



**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

Abril 2017

Asesora: Julieta Bedoya

Magíster en Psicología Clínica

Institución Universitaria de Envigado

Facultad de Psicología

Dedicatoria

A mis Padres, que desde el cielo están bendiciéndome y cuidándome siempre.

A Caro Zapata, quien fue mi amiga y compañera en este proyecto de vida y aunque hoy no esté físicamente para acompañarme, sé que desde el cielo está celebrando conmigo.

Agradecimientos

A mi esposo y a mi hijo, por esperar siempre lo mejor de mí y no dejarme sola en este recorrido.

A mis hermanos y mi tía, por su apoyo y amor incondicional.

A las hijas participantes por compartir esta experiencia y dejarme ver sus sentimientos, todo esto hizo posible que se llevara a cabo esta investigación.

A mi asesora Julieta, por su acompañamiento y por hacer que las cosas parecieran fáciles.

Resumen

El propósito de la presente investigación se centró en 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 5 años. Para lo cual, se buscó un grupo de mujeres que compartieran su experiencia, teniendo en cuenta aspectos relevantes como el tiempo que ha pasado luego del fallecimiento, las reacciones ante la pérdida, la relación madre – hija y su proceso de elaboración de duelo.

Este estudio se realizó bajo una metodología de tipo cualitativa con un alcance descriptivo y un diseño fenomenológico, basado principalmente en explorar, describir y comprender las experiencias de estas mujeres en torno al fenómeno del duelo, las cuales fueron elegidas mediante el muestreo intencional.

Luego de la recolección de datos y el análisis de los resultados se pudo concluir que aunque la pérdida de su madre representó mucho sufrimiento y trajo consigo diversos cambios a nivel personal, familiar y social, ellas continuaron con sus proyectos de vida; no obstante, pese al tiempo transcurrido, ellas continúan manifestando malestar y dolor por dicha pérdida.

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

Abstract

The purpose of this investigation focused on describing the effects that were presented on the project of life of women who have had an experience of mourning the loss of the mother for more than 5 years. To which, it was looking for a group of women who share their experience, taking into account relevant aspects such as the time that has elapsed after the death, the reactions to the loss, the relationship between mother - daughter and its process of elaboration of mourning.

This study was conducted under a qualitative methodology with a range descriptive and a phenomenological design, based mainly on exploring, describing and understanding the experiences of these women around the phenomenon of the duel, which were chosen through the intentional sampling.

After the data collection and analysis of the results, it was concluded that although the loss of his mother was much suffering and brought a number of changes at the personal level, family and social life, they continued with their life projects; however, in spite of the time that has elapsed, they continue to express discomfort and pain for the loss.

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

Tabla de contenido

Resumen	
Abstract	
Introducción	8
1. Planteamiento del problema	9
2. Justificación	12
3. Antecedentes empíricos	13
4. Marco teórico	15
4.1 El duelo	15
4.1.1 Fases del duelo	17
4.1.2 Tipos de duelo	20
4.1.2.1 Duelo complicado	20
4.1.2.2 Duelo crónico	20
4.1.2.3 Duelo inhibido o negado	21
4.1.2.4 Duelo exagerado.....	21
4.1.2.5 Duelo anticipado	21
4.2 Pérdida de los padres.....	21
4.3 El proyecto de vida	25
5. Objetivos	27
5.1 Objetivo General	27
5.2 Objetivos Específicos	27
6. Marco metodológico	28
6.1 Definición de la muestra.....	29
6.2 Instrumentos de recolección de la información	29

6.2.1 La entrevista semi-estructurada	29
6.2.2 La carta	30
6.3 Procedimiento.....	30
6.4 Procedimiento de análisis de resultados.....	30
6.5 Aspectos éticos.....	31
7. Resultados	32
Duelo	33
Reacción ante la pérdida	36
Identificación con la madre	38
Afrontamiento de la pérdida.....	39
Relación con la madre	41
Proyecto de vida	42
8. Discusión	44
9. Conclusiones	51
10. Limitaciones y recomendaciones	52
11. Lista de referencias	53
12. Anexos	56
12.1 Consentimiento informado	56
12.2 Guía de la entrevista.....	57
12.3 Codificaciones	58
12.4 Entrevistas transcritas	61
12.5 Cartas Transcritas	80

INTRODUCCIÓN.

La presente investigación tiene como tema central el duelo, abordado desde el concepto general y llegando a comprenderlo desde lo particular, que es el propósito mismo de este estudio y finalmente llegar a describir el duelo por pérdida de la madre y los cambios que ésta pérdida pudo suscitar en el proyecto de vida de las hijas.

Comúnmente, 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. Dada la premisa anterior, surge la necesidad y la motivación personal, de adentrarse al fenómeno del duelo por pérdida de la madre desde la psicología y a partir la óptica de las hijas describir lo que ha representado para ellas su ausencia.

Del mismo modo, cobra importancia para la psicología llevar a cabo investigaciones que propicien un conocimiento más amplio sobre esta temática, que permitan profundizar en todas las implicaciones y las transformaciones a corto y a largo plazo que producen estos tipos de pérdidas, las cuales aún no han sido muy estudiadas.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

La muerte de un ser querido es una de las situaciones más difíciles que se tienen que enfrentar a lo largo de la vida, pues a pesar de ser inherente a la condición humana, es un suceso que trae consigo diferentes cambios a nivel psicológico emocional y social de la persona que vive la pérdida; así como, nuevos aprendizajes, pensamientos y cuestionamientos. (Meza, García, Torres, Castillo, Sauri, y Martínez, 2008)

Cuando se presenta una pérdida, todas las respuestas conductuales, cognitivas y emocionales de las personas que enfrentan la muerte de un ser querido, van encaminadas a comprender y asimilar una nueva vida con esa ausencia, por lo tanto el duelo es un considerado un proceso, así como lo expresa Romero (2013):

El duelo se define como una serie de comportamientos, sentimientos y emociones que se manifiestan cuando se produce una pérdida de algo o alguien significativo. A pesar de que a lo largo de la vida, las personas pasen por esta experiencia constantemente, cuando se relaciona con la muerte de un ser querido, se cambia la manera de situarse y se revisan los modelos internos que han sido los cimientos habituales de la experiencia vital” (p.378).

Además, al ser de ser definido como un proceso el duelo es afrontando de maneras diferentes, el cual depende de múltiples factores como los recursos psicológicos y emocionales, el vínculo con la persona fallecida, el impacto y las causas de la muerte, entre otras; por lo tanto no tiene un tiempo determinado y debe pasar por diversas etapas para ser superado, buscando una aceptación y un aprendizaje significativo de la pérdida (Neimeyer, 2002).

Adicionalmente, es importante tener en cuenta, que como lo indica García (2012) “cada situación de pérdida, implica un proceso y su elaboración” (p. 10) y como se ha mencionado previamente, existen múltiples variables que hacen que se realice una elaboración que permita la organización y la resignificación de la realidad del sujeto; no obstante, a veces no se evoluciona

a la aceptación de la pérdida, lo cual puede desencadenar en conflictos en el desarrollo personal del sujeto.

En esta investigación en particular se estudió el duelo por la pérdida de la madre, la cual supone una de las más complejas de asumir en cualquiera de las etapas de la vida, debido que el sentimiento de desamparo y soledad se hacen presentes, (Gamo y Pazos, 2009, p. 462) y que posteriormente dicha pérdida puede influir e impactar el proyecto de vida de las personas que han experimentado este tipo de duelo, puesto que además de la ausencia física de la persona fallecida, 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, cual fue el proceso de duelo de mujeres que vivenciaron el duelo por la pérdida de la madre.

Adicionalmente, pese a que el duelo ha sido un tema comúnmente estudiado a nivel general, existen pocas investigaciones que aborden el fenómeno haciendo referencia a la pérdida particular de la madre y la influencia que dicha ausencia puede tener en la definición o elaboración del proyecto de vida, por lo tanto el presente estudio abordó dicho fenómeno, tratando de hacer un acercamiento a los pensamientos, emociones y conductas recurrentes de las personas que lo han vivido y así realizar una descripción detallada acerca de las experiencias de las hijas que han sufrido tal pérdida, identificando los cambios y la influencia que ésta ausencia pudo tener en la elección o en la ejecución del proyecto de vida, y se centró en responder la siguiente pregunta de investigación: ¿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?

Ahora bien, el proyecto de vida es importante en la medida que este se define como aquello que puede darle un sentido a la vida de cada ser humano, el cual implica decidir y dirigir un norte para el futuro en todos los ámbitos de la vida, como el familiar, el social, el laboral y el académico. No obstante, cada experiencia de vida está marcada por hechos positivos y negativos que trazan un camino según como se tome tal o cual suceso, entre estos la muerte de un ser querido puede ser un factor determinante a la hora de definir un proyecto a seguir en la vida (Vargas, 2005).

1. JUSTIFICACIÓN.

El presente estudio se hace necesario desde un punto de vista académico y personal, ya que permite identificar 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 y de igual forma posibilita aclarar rutas, evidenciar vacíos y posibles escenarios para el desarrollo, no sólo teórico sino también práctico relacionado al duelo por pérdida de la madre. En este sentido, el resultado de esta investigación será de gran aporte para la psicología, puesto que puede ser tomada como base para profundizar sobre el análisis y comprensión del fenómeno del duelo.

Por tanto, esta investigación resulta justificable para los estudiantes de psicología de la Institución Universitaria de Envigado, teniendo en cuenta la orientación social y comunitaria del programa, cuya misión apunta a promover el desarrollo integral de profesionales con formación actualizada y oportuna, para intervenir en diferentes problemáticas sociales actuales que favorezcan el trabajo de forma creativa en cualquier campo a través de una formación integral.

3. ANTECEDENTES EMPÍRICOS.

Luego de realizar la revisión bibliográfica respecto a las investigaciones que se han llevado a cabo en torno al tema del duelo por el fallecimiento de un ser querido, se pudo evidenciar que el duelo por la pérdida de la madre en la edad adulta no es un tema preponderante a estudiar; sin embargo, posterior a la búsqueda se procedió a detallar los estudios más significativos relacionados con el duelo en general, partiendo del contexto global al local.

En primer lugar, se halló una investigación realizada en la ciudad de Madrid, España realizada por Gamon et al. (2003), que se basó en la revisión de las historias clínicas de 972 pacientes mayores de 18 años afectados por un duelo a causa del fallecimiento de un ser querido y que con relación a éste consultaron en el Servicio de Salud Mental. En el estudio se identificaron que los factores que predicen una mayor vulnerabilidad para padecer un duelo patológico, están relacionados con las variables del sexo, la edad y las circunstancias de la muerte, así como el vínculo con el fallecido, donde en la mayoría de los casos estudiados la muerte de los padres era la que más afectaba al paciente, teniendo más impacto el fallecimiento del padre que el de la madre, seguida de la muerte del cónyuge.

De igual modo, Bermejo y Sánchez (2007) también en Madrid, España, llevaron a cabo un estudio con 44 personas en situación de duelo, con el objetivo de determinar el grado de eficacia del acompañamiento terapéutico en grupos de ayuda mutua coordinados por un experto, teniendo como resultado que la mayoría de los participantes mostraron avances significativos en términos de mejoría en el área cognitiva, emotiva, somática, conductual, espiritual y social; solo un diez por ciento de la muestra no alcanzó el nivel de progreso esperado, debido a factores tales como una estructura de personalidad más débil o por una relación dependiente con el fallecido.

En otra investigación realizada en Madrid, España, llamada perfil del cuidador principal del enfermo en situación terminal y análisis del riesgo de desarrollar duelo patológico, Blanco et al. (2007) se planteó el objetivo de conocer el perfil prevalente del cuidador y determinar si el riesgo de padecer duelo patológico dependía de parámetros como parentesco, el nivel de estudios, si conviven o no con el paciente y cumplimiento de instrucciones. Realizaron un estudio de carácter descriptivo con 144 pacientes, aplicando el test χ^2 para establecer los factores que influirían en el desarrollo de duelo patológico, concluyendo que ninguna de las variables se relacionaba con el riesgo de padecer un duelo de este tipo.

Finalmente, se encontró sólo una investigación de tipo cualitativa y basada en la teoría fundamentada, realizada en la ciudad de México por Rivera (2014), la cual pretendió conocer el proceso del duelo que ocho hijas adultas, entre 37 y 70 años, experimentaron por la muerte de sus madres y los cambios de sus familias. La experiencia de duelo fue planteada como un sistema de relaciones entre diversos aspectos en la vida de la hija y su madre, centrado en el vínculo de apego. Obteniendo como principales hallazgos “que ésta es una pérdida en extremo significativa, que genera cambios en la dinámica de la familia nuclear y propia, la revisión del papel de las parejas de las hijas en el duelo y puede acontecer que la hija le “da permiso a su madre para que muera” (p. 3).

Hasta acá se evidencia que son escasas las investigaciones que abordan el tema del duelo por la pérdida de la madre en la población adulta, ya que no se encontraron antecedentes de la temática para población colombiana. A continuación se expondrán los principales exponentes teóricos que abordan el tema del duelo.

4. MARCO TEÓRICO.

4.1 EL DUELO.

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

No obstante, 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. Explica, además, la importancia de reconocer que la pérdida está presente en todos los momentos de la vida y que se pierde en cada paso que se avanza, haciendo referencia a cosas concretas como personas u objetos y a cosas intangibles como sueños o ideales.

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, un proceso normal por el que las personas pasan, al sufrir una pérdida significativa en sus vidas. Este proceso no tiene un tiempo determinado para ser superado, ya que la recuperación dependerá de diversos factores como la personalidad del sujeto, el significado y el vínculo que tenían, el grupo de apoyo, entre otros.

