

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PD-36
		Versión: 01
		Página 1 de 7

PROCESO DE AFRONTAMIENTO DE DUELO QUE LLEVO A CABO UNA MUESTRA DE PSICOTERAPEUTAS EN EL VALLE DE ABURRA

Claudia Patricia Escobar Osorio
Institución Universitaria de Envigado
Claupatri1326@hotmail.com

Resumen: Este trabajo de investigación se centró en el análisis del proceso de afrontamiento del duelo que llevo a cabo una muestra de psicólogos terapeutas en el Valle de Aburra, como estos desde su conocimiento afrontan de diferente manera el duelo. Se estudiaron 6 casos en donde se evaluó /principalmente cómo cada psicoterapeuta sobrellevo y manejo su pérdida. Para tal objetivo se apoya en una investigación de enfoque cualitativo, nivel descriptivo y empleando un método multicasos.

Palabras claves: Afrontamiento, Duelo, Estrategia, Emoción, pérdida.

Abstract: This research work focused on the analysis of the process of coping with grief carried out by a sample of psychologist therapists in the Valley of Aburra, as these from their knowledge face differently the mourning. Six cases were studied where it was evaluated / mainly how each psychotherapist coped and managed their loss. For this purpose, it is based on a qualitative research, descriptive level and using a multi-phase method.

Key words: Coping, Grief, Strategy, Emotion, Loss.

1. INTRODUCCIÓN

La investigación de la cual surge el presente artículo se enfoca en el proceso de afrontamiento del duelo en una muestra de psicoterapeutas del Valle de Aburra. Se busca mostrar como los individuos del área psicológica afrontan de diferente manera el duelo. Se hace importante entonces partir de lo que es el duelo y sus diferentes etapas. El duelo en términos generales es el proceso de superación ante la pérdida, en duelo se pasa por diferentes fases, en las iniciales se atraviesa por el reconocimiento de la pérdida,

liberación de cargas y por último la aceptación de esta. Se pretendió entonces describir el duelo en profesionales del saber psicológico, es así como el trabajo investigativo se centró en explicar cómo los psicólogos terapeutas afrontan las pérdidas, sensaciones experimentadas y cuál era la reacción ante dicho suceso al que se vieron expuestos en el transcurso de su vida profesional. De allí surge la pregunta: ¿las herramientas y habilidades que poseen los terapeutas para sus consultantes realmente podrían o no ser empleadas para ellos mismos?

Se estudiaron 6 casos en donde se evaluó /principalmente cómo cada psicoterapeuta sobrellevo y manejo su pérdida. Para tal objetivo

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PD-36
		Versión: 01
		Página 2 de 7

se apoya en una investigación de enfoque cualitativo, donde según Tamayo (2009) es “de orden explicativo, sin proceder a comprobaciones muy rígida de la realidad objeto de estudio”. Se hace uso del nivel descriptivo el cual “Consiste en indicar todas las características del fenómeno que se estudia” (Hernández-Sampieri et al., 2010., p257). El método empleado fue el multicasco, es de anotar que los estudios multicascos hacen referencia al “estudio conjunto e intensivo de varios casos al mismo tiempo” (Tójar y Mena, 2011, p. 505).

El estado de la cuestión nos muestra diferentes trabajos investigativos donde se encontraron los siguientes:

Causas y Caracterización de las Etapas del Duelo Romántico Elaborado por Rozzana Sánchez Aragón, Rebeca Martínez Cruz. (2014).

Causas de separación conyugal en padres de estudiantes del instituto Alberto Merani. Elaborado por Fabián Estaban Guerrero Herrera y Mónica Liliana Pulido Beltrán. (2007).

Afrontamiento del proceso de duelo ante el fallecimiento de niños, pacientes del hospital de niños dr. Roberto Gilbert Elizalde, por parte de sus familiares. (2011).

Narración del duelo en la ruptura amorosa. Elaborado por Daniela Fernanda Arcia Palza. (2014).

Afrontamiento religioso espiritual de la pérdida por muerte de un ser querido. Elaborado por Laura Yoffe. (2013).

