

Universidad de Pamplona

Facultad de Salud

Programa de Psicología

Monografía de Grado



**EXPERIENCIAS TRANSFORMADORAS EN LA RELACIÓN DE PAREJA TRAS
LA PÉRDIDA DE UN HIJO. HISTORIA DE VIDA**

Psicólogas en formación:

Dennis Liseth Balaguera Roperó

1090507903

Angy Estephany Beltrán Hernández

1090177812

Cúcuta, Colombia 2020.

Universidad de Pamplona

Facultad de Salud

Programa de Psicología

Monografía de Grado



**EXPERIENCIAS TRANSFORMADORAS EN LA RELACIÓN DE PAREJA TRAS
LA PÉRDIDA DE UN HIJO. HISTORIA DE VIDA**

Psicólogas en formación:

Dennis Liseth Balaguera Roperó

1090507903

Angy Estephany Beltrán Hernández

1090177812

Directora Monografía

Ps. Mg. Nubia Quiñones Barreto

51.612.199

Cúcuta, Colombia 2020

Índice

Agradecimientos	6
Dedicatoria	7
Resumen	8
Abstract.....	9
Introducción.....	10
Planteamiento del problema	12
Descripción del problema.....	13
Formulación del problema.....	14
Justificación	15
Objetivos.....	16
<i>Objetivo general</i>	16
<i>Objetivos específicos</i>	16
Estado del arte	17
Internacional	17
Nacional	20
Regional.....	23
Marco Teórico	27
Capítulo I	28
Proceso de duelo.....	28
<i>Implicaciones familiares padres</i>	30
<i>Padres</i>	31
Capitulo II.....	33
Pareja	33
<i>Las fases de formación de la pareja</i>	33
<i>Perspectiva psicosocial de la pareja</i>	34
Crisis en la pareja.	34
Capitulo III	38
Enfoque Humanista	38
El duelo desde el enfoque humanista	38
Metodología.....	39

Tipo de investigación.....	39
Diseño de investigación.....	40
Población	40
Técnicas de recolección de datos.....	40
Análisis de datos	42
Procedimiento.....	43
Resultados.....	44
Genograma 1	65
Genograma 2	66
Discusión	68
Conclusiones.....	72
Recomendaciones	74
Referencias	76

Lista de Tablas

Tabla 1. Análisis de datos.....	64
---------------------------------	----

Tabla de ilustraciones

Ilustración 1. Genograma relación familiar pre-perdida.	65
Ilustración 2. Genograma relación familiar pos-perdida.	66

Tabla de Apéndices

Apéndice A. Formato entrevista semiestructurada.	80
Apéndice B. Formato consentimiento informado.....	86

Lista de anexos

Anexo 1. Consentimiento validación de expertos.	87
Anexo 2. Consentimiento validación de expertos.	88
Anexo 3. Consentimiento validación de expertos.	89
Anexo 4. Formato Asesorías	90

Agradecimientos

Después de cinco años de carrera universitaria, hoy es el día: donde escribimos este apartado de agradecimientos para finalizar nuestro trabajo de fin de grado. Ha sido un período de aprendizaje y crecimiento intenso, no solo en el campo científico, sino también a nivel personal. Realizar este trabajo investigativo ha tenido un gran impacto en nosotras y es por eso que nos gustaría agradecer a todas aquellas personas que nos han ayudado y apoyado durante este proceso.

Como primera instancia queremos resaltar el gran esfuerzo y dedicación de nuestras familias, gracias por apoyarnos, por brindarnos el amor y la comprensión necesaria durante nuestros años de formación. Ha sido un compromiso colectivo que hoy brinda sus frutos.

También nos gustaría agradecer a nuestros compañeros y amigos con quienes hemos forjado lazos que esperamos perduren a través de los años:

Mayra Gelves, gracias por enseñarnos que leer un poco más nunca está de más, a Ana González por mostrarnos que desde el arte también es posible expresar nuestros ideales, a Nury Barrera por demostrar la grandeza de ser una mujer decidida e independiente; a Alejandro Pabón gracias por siempre soñar con nosotras y brindarnos tu apoyo. Y en especial gracias infinitas a mi compañera, amiga, confidente y colega Liseth Balaguera que no solo es quien me acompañó cada día en esta travesía conocida como vida universitaria, sino también en el desarrollo de este trabajo investigativo. Juntas desde el primer día hasta el último.

Por el camino de la sabiduría te he conducido, por sendas de rectitud te he guiado. Cuando andes, tus pasos no serán obstruidos, y si corres, no tropezarás.

Proverbios 4:11-12

Dedicatoria

Para aquellos que en el largo camino que llamamos vida, perdieron un ser querido y lograron hacerle frente, o para aquellos que hasta ahora van iniciando en este proceso. Sepan que no es fácil, pero recuerden que la existencia misma, va más allá de lo terrenal.

Ps. f. Angy Estephany Beltrán Hernández

Ps. f. Dennis Liseth Balaguera Roperó

EXPERIENCIAS TRANSFORMADORAS EN LA RELACIÓN DE PAREJA TRAS LA PÉRDIDA DE UN HIJO. HISTORIA DE VIDA

Resumen

El duelo por el fallecimiento de un hijo tiene características particulares por el carácter antinatural de la pérdida y por el valor del vínculo entre padres e hijos. Esta investigación se realiza con la finalidad de describir como el fallecimiento de un hijo se convirtió en una experiencia transformadora en la relación de una pareja de larga duración de matrimonio desde una visión retrospectiva. A través de una historia de vida. Esta investigación es de tipo cualitativo, cuyo diseño metodológico es el estudio de caso. Implementando técnicas como la entrevista semiestructurada, genogramas y la historia de vida. Cuyos resultados fueron que efectivamente la pareja obtuvo experiencias transformadoras tras la muerte de su ser querido, las cuales afectaron de manera positiva su entorno familiar.

***Palabras clave:** Pareja, duelo, familia, experiencias transformadoras.*

Abstract

Grief over the death of a child has particular characteristics due to the unnatural nature of the loss and the value of the bond between parents and children. This research is carried out in order to describe how the death of a child became a transformative experience in the relationship of a long-term married couple from a retrospective perspective. Through a life story. This research is of a qualitative type, whose methodological design is the case study. Implementing techniques such as semi-structured interview, genograms and life history. The results of which were that the couple effectively obtained transformative experiences after the death of their loved one, which positively affected their family environment.

Key words: *Couple, grief, family, transformative experiences.*

Introducción

La siguiente investigación se realiza con la finalidad de describir como el fallecimiento de un hijo llevado se convirtió en una experiencia transformadora en la relación de una pareja de larga duración de matrimonio desde una visión retrospectiva. A través de una historia de vida que será desarrollada con una pareja constituida en la actualidad en la etapa del nido vacío que por motivo de una enfermedad de transmisión sexual (VIH) perdió a una de sus hijas hace diez años, la cual al momento de su fallecimiento tenía veinticinco años de edad.

La muerte se esboza en el concepto humano como el fin de todo. Es un concepto impregnado de tristeza. Desde los primeros tiempos, el hombre ha sentido pavor ante la muerte, no sólo suya, sino de la de sus seres queridos (Cuevas, 2009). La familia en proceso de duelo vive momentos de desorganización; posteriormente, requiere que los roles que el fallecido cumplía sean reorganizados, para adaptarse a la nueva situación en su dinámica familiar y en su modo de vida. (Cuevas, 2009)

El libro de Kübler-Ross, *La Rueda de la Vida*, (1997) es una autobiografía que establece su testamento espiritual, retomando aspectos sobre la muerte, el acompañamiento a las personas moribundas y que toca el tema del SIDA. Kübler-Ross (1997) propone que:

“la única finalidad de la vida es crecer. La lección última es aprender a amar y a ser amados incondicionalmente”.

En relación con este último, es por el cual se toma la decisión de realizar esta investigación desde el enfoque humanista pues para este, el duelo es un evento doloroso que le permite al sujeto reconocer en sí mismo sus capacidades y le permite iniciar la búsqueda de los elementos que le van a servir para superar el duelo, cuando inicia la manifestación del duelo después del evento doloroso, entonces las respuestas en el sujeto se hacen evidentes como parte de la fortaleza interna a la que se refiere el humanismo.

El presente trabajo inicia con un estado del arte en el cual fue realizado con la intención de profundizar un poco más en las afectaciones que posee el perder un hijo en el núcleo familiar, además de poder detallar cuáles son esas vivencias o experiencias ya sean negativas o positivas que se hayan logrado obtener a lo largo del proceso de duelo. Posterior a este se

encuentra el marco teórico que está constituido principalmente por conceptos sobre la relación de pareja, los lazos familiares desde un punto de vista, psicológico, social y cultural.

En lo que se refiere a la división de las temáticas en las cuales gira esta investigación se realizó por capítulos, teniendo tres, donde el primer capítulo busca contextualizar que es un proceso de duelo, como se manifiesta y las implicaciones familiares que este posee en el entorno familiar, más específicamente en los padres y a su vez cuales son los sentimientos o reacciones más comunes en estos. Sumado a lo anterior se encontrara el capítulo dos el cual está constituido por la pareja, describiendo como es la conformación de una, la perspectiva psicosocial de la misma, cuáles son las crisis que se pueden presentar a lo largo de la unión y como afecta la pérdida de un hijo a la misma.

Para finalizar se encuentra el tercer capítulo orientado hacia el enfoque por el cual se le busca dar una explicación al duelo y como este ayuda a generar experiencias que poseen una alternativa de crecimiento para el doliente. Ya como punto final se encuentra la metodología usada en esta investigación, que es de tipo cualitativo, cuyo diseño metodológico es el estudio de caso. A través de la implementación de técnicas como la entrevista semiestructurada, que a su vez estará siendo complementada por el uso de genogramas y la historia de vida; igual con los análisis de resultados los cuales por supuesto fueron quienes alimentaron los apartados referentes a la discusión, conclusiones y recomendaciones donde están consignados los aspectos más relevantes de la investigación.

Planteamiento del problema

Tanto el nacimiento como la muerte son etapas necesarias para el desarrollo vital de los individuos. Pero a pesar de saber que la muerte de cierta manera es lo único que se tiene seguro durante el largo camino de la vida, el perder un hijo para los padres es una de las experiencias que más generan temor en ellos, teniendo en cuenta que lo ideal del ciclo vital es que sean ellos quienes despidan a sus padres. “Las personas que pierden un ser querido en este caso los padres que han perdido a sus hijos deben vivenciar un proceso de duelo y al mismo tiempo de adaptación de tal manera que el hogar constituido vuelva a tener equilibrio tanto familiar como personal” (Pinedo, 2018).

Los padres pueden experimentar diferentes sensaciones y vivencias cuando su hijo fallece. Algunas de ellas pueden ser los conflictos familiares fruto de los diferentes puntos de vista sobre cómo abordar el duelo.

Las sensaciones físicas pasajeras asociadas a la fase del duelo también pueden manifestarse, desde: alteraciones del sueño, fatiga, falta de energía, hipersensibilidad al ruido o sensación de opresión en la garganta y en el pecho. Asimismo, las emociones que pueden aflorar de manera temporal cuando muere un hijo son variadas y personales. Algunas de ellas pueden ser: tristeza, culpa, enfado, rabia, bloqueo, ansiedad o insensibilidad. (Pinedo, 2018)

Cuando un hijo se muere tras una enfermedad crónica, normalmente, ya se ha producido un cuidado y apoyo psicológico a la familia. El duelo anticipatorio ayuda a prepararse y a elaborar el duelo propiamente dicho. Peiró refiere que cuando ocurre una muerte imprevista y repentina (accidente, asesinato, infarto) no se produce duelo anticipatorio y en estos casos la pérdida es traumática y aparecerán más dificultades para superar el duelo.

Este duelo anticipado se caracteriza por ser una respuesta emocional frente a una pérdida que no ha tenido lugar aún, sino que acontecerá en el futuro. Habitualmente, las reacciones que los sujetos tienen son de dolor, ansiedad, depresión, padecimientos psicossomáticos, agudización de los problemas de pareja, desavenencias y conflictos conyugales. También “surgen sentimientos de ira, rabia, incredulidad, culpabilidad. Muchas veces aparece una reacción de negación junto con pánico, abandono, confusión y miedo. A menudo estos síntomas son mecanismos adaptativos ante una ansiedad intolerable” (Peiró).

Sin embargo tras esto existen las experiencias transformadoras aquellas que en medio de las crisis suponen un momento único de indagación, un momento en el que las sombras del individuo afloran, permitiéndole observarlas y, desde ese punto, abrazarlas con compasión. “La revelación de todos los temores que surgen en momentos de crisis y duelo permite poner luz, convirtiendo el dolor en una energía transformadora y abriendo caminos hacia lo profundo, hacia una dimensión esencial” (Martín C. , 2016).

Cuando el individuo se abre a vivir el dolor, sin resistirse más de lo necesario a éste, se abre una puerta directa hacia su propia y verdadera naturaleza, desplegando una mirada de mayor amplitud, así como un espacio de amor donde tiene cabida el dolor y, sin embargo, se desarticula el sufrimiento. Desde esta gestión del dolor se expande en ellos una comprensión más amplia y profunda de la vida y, como no, de la muerte. (Martín C. , 2016)

Descripción del problema

La muerte resulta inconcebible y es pospuesta hasta un futuro indefinido, tanto más se refuerza en el caso de la muerte de un hijo. A pesar de lo dicho por Freud: “se muere a cualquier edad”, la muerte de un hijo produce una abrupta ruptura de la idea de la “inmortalidad del yo” y de la “continuidad generacional”. No se puede aceptar haber sido padre como algo efímero; es decir, asumir la destitución de ser padre de ese hijo. “En estas circunstancias cae violentamente el proyecto de vida en vista hacia un futuro, a través de la continuidad de una generación que un hijo implica para sus padres” (Roitman, 2013).

Vincent (2017) menciona que la muerte de un hijo es experimentada de manera diferente por el padre y por la madre: de acuerdo con el sexo, la edad, el sistema cultural al que pertenecen y también según la naturaleza e importancia de las proyecciones, compensaciones y agresiones reprimidas de las que pudiera ser objeto el hijo. Da como ejemplo lo que sucede en los sistemas negro-africanos e islámicos, donde la muerte del hijo es vivida más dramáticamente por el padre, mientras que la de la hija casi no cuenta y la pérdida del bebé pasa desapercibida, salvo para la madre.