El duelo nos da la oportunidad de reafirmar o reconstruir un mundo personal de significados que ha sido cuestionado por la pérdida. La pérdida puede invalidar la estructura de presuposiciones que orienta nuestras vidas de formas muy variadas, planteándonos el desafío de adaptarnos a una avalancha de experiencias subjetivas y demandas objetivas que exige que volvamos a construir un mundo que «tenga sentido»,

que vuelva a instaurar una sensación de sentido, dirección y comprensibilidad a una vida que ha quedado transformada para siempre (Neimeyer, 2002, p. 131).

O'Connor (2006) al igual que Neimeyer hace referencia a varios tipos de pérdidas, en primer lugar hace referencia a la pérdida que ella define 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 las 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, la vejez, etc. y finalmente en el cuarto lugar se encuentra la pérdida afines con aspectos como el dinero, las expectativas y aspiraciones sociales y laborales, entre otras. Luego entonces, 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, lo que podría desencadenar una enfermedad física o emocional. Cada persona, tiene una forma particular de asumir y reaccionar ante la elaboración del duelo, lo cual está relacionado con cuatro aspectos relevantes: el vínculo emocional con la persona, lugar o cosa que se ha perdido, el tipo de pérdida, la personalidad y el manejo que se le ha dado pérdidas anteriores y finalmente, las circunstancias y conocimiento previo de la pérdida.

Adicionalmente, Díaz (2002) retoma a Freud para referirse al concepto de pérdida, afirmando que:

“La pérdida rompe la lógica que subyace al funcionamiento del aparato anímico y lo mueve a tramitar aquello que sobrepasó sus posibilidades de asimilar los estímulos. El trabajo de duelo busca hacer soportable lo insoportable del evento permitiéndole a un sujeto recuperar la energía necesaria para la vida a través de la elaboración” (p.1).

A partir de esto, se puede concluir entonces que el duelo, en sí mismo, no es más que el esfuerzo que realiza el sujeto para asimilar y resolver esa ausencia que se hace tan insoportable.

Fonnegra (2015) hace alusión igualmente al concepto de pérdida como una “experiencia dolorosa y universal” a la cual se está expuesto desde muy pequeño, pero que nadie ha sido preparado para asumirla y así mismo define el duelo como una “experiencia emocional” que hay que afrontar y en coherencia con O’Connor indica que no debe reprimirse, ni negarse.

Así entonces, es posible decir que el proceso del duelo es un proceso activo, que implica un afrontamiento disponiendo de los recursos internos con los que cada persona cuenta, permitiendo alcanzar un reconocimiento de una nueva realidad. Al ser 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.

4.1.1 Fases del duelo.

Según Neimeyer (2002) cuando se presenta la pérdida de un ser querido, hay aspectos que varían entre las personas, sin embargo hay reacciones, emociones y sentimientos que comparten. Dado lo anterior, este autor, no propone etapas universales que se dan en la elaboración del duelo, puesto que no es condición que los individuos las sigan al pie de la letra; no obstante propone las siguientes fases, tomando como base la muerte inesperada de un ser querido.

La primera fase es la evitación, en ésta emocionalmente predomina la conmoción y la confusión, se trata a toda costa evitar tener conciencia de una realidad muy dolorosa de enfrentar, existe la falsa esperanza de que la persona fallecida podrá sobrevivir. A nivel físico se puede percibir sensación de irrealidad, lejanía y aturdimiento y a nivel conductual es posible que se dificulten actividades cotidianas, además de estar distraído y no tener preocupación por su apariencia física.

Luego aparece la asimilación, donde se empiezan a experimentar con gran intensidad sentimientos de tristeza, soledad y angustia. Se presentan, a menudo, imágenes del ser querido en los contextos de la vida cotidiana. “Esta fase suele ir acompañada de síntomas depresivos, llanto impredecible, trastornos del sueño y del apetito, pérdida de la motivación, la incapacidad para concentrarse o disfrutar con el trabajo o la diversión y la desesperanza respecto al futuro” (Neimeyer, 2002, p. 32).

Finalmente, estaría la acomodación donde se va recuperando poco a poco el autocontrol emocional, la concentración y mejoran los hábitos de alimentación y descanso. Se inicia un proceso de reconstrucción y de adaptación a una nueva vida sin el ser querido.

Similarmente, O'Connor (2006) retomando a la psiquiatra Kubler – Ross, plantea cinco etapas que se dan en la elaboración del duelo, no sin antes aclarar que al ser personas únicas, no es condición que todos atraviesen por las etapas de igual manera, ni durante el mismo periodo de tiempo, o incluso hay quienes ni siquiera llegan a la etapa de la aceptación.

La primera etapa que propone es la negación, donde igualmente impera la conmoción, a causa de la incertidumbre que puede generar este hecho impactante y en múltiples ocasiones viene acompañada de culpa debido a que las personas en algunos casos “no sienten nada”, lo cual es normal, siempre y cuando no se repriman los sentimientos a lo largo del tiempo.

Asimismo, esta parte del ciclo puede resultar benéfica, toda vez que permite movilizar los recursos internos, propiciando así un afrontamiento de la nueva realidad.

En segundo lugar emerge el enojo, aquí se manifiesta la rabia hacia otras personas o hacia sí mismo en forma de depresión; sin embargo, en realidad, este enojo no es más que el miedo que surge de verse dependiente de la persona que muere en muchos aspectos, tanto emocionales como físicos. Del mismo modo, el enojo es una forma de evitación del dolor, de la aflicción y de la angustia que genera la pérdida.

La tercera etapa es la negociación, aquí es donde se hace consciente la imposibilidad de devolverle la vida a esa persona, motivo por el cual surge la necesidad de llegar a un acuerdo interno para superar dicha pérdida.

La depresión es la cuarta fase, allí se instalan sentimientos de tristeza, desesperanza y soledad y el enojo continúa dirigido hacia sí mismo. En varias ocasiones ésta proviene de la culpa, de esa idea de haber dejado asuntos inconclusos con la persona fallecida, lo cual puede ser infundado o real, pero en cualquiera de los dos casos se debe asumir la responsabilidad y aprender de esto sin culpabilizarse y aceptar lo que ha pasado.

Finalmente, se llegará a la aceptación, en la que se reconoce y se acepta la pérdida del ser querido. Se recuerda, pero sin el dolor del primer día y en pro de una reconstrucción del entorno.

En conclusión, cada persona que debe de enfrentar una pérdida, atraviesa por las fases descritas previamente; aunque no en un orden cronológico ni en un orden lógico, las etapas se experimentan teniendo en cuenta factores internos y externos particulares y simplemente permiten comprender y llegar a un nuevo entendimiento de que es posible continuar la vida sin el ser querido que ya no está.

4.1.2 Tipos de duelo.

La muerte es un acontecimiento definitivo e inevitable, es casi un misterio que no ha sido resuelto por el ser humano y jamás lo será, tal incompreensión y el hecho de no conocer que hay detrás de la muerte, es la causa de un gran malestar y un sinsentido en la medida en que no se puede tener registro de tal experiencia. Desde la religión, la filosofía, la psicología y la medicina se ha intentado dar una explicación a este fenómeno, dado que el ser humano tiende a evitar y a postergar el momento de la muerte, pues no es posible a veces, como se expresó anteriormente, entender y aceptar el porqué de la muerte propia o de un ser querido.

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:

Si bien no se pretende categorizar el duelo como una patología, 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, se ven obligados a lidiar con la aceptación de una realidad latente e inevitable, la muerte, esto se define como duelo anticipado, que abarca múltiples acciones frente al reconocimiento irrevocable de la propia muerte o de la de un ser querido (Meza et al., 2008).

Adicionalmente, Rando (2000) plantea que lo realmente significativo del duelo anticipado, no radica en que parte del duelo ya ha sido elaborado una vez la persona fallece, sino que al darse una anticipación de la muerte, se da una oportunidad más amplia de comprender la pérdida como un proceso natural e inherente a la condición humana, frente a la cual es posible hacer uso de los recursos de afrontamiento para que ésta sea menos dolorosa y se llegue más fácil a una aceptación (como se cita en Meza et al., 2008).

4.2 PÉRDIDA DE LOS PADRES

Gerlein (2000), afirma que los adultos – quienes usualmente hacen otras uniones y tienen vidas ocupadas – suelen experimentar un duelo más corto. Sin embargo, este puede ser más pronunciado y traumático de lo que habitualmente se cree, en particular para aquellos hijos que han estado física y emocionalmente muy unidos a la persona fallecida. Así, por ejemplo, la

partida de un padre puede significar pérdida de seguridad, del rol de hijo y el verse obligado a asumir un papel más adulto y responsable.

Por otro lado, la muerte de la madre parece tener un efecto más impactante en la vida de los hijos así éstos ya hayan establecido un hogar diferente al de origen, algunos autores lo expresan como:

En sociedades muy matriarcales, la muerte de la madre tiene ciertos agravantes: 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, la historia y la relación primigenia, o el modelo con base al cual se construyeron las demás relaciones (Gerlein, 2000, p. 29).

Por su parte O'Connor (2006) señala que factores tales como la calidad de la relación, la edad que tiene el hijo en el momento del fallecimiento, la madurez emocional, el diagnóstico de una enfermedad terminal o crónica; determinan el impacto que la muerte de los padres puede producir a los hijos en la edad adulta (p. 63).

Además indica, que las etapas de elaboración del duelo en este caso no resultan tan intensas como cuando se pierde a un hijo o al cónyuge, lo anterior, debido a que es parte del ciclo natural que el padre fallezca antes que el hijo y de cierta manera se está preparado internamente para asumirlo, sin querer decir que sea fácil aceptar la pérdida emocional de alguien que ha sido significativo a lo largo de la vida. Contrario a esto, Fonnegra y Jaramillo (2015) aseguran que:

Existe 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, de quienes somos (p. 146).

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.

Del mismo modo, estas autoras sostienen, que el vínculo que se establece entre padres e hijos es “único, irreplicable y significativo, para bien o para mal, durante toda la vida” (Fonnegra y Jaramillo, 2015, p. 145) y aunque muchas cosas cambien a lo largo de la existencia de cada uno, siempre se compartirá una historia representativa entre ambos. 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.

A su vez, también indican que existen tres sentimientos predominantes en la elaboración del duelo por pérdida de los padres, los cuales son: la tristeza, la rabia y la culpa. En primer lugar la tristeza emerge con el reconocimiento de la premisa de que con la muerte del padre o de la madre hay una ruptura del vínculo que se creó desde el nacimiento y de igual manera de las experiencias vividas en torno a éste, generando además otros sentimientos como vacío, desamparo y soledad.

Así mismo, la rabia es una emoción recurrente, que se manifiesta de múltiples formas y es dirigida hacia diferentes frentes, a veces al personal médico en caso de que la persona estuviese enferma, a la persona que murió por haberse ido o hacia sí mismo.

Con respecto a esto, Gerlein (2002) indica además, que en algunos casos la fe constituye como un recurso importante a la hora de tramitar el duelo y de darle un nuevo sentido a la vida sin el ser querido; aunque incluso muchas veces ese sentimiento de ira o enojo es conducida a Dios, en los intentos desesperados de hallar una respuesta al cúmulo de cuestionamientos que surgen en un momento de tal impacto, sumado a la necesidad de encontrar un responsable de la muerte de esa persona que tanto duele.

Finalmente, Fonnegra y Jaramillo (2015) hablan de la culpa como un sentimiento frecuente, la cual viene acompañada de remordimiento y de autoreproches en un duelo de este tipo, relacionado, no sólo con aquello que se hizo mal, sino con lo que se dejó de hacer, e incluso a veces por sentir alivio si la persona fallecida estuvo enferma por un periodo prolongado de tiempo y el descanso físico que supone su partida.

Complementando lo anterior, Gerlein (2002) hace referencia también a dos sentimientos determinantes en este tipo de pérdidas y es el temor y el sentimiento de desprotección, dado que con la muerte de alguno de los padres se activa internamente la amenaza a la supervivencia, es decir, que como se indicó inicialmente, con la ruptura de ese vínculo afectivo y sensorial se desata un desequilibrio, tratando de comprender que no se tiene el control total sobre lo que pasa en el entorno, lo cual es motivo de zozobra e incertidumbre.

Por otro lado, Fonnegra (2002) afirma que es muy común que a pesar de que en muchos casos se ha llegado a una asimilación y aceptación de la muerte del ser querido, hay fechas especiales que harán revivir sentimientos y recuerdos que si bien vendrán acompañados de

tristeza y nostalgia, también estarán revestidos de gratitud y alegría por aquel legado que dejaron en cada uno y que permiten comprender como, a pesar de no estar físicamente, siguen siendo modelos a seguir y referentes importantes.

4.3 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 la experiencias, estos proyectos, en muchas 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.

En coherencia con lo anterior, Víctor E. Frankl, (como se cita en Flores, 2009) afirma que el sentido de vida se construye basado en tres valores, en primer lugar, los valores creativos que hacen referencia a aquellas actividades que permiten expresar abiertamente lo que es el sujeto en sí mismo y que implican compromiso y placer, tales como el deporte, un actividad artística o recreativa, o eso que le permiten construir su vida día a día; en segundo lugar se encuentran los

valores experienciales, relacionados con las vivencias que le dan valor a la vida y la oportunidad de disfrutar de la misma, como poder sentir, ver, amar, etc., y finalmente están los valores actitudinales, que tienen que ver con la capacidad del ser humano de asumir con libertad la actitud con la cual enfrenta la adversidad y los momentos difíciles de la vida.

De este modo, es importante tener en cuenta que para realizar un proyecto de vida, resulta indispensable comprender la historia personal de cada ser, dado que cada experiencia sea positiva o negativa y la conciencia de cada enseñanza adquirida, da la posibilidad de asumir una actitud de acción y transformación del futuro.

5. OBJETIVOS.

5.1 OBJETIVO GENERAL.

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 5 años.

5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

Identificar las etapas de duelo vividas por cada una de las participantes.

Determinar las similitudes y diferencias sobre la experiencia del duelo de la hija por la pérdida de la madre.

