

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 1 de 11

EFFECTOS EN EL PROYECTO DE VIDA DE MUJERES QUE HAN TENIDO UNA VIVENCIA DE DUELO POR LA PÉRDIDA DE LA MADRE

SANDRA JULIET ORTIZ ARROYAVE
sortiza24@gmail.com

Resumen: En esta investigación se pretende describir los efectos que se presentaron en el proyecto de vida de mujeres que han tenido una vivencia de duelo por la pérdida de la madre hace más de cinco años, con base en las experiencias de un grupo de mujeres determinado, teniendo en cuenta aspectos como el tiempo, las reacciones ante la pérdida, la relación madre – hija y el proceso de elaboración de duelo. Concluyendo, que aunque esta pérdida trajo consigo diversos cambios a nivel personal, familiar y social y que aún en la actualidad representa sufrimiento, ellas continuaron con sus proyectos de vida.

Palabras claves: *Duelo, dolor crónico, elaboración del duelo, relación madre - hija, pérdida de la madre, proyecto de vida.*

Abstract: In this investigation one tries to describe the effects that they presented in the project of women's life that they have taken an experience of duel as the loss of the mother does more than five years, with base in the experiences of a certain group of women, bearing aspects in mind as the time, the reactions before the loss, the relation mother - daughter and the process of production of Mourning. Concluding, that though this loss brought with it diverse changes at the personal level, familiar and social and that still at present it represents suffering, they continued with his projects of life.

Key words: *Mourning, chronic pain, production of the mourning, relation mother - daughter, loss of the mother, project of life.*

1. INTRODUCCIÓN

En términos generales, la definición de duelo está enmarcada como una reacción emocional y natural ante la ruptura de un vínculo afectivo o ante la pérdida de una cosa o lugar significativo.

Según Neimeyer (2002) el proceso fundamental de la experiencia del duelo es el intento de reconstruir el propio mundo de significados, es por esto que se considera un proceso activo y normal por el que las personas pasan, al sufrir una pérdida significativa en sus vidas.

Cada persona que se enfrenta a una situación como esta, atraviesa por diversas fases o etapas; aunque no en un orden cronológico ni en un orden lógico, dado que depende de los factores internos y externos particulares con los que cada persona cuenta. Estas fases, simplemente permiten comprender y llegar a un nuevo entendimiento de que es posible continuar la vida sin el ser que ya no está.

El duelo por la pérdida de la madre en la edad adulta no ha sido un tema preponderante a

estudiar. Las investigaciones se han enfocado hacia otro tipo de pérdidas, como pérdida del cónyuge o de los hijos a temprana edad, siendo consideradas como más intensas y difíciles de elaborar, mientras que según autores, la muerte de los padres hace parte del ciclo natural (O'Connor, 2006).

No obstante, el presente estudio se hace relevante desde el punto de vista académico y social, teniendo en cuenta que la pérdida de la madre, supone una de las más complejas de asumir en cualquiera de las etapas de la vida, debido a que dicha pérdida puede influir e impactar el proyecto de vida de las personas que han experimentado este tipo de duelo, puesto se ven afectados aspectos importantes como la seguridad, el sentido de la familia, la identidad, entre otras (Gerlein, 2000); así entonces, en esta investigación se procuró identificar, a través de experiencias reales ¿Qué efectos se presentaron en el proyecto de vida de mujeres que han tenido una vivencia de duelo por la pérdida de la madre hace más de 5 años?

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 2 de 11

En el presente artículo se hará un recorrido teórico de los conceptos generales referentes al duelo y específicamente al duelo por pérdida de los padres, posteriormente se realizará un acercamiento a la metodología llevada a cabo en la ejecución del estudio, finalizando con la exposición del análisis de resultados y su discusión.

2. MARCO TEÓRICO

Para hablar del duelo se hace necesario contextualizar, en primer lugar, lo que se conoce comúnmente como pérdida. Neimeyer (2002), relaciona la pérdida con la privación de algo que se ha tenido, como el fracaso, la ruina, la destrucción, entre otros y deja en claro que, cada pérdida es particular y que aunque existen grandes diferencias entre ellas hay algunas similitudes en la manera en la cual es elaborado el duelo.