Teniendo en cuenta lo anterior es importante resaltar que para esta investigación el estudio de caso se elaborara con una pareja de adultos mayores consolidada bajo el matrimonio en edades que oscilan entre los 61 y 64 años, los cuales se encuentran en la etapa del nido vacío y quienes perdieron a una de sus hijas, tras ser contagiada por su entonces esposo del Virus de Inmunodeficiencia Adquirida VIH (SIDA), la cual atravesaba en el momento de su fallecimiento por la adultez temprana, cabe resaltar que la occisa dejó una hija de 10 años de edad y de quien se hizo cargo uno de sus hermanos mayores. Habiendo hecho las consideraciones anteriores se considera como un potencial determinante para el afrontamiento de este hecho.

Formulación del problema

¿Cuáles son las experiencias transformadoras que surgen tras la pérdida de un hijo, y estas como han afectado la relación de pareja?

Justificación

El fallecimiento de un hijo tiene características particulares por el carácter antinatural de la pérdida y por el valor del vínculo entre padres e hijos. La pérdida del hijo sacude estas identidades y sume a los dolientes en un profundo dolor y un desconcierto total ante la ruptura con el pasado y la pérdida de expectativas con el futuro. (Barbero, 2009)

Las vivencias que cada miembro del núcleo familiar ha tenido con el fallecido, influirán de manera directa sobre el desarrollo y la superación del duelo tanto a nivel individual como familiar.

Para Gilbert (1996) el proceso de duelo es más que una respuesta psicológica, emocional o somática ante una pérdida; es la reconstrucción de una sensación de una “nueva normalidad” que debe volver a instaurarse para que el doliente pueda adquirir de nuevo la sensación de que el mundo es predecible y ordenado y de que puede seguir funcionando en él.

La muerte y los procesos de duelo difieren ampliamente en función de los discursos dominantes de cada cultura, además de que la forma de responder a la pérdida, la secuencia y duración de las reacciones emocionales, varían en función de cada individuo. Por ello, ante una pérdida, cada persona reacciona de forma diferente (Shapiro, 1994).

La siguiente investigación tiene como finalidad analizar como el fallecimiento de un hijo se convirtió en una experiencia transformadora para una pareja constituida, tras nueve años de la pérdida de uno de sus hijos debido a una enfermedad de transmisión sexual (VIH) mientras este se encontraba atravesando por la edad adulta. Permitiendo la comprensión de los discursos sociales y la reflexión a la que ellos han llegado con el pasar del tiempo frente al duelo.

Esta investigación representa un gran aporte a la sociedad porque describe el sin fin de batallas que debe enfrentar una familia que se encuentra frente a una de las situaciones más conflictivas de su vida entera cuando alguno de sus hijos enferma o mueren y permite orientar a los padres que han atravesado por este proceso tan doloroso, constituyéndose en una herramienta de apoyo en la elaboración del duelo, reconociendo que cada proceso es único

y que no necesariamente debe ser igual al de otra familia, por lo que generalmente se requiere apoyo u orientación de un profesional de la salud, para poder hacerle frente.

Así mismo constituye un gran aporte para la psicología ya que profundiza en el crecimiento personal ante la pérdida de un hijo y la forma como una familia y las parejas logran sublimar esa experiencia de una manera de transformación experiencial que puede ser positiva o puede conducir a un estancamiento, renuncia o desinterés frente a lo que antes veía como una motivación; los aportes también se ven reflejados en el ámbito familiar pues es imposible hablar de la psicología humana sin referirnos a la familia ya que es el grupo primario de todo individuo. La familia es la instancia de intermediación entre el individuo y la sociedad.

Es en la familia donde se constituye un espacio para el desarrollo de la identidad y el primer grupo de socialización del individuo. Es en la familia donde la persona adquiere sus primeras experiencias, valores y concepción del mundo; aportando al individuo las condiciones necesarias para un desarrollo sano de la personalidad o en su defecto es la principal fuente de trastornos emocionales.

Objetivos

Objetivo general

Describir la pérdida de un hijo como experiencia transformadora en la relación de una pareja de larga duración de matrimonio. Una visión retrospectiva.

Objetivos específicos

Identificar como se elaboró el proceso de duelo ante la pérdida de un hijo a través de los años, teniendo en cuenta el rol de cada uno de los padres en su núcleo familiar.

Conocer cómo el fallecimiento de un hijo ha afectado la relación de pareja, en el transcurso de los años hasta la actualidad.

Reconocer cual es la concepción que tiene cada uno de los miembros de la pareja frente al sentido de vida después del fallecimiento de un hijo.

Diseñar una cartilla que permita el reconocimiento de aspectos en la pareja que favorezcan el proceso de transformación tras la pérdida de un hijo.

Estado del arte

A continuación se presentará una serie de investigaciones que han sido recolectadas a lo largo de una exhaustiva investigación bibliográfica concerniente al proceso de duelo de padres que han perdido a sus hijos de manera violenta o por alguna penosa enfermedad, aportando a esta investigación las diferentes estrategias de afrontamiento que han sido utilizadas por estos padres de familia, y como estas familias han presentado un cambio en cuanto a su forma de ver el mundo y en cómo se enfrentan a él. Estas investigaciones se abarcan desde lo internacional, nacional y por último regional.

Internacional

Constanza Zúñiga Parada (2018) PROCESO DE DUELO DE UNA MADRE TRAS LA MUERTE REPENTINA DE SU HIJO ASESINADO POR DELICUENTES. Santiago de Chile. Esta investigación tiene como objetivo, explorar y describir el proceso de duelo de una madre que sufre la muerte repentina de un hijo asesinado por delincuentes. Se trabaja a partir de la metodología cualitativa, donde la unidad de análisis es una madre de 46 años que reside dentro de la región metropolitana de Santiago. La técnica de recolección de información utilizada es la entrevista en profundidad, la aplicación de los Test Escala Existencial (EE) y Test de la Motivación de Existencial (TEM).

Teniendo en cuenta los instrumentos antes mencionados y mediante el análisis de contenido de estos esta investigación obtuvo como resultado la comprensión del proceso de duelo de esta madre y la identificación de las motivaciones que se ven afectadas en este caso se observa que la madre percibe y reconoce algo en su valer integrándolo a su realidad interior. Sin embargo, no puede abrirse libremente a un contexto de sentido. Su existencia es medianamente plena, ya que permite un intercambio dialógico con el mundo. Sin embargo, el bajo nivel de confianza interna, no le permite poder ser en el mundo, ya que no experimenta una vivencia emocional de protección, espacio y sostén.

La reciente muerte de su hijo no permite que la madre despliegue todo su ser. El mundo se convirtió en un lugar impredecible y peligroso, por el cual la madre, empieza a cuestionar sobre la bondad del ser humano y su carácter cercano. Por lo tanto, ya no tiene una estructura externa en la cual confiar. A pesar de todas las pérdidas que ha tenido a lo largo de su vida, vuelve a tener relaciones con otros, y darse tiempo para compartir, y salir con sus seres más

queridos. Está convencida de que es bueno estar en este mundo y que su actuar la hace sentir viva. Sin embargo, no acepta con buena predisposición las circunstancias en las cuales vive actualmente.

A manera de conclusión esta investigación refiere que este tipo de pérdidas, suelen ser dolorosas y devastadoras, sobre todo cuando se trata de un hijo indefenso. Además, conlleva para la madre una incapacidad para relacionarse con la realidad de la situación. Los obstáculos de la vida y el mundo lo experimentan como una carga, y por esta razón, tiene una gran dificultad para enfrentar las condiciones impuestas por la vida. Desde el relato de la entrevistada es posible dar cuenta, que la muerte de un hijo tiene muchas veces tal impacto que no es fácil recuperarse, ya que la sensación de abandono y el dolor pueden persistir a lo largo de toda la vida.

Dulce Camacho Regalado (2013) *EL DUELO: LA RESPUESTA EMOCIONAL ANTE LA PÉRDIDA*. Madrid, España. Este trabajo se ha centrado en el estudio de la ansiedad, la depresión, la ira y el duelo como variables psicológicas presentes en el proceso de duelo. Se ha pretendido asimismo analizar el efecto de factores como la edad del fallecido, las circunstancias de la muerte, el tipo de relación afectiva con el fallecido y el parentesco en la respuesta emocional ante la pérdida de un ser. Para este estudio fueron utilizados instrumentos como; Cuestionario para recabar datos como la edad, el sexo, la fecha del fallecimiento, la edad del fallecido, la relación de parentesco, el vínculo afectivo y las circunstancias de la muerte.

Inventario Texas Revisado de Duelo (ITRD), para evaluar el nivel de sintomatología de duelo, elaborado por Thomas Faschingbauer en (1981), Inventario de Duelo Complicado (IDC), elaborado por Prigerson en (1995) con el objetivo de facilitar el diagnóstico diferencial entre duelo normal y duelo patológico mediante una escala estandarizada. Inventario de Depresión de Beck en 1996 cuyo objetivo es identificar y evaluar la gravedad de la sintomatología depresiva; Escala de Ansiedad Estado/Rasgo (STAI), de Spielberger en (1970), en la versión adaptada a la población española por Spielberger en 1982 y por ultimo Inventario de Expresión de Ira Estado/Rasgo 2 (STAXI-2), de Spielberger en (1999), en la versión adaptada a la población española por Spielberger (2001).

Para describir las variables que caracterizan la respuesta emocional en el proceso de duelo por la muerte de un ser querido, se llevó a cabo un análisis estadístico descriptivo de las escalas que miden dichas variables: el ITRD y el IDC para la variable de duelo; el BDI-II para la variable de depresión; el STAI para la variable de ansiedad, y el STAXI para la variable de ira. Los resultados obtenidos muestran unas puntuaciones moderadas en todas las escalas, aunque en el IDC (duelo complicado), la puntuación es algo más elevada. Por otro lado, se han encontrado relaciones significativas entre el duelo, medido con las escalas ITRD e IDC, la depresión (BDI-II) y la ansiedad (STAI), aunque no así con la ira (STAXI).

Teniendo en cuenta lo anterior es relevante mencionar que el efecto de factores como el parentesco, las circunstancias de la muerte, la edad del fallecido y la relación afectiva sobre el duelo y la respuesta emocional asociada a la pérdida, se ha encontrado que las circunstancias en que se produjo el fallecimiento (enfermedad, accidente y suicidio) no influyen en el aumento de los niveles de ansiedad, ira o depresión ni en la sintomatología de duelo, ni en la aparición de síntomas de duelo complicado.

Para finalizar esta investigación tuvo como conclusión según los resultados obtenidos, que “el duelo no parece predecir unos niveles elevados de ansiedad o ira, esta última muy presente en la depresión. Así mismo la depresión tiene un nivel muy alto de predicción de la aparición de duelo complicado, mientras que no ocurre lo mismo con la ansiedad y la ira.”

Paula Vega, Soledad Rivera, Rina González (2012) EL TRANSITAR DEL SOBREVIVIR AL REVIVIR: COMPRENDER LA VIVENCIA DE PADRES Y MADRES QUE HAN PERDIDO A SUS HIJOS A CAUSA DEL CÁNCER Santiago de Chile. El objetivo de esta investigación tiene como fin investigar sobre las experiencias vividas que ayudan a los padres y madres a revivir después de la muerte de un hijo(a) por cáncer. El diseño metodológico utilizado para esta es la Investigación cualitativa de tipo fenomenológico, basada en la perspectiva de Husserl, quien enfatiza que es un "regreso a la intuición reflexiva para describir y clarificar la experiencia tal como se vive y se construye

desde la conciencia de la persona que porta el fenómeno en estudio. Las vivencias fueron obtenidas a partir de entrevistas en profundidad a padres y madres que participaban en la Corporación Re-Viviendo, las que fueron grabadas y transcritas textualmente, con previo consentimiento de los participantes.

Al analizar los testimonios de padres y madres entrevistados se logró identificar que revivieron al *atribuirle sentido y significados a la vida, agonía y muerte de sus hijos*. Sin embargo, para lograr esto, los padres pasan por un proceso dinámico y continuo de múltiples vivencias, que van conduciendo a los participantes hacia el tránsito desde la sobrevivencia hasta el revivirse a sí mismos. La investigación manifiesta que “los padres y madres vivencian varias situaciones y experiencias que les permitieron transitar desde el sobrevivir al revivir, y de esa manera poder atribuirle un significado a la vida, agonía y muerte de su hijo, transformando ese gran dolor y sufrimiento en amor, el que se ve reflejado en la ayuda incondicional de otro ser humano.”

Nacional

Acero Rodríguez, Paulo Daniel; Pulido Mendoza, María Alpina; Pérez Leal, Briyith Faviola (2007) EFECTOS EMOCIONALES, EN PADRES QUE HAN PERDIDO A UN HIJO POR ACCIDENTE DE TRÁFICO, EN EL CONTEXTO COLOMBIANO. El objetivo de esta investigación se centró en el análisis de los efectos emocionales que surgieron en familias, principalmente padres, que han vivenciado la pérdida de un hijo por accidente de tránsito, como diseño metodológico se seleccionó la investigación cualitativa, teniendo en cuenta los postulados de Edgar Morín sobre el pensamiento complejo. Para la recolección de la información se utilizó como herramienta la historia de vida y se realizó una categorización de la información obtenida.

Como resultado de esta investigación se obtuvo que todas las manifestaciones hechas por las familias se observa que se afianza la convicción de que el dolor vivenciado por la muerte de sus hijos va a ser para siempre, y que con el paso del tiempo el vacío se hará más grande; aunque el dolor se haga tolerable no significa que desaparezca, lo cual lleva a inferir que el proceso de resolución del duelo no tiene un tiempo específico para su desarrollo ni es generalizable a todas las personas, puesto que éste depende de las vivencias que cada doliente haya tenido con el fallecido y de los recursos con que cuente cada individuo.

Teniendo en cuenta lo anterior como conclusiones esta investigación resaltó que “a pesar que las cuatro familias vivenciaron las mismas circunstancias de haber perdido un hijo de forma traumática (accidente de tránsito), las emociones experimentadas fueron similares pero no iguales; las manifestaciones de cada una de ellas variaron en intensidad por el tipo de relación, vínculo, expectativas y la dinámica familiar previa; las emociones intensas se hicieron presentes en cada uno de ellos, en una secuencia diferente, las hicieron evidentes según su experiencia de vida y caracterizaron cada proceso.”

A partir de esto, se identificó que las emociones más comunes, en los tres casos fueron: insensibilidad inicial, rabia contra otros y contra sí, frustración por sensación de fracaso, dolor, vacío, tristeza e incertidumbre, reiterando que no en la misma intensidad, pero si presentándose por el impacto de la pérdida y las circunstancias en las cuales sucedió.

