida y vuelto a la nueva realidad, para seguir la vida, de modo que puedan surgir nuevas inquietudes por la lucha de la vida tras las primeras acciones en pro de si y de quienes nos rodean.

Todo lo que deja claro que las emociones son tanto dolor como alegría son importantes para la vida, en el momento que se necesitan y se hacen oportunas para sobrellevar las etapas y procesos de la vida.

Para entender mejor el significado profundo del duelo, es importante conocer que a medida que el proceso de aprendizaje nos condiciona para asumir nuevos valores y proyecciones “La muerte que barruntamos podría ser la muerte del viejo que estamos dejando atrás... Quizá nos suena a pérdida y nos cuesta un verdadero duelo o luto; pero es el morir un modo de conocer el mundo que ya no funciona, una pérdida de la vieja coherencia sin una nueva de recambio para ocupar su lugar” (Kegan, 1979; Fierro Alfredo, 2000, p. 1.), como por ejemplo el dejar atrás la violencia, el estado estático y aislado de la vida, y asumir nuevas formas de ser, sentir y vivir para encontrarse consigo mismo, etc., y entre otras aprender que es importante comunicarse y compartir para ser un poco más que una estatua seca sin capacidad para escapar del propio egoísmo.

Esta misma muerte es el proceso paulatino de la personalidad y de cuerpo físico que nos contiene y va llevando a un nuevo ser y hacer para la vida, pues muchas veces se muere cuando se quiere dar, pero el prójimo recibe mal, o se quiere dar pero no sabe hacerlo, entonces el ser humano trasciende de lo vivo a lo muerto para vivir mejor en el presente en que se está.

Así mismo cuando muere un ser querido, sucede una etapa de la vida que crea un proceso de muerte menos llevadero pero necesario, lo que demanda de un apropiado manejo de la inteligencia emocional, de modo que se sea capaz de “percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, a la vez que hábil para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey, 1997)” (Extremera Pacheco Natalio y Fernández Berrocal Pablo, 2012, p. 1.), lo que demanda de sí mismo un constante dialogo con sigo mismo, para entrar en constantes procesos de encuentro consigo mismo y con Dios, quien no lo dice.

De hecho se trata de una inteligencia emocional que permita al ser humano entender mejor por qué de sus sentimientos, emociones y pensamientos, y la forma de controlarlos y lograr procesos de transformación y mejoramiento, muchas veces causada por malos pensamientos e in apropiados sentimientos, que crean choques emocionales consigo mismo y el mundo y hacen que el ser humano, sea poco oportuno, e impertinente para actuar de modo apropiado y justo.

Lo anterior hace más comprensible la importancia de la inteligencia emocional para aprender a enfrentar el duelo, pues “La Inteligencia Emocional (IE en adelante) se ha concebido como "una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y la de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual" (Mayer y Salovey, 1997, p.10) en este orden: la IE como una habilidad similar a la inteligencia cognitiva en cuanto a su concepción y evaluación dentro de 4 habilidades básicas: 1) la habilidad para percibir las emociones propias y de los demás; 2) para utilizar las emociones con el fin de facilitar la toma de decisiones; 3) para conocer las emociones; y 4) para regular las emociones propias y de los demás” (Martínez Agustín E., Antonio Piqueras José, e Inglés Cándido J, 2000, p. 3.).

Lo anterior para hacerse realidad en las situaciones de duelo demanda de la persona un poco de fortaleza para asumir el duelo propio y considerar el duelo de los demás, de modo que se procure entrar en un proceso de paulatina reflexión, sobre las causas, consecuencias y forma como se vive y sufre el duelo, a fin de poder conocer mejor las emociones y pensamientos propios, y canalizarlas emociones de forma apropiada, de modo que se facilite la regulación de estas mismas y las de los demás, de modo que el sufrimiento de los otros no despierte ese pesar que se siente hacia sí mismo.

Pues efectivamente se trata primero de tener presente que “Todo lo que amamos nos lo pueden arrebatarnos, lo que no nos pueden quitar, es nuestro poder de elegir qué actitud asumir ante estos acontecimientos” Víctor Frankl” (González Sánchez José, 2013, p. 1.), lo cual es completamente cierto, a la vez que hace inducir que es importancia de aprender a asumir las pérdidas con dignidad y control sobre sí mismo.

No obstante se trata de ser hacer un “esfuerzo cognitivo y conductual para manejar esas demandas externas (ambientales, estresores) o internas (estado emocional) y que son evaluadas como algo que excede los recursos de la persona -es lo que se ha acordado denominar estrategias de afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1984)-” (Martínez Agustín E., Antonio Piqueras José, e Inglés Cándido J, 2000, p. 5.), entre otros esfuerzos se trata de sentir el dolor y canalizarlo, sabiendo manejar las palabras y padecer las lágrimas con aceptación, procurando siempre una actitud asertiva, en el uso apropiado de las palabras y el autocontrol sin miedo a decir lo que se siente con el dolor mismo que representa, el cual no debe reflejarse tanto en lo que se dice, sino en lo que se siente, ya que los mismos sentimientos hablarán por si solos, hasta llevar al ser humano a la superación del duelo.

Es importante recordar que regularmente “La ansiedad y el miedo son las respuestas más formalmente asociadas a la muerte en nuestra cultura” (Gala León F.J., M. Jiménez Lupiani, Raja Hernández R., et al., 2002, p. 43.), los cuales debemos aprender a aceptar como tal, convivir con estos y compartir el duelo en medio de estos y otros sentimientos, aun cuando “Las emociones son estados anímicos que manifiestan una gran actividad orgánica, que se refleja en los comportamientos externos e internos. Son una combinación compleja de aspectos fisiológicos, sociales, y psicológicos dentro de una misma situación polifacética, como respuesta orgánica a la consecución de un objetivo, de una necesidad o de una motivación” (Tejido Pérez Marta M^a, 2012, p. 42.), sin que nos desagraden las náuseas, el dolor, el mareo, la tristeza, la pesadumbre, la presión en el pecho y muchos otros síntomas del duelo, todos son pasos necesarios para superar esa ansiedad que tanto produce dolor en el ser humano por la pérdida de un ser querido.

No obstante aunque el ser humano quiera negar su miedo a la muerte, cuando esta acaba con la vida de un ser querido, es imposible evitar aceptar que esta es una realidad que nos espera a todos, lo que hace necesario procurar reflexionar sobre ella y asumirla, y entender que es importante aprender a vivir el presente y dejar morir todo lo malo que no nos es útil, ni saludable para la vida física, espiritual y emocional, para poder asumir la muerte como un nuevo nacimiento del sí mismo, cuando se está vivo y un nuevo nacimiento del ser cuando ya no se es parte de este mundo.

Para lo cual es importante aprender a ser humildes ante todo, pues sin ello no se aprende a asumir la fortaleza que nos da el espíritu y los buenos sentimientos; no obstante se trata de aprender a asumir el duelo entendiendo que “debemos tener muy presente que todos tenemos derecho a decir o expresar; pensar o sentir lo que queramos, siempre que no perjudiquemos a

nadie”” (Hervada psicólogos, 2013, p.1.), lo que por el contrario nos invita a la convivencia, la sencillez, la fraternidad, el dialogo y la comprensión.

Pues en un proceso de duelo ni en ningún momento es conveniente, actuar en contravía de quienes nos rodean, buscando culpables, por el contrario se trata de encontrar respuestas para superar la realidad que se nos hace difícil aceptar, lo que hace tan importante el “autocontrol emocional, el cual está relacionado también con la conducta asertiva.

Recordemos que la asertividad nos permite defender nuestros propios derechos, opiniones y sentimientos sin dañar o herir a los demás. Se trata de transmitir los sentimientos negativos de una forma adecuada. Lo que exige entender que ser triunfador no es el que vence a los demás; sino el que se conquista y se controla a sí mismo”” (Hervada psicólogos, 2013, p.1.), tanto en sus momentos de dolor como de alegría, de satisfacción como de impotencia, de rabia como de tranquilidad, entre otros, de modo que la propia forma de actuar no afecte a los demás, sino que aporte para un mejor estado interior, sin afectar lo que nos rodea.

De este modo se debe entender que “El dolor es una reacción ante la pérdida, pero también es parte del duelo, que es el proceso de superar la pérdida de la persona que falleció. El duelo es un proceso sano que busca reconfortarnos, hacer que aceptemos la pérdida y encontremos formas de adaptarnos” (Kids Health, 2016, p. 1.), lo que hace necesario canalizar pensamientos y sentimientos puntuales que nos lleven a superar la pérdida de un ser que ya no hace parte de este plano, ni de un ser que se despide amorosamente, hacia un nuevo camino, es encontrar las palabras que permiten descifrar la aceptación de un dolor: necesario sentido pero ya vivido suficientemente, ante una vida que debemos continuar.

Qué es el duelo.

Definir el duelo es tan fácil como lo difícil que es entenderlo cuando se sufre, así se podría definir el duelo, ya que este es un proceso en el cual el ser humano sufre su más profundo dolor por la pérdida de un ser querido, es tanto así que el mismo sufrimiento es necesario psicológica como físicamente en el ser humano, ya que la muerte de un ser querido hace que cambie la configuración mental del tiempo y las relaciones afectivas y personales de las persona, las cuales son las que representan el sentimiento de esperanza y la impresión de llevar un rumbo en la vida.

En palabras más completas “el duelo es una respuesta normal y saludable a una pérdida. Este representa las emociones que se sienten cuando se pierde a alguien o algo importante para usted en la propia vida. Pues Las personas necesitan hacer el duelo por muchos motivos diferentes, incluidos los siguientes” (Family Doctor, 2012, p. 1.):

- “La muerte de un ser querido, incluidas las mascotas.
- El divorcio o cambios en las relaciones, incluidas las amistades.
- Cambios en su salud o en la salud de un ser querido.
- Pérdida de un trabajo o cambios en la estabilidad financiera.
- Cambios en la forma de vida, como los que ocurren durante la jubilación o cuando se muda a un lugar nuevo” (Family Doctor, 2012, p. 1.).

- “La muerte de un ser querido, incluidas las mascotas.
- Un divorcio o cambios en las relaciones afectivas, incluidas las amistades.
- Cambios en la salud o en la salud de un ser querido.
- Pérdida de un trabajo o cambios en la estabilidad financiera.

- Cambios en la forma de vida: una jubilación o un cambio de lugar residencia” (Salud CCM, 2016, p. 1.).

Lo que evidencia que los motivos del duelo podría ser aún mucho más amplias y diversas, ya que la vida tiene muchos aspectos significativos importantes para el ser humano. Así púes “El duelo es precisamente el desprendimiento de una persona, una relación, un objeto, o una situación” (Terapia Psicológica, 2016, p. 1), lo que demanda del doliente poner mucha atención sobre lo que siente, porque lo siente y darse tiempo para superarlo, de modo que se según le indiquen sus emociones y pensamientos, se permita espacio para padecer el dolor por la pérdida y para recuperarse de la misma, hasta encontrar las respuestas de la necesidad de aceptarlo para superarlo adecuadamente, sin que quede en el mismo algún tipo de sufrimiento.

Seguidamente es importante entender que los “Duelo y pérdida están directamente relacionados porque:

- El duelo es un proceso que variara de acuerdo a la relevancia de la pérdida, y por lo mismo será más o menos largo y más o menos doloroso según sea la capacidad de adaptación a la nueva situación.

- Se sabe que se ha superado la pérdida y completado el duelo cuando se es capaz de recordar aquello que se perdió sin sentir dolor y no causa ya sensación de vacío.

- Como se mencionó, la muerte es una de las formas más conocidas de pérdida, y el luto el inicio del proceso de duelo” (Terapia Psicológica, 2016, p. 1). Como se puede ver cuando por fin se ha superado el duelo, se hace posible recordar aquello que se perdió sin sentir dolor y no causa ya sensación de vacío, sino paz y tranquilidad por haber sido capaz de dejar ir en paz a quien ya no está en este plano de la vida.

Así pues “el duelo es el proceso psicológico que se produce a partir de alguna pérdida. Etimológicamente significa duellum o combate, dolus–dolor. Es la reacción frente a la pérdida de algo significativo. Es una experiencia emocional humana y universal, única y dolorosa; el hecho de enfrentarse a esta pérdida se le llama elaboración de duelo y conduce a la necesidad de la adaptación a una nueva situación” (Personalidad en Duelo, 2016, p. 1.); de modo que se pasa de un proceso de sufrimiento en que se viven diferentes sentimientos de dolor para consigo mismo y quienes nos rodean, como diferentes estados emocionales y comportamentales que finalmente llevan al ser humano a aceptar la pérdida con paz, tranquilidad y estabilidad emocional.

El duelo por la muerte de un ser querido.

Es importante destacar que:

- “El dolor por la pérdida de un ser querido es el período de sufrimiento y duelo después de una muerte.
- El llorar a alguien es una parte del proceso normal de reacción ante una pérdida.
- El sufrimiento se puede representar como una reacción mental, física, social o emocional.
- Las reacciones mentales pueden incluir el enojo, la culpabilidad, ansiedad, tristeza y desesperación.

Las reacciones físicas pueden incluir problemas para dormir, cambios en el apetito, problemas físicos o enfermedades” (Salud CCM, 2016, p. 1.), todo lo cual resulta normal, ya que el amor que se tiene depositado sobre el ser querido de un momento a otro se ve estropeado y golpeado emocionalmente, de modo que los mismos sentimientos atraviesan los mejores y peores momentos compartidos con el ser querido que se va, hacen que la persona se inunde de

altos niveles de ansiedad por buscar una forma como ese ser humano vuelva a la vida, aun sabiendo que ello es imposible para todos los seres humanos, es el amar y vivir ante un ser humano que está para dar de sí, ni recibir del mismo, se va y requiere de por sí hacer un doloroso esfuerzo para aceptar la muerte del mismo y asumir el hecho de que la vida hay que seguirla.

¿Cuánto tiempo puede durar un duelo?

En realidad se podría decir que ello depende de la persona, de la gravedad de la pérdida, y las causas por las que la persona haya muerto, ya que entre más se ama a un ser querido más dolor produce su pérdida, y entre más trágica es su muerte más dolorosa es su partida, ante ello para enfrentarlo “el doliente debería permanecer varios días en su hogar antes de regresar a su ambiente laboral, ya que le permitirá tener tiempo para poder asumir su dolor” (Fundación Piero Rafael Martínez de la Hoz, 2016, p. 2.), pues se trata de encontrarse consigo mismo y entrar en dialogo privado con el propio dolor incluidas las emociones y pensamientos que este trae consigo mismo.

Así pues como se ha dicho:

- “La duración del dolor por la pérdida de un ser querido depende de la cercanía de la relación con la persona fallecida. si era de esperarse la muerte y también de otros factores.
- Probablemente comenzará a sentirse mejor al cabo de 6-8 semanas.
- El proceso completo puede durar entre 6 meses y 4 años” (Salud CCM, 2016, p. 1.).

Entre tanto buscar un espacio para consigo mismo, compartir la pérdida con los familiares de una forma pausada, paulatina y dinámica, pues de modo que se haga posible un dialogo con los amigos, la familia, los grupos de apoyo e incluso la fe y la religión, para ayudarse en ese proceso

de lograr descubrir y entender los motivos que en causan la aceptación de dicha pérdida, pues ello ayudará a encontrar la paz finalmente anhelada ante la despedida del ser querido.

Figura1 Manifestación del duelo normal

Manifestaciones del duelo normal



Fuente: Zazguroa Díaz Susana (2014). Duelo. Tareas para afrontar el duelo.

Fase de choque: los primeros momentos.