Relacionar las etapas del duelo, por la pérdida de la madre vividas por las hijas, con los cambios en su proyecto de vida.

6. 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); así pues, en este tipo de investigaciones se trabaja a partir de las declaraciones y experiencias y esta se constituye en la esencia del trabajo.

Según Creswell (2013b), Mertens (2010) y Álvarez-Gayou (2003) entre las principales características que componen el diseño fenomenológico se encuentran las siguientes: Intentar describir y entender el fenómeno estudiado desde la perspectiva de cada participante, se centra en analizar los discursos y los temas, buscando los significados. El investigador aprende a partir de la experiencia de los participantes, confiando en la intuición y en la imaginación y contextualiza las experiencias en términos de su temporalidad (momento en que sucedieron), espacio (lugar en el cual ocurrieron), corporalidad (las personas que las vivieron) y el contexto relacional (los lazos que se generaron durante las experiencias) (como se cita en Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.494).

6.1 DEFINICIÓN DE LA MUESTRA.

Los participantes del estudio se eligieron bajo el muestreo intencional o de conveniencia, a criterio de la investigadora, donde se incluyeron tres personas que cumplen con los siguientes criterios de inclusión:

- Ser mujer.
- No tener diagnóstico de enfermedad mental.
- Que haya sufrido la pérdida de la madre hace más de 5 años.
- Firma del consentimiento informado.

Participante	Edad	Ocupación	Años de pérdida de la madre
1	71 años	Pensionada, Ama de casa	Hace 47 años
2	43 años	Independiente	Hace 21 años
3	38 años	Asesora servicio al cliente	Hace 6 años

Tabla: 1. Caracterización de la muestra

6.2 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.

Para la recolección de la información se utilizaron dos técnicas acordes a la metodología cualitativa definidas a continuación.

6.2.1 La entrevista semi-estructurada.

Las entrevistas semi-estructuradas se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Pilar Baptista Lucio, 2014). El objetivo de la entrevista es recolectar información acerca del proceso de la pérdida de la madre y la vivencia del duelo en cada caso particular, con el fin de establecer similitudes y diferencias en las experiencias vividas por cada una de las participantes.

6.2.2 La carta.

Es una técnica escrita donde se les solicita a las participantes escribir una carta dirigida a su madre, mediante la cual le expresan como ha cambiado su proyecto de vida luego de su muerte. Ésta servirá de complemento a la entrevista que ayudará a comprender mejor el fenómeno estudiado.

6.3 PROCEDIMIENTO.

Se realizó la firma del consentimiento informado con cada una de las participantes en donde manifiestan su aceptación y compromiso con la participación en el estudio. Posteriormente se citaron individualmente y se realizó la entrevista semi-estructurada. Por último, se solicitó a cada una que escribiera una carta que tuviera como destinataria a su madre fallecida donde expresaran los cambios que han pasado en su vida después de su muerte y la enviaran por correo electrónico a la investigadora.

6.4 PROCEDIMIENTO DE ANÁLISIS DE RESULTADOS.

Se realizó mediante la codificación abierta, la cual permite una organización de los datos que posibilita clasificar la información dentro de categorías conceptuales. Respecto a esto, Campo-Redondo y Labarca Reverol (2009) afirman que existen dos tipos de categorías, aquellas que se construyen en las explicaciones y aquellas que son extraídas directamente del lenguaje de los participantes (p. 48). Del mismo modo, Atkinson y Bazeley, y Coffy (como se cita en Hernández Sampieri, Fernández Collado y Pilar Baptista Lucio, 2014) indican que la codificación abierta tiene tres funciones principales: la primera, es “advertir cuestiones relevantes en los datos”; en segundo lugar “analizar esas cuestiones para descubrir similitudes y

diferencias, así como estructuras” y finalmente “recuperar ejemplos de tales cuestiones (unidades o segmentos)” (p.427). Además, también se explica, que la codificación abierta es una combinación de varias acciones entre las que se encuentran identificar unidades de significado, categorizarlas y asignarles códigos a tales categorías.

6.5 ASPECTOS ÉTICOS.

Durante el desarrollo de esta investigación se omiten los nombres de las participantes para conservar la confidencialidad de las mujeres participantes.

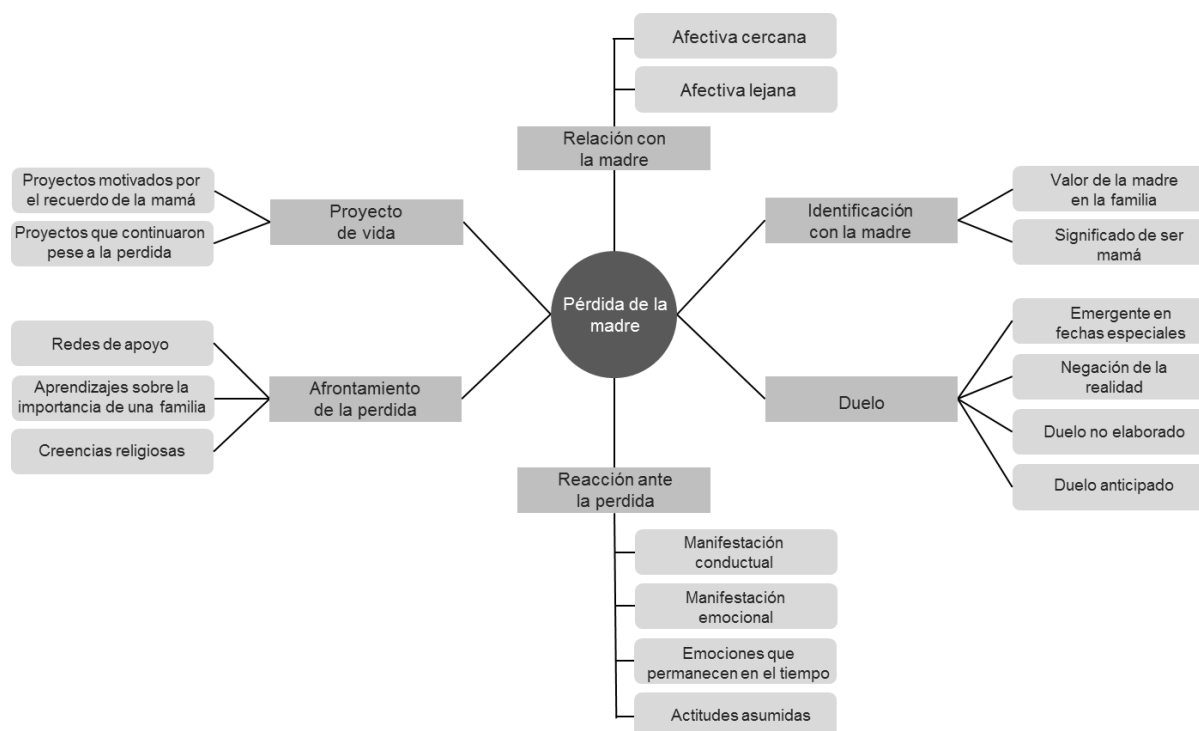
Se utiliza la información proporcionada por esta investigación solo para fines académicos y científicos.

No se cobra ningún tipo de honorarios o de gastos a los sujetos examinados.

Se realiza la respectiva devolución de los resultados encontrados.

7. RESULTADOS.

Durante el proceso de análisis de la información recolectada mediante las entrevistas semi-estructuradas y las cartas, se pueden evidenciar seis categorías emergentes relacionadas con el fenómeno estudiado, estas categorías son (1) el duelo, (2) reacción ante la pérdida, (3) identificación con la madre, (4) afrontamiento de la pérdida, (5) relación con la madre y (6) proyecto de vida. En la siguiente imagen se puede apreciar la estructura de las categorías y



subcategorías mencionadas previamente.

Imagen: 1. Estructura de la categorías y subcategorías.

A continuación se explicará cada una de ellas, poniendo especial relevancia a las experiencias de las participantes y sus discursos.

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,

“El día de la madre y yo me acuerdo que el padre celebró en la parroquia de la Consolata el día de la madre y yo iba a pie desde mi casa, dos cuabras, a la Consolata y yo desde que salí, salí llorando, hasta que llegué a la iglesia” (E1, P. 14)

“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)

“(…) hay ocasiones en que estoy muy bien, estoy tranquila y soy capaz de hablar de ella, pero en otras ocasiones no, pues cuando llega una fecha especial, cuando llega diciembre, cualquier cosa que a mí me pase buena o mala siempre la traigo a mi mente.” (E3, P. 21)

Así pues, se puede evidenciar que entre las hijas entrevistadas, diciembre por ejemplo, es una fecha difícil de sobrellevar, pese a la alegría que supone, dado que para ellas está revestido de la melancolía y la tristeza que trae la ausencia de su madre, reavivando además el dolor que se cree por momentos superado.

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 de la madre, ellas describen sentimientos como confusión, aturdimiento, desconcierto, temor, entre otros.

“(...) 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 y la vi, yo la cogí y la abracé y todavía estaba tibiecita, no estaba fría del todo, pero ya no respiraba.” (E2, P. 16)

“Tristemente para mí, ese día llegó y aún pienso que ha sido el peor día de mi vida, sentí que ahí acababa todo, no sabía que iba a hacer sin ti, pensaba como voy a seguir adelante si mi mamá no está.” (C3, P. 3)

Tanto el desconcierto como el temor fueron emociones predominantes en las participantes al momento de recibir la noticia, se sentían inmersas en un momento irreal, describiéndolo incluso como un sueño.

“Verla ahí en ese cajón, como... pues como... pues como ahí dormida, ¡ay! No sé... eso era como un sueño” (E1, P. 18)

De este modo, es posible evidenciar el caos emocional que causa la ruptura de un vínculo afectivo tan importante como lo es el de madre e hija y cómo puede llegar a modificar no sólo la percepción del entorno en el momento del impacto, sino la vida misma.

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)

“Todavía me duele como el primer día el que te hubieras ido tan rápido, pero esa fue la voluntad de Dios...” (C2, P. 1)

Es importante indicar, que las hijas entrevistadas, además de aducir que no han superado la muerte de su madre, refieren a espacios vacíos en sus cuerpos que no se llenan y que nunca se llenaran con nada y que a pesar de las experiencias vividas, el tiempo, otros duelos e inclusive otras personas importantes que llegaron a sus vidas, el vacío que deja la madre, siempre quedará así, vacío.

“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 (...)” (E1, P. 15)

También, se incluyó 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 tanto para el cuidador como para el paciente.

“Fumaba mucho, EPOC, y se le complicó con el corazón. A mí me dolía mucho cuando iba a visitarla, porque le veía los pies hinchados, empezó a retener líquidos.” (E1, P. 12)

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

“Primero pues cuando el medico nos dijo, no, no, no lo creía y sentí mucha rabia porque aunque yo le había dicho Dios que ya que se acordara de ella, porque yo no quería verla sufrir, pues obviamente sentí rabia de que no la hubiera aliviado, de que no se hubiera mejorado y sentía que ya no iba a ser capaz (...)” (E3, P. 15)

De modo que, en los discursos de las participantes se deja entrever una angustia por la enfermedad de la madre, sumada a la zozobra que genera la espera latente de la inevitable muerte.

Reacción ante la pérdida.

La siguiente categoría a analizar es la 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 éste y que a pesar del tiempo muchas de estas emociones y actitudes siguen vigentes y que al traer a la memoria algún recuerdo significativo de la madre, se pueden generar cambios en el estado de ánimo de las dolientes.

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; relacionados con el dolor y la angustia que supone una pérdida tan significativa.

“Entonces ¡ay! Eugenia muy triste, Eugenia gritaba. ¡Ay no! Y yo me acuerdo que fue en el cementerio de la América y ¡ay! Yo me acuerdo cuando la metieron a esa bóveda... jumm yo como que perdí el sentido y después desperté por ahí sentada. – ¿Te desmayaste? - Sí, yo dije ¡ay! Dios mío, ¿Yo sí puedo con esto?, pues de las palabras directamente no me acuerdo, pero yo estaba muy angustiada, muy triste. A mí como que todo se me cerraba, yo veía la gente y la veía como un robot, como un robot, como que pasaban.” (E1, P. 16)

“(...) 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)

El dolor por la pérdida de la madre era predominante y no cesaba, hallando en el alcohol una forma de desahogo y encontrando en éste una forma de tramitar esa realidad que era tan difícil de aceptar.

“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)

En resumen, estos comportamientos y actitudes se enmarcan dentro de la subcategoría llamada manifestación conductual.

Del mismo modo y en convergencia con la manifestación conductual, surge la manifestación emocional, dado que ambas surgen como expresiones del impacto, la conmoción y la confusión que representa y supone la ruptura abrupta del vínculo entre madre e hija, momento en cual surgen múltiples preguntas 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)

“¡Ay no! fue un momento muy duro, muy angustiioso.” (E2, P. 13)

“Lo único que yo pensaba, y a veces todavía lo pienso, aunque ya ese rabia se ha ido mermando un poquito era rabia, mucha rabia con Dios, mucha rabia, porque decía que ella no se merecía haber sufrido tanto, pues que no valía la pena que ella hubiera pasado por taaanto dolor para que finalmente, se hubiera muerto.” (E3, P. 15)

Adicionalmente, surge 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)

“...siempre estás en mi corazón, te amo y te extraño a cada momento, como cuando nos reunimos los 4 con nuestras familias faltas tú y mi papá.” (C2, P. 2)

“No puedo decir que cuando te recuerdo ya no me duele, creo que este dolor nunca desaparecerá, pero el tiempo ha hecho que este dolor sea menos fuerte, aunque hay días muy difíciles en los que siento que voy a tirar la toalla y que ya nada tiene sentido sin ti.”
(C3, P. 8)

Para concluir, en esta subcategoría también se incluyeron aquellas actitudes que las participantes en algún momento asumieron en la experiencia de su duelo, algunas por decisión, otras por necesidad; no obstante, aceptando la muerte de su madre y continuando con su vida, pese al dolor que esto conlleva:

“El primer año fue muy duro...el otro, como dos años, día de la madre... pero yo ya después decía ah! Ya tengo que ser realista, saber que mi mamá no está, que ya uno tiene que continuar la vida.” (E1, P. 21)

“(...) 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)

Identificación con la madre.

