

Análisis sobre el proceso del duelo familiar

Inagli Crispan , Kalip López, Marlene Phillips 

Docente: Amelia Sarco

Sede La Chorrera, Facultad de Ciencias de la Salud, Licenciatura en Psicología General,

Asignatura Métodos de Investigación en Psicología

inaglu1@gmail.com, Kalipk2lopez@gmail.com, Marlen31p@gmail.com

Resumen

Este trabajo consistió en un análisis sobre el duelo familiar y el proceso que conlleva, es un estudio de tipo revisión documental bajo un diseño fenomenológico, se usó como instrumento una guía de análisis de documentos donde se usaron diversos documentos académicos y científicos que han profundizado sobre la temática. El mismo se realizó por fines académicos, sin embargo, también es de tipo informativo especialmente para los interesados en el aspecto psicológico. Se llegó a la conclusión de que la pérdida de un familiar genera diferentes reacciones en la persona, ya sean mental, física y/o emocional, donde superarlo requiere de apoyo de los seres queridos, si este proceso se vuelve complejo, el apoyo debe ser de tipo profesional.

Palabras clave: Duelo, familia, proceso.

Abstract

This work consisted of an analysis on family bereavement and the process involved, it is a documentary review study under a phenomenological design, a document analysis guide was used as an instrument where several academic and scientific documents were used that have deepened on the subject. The study was carried out for academic purposes, however, it is also informative, especially for those interested in the psychological aspect. It was concluded that the loss of a family member generates different reactions in the person, whether mental, physical and/or emotional, where overcoming it requires support from loved ones, if this process becomes complex, the support should be of a professional nature.

Keywords: Grief, family, process.

1. Introducción

El duelo es un proceso psicológico que pasa una persona tras el fallecimiento de un ser querido, donde puede pasar por distintas etapas y formas de enfrentarlo, es un dolor que se refleja tanto física como mentalmente. La muerte es un tema que se ha estudiado desde tiempos antiguos y despierta la

curiosidad y el temor de diversos investigadores, sobre todo en estos últimos tres últimos años que ha sido un tema que ha tenido mayor impacto producto de la pandemia que ha afectado en la vida de diversas familias de una u otra manera.

Todos en algún momento debemos pasar por esta situación y este proceso se expresa de diferentes formas, *“el doliente puede pasar llorando gran parte del día, con imposibilidad de conciliar el sueño, poco apetito, parecer apartado de la realidad, aislamiento, puede haber pensamiento rumiativo de culpabilidad o desesperanza, podría confundirse con la depresión; sin embargo, es normal esta respuesta al inicio de la pérdida”* (Reyes, 2022, pág. 43).

Esto quiere decir que es un proceso normal sin embargo es de suma importancia que las personas logren aceptar la nueva realidad que se les presenta y puedan seguir con su día a día.

1.1. Naturaleza y alcance del tema tratado

Este estudio se respalda en la línea de investigación Psicología y Desarrollo Humano bajo el área ámbito del desarrollo de la personalidad y el eje temático es la Resiliencia con ello se puede indicar que es un estudio con pertinencia social.

El enfoque en el que se basa esta investigación es en el de tipo cualitativo y se utilizó un diseño fenomenológico que *“su propósito principal es explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias”* (Hernández, Fernández y Baptista, 2018, pág. 493).

1.2. Objetivos

Objetivo general:

Analizar el proceso del duelo familiar ante la pérdida de un ser querido.

Objetivo específico:

- Describir los procesos por la cuales pasan un individuo durante la pérdida de un familiar.
- Explicar los diferentes tipos de duelo familiar.

1.3. Justificación

En la actualidad el duelo por la pérdida de un familiar es un tema sensible, es necesario recalcar la importancia de este ya que es algo que todos los seres humanos experimentan y en algún momento de su vida tanto niños como adultos deben enfrentarlo, para ello es necesario establecer mecanismos para abordar el tema tomando en cuenta la edad de la persona por lo que se debe

informar sobre el proceso del duelo, para saber cómo afrontarlo, tratarlo y evitar otros malestares (mentales y físicas) que puede causar el mismo.

Este estudio servirá para orientar a los interesados en saber más sobre la temática a conocer todo sobre el proceso del duelo familiar y sus diferentes tipos, a la vez, se podrá usar como antecedente a los investigadores de la psicología que quieran indagar o profundizar más en la temática. El artículo tiene una utilidad metodológica, ya que se podría realizar más investigaciones que usen métodos compatibles, de modo que posibilitaran análisis conjuntos.