O'Connor (2006) al igual que Neimeyer hace referencia a varios tipos de pérdidas, en primer lugar define una de las pérdidas como la más contundente, relacionada con un cambio radical en el mismo cuerpo o con una enfermedad grave, en la cual se pierden funciones vitales o independencia; el segundo tipo de pérdida que describe tiene que ver con la separación de la personas significativas sea por muerte, divorcio o abandono; en tercer lugar se encuentran las pérdidas propias de la edad como las que vienen con la adolescencia o la vejez, etc. y en el cuarto lugar se encuentra la pérdida relacionada con aspectos como el dinero, las expectativas y aspiraciones sociales, laborales o académicas, entre otras. Así pues, sea cual sea la pérdida, ésta va a estar permeada de dolor en mayor o menor proporción, según sea la severidad de la misma.

En coherencia con lo anterior, O'Connor (2006) define el duelo como una respuesta normal al dolor y a la angustia por la pérdida, considerándolo como un proceso de recuperación que involucra diversas emociones que producen intranquilidad, pero que deben de experimentarse, sin negarse ni reprimirse

Al considerarse como un proceso, diversos autores han planteado la elaboración del duelo a

través de unas fases o etapas cuya duración y objetivo está determinado; sin embargo, puede darse que no todas las personas que sufren una pérdida pasen y superen cada una de las etapas en un tiempo establecido. A continuación se describirán las fases del duelo planteadas y lo que se espera de cada una de ellas.

2.1 Fases del duelo:

Neimeyer (2002) habla de tres etapas que se dan en la elaboración del duelo; sin embargo afirma que no son universales y no se dan al pie de la letra en todos los casos. En primer lugar se encuentra la evitación, período en el cual predomina la conmoción y la confusión, se evita a toda costa tener conciencia de la realidad tan difícil de soportar. La siguiente es la asimilación, donde se experimentan con gran intensidad los sentimientos de tristeza y soledad; puede ir acompañada de síntomas depresivos. Y finalmente se presenta la acomodación, aquí se inicia un proceso de reconstrucción y de adaptación a una nueva vida sin el ser querido.

De manera similar, O'Connor (2006) plantea cinco etapas, basada en la psiquiatra Kubler - Ross: la primera es la negación, donde impera la conmoción y en algunos casos la culpa; en segundo lugar el enojo, aquí se manifiesta la rabia hacia otras personas o hacia sí mismo en forma de depresión; la tercera etapa es la negociación, en la cual se realiza un acuerdo interno, dado que se hace conciente la imposibilidad de devolverle la vida a esa persona; en cuarto lugar se halla la depresión, en la que se instalan sentimientos de tristeza, soledad, desesperanza y el enojo continúa dirigido hacia sí mismo y finalmente se llega a la aceptación, donde se recuerda, pero sin el dolor del primer día.

2.1.1 Tipos de duelo: Los autores que se han preocupado por estudiar este fenómeno concuerdan en que un duelo elaborado representa que la persona tiene un nuevo interés por su vida y continuó a pesar de su pérdida; no obstante cuando no se llega a ese término se puede decir que se padece un duelo complicado, del cual se detallan los más relevantes:

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 3 de 11

El duelo complicado, como lo expresa Neimeyer (2002) se da cuando no es posible garantizar una reestructuración plena de la nueva vida sin el ser querido, puede suceder que las personas que pasan por pérdidas muy significativas o impactantes, queden de algún modo, anclados en los que el autor llama los “ciclos de duelo”, manifestándose en un dolor crónico que incluso puede, en algunos casos, representar una amenaza para la vida, además de en muchos casos presentarse conductas desadaptativas de afrontamiento, como el uso abusivo del alcohol o de drogas.

Por otro lado, el duelo crónico se caracteriza por tener una duración muy prolongada, sin llegar a un cierre satisfactorio. Se afirma que las reacciones de los primeros años permanecen a pesar del tiempo transcurrido y que incluso pueden llegar a durar toda una vida (Instituto Mexicano de Tanatología, 2012).

El duelo inhibido o negado, en este tipo de duelo el recurso interno que aflora en las personas que afrontan una pérdida significativa es la evitación, en las fases iniciales del duelo no se evidencia manifestación de dolor por la pérdida (Cabodevilla, 2007).