Es importante entender que en el momento que la persona se entera de la pérdida del ser querido, durante el velorio y el entierro, surge una “fase de muy corta duración, en la que aparecen alteraciones a modo de vértigos, náuseas, temblores y sensación de estar flotando. La sensibilidad está anestesiada y los sentidos embotados. Aparece el rechazo, la incredulidad y la negación” (Psicología y comunicación, 2015, p. 1.), lo que lleva a la persona a un proceso de

desmotivación por la vida y ansiedad por el ser perdido, lo que demanda que la persona procure mantener una constante comunicación, con familiares, amigos incluso consigo mismo, a través de la reflexión, la meditación y la escritura, ya que ello le permite desahogar los sentimientos que lleva dentro de una forma menos traumática y más realista y valiente ante el dolor.

Las 5 etapas del duelo.

Las etapas del duelo, en la mayoría de los postulados obedecen a “las 5 etapas del duelo identificadas por Elisabeth Kübler-Ross” (Salud CCM, 2016, p. 1.), las cuales se explican de la siguiente manera:

- “1ª etapa: la negación, la cual se da cuando la persona se dice así misma: "Esto no está sucediendo. No a mí"” (Salud CCM, 2016, p. 1.), en este sentido la negación es un “mecanismo de defensa que nos acompañaba a lo largo de toda nuestra vida y ante la noticia de una pérdida se hace presente para conceder una tregua entre la psiquis y la realidad, piensa en hacer un trato con la vida, con Dios, con el médico, etc.” (Psicólogos en Madrid, 2016, p. 1.), pues se trata de no creer que el ser querido ha muerto, aunque se sabe que su muerte ya es una realidad, lo que evidencia una ansiedad intensa y constante, que trae consigo depresión, estrés postraumáticos y otros síntomas.

En el mismo orden se trata de una etapa entendida como fase de la “Negación, la cual es aquella donde: la persona no acepta la muerte, puede entrar en estado de shock y sentir la sensación de que está viviendo un sueño o pensar que la persona va a aparecer en cualquier momento, puede haber una cierta sensación de irrealidad y las emociones se pueden bloquear.

En esta etapa pueden aparecer síntomas de ansiedad como mareos, hiperventilación o insomnio y si la ansiedad llega a ser extrema pueden incluso producirse ataques de ansiedad” (El

prado psicólogos, 2016, p. 1.), que llevan a la persona sufra desmayos, subidas o bajadas de presión o del azúcar, etc., lo que exige del ser humano optar por asumir comportamiento de auto control, que canalicen dichos sentimientos por otras corrientes menos dolorosas, como aquellas que suceden en las personas que manifiestan su dolor, lloran poco pero pierden un poco el apetito, mientras buscan el silencio y la soledad para meditar sobre la partida del ser querido y los sentimientos que ello crea para seguir adelante.

Para lo cual se recomienda de manera preventiva, buscar muchas cosas importantes para vivir, para seguir luchando y no centrarse en una sola, de modo que el día que se pierda a un ser querido, le esperen al doliente muchas cosas que le están esperando y por las que hay que luchar, pues canalizar el dolor hacia algo con amor hacia otras cosas permite dejar explotar el dolor sin tanto trauma.

- “2ª etapa: la ira, la cual se da con preguntas como esta: “¿Por qué está sucediendo? ¿Quién tiene la culpa?”” (Salud CCM, 2016, p. 1.) y otro tipo de preguntas que crean conflicto en la persona, pues es una etapa en la que “Culpa: la persona puede sentirse culpable por la muerte del otro o sufrir por “no haber hecho lo suficiente” o “por no haberse portado bien con el otro”, por ejemplo, sintiéndose culpable por haber provocado una discusión” (El prado psicólogos, 2016, p. 1.), lo que exige de la misma persona aprender a aceptar que no es posible que seamos perfectos para con los demás, más si es posible haber dejado lo mejor de sí sobre estos cuando nos nace y la vida nos lo permite, a la vez que es importante que todo ser humano que se muere, no puede haber perdido ni un instante de su vida, como ni un centímetro de su mente, ya que es la propia persona la encargada de construir realizaciones para su propia vida, lo

que indica que quién se muere se va con lo que la vida le permitió, sin más pero completo, como estaba deparado para este.

En cambio cuando ello no se hace, hasta el momento en que “la persona ve por fin la realidad, esta intenta todavía rebelarse contra ella, y entonces sus preguntas y sentimientos cambian. Nacen otras preguntas: porque yo, porque ahora, no es justo, y aparece el enojo con la vida, con Dios y con el mundo” (Psicólogos en Madrid, 2016, p. 1.), pero es un proceso en el que sencillamente se van viviendo cambios sentimentales que transforman los pensamientos de la persona ante el hecho.

A se agrega que en muchas ocasiones “En ocasiones la persona expresa una ira que inunda todo a su alrededor; nada le parece bien, nada le conforma, y su corazón rezuma dolor, odio y rencor. Y aunque parezca mentira, su autoestima atropellada por la realidad se da cuenta de que lo que necesita, y es verdad, es expresar su rabia para poder liberarse de ella” (Psicólogos en Madrid, 2016, p. 1.), lo que lleva al ser humano de nuevo a encontrarse consigo, mismo con la ayuda de quienes le rodean, para lograr entender que ante un hecho irreversible la única solución es asumirlo, para aceptarlo de acuerdo como los sentimientos, el tiempo y la mente nos lo diga.

- “3ª etapa: la negociación, regularmente la persona se dice: "Haré un cambio en mi vida sólo si eso significa que esto no me sucederá"” (Salud CCM, 2016, p. 1.), pues se trata de una fase en la que, se presentan sentimientos y pensamiento de “Desesperanza: en esta etapa la emoción principal es la tristeza al hacerse consciente de la pérdida. Este dolor nos hace conectar con un sentimiento profundo de soledad y vacío y podemos llegar a tener la sensación de que sin

el otro no podemos vivir” (El prado psicólogos, 2016, p. 1.); básicamente es el reflejo del miedo a morir, pero a la vez el hecho de aceptar la muerte como un hecho en la vida real de todo ser humano, ante la cual se procura, distanciarse lo más posible procurando la calma y la tranquilidad ante el duelo que aún se vive.

- “4ª etapa: la depresión, es una etapa que regularmente la persona se dice: "Ya no me importa"" (Salud CCM, 2016, p. 1.), la cual es entendida también como “Rabia: Los sentimientos de frustración y de rabia cuando se produce una muerte son naturales, y es necesario hacer consciente esta emoción para no transformarla en rabia hacia nosotros mismos pues es cuando surge la culpa patológica” (El prado psicólogos, 2016, p. 1.); lo que demanda mantener vivo ese dialogo consigo mismo, con los familiares y con Dios, de forma constante, paulatina, sosegada a fin de que “La depresión pase de ser sentimientos de angustia e ideas circulares y negativas, son el resultado de la conciencia de lo ya perdido, la cual resuelve más rápidamente cuando la persona encuentra el coraje, es decir esa ira por lo perdido” (Psicólogos en Madrid, 2016, p. 1.), y logra canalizar dicho coraje sin trascender esa rabia más allá de lo racional, de modo que se refleje no más que una impotencia sincera, pausada abriéndose a pensamientos que indiquen la necesidad de aceptar dicha realidad como es aunque no sea lo deseado.

- “5ª etapa: la aceptación, en la etapa en la que comúnmente la persona se dice algo como: "Estoy en paz con lo que está sucediendo” (Salud CCM, 2016, p. 1.), siendo esta etapa un proceso de “Aceptación, que se da: cuando aceptamos la muerte es cuando podemos empezar a rehacer la vida. Cuando aceptamos que la otra persona ya no está no quiere decir que ya no nos

duela o no la echemos de menos. Aprendemos a vivir si ella, aunque siempre nos quedará su recuerdo” (El prado psicólogos, 2016, p. 1.), lo que refleja una etapa en la cual se acepta dicha realidad pero con dolor, impotencia, tristeza y melancolía.

Así pues “la aceptación solamente aparece cuando la persona ha podido elaborar su ansiedad y su cólera, ha resuelto sus asuntos incompletos y ha podido abandonar la postura auto discapacitada ante la depresión; como regla general, uno prefiere estar solo, preparándose para su futuro, y hacer evaluación sobre el balance de su vida; una experiencia que siempre es personal y privada” (Psicólogos en Madrid, 2016, p. 1.), que llevan a la persona de la ansiedad a la calma y melancolía, y de la rabia a la impotencia y la tranquilidad como sentimiento encontrados que aprenden a convivir unos con otros hasta lograr la mayor estabilidad posible, de modo que el dolor sigue sin mayores síntomas de sufrimiento.

Es importante entender que “todos estos sentimientos son normales aunque no todas las personas que están pasando por un proceso de duelo experimentan todas estas emociones, tampoco todas las personas experimentan estas emociones en el mismo orden, a la vez que es común volver a pasar por alguna de estas etapas más de una vez, en muchas el duelo puede incluir muchas otras emociones e, incluso, síntomas físicos” (Salud CCM, 2016, p. 1.).

Las etapas analizadas coinciden con el postulado de la doctora Elizabeth Kubler Ross (1989), que “el proceso de dolor siempre va acompañado de sentimientos de ira, lo cual es difícil de aceptar, porque aun cuando es parte del proceso, es rechazado por la sociedad. Vemos entonces, que la actitud más común ante la muerte es el rechazo. Enfatizando que el duelo es un proceso, la

autora menciona cinco etapas en el proceso del duelo, tema en el que más adelante nos detendremos” (Personalidad en Duelo, 2016, p. 1.):

“Negación y aislamiento.

Ira.

Pacto.

Depresión.

Aceptación” (Personalidad en Duelo, 2016, p. 1.).

Por otra parte según Latiegi Garrido Amai en el duelo hay cuatro etapas o fases por las que se considera necesario pasar:

- “Etapa de pena y dolor: Se caracteriza por un sentimiento de aturdimiento e incapacidad de aceptación de la realidad.

Puede manifestarse con conductas de hiperactividad, o de embotamiento mental. Suele ser de una duración aproximada: de horas hasta una semana. Hay diversas variables que determinan la intensidad de la misma, según sea el fallecimiento esperado o repentino. Es recomendable que los familiares se sientan libres para manifestar sus miedos o sentimientos” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 298.).

- “Etapa de miedo, ira, culpabilidad y resentimiento. Se caracteriza por la necesidad de encontrar a la persona perdida, por lo que el familiar tiende a ir a los lugares y hacer aquellas actividades, que hacía o visitaba asiduamente con el fallecido. Este deseo de recuperación puede llevarle a no aceptar la pérdida, por lo que al final se manifiestan

conductas de ira, cólera, que pueden ir dirigida a aquellos a los que considera responsables o, también, manifestarse por un sentimiento de frustración. Suele aparecer al cabo de unas horas o días” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 298, 299.).

- “Etapa de apatía, tristeza y desinterés: El familiar refiere que se siente mutilado, profundamente triste y sólo. Este sentimiento suele ir acompañado de una variada sintomatología: insomnio, cefaleas, ansiedad, fatiga... Esta etapa, si no es bien resuelta, puede desembocar en una depresión.

- Etapa de reaparición de la esperanza y reconducción de la vida: Suele tener lugar en torno a los seis meses o un año. Se trata de una fase de reparación y recuperación, y de una etapa de recuerdo, en la cual la familia evoca las experiencias felices vividas.

No debemos olvidar que el duelo afecta tanto a la dimensión sentimental y física, y se manifiesta por medio de somatizaciones y comportamientos” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 299.).

Desde otra perspectiva, también encontramos las etapas propuestas por Jorge Bucay:

- “Etapa de la incredulidad.
- Etapa de la agresión.
- Etapa de la furia.
- Etapa de la culpa.
- Etapa de la desolación.
- Etapa de la fecundidad.
- Etapa de la aceptación” (Personalidad en Duelo, 2016, p. 1.).

Diferentes tipos de duelo

Duelo desautorizado.

“Es en el que se experimenta una pérdida que no puede ser reconocida o expresada abiertamente ante la sociedad. Por ejemplo:

- Relaciones no reconocidas de ex parejas, amantes, relaciones homosexuales.
 - Pérdidas no reconocidas de, aborto, esterilidad, enfermedad mental, abusos.
 - Pérdida de personas que no son reconocidas en la pérdida, como por ejemplo niños, personas mayores, y enfermos mentales.
 - Muertes censuradas, por ejemplo, sida, suicidio, homicidio, sobredosis”
- (Personalidad en Duelo, 2016, p. 1.).

Esta tipo de duelo se da por muerte que llega de forma inesperada y cuestionable, que afectan fuertemente la parte emocional de quién padece el duelo, ente la muerte del ser querido.

Duelo traumático.

“En este caso se incluyen un conjunto de síntomas cómo:

- Búsqueda y añoranza por el difunto.
- Soledad excesiva.
- Pensamientos intrusivos respecto al difunto.
- Sentimientos de confusión e incredulidad.
- Pérdida de la seguridad y la confianza.
- Trastornos de sueño y baja autoestima.

- También se presentan síntomas de depresión y ansiedad.
- Se pueden presentar afecciones como cáncer, abuso de alcohol y tabaco pensamientos suicidas, y trastornos cardiacos” (Personalidad en Duelo, 2016, p. 1.).

Como se ve arriaba el duelo puede llegar a tal punto que puede afectar no solo la parte emocional, sino también la parte física de forma grave en la persona, lo que demuestra que afrontar el duelo es algo necesario y demanda ser asertivo, realista, responsable consigo mismo y quienes nos rodean y valiente ante el dolor que se sufre, pues de lo contrario existe una probabilidad de sufrir traumas de psicossomáticos en la persona.

Existen dos caminos del duelo traumático:

a) “Muerte repentina y/o violenta, siendo un suceso que puede destruir el mundo de presuposiciones de la persona que se queda.

b) Cualquier pérdida es significativa para personas que tienen relaciones vulnerables en sus vínculos con que se van o las cosas que se pierden, su mundo y su self (sí mismo)” (Personalidad en Duelo, 2016, p. 1.).

Lo que indica que el duelo traumático como tal puede mostrar emociones de impresión, de shock y rabia por las muertes repentinas, como emociones de lamentaciones, tristeza, depresión inconsolable por la muerte de personas con las que se tienen relaciones muy cercanas pero aún vulnerables no consolidadas.

Duelo complicado.

- “Muerte súbita y no anticipada, especialmente si es traumática, violenta o desfigurativa.
- Muerte por enfermedad extremadamente larga.
- Muerte de un niño.
- Muertes por causas que el doliente percibe como evitables.
- Relación pre dañada con el fallecido marcada por el enfado, ambivalencia o marcada dependencia.
- Percepción de falta de apoyo por el doliente” (Personalidad en Duelo, 2016, p. 1.).

Para este tipo de duelo se demanda comunicación con familiares y amigos y acercamiento con profesionales si en casos extremos es necesario, ya que se trata de muertes dolorosas de las personas menos esperadas, siendo estas el tiempo de muertes ante las que menos preparado está el ser humano.

Duelo enmascarado.

“el superviviente puede llegar a desarrollar síntomas similares a los que experimentase la persona querida antes de morir. En estos casos es importante que el médico tratante pregunte sobre los síntomas del fallecido, para evaluar y así descartar que el paciente pueda o no entrar en esta categoría.

Hay que mencionar el proceso de duelo incluye cambios muy significativos en las actitudes, comportamientos, pensamientos y vida espiritual del doliente. Así, el duelo puede entenderse como:

- Las pérdidas que son parte natural de la vida.
- Procesos en el tiempo.
- Crecimiento y transformación” (Personalidad en Duelo, 2016, p. 1.).

En estos casos se trata de manifestaciones psicósomáticas que deben ser evaluadas y corroboradas para establecer que el doliente no esté en peligro y este en las condiciones para vivir su duelo y enfrentarlo hasta superarlo.