Carreño Moreno, Sonia; Chaparro Díaz, Lorena; López Rangel, Rocío (2017) ENCONTRAR SENTIDO PARA CONTINUAR VIVIENDO EL RETO AL PERDER UN HIJO POR CÁNCER INFANTIL: REVISIÓN INTEGRATIVA, Cundinamarca, Colombia. Esta investigación tuvo como objetivo identificar aspectos clave en la experiencia de perder un hijo como consecuencia del cáncer infantil. El diseño metodológico utilizado fue una revisión integrativa de literatura, desarrollada en tres fases.

En la primera fase se realizó una búsqueda sistemática de literatura; la segunda fase consistió en la realización de la lectura crítica de cada uno de los artículos seleccionados en la fase inicial; y como última fase se realizó la extracción, clasificación e integración de los hallazgos obtenidos en cuanto a los artículos seleccionados. Como resultados esta investigación obtuvo que hubo un patrón que unió y explicó los eventos que ocurren con los padres luego de la muerte de su hijo a causa del cáncer infantil: la búsqueda de sentido. Esta última se da en toda la trayectoria del final de la vida, de la muerte y de la vida posterior a la partida del niño.

Cuando se abandonan los interrogantes acerca del porqué de la muerte del niño, se avanza de buscar explicaciones propias de este evento al buscar el significado de este en sus propias vidas. Otro hallazgo importante de esta revisión es que, con apoyo social, los padres logran encontrar espacios de expresión de sentimientos, de recuperación de identidad, lo que les permite aprender a vivir con el dolor y abrirse a una búsqueda de sentido para su propia vida.

Teniendo en cuenta lo anterior como conclusión esta investigación arrojó que “ante la pérdida de un hijo a causa del cáncer, los padres enfrentan a una crisis de sentido, que los puede llevar a trastorno de estrés postraumático, a otras enfermedades mentales, a intentos suicidas y hasta a la muerte. Luego de la pérdida, los padres se enfrentan al reto de construir un nuevo sentido de la vida y, en ello, la vivencia del cuidado al final de la vida, el manejo de las emociones, el mantenimiento de un vínculo continuo con el niño fallecido, la espiritualidad, el restablecimiento de las relaciones consigo mismo, con el cónyuge y los hijos sobrevivientes y el apoyo social son aspectos clave en el abordaje de esta población.”

Isabel Cristina Correa Ángel (2013) DUELO POR PÉRDIDA DE UN HIJO(A): HISTORIA DE VIDA DE PADRES Y MADRES DE LA FUNDACIÓN LAZOS MEDELLÍN. Este artículo busca identificar los cambios presentados, caracterizar las representaciones que tienen acerca del hijo(a) y describir las acciones de afrontamiento propias de cada sujeto. El diseño metodológico utilizado fue el cualitativo, como método utilizado se encuentran las historias de vida, técnicas construcción de relatos, elaboración de dibujos y la entrevista semiestructurada.

Como resultados se obtuvo que la mayoría de los padres y madres manifiestan que a pesar de lo complejo que es vivir la pérdida, se perciben más amables, más sociables y más extrovertidos, con más facilidad de expresión, además aumenta su valoración por la vida, gratitud por estar vivos y capacidad de disfrute. Por otro lado, los cambios en relación con los demás son más relevantes en los padres y madres aquellos que tienen que ver con la relación de pareja, pues esta se torna muy vulnerable porque el hijo (a) y la pérdida es de los dos, la experiencia de duelo tiene diferencias y particularidades propias de cada género, lo cual hace que se deteriore la relación.

Manifestándolo de la siguiente manera: “se empieza una vida en pareja, no sabe uno como comportarse ante la ausencia de nuestro hijo, cómo o qué decirle para no lastimar sus sentimientos, todo es muy complicado, si se comía, si no se comía, si estaba junto a ella o si no estaba; se llegó a tornar tan delicado que casi llegamos a una separación”.

Como conclusiones la investigación obtuvo que “los padres y madres coinciden en que el principal cambio a nivel interno tiene que ver con que su vida se ha transformado, aunque en principio la constante era el sufrimiento, en este momento del proceso se sienten más

tranquilos, se consideran mejores personas, valoran más la vida y están comprometidos en ayudar a los demás.” En cuanto a los cambio con relación a los demás puede decirse que la tendencia apuntó a la relación de pareja, donde se evidencia como ésta sufre una notable desestructuración, lo anterior está relacionado con las diferencias subjetivas que tienen los hombres y mujeres al vivir un duelo, es decir, las madres se perciben más expresivas, lloran mucho más, recuerdan lo sucedido una y otra vez, en cambio los hombres tratan de eliminar la nostalgia y tienen un manejo tranquilo y silencioso de sus emociones.

Regional

María Andrea Buitrago Tolosa y Paola Andrea Vega Godoy (2013) MANEJO DEL DUELO EN LAS RELIGIONES CATOLICAS Y LA IGLESIA JESUCRISTO DE LOS SANTOS DE LOS ULTIMOS DIAS. Pamplona, Colombia. Esta investigación tiene como objetivo describir el manejo del proceso del duelo que es realizado por la iglesia católica y la iglesia Jesucristo de los santos de los últimos días (mormona). El tipo de investigación de tipo cualitativo; el diseño metodológico utilizado en esta investigación fue de tipo transversal y los instrumentos utilizados durante esta fueron la entrevista semiestructurada, observación no participante y grupos d enfoque.

Uno de los resultados más relevantes de esta investigación arrojó que los procesos de duelo en la religión tanto católica como mormona se vive de manera diferente pues sus ritos religiosos que ellos manejan; de acuerdo a los análisis realizados los católicos realizan la despedida de su ser querido durante más tiempo que los mormones, esta despedida es la coloquialmente conocida como los nueve días que empiezan a regir desde el momento de la sepultura, mientras que los mormones realizan su despedida después de la primera noche de velación de su ser querido y continúan con su vida cotidiana de forma natural.

Esta investigación concluye afirmando que “los procesos de duelo se desarrollan de manera rápida en el sexo masculino que, en el femenino, sobresaliendo debido al análisis realizado frente a la relación que existe entre los miembros de la familia, pues tiene deberes como llevar el sustento a su hogar no suele tener una vinculación emocional cercana con sus seres queridos a diferencia de la madre. A demás la disminución del dolor y de las emociones negativas de cierta manera se generan por las creencias religiosas que estas personas poseen, en el caso de los católicos y mormones estos creen que el morir hace parte de la vida y es

considerado un paso esencial para llegar a la vida eterna, por lo tanto, el proceso del duelo se convierte en una situación más llevadera para los familiares afectados.”

Olga Yaneth Cepeda y Erika Ortiz Suescun (2013) CAMBIOS EMOCIONALES Y RELACIONALES QUE SE GENERAN EN EL PROCESO DE LA ELABORACION DEL DUELO, TRAS LA PERDIDA DE LA FIGURA MATERNA EN UNA FAMILIA PAMPLONESA. Pamplona, Colombia. Esta investigación tiene como objetivo principal es analizar los cambios relacionales y emocionales de una familia pamplonesa ante el fallecimiento de la madre por enfermedad crónica. El tipo de investigación utilizada fue de tipo cualitativa, mediante la utilización de la entrevista a profundidad, el genograma y prueba proyectiva de la familia.

Como resultados se obtuvo que la familia seleccionada para la realización de la investigación muestra que es un conjunto organizado de elementos que interactúan entre si, formando un todo identificable, construido mediante un sistema de valores y creencias compartidas con atributos y relaciones establecidas entre ellos, donde existen normas de funcionamiento regidas por el comportamiento individual.

Las emociones y sentimientos manifestados por cada uno de los integrantes de la familia al momento del deceso de su familiar correspondieron a los siguientes, ira y tristeza que constantemente eran vividos junto con la confusión y la nostalgia. Es por esto que se logró evidenciar los diferentes procesos de afrontamiento que tuvieron individualmente esta familia como, por ejemplo, más salidas familiares, mas dedicación a el campo laboral, recordar momentos felices con sus familiares, realizando actividades recreativas como jugar futbol o paseos, el aferrarse a sus creencias religiosas y por último la mudanza a otra residencia.

Otro resultado obtenido es el reajuste de los roles en el hogar, pues cada miembro asume nuevas responsabilidades por lo cual constituye cambios relevantes en la familia después del fallecimiento de la madre.

Esta investigación finaliza concluyendo que “los diferentes miembros del núcleo familiar sostenían diversas relaciones al interior de ella, evidenciando que antes del fallecimiento de

su figura materna las relaciones entre estos eran armónicas, estrechas y de apoyo constante, sin embargo, esto cambia una vez fallecida la madre pues se logra identificar un desequilibrio entre ellos, destacando así la desunión y algunos altibajos en la cohesión familiar.”

Por lo tanto, teniendo en cuenta lo anterior la familia presenta dos tipos de relaciones tanto positivas como negativas, siendo esto un antes y un después en esta familia Pamplonesa.

Diana Alexandra Ariza Chona (2013) PROCESO DE ELABORACION DEL DUELO EN LAS FAMILIAS MONOPARENTALES QUE HAN PERDIDO UNO DE SUS MIEMBROS PERTENECIENTES A LA POLICIA NACIONAL DE COLOMBIA. Pamplona, Colombia. El objetivo principal de esta investigación es describir los procesos de elaboración del duelo en las familias monoparentales que han perdido a uno de sus miembros pertenecientes a la policía nacional de Colombia; el diseño de investigación utilizado en la misma es de tipo mixto mediante la utilización de instrumentos como la entrevista semiestructurada, observación no participante, genograma y por último la encuesta del duelo elaborada por J. Montoya en el año 2003.

Como resultados esta investigación obtuvo mediante la entrevista semiestructurada que las familias entrevistadas no le otorgaron al proceso de duelo la importancia necesaria pues cada miembro evita hablar del tema debido al daño que aún le causa ocasionando así que la muerte de su familiar haya ejercido un vacío y por consiguiente aislamiento entre sus integrantes y mala comunicación entre ellos.

Se logra concluir que “cada familia posee características diferentes en cuanto a la elaboración del duelo, sin embargo, todas se asemejan en las conductas de evitación o negación y que estas se ven reflejadas en el resentimiento, ira, odio que de alguna manera influyen en la unión familiar a causa del fallecimiento de su familiar.”

En los marcos de las investigaciones anteriores resulta oportuno mencionar que estas han sido de total importancia para el desarrollo de esta investigación pues a modo general ha establecido que los padres de familia debido a una muerte trágica o inesperada como un asesinato el proceso de duelo suele ser devastador y doloroso, además de generar en los padres la incapacidad de relacionarse con la realidad experimentando el mundo como una carga. Con respecto a la respuesta emocional presente durante el duelo es importante resaltar

que la depresión predice de una manera muy elevada la aparición del duelo complicado entendiendo a este último como aquel tipo de duelo donde las emociones son debilitantes y en gran medida dolorosas e intensas; haciendo que la persona no encuentre una manera de seguir con su vida y por consiguiente recuperarse. Algunas de las emociones más frecuentes identificadas por los familiares son ira, frustración, rabia contra otros y hacia sí mismos, vacío e incertidumbre.

En relación a el duelo anticipado por la muerte de alguno de sus hijos por alguna enfermedad los padres presentan una crisis de sentido donde se ven reflejados trastornos de estrés postraumático, posterior la muerte de su hijo los padres se ven enfrentados a la reconstrucción de un nuevo sentido de vida, además de indagar el porqué de las cosas sucedidas sin embargo el proceso de duelo avanza cuando dejan de lado el buscar una explicación y optan por darle el significado de lo sucedido a sus propias existencias. Debido a esto los padres de familia aumentan su valoración por la vida, se perciben más amables y refieren estar más agradecidos por estar vivos.

En cuanto a los cambios en la relación se evidencia una desestructuración notable en la misma, pues la subjetividad de cada uno al vivir el duelo va desde mayor expresividad de emociones como la eliminación de la nostalgia y el manejo silencioso de las emociones en el caso de los hombres. Asimismo se logra identificar que el proceso de duelo suele desarrollarse de manera más rápida en el sexo masculino pues no suelen tener un vínculo muy cercano con sus familiares debido a las diferentes actividades u ocupaciones que estos tienen para sostener a la familia. En esto también interviene la religión pues para esta última el morir es un proceso que acerca a las personas a la vida eterna lo cual en familias que son creyentes les ayuda a realizar el duelo de una manera menos dolorosa.

Finalmente cabe decir que, no siempre al duelo se le da la importancia necesaria, algunas familias evitan hablar del tema debido al daño que aún les causa, generando mala comunicación y aislamiento entre los familiares. Cada familia posee características diferentes a la elaboración del duelo teniendo en cuenta como haya sido la forma en la que haya muerto su ser querido; sin embargo en cada una de ellas existen conductas evitativas o de negación, que de alguna u otra forma influyen en la relación de pareja o familia.

Marco Teórico

Durante la historia de la civilización la relación de pareja y el amor han sido tema de canciones, poemas, pinturas, esculturas, etc. Gran parte del arte está orientada sobre esta experiencia. Por otra parte,

La psicología ha estudiado también este fenómeno tratando de establecer el origen y las conductas características del amor y finalmente a fines del siglo veinte la biología ha entrado en la carrera por explicar esta compleja experiencia del vivir humano entregándonos las bases neurobiológicas del amor, la monogamia y la fidelidad. (Maureira, 2011)

La relación de pareja es una dinámica relacional humana que va a estar dada por diferentes parámetros dependiendo de la sociedad donde esa relación se dé. “Estudiar el fenómeno de ser pareja amerita conocer el contexto cultural en donde ambos individuos han sido formados y donde se desenvuelven, ya que esto influirá directamente en la forma en que ambos ven y actúan dentro de una relación” (Maureira, 2011).

Toda relación de pareja es una mezcla de biología y cultura que se funda en cuatro pilares: compromiso, intimidad, romance y amor. “La neurobiología nos entrega las bases del amor como proceso funcional sistémico; la psicología habla de la relación amorosa como un proceso social en donde factores como el compromiso y la intimidad son necesarios para el amor maduro” (Maureira, 2011).

Los lazos familiares constituyen el compromiso social más firme, el pacto más resistente de apoyo mutuo que existe. La organización familiar se establece y perpetúa sobre la base de profundas necesidades psicológicas, arraigadas costumbres y poderosas fuerzas sociales y culturales que se nutren de principios e incentivos económicos, políticos, legales y religiosos.