En el duelo exagerado la característica principal es que está acompañado de reacciones intensas, al grado de requerir atención profesional, como depresión mayor, ataques de pánico, fobias, entre otros (Instituto Mexicano de Tanatología, 2012).

Y finalmente el duelo anticipado que se presenta tanto en las personas que se enfrentan a una enfermedad terminal como en sus cuidadores, en el cual se da una oportunidad más amplia de comprender la pérdida como un proceso natural e inherente a la condición humana. (Rando 2000) (Como se cita en Meza, García, Torres, Castillo, Sauri, y Martínez, 2008)

2.1.2 Pérdida de los padres: Según Gerlein (2000), la muerte de la madre tiene un efecto muy impactante en la vida de los hijos así éstos ya sean adultos y hayan establecido un hogar diferente, puesto que se pierde en muchos casos el sentido de la familia, el respaldo, el amor incondicional o el modelo con base en el cual construyeron las

demás relaciones. Igualmente, Fonnegra y Jaramillo (2015) afirman que la muerte de alguno de los padres deja un profundo vacío en la vida de los hijos, dado que el vínculo que se establece entre ambos es único e irrepetible y aunque muchas cosas cambien a lo largo de la existencia de cada uno, siempre se compartirá una historia representativa entre padres e hijos. (Fonnegra y Jaramillo, 2015, p. 145)

Hay que mencionar además que, Fonnegra y Jaramillo (2015) suponen la existencia de un “cordón umbilical emocional” que perdura más allá de la muerte física, puesto que se remite a la figura interna de la madre o del padre, la cual define muchos de los rasgos de personalidad, de nuestras elecciones, del rumbo de nuestras vidas y de quienes somos (p. 146).

De tal modo que, los padres son quienes proporcionan los referentes de identificación y de comportamiento, pues desde el nacimiento, estructuran el vínculo afectivo a partir de la satisfacción de las necesidades básicas y de afecto y es así como se empieza la construcción de experiencias significativas, que de una u otra forma dejan una impronta en la vida de los hijos.

Dado lo anterior, en el común de los casos la pérdida de alguno de los padres deja un profundo vacío en la vida de sus hijos y la elaboración de un proyecto de vida sin ese padre o esa madre, estará revestido con un sentimiento de nostalgia y de querer compartir esa nueva vida o ese nuevo proyecto que se emprende con ese ser que siempre será tan especial pero que ha partido.

Adicionalmente, cuando se da una relación cercana y amorosa, el duelo se caracteriza por ser menos conflictivo; caso contrario a cuando la relación se torna fría y dificultosa, el duelo estará cargado de frustraciones, sentimiento de culpa, autoreproches, entre otros, y por lo tanto será más complejo sanar y resolver.

2.1.3 El proyecto de vida: El proyecto de vida se define como el conjunto planes y metas que cada individuo se propone realizar en los diferentes ámbitos de la vida y en determinadas etapas; no obstante, al transcurrir del tiempo y las experiencias, estos proyectos, en muchas

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 4 de 11

ocasiones sufren diversas transformaciones (Vargas, 2005). Por lo tanto, el proyecto de vida de cada uno es flexible, pues se acomoda a las múltiples circunstancias que la vida presenta, dentro de las cuales se podría contemplar la pérdida de un ser querido.

Tener un proyecto de vida le da sentido al ser humano, dado que se vive el aquí y el ahora, pero con planes trazados en el futuro. Así, las personas se sienten con un propósito en el transcurrir de su vida, dirigiendo su accionar hacia la consecución de sus planes. El proyecto de vida, implica tomar una dirección y el control de uno mismo, basado no sólo en lo académico y lo laboral, áreas imprescindibles para la estabilidad futura, sino también en otros aspectos en los cuales se trazan metas para alcanzar el equilibrio y la integridad personal, tales como el compartir la vida en pareja, decidir tener o no hijos, vivir en una ciudad diferente, entre otros.

3. MARCO METODOLÓGICO

Esta investigación se realizó bajo una metodología cualitativa que se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto.