1.4. El estado del arte

El duelo familiar es un tema complejo y que trastoca muchas dimensiones de la vida de la persona *“el duelo es la reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo; o, también, la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe”* Dávalos y colaboradores (2008, pág. 2).

El duelo familiar es un tema del que poco se habla entre la población, pero que a su vez es un tema muy estudiado en las sociedades de investigación, en estos últimos años ha sido un tema que ha cobrado relevancia, ya que producto de esta pandemia muchos se vieron afectados. Lombo (2020) menciona que *“causó un colapso en todos los servicios de salud ya que los casos sobrepasan la capacidad de las diferentes instituciones de los diferentes países y como consecuencia se tuvo un aumento en los números de muertos por la falta de atención”* y a su vez fue un problema que llegó sorpresivamente, en vista a que la población mundial no lo esperaba.

En las palabras de Reyes *“nadie se encuentra preparado para perder a quienes ama, más cuando sus vínculos afectivos son fuertes, y forman parte de la vida diaria”* (2022, pág. 41), la muerte repentina de un familiar querido puede representar un fuerte golpe a la realidad de que esa persona no volverá a estar presente entre ellos, los familiares no estarán preparados para enfrentar la repentina muerte de su ser querido. La familia deberá enfrentar procesos que no han visto antes, las emociones serán distintas en cada miembro de la familia. Padres, hermanos, hijos, nietos y demás familiares cercanos se encontrarán en una montaña de emociones debido al suceso inesperado que estén pasando.

El duelo requiere de tiempo *“respecto a la duración del duelo, no se cuenta con una respuesta definitiva, ya que en realidad se hace alusión a una serie de etapas que deben ir cumpliéndose con éxito, llegando a poder pensar en la persona fallecida sin que ello conlleve los niveles iniciales de sufrimiento que en realidad eran disfuncionales, pudiendo así volver a dirigir las propias emociones*

y sentimientos hacia el resto de sus vidas y de otros seres queridos vivos” (Dávalos, García, Gómez, Castillo, Suárez y Silva, 2008 citado por García, 2018) lo importante de este aspecto es que se deba superar ya que el no hacerlo puede acarrear problemas personales significativos.

A lo largo de la vida las personas enfrentarán diversas pérdidas y tendrán que experimentar el proceso del duelo, este lo afectará de forma distinta ya que dependerá de la afinidad hacia el familiar. Un punto importante a resaltar en este tema es la forma de morir del familiar repentina y otras veces es un proceso lento y triste, de ambas formas causa impacto en la familia. Cada situación se afronta de diferentes maneras ya que: *“no es la misma tarea la que debe enfrentar dicha familia si la persona que fallece lo hace tras enfrentarse a una enfermedad que si esta muerte tiene lugar de forma repentina, súbita, como puede ocurrir en el caso de un accidente o de una catástrofe”* (García,2018).

Perdida de un familiar por enfermedad

El vínculo que se tiene con la muerte de un familiar que cuenta con una enfermedad que tiene como efecto final la muerte es complicada; los médicos explican desde la primera instancia de que hay posibilidades de fallecer o sobrevivir con pocos años de vida siendo el final de fallecer en algún momento. Hace que las familias tienda a saber que en algún momento morirán por esa enfermedad; algunos preparándose para lo que sucederá, otros tratándose de hacer todo lo posible para que pueda vivir más tiempo y otros tienen por meta que la persona enferma disfrute todo el tiempo que le queda.

Ocasionalmente la familiar lidia con diversos problemas sin un especialista que los ayude si es necesario, ya que en ocasiones es importante que un especialista intervenga, ya sea por pensamientos negativos como una decaída física derribada a declive emocional. Cuando fallece un ser querido se altera el equilibrio del sistema familiar y la consiguiente adaptación a la pérdida supone una reorganización, a corto y a largo plazo, en la que las etapas de duelo familiares e individuales se influyen recíprocamente (Pérez, 2016).

Las emociones y el desvinculo de la familia será una de las formas en que la familia se podrá unir o separar; siendo importante que cada familiar este apoyado del otro y con ayuda de un especialista que logre orientarlos de cómo lograr superar este proceso.

Por lo anterior, es esencial que la familia se integre en este proceso, Pérez señala que: *“es fundamental que en la familia se afirme la realidad de la pérdida, que la persona ha muerto, y que cuando se comuniquen entre ellos sea reconocida esta realidad de manera clara y precisa pues,*

hasta que no se haya hecho, no lograrán dominar e independizarse de ese episodio de su vida, ni podrán recuperar la estabilidad. Es muy frecuente que no se comunique o que se distorsione la información que se dan entre ellos.” (2016, pág. 4) por lo que es imprescindible el manejo del tema entre ellos.