La familia es simultáneamente el refugio donde el individuo se protege de las agresiones del mundo circundante y el grupo con más alto grado de estrés. El centro insustituible de seguridad y comprensión, y, al mismo tiempo, el escenario donde más vivamente se representan las rivalidades entre los sexos, las tensiones intergeneracionales y

las más intensas pasiones humanas. La familia está sometida a intensas expectativas e ideales inalcanzables de perfecta armonía y felicidad.

Capítulo I

Proceso de duelo

Según Barreto (2007) el proceso psicológico ante una pérdida importante en la vida se conoce como duelo y se refiere, de forma más específica, al dolor emocional que se experimenta tras la desaparición de algo o alguien significativo en nuestras vidas.

Para Echeburúa (2004) cuando la muerte del ser querido ocurre en circunstancias inesperadas y repentinas (como es el caso de los accidentes, el suicidio, el homicidio), el sufrimiento por la pérdida es más agudo y traumático y las reacciones son más severas y pueden llegar a ser complicadas. La persona se siente abrumada por el suceso inesperado e imprevisto y sus mecanismos para enfrentar la situación resultan insuficientes.

El duelo en las muertes inesperadas se asocia con manifestaciones depresivas más intensas y duraderas que en las muertes de alguna manera esperadas, pueden agudizarse enfermedades previas u ocurrir el debut de nuevos padecimientos. También se observa que “El doliente asume con frecuencia conductas de riesgo para la salud como el consumo excesivo de alcohol, cigarrillos o psicofármacos” (Kawano, 2011).

Para Lizarraga (2005) con el duelo la persona necesita una adaptación constante para mantener el equilibrio personal y una calidad de vida aceptable. A pesar de las dificultades marcadas por el dolor y por la búsqueda de respuestas no halladas, el duelo se considera un proceso normal, cuyas manifestaciones más comunes se pueden agrupar en seis dimensiones diferenciadas.

Dimensión física

Sequedad de boca, dolor o sensación de “vacío” en el estómago, alteraciones del hábito intestinal, opresión en el pecho y/o en la garganta, hipersensibilidad a los ruidos, disnea, palpitaciones, falta de energía, tensión muscular, inquietud, alteraciones del sueño, pérdida del apetito, de peso, mareos, etc. Algunas investigaciones empíricas han demostrado que las situaciones de estrés, como es en este caso la muerte de un ser querido, están íntimamente

relacionadas con la inmunodepresión y, por tanto, con una mayor predisposición del organismo a enfermar.

Dimensión emocional

Los estados de ánimo pueden variar y manifestarse con distintas intensidades. Los sentimientos más habituales son tristeza, enfado, rabia, culpa, miedo, ansiedad, soledad, desamparo e impotencia, añoranza y anhelo, cansancio existencial, desesperanza, abatimiento, alivio y liberación, sensación de abandono y amargura.

Dimensión cognitiva

Dificultad para la atención y la concentración, confusión, embotamiento mental, falta de interés por las cosas, ideas repetitivas, generalmente relacionadas con el difunto, sensaciones de presencia, olvidos frecuentes.

Dimensión conductual

Hiperactividad o inactividad, conductas de búsqueda, llanto, aumento del consumo de tabaco, alcohol y/o psicofármacos. Dimensión social Resentimiento hacia los demás, aislamiento social.

Dimensión espiritual

Planteamiento de las propias creencias y de la idea de trascendencia. Se formulan preguntas sobre el sentido de la muerte y de la vida.

Para Lizarraga (2005) Las personas habitualmente disponemos de suficientes recursos para el afrontamiento de la pérdida de un ser querido y el consiguiente sufrimiento. Factores como la experiencia, el aprendizaje o la personalidad, moldearán nuestra respuesta ante el duelo. La adaptación psicológica a la muerte de un hijo es una cuestión compleja debido a la variedad de reacciones emocionales que la familia experimenta durante todo el proceso.

Por otra parte el modelo de Worden (1997) el cual propone cuatro tareas que el doliente deberá ir resolviendo para elaborar satisfactoriamente su duelo. Estas tareas son: Aceptar la realidad de la pérdida, elaborar las emociones y el dolor de la pérdida, adaptarse a un mundo en el que el fallecido ya no está presente, recolocar emocionalmente a la persona fallecida.

La resolución de estas tareas no se plantea de forma lineal (como sí hacen los modelos de fases), sino que el doliente las va afrontando y retomando a medida que se enfrenta a su dolor, a sus pensamientos, a diferentes situaciones.

Implicaciones familiares padres

La muerte del hijo/a es considerada una de las situaciones más estresantes por las que puede pasar una persona ya que es una experiencia emocionalmente devastadora para los padres, independientemente de la edad de su hijo/a, en qué momento haya ocurrido la muerte y el motivo de la misma; para ellos siempre será una muerte prematura, ilógica y frecuentemente “injusta”. Los padres normalmente no contemplan dentro de su esquema y proyecto de vida el que un hijo pueda morir antes que ellos.

Para Klass (1988) el duelo por la muerte de un hijo se manifiesta en principio como cualquier otro duelo, presentando las mismas dimensiones y exigiendo un proceso de elaboración similar a través de las denominadas tareas del duelo (que se tratarán más adelante). Sin embargo, la experiencia clínica señala que este tipo de duelo tiene la peculiaridad de que cuando el recuerdo aparece, éste suele resultar más doloroso comparado con el resto de los duelos, ya que los padres que han perdido un hijo se enfrentan a dos retos:

1) aprender a vivir sin el niño, que encarnaba una gran proyección de futuro y de deseo, con una enorme inversión en energías y compromiso vital, lo que incluía, entre otras cosas, una nueva forma de interaccionar con la red social.

2) interiorizar una representación interna del niño que le sirva de consuelo.

Esto aparece de modo mucho más claro en el caso del fallecimiento de hijos pequeños. “La interacción social de los padres, suele estar vinculada al presente y al futuro con una mirada positiva, a través de la presencia de los hijos, de la existencia de parejas de amigos también jóvenes, etc.” (Klass, 1988).

Sin embargo, tras el fallecimiento del hijo, la necesidad de situar su recuerdo de manera significativa se mueve en la horquilla de un pasado y un presente marcadamente dolorosos y un futuro vivido como imposible y vacío. “Las emociones vividas resultarán muy intensas, siendo fundamental el apoyo socio-familiar para hacerle frente” (Klass, 1988).

En algunas ocasiones será necesaria la intervención del terapeuta para facilitar el desahogo emocional y encauzar la expresión adecuada de los sentimientos. Según Bowlby (1997) existen algunas reacciones y sentimientos más comunes que los padres pueden presentar tras la muerte del hijo. A continuación se describirán estos:

Padres

Shock, incredulidad, o entumecimiento

A menudo, la primera reacción de los padres puede ser la negación del hecho. Algunos lo describen como si tuvieran la sensación de ser meros observadores sin llegar a sentir ni a experimentar emoción alguna. Ésta reacción es instintiva y suaviza el impacto de la muerte hasta que el padre o la madre se encuentren preparados para empezar a enfrentar la realidad. Es una reacción relativamente breve.

Ira

Una reacción habitual es el enfado y la rabia ante lo injusto de la situación y el sentimiento de inutilidad. La ira puede ser dirigida hacia uno mismo, hacia el cónyuge, hacia los profesionales sanitarios, hacia cualquier otro miembro cercano de la familia e incluso hacia Dios. Los padres necesitan a alguien a quien culpar en un intento desesperado de encontrar sentido a lo ocurrido.

Culpa

La culpa es otra de las emociones que los padres pueden experimentar. La sociedad espera que los padres protejan a sus hijos y la muerte de un hijo puede crear sentimientos de fracaso en esa responsabilidad. Los padres pueden culparse a sí mismos por algo que hicieron u omitieron en el pasado.

Miedo

Después de la muerte del hijo, muchos padres experimentan una sensación intensa de miedo, de que algo horrible va a pasar. Esto puede generar un cambio de conducta en los

padres, volviéndose excesivamente protectores con los hijos supervivientes e inseguros ante sus capacidades y habilidades como educadores.

Problemas físicos

Dado que la salud emocional se encuentra estrechamente vinculada con la salud física, la muerte de un hijo puede afectar físicamente a los padres. Los síntomas más comunes son pérdida de apetito, inquietud y/o insomnio, tensión en la garganta, sentimientos vacíos en el abdomen, cansancio general, etc. Con el aumento del malestar físico, se incrementa el uso de sustancias, en especial, tranquilizantes y alcohol.

Aislamiento Social

La mayoría de los padres creen que las personas que nunca han experimentado la muerte de un hijo no pueden entender su dolor. Esto hace que se aíslen de su entorno.

Capítulo II

Pareja

Una relación debe poseer cuatro elementos (compromiso, intimidad, romance y amor), sin embargo, es posible establecer relaciones basadas en solo alguno o mezclas de estos elementos.

Los tres primeros componentes son de tipo social y por lo tanto se fundan en el lenguaje, el cuarto en cambio es de tipo biológico y se presenta de la misma forma en todas las culturas y sociedades, aunque pese a esto, con variaciones individuales dependientes de la constitución estructural sistémica de cada sujeto. (Maureira, 2011)

La pareja se forma para dar respuesta a una serie de necesidades humanas, la más evidente de las cuales es la reproducción, que por sí misma es una necesidad de la especie, pero que a la vez viene a cubrir necesidades del individuo tales como la compañía (no estar solo) y la solidaridad (ayuda o apoyo mutuo).

De una manera más simbólica calma la ansiedad de muerte al proyectar una fantasía de continuidad en el tiempo (ancestros y sucesores).

Las fases de formación de la pareja

Fase de cortejo. La formación de la pareja suele iniciarse con la fase de cortejo en la que se busca activamente el emparejamiento a través de la utilización de diversos reclamos sexuales, personales o sociales con el objetivo de atraer, seducir o conquistar a la persona objeto de elección para la cópula, a fin de llegar a establecer una relación fusional con ella.

Fase de nidificación. La estabilidad, la formación de un hogar, será requerida por la perspectiva real o imaginariamente proyectada de una descendencia próxima o futura.

Fase de crianza. La pareja no puede ser un espacio donde uno de sus miembros se sienta limitado en cuanto a sus posibilidades de expansión o realización personal de modo que la crianza de los hijos necesita llevarse a cabo de una forma compartida y consensuada.

Perspectiva psicosocial de la pareja

Sternberg (1989) Propone una visión triangular de los componentes del amor, cuyos tres lados serían:

Pasión. Activación neurofisiológica o emocional que lleva al romance, la atracción física y la interacción sexual.

Intimidad. Sentimiento de cercanía que obtiene una pareja que se atreve a asumir el riesgo mutuo de mostrar sus sentimientos y pensamientos más íntimos.

Compromiso. Decisión de amar a alguien (al principio) y a mantener (después) una relación que se está desarrollando.

La combinación de estos tres factores da lugar a siete distintos tipos de amor, que pueden ir cambiando a lo largo de la relación:

Enamoramiento. Basado predominantemente en la experiencia pasional.

Amistad. Compuesto de intimidad sin compromiso ni pasión.

Amor vacío. Caracterizado por un compromiso sin pasión ni intimidad, por ejemplo, para mantener las apariencias o por el bien de los hijos.

Amor de compañeros. Construido en base a la intimidad y el compromiso, pero sin pasión, típico de parejas que llevan juntas mucho tiempo y conviven armoniosamente.

Amor ilusorio. Mezcla de pasión y compromiso, pero sin ninguna intimidad ni conocimiento mutuo.

Amor romántico. Compuesto de pasión e intimidad, en ausencia de compromiso.

Amor consumado. Combinación de los tres componentes de pasión, intimidad y compromiso.

Crisis en la pareja.

Toda crisis representa una fractura en la organización de un sistema. Esta fractura puede dar lugar a una reorganización más amplia y compleja del sistema o amenazar la viabilidad y continuidad del mismo. Según Villegas (2012) tales crisis se clasifican en:

Crisis evolutivas. Los cambios son esperables, pues forman parte del desarrollo de la vida. Las atraviesan la mayoría de las personas. Requieren un tiempo de adaptación para enfrentar nuevos desafíos.

Crisis inesperadas. Cuando vienen sorpresivamente, con brusquedad y no están en la línea evolutiva. La muerte de un hijo es un ejemplo perfecto para este caso.

En relación con este último Villegas (2012) afirma que:

Tras la pérdida de un hijo, el duelo será vivido de forma distinta por cada miembro de la pareja, en función del tipo de relación mantenida con el hijo y de los recursos y estrategias de afrontamiento personales. Estas diferencias pueden producir tensión en la relación conyugal y esto, a su vez, fricciones y cambio de alianzas entre los diferentes miembros de la familia.

Sexualidad en la pareja. Muchas veces los padres, tras la muerte del hijo, se sorprenden a sí mismos ante sus propias necesidades y respuestas a nivel sexual. La gravedad de la pérdida incita a la búsqueda de cercanía e intimidad, pero algunos padres se asombran cuando se descubren intentando cubrir éstas de manera sexual.

En otros casos puede ocurrir justamente lo contrario, que la pareja pierda interés sexual y entren en la abstinencia. Esto puede ser como consecuencia de un duelo abrumador que rompa con los deseos sexuales aunque no necesariamente con el deseo de intimidad y compañía.

Es importante que reconozcan y entiendan estas necesidades y sentimientos como parte del proceso vital normal.

Ruptura de pareja. El divorcio se ha asociado con frecuencia a la pérdida de un hijo, sin embargo, ningún estudio hasta ahora ha comprobado la existencia de este vínculo de una manera objetiva.

Esto se explica como una reacción natural, ya que poco después de la muerte del hijo el apoyo mutuo puede resultar especialmente difícil debido a que cada cónyuge se encuentra profundamente sumido en su propia tristeza y pérdida, generándose sentimientos negativos

entre ellos. Sin embargo, una vez superada la etapa inicial, el matrimonio puede volver al mismo nivel de satisfacción mantenido antes de la muerte.

Hijos sustitutos. El resto de los hijos que sobreviven pueden convertirse en el centro de las maniobras que, de manera inconsciente, se utilizan para aliviar los sentimientos de aflicción de los padres. En ocasiones puede ocurrir que los padres necesiten que el hijo superviviente llene el vacío, pidiéndole que adopte parte de la esencia de su hermano fallecido.