El alcance es descriptivo y tuvo un diseño fenomenológico, el cual tiene como propósito principal 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, 2014), resaltando además que prevalece lo individual y subjetivo (Rodríguez, Gil y García, 1996), pueden ser sentimientos, emociones, razonamientos o percepciones (Benner, 2008; Álvarez-Gayou, 2003; Bogden y Biklen, 2003; y Patton, 2002) (como se cita en Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 493); trabajando, a partir de las declaraciones y experiencias y esta se constituye en la esencia del estudio.

3.1.1 Definición de la muestra: Los participantes del estudio se eligieron bajo el muestreo intencional o de conveniencia, donde se incluyeron tres mujeres entre los 30 y 75 años que

hubiesen sufrido la pérdida de la madre hace más de 5 años.

3.1.2 Instrumentos de recolección de información: Como instrumentos de recolección de información se utilizó la entrevista semi-estructurada y la carta. La primera se basa en una lista de preguntas que el entrevistador tiene la libertad de manejar, modificando las preguntas según se vaya dando la necesidad de precisar o ampliar conceptos; y finalmente, la carta es un complemento a la entrevista, mediante la cual se le solicitó a las participantes expresar a la madre cómo cambió su proyecto de vida luego de su muerte.

4. RESULTADOS

Durante el proceso de análisis de la información recolectada mediante las entrevistas y las cartas, emergieron seis categorías relacionadas con el fenómeno estudiado.

4.1 Categorías y subcategorías:

4.1.1 Duelo: Esta categoría hace referencia al proceso dinámico que afronta toda persona que sufre la pérdida de un ser querido. Las participantes manifiestan que sienten la ausencia marcada de sus madres sobre todo en las fechas especiales, refiriendo que durante las navidades o el día de la madre se hacía más evidente su ausencia y más agudo su dolor ante la misma,

“Me hace mucha falta en navidad, cuando estamos todos reunidos, pero a mí no me gusta hablar del tema, porque me dan ganas de llorar ahí mismo y siempre que nos reuníamos en diciembre ella era la que armaba la natilla, el sancocho, le gustaba que la casa viviera llena de gente.” (E2, P. 20)

Por otro lado, dentro de la categoría duelo, también es posible percibir la negación de la realidad, una de las fases iniciales en la elaboración del duelo, especialmente en el momento de conocer la noticia de la muerte, ellas describen sentimientos como confusión, aturdimiento, desconcierto, temor, entre otros.

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 5 de 11

“(...) y allá la vi en una camilla tirada y pues yo creí que todavía estaba viva, porque yo como que no creía que ella se había muerto... y cuando yo llegué ella estaba ahí en una camilla, en pijama, porque ella se murió cuando estaba en el baño, se estaba bañando y cuando la vi, yo la cogí y la abracé y todavía estaba tibiecita, no estaba fría del todo, pero ya no respiraba.” (E2, P. 16)

Así mismo, las hijas expresan que perder a su madre representa un dolor que no sana, que permanece en su interior pese al transcurrir del tiempo, indicando, que duele como el primer día. De esta manera, se da lugar a la subcategoría de duelo no elaborado.

“Pues yo no sé si ya lo superé completamente, yo digo que uno nunca... nunca puede superar la pérdida de la mamá, o pues no, no sé, por ahora yo sentiría que no” (E3, P. 21)

Finalmente, se incluye la subcategoría de duelo anticipado, relacionada principalmente con el dolor de prever la muerte de la madre y lidiar con todo el sufrimiento que trae consigo una enfermedad crónica o terminal, tanto para el cuidador como para el paciente.

“Muy triste porque en ese tiempo mi hermana Eugenia estaba esperando la muerte de mi mamá para irse para Estados Unidos.” (E1, P. 16)

4.1.2 Reacción ante la pérdida: Dentro de ésta se incluyen las actitudes, comportamientos y emociones que se presentaron tanto en el momento de recibir la noticia del fallecimiento como años después de la partida y que a pesar del tiempo muchas de estas emociones y actitudes siguen vigentes.

Las participantes indican haber presentado, en el momento de recibir la noticia y en diferentes instantes luego del fallecimiento, múltiples comportamientos como llanto, gritos, alteración de los sentidos, entre otros; actitudes que se enmarcan dentro de dentro de la subcategoría llamada manifestación conductual.