Perdida de un familiar tras una muerte súbita

La Fundación Mario Losantos del Campo en su página web nos informa en relación a la pérdida de una forma inesperada, dentro de su blog hacen referencia a lo siguiente: Cuando se sufre la pérdida repentina de un ser querido, el doliente seguramente va a necesitar más tiempo para encajar lo ocurrido y su energía se centrará más en este proceso que en cualquier otro. Se encontrará con angustia, dolor, falta de comprensión de lo sucedido e incluso sensación de inseguridad.

La muerte siempre es difícil de asimilar y la sensación de irrealidad viene y va, ya que es parte del proceso de aceptación. Cuando la muerte ha sido repentina, la tarea de adaptación aun es más ardua. Es frecuente escuchar a los dolientes que han sufrido una pérdida de este tipo contar cómo la realidad les sacude de repente, a oleadas, alternándose con la sensación de irrealidad y de estar viviendo una pesadilla.

Fases del duelo

Algunos autores como Kubler-Ross (1969); Ávila & De la Rubia (2013); Reyes Álava (2022) señalan que las fases del duelo son: La negación, la ira, pacto/negociación, la depresión y aceptación .

- **Negación:** El individuo no es capaz de aceptar y de identificar la pérdida de su ser querido como una realidad.
- **Ira:** El individuo es emocionalmente inestable y se producen reacciones de rabia, envidia, resentimiento y de hostilidad a las personas de su entorno que considera responsables o se forman conductas autodestructivas hacia su misma persona.
- **Pacto/negociación:** El individuo hace frente a la culpa de manera imaginaria o real hacia las personas que mostro hostilidad y deja las conductas autodestructivas.
- **Depresión:** En esta fase empiezan a surgir sentimientos de vacío y de dolor por la pérdida del ser querido y usualmente en esta fase los individuos suelen abandonar el tratamiento.
- **Aceptación:** Ya el individuo acepta y reconoce la pérdida de su ser querido y asume el suceso de forma responsable.

Desmitifiquemos el duelo

Cuando hablamos de duelo, hablamos de muchos factores que pueden ocurrir, entre uno de ellos está el mito, creencias que uno piensa que puede pasar por el estado vulnerable en que se encuentra

el individuo y la familia. *“La muerte tiene una dimensión social y cultural que varía según el momento histórico, las costumbres, las creencias y la sociedad donde acontece y que puede influir facilitando o dificultando los procesos de duelo individuales de las personas”* (Bermejo et Al., 2016).

Unos de los mitos es que el duelo se puede resolver en un año, en ocasiones sí, pero tenemos que recordar que cada ser humano es diferente y hay que tomar en cuenta también los factores externos.

Otro es una comparación, similitud entre el duelo y la depresión *“De hecho, son términos prácticamente sinónimos. El duelo no es una enfermedad. Aunque ambos comparten en ocasiones ciertas manifestaciones (abatimiento, desilusión, tristeza profunda, llanto, desapego de la vida, apatía).”* Hay que mencionar la depresión es una enfermedad con sus síntomas y causa, claro un duelo puede derribar a una depresión. El duelo es reacción normal ante la pérdida de un ser querido con su adaptativa ante la pérdida.

Es cierto que hay muchas formas de morir y cada persona lo afronta diferente, pero comparar las muertes y hacer sentir a la otra persona que el tipo de muerte que tuvo su familiar es más importante por el tipo de muerte es menospreciar la muerte de una persona y esto es un error falta y grave (falta de empatía) *“Nadie está dentro de la mente ni del corazón para comprobar cuánto importaba lo que se ha perdido”* (UNICEF, 2019, pág. 11).

Entre otros mitos podemos encontrar que la muerte *“natural”* no genera duelo que evidentemente es una falsedad, que el hombre sufre menos por el hecho de ser hombres, las personas jóvenes conllevan el duelo diferente o que lo acarrearán mejor. No hay que olvidar que estos mitos pueden causar una idea errónea del duelo y causar malestar. El dolor de la muerte de un ser querido no tiene distinción de género, edad, cultura y orientación, la UNICEF subraya que *“No hay que olvidar nunca que, el duelo es un proceso individual, muy complejo, muy misterioso cuando aparece, parece invadirlo todo y ocupar toda la vida; hay momentos para centrarse en el dolor y otro momento para orientarse a la vida. Ambos momentos son necesarios.”* (2019, pág. 12).