Para Bautista (2013) la variabilidad del duelo depende de las características de la persona en duelo, su situación personal, de las relaciones socio-familiares, y de las costumbres sociales, religiosas, etc. de la sociedad en la que vive. Debido a esta variabilidad, los rasgos y características de la evolución del duelo, existen fases del proceso para un mejor entendimiento:

Duelo anticipado (pre-muerte). Tiempo caracterizado por el shock inicial ante el diagnóstico y la negación de la muerte próxima, mantenida en mayor o menor grado hasta el final; también por la ansiedad, el miedo y el centrarse en el cuidado del enfermo. Este período es una oportunidad para prepararse psicológicamente para la pérdida y deja profundas huellas en la memoria.

Duelo agudo (muerte y peri-muerte). Son momentos intensísimos y excepcionales, de verdadera pérdida psicológica, caracterizados por el bloqueo emocional, la parálisis psicológica, y una sensación de aturdimiento e incredulidad ante lo que se está viviendo. Es una situación de auténtica despersonalización.

Duelo temprano. Desde semanas hasta unos tres meses después de la muerte. Tiempo de negación, rabia, dolor y llanto, de profundo sufrimiento. La persona no se da cuenta todavía de la realidad de la muerte.

Duelo intermedio. Desde meses hasta años después de la muerte. Es un periodo de tormentas emocionales y vivencias contradictorias, de búsqueda, presencias, culpas y auto-reproches. Con el reinicio de lo cotidiano se comienza a percibir progresivamente la realidad de la pérdida, apareciendo múltiples duelos cíclicos en el primer año. Se reanuda la actividad

social y se disfruta cada vez más de situaciones que antes eran gratas, sin experimentar sentimientos de culpa. El recuerdo es cada vez menos doloroso y se asume el seguir viviendo.

Duelo tardío. Transcurridos entre 1 y 4 años, quien padece el duelo puede haber establecido un nuevo modo de vida, basado en nuevos patrones de pensamiento, sentimiento y conducta que pueden ser tan gratos como antes, pero sentimientos como el de soledad, pueden permanecer para siempre, aunque ya no son tan invalidantes como al principio.

Duelo latente. A pesar de todo, nada vuelve a ser como antes, no se recobra la mente preduelo, aunque sí parece llegarse, con el tiempo, a un duelo latente, más suave y menos doloroso, que se puede reactivar en cualquier momento ante estímulos que recuerden.

Capítulo III

Enfoque Humanista

Para Quitmann (1989) los principios básicos de la psicología humanista asumen que el ser humano va más allá de la suma de sus capacidades. Su motivo de vivir se manifiesta dentro de las relaciones interpersonales y su capacidad de concientizar le permite asimilar sus vivencias y aplicarlas a su aprendizaje, por lo tanto, es capaz de discriminar y escoger, para así poder influir a su medio ambiente. Por eso mismo, puede orientar sus acciones hacia metas determinadas, apoyado por valores que le permiten diferenciarse de otros seres vivos

La psicología humanista percibe al ser humano en forma positiva, capaz de auto actualizarse, “se sustenta en los logros del individuo y su grupo social para alcanzar el cambio y considera el conocimiento subjetivo como un elemento importantísimo de información para apoyarlo a resolver sus conflictos” (Martín, 1988.).

El duelo desde el enfoque humanista

Desde la perspectiva humanista, partiendo de la Terapia Gestalt, Martín y Vásquez en (Ramírez, 2013), plantean que el duelo se presenta como un proceso para equilibrar la interacción del ser humano con su entorno, en la medida en que se busca armonizar su condición de vida frente a la pérdida del ser querido.

Por otra parte, Sastre (2012) sostiene que es el significado de la muerte y la comprensión del duelo, como cualquier suceso en la vida, lo que permite concebir la importancia de retomar la existencia y los sentires de las personas.

De igual forma afirma Worden (2009) que “cada persona asume su duelo de una forma distinta, aun sabiendo que como seres humanos se comparte características o experiencias similares”. Así que ambos autores refieren a que las experiencias de pérdida de un ser querido son iguales en el sentido de la pérdida, pero diferentes en el modo en que cada persona vive su propio duelo a su manera, de acuerdo con su historia de vida, cultura, costumbres y creencias preestablecidas.

Asimismo, la cultura cumple aquí un valor fundamental, porque es el otro el que forma desde la infancia, para afrontar las diversas situaciones que surgen durante la vida misma. En

síntesis, “sólo quienes sufren la pérdida de un ser querido pueden sentir de manera personal todas aquellas emociones que el duelo genera” (Pérez, 2016).

Kübler (2009) Plantea las cinco etapas del duelo, en las que quienes atraviesan por ellas no lo hacen en un orden predeterminado, sino que el proceso permite un aprendizaje, comprendiendo que es posible convivir con la pérdida y continuar con la realidad en donde el ser fallecido no estará más y, por ende, influirá en las diferentes dimensiones de la vida personal, estas son: Psicológica, física, social y espiritual.

El dolor que se siente al perder un ser querido no puede evitarse, no se puede evadir del mismo, debido a que hace parte de la vida y cada ser humano debe vivirlo para crecer, para experimentar todas aquellas emociones que genera una pérdida, lo cual lo hará ser mucho más fuerte y tener una mayor capacidad de afrontamiento frente a nuevas experiencias. (Pérez, 2016)

Frankl (1991) Plantea que “el sufrimiento no es siempre un fenómeno patológico; más que un síntoma neurótico, el sufrimiento puede muy bien ser un logro humano, sobre todo cuando nace de la frustración existencial”. En este sentido, puede afirmarse que es mediante el sufrimiento que el ser humano adquiere la oportunidad para mejorar en diversos aspectos de su vida, porque le permite tener conciencia y responsabilidad acerca de su vida y, por ende, hacer algo por ella.

Metodología

Tipo de investigación

Para Hernández (2010) Los estudios cualitativos no velan necesariamente por una medición numérica, sino que por descubrir expresiones culturales y sociales a través de un proceso interpretativo entre observador y observado.

Por otro lado, los métodos cualitativos según Flores (1996):

Estudian la realidad en su contexto natural, tal y como sucede, intentando sacar sentido de o interpretar los fenómenos de acuerdo a los significados que tienen para las personas implicadas. La investigación cualitativa implica la utilización y recogida de

una gran variedad de materiales, entrevistas, experiencia personal, etc., que describen la rutina, las situaciones problemáticas y los significados en la vida de las personas.

Teniendo en cuenta lo anterior esta investigación a llevar acabo es de tipo cualitativo pues tiene como finalidad analizar el proceso de duelo por perdida de un hijo para la efectiva comprensión de las posibles afectaciones que hayan surgido en la pareja posterior al fallecimiento de su familiar.

Diseño de investigación

El tipo de estudio que se utiliza para abordar esta investigación es el estudio de caso pues Según Yin (1984) en (Chaverra, 2019), “el estudio de caso es una forma de investigación con entidad propia, investiga empíricamente un fenómeno contemporáneo dentro de un contexto de la vida cotidiana”.

Por otra parte para Stake (2010) el estudio de caso “es algo específico y complejo que se encuentra en funcionamiento y de lo cual se pretende lograr una mayor comprensión y profundizar en aspectos que no son habituales mediante otros diseños” y según Galeano (2004), “el objetivo del estudio de casos es comprender el significado de una experiencia, e implica el examen intenso y profundo de diversos aspectos de un mismo fenómeno, es decir, es un examen de un fenómeno específico”.

Población

1 (una) pareja de edad adulta en la etapa del nido vacío; perteneciente a la ciudad de Cúcuta

Técnicas de recolección de datos

El proceso investigativo se lleva a cabo mediante la aplicación de tres técnicas las cuales permiten obtener eficientes y satisfactorios resultados para los objetivos planteados tales técnicas son: Entrevista semiestructurada, Genograma, Revisión documental y Observación no participante.

Entrevista semiestructurada

Es definida por Díaz (2013) como una “*conversación amistosa*” entre informante y entrevistador, convirtiéndose este último en un oidor, alguien que escucha con atención, no impone ni interpretaciones ni respuestas, guiando el curso de la entrevista hacia los temas que a él le interesan. Su propósito es realizar un trabajo de campo para comprender la vida social y cultural de diversos grupos, a través de interpretaciones subjetivas para explicar la conducta del grupo.

Genograma

Para Arce (2018) la finalidad del Genograma es tener una perspectiva de análisis de la dinámica familiar, así como también resumir una gran cantidad de información y tener una visión rápida de las problemáticas presentes en el núcleo.

Por otra parte Montesano (2012) refiere que:

El Genograma es una representación gráfica (en forma de árbol genealógico) de la información básica de, al menos, tres generaciones de una familia. Incluye información sobre su estructura, los datos demográficos de los miembros y las relaciones que mantienen entre ellos.

De esta forma, proporciona una gran cantidad de información, lo que permite no sólo conocer a la familia, sino realizar hipótesis acerca de la relación entre el problema y el contexto familiar, la evolución del problema a lo largo del tiempo, su relación con el ciclo vital de la familia, etc.

Historia de vida

Para Rodríguez (1996), es una técnica de investigación cualitativa, ubicada en el marco del denominado método biográfico cuyo objeto principal es el análisis y transcripción que el investigador realiza a raíz de los relatos de una persona sobre su vida o momentos concretos de la misma.

Observación no participante

El investigador se mantiene al margen del fenómeno estudiado, como un espectador pasivo, que se limita a registrar la información que aparece ante él, sin interacción, ni implicación alguna. Se evita la relación directa con el fenómeno, pretendiendo obtener la máxima objetividad y veracidad posible. Este modo de observar es muy apropiado para el estudio de reuniones, manifestaciones, asambleas, etc., y en general para la observación de actividades periódicas de grupos sociales más que para el estudio de su estructura y vida cotidiana. (Guillén, 2016)

Análisis de datos

La información recolectada mediante el instrumento cualitativo (*Apéndice A*) se codificara mediante una matriz de categorías, según Trujillo (2019) expresa que:

Con el análisis de los datos cualitativos surgen categorías/temas, emergidos del acto interpretativo del investigador. Estas serán validadas o invalidadas según se vayan confrontando los datos recolectados. El categorizar es determinar las propiedades y las dimensiones de los distintos conceptos, lo que permitirá agruparlos en ciertos grupos llamados temas o categorías para construir una categoría fundamentada que permitirá generar nuevas teorías científicas sustentadas en la lógica del método científico” (pág. 60).

Procedimiento

Fase I. Se realiza la revisión teórica sobre la temática a abordar, siendo este el primer paso a realizar cuando se desarrolla una investigación, para iniciar se indaga sobre la problemática que se piensa investigar, así mismo, se establece la importancia de la misma, posteriormente se recopilan los documentos que ayudan en el proceso de exploración sobre el tema de interés y por último se profundiza sobre las teorías y características fundamentales para nuestro trabajo, pues esta información proporciona gran conocimiento sobre el tema que se está tratando.

Fase II. Diseño metodológico, para esta investigación se utilizaron tres (3) técnicas para la recolección de información; el primero fue la entrevista semiestructurada (*Apéndice A*) esta se aplicó de manera individual a los participantes, mientras simultáneamente se hace la observación no participante en el entorno, el uso del Genograma para establecer los vínculos afectivos del entorno familiar, cabe resaltar que las investigadoras hacen entrega y socialización a cada participante sobre el consentimiento informado (*Apéndice B*) y su posterior firma, pues solo de esta manera los participantes expresan su interés y propósito en participar en la investigación.

Fase III. Análisis de los resultados, Discusión y Conclusión, en esta fase se realiza específicamente el análisis de la información de carácter cualitativo obtenida a partir de las técnicas aplicadas en la Fase II. De acuerdo al análisis se obtendrán los resultados de la investigación, al igual que la discusión, finalmente se harán las conclusiones revisando el cumplimiento de los objetivos propuestos en un inicio en la investigación.

Resultados

A continuación se presentaran los resultados obtenidos por la técnica cualitativa, la cual consta de 29 preguntas y que fue realizada a una pareja de esposos de manera individual, de tal forma que se logre observar de manera clara cuál es la perspectiva que cada uno tiene sobre la misma situación vivida con anterioridad.

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	PREGUNTA	UNIDAD DE ANÁLISIS	ANÁLISIS	PALABRAS CLAVES
Duelo Este duelo anticipado se caracteriza por ser una respuesta emocional frente a una pérdida que no ha tenido lugar aún, sino que acontecerá en el futuro. Habitualmente, las reacciones que los sujetos tienen son un estado de shock,	Subcategoría 1: Proceso de duelo: Para (Gilbert, 1996) el proceso de duelo es más que una respuesta psicológica, emocional o somática ante una pérdida; es la reconstrucción de una sensación de una “nueva normalidad” que debe volver a instaurarse para que el doliente pueda	<i>¿Cuál fue su reacción en el momento en el que su hija le expresó la noticia de su enfermedad?</i>	Sujeto 1: “No supe que decir o hacer, recuerdo que por un momento no pude oír más, y solo veía a mi esposa llorar y hablar. Solo me quede callado”.	Estado de shock ante la revelación de diagnóstico generando entumecimiento.	No saber qué hacer, quedarse callado.
			Sujeto 2: “Yo me puse a llorar y le dije que porque le había pasado eso y no supe donde me quedé cuando me dijo que había sido el marido ese que tenía, no lo podía creer porque pues yo lo conozco nos caía bien, era un buen yerno. Realmente	Choque emocional causado por la notificación del suceso, emociones como el dolor y sentimientos de confusión.	No saber qué hacer, llanto, estupefacción

<p>de dolor, ansiedad, rabia, depresión, padecimientos psicosomáticos, agudización de los problemas de pareja, desavenencias y conflictos conyugales. Peiró (s.f)</p>	<p>adquirir de nuevo la sensación de que el mundo es predecible y ordenado y de que puede seguir funcionando en él.</p>	<p>no supe que hacer en ese momento.”</p>	<p>Fase de impacto producido por el estado de shock donde se presentan estados de confusión.</p>	<p>Confusión, entender.</p>	<p>no</p>
<p><i>¿Qué sentimientos evoca de ese momento en específico</i></p>	<p>Sujeto 1: “Confusión, me sentía confundido porque no entendía como pudo pasar eso”</p>	<p>Sujeto 2: “¿Sentimientos? Bueno creo que como mamá el primero fue miedo, miedo de perder a mi niña, y luego muchísima rabia porque fue culpa de su marido.”</p>	<p>Experimentación de sentimientos que permiten reaccionar como el miedo, la rabia indicando la asimilación de lo sucedido.</p>	<p>Miedo, rabia.</p>	<p>perder,</p>
<p><i>¿Cómo fue la relación con su hija después de conocer el diagnóstico?</i></p>	<p>Sujeto 1: “Fue normal”. “Yo les colaboraba en lo que necesitaran”</p>	<p>Sujeto 2: “Siempre fuimos cercanas y aunque ella se había ido de la casa pues por su matrimonio” “pero después de saber que ella estaba enferma creo que estuvimos más</p>	<p>Relación familiar se mantiene estable aun después de la revelación del diagnóstico, acciones colaborativas.</p>	<p>Normal, colaboración.</p>	<p>mas</p>
			<p>Relaciones familiares cercanas, donde primaba la colaboración y la empatía.</p>	<p>Cercanas, juntas, ayuda.</p>	

	juntas” “yo la ayudaba a hacer vueltas y así”.		
<i>¿Conoce usted que es el duelo? ¿Cómo fue el proceso de duelo para usted?</i>	Sujeto 1: “Es por lo que se pasa cuando se pierde a algún familiar.” “lo viví normal, como toda la gente, me sentía triste por mi hija”	Proceso por el que se pasa cuando se pierde un familiar, duelo basado en respuestas emocionales como la tristeza.	Normal, como toda la gente, tristeza.
	Sujeto 2: “Tengo entendido que eso pasa cuando algún familiar muere, que las personas se sienten tristes y uno debe guardar un luto durante un tiempo en respeto a ellos” “me sentí muy triste durante ese tiempo, mi familia y Dios me ayudaron a poder salir de esa tristeza”	Respuestas emocionales negativas frente a la pérdida de un familiar.	Muy triste, familia, Dios.
<i>¿Es usted creyente o practica alguna religión? Si es así, ¿Después de lo sucedido usted se acercó</i>	Sujeto 1: “Si, somos católicos y siempre hemos sido devotos así que al saber que nuestra hija estaba enferma nos aferramos a Dios pidiendo por ella y por nosotros”.	Fortalecimiento de sus creencias ante la pérdida de su ser querido.	Católicos, devotos, aferrarse, Dios.

más a su religión o por el contrario se alejó de esta?