“(...) entonces en ese momento yo no sé ni que pensé, yo sé que yo no hice sino llorar, cuando entre a buscarla por todas partes.” (E2, P. 15)

“Cada vez eran peor y cada vez que me emborrachaba era un caos, porque yo decía que no, que ella no estaba muerta, que ella todavía estaba viva.” (E3, P. 20)

De manera simultánea, surge la manifestación emocional, emergen la conmoción y la confusión y un estallido de emociones, etc.

“¿De recibir la noticia? Se me venía a la cabeza, ¡ay no! me sentía sola, triste... decía yo: ¿sin mi mamá? ¿Yo si seré capaz de vivir sin mi mamá?, ¿sin la mamá? ¡Diosito bendito no!, dame fortaleza, ayúdame. Esto es muy duro, no se lo deseo a nadie.” (E1, P. 15)

Adicionalmente, aflora una subcategoría donde se procura articular todas aquellas emociones y sentimientos que continúan latentes y permanecen en el tiempo, relacionados con la pérdida y que, explícitamente manifestaron las dolientes en las entrevistas y cartas.

“A pesar de que tenía el esposo y los dos niños, un gran vacío, un vacío que nunca se llenó. Nunca se llena con nada y siempre el día de la madre... no, es que todos los días yo le rezo a mi mamá... el día de la madre, en navidad... y mire desde el 69... jummm” (E1, P. 15)

Para concluir, en esta categoría también se incluyeron aquellas actitudes asumidas por las participantes en la experiencia de su duelo, algunas por decisión, otras por necesidad:

“(...) pero llega un momento en que se supone que vos ya lo tenías que superar, ya las personas dejan de preocuparse por lo que vos estas sintiendo, entonces me tocó, me tocó ser un poquito más fuerte.” (E3, P.24)

4.1.3 Identificación con la madre: Aquí se enmarcan características propias de la personalidad de la madre transmitidas a través del ejemplo y que la hija va asimilando como suyas,

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 6 de 11

evidenciadas a través de la imitación, los gustos, los valores y principios.

Se dividió en dos subcategorías: la primera es el valor de la madre en la familia, relacionada con todas esas enseñanzas, el ejemplo, la buena educación, el amor, entre otros.

“De mi mamá heredé yo la piedad, ella era muy piadosa, pues le cuento que nosotros vivíamos cerquita a la Consolata, por ahí por La América y siempre decía quién me va a acompañar a hacer empanadas y yo decía yo, era la única, porque ni Margarita, ni Eugenia.” (E1, P.7)

La segunda tiene que ver con el significado de ser madre, definido como el valor que se le otorga a la función de la maternidad cuando ya son ellas quienes la ejercen.

“Y más cuando uno es madre sabe apreciar y valorar más lo que es ser madre. Porque uno no llega a valorar a la mamá, hasta que uno no es mamá. Entonces uno llega...pierde la mamá y es madre y dice no es que con todo lo que paso mi mamá, con todo lo que sufrió todo, todo vea ahí en donde uno valora lo que es tener mamá. (E1, P. 17)

4.1.4 Afrontamiento de la pérdida: Está relacionada con todos aquellos recursos a los cuales las dolientes recurrieron en su proceso de duelo, para asumir o sobrellevar la pérdida.

Dentro de esta categoría emergen subcategorías tales como redes de apoyo, aprendizaje sobre la importancia de la familia y creencias religiosas.

Así pues, la subcategoría redes de apoyo describe como las personas que de algún modo aportaron en ese proceso de duelo:

“El apoyo de los familiares y amigos siempre fue muy bueno, muy importante, mucha compañía, la ayuda profesional fue Dios, siempre recurrí a él. No, no necesite como ayuda, no. fuera de Dios y las misas y la familia y los niños.” (E1, P.18)

La siguiente subcategoría hace referencia principalmente al valor otorgado a la familia y que después de la partida de la madre ellas manifestaron haber tomado para sí como un aprendizaje sobre la importancia de la familia.

“Que la vida es muy cortica y tiene uno que tratar de vivir bien con todo el mundo mientras estamos vivos, y tratar de dar lo mejor de uno. Lo más importante es la familia.” (E2, P.21)

Adicionalmente, aflora una última subcategoría, relacionada con las creencias religiosas, a través de la cual se evidencia la importancia que juega el papel, no sólo de la religión como tal, sino también de la espiritualidad como parte de ese afrontamiento.