Dentro de esta categoría se pretendió aunar las 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.

Se dividió en dos subcategorías: la primera es el valor de la madre en la familia, relacionada con todas esas enseñanza, el ejemplo, la buena educación, el amor, entre otros, que la mamá desde pequeñas inculcaba a sus hijas y que a su vez ella iban introyectando hasta volverlas suyas.

“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)

“Yo de por sí ya estaba alejada de la familia, y estaba independiente y estaba sola, pero me sentía más sola y de hecho todavía lo siento porque mi mamá siempre me tuvo ahí como protegida, como cuidándome, entonces me sentía más débil, más frágil... porque ya no había quien se preocupara hasta por lo más mínimo” (E3, P. 24)

“Sé que desde el cielo junto con mi papá, estas orgullosa porque hicieron una gran labor con nosotros, gracias a Dios a y ustedes somos una familia unida, luchadora, amorosa, solidaria y que siempre estamos el uno para el otro.” (C2, P.8)

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, expresado así:

“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)

“A pesar de tu ausencia he sido feliz, porque es el ejemplo que me diste, de ti aprendí a amar la familia, a dar sin esperar nada a cambio, a confiar en los demás, a ser fuerte, luchadora y a disfrutar de las pequeñas cosas que hacen grande la vida.” (C2, P.8)

Afrontamiento de la pérdida.

La siguiente categoría a abordar, está relacionada con todos aquellos recursos a los cuales las dolientes recurrieron en su proceso de duelo, para finalmente asumir o sobrellevar la pérdida, nombrada dentro del estudio como Afrontamiento de la pérdida.

Dentro de esta categoría emergieron subcategorías tales como redes de apoyo, aprendizaje sobre la importancia de la familia, creencias religiosas y ruptura del vínculo.

Así pues, la subcategoría redes de apoyo se describe como las personas que de algún modo aportaron en el proceso de duelo de las participantes teniendo en cuenta, familiares, amigos, profesionales o guías religiosos.

“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)

“No, pues ahí como el apoyo más grande fue de mi papá y de Jaime, porque a pesar de que yo sé que el sentía mucho dolor, aparentemente con nosotros era muy fuerte, de hecho uno no podía hablar de ella porque el ahí mismo se le aguaba el ojo.” (E2, P.18)

“No, ayuda no, porque yo nunca he creído mucho en los psicólogos, o por lo menos nunca ha llegado un persona que a mí me inspire la suficiente confianza como para, como para yo abrirme completamente, entonces no, simplemente lloraba y de pronto en alguna ocasión hablaba con alguna amiga y me desahogaba.” (E3, P.20)

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 si como un aprendizaje sobre la importancia de la familia.

“(…) uno en la vida a veces pasa por momentos difíciles con la mamá como de rebeldía, de grosería, de cosas, pero uno debe saber que lo más grande que Dios le da a uno es la mamá, la familia.” (E1, P.22)

“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)

“(...) tratar en lo posible de estar en familia, de compartir más con ellos, que ella donde este, este tranquila y que sepa que yo estoy bien, que soy capaz de seguir viviendo sin ella, aunque me haga mucha falta.” (E3, P. 24)

Adicionalmente, emerge 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 y el efecto beneficioso que estas prácticas puede resultar en el proceso del duelo.

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

“Yo sé que desde el cielo siempre estas con nosotros y que no dejas de velar por nuestro bienestar.” (C2, P.3)

“Ojalá allá en el cielo, donde estés me cuides me protejas y sigas amándome como lo hacías acá en la tierra.” (C3, P. 9)

Relación con la madre.

En esta categoría 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 da recíprocamente entre madre e hija, donde se compartían diferentes actividades, enseñanzas, cuidados, entre otros y la madre constituía el centro del hogar y de la unión familiar.

“(...) ya después de eso como mi papá y Margarita quedaron tan solos nos fuimos a vivir... conseguimos una casa grande por San Javier (...). (E1, P. 21)

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

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 emergente 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.

“Yo estaba estudiando por ella, porque ella siempre me decía Janeth estudie, eso es lo único que a uno le queda en la vida y ese último año yo ya terminaba, no lo quería terminar, pero tuve una compañera que me... que me motivó y que me decía hágalo por ella, hágalo por ella, 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 delante, vamos a ver qué hacemos con esta vida.” (E3, P. 24)

Finalmente, en el segundo lugar 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 y la angustia que conlleva la muerte de un ser tan significativo.

“(…) 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)

“(…) pues el proyecto más inmediato era que yo me iba casar, al mes, ella se murió un 25 de mayo y yo me casé un 24 de junio y fue porque mi papá me dijo que no, que siguiera adelante con mis proyectos, pues donde mi papá no me hubiera dicho eso, yo no me hubiera casado, porque quería quedarme más en la casa, pero de todas formas Jaime de alguna forma fue apoyo para nosotros para superar todo ese duelo, pues entre comillas superar.” (E2, P. 22)

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.

8. DISCUSIÓN.

Con el fin de efectuar un análisis más profundo sobre los hallazgos obtenidos a través de las entrevistas y las cartas dirigidas a la madre, se procedió entonces, a realizar una correlación entre las teorías incluidas en este estudio y cada una de las categorías y subcategorías emergentes en la investigación encontrando lo siguiente.

En primer lugar, en el estudio llevado a cabo por Gamo et al. (2003), se encontró que la muerte de los padres es la que causa mayor impacto y la que más afecta a las personas. Esto se encuentra relacionado con lo encontrado en esta investigación, respecto a lo difícil que se les ha hecho a las participantes afrontar la pérdida de la madre; conjuntamente Rivera (2004), plantea la muerte de la madre como 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.

Por otro lado, llama la atención que ninguna de las participantes haya buscado ayuda terapéutica para sobrellevar ésta pérdida, en todos los casos coinciden en que el apoyo lo recibieron por parte de la familia o de amigos cercanos, teniendo en cuenta que el acompañamiento terapéutico resulta significativamente aportante en la elaboración del duelo tal y como se evidencia en el estudio llevado a cabo por Bermejo y Sánchez (2007) quienes hallaron que luego de recibir ayuda profesional se evidenció una notable mejoría en todos los ámbitos del ser. Esto a su vez, puede dar cuenta de la dificultad de cada una de ellas para lograr una aceptación plena de su pérdida, pues han pensado que esta ayuda resulta innecesaria para ellas.

Como se dijo previamente, Rivera (2014) en su estudio refiere que la muerte de la madre genera cambios significativos en la vida de las hijas, además, plantea que en los casos en los que la madre ocupa un rol de enfermo crónico o terminal, las hijas adoptan una posición más flexible ante la muerte; lo cual se pudo observar en la investigación actual, pues una de las hijas indicaba que le había pedido a Dios que se llevara a su madre para que no sufriera más a causa de su enfermedad, tal hecho a su vez, refiere también cierta comprensión de cara a la muerte inminente de su ser querido.

Del mismo modo, es importante citar a Neimeyer (2002) con su definición del duelo, en el cual las personas intentan darle un nuevo significado a la vida a partir de la pérdida, considerado además, como un proceso activo y que implica un afrontamiento, disponiendo de los recursos internos con los que cada persona está equipada para afrontar cualquier tipo de adversidad y que permite alcanzar un reconocimiento de una nueva realidad; aclarando que como proceso no tiene un tiempo determinado, dado que hay múltiples factores que entran en juego a la hora de afrontarlo. Lo anterior, 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. Así como hicieron uso de sus habilidades intrínsecas para reconstruir su vida a partir de la ausencia de su madre. Sin embargo, 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 otra parte, O'Connor (2006) hace referencia a que la forma de reaccionar ante la pérdida está relacionado con cuatro aspectos relevantes, el vínculo emocional con la persona; el objeto que se ha perdido; el tipo de pérdida, la personalidad y el manejo que se la ha dado pérdidas anteriores y finalmente, las circunstancias de la pérdida. En las entrevistas se pudo percibir que aunque sólo una de ellas tuvo pérdidas anteriores a la de la madre, ésta no fue antesala para lo que debía enfrentar con la muerte de ella. A su vez, las tres participantes describen que el dolor por la muerte de la madre es único, que no experimentaron antes un dolor similar y que pese a que posterior a la pérdida de la madre sufrieron otras pérdidas significativas, como por ejemplo la del padre, nada se puede comparar con el dolor que sufrieron y que aún no logran tramitar. Adicionalmente, fue posible determinar, que la personalidad no ha sido un factor influyente para superar el dolor, puesto que todas siguen sujetas a este; no obstante, en común se halló que la familia les ha servido de acompañamiento para afrontarlo.

Como se afirmó anteriormente, al considerarse el duelo como un proceso, tanto Neimeyer (2002) como O'Connor (2006) han planteado la elaboración del duelo a través de unas fases o etapas; pero puede darse que no todas las personas que sufren una pérdida pasen y superen cada una de las etapas en un tiempo establecido. Entre estas etapas se plantea que existe un primer momento llamado fase de la evitación o negación, etapa en la cual predomina la conmoción, la confusión, la irrealidad y el aturdimiento; así pues, dentro de la investigación es posible percibir la negación de la realidad, especialmente en el momento de conocer la noticia de la muerte de la madre, ellas detallan sentimientos similares a los descritos, incluso una de ellas, indicaba que le parecía ver a su mamá en la habitación y ver todo lo que pasaba como si se tratara de un sueño.

También, Neimeyer (2002) habla de las fases de la asimilación y de la acomodación, en la primera se experimentan con mayor agudeza los sentimientos de tristeza, soledad y angustia y

en la segunda se inicia un proceso de reconstrucción y de adaptación a una nueva vida sin el ser querido; la primera etapa fue vivida con mayor intensidad por las tres participantes, ellas aún aducen sufrimiento, el cual permanece y aunque, como se dijo anteriormente, reconstruyeron su vida, formaron su familia y continuaron con su proyecto de vida en el ámbito académico y profesional, puede decirse que no llegaron a una aceptación de esa pérdida, puesto que todas las participantes coinciden en aceptar que esa ausencia duele como el primer día y que es un vacío que nunca se llenó.

En consonancia con lo anterior, O'Connor (2006) incluye el enojo como una de las etapas del duelo, la cual es dirigida a otras personas o hacia sí mismo en forma de depresión; en la investigación se encontró como en una de las dolientes, la rabia era la emoción predominante, la cual fue dirigida a Dios por no haber aliviado a su madre. Con respecto a esto, Gerlein (2002) también indica que muchas veces cuando ese sentimiento se dirige a Dios, es sólo la muestra de los intentos desesperados de hallar una respuesta a ese hecho que resulta incomprensible.

Otro tipo de duelo que se observó claramente en la investigación fue el duelo anticipado, en el cual Rando (2000) (Como se cita en Meza, et al., 2008) plantea que lo realmente significativo, radica en que al darse una anticipación de la muerte, se da una oportunidad más amplia de comprender la pérdida como un proceso inherente a la condición humana y según esto, en la investigación se pudo observar como dos de las participantes a pesar de sentir el dolor de prever la muerte de la madre y lidiar con todo el sufrimiento que trae consigo una enfermedad crónica o terminal, se pudo hallar cierta comprensión de la muerte, en expresiones tales como “le pedía a Dios que se acordará de ella o estaba esperando su muerte”; ambas, manifestaciones de una aprobación de la muerte, sin negar el dolor que esta acarrea.

Así mismo, es importante hacer especial énfasis al tema del duelo por pérdida de los padres, teniendo en cuenta que la muerte de la madre supone ser más impactante en la vida de los hijos, así éstos ya tuvieran un proyecto de vida construido en el ámbito familiar o profesional, pues a todo esto, 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, mediante las manifestaciones que las hijas hacían cuando se referían a que su madre lo era todo en sus casas, cuando afirmaban que si ella moría quien más las iba a querer; pues 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. Con 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 cual se vio de manera muy específica en cada uno de los encuentros con las participantes, pues fue posible comprender que a pesar del tiempo, el dolor seguía intacto, más allá de lo manifestado explícitamente a través de las palabras y las expresiones de dolor.

Para concluir, es importante tener en cuenta la definición del proyecto de vida 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.

9. CONCLUSIONES

Se puede concluir a partir de esta investigación 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 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.

10. LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES.

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.

11. LISTA DE REFERENCIAS

- Bermejo J. y Sánchez E. (2007) Grupos de ayuda mutua en el duelo: eficacia y perspectivas. *Mapfre Medicina*, 18(2), 82-90.
- Blanco Toro L., Librada Flores S., Rocafort Gil J., Cabo Domínguez R., Galea Marín T. y Alonso Prado M., (2007) Perfil del cuidador principal del enfermo en situación terminal y análisis del riesgo de desarrollar duelo patológico. *Medicina Paliativa*, 14(3), 1-4.
- Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30. ISSN 1137-6627
- Campo-Redondo, M. and Labarca Reverol, C. (2009). La teoría fundamentada en el estudio empírico de las representaciones sociales: un caso sobre el rol orientador del docente. *Opción*, 25(60), 41-54.
- Caycedo, M. (2007). La muerte en la cultura occidental: antropología de la muerte. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 36(2), 332-339.
- Díaz Facio-Lince V. (2002) El duelo como acto frente a la desaparición forzada. *Revista Acheronta* 15,1-7.
- Flores Crispín, M. (2008). *Resiliencia y proyecto de vida en estudiantes del tercer año de secundaria de la UGEL 03*. Magíster en Psicología. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Flores Herrera, E. (2009). Valores creativos, experienciales y actitudinales. [Blog] *Logoforo*. Disponible en: <http://logoforo.com/tres-grupos-de-valores-para-el-sentido/> [Consultado 15 Feb. 2017].
- Fonnegra de Jaramillo, I. (1999). *De cara a la muerte*. Bogotá: Intermedio.
- 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. y Pazos Pezzi, P. (2009). El duelo y las etapas de la vida. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 29(2), 455-469. DOI: 10.4321
- 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
- García Montoya, M. (2013). *El proceso de duelo en psicoterapia de tiempo limitado, evaluado mediante el método del tema central de conflicto relacional (CCRT)*. Doctorado. Universidad Complutense de Madrid.
- García, A. (2012). *La pérdida y el duelo: una experiencia compartida*. Madrid
- 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.