Sujeto 2: “Si señorita, claro. Aquí en esta casa somos católicos”. “Antes de que mi hija muriera íbamos a la iglesia cada domingo, después de que ella nos abandonó yo iba más seguido para rezar y pedir por ella, por su alma; Dios fue mi fortaleza”.

Afrontamiento de la pérdida de su ser querido mediante el fortalecimiento de sus creencias religiosas. Católicos, abandonó, rezar, Dios, fortaleza.

¿Usted y su pareja evitaban recordar a su ser querido después del fallecimiento?

Sujeto 1: “Algunas veces yo no pensaba en “D” como mi hija muerta, sino como alguien que está lejos y no veíamos, hasta que caía en cuenta que se había ido”.

Manifestaciones cognitivas que radican en el sentido irreal de presencia del ser querido. Alguien que está lejos, caer en cuenta.

¿Usted o su pareja presentaron problemas

Sujeto 2: “No, o bueno yo nunca intenté olvidarla es hacer como si nunca haya existido” “ella siempre está en mis pensamientos”.

Manifestaciones cognitivas referentes a los pensamientos constantes de su ser querido. Nunca intente olvidarla, siempre está en mis pensamientos.

Sujeto 1: “No, la que si no dormía mucho era mi esposa varias semanas

No se presentan manifestaciones conductuales referente a trastornos del sueño. Pareja no dormía mucho.

<i>para conciliar el sueño después del fallecimiento de su hija?</i>	<p>duraba tiempo en poder dormir”.</p> <p>Sujeto 2: “Al principio yo no dormía muy bien, sentía miedo de cerrar los ojos y verla”. “Por eso también fue que me acerqué más a la iglesia porque al rezar me sentía más tranquila y podía dormir mejor”.</p>	<p>Sueño alterado por manifestaciones cognitivas y conductuales en las cuales se pretendía evitar ver a su hija en sueños.</p>	<p>Miedo, no dormía, rezar, tranquilidad.</p>	
<i>¿Durante el acompañamiento realizado en el transcurso de la enfermedad de su hija, presentaron sentimientos de culpa o reproche?</i>	<p>Sujeto 1: “No, era una situación que no estaba en nuestras manos”</p> <p>Sujeto 2: “¿Culpa? No. Pero si reproche hacia el tipo ese” “¿cómo alguien es tan desconsiderado con su mujer? A parte se veía tan buena gente y salió con lo peor.”</p>	<p>Manifestaciones afectivas nulas hacia sí mismo o los demás frente a lo sucedido.</p> <p>Sentimientos de reproche así una tercera persona evidenciando manifestaciones afectivas negativas hacia este.</p>	<p>No estaba en nuestras manos.</p> <p>Reproche, desconsiderado, salió con lo peor.</p>	
<p>Subcategoría 2: Etapas: (Kübler-Ross, On death and dying. Abingdon, 2009) Plantea las cinco</p>	<i>¿Tendió a estar irritable después del fallecimiento de ella?</i>	<p>Sujeto 1: “Un poco, enterrar a una hija no es fácil y menos cuando falleció tan joven por la irresponsabilidad de otra persona”.</p>	<p>Rabia y frustración frente a las malas decisiones tomadas por terceros que desencadenaron situaciones que</p>	<p>Irresponsabilidad de otro, enterrar a una hija no es fácil.</p>

<p>etapas del duelo, en las que quienes atraviesan por ellas no lo hacen en un orden predeterminado, sino que el proceso permite un aprendizaje, comprendiendo que es posible convivir con la pérdida y continuar con la realidad en donde el ser fallecido no estará más y, por ende, influirá en las diferentes dimensiones de la vida personal, estas son: Psicológica, física, social y espiritual.</p>	<p><i>¿Hubo algún cuestionamiento o hacia sí mismo por lo sucedido?</i></p>	<p>Sujeto 2: “Sí, claro mamita, estaba brava con ese hombre, menos mal no estuvo en su entierro porque no sé qué hubiese sucedido, yo siempre pensaba ¿por qué tiene que pasarle esto a mi hija? ¿Por qué ese hombre no pensó en su hija? Y entre más pensaba eso más rabia me daba”</p>	<p>afectaron su bienestar personal.</p> <p>Sentimientos de impotencia, rabia, agresividad, todos derivados de la frustración por no poder evitar el deceso de su pariente.</p>	<p>Rabia, ¿por qué?</p>
		<p>Sujeto 1: “A veces me preguntaba que hubiese sido si yo como padre no le hubiese permitido estar con él, pero como le dije antes es algo que estaba fuera de mis manos”.</p>	<p>Cuestionamientos de índole ¿Qué hubiese pasado si? A lo que podría denominarse como un auto reproche.</p>	<p>Que hubiese sido sí.</p>
		<p>Sujeto 2: “Creo que no, o bueno a veces pensaba en que debí haberle dicho a ella que no se metiera con él, se supone que uno como madre se da cuenta de esas cosas, de quien le conviene o no, pero como</p>	<p>Cuestionamientos hacia su proceder como madre ante las decisiones tomadas.</p>	<p>Debí haberle dicho, una madre debe darse cuenta.</p>

		le digo él se veía tan buen hombre”.	
	<i>¿Usted o su pareja tuvieron alguna sensación de frustración ante el hecho de no poder hacer nada que evitase la muerte de su hija? ¿Si, no? ¿Cuánto tiempo estuvo presente esta sensación?</i>	Sujeto 1: “Claro, el no poder ayudar a mi hija, cuando la veía que se estaba yendo de a poco. Pues diría que estuvo presente hasta tiempo después de su muerte”.	Sentimientos de impotencia que se pueden catalogar como manifestaciones básicas del duelo en el área afectiva. No poder ayudar.
		Sujeto 2: “Sí, es que no podíamos hacer nada y uno como padre siempre quiere buscar la solución”	Sentimientos de impotencia que se pueden catalogar como manifestaciones básicas del duelo en el área afectiva. No podíamos hacer nada, buscar soluciones.
Subcategoría 3: Aceptación La aceptación, última etapa del duelo, se caracteriza por sentir una cierta paz en la que la rutina diaria comienza a tomar un mayor protagonismo en la vida del doliente. Además no	<i>¿Cuándo recuerda a su hija lo (a) invade la nostalgia?</i>	Sujeto 1: “Si, ver al resto de mis hijos con mis nietos, y saber que “D” no estuvo ahí para ver a mi nieta crecer es algo que aún me pone triste”	Anhelos que se vieron afectados por la pérdida de su hija, generan estados de tristeza. No estuvo allí, tristeza.
		Sujeto 2: “Claro mamita, ¿a quién no? La extraño mucho en los momentos especiales, en las navidades, en los	El apego allí presente produce dolor al recordar las huellas de este haciendo que la persona fallecida se Extraño, recuerdos, tristeza.

<p>siente la misma imperiosa necesidad de hablar de su propio dolor porque se acepta finalmente la irreversibilidad de la muerte encontrando una reconciliación con la realidad. Medina (2009)</p>	<p>cumpleaños, cuando es su cumpleaños siempre me acuerdo de cuando nació y me entra la tristeza”.</p>	<p>sienta presente o cercano.</p>		
	<p><i>¿En qué etapa del duelo cree que se encuentra? O por el contrario ¿Cree usted que su proceso de duelo ya terminó?</i></p>	<p>Sujeto 1: “Aceptación es que le dicen a eso cuando uno ya sabe que la persona murió y eso ¿no? Me tomó tiempo pero hoy sé que mi hija está en un lugar mejor, cuidándonos”.</p>	<p>La etapa de aceptación o reorganización lleva a asumir el significado verdadero de la pérdida.</p> <p>Aceptación, un lugar mejor, cuidándonos.</p>	
		<p>Sujeto 2: “Creo que en la última, yo acepto que ella murió y aprendí a vivir con ello, claro que no fue fácil pero con Dios todo es posible, en esos momentos Dios es el mejor refugio”.</p>	<p>La etapa de aceptación o reorganización lleva a asumir el significado verdadero de la pérdida, recuperando su vida anterior.</p> <p>Aprendí a vivir con ello, no fue fácil, Dios, refugio.</p>	
<p>Pareja Toda relación de pareja es una mezcla de</p>	<p>Subcategoría 1: Relación La relación de pareja es una dinámica relacional humana que va a estar dada por diferentes</p>	<p><i>¿Cómo fueron los inicios de su relación de pareja?</i></p>	<p>Sujeto 1: “Muy buenos, siguen siendo buenos pero eran otros tiempos y éramos muy jóvenes a esa edad uno cree que todo es más fácil”.</p>	<p>En la etapa de la juventud en las relaciones sentimentales trae consigo un aumento elevado de la actividad sexual facilitando la</p> <p>Muy buenos, muy jóvenes, creer que todo es más fácil.</p>

<p>biología y cultura que se funda en cuatro pilares: compromiso, intimidad, romance y amor. La neurobiología nos entrega las bases del amor como proceso funcional sistémico; la psicología habla de la relación amorosa como un proceso social en donde factores como el compromiso y la intimidad son necesarios para el amor maduro. (Maureira, 2011)</p>	<p>parámetros dependiendo de la sociedad donde esa relación se dé. (Maureira, 2011)</p>	<p>Sujeto 2: “Como todos, bonito. Salíamos y esas cosas”</p>	<p>intensidad de los sentimientos</p> <p>Las relaciones amorosas en sus inicios comprenden los encuentros entre pares o con familiares, siempre y cuando esta vaya progresando y sea más la implicación y el compromiso por el otro.</p>	<p>Bonito, salíamos.</p>
<p><i>¿Cómo describiría su relación de pareja?</i></p>	<p>Sujeto 1: “Siempre he intentado ser un buen esposo, y también siempre quise ser un buen novio, todo tiene sus altibajos pero siempre nos apoyamos y nos mantenemos juntos, Marina es mi pilar”.</p>	<p>Cuando una relación de pareja es sana o beneficiosa el apoyo mutuo, es una de sus características más fuertes.</p>	<p>Buen esposo, buen novio, altibajos, apoyo, mantenerse juntos, pilar.</p>	
<p>Sujeto 2: “Respetuosa, llena de confianza, alegre, nos apoyamos siempre”.</p>	<p>Desarrollar una unión con base en el respeto y la confianza mantiene el vínculo conyugal, nutriendo la</p>	<p>Respeto, confianza, apoyo.</p>		

		relación desde el apoyo mutuo ante la adversidad.	
	Sujeto 1: “Sí, yo quería formar un hogar y mi esposa igual, después de casados quedamos embarazados y eso trajo mucha felicidad a la casa”.	La llegada de los hijos trae consigo un gran impacto donde asumir el rol de la paternidad ayuda a que la relación madure y se consolide.	Formar un hogar, felicidad.
<i>¿La llegada de sus hijos fortaleció su relación?</i>	Sujeto 2: “Claro, cuando nos casamos lo que más nos entusiasmaba era que llegaran los niños, y cuando llegó el primero fue una felicidad muy grande, supe que el sería un gran papá porque siempre estuvo atento a lo que yo necesitara durante el embarazo y cuando nació se volvió chocho; y así con el resto. Siempre quise tener un hogar y bueno se me cumplió el deseo”.	La llegada de los hijos trae consigo un gran impacto donde asumir el rol de la paternidad ayuda a que la relación madure y se consolide.	Felicidad, siempre quise tener un hogar.
<i>Durante los años que han estado juntos ¿considera que</i>	Sujeto 1: “Cuando éramos novios, estábamos jóvenes y peleábamos por cosas	La comunicación, la intimidad, y el establecer límites que permitan proteger la	Peleas por cosas tontas, hablamos.

la relación ha cambiado? En qué aspectos.

tontas, cuando nos casamos decidimos cambiar ya no peleábamos por las mismas cosas, hablábamos y aprendimos que ese era el secreto, y por eso llevamos casados tanto tiempo y contando.”

autonomía en la pareja, ayuda a que el matrimonio sea un refugio seguro donde se logre expresar las diferencias y conflictos.

Sujeto 2: “Bueno, cuando éramos novios éramos un poco más peleadores, o sea habían cosas simples por las que discutíamos, pero cuando nos casamos fuimos dándonos cuenta que si queríamos estar bien y ser felices debíamos cambiar y bueno creo que los años lo hacen a uno madurar y también los hijos, uno ya no solo piensa en sí mismo sino en que tiene un hogar por el que debe que luchar. Ahora que ya estamos más viejos pues ya nos conocemos, ya no hay tantas diferencias ya nos disfrutamos más”.

La comunicación, la intimidad, y el establecer límites que permitan proteger la autonomía en la pareja, ayuda a que el matrimonio sea un refugio seguro donde se logre expresar las diferencias y conflictos.