Los síntomas del duelo.

Los síntomas emocionales del duelo son: Ansiedad y ataques de pánico, sentimiento de culpa, negociación, confusión, negación, desorganización, miedo, irritabilidad, soledad, aturdimiento, tristeza, estado de shock: la persona no es capaz de reaccionar” (Salud CCM, 2016, p. 1.). Lo que evidencia que el duelo es un estado emocional que no es fácil de superar para nadie y requiere todo un proceso de padecer el sufrimiento, entender el dolor y aceptarlo, y después asimilar la realidad como es ahora y seguidamente asimilar y aceptar la tristeza, la ansiedad que se sufre, y después asumirlas como tal para poder identificar y enfrentar inteligentemente la depresión que se padece, ya que estos son los pasos necesarios para aprender a asumir el dolor y aceptar la realidad como es, y con base a ello poder empezar o comenzar una nueva vida, el seguir adelante, ante una vida llena de oportunidades y riesgos, donde la muerte hace es una realidad que se acepta, porque es inevitable para todo ser humano.

En este mismo sentido es importante agregar que “el duelo no complicado se manifiesta por una serie de síntomas que se pueden considerar normales y que se caracterizan por: la presentación de algún tipo de malestar somático o corporal, preocupación por la imagen del fallecido, culpa relacionada con las circunstancias de la muerte, dificultad de retomar la vida

“normal” antes de la enfermedad y/o el fallecimiento y tendencia a desarrollar rasgos de la conducta del fallecido” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 297, 298.), lo que hace necesario que la persona se confronte consigo misma y con la realidad del mundo en que estamos, las exigencias de su alma y el propósito esencial de la vida (la paz, la realización y la felicidad), para que en un momento dado sus propios sentimientos y pensamientos de dolor, encuentren el lugar con su mirada física y espiritual con el tiempo hacia el mundo presente en que se está.

No obstante este es un mundo lleno de hermosos designios y oportunidades que nos ofrece la vida, pero las dejamos pasar por orgullos y debilidad ante el dolor y la tristeza que nos deja cada experiencia, muchas veces dejando de ver el lado positivo y alegre de las mismas, pues “Varios autores consideran que los síntomas del duelo son siempre patológicos, mientras para otros son normales” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 298.), lo que permite decir que en realidad dichos síntomas son normales porque se requieren vivir para enfrentar el mismo duelo, con la naturaleza humana que tenemos y la sensibilidad de la que nos hacemos, pero también patológica, cuando el dolor es incontrolable durante largo tiempo y la simbolización del personaje que representa la pérdida, es muy alta, el dolor entra en conflicto con la realidad y los sentimientos hacia esa persona.

Entonces ello hace necesario promover la comunicación acertada y oportuna entre quienes sufren por ese ser querido, y la reflexión y meditación en espacios de soledad, con el propósito de dejar al dolor que pase hasta lo más profundo, dentro de los límites de un sufrir sincero, que lleve a los pensamientos a buscar preguntas y encontrar respuestas acertadas para entender mejor porqué y el para que de la partida de un ser querido en relación con las creencias y sentimientos propios frente a la vida como imagen de lo que se es, por lo que se hace, por lo que se está en un hoy presente que necesita seguir adelante, dando pasos, dejando huellas y esperando un mañana

mejor, hasta el último día que la vida misma nos da como seres limitados pero especialmente llamados a construir significado y encontrar sentido a todo lo que se hace, se vive, se sufre y se disfruta en la vida.

Síntomas físicos del duelo.

Episodios de llanto., diarreas, mareos, taquicardias, sensación de tener un bulto en la garganta., alucinaciones (p. ej., ver imágenes de la persona fallecida), dolores de cabeza, hiperventilación, náuseas, falta de apetito, inquietud, falta de aire, problemas para dormir, opresión en el pecho, cansancio, pérdida o aumento de peso” (Salud CCM, 2016, p. 1.).

Lo anterior permite entender a mayor profundidad la dureza de la vida, y la misma fortaleza que nos exige, la cual sin sabiduría y honestidad con el sí mismo que está limitado por el tiempo y el espacio, en un mundo espiritual sin límites que podemos aprovechar para cultivar la felicidad o la amargura sin más tregua. Siendo así estos mismos episodios de dolor físico pero también emocional que llevan al ser humano a buscar un espacio de soledad y encuentro consigo mismo, pues entre tanto si opta por no hacerlo, dicho dolor, se seguirá manifestando emocional y físicamente en el ser humano, dentro de una permanente tortura que nos agota, lo que hace más comprensible entender, porque el duelo cuando se supera, deja no más que una sensación de canción y paz consigo mismo, con la vida y la realidad.

El duelo en la edad adulta.

Etapas de la vida adulta.

Como se puede ver a continuación existe diferentes etapas en las cuales se puede vivir un mediano duelo por algún tipo de motivo específico que se deja obviar por la etapa en que se vive en,

“las edades adultas, a partir de la juventud, donde se pueden distinguir, esquemáticamente, algunos momentos cruciales:

- La juventud con su entrada en la edad adulta.
- Inicio del trabajo, formación de una pareja, el nacimiento de los hijos, que lleva a una resituación generacional y un aumento de la responsabilidad.
- Los momentos de cambios bruscos, de circunstancias laborales, cambios de residencia, cambio de relaciones.
- La crisis de la edad media de la vida que supone una inflexión, un replanteamiento.
- Los años de la madurez consolidada en los que se inicia el declinar, acentuado, a veces, por las limitaciones, enfermedades, independencia de los hijos, nacimiento de una tercera generación y comienzo de las pérdidas biográficas, como experiencia que comienza a ser habitual” (Gamo Medina Emilio y Pazos Pezzi Pilar., 2009, p. 1.).

De lo anterior se encuentra un proceso en el tiempo de la vida, ante la entrada de la madurez, siendo estas unas etapas en las que nos despedimos del ser físico y emocional que fuimos, acercándonos a un ser cada vez más maduro, libre incertidumbres y cada vez más consciente de

la realidad física y emocional que no implica en el paso de la vida, acercándonos a una madurez cada vez mayor en lo físico, lo psicológico y lo intelectual, llevándonos finalmente a vislumbrar la posible muerte de sí mismo o la anticipación de la muerte de un ser querido, mientras procuramos nacer cada vez más jóvenes en la búsqueda de una felicidad en lo posible cada vez más concretada, en lo cual erramos en depositar la felicidad más en el otro, que en Dios y sobre nuestro propio YO, lo que hace que suframos inconsolablemente, cuando somos nosotros los que tenemos que enfrentar el duelo ante la partida del ser amado.

Situaciones de duelo.

Existen varios síntomas conocer del duelo según el tiempo de ser querido que parte de este plano de la vida, y se despiden hacia otra realidad distinta, muy lejana de nosotros en esta realidad, las cuales se identificaron “a través de los trabajos consultados y propios con series de pacientes, y el análisis de los casos, se han podido observar situaciones de duelo configurados y configurantes de estas etapas” (Gamo Medina Emilio y Pazos Pezzi Pilar., 2009, p. 1.) en el siguiente orden:

- “Duelo por la muerte de los padres. Está muy relacionado con sentimientos de dependencia, ambivalencia, por la existencia o no de una etapa de cuidados de los padres; por las modificaciones posteriores de la relación con los hermanos o familiares y el reparto de la herencia. El sentimiento de orfandad y soledad existe, aunque la pérdida se produzca en cualquier edad. Este duelo es el más decisivo en cuanto al lugar de las generaciones y a propio papel en la evolución de la vida. Puede estar mitigado o adelantado, a veces, por la conciencia previa del declinar o la enfermedad prolongada. Cuando sucede en edades más tempranas de la formación de la propia pareja o inicio de la adultez, supone el contraste del

final de los progenitores con las ilusiones, vidas o proyectos que comienzan y la pena por su no coexistencia.” (Gamo Medina Emilio y Pazos Pezzi Pilar., 2009, p. 1.).

- “Duelo por los hijos. El impacto es enorme, aún mayor en las muertes traumáticas (accidentes, violencia...). Hay coincidencia en la literatura en torno a esto (6). En nuestro estudio "Seguimiento de pacientes que consultan por duelo" (3), la relación de parentesco resultó significativa en cuanto a la dificultad de afrontamiento de la pérdida, resultando mucho mayor en el caso de las de los hijos. Influye en las relaciones con los otros hijos supervivientes y con el cónyuge. Se producen cambios en la pareja. Puede intensificarse el apoyo mutuo, tornarse conflictiva e incluso dar lugar a una separación.

A veces reactivarse por el alejamiento, independencia o enfermedades posteriores de otros hijos. Estas muertes marcan a los descendientes nacidos más tarde, así como el duelo por los abortos o los hijos no nacidos; la influencia de estos fenómenos es profunda, aunque no siempre evidente en apariencia. Las readaptaciones, aunque resulten exitosas, pueden rastrearse claramente en la historia biográfica o en posteriores consultas.

Hay circunstancias que llevan a reactivaciones muy tardías. Las enfermedades prolongadas de los niños, marcan mucho a los padres y al medio familiar, en ocasiones, este proceso dilatado permite un duelo anticipado; en otros casos es con posterioridad cuando pueden expresarse y elaborarse los sentimientos de dolor, después de una etapa marcada por el cuidado, apoyo, lucha contra la enfermedad. Hay estudios que destacan la prolongación de la resolución de la pérdida de los hijos en la infancia. En general estos duelos pueden manifestarse a lo largo del proceso terapéutico y dar lugar a duelos

complicados. Este es un aspecto que merece seguir aclarándose en nuestros estudios” (Gamo Medina Emilio y Pazos Pezzi Pilar., 2009, p. 1.).

- “El duelo por viudedad. La muerte del cónyuge interrumpe un proyecto de vida en común y modifica, necesariamente, de modo mucho más marcado que en otras pérdidas, la continuidad del curso biográfico (41). Los estudios clásicos de series en duelo se han ocupado hace tiempo de éste fenómeno (12) (14). Hay consenso en considerar la muerte del cónyuge como estrés psicosocial extremo, da lugar a una crisis, a un cambio de rumbo en la vida. Esta pérdida, junto a la de los hijos, es la más difícil de asumir (2) y puede complicarse si el vínculo es problemático.

Las relaciones muy estrechas, de signo positivo, ambivalente en exceso o simbiótico, pueden originar dificultades para la organización de la vida independiente del otro cónyuge, aunque el tiempo permite, al menos en parte, la reorganización en la mayoría de los casos. Muertes repentinas, que modifican la situación y estabilidad del entorno, pueden producir una sensación de desamparo, de sobrecarga para afrontar solo la vida o el cuidado de los hijos o sentirse como un abandono. La casuística y evolución resulta muy variada” (Gamo Medina Emilio y Pazos Pezzi Pilar., 2009, p. 1.)

Observaciones contrastantes de los fenómenos del duelo.

“Hay fenómenos en torno al duelo que se entrelazan y anudan en las etapas de la vida adulta, aunque no sean exclusivos de esta etapa:

- El tiempo transcurrido desde la muerte hasta la consulta en salud mental, aunque la mayor parte está dentro del primer año (61%), puede prolongarse mucho más en el tiempo.

En el seguimiento de estos pacientes y otros estudios se observa que, en general, hay una mejoría de los síntomas y bienestar psicosocial, pero persiste la añoranza del fallecido, lo que lleva a pensar que la elaboración del duelo es una tarea nunca finalizada. Los índices de afrontamiento emocional resultan más bajos que las elevadas puntuaciones de continuidad biográfica y mejoría sintomática subjetiva” (Gamo Medina Emilio y Pazos Pezzi Pilar., 2009, p. 1.).

- “Se encontró que el duelo aparecía de forma significativa en un 8% de los pacientes adultos que consultaban por primera vez en los Servicios de Salud Mental, con predominio del sexo femenino. En estos casos en los que aparecen relacionados con una patología, predomina la depresiva, 50% (especialmente en mujeres) y en orden decreciente la ansiosa, somatizaciones, abuso de sustancias. Se observó el peso de determinadas circunstancias en esta muestra, como la muerte imprevista (52%), la convivencia con el fallecido (49'4%), las pérdidas acumuladas (61%) y los vínculos problemáticos con el fallecido (20%) que podían favorecer un duelo complicado” (Gamo Medina Emilio y Pazos Pezzi Pilar., 2009, p. 1.).

- “Desde la experiencia terapéutica cabe afirmar que no es el hecho de que la muerte pueda ser previsible lo que ayuda a la elaboración, sino que haya habido una capacidad y un trabajo efectivo de elaboración previos. En el período de antes de la pérdida puede haber una sintomatología depresiva o de otro tipo; que posteriormente se produzca o no una patología y haya una resolución satisfactoria, no estaría vinculado a la existencia o no de las manifestaciones patológicas previas sino a que ellas hubieren contribuido a la resolución anticipada, así como a las nuevas circunstancias tras la pérdida” (Gamo Medina Emilio y Pazos Pezzi Pilar., 2009, p. 1.).

“En los grupos terapéuticos y psicodrama los mecanismos identificatorios pueden contribuir a la elaboración de los duelos y permitir el duelo anticipado, escapando el sujeto a la repetición. En el grupo hay duelos antiguos y no resueltos, a veces desde la infancia, adolescencia o primera juventud, que pueden hablarse, traerse de nuevo al recuerdo, actualizarse y permitir su elaboración. En general, se ha observado en los pacientes que consultan por un duelo reciente o antiguo que la posibilidad de hablar sobre éste es lo que constituye la base de la recuperación” (Gamo Medina Emilio y Pazos Pezzi Pilar., 2009, p. 1.).

- “El duelo en psicóticos tiene una mayor discordancia e imprevisibilidad, puede constituir un factor desencadenante o manifestarse mediante síntomas psicóticos y necesitar una mayor atención, no obstante no implica un peor pronóstico, sus manifestaciones pueden ser incluso más tardías con intervalos de aparente normalidad” (Gamo Medina Emilio y Pazos Pezzi Pilar., 2009, p. 1.).

- “Los duelos transgeneracionales. El duelo tiene una dimensión transgeneracional; podemos sentirnos afectados, aunque no sea de forma consciente, por duelos de anteriores generaciones, significativos, problemáticos o no resueltos; hay figuras mitificadas en el orden familiar cuya desaparición da lugar a reestructuraciones familiares transgeneracionales, nuevos roles a la caída o intensificación de mitos familiares” (Gamo Medina Emilio y Pazos Pezzi Pilar., 2009, p. 1.).

- “Los mecanismos identificatorios en el duelo. Se encuentran síntomas somáticos identificatorios diversos, modificaciones en el esquema de actuación personal, identificaciones autodestructivas (dependencias, alcoholismo, conductas compulsivas,

intentos de suicidio...). Especialmente aquí, los grupos terapéuticos permiten reconocer las identificaciones y superar los mecanismos patológicos” (Gamo Medina Emilio y Pazos Pezzi Pilar., 2009, p. 1.).

Así pues el duelo debe ser siempre enfrentado con apertura al mismo dolor sin temor a padecerlo, especialmente por la gran necesidad de aprender a aceptarlo como una realidad, para que desde allí se haga posible aceptar la realidad que se da y nos hace sufrir para asimilarla, asumirla y enfrentarla para poder seguir la vida sin consecuencias mayores, lo que hace tan importante aportar asesorías básicas para toda persona que padece el duelo, que le permitan entender que se debe dar la posibilidad de darse espacios de soledad para reflexionar meditar sobre lo sucedido y otros para intercambiar con los amigos y familiares sobre lo sucedido, especialmente cuando la sociedad actual que es tan superficial, hoy en día tiene más conciencia del consumismo, el poder, el placer y el facilismo, que de la muerte, el dolor y la fuerza de voluntad para enfrentar la realidad como es, de modo que es ser humano tenga la suficiente sabiduría para saber dejar fruir el sufrimiento que no exige, más que recibirlo, aceptarlo y entenderlo para no entrar en estados patológicos.