“Yo he recorrido mucho a la oración, a buscar a Dios, refugio en Dios y en mis cosas espirituales...” (E1, P.18)

4.1.5 Relación con la madre: se pretendió enmarcar y describir a través de las expresiones de las participantes ese vínculo afectivo que se construyó a partir de las experiencias vividas entre madre e hija; de la cual se desprendieron dos subcategorías afectiva - cercana y afectiva - lejana. En la primera se hace énfasis en la relación estrecha, amorosa, protectora que se da recíprocamente entre madre e hija.

“Fueron días muy difíciles, porque nosotros nos sentíamos muy solos sin ella, ella era todo, era el centro de atención de la casa, era la que manejaba las cuentas, la que vivía pendiente de nosotros, que no faltara nada. En mi casa había una tienda y ella le ayudaba mucho a mi papá y se sentía un vacío muy grande.” (E2, P. 17)

Por último se hace referencia a una relación entre madre e hija que pese a que se presentan roces, distanciamientos y conflictos, se mantiene un vínculo de afecto y protección.

“Pues al principio no muy buena porque no nos comunicábamos mucho, pero ya cuando yo me fui a vivir sola ya teníamos una mejor relación, no era la confianza pues normal que tienen mamá e

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 7 de 11

hija pues como de contarle sus cosas personales, pero si teníamos una buena relación.” (E3, P.5)

4.1.6 Proyecto de vida: En esta categoría se abordaron las metas y objetivos trazados para realizar en un determinado tiempo en todos los ámbitos de la vida, teniendo en cuenta que aspectos de ese proyecto cambiaron con la pérdida de la madre y que otros fueron motivados luego de éste suceso. La primera subcategoría está relacionada con los proyectos motivados por el recuerdo de la madre, intentando evidenciar aquellos planes que se culminaron en su memoria y como parte del proceso de asumir la pérdida.

“(…) porque eso es lo que ella quería, entonces finalmente hice eso, o sea terminé la carrera, dije ya te di gusto, ya la terminé, ya voy para adelante, vamos a ver qué hacemos con esta vida.” (E3, P. 24)

Finalmente, se abarcan los proyectos que continuaron pese a la pérdida, mediante la cual se referencian aquellos planes y metas que se llevaron a cabo a pesar del dolor.

“(…) pero los proyectos no dejaron de funcionar, no se modificaron para nada porque yo seguí mi vida normal, porque yo decía no soy ni la primera ni la última, muchas pasamos por esto.” (E1, P. 24)

Así pues, se evidencia cómo les fue posible continuar luego de esta pérdida y resurgir de este momento que sin lugar a dudas marcó un hito importante en sus vidas. Podría decirse, entonces que intentar culminar sus proyectos y seguir adelante sirvió de aliciente para soportar y reacomodar sus vidas.

5. DISCUSIÓN

Con el fin de efectuar un análisis más profundo sobre los hallazgos obtenidos a través de los datos recopilados, se procedió entonces, a correlacionarlos con las teorías incluidas en este estudio.

Neimeyer (2002), afirma que a través del proceso del duelo las personas intentan darle un nuevo significado a la vida disponiendo de sus recursos internos para asumir la pérdida, además habla de las diferentes fases por las cuales se pasa hasta llegar a la aceptación; lo cual se logró identificar en el estudio, pues se encontró que ésta experiencia trajo consigo, para las colaboradoras, diversos aprendizajes tales como el valor de la familia y el significado que tiene cumplir el rol de madres dentro del hogar, además de referir cambios significativos a nivel del relacionamiento con sus hermanos, padres y otros familiares.

Adicionalmente, hicieron uso de sus habilidades intrínsecas para reconstruir su vida a partir de la ausencia de su madre; no obstante, a pesar de haber continuado con sus planes a futuro y de dar ejecución a sus proyectos de vida, aún manifiestan un gran malestar, generado por esa separación y que se mantiene constante, lo cual podría dar indicios de un duelo crónico, teniendo en cuenta que no se ha dado un cierre satisfactorio (Instituto Mexicano de Tanatología, 2011).