1.5. Antecedentes

Dentro de los antecedentes encontrados para la revisión documental de este trabajo está:

La primera investigación pertenece a Bastidas y Zambrano (2020), que tenían por título en su investigación *“El duelo familiar y el desarrollo emocional en los estudiantes”*. Que tenía como objetivo principal determinar el vínculo que hay entre el duelo familiar y el desarrollo emocional

de los estudiantes. Se utilizó el diseño cuantitativo con un enfoque de investigación correlacional transeccional y de campo no experimental, como instrumento se utilizó el *“cuestionario en escalamiento de Likert de cuatro alternativas de respuestas con 23 ítems, aplicándose una prueba piloto a 20 participantes con características similares a la población de estudio”* y tuvo como resultado *“una correlación de Pearson negativa débil, lo cual implica una relación inversamente proporcional, es decir que el desarrollo emocional de los estudiantes incide directamente en el afrontamiento del duelo familiar. Siendo necesaria una adecuada intervención por parte de los docentes, padres y representantes en apoyar a los estudiantes a superar el duelo”*.

La segunda investigación tiene por título *“Experiencias de duelo anticipado en familiares de pacientes con enfermedad oncológica en etapa terminal”* (Martinez, Turniell, Gutiérrez, Solis, 2018). Donde las experiencias del duelo anticipado en familiares de los pacientes con enfermedades oncológicas, es una temática poca abordada por los investigadores a pesar de tener mucho impacto en las familias. Esta temática engloba distintas áreas de conocimiento, entre ellas, la psicología clínica. El presente documento se enmarca en una investigación realizada en tres familias con un familiar diagnosticado con cáncer, ingresados en Hospital Escuela San Juan de Dios Estelí, comprendida en el periodo julio-noviembre 2017. El propósito fue comprender las experiencias del duelo anticipado en las familias. El enfoque metodológico fue cualitativo, las técnicas utilizadas para la obtención de la información fueron: entrevista a profundidad, guía de observación, escala de Hamilton para la ansiedad y depresión. Los principales hallazgos revelan los cambios de ánimo que sufre cada miembro al conocer el diagnóstico y durante todo el desarrollo de la enfermedad evidenciándose en los niveles de ansiedad y los estados depresivos que presentan los familiares ante la aproximación de la muerte de su ser querido. Haciendo uso de sus mecanismos de defensa y recursos personales como la fe y el amor hacia el familiar para poder enfrentar cada dificultad que se presente. *“La muerte por enfermedad se afronta desde que el familiar es diagnóstico, muchas son necesario que toda la familia vaya al psicólogo para que los oriente en todo el proceso y como ayudar al mismo paciente diagnosticado”*.

2. Materiales y Métodos

2.1. Procedimiento

El tipo de investigación utilizado es el enfoque cualitativo que según Hernández, Fernández y Baptista (2014, pág. 7) es un enfoque que *“utiliza la recolección y análisis de datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación”* y se utilizara un diseño fenomenológico que analiza la problemática del proceso del duelo familiar, el *“propósito de este diseño es explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias”* (pág. 493).

Para este estudio se utilizó como técnica de investigación “*El análisis de documentos*” y el instrumento fue una “*Guía de análisis de documentos*” que consiste en revisión de diferentes artículos científicos, páginas oficiales de organizaciones, videos documentales, entre otros, con el objetivo de indagar en la problemática planteada.

Este trabajo se divide en tres fases:

Primera fase: En esta investigación primeramente se buscó la idea del tema del trabajo, se realizó una revisión documental, posteriormente se elaboró el título de la investigación, se plantearon los objetivos del trabajo y por último se realizó la justificación del mismo.

Segunda fase: En esta segunda fase el equipo se encargó de la formación y estructuración del artículo académico, se tomaron en cuenta paráfrasis y citas directas según las directrices de las normas APA (7 edición). Se realizó una revisión de videos, documentos y artículos que fortalecieron los conocimientos de cada integrante del trabajo para un mejor manejo del tema.

Tercera fase: En este último apartado se elaboró los resultados y la conclusión del trabajo para posteriormente hacer la divulgación del producto final.

3. Resultados

El duelo familiar conlleva todo un proceso lento y necesario frente a una pérdida, donde se debe superar por cada integrante de la familia tanto de forma individual y en conjunto para poder vivir su vida plenamente, ya que puede ocasionar diversos problemas, es importante que se cuente con los medios de apoyo de los debidos profesionales para una mejor orientación, ya que no todas las personas pueden superar estos eventos de la misma forma.