Capítulo II

El quehacer psicológico desde un ámbito profesional responsable, dirigido a la promoción de un duelo sano y prevención de un duelo patológico.

“Entre el diez y el veinte por ciento de las personas afectadas por una pérdida, pueden necesitar ayuda profesional, en estos casos el tratamiento debe darse de forma temprana para evitar la codificación de los síntomas, la lamentación dirigida, la exposición y el entrenamiento

en competencias contribuyen a aliviar los síntomas depresivos y a reconstruir la autoestima y las creencias sobre las habilidades personales” (Echeburúa y Herran, 2007, Vol. 33, No.147)

La intervención de un psicólogo en situaciones de duelo así como toda su actividad profesional requiere de un compromiso enfocado al beneficio del paciente en todas sus áreas de ajuste, su calidad de vida, su entorno social y familiar que se ven claramente afectados por una situación de pérdida, y serán afrontadas de forma activa y vital con las pautas que el terapeuta le dé a su paciente, en vez de hacer entender que todos los procesos, etapas y características del duelo explicadas en el capítulo anterior, hacen parte de su proceso de aprendizaje y afrontamiento, que son apenas naturales como respuesta a su contexto pero que sin embargo el proceso de aprendizaje en la terapia servirá como herramienta y columna para visualizar su entorno con positivismo, con estructuras mentales que definan sus creencias de una forma objetiva para permitir estabilizar las áreas de ajuste.

Es así como se identifica que el psicólogo desde su ámbito profesional se debe formar para desempeñar un rol profesional desde un acompañamiento de calidad a su paciente, en una situación obligatoria para todos los seres humanos y difícil de predecir en cuanto a las posibles y variables respuestas de dolor en circunstancias de pérdida, sin embargo teniendo un porcentaje tan bajo de las personas que sugieren un acompañamiento terapéutico en circunstancias de duelo, se refleja el bajo concepto e interés por recibir una intervención psicológica y esto claramente es un problema para el ejercicio profesional, entendiéndose desde un enfoque de interés por el bienestar del otro, para asimilar situaciones traumáticas de la vida, sigue siendo el psicólogo una alternativa de última instancia para muchos.

Dicha situación cambia en la medida que el profesional defiende con resultados, hechos, intervenciones, investigaciones propositivas, argumentativas y generadoras de credibilidad y muestra de que su actuar profesional no solo es necesario en la vida del ser humano para muchos aspectos a mejorar si no en particular para el caso del duelo que tiene tantas posibilidades negativas como positivas para afrontar.

Es también importante resaltar el quehacer psicológico desde sus diferentes áreas, la social dirigida a las comunidades o población vulnerable víctimas de la violencia, el área educativa fomentando la inteligencia emocional como herramienta no solo para el duelo si no para general habilidades sociales a los educados que le permitan desenvolverse en diferentes ámbitos de ese tan nombrado proyecto de vida, incluso en adelante se expondrá de manera detallada la importancia de la inteligencia emocional como herramienta indispensable para generar en el paciente diversas posibilidades según sea su criterio de afrontar un duelo de manera sana, previniendo duelos patológicos e identificando cuando es clave intervenir para general elaboraciones de duelos en pro de una estabilidad en las área de ajuste de las personas.

Terapia del duelo.

Como todo dolor siempre se requiere de una terapia, intervención o ayuda, hasta encontrar su resaca y buscar un espacio de descanso para sanar el dolor, el trauma y el recuerdo de los sufridos, en este sentido,

“hay que tener en cuenta que no existe un único tipo de duelo patológico, sino que se manifiesta de formas diversas tales como:

Duelo Crónico.

El dolor parece extenderse de forma ilimitada. El doliente se detiene en la fase de anhelo y búsqueda ya que se basa en el conflicto de separación, el cual le impide completar las etapas del duelo satisfactoriamente. Es incapaz de rehacer su vida fuera de los recuerdos constantes que le atormentan. Esta consciencia de su problemática hace que acudan a buscar ayuda de profesionales de la psicología” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 304.).

En el cual el dolor parece extenderse más de lo normal, lo que se da especialmente por la presencia del anhelo que reemplaza la anterior existencia de la ansiedad en la persona por el ser perdido, lo que demanda ayuda psicoterapéutica, que le permita trascender ese anhelo que le crea dolor, en un estado de impotencia y aceptación consciente, dentro de un estado de mayor auto estima y comunicación con la vida real y las responsabilidades, significados y sentido que tiene la vida presente para la persona misma.

Duelo Congelado.

Se constituye por la prolongación de la fase inicial de embotamiento afectivo, con dificultad para la expresión de otras emociones. Se caracteriza por la ausencia de consciencia de la problemática. Predominan las reacciones de inhibición negando sus sentimientos y volcándose en otras actividades. Constituye una forma obsesiva del duelo, evolucionando frecuentemente hacia las somatizaciones, que suelen aparecer en momentos de crisis” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 304.).

Lo cual resulta afectando tanto la parte emocional como la parte física del ser humano, dejándolo inhabilitado para alcanzar apropiados niveles de comunicación y convivencia con los demás, ya que ello hará que se corra el riesgo de entrar en conflicto consigo mismo y de hecho con los demás.

Duelo Exagerado.

Es una intensa reacción de duelo que constituye una vía de escape a la aflicción. Se puede manifestar a través de: depresión (hay autores que a los episodios depresivos mayores los encuadran dentro del duelo exagerado), ataques de pánico, conductas fóbicas, manías, alcoholismo...etc.” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 305.).

Lo que lleva al ser humano a encerrarse en sí mismos y desentenderse son sigo mismo y el mundo, en la cual la persona regularmente es consciente, de que dicho duelo tiene como efecto un sufrimiento, el cual prefiere no sufrir por lo que representa el ser perdido en la persona, lo que lleva al mismo buscar formas de sentirse más cerca del ser perdido, que por ejemplo el buscar vivir las experiencias con este compartidas pero solo, tratando de encontrar un escape a ese dolor distinto al sufrimiento mismo que requiere padecer para aceptar y superar conscientemente tanto el dolor como la realidad que se vive.

Duelo Retrasado.

Se inhibe inicialmente y aparece más tarde, con motivo de otra pérdida a la que se responde de forma desmesurada” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 305.).

Lo que consiste en cohibir ese dolor que se sufre, lo que podría tener consecuencias de traumas psicológicos y físicos, como el estrés postraumático y enfermedades físicas consecuentes.

Para ayudara enfrentar el duelo es necesario primero:

“observar si los dolientes pueden hallarse en situación de riesgo de suicidio, por lo que se deben detectar cuanto antes los signos de ideación suicida” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 307.).

“Dejarse guiar por el respeto a la vivencia del otro (cada duelo es único y su duración varía según la persona) y estar junto al doliente desde la autenticidad son dos factores clave en la ayuda en el duelo” (El mundo, 2013, p. 1.).

“Cuando una persona está en pleno proceso de duelo, lo fundamental es dirigir nuestra acción a que alcance estos objetivos específicos” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 307.):

“a) Aceptar de que la pérdida es real. Debido a que una reacción muy común es la negación del hecho es interesante que los deudos participen en los rituales tradicionales y funeral, que les ayudarán a la confirmación de la pérdida” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 307, 308.).

“Como ya se puntualizó al comienzo siempre se produce una sensación de que no es verdad, lo que genera en el superviviente una conducta de búsqueda del miembro fallecido que le puede llevar a no aceptar que el reencuentro es imposible, llegando a un total engaño. Esto no es infrecuente a corto plazo en una primera etapa, pero sí puede llegar a ser significativo si perdura durante años” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 308.).

“También puede ocurrir que niegue el significado de la pérdida, esto es, que practique el olvido minimizándola, rechazando la irreversibilidad de la muerte, al no “permitir” el fallecimiento de su familiar. Esto puede ser normal en las dos o tres primeras semanas, pero el problema radicaría en la esperanza constante, crónica. Con todo, el objetivo que se ha de buscar es la aceptación intelectual y emocional” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 308.).

“b) Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida. Frecuentemente los dolientes manifiestan no ser capaces de sentir y experimentan un bloqueo, evitando pensamientos dolorosos, a la vez que idealizan al familiar fallecido” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 308.).

“c) Adaptarse a un nuevo ambiente donde el fallecido está ausente. La cuestión a abordar es que el superviviente ha de saber asimilar qué actividades y lugares compartidos ahora no son cubiertos por el difunto, y se dará cuenta de los roles que éste desempeñaba y que ahora tendrá que ocupar, lo que puede generar un intenso sentimiento de abandono y resentimiento para con el difunto.

Además le planteará un cuestionamiento sobre sí mismo, sus capacidades y sus valores vitales. Si esto no es bien elaborado el superviviente puede llegar al aislamiento, a caer en la auto infravaloración y no será capaz de asumir nuevos roles, necesarios de abordar para seguir adelante lo cual le reforzará negativamente” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 308.).

“d) Ser capaz de seguir adelante con la vida cotidiana, lo que no supone olvidar al difunto, sino encontrar un lugar adecuado para él, y recordarlo de forma que no entorpezca a la hora de establecer nuevas relaciones” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 308.).

Técnicas para afrontar el duelo.

“Para ayudar a hacer realidad estos aspectos se empleará la técnica de confrontamiento con la realidad (apto para el abordaje de pensamientos irracionales de culpabilidad), el psicodrama en terapia de grupo, la reestructuración cognitiva (muy interesante en el abordaje de la ansiedad o el sentimiento de no verse capaz de seguir viviendo solo), además de la técnica de solución de problemas (para la adaptación a la nueva situación y a los nuevos roles), entrenamiento en habilidades de afrontamiento y la toma de decisiones” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 309.).

“Worden consideran más oportuno hablar de tareas en el proceso de duelo. Esto implica que la persona sea activa y pueda hacer algo al respecto, mientras que las fases generan una cierta pasividad; es decir, algo que la persona en duelo atraviesa. Worden (2004) refiere que las tareas son más acordes con el concepto de Freud del trabajo del duelo e incluye cuatro tareas: a) aceptar la realidad de la pérdida, b) trabajar las emociones y el dolor de la pérdida, c) adaptarse a un medio en el que el ser querido está ausente y, d) recolocar emocionalmente al fallecido y seguir viviendo” (García Mantilla Moraima Guadalupe, 2013, p. 91.).

Técnicas de intervención para ayudar a afrontar el duelo.

“En esta primera entrevista debemos explicar la idea del duelo como un proceso activo, con la implementación de tareas y ejercicios como parte del encuadre, advirtiendo la diversidad de sintomatología que pueden presentar” (García Alicia, Liberman Diana, 2014, p. 6.).

- “Otras técnicas a realizar como tareas fuera de sesión son:

- Diario del duelo.
- Objeto de vinculación.
- Collage de fotos.
- Escribir una biografía” (García Alicia, Liberman Diana, 2014, p. 6.).

“Cartas que no se envían: Ejercicio terapéutico liberador y reparador en casos de sentimientos ambivalentes con el fallecido, o cuando quedaron temas pendientes o no dichos. Se indica escribir una carta al fallecido, y la respuesta a la misma con lo que el mismo le hubiera respondido” (García Alicia, Liberman Diana, 2014, p. 7.).

- “Lecturas reflexivas.
 - Epitafio.
 - Rituales.
 - Huella vital: Cómo influyó la persona fallecida en sus gestos, gustos, creencias, valores, etc. Y poder reconocer las características positivas y negativas de las mismas.
- Libro de recuerdos y/o anécdotas.
 - Poesía de la pérdida” (García Alicia, Liberman Diana, 2014, p. 7.).
 - “En realidad las tareas o técnicas de intervención son muchas y variadas, y la utilización de las mismas dependerá como ya hemos esbozado previamente de los recursos propios del consultante y por supuesto de aquellas emociones y /o rituales que creamos útil estimular en él en esa etapa del proceso” (García Alicia, Liberman Diana, 2014, p. 7.).

- “Lo importante es entender que como terapeutas acompañamos a las personas en duelo en la reconstrucción de un mundo nuevo, que elegimos definir para finalizar, como” un viaje del corazón hacia un amor perdurable”” (García Alicia, Liberman Diana, 2014, p. 7.).

Estrategias para afrontar el duelo.

Recomendar al paciente asumir en lo posible seguir los siguientes pasos dentro de un esfuerzo constante:

- “Aceptación del hecho y resignación
- Experiencia compartida del dolor y de la pena.
- Reorganización del sistema familiar y de la vida cotidiana.
- Reinterpretación positiva del suceso (hasta donde ello es posible).
- Establecimiento de nuevas metas y relaciones” (Echeburúa Enrique, Herrán Bolx Arantxa, 2007, 35).

Para casos extremos cuando estos acuden al profesional involucrarlos en:

- “Búsqueda de apoyo social.
- Implicación en grupos de autoayuda o en ONG” (Echeburúa Enrique, Herrán Bolx Arantxa, 2007, 35).

“Otras estrategias que suelen ser muy útiles también con el familiar son el empleo de un lenguaje evocador, uso de fotos, objetos personales y ropa del difunto, escritura de cartas al mismo o un diario sobre el duelo y dibujar (especialmente en niños)” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 309.).

Las cuales se convierten en terapias sanas pausadas que llevan a la persona de manera inconsciente a asumir el dolor, aprovechando la posibilidad que el mismo sufriente pueda cercarse al ser perdido, de modo que este a través de los recursos se pueda asumir el dolor y enfrentarse al mismo como algo que nos traspasa el alma en cada etapa de la vida, lo que da la posibilidad de convertir la ansiedad en un anhelo más sobre llevadero, y la depresión en una tristeza más fácil de canalizar, a través de la comunicación y el encuentro consigo mismo, y el tiempo que nos inunda en sus procesos de luto.

En este mismo orden de ideas en la necesidad de entender mejor las formas en que se sufre el duelo y las terapias apropiadas para este, se hace necesario:

“recordar que el duelo no se inicia cuando ha fallecido el enfermo terminal, sino desde el momento en que se le diagnostica su padecimiento y a lo largo, de las fases más avanzadas de la enfermedad (que son las más invalidantes y sintomatológicamente más impactantes). Desde un punto de vista general sería interesante tener en cuenta las siguientes consideraciones” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 309.):

“Abordar cuestiones como los sentimientos de culpabilidad, real o irreal, la ansiedad y el sentimiento de impotencia. Para ello, el profesional procurará ayudar al doliente a la aceptación de la pérdida real cuestionándose sobre ella, “¿cómo ocurrió?, ¿quién te lo dijo?” y apoyándole para intentar mantener algunas actividades rituales después de la muerte, por ejemplo el arreglo del funeral y recibir las condolencias... que le ayudarán a afrontar la realidad del fallecimiento” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 309.).

“Evitar sedar a la persona en exceso, ya que una persona sedada en el funeral puede incluso no recordar luego el hecho, lo que puede dificultar la recuperación posterior” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 309.).

“Evitar los planteamientos simplistas como: “por lo menos tiene otro hijo“, “ha sido voluntad divina“, etc. Esos comentarios están orientados a tranquilizar al emisor de las frases, facilitándole el salir del paso, pero no al familiar superviviente” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 310.).

“Observar el estado de salud de la viuda o del viudo por el alto riesgo de enfermedad en los primeros meses” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 310.).

“Si el fallecido es un hijo, evitar que se tome rápidamente la decisión de tener otro que sustituya al fallecido. Y si tienen más, cuidar su relación con los hijos (jas) supervivientes” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 310.).

“Intentar detectar cuanto antes la existencia o no de ideación suicida y ayudarle a identificar y expresar sentimientos” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 310.).