Estudio exploratorio sobre las vivencias de la matrona en el acompañamiento del duelo perinatal en Asturias: Un estudio cualitativo. (2016)

Luego del estudio de los 6 casos antes mencionados se pudo determinar principalmente que los psicoterapeutas dependen mucho de la interacción y estrategias que emplean con sus pacientes en sus pérdidas, para posterior auto evaluarlas y aplicarlas en ellos mismos, es decir, la manera en que los psicoterapeutas manejan el duelo está estrechamente relacionado con el cumulo de experiencias vividas junto con sus pacientes, aplicadas de manera sana y equilibrada.

Las secciones que componen este escrito son: el duelo, fases del duelo, el afrontamiento, Conclusiones y recomendaciones.

EL DUELO

Inicialmente se dirá que el duelo es un proceso natural que se da en respuesta a una pérdida significativa, la cual se puede manifestar de múltiples maneras, ya sea física, emocional y comportamental entre otras.

Según el seguimiento de literatura sobre el duelo, se puede evidenciar que es un concepto abordado desde diferentes áreas, por esto es posible encontrar conceptualizaciones que no difieren entre sí.

La American Psychological Association (2010) define al duelo como un “sentimiento de pérdida, en especial por la muerte de un amigo o ser querido. La persona en duelo puede experimentar dolor y aflicción emocional” (p.152). Para Stroebe, Schut y Boerner (2017) “el duelo es la experiencia emocional de diversas reacciones físicas, sociales, psicológicas, cognitivas y conductuales que sufre la persona afectada como resultado del fallecimiento de un ser querido”. Los conceptos expuestos anteriormente coinciden en lo natural que resulta experimentar duelo. Además, se puede apreciar que este suceso engloba varios tópicos y sistemas propios del individuo. Experimentar el fallecimiento de un familiar o un ser querido es un hecho inherente al ser humano por ende es habitual que se experimenten cambios en la estructura cognitiva y conductual, por consiguiente, es un proceso que marca la adaptación a una nueva realidad.

En ciertas ocasiones, el duelo puede agravarse en cuanto a la duración e intensidad de sus síntomas; es allí cuando podemos referirnos al duelo complicado: “(...) es un constructo independiente que describe un cuadro clínico de mayor duración y gravedad luego de una determinada pérdida y que se considera cualitativamente distinto a los trastornos del afecto” (Millán y Solano, 2010). Según (Stroebe et al, 2017., p, 49) el duelo

complicado se identifica por la anormalidad de la tristeza; en relación al contexto social y cultural, ya sea en correspondencia al tiempo, a la intensidad o a los síntomas. Según Millán y Solano (2010) las características de un duelo complicado son las siguientes: Distorsiones cognitivas, enojo y amargura acerca del fallecido, negativa para continuar con la vida propia, sentimiento de vacío en la vida, así como ideación intrusiva sobre la persona ausente, que generan actitudes evitativas y franca disfunción social. Dicha condición se ha asociado con trastornos emocionales y físicos, entre los cuales se incluyen las patologías del sueño, así como altos porcentajes de complicación con episodios depresivos.

Cabodevilla (2007) menciona que determinadas circunstancias harán más difíciles la elaboración del duelo tales como: las circunstancias alrededor de la muerte (repentina, inesperada, ambigua, traumática y múltiple); relación con la persona fallecida (ambivalencia, simbiótica, dependencia); y la personalidad y características del deudo. Las relaciones muy estrechas, ambivalentes y simbióticas pueden originar dificultades para la organización de la vida después del fallecimiento de la persona. Muertes repentinas pueden producir una sensación de desamparo, sobrecarga para afrontar la vida y existe una sensación de abandono (Gamo y Pazos, 2009). Según Worden (2013) la socialización de niñas y niños es diferente, esto a su vez repercute en la manera de abordar el duelo cuando son adultos. Es por ello por lo que la forma de elaborar el duelo varía dependiendo del sexo, esto puede deberse más a la socialización señalada inicialmente que a unas diferencias genéticas intrínsecas.