Por otro lado, se precisa que la muerte de los padres causa mayor impacto y es la que más afecta a las personas (Gamo, 2003) conjuntamente (Rivera, 2004), plantea que el fallecimiento, específicamente de la madre es un hecho en “extremo significativo” en la vida de la hijas y la cual supone cambios representativos en toda la estructura familiar; inferencia que se pudo entrever, cuando a través de sus discursos las participantes relataban diversos cambios a nivel familiar y personal que la pérdida de la madre les había representado y que finalmente tuvieron que asumir; sin embargo, todas las mujeres coincidieron en que a pesar del tiempo no habían superado dicha pérdida.

Además, Gerlein (2000) afirma que en las familias en las cuales se presentan estos tipos de duelo, en muchos de los casos: “se pierde el sentido de la familia, el amor más incondicional, el respaldo y el pilar de soporte, el centro de la vida, la pertenencia y la identidad...” En la investigación se percibió con fuerza esta afirmación, a través de las manifestaciones que las hijas hacían cuando se referían a que su madre lo era todo en sus casas, cuando indicaban que si ella

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 8 de 11

moría quien más las iba a querer; así entonces era la madre, la proveedora de amor y de protección, de identidad, de confianza, era la columna vertebral de la familia.

Similarmente, Fonnegra y Jaramillo (2015) sostienen que los padres son quienes proporcionan los primeros referentes y que desde el nacimiento se empieza una construcción de experiencias a partir del vínculo que se establece entre padres e hijos; lo cual fue posible observarlo en la investigación a partir de la identificación con la madre que las hijas aducían, definida como aquellas características propias de la personalidad de la madre transmitidas a través del ejemplo y que la hija va asimilando como suyas, evidenciadas a través de la imitación, los gustos, los valores y principios.

Del mismo modo, estas autoras además, indican que existen tres sentimientos preponderantes en la elaboración del duelo por pérdida de los padres, los cuales son: la tristeza, la rabia y la culpa; las cuales fueron vistas de manera clara en el estudio, puesto que las colaboradoras manifiestan que conservan actitudes, comportamientos y emociones que se presentaron tanto en el momento de recibir la noticia del fallecimiento como años después de éste y que a pesar del tiempo, muchas de estas emociones y cambios repentinos en el estado de ánimo de las dolientes siguen emergiendo al traer a la memoria algún recuerdo significativo de la madre.

Otro punto importante y el cual se evidenció claramente en la investigación, fue el duelo que irrumpía en la fechas especiales, dado que las hijas participantes afirmaban que habían fechas como navidades, días de la madre y cumpleaños que hacían que la ausencia de su madre fuera más marcada y por ende la tristeza y su nostalgia se agudizaban, dado que, por ejemplo en diciembre, se hacen más vívidos los recuerdos y el anhelo de querer compartir con ella otra vez esas épocas; respecto a lo cual, Fonnegra (2002) afirma que es muy común que a pesar de que en muchos casos se ha llegado a una elaboración del duelo, hay fechas importantes que traerán nuevamente el dolor del momento vivido.

Igualmente, Gerlein (2002) indica que el temor y el sentimiento de desprotección son sentimientos que surgen en el momento de enfrentar este tipo de situaciones, toda vez que la muerte del padre o de la madre, representa una ruptura del vínculo físico y afectivo, desembocando en un desequilibrio general en la vida de los hijos o hijas. Lo anterior se evidenció de manera muy específica en cada una de las entrevistas, cartas y expresamente en el encuentro con cada una de ellas, pues fue posible comprender que a pesar del tiempo, el dolor no se había borrado, más allá de lo explícito, fue posible vislumbrar que detrás de las expresiones de su rostro, de las lágrimas contenidas y de esas palabras que se callaron había quizás más sufrimiento del que fueron capaz de manifestar.