“Procurar asesorar sobre la necesidad de desarrollar de forma adaptada nuevas relaciones y sobre lo relativo a las relaciones sexuales debido a la posibilidad de la aparición de pensamientos de deshonra o de que el difunto sea insustituible” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 310.).

“Informar sobre las reacciones del duelo normal para que el doliente pueda interpretar las conductas normales sin pensar que se está volviendo loco” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 311.).

“Orientar a la familia para que comprendan las diferencias individuales existentes entre los distintos miembros, con los estilos de afrontamiento propios de cada familiar (que puedan desembocar en conductas des adaptativas, por ejemplo, en el abuso de drogas)” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 311.).

“Entrenarse en el manejo correcto de la comunicación tanto verbal como no verbal para establecer contacto con el familiar superviviente y poder constituirse en puente para la expresión de sus sentimientos es fundamental y como relación de ayuda” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 311.).

Como se puede ver las anteriores son recomendaciones que permiten al psicólogo educar mejor la inteligencia emocional del sufriente, ante el duelo de modo que este se haga lo más asertivo posible para recibir apoyo emocional en el duelo y brindarlo también entre los familiares, como también de oportuno para identificar y comunicar casos en los que las personas, con crónicas situaciones duelo que muestren un débil carácter, muestren un posible riesgo de recurrir al suicidio y creer que están locos cuando, por el contrario el dolor es algo normal, a lo que muchos no están acostumbrados pero necesitan sobre llevar.

Proceso de superación del duelo.

¿Cómo se maneja un duelo?

- “No hay una forma exacta o "adecuada" de hacer el duelo: cada persona es diferente.

Hay que saber tomarse el tiempo necesario para experimentar su pérdida a su manera, pero también hay que cuidarse.

- Hablar de cómo se siente con otras personas.
- Intentar mantenerse al día con sus actividades diarias.
- Dormir bastante, seguir una dieta equilibrada y hacer ejercicio en forma regular.
- Evitar el alcohol: puede hacerlo sentir más deprimido.
- Volver a su rutina normal tan pronto como pueda.

- Evitar tomar decisiones importantes de inmediato.
- Es importante permitirse llorar, sentirse aturdido, enojarse o sentirse del modo que se siente.
- Saber pedir ayuda si la necesita” (Salud CCM, 2016, p. 1.).

Como se puede ver ante todo duelo hay que ser altamente pertinente y oportuno en el la comunicación y el mutuo apoyo, entre familiares y amigos, de modo que se procure saber tomarse el tiempo necesario para experimentar la propia pérdida a la manera que lo dice el corazón, pero a la vez procurar cuidarse, dialogar de cómo se siente con otras personas, sentir que se es escuchado y se escucha a los otros, expresarse con las comunes actividades diarias, dormir bastante, seguir una dieta equilibrada y hacer ejercicio en forma regular, evitar el alcohol, volver a su rutina normal tan pronto como pueda, evitar tomar decisiones importantes de inmediato, darse tiempo para sí mismo y dejar las decisiones importantes para después, entender que en el duelo la vida se detiene pero a la vez sigue, sin acelerarse por solucionar muchos problemas sabiendo que tanto se sufre, asumir que somos limitados y con tanto dolor no se puede, y por lo tanto permitirse llorar y sentirse del modo que se siente, hasta por fin lograr entender el dolor y asumir la realidad como es.

¿Cómo se puede superar el duelo?

“El duelo puede pasar por varias etapas, según sea la pérdida, aunque hay generalidades que se pueden aplicar para casi cualquier pérdida” (Terapia Psicológica, 2016, p. 1).

En el duelo se recomienda:

“No guardarse los sentimientos. Es decir, no tragarse el dolor, el llanto, el miedo, o lo que sea que se esté sintiendo.

- No recurrir al falso consuelo de las drogas, el alcohol, o el auto prescripción. Al contrario, solo lo pueden empeorar todo.
- No es recomendable tomar decisiones importantes. Es mejor dejarlas para después, cuando el dolor esté cediendo.
- Hay que mirar a futuro. La pérdida actual no significa que la vida haya terminado.
- No hay que rechazar el apoyo de los demás. Por ejemplo, si la pérdida fue del empleo y la situación económica lo requiere no hay que negarse a recibir ayuda de los demás.
- Paciencia. Para sí mismo. Para los demás. Y más cuando hay personas que no entienden el proceso de duelo y pueden hacer recomendaciones que no sean las mejores.
- Descansar. Si hay la oportunidad, divertirse.
- Hay que ayudar a superar la pérdida y terminar el duelo. No hay que dejarse caer y permanecer encadenado al pasado.

Cuando el duelo se prolonga más de lo recomendable, según sea la situación, hay que tener cuidado. Puede ser el inicio de la depresión” (Terapia Psicológica, 2016, p. 1).

En este sentido se trata de exteriorizar el dolor, evitar refugios en cosas distintas al dolor sentimental mismo, mirar hacia el futuro que nos espera, entender que ello implica un cambio de rumbo pero no un cambio de barco en el cual se está navegando, aceptar el apoyo de los demás, su consuelo y mantener comunicación con los mismos, tener paciencia, procurar descansar y a la vez ayudar a superar la pérdida en otros, ya que ello influye en la superación que necesita el mismo corazón que siente lastimados su moral y su espíritu.

Nueve (09) Claves para superar un duelo

Las claves fundamentales para superar el duelo son las siguientes:

1 “Se necesita tiempo para asumir la pérdida. Para algunas personas será más tiempo que para otras. Necesitamos darnos ese tiempo para hacernos a la idea de la ausencia.

2. Es necesario expresar los sentimientos, poder comentarlos con alguien, hablarlo. Necesitamos compartir nuestra experiencia, es también un modo de demostrar lo que sentimos por la persona fallecida.

3Es imprescindible tener una red de apoyo social. Un conjunto de personas, familia o amigos, que nos ayuden a pasar estas etapas, que estén a nuestro lado en momentos de tristeza, o simplemente que nos escuchen.

1. Hay que recordar a la persona. No hay que olvidarla, fue parte de nuestras vidas, y deberá seguir siéndolo en nuestros recuerdos. Olvidar no facilita el seguir adelante, hay que recordar para asumir que se ha ido y que se debe seguir caminando.

2. Hay que asumir que se debe seguir viviendo. La vida no cesa porque se muera un ser querido. Es más, es muy probable, que a pesar de nuestro dolor intenso, de nuestras

ganas de no vivir, habrá personas a nuestro alrededor que nos quieran “vivos” y que nos necesitan a su lado. Esta puede ser una buena razón para arrancar y seguir adelante.

3. Es conveniente tener datos de cómo ha ocurrido. Si la persona quiere saber, no hay porque protegerle, puede necesitar esos datos para integrar y asumir el hecho en su vivencia personal. La sobreprotección no siempre es adecuada. Ahora, sí se debe tener claro el adecuar los datos a la edad de la persona. No hace falta recrearse en datos médicos o violentos (por poner dos ejemplos), cuando el que solicita la información es un hijo de 11 años.

4. Acudir a las celebraciones y manifestaciones relacionadas con la muerte. Es otra forma de reconocer socialmente la muerte del ser querido. Los demás te apoyan y comparten tu dolor. Son ritos necesarios desde el punto de vista del hombre como ser social.

5. Los horarios, rutinas, hábitos y costumbres son buenos aliados. Nos devuelven a la realidad del día a día. No hay que forzarlo tampoco, la persona volverá a ellos o establecerá unos nuevos cuando esté preparada.

6. Nuestra forma de llevar el duelo debe ser respetada. Cada uno expresará el dolor de una manera, pasará de unas fases a otras en distintos momentos, tenemos distintos caracteres, vínculos con el difunto... Hay lugar para todos, y el respeto es la mejor opción.

7. Tenemos que tener bien presente que el tiempo es necesario para recuperarse y que hay distintas formas de manifestar el dolor por la pérdida. Teniendo en cuenta estas dos cuestiones básicas, las demás claves surgen por sí mismas” (Psicoglobalia, 2011, p. 1.).

Todo lo anterior permite entender que esencialmente se necesita tiempo para asumir la pérdida, de modo que se haga posible expresar los sentimientos, poder comentarlos, comunicarse en torno a ello a través de una red de apoyo social, vivir el recuerdo de la persona, asumir que se debe seguir viviendo, es conveniente tener datos de cómo ha ocurrido, acudir a las celebraciones y manifestaciones relacionadas con la muerte, seguir las actividades rutinarias en los horarios habituales, respetar el propio duelo, y darse tiempo.

Pautas de afrontamiento

“Cara de chica triste. Es muy positivo y necesario que se elabore el duelo. Expresar lo que se siente, lo que nos hace daño. Llegará un momento en que recordar ya no duela y podremos decir que estamos recuperado/as.

El duelo tiene una razón de ser, si no pasáramos por él sería preocupante. Nos ayuda a evolucionar, a madurar y aceptar situaciones nuevas; nos ayuda a equilibrar lo que la vida se encargó de desequilibrar.

A veces se necesita ayuda para comprender el “por qué me ha tocado a mí”, y existen grupos de ayuda, asociaciones donde se trabaja en este sentido apoyando a las personas que están pasando por una situación difícil.

Es importante que si se nos escapa de las manos acudamos a cualquier lugar que nos inspire confianza para recibir ayuda. Allí nos van a entender y van a enseñarnos ejemplos

de vida similares, van a despejar tabúes, nos van apoyar para expresar sentimientos, no van a dar apoyo emocional, van a empatizar con nosotros/as, a escucharnos y aconsejarnos.

Lo más importante de todo es asumir que tenemos derecho al dolor y la rabia, y que necesitamos nuestro tiempo para asimilar las cosas porque somos seres humanos, pero también saber que la vida sigue ahí para que la vivamos y que merece la pena luchar por muy grandes que sean las dificultades, siempre hay un buen motivo” (Discapnet, 2009, p. 1.).

Lo anterior permite entender que es esencial expresar lo que se siente, darse tiempo entre tanto, entender que el duelo tiene razón de ser, y procurar primero entender el dolor como algo necesario que hace parte de la vida misma, ya que permite atravesar por un proceso de liberación y sanación, que permite finalmente entender la nueva realidad de la vida para lograr y asumirla como es ahora, ante la ausencia de un ser querido.

¿Cómo saber si un duelo es patológico?

Para saber cómo un duelo es patológico es importante tener en cuenta que:

“En algunos casos el proceso de duelo se desvía de su curso normal y debido a su intensidad o duración. Si luego de 6 meses después de la pérdida no se experimenta una mejoría en el estado de ánimo, no se logra aceptar la pérdida, el funcionamiento diario (vida social, laboral, académica, recreativa, etc.) no se recupera, y se siente que el futuro ya no tiene sentido (o inclusive existen deseos de morir) se considera que el duelo es patológico” (Sepimex, 2012, p. 1.).

Lo que permite deducir que cuando duelo dura más de 6 meses empieza a mostrarse un estado de duelo crónico, difícil de manejar y cuando dura más de 1 años puede considerarse con plena seguridad que se trata de un duelo patológico, ya que es importante entender que el ser humano, es un ser sensible que siente, y cuando no se conoce exactamente el dolor ajeno, es mejor brindar un apoyo intensivo en el momento que el sufriente o sus familiares **encuentran** la necesidad de recurrir a un profesional, lo que demanda después de los 6 años acudir a los mismos.

Pautas de intervención para ayudar a superar el duelo en casos complicados

“Hay sucesos traumáticos, como las agresiones sexuales, los atentados terroristas o los delitos violentos, que, por desgracia, afectan a un grupo relativamente numeroso de personas” (Echeburúa Enrique, De Corral Paz y Amor Pedro J., 2011, p. 344.).

“Para superar esta etapa es muy importante que aceptemos lo ocurrido. No olvides que tu ser querido desearía que fueras feliz. Procura distraerte y compartir tu tiempo con familiares y amigos” (Mejor con salud., 2016, p. 1.).

Para enfrentar duelo complicado, es importante de manera esencial enseñarle a la persona que sufre duelo complicado (por causas inesperadas u otros motivos traumáticos) a aceptar lo ocurrido, y distraer la mente mientras la persona pasa el dolor, de modo que esta supere los largos momentos de shock y el estado de ansiedad, angustia y depresión, y logre entrar a un estado de duelo más sosegado y menos sufriente y traumático.

Protocolo específico para duelos complicados.

“Este parte de la conceptualización de la evolución del duelo en tres etapas:

1. Tratar la muerte en si misma (los detalles de lo que ocurrió realmente).
2. Aceptación de la muerte.
3. Integrar la ausencia de esa persona dentro de la visión del futuro.

“El PNL (la programación neurolingüística) nos dice que el problema no está en el hecho en sí, sino en la forma que codificamos mentalmente el mismo. El descubrir la manera en que lo hacemos nos puede dar la pauta para superar el duelo, pues ante un fallecimiento el evento sucedió una sola vez y nosotros al repetirlo mentalmente lo vivimos muchas veces y si no logramos cerrar el ciclo nos lastimamos por más tiempo del necesario” (Psicología Clínica, 2012, p. 1.).

“ante el dolor de una situación tengo dos alternativas a elegir:

-Victimizarme y lamentar mi mala suerte, quedándome pasivo ante las circunstancias.

-Crecer, actuar. Transformar todo ese dolor en acción, optando por la mejor es apropiado y necesario: seguir algunos pasos: Aceptar el dolor sin juzgarlo como parte de la vida, no soy más débil por sentir dolor; Responsabilizarnos de ese dolor.

Buscar el origen del dolor; Es la actitud ante las situaciones difíciles lo que diferencia a las personas, dejar la pasividad de lado y empezar a actuar trabajando para cambiar lo que es modificable y trabajando en aceptar lo que no podemos cambiar” (Centro APAI, 2015, p. 1.).

De este modo se trata de promover pensamientos maduros, realistas y claro que expresen la comprensión del dolor que sufre la persona, pero a la vez le inclinan a pensar en superarlo, tratando de enseñar a entender y aceptar la muerte como un suceso que nadie desea pero con el

que todos cargamos ante la realidad de la vida, y enseñar a vivir el duelo de forma dinámica, de modo que la reflexión ,a meditación y la comunicación alrededor del dolor por lo perdido, le permita crecer como ser humano y sacar provecho de ello, al menos para elevarse a un mejor estado de madurez y fortaleza.

¿Cómo ayudar a alguien pasando por un proceso de duelo?

“Se recomienda:

- No hace falta hablar. Puede ser mucho más recomendable tener disposición a escuchar. Las frases hechas puede que no sirvan de nada.
- A una persona que está pasando por un proceso de duelo no hace falta animarlos o tranquilizarlos. Nuevamente, lo recomendable es más bien tener la disposición a escuchar.
- Como parte de la disposición a escuchar es necesario dejar que quien está en duelo se desahogue. Esto implica respetar su llanto, dejar que hable, e incluso tener paciencia si se enoja y expresa su ira o su tristeza.
- El contacto es importante. No basta una sola visita y ya. Una llamada por teléfono, un correo electrónico, puede ayudar a encontrar consuelo y que quien vive duelo lo supere”
(Terapia Psicológica, 2016, p. 1).

Continúe su vida siguiendo estos parámetros para lidiar sanamente con su pérdida:

“Hable sobre la muerte de su ser querido con amigos y colegas para poder comprender qué ha sucedido y recordar a su amigo o familiar. Negarse que ocurrió la muerte lleva al aislamiento fácilmente y puede a la vez frustrar a las personas que forman su red de apoyo.