Por otra parte, Klein (2002) (tabla 1), plantea que en muchas ocasiones el duelo puede ser confundido con melancolía, por lo que propone lo siguiente para garantizar que se habla netamente de duelo:

	aceptación es imprescindible, pues la negación de la misma conlleva la imposibilidad de todo desarrollo siguiente y Puede llegar a afectar gravemente el contacto y el reconocimiento de la realidad.
2ª Etapa: Sobreinvestimiento y retiro de cargas	Consiste en el paulatino desligamiento libidinal del objeto perdido. Este proceso consiste en la sobrecarga de los recuerdos y vínculos tenidos con el muerto, alternando con momentos de retiro de estas cargas.
3ª Etapa: Aceptación, pérdida e identificación	El objeto perdido es incorporado al Yo y se mantiene allí mediante una identificación. El mismo Freud no estaba totalmente convencido de la acción del mecanismo de la identificación con el objeto perdido como término de esta etapa del duelo.
4ª Etapa: El yo vuelve a quedar libre y exento de inhibiciones	Es la fase de resolución del trabajo de duelo, cuando se produce la reconexión con el mundo objetual y la reaparición de las posibilidades de invertir nuevos objetos, quedando el Yo libre y exento de inhibiciones

ETAPAS	CARACTERÍSTICAS
1 Reconocimiento de la pérdida.	Consiste en el reconocimiento de la pérdida; cuya

Tabla No. 1: Etapas del duelo.

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PD-36
		Versión: 01
		Página 4 de 7

Tabla No. 2: Etapas del duelo, según diferentes autores.

FASES DEL DUELO

Muchos autores remarcan que durante en el proceso de duelo existe, un comienzo, un desarrollo y un final, y que es necesario pasar por todas estas etapas para poder lograr una recuperación efectiva de la salud mental.

En los últimos 40 años muchos autores han tratado de plantear sus propios modelos para definir las distintas fases del duelo, y de que dependerán tales fases. A continuación, se muestra un cuadro en donde se describen las distintas fases del duelo desde diferentes puntos de vista de autores. Según Klein (2002):

AUTOR	FASES DEL DUELO
Klober-Ross (1969)	1.- Negación 2.- Depresión 3.- Cólera 4.- Reajuste 5.- Aceptación
Horowitz (1976)	1.- Protesta, Negación 2.- Intrusión 3.- Obtención 4.- Conclusión
Davidson (1979)	1.- Shock e insensibilidad 2.- Búsqueda y ansiedad 3.- Desorientación 4.- Reorganización
Bowlby (1980)	1.- Embotamiento 2.- Anhelos y búsqueda 3.- Desorganización y desesperanza 4.- Reorganización
Nancy o'connor	1.- Negación 2.- Enojo 3.- Negociación 4.- Culpa 5.- Aceptación

Estos autores intentan hacer explícitas las fases típicas de respuestas afectivas por las que pasa una persona en el proceso de duelo.

Según Macías (2002) podemos definir que el duelo atraviesa por tres etapas que lo definen, 1) fase de impacto, es esta fase por lo general ocurre la negación de los hechos ocurridos, reconocimiento de emociones diversas, y por último ansiedad; 2) fase de despliegue, es la fase depresiva, el afrontamiento de la realidad de la persona afectada, esta fase puede durar desde semanas hasta meses; 3) fase de recuperación, por lo general esta etapa ocurre después de los 6 meses de lo ocurrido, donde se pueden abrir nuevos lazos afectivos, un avanzar y retroceder constante, pero sobre todo un mejor control de las emociones.

Estas etapas pueden variar por muchos aspectos y uno es la personalidad de las personas, y las maneras que utilice para sobrellevar la pérdida.

EL AFRONTAMIENTO

El afrontamiento sería una de las etapas más normales y necesarias durante el duelo. Muchos autores mencionan y hacen énfasis en las diferentes maneras en la que tomamos y afrontamos esas pérdidas en nuestras vidas. Lazarus y Folkman (1986) proponen que las estrategias empleadas para sobrellevar la pérdida ninguna son mejor que otra, que dependerá más bien a las consecuencias y beneficios de aquel que practique tal estrategia.

Londoño (2006) retoma a Lazarus y Folkman (1999) afirmando que “Las estrategias de afrontamiento son un conjunto de esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales orientados a resolver el problema, reducir o eliminar la respuesta emocional o a modificar la evaluación inicial de la situación”. (p., 426).