Para concluir, es importante tener en cuenta la definición del proyecto de vida, tomado como las metas que cada persona se propone realizar en los ámbitos de la vida y en ciertas etapas, pero que en muchas ocasiones ésta determinado por las experiencias y circunstancias que trae la vida (Vargas, 2005). Es de resaltar, entonces que las participantes, haciendo uso de sus recursos internos y a pesar de seguir cargando su pena, se permitieron continuar con su día a día y culminar muchos de los planes que constituían su proyecto de vida, que a partir de ese momento, sin lugar a dudas, estableció otro punto de partida.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A modo de conclusión se puede decir que el duelo por la pérdida de la madre, es uno de los procesos más difíciles de elaborar en comparación con la pérdida de otro ser querido. Mostrando como aún con el paso del tiempo, el dolor persiste generando malestar en todas las participantes, especialmente en las fechas especiales.

La madre constituye un papel fundamental en la estructura del hogar y a su vez es quien aporta los diversos referentes, asociados a un fuerte vínculo afectivo; por lo tanto con su muerte se puede dar una pérdida de sentido y se es vulnerable de caer en un duelo crónico cuando no se cuenta con las

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 9 de 11

redes de apoyo ni con los recursos internos para afrontar dicha pérdida.

En la investigación se pudo percibir como las participantes se encuentran ancladas en un duelo crónico, caracterizado por no tener un cierre satisfactorio; no obstante esto no les fue impedimento para continuar con su proyecto de vida, desde el ámbito académico, personal y laboral.

Las hijas a pesar de comprender y reconocer que no han superado la muerte de su madre pese al tiempo transcurrido, también manifiestan que no han buscado ayuda profesional.

En cuanto a las limitaciones del estudio, dado que esta investigación se realizó basada en un muestreo intencional, es importante considerarla sólo como una aproximación al objeto de estudio, posible de ser perfeccionada y profundizada, puesto que la riqueza de los datos encontrados sólo permite una descripción de los mismos y no hace posible un análisis de tipo relacional que a su vez permita comprender a profundidad lo investigado.

Por otro lado, se debe considerar que la muestra contó con pocas participantes, lo que pudo influir en la profundización de los datos encontrados para estos casos; es recomendable, entonces que para futuras investigaciones se puedan incluir un número de mujeres más amplio para constatar lo hallado.

En futuras investigaciones se pueden incluir preguntas tales como el porqué de la negación buscar de ayuda profesional, como la psicoterapia, pues todas evidencian un efecto en el curso normal de sus vidas pero se acostumbran a ello como lo normal o lo esperable para quien vive la pérdida de la madre.

REFERENCIAS

Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30. ISSN 1137-6627

Fonnegra de Jaramillo, I. (2002). Por la muerte de papá o la mamá. Bogotá: Fundación Omega.

Fonnegra de Jaramillo, I. y Jaramillo Fonnegra, L. (2015). *Los duelos en la vida*. Bogotá: Grijalbo.

Gamo Medina, E., del Álamo Jiménez, C., Hernangómez Criado, L. y García Laborda, A. (2003). Problemática clínica del duelo en la asistencia en salud mental. *Medwave*, 3(8). DOI: 10.5867

Gerlein, C. (2000). *Memorias II Encuentro Interdisciplinario sobre atención en duelo*. Medellín: Universidad de Antioquia.

Gerlein, C. (2002). *Aprender a vivir a pesar del dolor*. Bogotá: Fundación Omega.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.

Instituto Nacional de Tanatología, (2011). *¿Cómo enfrentar la muerte?*. México: Trillas.

Meza Dávalos, E., García, S., Torres Gómez, A., Castillo, L., Sauri Suárez, S. y Martínez Silva, B. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 13(1), 28-31.

Neimeyer, R. (2002). *Aprender de la pérdida*. Barcelona: Paidós Iberica.

O'Connor, N. (2006). *Déjalos ir con amor*. México: Trillas.

Rivera Medina, E. (2014). La familia cambia: duelo en hijas adultas por la muerte de sus madres. *Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, 20(1), 3-12.

Vargas Trepaud, R. (2005). *Proyecto de vida y planeamiento estratégico personal*. Lima.

Sandra Juliet Ortiz Arroyave: Aspirante al título de Psicología de la Institución Universitaria de Envigado. Agosto 2017.

**ARTICULO DE TRABAJO DE
GRADO**

Código: F-PI-028

Versión: 01

Página 10 de 11

 <p>INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO</p> <p>Ciencia , educación y desarrollo</p>	ARTICULO DEL TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 11 de 11