- Acepte sus sentimientos. Después de la muerte de alguien cercano, se puede experimentar todo tipo de emociones. Es normal sentir tristeza, rabia, frustración y hasta agotamiento.
- Cuídese a usted y a su familia. Comer bien, hacer ejercicio y descansar se le ayudará a superar cada día y a seguir adelante.
- Ayude a otras personas que también lidian con la pérdida. Al ayudar a los demás, se sentirá mejor usted también. Compartir anécdotas sobre los difuntos puede ayudar a todos a lidiar con la pérdida.
- Rememore y celebre la vida de su ser querido. Usted puede hacer un donativo a la entidad benéfica predilecta del difunto, enmarcar fotos de momentos felices que vivieron juntos, ponerle su nombre a un nuevo bebé o plantar un jardín en su memoria. La elección es suya — sólo usted sabe cuál es la forma más significativa a su mismo de honrar esa relación única.
- Si siente que sus emociones le abruman o que no puede superarlas, quizás hablar con un profesional de salud mental calificado como un psicólogo le podría ayudar a lidiar con sus sentimientos y recuperar el rumbo para salir adelante” (APA. American Psychological Association, 2016, p. 1.).

Se trata pues de comunicarse asertivamente, mantener una disposición para escuchar a la persona y darle un espacio en que se desahogue de su dolor, a la vez que utilizar de manera oportuna estrategias que amen a la persona, hablar sobre la muerte de su ser querido con amigos y colegas para poder comprender qué ha sucedido y recordar a su amigo o familiar, sin dejar de aceptar sus sentimientos, procurar cuidarse muy bien y comer bien

Cuando se considera que el duelo por una pérdida ha sido superado

¿Finalizar el duelo? Cuando:

- “Finalizar el duelo no es olvidar... para cada persona puede significar cosas distintas.
- Puede significar llegar a perdonarle y perdonarte por todo lo que quizás no fue la relación, por todo lo negativo, por el daño causado...
- Pensar en él o ella sin sentir ya ese latigazo de dolor y recordarle con ternura y agradecimiento por lo vivido juntos.
- Es poder dar un sentido a todo lo que has vivido en estos meses o años que ha durado un duelo.
- Es entender con el corazón en la mano que el AMOR no se acaba con la muerte”
(Salud CCM, 2016, p. 1.).

“El duelo acaba cuando la persona ya no necesita reactivar el recuerdo de la pérdida del fallecido con una intensidad exagerada en la vida diaria (siendo capaz de pensar en el fallecido sin sentirse abrumado), cuando se recupera el sentido de la vida y cuando la persona se siente esperanzada y capaz de disfrutar de nuevo de las pequeñas cosas de la vida. Los escenarios de la alegría son, básicamente, las relaciones íntimas con otras personas, el trabajo o las ocupaciones y las actividades de ocio, así como el sentido del humor (Rojas Marcos, 2001; Savater, 1998)” (Echeburúa Enrique, Herrán Bolx Arantxa, 2007, 47.).

“Un proceso de duelo ha sido resuelto correctamente cuando el familiar toma conciencia intelectual y emocional de la pérdida, tras pasar por las etapas anteriormente mencionadas y cuyo resultado es su elaboración que le permite que: 1) el recuerdo del familiar fallecido ya no provoque un efecto doloroso y se refiere a él sin llanto o sensación de opresión, y 2) cuando la persona es capaz de enfocar su carga afectiva sobre nuevos objetos o personas” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 303.).

“Generalmente, es difícil establecer un período de tiempo necesario para la superación de la pérdida de un familiar, pero se considera que el intervalo de uno a dos años es razonable como período de tiempo adecuado para elaborar el duelo. Una duración más extensa y/o la aparición de una serie de comportamientos pueden hacer que un profesional considere que se trata de un duelo patológico, tal y como se mencionará más adelante” (Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 303, 304.).

“La mayoría de los psicoterapistas considera que para que termine el proceso del duelo es necesario que la persona encuentre un significado que le permita ponerse en paz consigo misma. Pero varios estudios, incluido el de Harvard, realizados entre padres cuyos hijos murieron repentinamente, demostraron que después de cuatro años el 40% de ellos todavía se preguntaba por qué” (Semana, 1989, p. 1.).

Con todo ello el duelo finaliza cuando la persona logra poder darle sentido a todo lo que ha vivido, como el lograr encontrar esa fortaleza y realismo suficientes para asumir la partida de lo que se pierde y la nueva realidad que se recibe, lo que permite que la persona en un momento dado, sienta que ya no necesita reactivar el recuerdo de la pérdida del fallecido con una

intensidad exagerada en la vida diaria, sin lo cual no se hace posible resolver correctamente el duelo, es pues evidencia un fin del duelo cuando el familiar toma conciencia intelectual y emocional de la pérdida, y se refleja una recuperación del sentido de la vida, una renovación de la esperanzada y es capaz de disfrutar de nuevo de las pequeñas cosas de la vida.

Encontrar significados que le permiten ponerse en paz consigo mismo, y por lo tanto habrá llegado a un punto en el que el recuerdo del familiar fallecido ya no provoca un efecto doloroso, pues desaparece por completo la ansiedad y la depresión, con una finalización profunda de la opresión emocional y recuperación de hacerse capaz de enfocar su carga afectiva sobre nuevos objetos o personas.

Pasos que se siguen después de que el ser humano ha superado el duelo

¿Cómo sé que estoy comenzando a sentirme mejor?

- “Es posible que comience a sentirse mejor de a poco: por ejemplo, es posible que se dé cuenta de que es un poco más fácil levantarse por la mañana o quizá tenga pequeñas ráfagas de energía.
- Este es el momento en el que comienza a reorganizar su vida en torno a su pérdida o sin su ser querido.
- Durante este período de tiempo pueden aparecer altibajos: es posible que se sienta mejor un día, pero peor al día siguiente. Esto es normal.
- A la larga, comenzará a reinvertir en otras relaciones y actividades: durante este tiempo, es normal que se sienta culpable o desleal hacia su ser querido, porque está avanzando hacia nuevas relaciones. También es normal revivir algunos de sus sentimientos

de duelo durante los cumpleaños, los aniversarios, las fiestas y otras épocas especiales” (Salud CCM, 2016, p. 1.).

“Para determinar el impacto de la muerte de un ser querido es necesario considerar qué tanto altera las relaciones de la persona con los demás, afecta su capacidad para continuar trabajando y por cuánto tiempo el duelo es un pensamiento que no se puede apartar de su mente” (Semana, 1989, p. 1.).

“Lo que los expertos esperan de estas nuevas investigaciones es que las personas se vuelvan más comprensivas con aquellos que están pasando por este trance y que no encajen en las ideas preconcebidas sobre cómo actuar y sentir ante la pérdida de un ser querido. Porque lo cierto es que, en nuestra sociedad, las personas que viven un duelo con frecuencia se encuentran con una sutil presión para mostrarse más tristes y deprimidas de lo que se sienten o para animarse y acomodarse a la vida normal más pronto de lo que realmente se sienten en capacidad de hacerlo. Si algo deja este nuevo estudio es la certeza de que no existe una receta universal para superar un duelo y que estamos apenas empezando a conocer el espectro completo del dolor humano” (Semana, 1989, p. 1.).

Todo lo cual hace conveniente dejar que el dolor fluya pero a la vez aceptar la necesidad de dejar que la realidad y la vida sigan su curso, sin reprimir el dolor ni detenerse en la vida, de modo que se busque un equilibrio entre los espacios que se necesitan para sufrir el duelo y para sumir las tareas cotidianas de la vida diaria, reprimirse en lo uno ni oprimirse en lo otro, de modo que este proceso se convierta en una terapia de liberación del dolor y aceptación de la realidad en la cual aprendemos a aceptar el dolor y entenderlo, y finalmente aceptar la realidad de la muerte y la vida y asumirla, como debe ser, hará seguir adelante en un constante fluir de

propósitos, pensamientos y emociones que aun cuando se sufren pérdidas deben seguir presentes hasta el final.

Capítulo III

Tasas de mortalidad una estadística que permite evidenciar la necesidad de implementar herramientas para afrontar el duelo.

- “Existe una implicación entre historia biográfica, psicopatología y duelo.
 - La deriva hacia un duelo patológico se da tan solo en una minoría de los casos.
 - Los duelos, deriven o no en patología, marcan hitos muy importantes en la historia biográfica por su carácter de pérdidas definitivas y porque inciden en el reinicio de la línea biográfica tras la pérdida” (Gamo Medina Emilio y Pazos Pezzi Pilar., 2009, p. 1.).
 - “Los efectos del duelo pueden ser muy prolongados, variables en el tiempo, reactivados por otros duelos, otras pérdidas, y por múltiples relaciones o circunstancias biográficas. Los ocurridos en una etapa pueden influir en otras posteriores” (Gamo Medina Emilio y Pazos Pezzi Pilar., 2009, p. 1.).
 - “Los duelos en la infancia pueden condicionar el posterior desarrollo biográfico y configurar aspectos de la personalidad” (Gamo Medina Emilio y Pazos Pezzi Pilar., 2009, p. 1.).
- “El duelo marca la sucesión de las generaciones, algunos tienen efectos transgeneracionales” (Gamo Medina Emilio y Pazos Pezzi Pilar., 2009, p. 1.).
- “El duelo está implicado en el desencadenamiento o relacionado con cuadros clínicos muy diversos” (Gamo Medina Emilio y Pazos Pezzi Pilar., 2009, p. 1.).

- “El impacto del duelo en la biografía es siempre un proceso; lo importante no es solo el acontecimiento, si no la situación y la evolución. Por eso son decisivas las relaciones posteriores de duelo, el apoyo, las figuras sustitutivas, las pérdidas posteriores” (Gamo Medina Emilio y Pazos Pezzi Pilar., 2009, p. 1.).

Teniendo en cuenta lo referido anteriormente también de debe fijar la mirada sobre causas de mortandad producidas por factores externos como lo son el conflicto armado, las enfermedades físicas y las pérdidas materiales, ya que esto genera la necesidad de implementar herramientas que den solución a estas inesperadas situaciones.

Figura2 en 54 años, 220 mil personas han muerto por el conflicto armado en Colombia



Nota. Fuente: Centro de memoria 2013

Teniendo en cuenta el capítulo anterior donde se plantea una pregunta problema ligada a las herramientas propuestas para el desarrollo y manejo de un duelo, se toma en cuenta las estadísticas brindadas por el centro de memoria quienes refieren tasas de mortalidad en el país donde causas como el conflicto armado propician la muerte no natural.

Debido a este se puede observar que según estos datos, el conflicto armado colombiano dejó 220.000 personas asesinadas, 25.000 desaparecidos, 16,340 asesinatos colectivos, 1.982 masacres, 27.023 secuestrados, 1.754 víctimas de violencia sexual y 6421 casos de reclutamiento forzado (centro de memoria, 2013) siendo el reclutamiento forzado y el secuestro parte de pérdidas violentas ya que en este caso, al ser en contra de la voluntad del individuo queda incierto el saber del paradero de estas personas, si están vivas o no y de esta manera la posibilidad de realizar el ritual adecuado para enterrarlos., de esta manera se toma en cuenta la necesidad de involucrar psicólogos sociales que intervengan en problemática a la que estas expuestas estas personas.

Tabla 1 Definiciones no fetales por año según sexo

Cuadro 12. Defunciones no fetales por año según sexo
Total nacional
2015p

Sexo	Total	Participación (%)
Total	202.199	100,0
Hombres	110.444	54,6
Mujeres	91.733	45,4
Indeterminado	22	0,01

Fuente: DANE – Estadísticas Vitales.
p: Cifras preliminares.

Nota. Fuente: DANE, estadísticas vitales P: cifras preliminares

De igual manera las muertes o defunciones no fatales hacen parte de los diferentes tipos de duelo con sus diferentes características con la diferencia de que en este caso las dolientes son las progenitoras de estos no nacidos y el procesos para elaboración de duelo requiere de un acompañamiento que incluye tanto a conyugue como a familiares cercanos, de esta manera también se puede observar en las estadísticas del DANE que hay diferencia en la tasa de mortandad en los géneros ya que el porcentaje en los hombres es más alto en las mujeres.

Tabla 2 Comparación de Dimensiones halladas o empleadas en casos de afrontamiento

Estrategias de afrontamiento	WOC (Folkman y Lazarus, 1986)	COPE (Carver y cols., 1989)	Coyne y cols. (1981)	Moos (1988) (1977)	Rippere' CID' (Vázquez y Ring, 1996)
Afrontamiento directo	SÍ	SÍ		SÍ	SÍ
Apoyo y/o información social	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ
Distanciamiento o negación	SÍ		SÍ	SÍ	SÍ
Escape/evitación (p. ej., pensamientos mágicos, comer, beber, etc.)	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ
Planificación y solución de problemas	SÍ	SÍ	SÍ	si	SÍ
Reevaluación positiva	SÍ	SÍ	si	si	SÍ
Aceptación de responsabilidad	SÍ			SÍ	
Autocontrol	SÍ				
Autoacusación			SÍ		
Descargas emocionales (llorar, conductas agresivas, etc.)		SÍ	SÍ	SÍ	SÍ
Conductas de autocuidado (arreglarse, vestirse bien, etc.)			SÍ		SÍ
Realizar actividades solo o con gente (salir, ordenar cosas, etc.)			SÍ		SÍ

Nota. Fuente: Estos dos estudios analizan cómo algunas personas afrontan una situación anímica negativa. CID: Inventario de Afrontamiento de Depresión; WOC: Inventario de Estrategias de Afrontamiento.

Según (Stanton y Dunkel – Schetter, 1991) sobre las denominadas estrategias de afrontamiento es necesario analizar cómo se enfrenta la gente ante elementos estresantes determinados: como enfermedades crónicas, estresores cotidianos como un fuerte ritmo de trabajo o sucesos vitales estresantes como la pérdida del puesto de trabajo o un diagnóstico de infertilidad.

Existen en realidad muchas estrategias posibles de afrontamiento que puede manejar un individuo. El uso de unas u otras en buena medida suele estar determinado por la naturaleza del estresor y las circunstancias en las que se produce. Por ejemplo, las situaciones en las que se puede hacer algo constructivo favorecen estrategias focalizadas en la solución del problema, mientras que las situaciones en las que lo único que cabe es la aceptación favorecen el uso de estrategias focalizadas en las emociones (Forsythe y Compas, 1987). Teniendo en cuenta esto la tabla muestra las diferentes estrategias de afrontamiento que utilizan las personas para salir adelante, sin embargo aunque no se plantea la palabra como tal inteligencia emocional se infiere en que lo planteado en esta hace referencia a los mismo, mencionado durante todo análisis del texto.

Tabla 3 Estudios donde se analiza el afrontamiento anímico negativo

*Estos dos estudios analizan sólo cómo un agente afronta una situación anímica negativa. CID: Inventario de Afrontamiento de Depresión; WOC: Inventario de Estrategias de Afrontamiento.

TABLA 31-3. Ejemplos de algunos de los ítems incluidos en la Coping Inventory of Depression

	Tipo de estrategias	Número de ítems	Ejemplos
F1	Actividades	9	Salgo al cine, al teatro, etc.
F2	Actividades sociales	4	Hablo con personas que me aconsejen y apoyen
F3	Evitación	3	Intento no pensar
F4	Focalización en el problema	4	Establezco un plan de actividades
F5	Fisiología	7	Bebo alcohol
F6	Actividades pasivas	3	Rezo
F7	Autocuidado	2	Me ducho o me baño para relajarme
F8	Respuestas emocionales	4	Lloro para aliviarme
F9	Evaluación cognitiva	5	Busco el aspecto humorístico de lo que está pasando

De Vázquez y Ring, 1996.

Nota. Fuente: DeVázquez y Ring, 1996

En la tabla se observan algunos ejemplos de estrategias que utilizan las personas para afrontar la pérdida, obteniendo como resultado la necesidad de las personas en buscar y encontrar una ayuda que logre cesar el malestar que genera la elaboración de un duelo.