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PD-36
		Versión: 01
		Página 5 de 7

Martín et al., (2010) retoma el modelo de Lazarus y Folkman (1984) afirmando que la aparición del estrés y reacciones emocionales ante cualquier situación se va a encontrar mediatizada por la valoración que se hace sobre dicha situación además de esto, el sujeto valora los recursos que dispone para evitar, reducir o eliminar las consecuencias (Valoración primaria); del mismo modo, la valoración secundaria se refiere a la capacidad de afrontamiento y las estrategias con las que cuente la persona para enfrentarse a la situación.

Bermejo et al., (2012), mencionan que, en los últimos años, una de las estrategias más empleadas para sobrellevar las pérdidas, es con el afrontamiento religioso, en mantener una sana espiritualidad y positivismo con el apego a Dios. Sin embargo, Davis (2008), menciona que muchos de estas estrategias son tratadas medicamente, bien sea con controles medicinales para la ansiedad al dolor vivido o con terapias para el desahogue de emociones.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El proceso de afrontamiento de duelo que se llevó a cabo en los psicoterapeutas, se pueden evidenciar varias formas de afrontamiento del duelo en esta muestra, los cuales dejan ver un desarrollo sano de este, donde se evidencia la tranquilidad y aceptación de un proceso natural del ser.

Nos revela que el duelo depende estrechamente de la experiencia vivida y el reflejo de la emoción sobre ello. Los psicoterapeutas ven el duelo como un proceso adaptativo y activo donde se debe de evolucionar al cambio que esto conlleva. Es así como la investigación realizada nos deja un referente importante en cuanto al duelo, debido a que, las situaciones de duelo examinadas provinieron de expertos en el tema, psicoterapeutas.

Se evidencia una alta capacidad de afrontamiento a diferentes tipos de duelo, arrojando como muestra que el estudio de la Psicología ayuda a entender con más facilidad los procesos naturales de la vida.

Se recomienda a los Psicoterapeutas luego de afrontar un duelo ponerse en tratamiento Psicológico después de la pérdida, dado que, en el momento de realizar terapia a un individuo, este debe tener cerrado su proceso para un buen resultado. Se sugiere tener en cuenta las estrategias de afrontamiento que se utilizan al atravesar por un duelo y su forma de apego según la personalidad y el entorno de cada individuo.


Sería importante realizar otras investigaciones sobre la temática tomada en esta investigación.

REFERENCIAS

- Bermejo, J; Magaña, M; Villacieros, M; Carabias, M, Serrano, I. (2012). Estrategias de afrontamiento y resiliencia como factores mediadores en un duelo complicado. *Aplicaciones psicoterapeutas* 85-95p.
- Cabodevilla, I. (2007). *Las Pérdidas y sus Duelos*. Unidad de Cuidados Paliativos. Hospital San Juan de Dios: Pamplona
- Davis, C. (2008). *Definición y redefinición de metas*. American psychology Association.
- Hernández-Sampieri, R; Fernández-Collado, C; Baptista, P. (2009). *Metodología de la Investigación* (México, Mc Graw Hill 4ta edición).
- Klein, J; Lohaus, A. (2002). Sobre la adecuación situacional de hacer frente al estrés cotidiano en la infancia y la adolescencia. *Infancia y Desarrollo*, 11, 29-37p.
- Lazarus, R; Folkman, R. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Yoffe, L. (2015). *Afrontamiento religioso espiritual de la pérdida de un ser querido*. Vol. 23 Núm. 2. *Avances en Psicología: Revista de la Facultad de Psicología y Humanidades*.

 <p>INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO</p> <p>Ciencia, educación y desarrollo</p>	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PD-36
		Versión: 01
		Página 6 de 7

C.V Claudia Patricia Escobar Osorio Tecnóloga en Administración de empresas del Tecnológico de Antioquia y próxima graduar de Psicología, en la Institución Universitaria de Envigado.

 <p>INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO</p> <p>Ciencia, educación y desarrollo</p>	ARTICULO DEL TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 7 de 7