- Romero, V. (2014). Tratamiento del duelo: exploración y perspectivas. *Psicooncología*, 10(2-3).
DOI: 10.5209
- Rodríguez Gómez, G., Gil Flores, J. y García Jiménez, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Granada: Ediciones Aljibe.
- Serret Vidal C. y Asensio Aguilera, J. (2013). La humanización del duelo: la experiencia de Can' Eva. Barcelona: Ediciones Octaedro.
- Vargas Trepaud, R. (2005). *Proyecto de vida y planeamiento estratégico personal*. Lima.
- Yoffe, L. (2003). El duelo por la muerte de un ser querido: creencias culturales y espirituales. *Psicodebate*, 3(0), 127.
- Yoffe, L. (2013). Nuevas concepciones sobre los duelos por pérdida de seres queridos. *Unife*, 21(2).

12. ANEXOS

12.1 Consentimiento informado.

Fecha: _____

Yo _____ con documento de identidad _____ de _____, después de conocer ampliamente los objetivos de la investigación: EFECTOS EN EL PROYECTO DE VIDA DE MUJERES QUE HAN TENIDO UNA VIVENCIA DE DUELO POR LA PÉRDIDA DE LA MADRE acepto participar en ella de la siguiente manera:

- Contestando las preguntas formuladas en la entrevista y realizándole una carta a mi madre fallecida, donde le exprese como ha cambiado mi proyecto de vida luego de su muerte.
- Aceptando que los resultados de las evaluaciones sean utilizadas en la preparación de publicaciones científicas y académicas.
- Autorizando la grabación o filmación de las sesiones.
- Entiendo que no se recibirá dinero por parte de la investigadora. Todas las evaluaciones realizadas serán gratuitas.
- Se reserva el anonimato aun cuando no sean publicados los resultados.

Finalmente, puedo retirarme de la investigación cuando lo desee.

Participante.

CC. _____

Investigadora.

CC. _____

12.2 Guía de la entrevista

1. ¿Cómo te llamas?
2. ¿Cuántos años tienes?
3. ¿Cuál es tu ocupación?
4. ¿Cómo está conformada tu familia?
5. ¿Cómo se llamaba tu madre?
6. ¿Cómo era tu relación con tu madre?
7. ¿Cómo era tu vida cuando ella aún vivía?
8. ¿Vivías con tu madre?
9. ¿Qué actividades compartías con ella?
10. Antes de la muerte de tu madre, ¿Habías tenido una pérdida significativa?
11. ¿Hubo diferencias en la forma en que viviste ambos duelos?
12. ¿Hace cuánto tiempo falleció tu madre?
13. ¿Cuál fue la causa del fallecimiento de tu madre?
14. ¿Cuántos años tenía tu madre cuando murió?
15. ¿Cuántos años tenías tú?
16. ¿Cómo recibiste la noticia del fallecimiento de tu madre?
17. ¿Cuál fue tu reacción?
18. ¿En qué pensabas en ese momento?
19. ¿Qué recuerdas acerca de la velación, el entierro, que sentimientos e ideas tenías en ese momento?
20. ¿Cómo viviste los días siguientes a la pérdida?
21. ¿Buscaste apoyo de otros familiares, amigos o apoyo profesional?
22. ¿Crees que ya elaboraste el duelo?
23. ¿En qué momentos la extrañas?
24. ¿Cómo fue el proceso de la elaboración del duelo?
25. ¿Qué aprendizajes has tenido de esta experiencia?
26. ¿En qué aspectos cambió tu vida luego de la pérdida de la madre?

12.3 Codificaciones.

Las codificaciones se encuentran diferenciadas con cada una de las participantes y los párrafos de las transcripciones correspondientes así, el código E1 hace relación a la entrevistada número uno y el código entre paréntesis hace referencia al párrafo en donde se encuentra la subcategoría.

Categoría	Subcategoría	Codificación
	Emergente en fechas especiales.	E1 (9, 14,15, 20) E2 (20,22) E3 (21, 22,) C1 (1) C2 (4, 5, 6, 7) C3 (5)
Duelo	Negación de la realidad.	E1 (14,15, 17, 18) E2 (14, 15, 16) E3 (15, 24) C2 (2, 3) C3 (3)
Proceso dinámico que afronta toda persona que sufre la pérdida de un ser querido, el cual a veces se elabora y otras no.	Duelo no elaborado.	E1 (13, 19) E2 (19, 20) E3 (10, 16, 17, 20, 21) C1 (1, 3, 5) C2 (1) C3 (1, 2,7,8)
	Duelo anticipado.	E1 (10, 16) E3 (12, 15)

Categoría	Subcategoría	Codificación
Reacción ante la pérdida. Actitudes, comportamientos y emociones que a pesar del tiempo siguen intactas y que generan cambios en el estado de ánimo de las dolientes al traerlos al recuerdo.	Manifestación conductual.	E1 (14, 16) E2 (14, 15, 16) E3 (18, 19, 20, C3 (6)
	Manifestación emocional.	E1 (15,16, 17) E2 (13, 14) E3 (15, 17, 18, 19 C1 (3) C3 (4)
	Emociones que permanecen en el tiempo.	E1 (15, 24) E2 (20) E3 (21) C1 (8) C2 (1, 2, 9) C3 (1, 3, 4, 7, 8)
	Actitudes asumidas.	E1 (17, 21) E3 (24)

Categoría	Subcategoría	Codificación
Identificación con la madre. 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.	El valor de la madre en la familia.	E1 (7, 22) E2 (8, 22) E3 (24) C1 (2, 7, 8) C2 (8, 10, 11)
	Significado de ser mamá.	E1 (17, 23) C2 (10)

Categoría	Subcategoría	Codificación
Afrontamiento de la pérdida. Recursos a los que el doliente recurre para asumir la pérdida.	Redes de apoyo.	E1 (17, 18) E2 (18) E3 (20, C1 (5)
	Aprendizaje sobre la importancia de la familia.	E1 (18, 22) E2 (21) E3 (23, 24)
	Creencias religiosas.	E1 (18, 19) E3 (20) C1 (4, 5)

	C2 (3, 8)
	C3 (9)

Categoría	Subcategoría	Codificación
Relación con la madre. Vínculo afectivo que se construye a partir de las experiencias vividas entre madre e hija.	Afectiva - cercana.	E1 (4, 6, 7, 20)
		E2 (5, 6, 17)
		E3 (6, 8)
		C1 (6)
	Afectiva – alejada.	E3 (5)

Categoría	Subcategoría	Codificación
Proyecto de vida. Metas y objetivos trazados para realizar en un determinado tiempo en todos los ámbitos de la vida.	Proyectos motivados por el recuerdo de la mamá.	E3 (24)
	Proyectos que continuaron pese a la pérdida.	E1 (24)
		E2 (22)
		C2 (10)

12.4 Entrevistas transcritas.

Entrevista E1	Categoría	Subcategoría
<p>¿Cuántos años tienes? (1) 71</p> <p>¿Cuál es tu ocupación? (1) Ahora estoy pensionada, ama de casa</p> <p>¿Cómo está conformada tu familia? (2) Mi hijo, la señora y un nieto, pues con los que vivo.</p> <p>¿Cómo se llamaba tu madre? (3) Luz Antonia</p> <p>¿Cómo era tu relación con tu madre? (4) Excelente, con mi mamá excelente.</p> <p>¿Cómo era tu vida cuando ella aún vivía? (5) Pues, cuando mi mamá vivía yo estaba muy recién casada, apenas tenía a Juan Carlos que tenía dos años y medio y Jaime tenía un año....- ¿o sea que Jaime no la conoció?- Ella murió en el 69 y Jaime nació en el 68... Es que ni Juan Carlos, no se acuerdan de ella.</p>		
<p>¿Vivías con tu madre? (6) No, cuando mi mamá murió yo vivía por San Javier, pero diario viaja donde ella con los muchachos, porque ella sufría EPOC de fumar, fumaba mucho y a lo último se complicó con el corazón, entonces yo viajaba donde ella muy seguido y el esposo me recogía en la casa y me traía a la casa y ya a la último que se vio tan enferma... - ah en eso vos no trabajas?- No, Es que yo recién casada, hasta que tuve marido no trabajé, vine a trabajar cuando él se fue.</p>	<p>Relación con la madre.</p> <p>Relación con la madre.</p>	<p>Afectiva, cercana. Excelente relación.(4)</p> <p>Afectiva, cercana. Hija cuidadora.(6)</p>
<p>¿Qué actividades compartías con ella? (7) A mi mamá le gustaba mucho jugar parqués, entonces yo no jugaba porque ella tenía su grupo de amigos y jugaban con mi papá, entonces yo no cabía ahí porque era un parqués de cuatro,</p>	<p>Relación con la madre.</p> <p>Identificación con la madre.</p>	<p>Afectiva, cercana. Compañía. (7)</p> <p>El valor de la madre en la familia.</p>

<p>pero siempre me sentaba al lado de ella, la apoyaba y gozaba cuando ganaba y nos reíamos y servía el algo a las vecinas. La relación fue muy bonita, porque mi mamá fue muy humilde, muy paciente, muy piadosa. 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. Vea la más chiquita le da ejemplo a ustedes, yo estaba muy pequeña, yo no me había casado siquiera, estaba estudiando y me iba a hacer empanadas con ella y era feliz. Yo de ella aprendí mucho a estar en la iglesia, a servir, a ayudar, a colaborar. Me dejó esas enseñanzas muy lindas.</p> <p>Antes de la muerte de tu madre, ¿Habías tenido una pérdida significativa? (8) No, la primera fue la de mi mamá.</p> <p>¿Hace cuánto tiempo falleció tu madre? (9) 29 de marzo de 1969 (47 años) una fecha que no se me olvida, en cambio me preguntas cuando murió mi papá y no me acuerdo.</p> <p>¿Cuál fue la causa del fallecimiento de tu madre? (10) Fumaba mucho, EPOC, y se le complicó con el corazón. A mí me dolía mucho cuando iba a visitarla, porque le veía los pies hinchados, empezó a retener líquidos. Ella fumaba mucho y yo recuerdo que me mandaba a prender el cigarrillo a la estufa, al fogón y yo hacía así (suspira) y ese humo me ahogaba yo decía ¡ay! No que no que horrible yo no voy a fumar, mamá pero vos por qué... -¡ay! Mija pero si me gusta - a mí nunca me gustó que ella fumara, -¿y tú nunca fumaste? No, nunca, nunca, es que yo con solo prenderlo, aspiraba mucho y claro se me venía el humo y me daba la tos y yo decía: No, yo no voy a prender esto.</p>	<p>Duelo</p>	<p>Enseñanzas, ejemplo. (7)</p> <p>Emergente en fechas especiales. Recuerdos. (9) Nostalgia. (14) Tristeza.</p>
---	---------------------	---

<p>¿Cuántos años tenía tu madre cuando murió? (11) Mi mamá, ella murió joven, murió como de 62. Si, ella estaba joven.</p>		
<p>¿Cuántos años tenías tú? (12) Tenía más o menos 20 años, 20 o 21, pues no tiene que ser tan preciso y ya tenía los dos muchachos, Jaime tenía un año.</p>	Duelo.	Duelo anticipado. Enfermedad grave. (12)
<p>¿Cómo recibiste la noticia del fallecimiento de tu madre? (13) No, muy duro. Yo vivía en San Javier y me llamó una vecina, porque cuando uno tiene un enfermo en la casa... – ¿pero en ese momento no estabas allá, en la casa? – no, yo la había visitado pero yo me había ido como a las 8 pm para la casa, pero entonces al amanecer, eran como las 5 de la mañana y sonó el teléfono y dije yo ¡ahhhh! ¡Una mala noticia! Y me dijo una vecina Blanca Luz ¡ya! Y yo le dije ¿Ya qué, ya murió mi mamá? – ¡sí, Descansó! – bueno, eso fue impresionante. Ahí mismo le llevé los niños a la suegra, a la mamá de Gabriel Darío, que vivía cerquita y ella me los cuida y yo me fui para la casa y no a mí me impresionó mucho ver a mi mamá, porque... jumm me impresionó mucho porque se veló en la sala, que en ese tiempo se velaban en la sala y me asomé a verla y se me quedó la imagen de ella grabada, porque en ese tiempo le ponían como un, un, un, un... cómo se llama eso? Un... Un hábito, como de Carmelita o de monja y un escapulario aquí (señalándose la mano) y la carita así cerradita y los ojos cerrados... pero a mí se me grabó ese hábito y desde ahí dije yo no vuelvo a ver muertos en ataúdes, yo me voy a guardar el recuerdo de la persona viva, pero yo no vuelvo a ver y eso fue muy duro.</p>	Duelo	Duelo no elaborado. Recuerdos impactantes que permanecen. (13)
<p>¿Cuál fue tu reacción? (14) ¿Cuándo me avisaron? Llorar, llorar y dije ¡ay! Mijo que se murió mi mamá y ¡ay! No vaya llame a mi mamá que se lleve los niños, venga vamos a la casa, él me llevó. Bueno, en ese</p>	Duelo Reacción ante la	Negación de la realidad. Confusión. (14) Manifestación