Para esta parte de contextualización por medio de tablas y gráficas, se tomara en cuenta la importancia de las áreas de ajuste del ser humano en su contexto general, analizando como se ve afectada la dinámica de su vida cotidiana hasta tanto no se acepte la situación actual y el cambio en la rutina en sus actividades, sentimientos y formas de manifestar sus emociones frente a la situación de duelo.

Ya que de este modo se pueden ver afectadas las áreas de ajuste, cuando no se da un adecuado manejo de la pérdida.

Las áreas afectadas que abarcan las distintas situaciones y roles que el ser humano asume en su vida, el aspecto Laboral, académico, afectivo, social y familiar, son los más perjudicados, la actividad laboral desmejora provocando procrastinación en las actividades, expresando desinterés para dar resultados en su trabajo, relacionado esto con los síntomas fisiológicos, tales como opresión en el pecho, dolores de cabeza, hiperventilación, falta de apetito, inquietud, problemas para dormir que generan cansancio. (Salud CCM, 2016, p. 1.). Dado lo anterior en efecto estos síntomas perturban las otras áreas ya que desde un ámbito social, las relaciones e interés por compartir espacios con los otros disminuye, teniendo como desencadenante que la vida afectiva se vea sobresaltada.

Luego de identificar las áreas de ajuste afectadas en situación de duelo, es importante recalcar la importancia de la inteligencia emocional como herramienta utilizada para afrontar una pérdida, frente a las posibilidades de tener un duelo elaborado. Apoyado por el acompañamiento profesional responsable en veras de que él paciente obtenga resultados positivos, previniendo un duelo patológico con objetivos claros para cada intervención.

Tabla 4 inteligencia emocional en situación de duelo

<i>Pautas de Inteligencia emocional</i>	<i>Duelo elaborado.</i>
Aceptar y asumir que la pérdida es real, participando de los protocolos estandarizados: velación, rito religioso, inhumación o cremación.	Tener la certeza de la pérdida para verificar la realidad de la situación.
Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida.	Evitar idealizar a la persona fallecida de manera que se pueda evitar pensamientos dolorosos.
Adaptarse a un nuevo ambiente donde el fallecido está ausente.	Evitar un sentimiento de abandono, asumiendo los nuevos roles que le espera, enfrentando situaciones propias de la ausencia de la persona fallecida, y pensando en el nuevo uso de los elementos propios de las actividades del ser querido.
Retomar la rutina de la vida cotidiana.	La dinámica familiar y social deben continuar, el tiempo lo determina el doliente en la medida que sea un tiempo justo para asumir una conducta positiva y equilibrada acerca de cómo seguir con la vida, en la medida que se avanza en nuevos hábitos, proyecciones y roles.

(Latiegi Garrido Amai, 2016, P. 308.).

Tabla 5 Apoyo Profesional

<i>Dinámicas de intervención</i>	<i>Objetivos de intervención</i>
Encuadre Terapéutico	Contextualizar al paciente sobre sus derechos, compromisos con el terapeuta, y objetivos del paciente y terapeuta.

Diario de duelo.	Identificar con la línea del tiempo del duelo, como el paciente avanza en la aceptación de la situación desde la concientización de la dinámica familiar y laboral. Siendo indirectamente proporcional el tiempo de fallecimiento al tiempo de asimilación de la pérdida.
Dialogo Socrático	Identificar sentimientos ambivalentes hacia el fallecido de manera que se pueda cambiar las ideas irracionales que se identifiquen.
De acuerdo al tipo de personalidad del paciente proponer: lecturas reflexivas, epitafio, rituales, huella vital, libro de recuerdos y anécdotas.	General en el paciente emociones que le generen tranquilidad, aceptación, perdón y afrontamiento de la pérdida con dinámicas dirigidas a la aceptación y liberación de ideas irracionales de culpa o rencor.

(García Alicia, Liberman Diana, 2014, p. 7.).

Teniendo en cuenta el objetivo planteado acerca de clasificar la información según las categorías identificadas de las etapas y tipos de duelo, Cada tipo de duelo tiene sus respectivas etapas y de acuerdo a la condición de las mismas se caracteriza, categoriza y relaciona con unos tipos de duelo más que otros, as así como en la siguiente tabla refleja su asociación:

Tabla 6 Información Clasificada Según Categorías (etapas de duelo y tipos de duelo)

<i>Etapas de duelo</i>	<i>Asociación</i>	<i>Tipos de duelo</i>
------------------------	-------------------	-----------------------

Negación y aislamiento: la negación, La negación y **Duelo desautorizado:** “Es en el que se experimenta una pérdida que no puede ser reconocida o expresada abiertamente ante la sociedad. Por ejemplo: Relaciones no reconocidas de ex parejas, amantes, relaciones homosexuales o Pérdidas no reconocidas de, aborto, esterilidad, enfermedad mental, abusos.

La cual se da cuando la persona se dice así misma: "Esto no está sucediendo. No a mí"” (Salud CCM, 2016, p. 1.), todos los tipos de duelo pero en este caso teniendo en cuenta que el duelo desautorizado experimenta una pérdida de manera que no la reconoce ni la expresa, logra en el sujeto que se aislé de la sociedad

Ira: la ira, la cual se da con preguntas como esta: "¿Por qué está sucediendo? ¿Quién tiene la culpa?"” (Salud CCM, 2016, p. 1.) y otro tipo de preguntas que crean conflicto en la persona, pues es una etapa en la que “Culpa: la persona puede sentirse culpable por la muerte del otro o sufrir por “no haber hecho lo suficiente” o “por no haberse portado bien con el otro”, por ejemplo, sintiéndose culpable por haber provocado una discusión” (El prado psicólogos, 2016, p. 1.), lo que exige de la misma persona aprender a aceptar que no es posible que seamos perfectos

Cuando se da un duelo traumático la ira hace parte de este puesto que no se espera lo que va a ocurrir o está ocurriendo y las personas tienden a tener sentimientos asociados a esta emoción.

Duelo traumático. “En este caso se incluyen un conjunto de síntomas cómo: Búsqueda y añoranza por el difunto, soledad excesiva, pensamientos intrusivos respecto al difunto, sentimientos de confusión e incredulidad, pérdida de la seguridad y la confianza, trastornos de sueño y baja autoestima., también se presentan síntomas de depresión y ansiedad, se pueden presentar afecciones como cáncer, abuso de alcohol y tabaco pensamientos suicidas, y trastornos cardiacos” (Personalidad en Duelo, 2016)

Negociación: la negociación, Debido a las **Duelo complicado:** “Muerte regularmente la persona se dice: "Haré características de este súbita y no anticipada, un cambio en mi vida sólo si eso duelo en donde hacen especialmente si es traumática, significa que esto no me sucederá"” parte de este violenta o desfigurativa, muerte (Salud CCM, 2016, p. 1.), pues se trata enfermedades por enfermedad extremadamente de una fase en la que, se presentan extremadamente largas, larga, muerte de un niño, sentimientos y pensamiento de las personas tienden a muertes por causas que el “Desesperanza: en esta etapa la emoción negociar respecto a doliente percibe como evitables, principal es la tristeza al hacerse calidad de vida por una relación pre dañada con el consciente de la pérdida. Este dolor nos muerte o pérdida que es fallecido marcada por el enfado, hace conectar con un sentimiento definitiva se va a ambivalencia o marcada profundo de soledad y vacío y podemos presentar debido a la dependencia, percepción de falta llegar a tener la sensación de que sin el situación de apoyo por el doliente” otro no podemos vivir” (El prado (Personalidad en Duelo, 2016, p. psicólogos, 2016, p. 1.); 1.).

Depresión: la depresión, es una etapa La depresión se observa **Duelo enmascarado:** “el que regularmente la persona se dice: de manera más clara en superviviente puede llegar a "Ya no me importa"” (Salud CCM, este duelo ya que la desarrollar síntomas similares a 2016, p. 1.), la cual es entendida persona que no está los que experimenta la persona también como “Rabia: Los sentimientos prevista para fallecer querida antes de morir. En estos de frustración y de rabia cuando se experimenta síntomas de casos es importante que el produce una muerte son naturales, y es la persona que procederá médico tratante pregunte sobre necesario hacer consciente esta emoción a fallecer de este modo los síntomas del fallecido, para para no transformarla en rabia hacia entra en un estado de evaluar y así descartar que el nosotros mismos. depresión por la paciente pueda o no entrar en frustración que esto esta categoría. representa para él y el no querer partir.

<p>Aceptación: la aceptación, en la etapa en la que comúnmente la persona se dice algo como: "Estoy en paz con lo que está sucediendo" (Salud CCM, 2016, p. 1.), siendo esta etapa un proceso de "Aceptación, que se da: cuando aceptamos la muerte es cuando podemos empezar a rehacer la vida. Cuando aceptamos que la otra persona ya no está no quiere decir que ya no nos duela o no la echemos de menos. Aprendemos a vivir si ella, aunque siempre nos quedará su recuerdo" (El prado psicólogos, 2016, p. 1.)</p>	<p>La aceptación esta manifestada en este duelo ya que la persona ha estado preparándose para la partida, este ya ha empezado la elaboración del duelo y a aceptar lo que sucederá</p>	<p>Duelo Anticipado: Es un tipo de duelo en el que el deudo ya ha empezado la elaboración del dolor de la pérdida sin que ésta haya ocurrido todavía. Es una forma de anticipar la pérdida que irremediamente ocurrirá en un corto período de tiempo. Este tipo de duelo es relativamente frecuente. Cuando el ser querido se encuentra en una situación de enfermedad terminal, aunque no haya fallecido.</p>
--	--	---

Autoría de la investigación

Concerniente a lo mencionado y al análisis sistemático referente a la inteligencia emocional como herramienta para afrontar un duelo, y teniendo en cuenta las categorías mencionadas en la tabla anterior como lo son, las etapas y tipos de duelo se encontró que:

Esta recopilación de información tanto de libros como de tesis y revistas, hacen referencia a lo mencionado durante todo el análisis de este trabajo, los cuales suscitan las diferencias que se presentan en las perdidas de las personas tanto materiales como humanas, puesto que los duelos se vivencian de distinta forma debido a la situación en particular que se haya presentado y el vínculo con este mismo, de esta manera también nos muestra las diferentes herramientas que se utilizan para la elaboración del duelo, resaltando que las herramientas que utilizan las personas para salir adelante y hacer más llevadera la pérdida, sino que también hacen parte de estas el

apoyo psicosocial, una familia que acompañe al doliente, el trabajo, el estudio, los sueños entre otras, sin embargo cabe mencionar que sin necesidad de mencionar la palabra inteligencia emocional esta hace parte de esta de elaboración propuestas por mucho autores mencionados en la tabla que resaltan la importancia de esta, en la resolución de la pérdida.

Gran parte de la literatura investigada para la realización de este análisis está dirigida hacia adultos, lo cual lo soporta esta documentación:

Tabla 7 documentación sintetizada del análisis sistemático

Libro, autor y año	Enfocado a:	Dirigido a:
El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia: J William Worden, 2013	Describe los mecanismos del duelo y los procedimientos que se deben emplear para que el individuo afronte su pérdida y su dolor, y pueda seguir el proceso que le permitirá superarlos. También explica por qué los procesos de duelo mal resueltos (como las reacciones emocionales exageradas, que llegan a convertirse en crónicas, o las que se enmascaran o se retardan) pueden originar problemas que acaban convirtiéndose en patologías que requieren tratamiento y que el psicoterapeuta deberá diagnosticar y tratar.	La población a la que va dirigida este libro es mixta tanto a mujeres como a hombres de cualquier edad y especialmente a personas que han pasado por una situación de pérdida. Autor miembro de la asociación americana de psicología, miembro de la escuela de posgrado en California, investigador de Harvard.
Sobre el duelo, la pérdida el consuelo y el crecimiento interior: Ron Marasco, Brian Shuff, 2013	Recurren también a entrevistas con hombres y mujeres que, tras vivir dicha circunstancia, describen sus vivencias, inquietudes y zozobras. En el	Basados en técnicas de recolección de datos como la entrevista, este libro obtiene información de personas que han pasado por sucesos traumáticos

fondo de lo que se trata es de hablar de aquello que, por lo general, no son capaces de expresar. “El objetivo de este libro –explican los autores- es tender un puente sobre ese silencio y tratar este tema abrumador de una forma directa y conversacional.” con el fin de investigar las formas de afrontamiento

<p>estrategias de afrontamiento: C, Vázquez Valverde, M. cresco López Y J. M Ring, 2000</p>	<p>Hace referencia a los diferentes tipos y estrategias de afrontamiento</p>	<p>El enfoque epistemológico de esta investigación está basada en el cognitivo conductual puesto que tiene presentes y es de importancia como se manifiesta la conducta y los pensamientos a la hora de elaborar un duelo. Investigaciones recientes han puesto de manifiesto la existencia de una mayor variedad de modos de afrontamiento, por ejemplo: la escala de modos de afrontamiento (Ways of coping, WOC)de Folkman y Lazarus (1985) instrumentos que evalúan una serie de pensamientos y acciones que se efectúan para manejar una situación estresante, cubre al menos ocho estrategias diferentes (la dos primeras más centradas en la solución del problema, las cinco siguientes en las regulación emocional mientras que la última se focaliza en ambas áreas), se encontró que no existe una coincidencia absoluta en todos los instrumentos, esto quiere decir que cada individuo tiende a</p>
---	--	--

		utilizar una serie determinada de estrategias en situaciones diversas.
La pérdida de un ser querido: el duelo y el luto: Marcos Gómez Sancho, 2004	Este libro está enfocado a explicar las fases que conforman el proceso del duelo y sirve de ayuda a quien está pasando por lo que supone una de las vivencias más trágicas para la mayoría de las personas.	Dirigido a padres que han perdido a sus hijos en diferentes situaciones de la vida, se expone en el libro que el 80% de los padres terminan divorciándose cuando ocurre la pérdida de un hijo.
Sobre el duelo y el dolor: Elisabeth Kübler-Ross; David Kessler, 2006	Se enfoca a la explicación de las 5 fases de aceptación de la muerte, como lo son la negación, la ira, negociación, depresión y aceptación.	Está dirigido a personas que estén viviendo o hayan pasado por el proceso del duelo. También para médicos, enfermeras y personal sanitario que trabajan en el ámbito de la tanatología.
Prevención y tratamiento del duelo patológico: Latiegi Garrido Amai, 2016	En este trabajo se pretende describir en que consiste el duelo patológico y las cuestiones a tener en cuenta en áreas a su prevención y tratamiento.	Orientado a familias que tengan en su sistema familiar un miembro con enfermedad terminal. Se basa en una epistemología sistémica.
Del dolor a la esperanza: Paulo Daniel Acero, 2008	Es una herramienta para darle manejo psicológico a las crisis y pérdidas, de manera que ofrece diversas estrategias para superar el duelo.	Con base epistemológica humanista, sustentado por su especialidad en Resolución de Conflictos, Formación en Tanatología, Trauma y Resiliencia.
Acompañar el duelo: Adela Torras Soler, 2016	Es un libro enfocado a explicar que no solo las estrategias establecidas funcionan para superar una pérdida, puesto que a diario las personas resuelven sus procesos debido al ambiente social, a su perfil psicológico y a factores protectores.	Basados en técnicas de recolección de datos como la entrevista; este libro obtiene información realizando un acercamiento con enfermos terminales
El duelo. Un espacio intermedio de aprendizaje en la vida:	Incorpora investigaciones, además de experiencias vividas	Estudios de caso dirigidos a población adulta, a padres que