A través de todas las fuentes y antecedentes expuestos en esta investigación se puede resaltar que la problemática de la pérdida de un ser querido es un proceso doloroso y dependiendo del tipo de muerte puede afectar de una manera u otro; ya que se pueden encontrar diferencias dependiendo del modo en el que hayan muerto.

Esta investigación analiza todo el proceso que implica superar la pérdida de un ser querido y resalta algunas diferencias en los tipos de muertes que se puedan llegar a presentar. Este estudio no pretende ser una guía del cómo superar el duelo familiar, solo busca analizar la problemática del duelo familiar y queda como un antecedente para los futuros profesionales de salud mental.

4. Conclusiones

Al realizar este estudio sobre el “*duelo familiar*” se logró analizar el proceso del duelo familiar, se puede confirmar que la pérdida de un familiar querido conlleva a todo un proceso doloroso y de cambio, tanto en el entorno familiar e individual, ya que se tendrán que afrontar estas situaciones de forma unida y con el apoyo de sus demás seres queridos, aunque es una situación presente en todas las familias y culturas no deja de ser un evento traumático para quien lo experimenta.

Toda persona deberá afrontarlo y superarlo para lograr una mejor calidad de vida ya que si este proceso no se lleva de la mejor manera puede acarrear problemas que le afectarán en su vida personal y laboral, siempre es necesario contar con la ayuda de un profesional quien nos orientará de mejor forma al respecto.

Agradecimiento

Agradezco a Dios, a mis compañeros y nuestras familias, a cada miembro que aportó para la realización de este trabajo. Un agradecimiento grande a la universidad metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología por dejarnos ser parte de esta gran familia y a su vez agradecer a todas las instituciones por los cuales ha sido posible completar y sustentar esta investigación por su valiosa información.

Referencias Bibliográficas

- Figueroa, M. J., Cáceres, R., & Torres, A. G. (24 de septiembre de 2020). Manual de Capacitación para Acompañamiento y Abordaje de Duelo. unicef, 75. Obtenido de <https://www.unicef.org/elsalvador/media/3191/file/Manual%20sobre%20Duelo.pdf>
- Pereira Tercero R y Vannotti M. (2016). Un caso de duelo familiar. ResearchGate, 6. doi:10.1016/S1134-2072(11)70082-2
- Trenado, M. P. (2016). EL PROCESO DE DUELO. Centro iluntze, 18. Obtenido de <https://docs.google.com/document/d/1ykCphQlrEm3TX4vGQqL8BpWxy1YW2EydWoV0VSlqJY/edit>
- Bastidas, C. & Zambrano, R. (20 de enero de 2020) El duelo familiar y el desarrollo emocional en los estudiantes. Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA, 5 (9). <http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v5i9.580>
- Ponce-Reyes, J. V., & Rodríguez-Álava, L. A. (2022). La dinámica familiar frente al duelo por la pérdida de un miembro del sistema. Revista Científica Arbitrada En Investigaciones De La Salud GESTAR. ISSN: 2737-6273., 5(9 Ed. esp.), 38-57.
- <https://doi.org/10.46296/gt.v5i9edespmar.0053>
- Muñoz Lombo, J. P. (2021). Covid-19: el miedo, el efecto silencioso de las epidemias.

Interdisciplinary Journal of Epidemiology and Public Health, 3(1), e-6256. <https://doi.org/10.18041/2665-427X/ijeph.1.6256> (Original work published 15-de mayo de 2020).

- García Torres, Rocío (2018). El proceso de duelo desde la Terapia Familiar Sistémica: el papel del apego adulto.
- Enlaces: El proceso de duelo desde la Terapia Familiar Sistémica: el papel del apego adulto (metarevistas.com) (Publicado en Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales Vol. 77 Núm. 151 (2019): Julio-diciembre; 341-363)
- Martínez Sarantez, Aura Karina, Turniell Castillo, Daily Laleska, Gutiérrez Mendoza, Sandra Marcela, Solís Zúniga, Franklin, (2018). Experiencias de duelo anticipado en familiares de pacientes con enfermedad oncológica en etapa terminal. <http://dx.doi.org/10.5377/farem.v0i26.6444.com> (Revista Científica de FAREM-Estelí Núm. 26 (2018); 77-82).
- Meza Dávalos, Erika G , & Sauri Suárez, S , & García, Silvia , & Torres Gómez, A , & Martínez Silva, B , & Castillo, L (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas, 13 (1),28-31.[fecha de Consulta 4 de Agosto de 2022]. ISSN: 1665-7330. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=47316103007>
- Hernández, R. & Fernández, C. & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. 6ta. Edición. McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. Metodología de la investigación - Sexta Edición (uca.ac.cr)