Discusiones, debían cambiar, hogar por el que luchar, disfrutamos más.

<i>¿Cómo describirías la comunicación con tu pareja a través de los años?</i>	Sujeto 1: “Antes era mala ya con los años y la madurez que ellos traen nos ayudaron a entender que la comunicación es importante en los matrimonios”.	En el matrimonio la habilidad de saber comunicarse es indispensable para que un matrimonio sea feliz y estable.	Madurez.
<i>¿Su pareja fue de gran apoyo para usted cuando su hija falleció?</i>	Sujeto 2: “Siempre nos comunicamos, antes no lo hacíamos muy bien pero con los años mejoramos, ahora somos muy abiertos en lo que decimos, dicen que eso es importante y tienen razón”.	La comunicación entre las parejas suele mejorar con el tiempo pues entre más se conocen entre sí más se tienen en cuenta las necesidades del otro.	Muy abiertos.
<i>¿Su pareja fue de gran apoyo para usted cuando su hija falleció?</i>	Sujeto 1: “Si, a mi mujer le dio muy duro la muerte de “D”, a mí también pero soy el hombre de la casa así que tuve que estar ahí para los dos, así como ella ha estado para mi antes”.	No existe forma correcta de lidiar con el dolor, lo cual no supone un problema, pues no significa que alguno haya amado más o menos a su ser querido, simplemente se reafirma que cada individuo es diferente.	Le dio muy duro la muerte, soy el hombre de la casa, estar ahí para los dos.
<i>¿Su pareja fue de gran apoyo para usted cuando su hija falleció?</i>	Sujeto 2: “Claro, él fue quien me hizo poner los pies en la tierra porque yo estaba muy mal, él fue quien me dijo que porque	No existe forma correcta de lidiar con el dolor, lo cual no supone un problema, pues no significa que	Poner los pies en la tierra, estaba muy mal, un gran marido.

	<p>no hablaba con el padre, él es un gran marido”.</p>	<p>alguno haya amado más o menos a su ser querido, simplemente se reafirma que cada individuo es diferente.</p>
	<p>Sujeto 1: “Mi mujer me decía que porque yo lo tomaba tan normal, ella me lo reprochaba a veces, pero yo sabía que ella lo estaba pasando muy mal y sabía que era por su tristeza, yo también me sentía mal pero debía enfocarme en mi mujer”.</p>	<p>La pérdida de un hijo afecta de manera diferente a cada conyugue, pues cada persona se aflige a su manera, las diferentes experiencias con el duelo con anterioridad tienen poco que ver con el amor hacia este.</p> <p>Tan normal, reproches, tristeza, enfocarme en mi mujer.</p>
<p><i>¿El fallecimiento de su hija de alguna forma afectó negativamente la relación con su pareja?</i></p>	<p>Sujeto 2: “Pues afectar, afectar, no, yo al principio estaba muy triste y no quería hacer muchas cosas que antes si, y él me decía miya no se me vaya a echar morir usted también, y yo decía ¿porque él lo toma tan normal? Y era algo por lo que yo le reclamaba a él, pero pues comprendí que es porque es hombre y ellos siempre muestran ser más fuertes. Y pues él me dijo algo que me hizo</p>	<p>La pérdida de un hijo afecta de manera diferente a cada conyugue, pues cada persona se aflige a su manera, las diferentes experiencias con el duelo con anterioridad tienen poco que ver con el amor hacia este.</p> <p>Muy triste, no quería hacer muchas cosas.</p>

pensar y fue que a él le dolía porque también era hija de él, pero él sabía que ella estaba en un lugar mejor y que él no podía dejarse vencer de la tristeza porque seguía teniendo más hijos y una mujer por la cual estar agradecido con Dios, y supe que era cierto”.

<p><i>¿Después que sus hijos se fueron de casa, las tradiciones familiares cambiaron? ¿Si, no? ¿Por qué? ¿Cuáles son esas nuevas tradiciones?</i></p>	<p>Sujeto 1: “Las tradiciones son las mismas, aunque “D” no está nosotros celebramos las navidades igual, los hijos vienen a pasarla con nosotros y pues ellos viven cerca así que la pasamos en familia”.</p>	<p>Las tradiciones familiares, proporcionan un sentido de continuidad y entretenimiento además de acercar a las nuevas generaciones.</p>	<p>Tiempo en familia</p>
	<p>Sujeto 2: “No, todos vienen en diciembre a pasar año nuevo y navidad aquí, hacemos la cena familiar y pues nos salimos con los vecinos a parrandear, cada año es así y pues ellos no viven muy lejos del barrio así que no es como si</p>	<p>Las tradiciones familiares son importantes no por lo que se dice o hace sino por los momentos que se comparten, brindando un sentimiento de cercanía.</p>	<p>Mismas tradiciones.</p>

	estuvieran muy lejos de nosotros.”		
	Sujeto 1: “Si, dicen que cuando el hambre entra por la puerta el amor sale por la ventana, siempre he sido alguien que ha tenido muy claro el querer superarse, y el tener una buena economía ahorra muchas preocupaciones”.	La economía afecta a todos los aspectos de la vida y también las relaciones de pareja, influyendo en la forma de compartir la vida.	Superación, ahorra preocupaciones.
<i>¿Cree que las comodidades materiales influyen en la estabilidad y una buena relación de pareja?</i>	Sujeto 2: “Claro, a nadie le gusta vivir mal, nosotros cuando nos casamos nuestra primera casa era súper pequeña pero él y yo siempre hemos sido personas con visión y de a poco fuimos comprando las cositas y luego a él le salió un negocio y nos quedamos con esta casa, siempre le inculcamos eso a nuestros hijos, el querer tener más y siempre superarse”.	La pareja es una unidad social y como tal ha de tener una economía propia y bien establecida.	Superación, visión.
<i>¿Cómo vivió usted como pareja ese tiempo en el que su hija</i>	Sujeto 1: “Mal, mi esposa estaba preocupada y triste, mi hija enferma, teníamos una nieta que en llegado caso mi hija se	Comprometerse a trabajar unidos, aceptar los hechos como son y con ellos	Preocupación, tristeza, tiempos duros.

<p>Subcategoría 2: Experiencias Transformadoras Las experiencias transformadoras son experiencias subjetivas de alto impacto emocional con una fuerte incidencia en el modo como las personas se comprenden y reconocen a sí mismas. Valdés (2016)</p>	<p><i>estuvo enferma?</i></p>	<p>moría le haría falta su mamá; fueron tiempos duros”.</p>	<p>los cambios que vienen.</p>
		<p>Sujeto 2: “Bueno, mal porque sabíamos que ella estaba enferma y que no era cualquier enfermedad, pero también eso me sirvió a mí para darme cuenta el marido que tengo, el me ayudaba con algunos oficios de la casa cuando debía acompañar a mi hija a citas médicas, y lo digo porque se de otros maridos que ni siquiera ayudan a las esposas así ellas se lo pidan, en cambio el si lo hacía porque le nació”.</p>	<p>A través del dolor, es importante recordar que deben apoyarse mutuamente, aprovechando la conexión marital. Darse cuenta, colaboración.</p>
	<p><i>¿Cuándo su hija falleció cuales fueron esos sentimientos o emociones que aparecieron en usted?</i></p>	<p>Sujeto 1: “Tristeza, siempre creí que mis hijos me enterrarían a mí, y que eso haya ocurrido al revés fue demasiado doloroso”.</p>	<p>Las manifestaciones del duelo pueden representarse de manera afectiva y cognitivas entre ellas tenemos la tristeza, incredulidad al ver que su ser querido se ha ido antes de lo esperado. Tristeza, creí que moriría primero, dolor.</p>
		<p>Sujeto 2: “Muchos, tristeza, rabia, ganas de</p>	<p>Área afectiva es la afectada pues los deseos de morir,</p>

	<p>irme con ella, desesperación, dolor, no sabía que hacer el tener que enterrar a mi hija fue lo más doloroso que he podido sentir, espero jamás volver a pasar por ello, es una prueba muy grande realmente es doloroso”.</p>	<p>sentimientos son más intensos.</p>	<p>desesperación, dolor, prueba.</p>
<p><i>¿Después del fallecimiento de su hija su familia tuvo algún cambio? Ya sea positivo o de alguna manera negativo.</i></p>	<p>Sujeto 1: “Si, nos unimos más, mis hijos estaban más pendientes de nosotros, venían más a casa”.</p>	<p>El equilibrio del sistema familiar se altera y es allí donde la reorganización familiar empieza. La calidad de la comunicación, y el apoyo entre los integrantes van a favorecer el desarrollo del duelo y la obtención de experiencias positivas en su familia.</p>	<p>Más unión.</p>
	<p>Sujeto 2: “Bueno, siempre hemos sido unidos, no somos de pelear entre nosotros mismos, pero cuando ella se fue mis hijos se unieron más a mí, me</p>	<p>El equilibrio del sistema familiar se altera y es allí donde la reorganización familiar empieza. La calidad de la</p>	<p>Apoyo, unión.</p>

mostraron su apoyo, mi marido estuvo ahí conmigo no me dejó sola, fuimos muchísimo más cercanos, las visitas a la casa se hicieron más constantes, de verdad sentí que eso nos unió más”.

comunicación, y el apoyo entre los integrantes van a favorecer el desarrollo del duelo y la obtención de experiencias positivas en su familia.

¿Qué experiencias positivas o negativas ha logrado rescatar de lo sucedido?

Sujeto 1: “Soy un hombre que siempre ve el lado positivo ante las adversidades, y creo que lo positivo que nos dejó esto como familia fue la unión que tenemos a partir de eso”.

La muerte de un hijo no es superada, sin embargo el nivel de resiliencia de una pareja juega un papel importante en estos aspectos, pues ayuda a encontrar valores que como familia no se tenían en cuenta o posiblemente no estaban.

Unión familiar.

Sujeto 2: “¿Negativas? Sentir tanta tristeza y dolor además del vacío que deja el perder un hijo. Y positivas, la unión familiar el darme cuenta que escogí bien a mi marido, saber que crie buenos hijos, y que

La muerte de un hijo no es superada, sin embargo el nivel de resiliencia de una pareja juega un papel importante en estos aspectos, pues ayuda a encontrar valores que como familia no se

Tristeza, vacío, unión familiar, reafirmar el amor por su pareja.

		aunque mi hija se fue me dejó una nieta que hoy ya está grande y me recuerda a ella”.	tenían en cuenta o posiblemente no estaban.	
	<i>¿Cómo percibe usted su relación de pareja después de la pérdida?</i>	Sujeto 1: “Siempre hemos sido unidos, pero siento que después de esto aprendí a valorar más a mi mujer, ser más respetuoso con ella y darle su lugar”.	Después de la pérdida de un hijo las pareja solo se tienen a ellos mismos, el ayudar, apoyar y servir a su compañero sentimental es importante para que la relación siga consolidada.	Unión, respeto, valor.
		Sujeto 2: “Somos dos personas que aun después de los años y de los obstáculos que la vida nos ha puesto siempre salimos más unidos, más fieles a nosotros mismos, son pruebas que la vida y Dios nos pone para que nos demos cuenta lo afortunados que somos al estar juntos”.	Después de la pérdida de un hijo las pareja solo se tienen a ellos mismos, el ayudar, apoyar y servir a su compañero sentimental es importante para que la relación siga consolidada.	Unión, fidelidad a sí mismos.
Subcategoría 3: Sentido de vida	<i>¿Después del fallecimiento de su hija, la conciencia de</i>	Sujeto 1: “Si, el día menos pensado o por la situación menos pensada podemos irnos de este	Durante el duelo se vive la muerte con toda su crudeza y es imposible seguirla	El día menos pensado podemos irnos.

<p>El sentido de vida, desde el pensamiento de Viktor Frankl (1995), existe en todo momento y bajo cualquier circunstancia, se descubre en la vida misma, especialmente, a través de lo que él denomina valores de creación, de experiencia y de actitud.</p>	<p><i>su propia mortalidad aumento?</i></p>	<p>mundo, así funciona esto”.</p>	<p>negando para nosotros mismos ni para el resto de nuestros familiares.</p>
		<p>Sujeto 2: “Siempre he tenido claro, que la muerte está ahí, pero siempre uno cree que pasaran muchos años para que llegue, con lo que pasó con mi hija me di cuenta que no importa la edad o si eres alguien bueno, cuando te toca te toca, así que estoy consciente que puede que hoy este bien y mañana algo dentro de mi deje de funcionar y enferme o que saliendo algo me suceda y hasta ahí llegué. Así que por eso procuro estar en paz con mis allegados y con Dios”</p>	<p>El duelo es devastador, pues confronta a la persona con los conflictos básicos de la existencia, la muerte, la soledad, la libertad y la falta de significado de la vida misma.</p>
	<p><i>¿El fallecimiento de su hija, que creo un impacto que lo llevó a cuestionarse sobre su</i></p>	<p>Sujeto 1: “Si, la tristeza al principio me hizo creer que no tenía otra razón para estar aquí, luego vi la ayuda que necesitaba mi mujer, mis otros hijos, y supe que debía seguir por ellos”.</p>	<p>El duelo es una crisis existencial, donde se confrontan tanto el caos como la existencia, lo cual sirve para crecer o para debilitar, todo depende</p>

La muerte está ahí, estar en paz.

Tristeza, sin razones para vivir.

<i>propio sentido de vida?</i>		de cómo se logre afrontar.
	Sujeto 2: “Si, creí que no tenía más razones para seguir pero como le dije antes mi esposo me hizo entrar en razón, perdí una hija pero tenía una nieta y unos hijos por los cuales seguir adelante”.	El duelo es una crisis existencial, donde se confrontan tanto el caos como la existencia, lo cual sirve para crecer o para debilitar, todo depende de cómo se logre afrontar. Sin razones para seguir.

Tabla 1. Análisis de datos.