Alfonso Miguel, Alfonso Miguel García Hernández, 2012	en primera persona, por personas en duelo, fundamentalmente padres que perdieron hijos	perdieron sus hijos, ya sea por enfermedad, muerte natural, secuestro o accidentes., teniendo en cuenta que no todos los tipos de pérdidas son iguales, es pertinente entender las diferencias de éstas.
El manejo del duelo: Santiago Rojas Posada, 2008	Desde una perspectiva que abarca todos los aspectos: el emocional, el afectivo, el psicológico, el espiritual y el físico, realiza una aproximación holística a la muerte y a sus efectos, que enseña cómo lidiar con la mortalidad de los seres queridos y la nuestra.	Dirigido a población mixta de edad y género, puesto que lo que se propone es reencontrar el sentido de la vida cuando se ha perdido un ser querido
La pérdida y el duelo. Una experiencia compartida: Alfonso Miguel, Alfonso Miguel García Hernández, 2012	El termino duelo es objeto de estudio por distintos motivos, en primer lugar funciona como discurso científico y del habla profana en segundo lugar, su definición tan amplia constituye tanto elementos de debilidad como de fortaleza esta da como resultado variedad de constructos tales como: luto, aflicción y pena.	Orientado a personas que han pasado por una situación de pérdida de edad adulta, teniendo en cuenta que va más allá de dar una definición, sino de tener en cuenta una serie de constructos que incluye normas, estándares, expectativas, posición en la sociedad, ideologías, entre otras.
Revistas		
La muerte en la cultura occidental: antropología de la muerte: Caycedo bustos, Martha, 2013Revista colombiana de psiquiatría	Hace referencia a la re significación del duelo, ya que el significado de la muerte se define socialmente por la naturaleza de los rituales funerarios del duelo y el luto que refleja la influencia del contexto social donde ocurre.	Dirigido a población adulta, tanto hombres como mujeres, con el fin de explicar la forma en la que se le puede dar el manejo a la enfermedad.
El duelo y las etapas de la vidaRevista de la asociación española de neuropsiquiatría:	Partiendo de estudios de una línea de investigación sobre el duelo se hacen observaciones	La base epistemológica de ésta línea de investigación se encuentra bajo aportaciones del

Emilio Gamo Medina, Pilar Pazos Pezzi, 2009	sobre la implicación de éste en la evolución de las diferentes etapas biográficas y en la psicopatología.	psicoanálisis con autores como, Sigmund Freud, o, Fenichel y M. Klein. Está dirigida a población con intereses investigativos acerca de elementos concernientes al duelo en general.
Duelo – inteligencia emocional ante las pérdidas. revista digital mm, José González Sánchez, 2013	En este artículo se encuentran los diferentes tipos de pérdidas y las fases de elaboración del duelo. Ofrece prevención en la aparición de comportamientos patológicos.	Está basado en un enfoque epistemológico humanista puesto que tiene en cuenta un lineamiento basado en Víctor Frank un reconocido gesto del enfoque, dirigido a población mixta.
Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés: Martínez Agustín E., Antonio Piqueras José, e Inglés Cándido J, 2013	Este trabajo investigativo está enfocado a evidenciar como la inteligencia emocional se relaciona con las estrategias de afrontamiento, para asumir una situación de estrés de manera empática, autorregulada dirigida a la adaptación de la situación	Está dirigido a población mixta, desde un enfoque epistemológico humanista. Explicando la relación entre la inteligencia emocional y los factores estresores.
El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales: Erika G Meza Dávalos, Silvia García, A Torres Gómez L Castillo, S Sauri Suárez, B Martínez Silva, 2008 Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas 2008;13(1):28-31	Este libro está enfocado en explicar el duelo y las etapas del duelo normal y todas las características concernientes al tema.	Orientado a estudiantes y profesionales del área de ciencias humanas y medicina, con el fin de artículo de revisión.

<p>Cuando el duelo es patológico y cuando hay que enfrentarlo, Análisis y modificación de conducta: Echeburua y Herrán, 2007</p>	<p>Hace referencia a tratamientos que deben darse de forma temprana para evitar la cronificación de los síntomas, como la lamentación dirigida, la exposición y el entrenamiento en competencias contribuyan a aliviar los síntomas depresivos y a reconstruir la autoestima y las creencias sobre las habilidades personales</p>	<p>Su base epistemológica está basada en el enfoque cognitivo conductual, ya que trabaja sobre modificación de conducta. Dirigido a familias que han pasado por situación de duelo.</p>
<p>Lo público, lo privado, lo íntimo en los duelos, perspectivas en psicología, Elmiger María Elena, 2013</p>	<p>Este trabajo tiene como meta pensar lo “público”, “privado” e “íntimo”; conceptos desarrollados por Hannah Arendt en La Condición Humana, para proponer la subjetivación en los duelos como la articulación de esas tres esferas.</p>	<p>Basado en un enfoque psicoanalítico, cuyas aseveraciones se aproximan a explicar las diferentes vivencias, como estas se ven reflejadas en lo social, familiar y personal</p>
<p>Tesis</p>		
<p>Creencias y pensamientos en el proceso de duelo obstáculo o una oportunidad de crecimiento: Claudia González Vázquez, 2011</p>	<p>Los diferentes tipos de pérdidas y las fases de elaboración de duelo.</p>	<p>Está basada en un enfoque cognitivo conductual. Busca la modificación de pensamientos y creencias en torno a la muerte de un ser muy significativo en las vidas de las personas. Orientado a personas que estén pasando por una situación de pérdida.</p>
<p>El proceso de duelo en psicoterapia de tiempo limitado, evaluado mediante el método del tema central de conflicto relacional (CCRT): Moraima Guadalupe García mantilla, 2013</p>	<p>Se explican los diferentes tipos de pérdidas que reavivan este fenómeno como son las situaciones de abandono, pasar de una etapa de la vida a otra, una enfermedad grave, la pérdida de un órgano, la migración, y la falta de empleo,</p>	<p>Se describe bajo un marco referencial psicoanalítico, con estudios de casos con 5 personas donde los pacientes estudiados enfrentaron la pérdida de un ser querido debido a fallecimiento.</p>

Capítulo V

Resultados y discusión.

De acuerdo a la información hallada, es importante resaltar que no hay estrategias estandarizadas que utilicen todas las personas, para afrontar una similar situación de pérdida, puesto que aunque los estudios muestren recursos utilizados para resolver esta, se observa que las personas a medida que pasan por una situación dolorosa van construyendo nuevas formas de superarla, lo que parece inferir que cada individuo tiene una propensión a utilizar una serie de recursos cognitivos y conductuales en situaciones diversas.

Aunque en teoría se pueden emplear multitud de estrategias para manejar una situación de duelo, como el afrontamiento directo, apoyo y/o información social, distanciamiento o negación, escape/evitación, planificación y solución de problemas, reevaluación positiva entre otras, (Inventario de afrontamiento de depresión WOC), se evidencia que cada individuo tiene una disposición a utilizar una serie determinada de estrategias en situaciones adversas. Esto es lo que se denomina estilo de afrontamiento.

Dichas estrategias halladas en el análisis, tales como aceptación del hecho y resignación, experiencia compartida del dolor y de la pena, reorganización del sistema familiar y de la vida cotidiana, reinterpretación positiva del suceso, establecimiento de nuevas metas y relaciones (Echeburúa Enrique Herrán Bolx Arantxa, 2007,35), coinciden en buena medida con las

encontradas en otros estudios como en el AcoppingInventory of depression, para evaluar los recursos de afrontamiento de las personas.

Sin embargo, los resultados de éste análisis indican que no hay coincidencia absoluta en todos los instrumentos, que miden las estrategias mencionadas anteriormente, ya que en algunos aparecen ítems que no se encuentran en otros, lo que parece señalar un enfoque diferente en las variables de medición; como por ejemplo las actividades pasivas como el rezar, la fisiología como beber alcohol, confusión emocional, aplanamiento afectivo etc. Evidentemente, éstas no son las únicas dimensiones permitidas de las habilidades de afrontamiento. Posiblemente existen algunas otras que estén vinculadas a estresores específicos o a personas con características especiales (p. ej. niños). La investigación futura deberá determinar su validez y generabilidad.

En el proceso y resultado final del afrontamiento pueden intervenir muchas variables, ya sea que interfieran con él o, por el contrario, lo fortalezcan (Cohen y Edwards, 1989). Tanto los factores internos (estilos habituales de afrontamiento y algunas variables de personalidad) como los externos (recursos materiales, apoyo social y la actuación de otros factores estresantes simultáneos) pueden modular, de forma favorable o desfavorable, el impacto de un estresor.

Por otro lado, se observa que la mayoría de literatura descrita está dirigida a todo tipo de población, que haya pasado o se encuentre en una situación de pérdida de un ser querido, ya sea por tipo de muerte accidental, natural, por enfermedad etc. Dentro de estos hallazgos se encontraron referentes teóricos con un respaldo de instituciones renombradas por sus estudios y nivel académico, es el caso del autor J. William Worden “quien describe los mecanismos del duelo y los procedimientos que se deben emplear para que el individuo afronte su pérdida y su dolor, y pueda seguir el proceso que le permitirá superarlos”, de igual modo Paulo Daniel Acero, psicólogo experto de la Universidad Nacional de Colombia, plantea en su libro aportes que son

de gran ayuda para los dolientes siendo una herramienta indispensable para quienes trabajan en manejo de pérdidas y crisis.

Este trabajo está dirigido a dar valores agregados a la Universidad Cooperativa de Colombia desde el rol de estudiantes con un análisis enfocado a la promoción de la inteligencia emocional en la elaboración del duelo. Como se mencionó en la discusión, existe mayor bibliografía de la esperada con amplios documentos, libros y artículos investigativos. Sin embargo las fuentes y referencias revelan una ausencia importante de profesionales latinoamericanos y locales. Por tanto, un reto para la psicología en Colombia es desarrollar nuevas investigaciones asociadas con dicha temática, como por ejemplo: alternativas proactivas de intervención en duelo, específicamente para población en situación vulnerable, víctimas de la violencia, de otro lado podría también desarrollarse investigaciones que dirijan una intervención al duelo, de acuerdo a las cultura e historias del país, que son tan diversas y heterogéneas, todo encaminado a un quehacer profesional enfocado a intervenciones con resultados propios de las necesidades que se observan en la situación actual.

Listas de referencias

- Aguinaga, B y Oscar, W. (2010) *Enfermería, muerte y duelo. Un texto de reflexión académica.* Bogotá editorial Universidad Nacional de Colombia.
- APA. American Psychological Association (2016). *El duelo. Como sobre llevar la muerte de un ser querido.* Recuperado de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/duelo.aspx>.
- Arias, V. (1999). *Lineamientos para la atención psicosocial de población desplazada por la violencia en Colombia.*
- Borrella. G. (2003). “*Perspectiva antropológica y psicosocial de la muerte y el duelo*”.
- Caycedo, B, M. (2013) *Revista Colombiana de Psiquiatría No: 36 (2007): 332-339.*
- Centro APAI (2015). *Transformando el dolor en sabiduría y fortaleza, no en sufrimiento.*
- Centro de memoria(2013)
- Centro nacional de memoria histórica- (2013) *En 54 años 220 mil persona han muerto por el conflicto armando en Colombia.* Bogotá D.C.: Departamento para la prosperidad social en Colombia.
- Dane (2014, 2015). *Censo, defunciones no fetales por año según sexo*
- Dickinson, G.(2013). *Dying, death, and bereavement.*New York: McGraw-Hill
- Discapnet,(2009). *Causas y consecuencias. Pautas de afrontamiento.*
- Echeburrua y Herrán, (2007) *Cuando el duelo es patológico y cuando hay que enfrentarlo, Análisis y modificación de conducta*
- El mundo. (2013). *Cómo atender el duelo causado por una muerte traumática.*
- Enciso, B., Pulido, G. (2014). *Traumas y efectos psicosociales de la desaparición forzada*

- Extremera, P., Natal y Fernández, B. (2012). *La inteligencia emocional: Métodos de evaluación en el aula*
- Family Doctor. (2012). *El duelo: enfrentar la enfermedad, la muerte y otras pérdidas*. Recuperado de <http://es.familydoctor.org/familydoctor/es/prevention-wellness/emotional-wellbeing/mental-health/grieving-facing-illness-death-and-other-losses.html>.
- Fierro, A. (2000). *Sobre la vida feliz*.
- Fundación, Piero R. M. de la Hoz (2016). *Trauma en el Duelo*. Recuperado de http://www.duelo.org/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=13. Panamá.
- Gala, L., F., J M. Jiménez L, Raja H, R., Guillén Gestoso C., González Infante J. M., Gutiérrez, M.C. Villaverde, y Sánchez. I. Alba (2002). *Actitudes psicológicas ante la muerte y el duelo*.
- Gamo, M. E. y Pazos P.P. (2009). *El duelo y las etapas de la vida. Bereavement and lifestages. El duelo en la edad adulta..*
- García, A., y Liberman, D. (2014). *El tratamiento del duelo: una terapia focalizada*.
- García, M. M. G. (2013). *El proceso de duelo en psicoterapia de tiempo limitado, evaluado mediante el método del tema central de conflicto relacional (CCRT)*.
- González, S. J. (2013). *Duelo – inteligencia emocional ante las pérdidas*.
- González, V. C. (2011). *Creencias y pensamientos en el proceso de duelo obstáculo o una oportunidad de crecimiento*.
- Gómez, S. (2004). *La pérdida de un ser querido. El duelo y el luto*.
- Hernández, R., Fernández, C, C y Baptista, L P. (2010). *Metodología de la Investigación*. McGraw Hill. México.
- Hervada psicólogos. (2013). *El autocontrol emocional*
- Kubler, E. y Kepler, D. (2006). *Sobre el duelo y el dolor*

- Latiegi, G A. (2016). *Prevención y tratamiento del duelo patológico*
- Martínez, A E., Antonio P J, e Inglés C J. (2013). *Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés.*
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1977) “What is Emotional Intelligence?” En Salovey et al. (Edts.) *Emotional development and emotional intelligence: educational implications.* New York, Básicos.
- Mejor con salud (2016). *6 Consejos para superar el duelo.*
- Personalidad en duelo. (2016). *Definición y tipos de duelo.*
- Psicoglobalia. (2011). *9 Claves para superar el duelo.* Recuperado de <http://www.psicoglobalia.com/9-claves-para-superar-el-duelo/>. Fecha de consulta: 19/05/2016
- Psicología y comunicación (2015). *¿Cómo superar una pérdida? El duelo. Fases del duelo.* Recuperado de <http://psicologiaycomunicacion.com/superar-duelo/>. Fecha de consulta: 19/05/2016
- Psicólogos en Madrid (2016). *Fases del Duelo.* Recuperado de <http://psicologosenmadrid.eu/fases-del-duelo/>. Madrid. Fecha de consulta: 19/05/2016
- Salud (2016). *El duelo por la muerte de un ser querido.* Recuperado de <http://salud.ccm.net/faq/6728-el-duelo-por-la-muerte-de-un-ser-querido#que-es-el-duelo>. Bogotá. D.C. fecha de consulta: 19/05/2016
- Sepimex. (2012) *Duelo:El Proceso Emocional ante una Pérdida.*
- Superar el duelo. (2014) *Inteligencia emocional.*
- Tejido, P. M. (2012). *La inteligencia emocional. Marco teórico e investigación.* Recuperado de <http://www.redem.org/boletin/files/Marta%20Tejido%20-%20inteligencia%20emocional.pdf> fecha de consulta: el 19/05/2016

Terapia Psicológica (2016). *Duelo y pérdida*. Recuperado de http://www.terapia-psicologica.com.mx/duelo_y_perdida.php. México. D.F.

Vázquez, C., Valverde, M., Crespo L y J. M Ring *estrategias de afrontamiento capítulo 31*

Zazo, D. S (2014). Tareas para afrontar el duelo.