<p>tiempo estábamos bien, vivíamos bien... y llorar, un llanto, una tristeza, un ahogo, un dolor aquí (se señala el pecho) que yo decía ¡ay! No es que, es que la mamá no, no, no. Eso fue en marzo y a los poquitos meses fue mayo, el día de la madre y yo me acuerdo que el padre celebró en la parroquia de la Consolata el día de la madre y yo iba a pie desde mi casa, dos cuadras, a la Consolata y yo desde que salí, salí llorando, hasta que llegué a la iglesia. Y yo me acuerdo que yo lloraba y llegaba y yo decía, esa casa era grande de piezas en galería y yo pasaba por la pieza de ella y me parecía que la veía. No, muy duro.</p>	<p>pérdida.</p>	<p>conductual. Llanto incontrolable, alteración en los sentidos. (14)</p>
<p>¿En qué pensabas en ese momento? (15) ¿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. Yo pensaba que a mí como que el mundo se me había cerrado y veía todo como oscuro, yo no le encontraba salida a nada. 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.</p>	<p>Duelo.</p> <p>Reacción ante la pérdida.</p>	<p>Negación a la realidad. Aturdimiento, Evitación.(15) Manifestación emocional. Tristeza, soledad, desesperanza. (15)</p> <p>Emociones que permanecen en el tiempo. (15)</p>
<p>¿Qué recuerdas acerca de la velación, el entierro, que sentimientos e ideas tenías en ese momento? (16) Muy triste porque en ese tiempo mi hermana Eugenia estaba esperando la muerte de mi mamá para irse para Estados Unidos. Allá ya estaba Humberto con las chiquitas, con la niña, con Gloria y María Victoria y Beatriz que eran las más grandecitas estaban en mi casa. Entonces ¡ay! Eugenia muy triste, Eugenia gritaba. ¡Ay no! Y yo me acuerdo que fue en el cementerio de la América y ¡ay! Yo me acuerdo cuando la metieron a esa bóveda... jummm yo</p>	<p>Reacción ante la pérdida.</p> <p>Duelo.</p>	<p>Manifestación emocional. Tristeza, angustia. (16)</p> <p>Manifestación conductual. Gritos, pérdida del sentido, alteración de la visión. (16)</p> <p>Duelo anticipado. Espera y aceptación</p>

<p>como que perdí el sentido y después desperté por ahí sentada. – ¿Te desmayaste? - Sí, yo dije ¡ay! Dios mío, ¿Yo sí puedo con esto?, pues de las palabras directamente no me acuerdo, pero yo estaba muy angustiada, muy triste. A mí como que todo se me cerraba, yo veía la gente y la veía como un robot, como un robot, como que pasaban.</p>		de la muerte. (16)
<p>¿Cómo viviste los días siguientes a la pérdida? (17) Recuerdo que sentí mucho apoyo de la suegra, de la familia, de doña Teresa, del esposo. Me refugiaba mucho en los niños, eran como un aliciente para mí, pero entonces como en ese tiempo se hacían las novenas en la casa, entonces yo... llegábamos por la noche a hacer la novena y yo llegaba a la casa y era un recuerdo, una nostalgia, una tristeza. Veía las amigas de ella, con las que jugaba parques y me parecía que ella estaba ahí, que ella entraba, que ella estaba ahí. Eso fue como hmmm... como un sueño, como una pesadilla. Muy duro, muy triste, pero a lo último dije yo... ah porque las vecinas me decían: - ay pero vea gracias a Dios ella... porque ella manejaba pipeta de oxígeno... Gracias a Dios ella ya no se asfixia, no se ahoga. ¡Ay! Si mi mamá descansó, pero de todas maneras hace mucha falta y deja un vacío 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. ¿Buscaste apoyo de otros familiares, amigos o apoyo profesional?</p>	<p>Afrontamiento de la pérdida.</p> <p>Reacción ante la pérdida.</p> <p>Duelo.</p> <p>Identificación con la madre.</p>	<p>Redes de apoyo. Familia y vecinos. (17)</p> <p>Manifestación emocional. Tristeza. (17) Actitud asumida. Resignación. (17)</p> <p>Negación de la realidad. (17)</p> <p>Significado de ser mamá. Valorar la función de madre cuando uno ya lo es. (17)</p>
<p>(18) 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. Y entonces ya Eugenia se fue muy</p>	<p>Afrontamiento de la pérdida.</p>	<p>Redes de apoyo. Amigos, familiares, vecinos. (18)</p> <p>Creencias religiosas. Refugio espiritual. (18)</p>

<p>triste, pero me dijo: Ya me voy tranquila porque mi mamá ya no sufre... entonces la comunicación con ella, entonces en ese tiempo pues vivía Margarita y ahí estábamos la familia unida. La unión de la familia y el acompañamiento tanto de la familia como de los amigos sirvieron mucho, sirvieron mucho; pero no necesite como ir donde un psicólogo o así, no. Yo he recorrido mucho a la oración, a buscar a Dios, refugio en Dios y en mis cosas espirituales... Y entregada al oficio de ama de casa. En ese tiempo Marta Lía, la señora de Rodrigo, vivía cerquita a la casa entonces ella cada rato iba me acompañaba, me ayudaba, me ayudaba con los niños, me decía que saliera que ella me los cuidaba.</p>		<p>Aprendizaje sobre la importancia de la familia. Unión familiar. (18)</p>
<p>¿Crees que ya elaboraste el duelo? (19) Si, uno recuerda no con ese dolor y esa angustia de recién pasada, pero es un recuerdo, un recuerdo, como una etapa que se vivió, que uno vivió, que superó. El duelo ya si, el duelo ya se elaboró, el recuerdo queda para siempre y más yo que todos los días rezo y la veo y le digo ay! Desde allá ayúdanos. Bueno, yo hablo con ella como si estuviera viva, lo mismo que con Helenita. Pero si, el duelo lo manejé bien, pero el recuerdo queda, en la mente y en el corazón. Es que uno nunca va olvidar al papá, ni a la mamá, ni a las hermanas, uno ya no los recuerda con el mismo dolor, ni con la misma angustia, ni la misma tristeza. Es un duelo ya elaborado.</p>	<p>Duelo.</p> <p>Afrontamiento de la pérdida.</p>	<p>Duelo no elaborado. Sensación de vacío. (19)</p> <p>Creencias religiosas. Refugio espiritual. (19)</p>
<p>¿En qué momentos la extrañas? (20) Los días de madre, los 31... días de madre, 31... en mi recuerdo está siempre, está siempre presente en mis oraciones, pero hay fechas especiales: días de madre porque uno ve que le celebran la fiesta a la mamá y uno dice: ay! Tan bueno tener la mamá viva; un 31 también estar con la mamá. Pero los 31 y los años que la pasamos juntas, la pasamos muy bien, no necesariamente porque estábamos en fiestas o</p>	<p>Duelo.</p> <p>Relación con la madre.</p>	<p>Emergente en fechas especiales. Añoranzas. (20)</p> <p>Afectiva – Cercana Cálida. (20)</p>

<p>cosas, pero yo recuerdo que las vecinas y de pronto lo invitaban a uno venga un ratico, porque mi mamá casi no salía, pero eso sí, sonaban las doce y nos íbamos pa' la casa a saludar a la mamá. Entonces son unos momentos de unos recuerdos bonitos.</p>		
<p>¿Cómo fue el proceso de la elaboración del duelo?</p> <p>(21) El primer año fue muy duro... el otro, como dos años, día de la madre... pero yo ya después decía ah! Ya tengo que ser realista, saber que mi mamá no está, que ya uno tiene que continuar la vida. Tengo el esposo, tengo los hijos, tengo a mi papá, tengo la otra hermana, entonces ya después de eso como mi papá y Margarita quedaron tan solos nos fuimos a vivir... conseguimos una casa grande por San Javier, cerquita a Santa Lucía, nos fuimos a vivir mi papá, mi hermana y nosotros. Ya después compramos casa en los Alpes, Margarita se casó y mi papá se consiguió una señora y se fue a vivir con ella. Entonces ya quedamos nosotros en el hogar, en el matrimonio con los hijos.</p>	<p>Reacción ante la pérdida.</p>	<p>Actitudes asumidas. Aceptación. (21)</p>
<p>¿Qué aprendizajes has tenido de esta experiencia?</p>	<p>Identificación con la madre.</p>	<p>El valor de la madre en la familia. Valor de la madre y de la familia. (22)</p>
<p>(22) Que el aprendizaje hmmm es que uno en la vida a veces... uno en la vida a veces pasa por momentos difíciles con la mamá como de rebeldía, de grosería, de cosas, pero uno debe saber que lo más grande que Dios le da a uno es la mamá, la familia. La mamá y que uno debe valorarla y vivir con ella, darle lo mejor en vida, porque uno no sabe en qué momento se va ir, estar con ella, darle lo mejor, disfrutarla y hacerle la vida agradable, porque no, pues no puede uno ser grosero, rebelde o cosas así que uno diga ¡ay! Pero que pesar yo como fui con mi mamá, ¡no! Y no solamente decir eso de la mamá, sino de la gente con la que uno vive. No tener pues malos recuerdos, ni momentos, pues momentos difíciles los tenemos todos, pero hacerle la vida agradable a los demás.</p>	<p>Afrontamiento de la pérdida.</p>	<p>Aprendizaje sobre la importancia de la familia. (22)</p>
	<p>Identificación con la</p>	<p>Significado de ser mamá.</p>

<p>¿En qué aspectos cambió tu vida luego de la pérdida de la madre?</p> <p>(23) Después de la pérdida de mi mamá y después de superar el duelo y las tristezas, le dediqué mucho amor a los hijos y mucha compañía. A pesar de que tuve un esposo que casi no le gustaba que cuando llegaba que no lo saludara uno de beso, ni de abrazo, entonces yo abrazaba... por eso es que ellos son así tan fríos, entonces yo los abrazaba, me iba a jugar con ellos, subía al morro, jugaba golosa, jugaba fútbol; es decir, les di lo mejor, porque de pronto yo diría que ay! de pronto unos niños perder una madre es muy duro, uno perder la mamá es muy duro, ojala que nunca le toque a uno como niño, sino ya como grande... entonces eso, como dar lo mejor y disfrutar los mejores momentos cuando unos los tiene a los hijos, lo mismo a la mamá.</p>	<p>madre.</p>	<p>Disfrutar el papel de madre y darse cuenta de su importancia. (23)</p>
<p>¿En qué cambio tu proyecto de vida, luego de la muerte de tu madre?</p> <p>(24) Los proyectos de vida siguieron igual, yo ya tenía el esposo, tenía los hijos y estaba dedicada al hogar, a la familia porque en ese tiempo yo no trabajaba. Cambió que ya no teníamos donde ir, pero como ya la familia se unió y nos fuimos a vivir juntos, entonces ya ese vacío de mi mamá, yo ya lo llenaba con Margarita, claro que el vacío de la mamá nunca se llena, pero yo ya me sentía más acompañada con ellos o sea que tuve un acompañamiento hasta que mi hermana se casó y mi papá se casó otra vez, 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. Me hubiera dado muy duro, si hubiera estado soltera, ¡ave maría! Pero como ya tenía mi familia, mis hijos, ya el hogar, el hogar compensó mucho el vacío.</p>	<p>Proyecto de vida.</p>	<p>Emociones que permanecen en el tiempo. (24)</p> <p>Proyectos que continuaron pese a la pérdida. Continuar con la vida, sin modificar los proyectos. (24)</p>

Entrevista E2	Categoría	Subcategoría
<p>¿Cuántos años tienes? (1) 43</p> <p>¿Cuál es tu ocupación? (2) Independiente</p> <p>¿Cómo está conformada tu familia? (3) ¿Con la que vivo actualmente? Con mi esposo, mi hijo y mi suegra.</p> <p>¿Cómo se llamaba tu madre? (4) Nohelia</p> <p>¿Cómo era tu relación con tu madre? (5) Muy buena</p> <p>¿Cómo era tu vida cuando ella aún vivía? (6) Era una vida feliz, ella vivía muy pendiente de nosotros.</p> <p>¿Vivías con tu madre? (7) Si</p> <p>¿Qué actividades compartías con ella? (8) Los domingos cuando hacía el almuerzo pa' todos los de la casa, que todos iban a almorzar allá.</p> <p>Antes de la muerte de tu madre, ¿Habías tenido una pérdida significativa? (8) No</p> <p>¿Hubo diferencias en la forma en que viviste ambos duelos? N/A</p> <p>¿Hace cuánto tiempo falleció tu madre? (9) 20 o 21 años aproximadamente.</p> <p>¿Cuál fue la causa del fallecimiento de tu madre? (10) Un infarto fulminante al miocardio</p> <p>¿Cuántos años tenía tu madre cuando murió?</p>	<p>Relación con la madre.</p> <p>Relación con la madre.</p> <p>Identificación con la madre.</p>	<p>Afectiva – Cercana. Buenas relaciones. (5)</p> <p>Afectiva – Cercana. Felicidad. (6)</p> <p>El valor de la madre en la familia. Tradiciones. (8)</p>

<p>(11) 50 años</p> <p>¿Cuántos años tenías tú? (12) Como 22, sí.</p> <p>¿Cómo recibiste la noticia del fallecimiento de tu madre? (13) ¡Ay! No fue un momento muy duro, muy angustioso. Yo estaba en la universidad y llegó Jaime que en ese entonces era novio mío a buscarme, y ya era la última clase de, de... era la última clase de ya no me acuerdo de que materia... y yo iba bajando por la biblioteca con Tere la mejor amiga mía de la universidad, cuando me encontré con Jaime y con Omaira, la esposa de un primo... entonces le contaron a Tere y ella me dijo Doris corra, corra, corra que es muy grave y en eso ya subía Jorge en un taxi y me bajaron y cuando yo iba ahí me dijeron: su mamá se murió.</p> <p>¿Cuál fue tu reacción? (14) Yo ahí mismo... pues yo me monté en el taxi y llegué a la casa y llegué fue buscándola... y fue pues como una cosa muy horrible, pues cuando yo entré a la casa y saber que ya no estaba.</p> <p>¿En qué pensabas en ese momento? (15) No, pues yo como que no pensaba nada. Yo decía ¿Qué fue lo que pasó? Si yo cuando salí para la universidad ella estaba bien. Yo me casaba al mes y el día anterior habíamos estado viendo vestidos de novia y ese día por la mañana, como yo no tenía sino una sola clase, yo iba a clase de 8:00 y a las 9:30 o 10:00 ya iba yo por ella a la casa a seguir viendo vestidos de novia, 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.</p> <p>¿Qué recuerdas acerca de la velación, el entierro, que sentimientos e ideas tenías en ese momento? (16) Cuando yo llegué pues a la casa que me dieron la noticia, a ella se la habían llevado para</p>	<p>Reacción ante la pérdida</p> <p>Reacción ante la pérdida.</p> <p>Duelo.</p> <p>Reacción ante la pérdida.</p> <p>Duelo.</p> <p>Duelo.</p>	<p>Manifestación emocional. Angustia (13)</p> <p>Manifestación emocional y Conductual. Confusión. (14) Negación de la realidad. Impacto. (14) Manifestación conductual. Desconcierto, llanto (15) Negación de la realidad. Confusión. (15)</p> <p>Negación de la realidad Desconcierto, aturdimiento. (16)</p>
---	---	--

<p>urgencias en la Unidad Intermedia de Belén, entonces yo me fui con Jaime para allá y allá la vi en una camilla tirada y pues yo creí que todavía estaba viva, porque yo como que no creía que ella no 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 y la vi, yo la cogí y la abracé y todavía estaba tibiecita, no estaba fría del todo, pero ya no respiraba. Ya después de eso se la llevaron para la funeraria, allá la arreglaron y ya la llevaron a Campos de Paz, a la sala de velación. Lo que más recuerdo como del funeral, fue como toda la noche ahí, la gente llegando, iban los amigos nos saludaban, a todo el mundo le parecía increíble pues que mi mamá se hubiera muerto, porque nosotros vivíamos con una tía que se llamaba Mariela y ella se mantenía muy enfermita y era más viejita que mi mamá, entonces todo el mundo preguntaba: ¿No fue Mariela? ¿Fue Nohelia? Entonces a todo el mundo le parecía increíble que fuera mi mamá la que se hubiera muerto. El día del entierro fue muy duro, porque era un jueves y estaba lloviendo, entonces íbamos mi papá, mis dos hermanas y mi hermano y yo, éramos los cuatro abrazados, subiendo por campos de paz y la gente detrás de nosotros y eso fue un entierro hmm porque fue tanta gente y le llevaron una serenata de mariachis y a todos nos dieron unos claveles rojos o rosas rojas, yo ya no me acuerdo y se las tirábamos a ella así, con el ataúd abierto. Yo no hacía sino llorar, yo no me imaginaba la vida sin mi mamá.</p>	<p>Reacción ante la pérdida.</p>	<p>Manifestación conductual. Confusión, desconcierto, llanto. (16)</p>
<p>¿Cómo viviste los días siguientes a la pérdida? (17) 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. Siempre que yo salía con Jaime, pues que es ahora mi esposo, yo me le reportaba y la primera llamada cuando</p>	<p>Relación con la madre.</p>	<p>Afectiva - Cercana. Ella era todo. (17)</p>

<p>llamé a mi casa a decir estoy en tal parte, pues yo pensé mami estoy en tal parte, pero no era mi mamá, era Lela la que me había contestado, para mí eso fue muy duro, ahí mismo me puse a llorar.</p> <p>¿Buscaste apoyo de otros familiares, amigos o apoyo profesional? (18) No, pues ahí como el apoyo más grande fue de mi papá y de Jaime, porque a pesar de que yo sé que el sentía mucho dolor, aparentemente con nosotros era muy fuerte, de hecho uno no podía hablar de ella porque el ahí mismo se le aguaba el ojo.</p> <p>¿Crees que ya elaboraste el duelo? (19) No, porque no me gusta pensar en esos momentos difíciles de mi vida.</p> <p>¿En qué momentos la extrañas? (20) Cuando veo a mi hijo, a mis sobrinos, que yo sé que ella sería muy feliz viéndonos a todos como estamos ahora. Yo sé que ella disfrutaría mucho de los nietos, a ella le encantaban mucho los niños y era muy alegre. 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. Todos los domingos iban todos los primos a almorzar a la casa y eso era casi que un ritual que todos los domingos el almuerzo era en la casa y a ella no le importaba cocinar pa' 15 o 20 personas.</p> <p>¿Qué aprendizajes has tenido de esta experiencia? (21) 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.</p> <p>¿En qué aspectos cambió tu vida luego de la</p>	<p>Afrontamiento de la pérdida.</p> <p>Duelo.</p> <p>Duelo.</p> <p>Reacción ante la pérdida.</p> <p>Afrontamiento de la pérdida.</p>	<p>Redes de apoyo. Familia. (18)</p> <p>Duelo no elaborado. (19)</p> <p>Emergente en fechas especiales. Recuerdo de la familia reunida en navidad. (20)</p> <p>Duelo no elaborado. Evitación (20)</p> <p>Emociones que permanecen en el tiempo. Tristeza. (20)</p> <p>Aprendizaje sobre la importancia de la familia. Valorar la familia. (21)</p>
--	---	--

<p>pérdida de la madre? (22) A mí me hubiera gustado que mi mamá hubiera estado en el matrimonio, en todo el proceso de nosotros, cuando mi hermana cumplió los 15, cuando nos graduamos del colegio, ella se hubiera sentido muy orgullosa de nosotros, porque ella siempre nos inculco muy buenos valores, ser luchadores, trabajadores y yo creo que en eso ninguno hemos defraudado en la casa. Siempre hemos sido unas personas muy unidas y ella ha sido buena parte de ese ejemplo. ¿Y cómo cambio mi vida? Y pues el proyecto más inmediato era que yo me iba casar, al mes, ella se murió un 25 de mayo y yo me casé un 24 de junio y fue porque mi papá me dijo que no, que siguiera adelante con mis proyectos, pues donde mi papá no me hubiera dicho eso, yo no me hubiera casado, porque quería quedarme más en la casa, pero de todas formas Jaime de alguna forma fue apoyo para nosotros para superar todo ese duelo, pues entre comilla superar. A nivel de la universidad, pues yo ya estaba terminando la universidad... no, a mí me hubiera gustado compartir más como con ella. Ella siempre era pendiente de uno, pero me hubiera gustado quedarme más tiempo con ella.</p>	<p>Duelo.</p> <p>Identificación con la madre.</p> <p>Proyecto de vida</p>	<p>Emergente en fechas especiales. Anhelos. (22)</p> <p>El valor de la madre en la familia. El ejemplo que dejó. (22)</p> <p>Proyectos que continuaron, pese a la pérdida. Terminar la universidad, casarme. (22)</p>
---	--	--

Entrevista E3	Categoría	Subcategoría
<p>¿Cuántos años tienes? (1) Tengo 38 años</p> <p>¿Cuál es tu ocupación? (2) Trabajo en EPM en servicio al cliente.</p> <p>¿Cómo está conformada tu familia? (3) Somos mi hermanito, mi papá y yo.</p> <p>¿Cómo se llamaba tu madre? (4) Marta Inés Noreña de Gómez</p> <p>¿Cómo era tu relación con tu madre? (5) 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 hija</p>	<p>Relación con la madre.</p>	<p>Afectiva – Alejada No había comunicación. (5)</p>

<p>pues como de contarle sus cosas personales, pero si teníamos una buena relación.</p> <p>¿Cómo era tu vida cuando ella aún vivía? (6) Todos los días hablábamos, era sagrado, yo trataba de estar pendiente de ella; en mis vacaciones y cosas así trataba pues de compartir con ella pues porque ya no vivía con ella, entonces fue mucho mejor la relación ya cuando yo estaba viviendo sola.</p> <p>¿Vivías con tu madre? (7) No</p>	<p>Relación con la madre.</p>	<p>Afectiva – Cercana Unión. (6)</p>
<p>¿Qué actividades compartías con ella? (8) Las vacaciones, las vacaciones porque siempre que yo salía la tenía a ella en cuenta, o sea cualquier paseo que yo hacía era con ella, para que ella lo disfrutara, así fuera un paseo que ella eligiera y a mí no me gustara, pero eso es lo que más recuerdo, porque siento que no hay muchas cosas que, que tenga así claras o que las tenga muy, muy marcadas o muy en la mente. Entonces, eso es como lo que más recuerdo, porque sé que ella lo disfrutaba muchísimo, el hecho que yo le dijera venga vámonos para Bogotá o vámonos a visitar a mi tía... pues ese tipo de paseos, pues ella era súper, súper feliz. Eso es como lo que más recuerdo.</p>	<p>Relación con la madre.</p>	<p>Afectiva – Cercana Compartían actividades juntas. (8)</p>
<p>Antes de la muerte de tu madre, ¿Habías tenido una pérdida significativa? (9) Sí, un tío que quería mucho... pues obviamente eso me marco, porque casi que estuve ahí cuando eso paso, porque fue una muerte violenta.</p>		
<p>¿Hubo diferencias en la forma en que viviste ambos duelos? (10) Sí, si me dolió mucho, pues me dio muy duro, pero no se compara a la muerte de mi mamá, porque pues mi mamá para mí era todo.</p> <p>¿Hace cuánto tiempo falleció tu madre?</p>	<p>Duelo.</p>	<p>Duelo no elaborado. Dolor que permanece. (10)</p>

<p>quería mucho, porque yo sabía que ella también sufría y que hasta el último momento siempre pensó en que yo era la que me iba a quedar sola.</p> <p>¿En qué pensabas en ese momento? (17) Lo único que yo pensaba, y a veces todavía lo pienso, aunque ya ese rabia se ha ido mermando un poquito era rabia, mucha rabia con Dios, mucha rabia, porque decía que ella no se merecía haber sufrido tanto, pues que no valía la pena que ella hubiera pasado por taaanto dolor para que finalmente, se hubiera muerto. Pues que hubiera dicho uno, bueno sufrió mucho, tuvo que aguantarse muchos dolores, pero finalmente, se salvó.</p> <p>¿Qué recuerdas acerca de la velación, el entierro, que sentimientos e ideas tenías en ese momento? (18) Verla ahí en ese cajón, como... pues como... pues como ahí dormida, ¡ay! No sé... eso era como un sueño, como... no se... en algún momento se me alcanzaron a acabar las lágrimas... pero era muy raro porque yo siempre había pensado no mi mamá me falta yo siempre le voy a decir lléveme, lléveme, lléveme y no fui capaz de decirle eso porque, no sé si ella me dio las fuerzas o qué, pero simplemente la abrazaba y le decía que me perdonara las cosas malas, pero era como... no, no sé cómo explicarlo, eso era una cosa... era un dolor tan horrible, no se... uno siente que se le acaba a uno la vida.</p> <p>¿Cómo viviste los días siguientes a la pérdida? (19) 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. Y lloraba mucho, no había día que yo no llorara, todos los días, todos los días. Cuando eso yo estaba terminando la universidad y me iba llorando todos los santos días para la universidad, yo no quería seguir estudiando, me levantaba llorando. Yo ya no tenía a quien llamar todos los días.</p> <p>¿Buscaste apoyo de otros familiares, amigos o</p>	<p>Duelo.</p> <p>Reacción ante la pérdida.</p> <p>Duelo</p> <p>Reacción ante la pérdida.</p> <p>Reacción ante la pérdida.</p> <p>Afrontamiento de la pérdida.</p>	<p>Duelo no elaborado. (17)</p> <p>Manifestación Emocional. Rabia. (17)</p> <p>Negación de la realidad (18)</p> <p>Manifestación emocional y conductual. Confusión, llanto, tristeza. (18)</p> <p>Manifestación emocional y conductual. Conductas adictivas a causa del dolor. (19)</p> <p>Redes de apoyo.</p>
---	---	--

<p>apoyo profesional? (20) No, ayuda no, porque yo nunca he creído mucho en los psicólogos, o por lo menos nunca ha llegado un persona que a mí me inspire la suficiente confianza como para, como para yo abrirme completamente, entonces no, simplemente lloraba y de pronto en alguna ocasión hablaba con alguna amiga y me desahogaba y si solamente hacia eso, llorar y llorar y llorar todos los días y decir que porque no estaba conmigo, que porque se me la tenido que llevar, que porque no estaba con nosotros, que porque no la había aliviado, que yo hubiera hecho lo que fuera para que ella estuviera conmigo, que las cosas que pude haber hecho, haber compartido más cosas con ella, decirle que la quería muchísimo. Tuve una época que cada ocho días iba al cementerio y todo el mundo me decía no, no vaya tanto, eso la pone mal, eso le hace daño, pero yo decía si yo estuviera allá, yo sé que ella iría todos los días a visitarme. Para mí ir allá era como que ella supiera que yo si estaba ahí, que yo me acordaba de ella, que yo no la iba a olvidar y allá me sentaba y lloraba y lloraba y le decía que me hacía mucha falta, que la extrañaba. Simplemente que con el tiempo ese dolor va mermando, por lo menos cuando uno recuerda ya no es con tanto dolor como al principio, entonces dejé de ir, pero si, si me hacía mucho daño ir allá.</p>	<p>Reacción ante la pérdida.</p> <p>Afrontamiento de la pérdida.</p> <p>Duelo.</p>	<p>Familiares y amigos. (20)</p> <p>Manifestación conductual. Llanto recurrente y visitas al cementerio. (20)</p> <p>Creencias religiosas. Cuestionamientos y reclamaciones. (20)</p> <p>Duelo no elaborado. Dolor que permanece. (20)</p>
<p>¿Crees que ya elaboraste el duelo? (21) Pues yo no sé si ya lo superé completamente, yo digo que uno nunca... nunca puede superar la perdida de la mamá, o pues no, no sé, por ahora yo sentiría que no, porque hay ocasiones en que estoy muy bien, estoy tranquila y soy capaz de hablar de ella, pero en otras ocasiones no, pues cuando llega una fecha especial, cuando llega diciembre, cualquier cosa que a mí me pase buena o mala siempre la traigo a mi mente. Por ejemplo ahora con mi nuevo trabajo, a mí, a mí me dio mucha alegría, pero yo lo primero que pensé es yo estar viviendo esto y sin ella, pues todo lo que yo hubiera podido darle a ella, todo el gusto que yo</p>	<p>Reacción ante la pérdida.</p> <p>Duelo.</p>	<p>Emociones que permanecen en el tiempo. (21)</p> <p>Duelo no elaborado Dolor constante. (21) Emergente en fechas especiales. Recuerdos, nostalgia. (21)</p>

<p>hubiera podido darle. Ella como estaría de contenta viviendo esto conmigo, entonces, creo que no lo he superado del todo, no.</p> <p>¿En qué momentos la extrañas? (22) Cuando tengo un mal día, cuando tengo algún problema, cuando, cuando... estoy aburrída, cuando... cuando también pasa algo muy bueno quisiera como compartir esa alegría con ella.</p> <p>¿Qué aprendizajes has tenido de esta experiencia? (23) Tratar como de.... Por qué no es fácil... tratar de demostrarle, pues a las personas que yo quiero, que realmente las quiero, decírselo, que esa otra persona sepa que es importante para mí.</p> <p>¿En qué aspectos cambió tu vida luego de la pérdida de la madre? (24) Yo de por sí ya estaba alejada de la familia, y estaba independiente y estaba sola, pero me sentía más sola y de hecho todavía lo siento porque mi mamá siempre me tuvo ahí como protegida, como cuidándome, entonces me sentía más débil, más frágil... porque ya no había quien se preocupara hasta por lo más mínimo y al principio si, uno siente que todo el mundo es muy pendiente de vos, que vos estés mejor, 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. Y proyectos no, no tenía, no, no los tenía. Yo estaba estudiando por ella, porque ella siempre me decía Janeth estudie, eso es lo único que a uno le queda en la vida y ese último año yo ya terminaba, no lo quería terminar, pero tuve una compañera que me... que me motivó y que me decía hágalo por ella, hágalo por ella, 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 delante, vamos a ver qué hacemos con esta vida. Y ahora, simplemente seguir adelante, vivir sin ella, tratar de ser feliz, tratar de estar contenta, de hacer las cosas bien para que ella se sienta muy orgullosa,</p>	<p>Duelo.</p> <p>Afrontamiento de la pérdida.</p> <p>Identificación con la madre.</p> <p>Reacción ante la pérdida.</p> <p>Proyecto de vida.</p> <p>Duelo.</p> <p>Afrontamiento de la pérdida.</p>	<p>Emergente en fechas especiales. Añoranzas (22)</p> <p>Aprendizaje sobre la importancia de la familia. (23)</p> <p>El valor de la madre en la familia. Madre protectora. (24)</p> <p>Actitudes asumidas. Empezar a ser fuerte. (24)</p> <p>Proyectos motivados por el recuerdo de la mamá. Terminar la Universidad. (24)</p> <p>Negación de la realidad. Irrealidad (24)</p> <p>Aprendizaje sobre la importancia de la familia. (24)</p>
---	--	--

<p>porque no sé qué pueda pasar mañana, entonces por ahora, tratar de disfrutar las cosas que se van dando, tratar en lo posible de estar en familia, de compartir más con ellos, que ella donde este, este tranquila y que sepa que yo estoy bien, que soy capaz de seguir viviendo sin ella, aunque me haga mucha falta.</p>		
--	--	--

12.5 Cartas Transcritas

Carta C1	Categoría	Subcategoría
<p>Diciembre 12 2016</p> <p>(1) Querida mamá, si supieras cuanto me gustaría vivieras para que pudieras disfrutar de toda esta familia tan hermosa que Dios me ha regalado, no sabes cuánto añoro tenerte a nuestro lado sobre todo en algunos momentos...</p> <p>(2) Si bien fue dolorosa tu partida dejaste en mi enseñanzas, tan valiosas que me ayudan en mi diario vivir, recordarte a y no dejar de sentir tu presencia en algunos momentos difíciles por los que tenemos que pasar.</p> <p>(3) Bien sabes que te recuerdo no con la tristeza de antes, pero si con los muchos y mejores momentos inolvidables que quedaron guardados en mi corazón.</p> <p>(4) Gracias por enseñarme a conocer a Dios y ver en él a mi mejor amigo, el que nunca nos falla, gracias por los consejos, por el ejemplo que nos diste que a pesar de mi juventud cuando te fuiste no los entendía tanto como ahora.</p> <p>(5) Sabes el gran vacío que dejaste en mi vida, vacío que al principio fue difícil superar, pero con la ayuda de Dios, mi esposo, los hijos y la familia encontré la salida a los ratos de angustia que sentía cuando recordaba y veía tu presencia en todo momento.</p> <p>(6) Siempre recuerdo con alegría los ratos que compartíamos cuando jugabas parques y me hacía a tu lado porque me decías que te daba suerte mi presencia...</p> <p>(7) Cuando paso por la iglesia de la Consolata recuerdo cuando me llevabas muy pequeña para ayudarte a hacer empanadas y era feliz poniéndome un delantal que me quedaba grande...</p>	<p>Duelo.</p> <p>Identificación con la madre.</p> <p>Reacción ante la pérdida</p> <p>Duelo.</p> <p>Afrontamiento de la pérdida.</p> <p>Duelo.</p> <p>Afrontamiento de la pérdida.</p> <p>Relación con la madre.</p> <p>Identificación con la madre.</p>	<p>Emergente en fechas especiales Anhelos (1)</p> <p>El valor de la madre en la familia. El valor del ejemplo y de las enseñanzas. (2)</p> <p>Manifestación Emocional. Tristeza (3) Duelo no elaborado. Recuerdos (3)</p> <p>Creencias religiosas. Enseñanzas espirituales (4)</p> <p>Duelo no elaborado. Soledad (5) Creencias religiosas. Enseñanzas espirituales (5) Redes de apoyo. Familia. (5) Afectiva – Cercana Cálida y amistosa. (6)</p> <p>El valor de la madre en la familia. Enseñanzas que perduran (7, 8)</p>

(8)No olvido los dulces que nos hacías y nos deleitábamos con ellos, en fin no terminaría de darte gracias porque para mí fuiste la mejor mamá...	Reacción ante la pérdida.	Emociones que permanecen. Recuerdos. (8)
---	----------------------------------	--

Carta C2	Categoría	Subcategoría
<p>Hola Mami,</p> <p>(1)Todavía me duele como el primer día el que te hubieras ido tan rápido, pero esa fue la voluntad de Dios...</p> <p>(2)Para que tu ausencia no me duela tanto trato de no pensar y de hacerme la loca,... siempre estás en mi corazón, te amo y te extraño a cada momento, como cuando nos reunimos los 4 con nuestras familias faltas tú y mi papá.</p> <p>(3)Yo sé que desde el cielo siempre estas con nosotros y que no dejas de velar por nuestro bienestar.</p> <p>(4)Te extraño demasiado en mi matrimonio, en los 15 de July, en los grados de Héctor, de Ángela y de July, cuando conseguí mi primer empleo, cuando me gradué de la U, cuando nacieron Sebastián, Samuel y Nicolás... tus hermosos nietos, cuando vamos a los paseos.</p> <p>(5)Cuando me separé de Jaime, cuando vendimos la tienda, cuando murió mi papá.</p> <p>(6)Siempre en Diciembre añoro verte con tu falda larga bailando música parrandera, preparando el sancocho en el parque y la natilla del 23 de diciembre.</p> <p>(7)Como hubiéramos disfrutado contigo nuestros hijos, nuestras reuniones familiares.</p> <p>(8)Sé que desde el cielo junto con mi papá, estas orgullosa porque hicieron una gran labor con nosotros, gracias a Dios a y ustedes somos una familia unida, luchadora, amorosa, solidaria y que siempre estamos el uno para el otro.</p>	<p>Duelo.</p> <p>Reacción ante la pérdida.</p> <p>Duelo.</p> <p>Reacción ante la pérdida.</p> <p>Afrontamiento de la pérdida.</p> <p>Duelo.</p> <p>Identificación con la madre.</p>	<p>Duelo no elaborado. Dolor constante (1)</p> <p>Emociones que permanecen en el tiempo.(1)</p> <p>Negación de la realidad. Evitación. (2)</p> <p>Emociones que permanecen en el tiempo.(2)</p> <p>Creencias religiosas (3, 8)</p> <p>Emergente en fechas especiales. Recuerdos y anhelos.(4, 6)</p> <p>Soledad (5)</p> <p>Melancolía (7)</p> <p>El valor de la madre en la familia. Ejemplo a seguir. (8)</p>

<p>(9)A Sebastián le conté cuando nos acostábamos los 5 en la cama a jugar, cuando nos arañabas con los dedos de los pies o nos cogías a tirarnos salivas en la cara, a él le encanta jugar brusco y cada rato trata de hacerme la misma y se muere de la risa.</p>	<p>Reacción ante la pérdida.</p>	<p>Emociones que permanecen. Recuerdos de una vida feliz. (9)</p>
<p>(10)A pesar de tu ausencia he sido feliz, porque es el ejemplo que me diste, de ti aprendí a amar la familia, a dar sin esperar nada a cambio, a confiar en los demás, a ser fuerte, luchadora y a disfrutar de las pequeñas cosas que hacen grande la vida.</p>	<p>Identificación con la madre.</p>	<p>El valor de la madre en la familia y Significado de ser mamá. Ejemplo a seguir. (10)</p>
<p>(11)Gracias mi Noe por todo, te recuerdo con mucho amor porque fuiste la mejor mamá del mundo.</p>	<p>Proyecto de vida.</p> <p>Identificación con la madre.</p>	<p>Proyectos que continuaron, pese a la pérdida. Continuar construyendo una vida. (10)</p> <p>El valor de la madre en la familia. (11)</p>

Carta C3	Categoría	Subcategoría
<p>Te amaré toda mi vida</p> <p>(1)Cuando pensaba, cuando solo imaginaba que algún día ya no estuvieras con nosotros sentía angustia, mis ojos inmediatamente se llenaban de lágrimas como los tengo en este momento, sentía una inmensa tristeza, era algo que pensaba que no podría superar nunca.</p> <p>(2)Pensaba si algún día te me vas, espero que me lleves contigo porque no sería capaz de seguir mi vida sin ti.</p> <p>(3)Tristemente para mí, ese día llegó y aún pienso que ha sido el peor día de mi vida, sentí que ahí acababa todo, no sabía que iba a hacer sin ti, pensaba como voy a seguir adelante si mi mamá no está. Eras todo para mí y lo seguirás siendo hasta el fin de mis días, mi guía, la que lo sabía todo, la persona más noble, quien me amaba por sobre todas</p>	<p>Duelo.</p> <p>Reacción ante la pérdida</p> <p>Duelo.</p> <p>Duelo.</p> <p>Reacción ante la pérdida.</p>	<p>Duelo no elaborado Tristeza(1)</p> <p>Emociones que permanecen en el tiempo.(1)</p> <p>Duelo no elaborado Orfandad (2)</p> <p>Negación de la realidad Desconcierto, enojo (3)</p> <p>Emociones que permanecen en el tiempo.(3, 4)</p>

<p>las cosas, la persona más incondicional que cualquier persona pudiera tener.</p> <p>(4) Aún recuerdo ese momento en el que te vi ahí dormidita y era increíble pensar que nunca más despertarías, sentí tanto dolor, impotencia, rabia, mucha rabia porque no podía entender porque Dios te había llevado, aún sigo sin entenderlo.</p> <p>(5) Los primeros días, meses, el primer día de la madre, el primer diciembre, el primer cumpleaños, fueron los peores, no había día que no llorara por tu ausencia.</p> <p>(6) Me sentía en la obligación de ir al cementerio cada 8 días, aunque eso me estuviera causando más dolor, pero era la única forma de sentirte cerca y porque pensaba que era la forma de que supieras que no te había olvidado.</p> <p>(7) Mi vida ha cambiado mucho desde que te fuiste, he tenido muchas alegrías, muchas tristezas, triunfos, derrotas y en cada uno de esos momentos he deseado con el alma que estés acá conmigo.</p> <p>(8) No puedo decir que cuando te recuerdo ya no me duele, creo que este dolor nunca desaparecerá, pero el tiempo ha hecho que este dolor sea menos fuerte, aunque hay días muy difíciles en los que siento que voy a tirar la toalla y que ya nada tiene sentido sin ti.</p> <p>(9) Ojalá allá en el cielo, donde estés me cuides me protejas y sigas amándome como lo hacías acá en la tierra.</p> <p>(10) Anhelo verte así sea en mis sueños y que me abracés, que me digas que donde estas, estas bien y eres feliz por nosotros.</p>	<p>Reacción ante la pérdida</p> <p>Duelo.</p> <p>Reacción ante la pérdida.</p> <p>Reacción ante la pérdida.</p> <p>Duelo.</p> <p>Afrontamiento de la pérdida.</p>	<p>Manifestación emocional. Rabia, dolor, impotencia. (4)</p> <p>Emergente en fechas especiales. Recuerdos (5)</p> <p>Manifestación conductual. Visitas al cementerio. (6)</p> <p>Emociones que permanecen en el tiempo. (7, 8) Duelo no elaborado. Tristeza, (7) Desesperanza, desamparo. (8)</p> <p>Creencias religiosas. (9)</p>
---	---	---