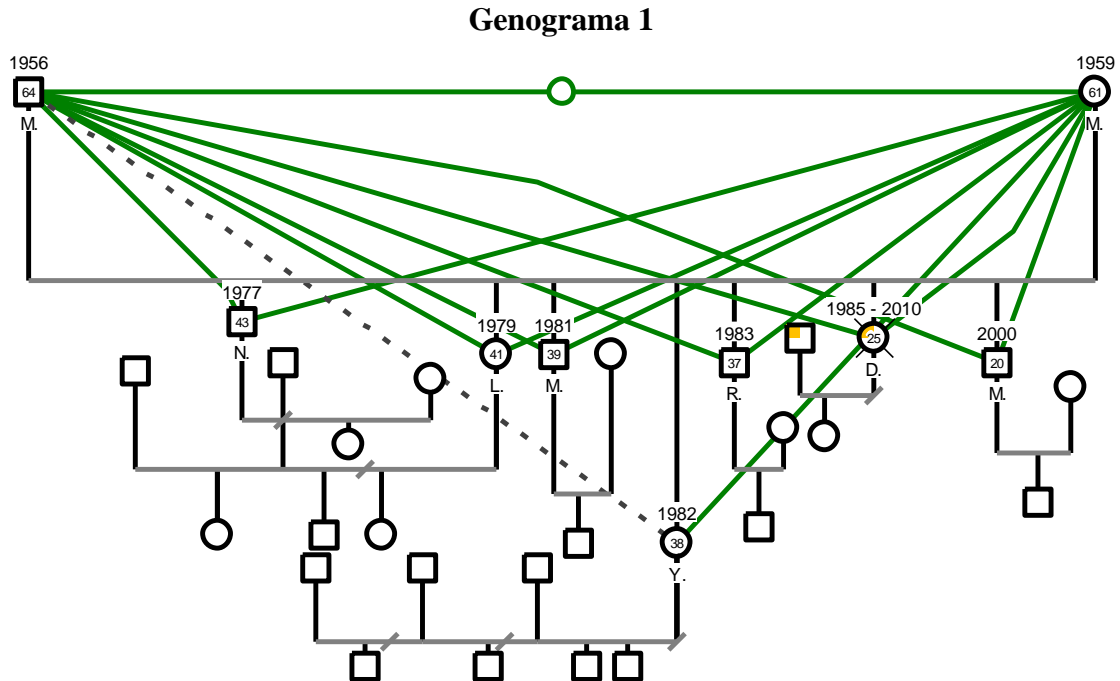


Ilustración 1. Genograma relación familiar pre-perdida.

Como se puede apreciar en la anterior imagen tenemos el Genograma realizado a la pareja escogida para realizar esta investigación; Genograma que retrata como consideraban estos que eran sus relaciones con ellos mismo como pareja y con sus demás hijos, antes del fallecimiento de su hija, la familia se encuentra constituida por siete hijos de los cuales 3 de ellos son mujeres; los cuales oscilan entre los 43 y 20 años de edad. Cabe resaltar que debido a los aspectos de confidencialidad y ética del quehacer del psicólogo; cada uno de los nombres de los allí representados serán representados por las iniciales de sus respectivos nombres.

Como se puede observar “D” posee en la parte superior izquierda de su símbolo una sección de color amarillo, lo cual según el programa utilizado para generar este Genograma significa que poseía una enfermedad de transmisión sexual, específicamente VIH/SIDA, del mismo modo lo vemos en quien había sido su pareja y con la cual se separó tras conocer su diagnóstico; por otra parte aquí también se ve reflejado que estos poseían una hija en común la cual según comentó la madre de “D” esta quedó al cuidado de su hijo “R” y su esposa tras el fallecimiento de “D”.

En cuanto a lo observado y lo relatado por la pareja estos poseían relaciones armoniosas entre ellos y con sus demás hijos, exceptuando como se logra apreciar en el Genograma, la relación que tenía el padre con su hija “Y” pues estos comentan que no estaban muy contentos con las decisiones que esta había tomado en cuanto a sus continuas relaciones amorosas que fracasaban frecuentemente y de las cuales dejaban como fruto un hijo de padres diferentes. Aspecto que para el padre no era bien visto y siempre generaba ciertos reproches y diferencias entre estos dos; la cual se ve reflejada en el Genograma pues la línea punteada que va en dirección de estos hace referencia a un vínculo donde prima el distanciamiento e indiferencia. Sin embargo la relación que la madre poseía con “Y” era armoniosa al igual que con sus demás hijos pues refería que comprendía e intentaba siempre orientar a su hija más que juzgarla.

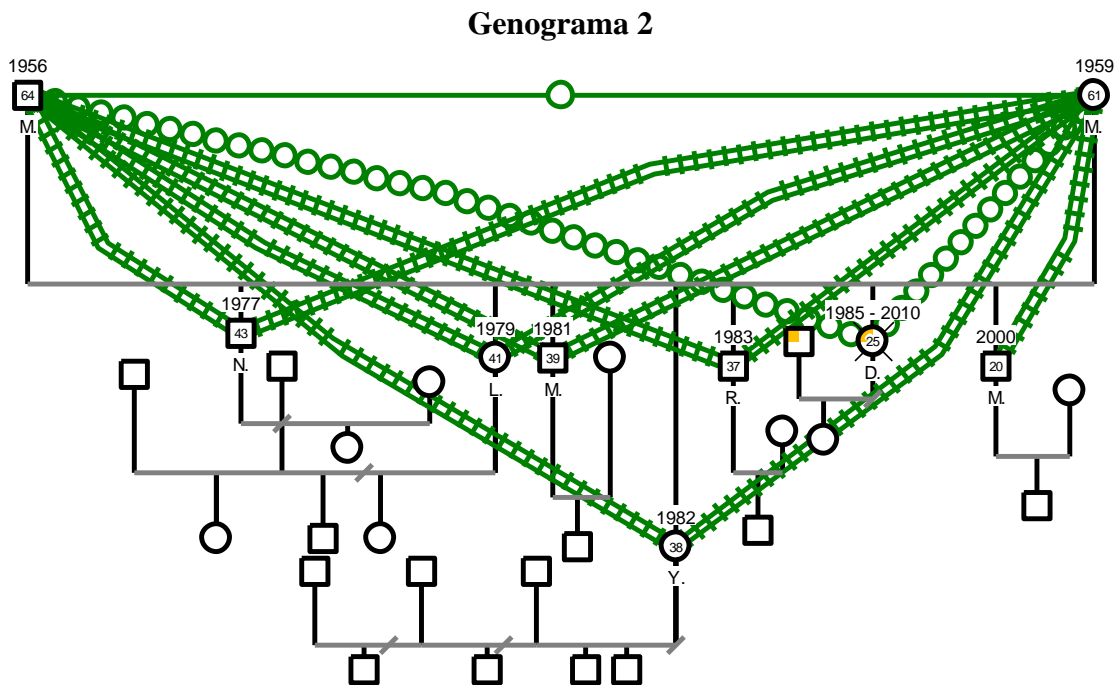


Ilustración 2. Genograma relación familiar pos-perdida.

En cuanto a este segundo Genograma que plasma los cambios que ocurrieron tras la muerte de su hija “D” se logra establecer que el vínculo afectivo entre la pareja siguió manteniéndose desde la armonía y el amor, sin embargo el cambio más significativo que se logra identificar es en la relación o vínculo que lograron establecer tanto el padre como su hija “Y” pues según lo que el padre relató tras la pérdida de su hija, fue consciente que no

podía seguir creando entre ellos distancia, es por esto que las relaciones estrechas y armoniosas se encuentran trazadas en este Genograma, en cuanto a la relación que estos poseen con “D” tras su fallecimiento estos refieren que se ha convertido en una relación espiritual; representada por la línea con círculos entrelazados. Vinculo lograron obtener por medio de la religión, pues según sus creencias ella está presente en cada situación de su vida.

Discusión

Duelo anticipado (premuerte) es un tiempo caracterizado por el shock inicial ante el diagnóstico y la negación de la muerte próxima, mantenida hasta el final, por la ansiedad y el miedo, dejando profundas huellas en la memoria (Petralanda, 2010). Atendiendo a lo anteriormente planteado, los resultados obtenidos del análisis hecho a las entrevistas realizadas a los participantes escogidos, permitieron dar respuesta a cada una de las categorías y subcategorías planteadas en esta investigación. A continuación se evidenciará lo encontrado.

En lo correspondiente a la categoría de duelo en la cual se divide en tres subcategorías (Proceso de duelo, etapas y aceptación) se logró establecer que el proceso de duelo cada miembro de la pareja lo vivió de manera diferente, lo cual generó ciertos tipos de reproches y diferencias entre ellos. Pues los participantes referían: *“Me decía que porque yo lo tomaba tan normal, ella me lo reprochaba a veces”* Para lo que (Villegas, 2012) constata explicando que efectivamente el duelo es vivido de forma distinta por cada miembro de la pareja, teniendo en cuenta tipo de relación mantenida con el hijo y de los recursos y estrategias de afrontamiento personales. Estas diferencias pueden producir tensión en la relación conyugal y esto, a su vez, fricciones y cambio de alianzas entre los diferentes miembros de la familia.

Sumado a esto también existían alguna clase de reproches hacia estos mismos por conductas que debieron haber tomado de tal manera que lo sucedido con su hija se lograra evitar; pues estos mencionaban: *“Bueno a veces pensaba en que debí haberle dicho a ella que no se metiera con él, se supone que uno como madre se da cuenta de esas cosas, de quien le conviene o no, pero como le digo él se veía tan buen hombre”* sin embargo estos tenían presente que era una situación que no estaba bajo la responsabilidad de ninguno como padres. Este tipo de sentimientos según Peiró (s.f) surgen como mecanismos adaptativos ante la ansiedad del sujeto imposible de tolerar; entre estos se encuentran el miedo, la confusión, la ira y la culpabilidad.

Por otra parte en lo correspondiente a la subcategoría etapas del duelo los participantes presentaron irritabilidad y frustración tras la pérdida de su hija pues referían que: *“Enterrar a una hija no es fácil y menos cuando falleció tan joven por la irresponsabilidad de otra*

persona”. Momentos de incompreensión donde surgían preguntas como: “¿por qué tiene que pasarle esto a mi hija? ¿Por qué ese hombre no pensó en su hija? Y entre más pensaba eso más rabia me daba” y donde la frustración fue constante durante la enfermedad de esta y su posterior fallecimiento, refiriendo: “El no poder ayudar a mi hija, cuando la veía que se estaba yendo de a poco”. Para lo que Bowlby (1997) asocia estas, a las reacciones y sentimientos más comunes que los padres pueden presentar tras la muerte del hijo; pues una reacción habitual es el enfado y la rabia ante lo injusto de la situación y el sentimiento de inutilidad que genera frustración al no poder hacer más por ellos. La ira puede ser dirigida hacia uno mismo, hacia el cónyuge, los padres necesitan a alguien a quien culpar en un intento desesperado de encontrar sentido a lo ocurrido.

Ya para finalizar con la primera categoría se encontró en la subcategoría de aceptación, que estos aún recuerdan con nostalgia a su hija refiriendo lo siguiente: “Ver al resto de mis hijos con mis nietos, y saber que “D” no estuvo ahí para ver a mi nieta crecer es algo que aún me pone triste” o “La extraño mucho en los momentos especiales, en las navidades, en los cumpleaños, cuando es su cumpleaños siempre me acuerdo de cuando nació y me entra la tristeza” lo que permite deducir que los anhelos que tenía la familia entorno a su hija se vieron afectados lo cual les genera estados de tristeza; pues los recuerdos hacen parte de su vida diaria sin embargo estos procuran seguir adelante, generando representaciones positivas como la siguiente: “hoy sé que mi hija está en un lugar mejor, cuidándonos”.

Lo anterior es visto por Wonder (1997) como una necesidad de adaptarse a un medio en que el fallecido está ausente, lo cual implica la adaptación a un medio donde el ser querido ya no está y ha dejado un espacio vacío. Con el transcurrir del tiempo, las representaciones negativas darán lugar a las positivas y brindarán la posibilidad de seguir con sus quehaceres o aprender otros nuevos, buscando nuevos modos de hacerle frente al mundo.

Cabe resaltar que esta pareja reconoce el significado verdadero de la pérdida, logrando una nueva organización del vínculo familiar. En concordancia con lo anterior (Pérez, 2016) refiere que el dolor que se siente al perder un ser querido no puede evitarse, no se puede evadir, debido a que hace parte de la vida y cada ser humano debe vivirlo para crecer, para experimentar todas aquellas emociones que genera una pérdida, lo cual lo hará

ser mucho más fuerte y tener una mayor capacidad de afrontamiento frente a nuevas experiencias.

En relación a la categoría de pareja y sus correspondientes subcategorías (relación, experiencias transformadoras y sentido de vida). Se encontró que los participantes tienen una relación de pareja armoniosa desde el inicio de la misma pues mencionaban que: *“Muy buenos, siguen siendo buenos pero eran otros tiempos y éramos muy jóvenes a esa edad uno cree que todo es más fácil”* sin embargo referían que existían algún tipo de peleas refiriendo que fueron sublimadas tras el matrimonio pues referían que: *“cuando éramos novios éramos un poco más peleadores, o sea habían cosas simples por las que discutíamos, pero cuando nos casamos fuimos dándonos cuenta que si queríamos estar bien y ser felices debíamos cambiar”*. Lo cual permite establecer que es a través de la comunicación, la intimidad, y el establecer límites; lo que permite proteger la autonomía en la pareja, ayudando a que el matrimonio sea un refugio seguro donde se logre expresar las diferencias y conflictos.

Estos describen su relación de pareja como: *“Respetuosa, llena de confianza, alegre, nos apoyamos siempre”*. Donde los dos siempre han intentado ser un buen conyugue para el otro; desarrollando así una unión con base en el respeto y la confianza manteniendo el vínculo conyugal, nutriendo la relación desde el apoyo mutuo ante la adversidad.

Otro aspecto importante en la pareja participante que logró constatarse a través de la entrevista es el del compromiso que tiene el uno con el otro; para estos es un pilar importante en su hogar pues se vio reflejado cuando su ser querido enfermó y los dos encontraron apoyo mutuo para afrontar juntos la penosa situación; pues referían que: *“él fue quien me hizo poner los pies en la tierra porque yo estaba muy mal”* Lo anteriormente dicho para (Sternberg, 1989) hace referencia a una relación de pareja con un amor consumado, pues tienen la triada conformada por la pasión, la intimidad y el compromiso.

Lo cual se considera una conjunto importante en la relación de pareja, sin embargo se debe tener presente que más que conseguir este tipo de relación se debe estar construyendo todo el tiempo pues no es tan fácil de mantener, para lo que es necesario la expresión constante de afecto y apoyo mutuo, lo cual se puede deducir que son aspectos que la pareja escogida para esta investigación ha realizado a lo largo de su relación pues refieren *“siempre*

nos apoyamos y nos mantenemos juntos". Lo cual fue de gran ayuda en el proceso de asimilación tras la pérdida de su hija.

De igual manera en la subcategoría correspondiente a las experiencias transformadoras se logró identificar que la pareja se vio afectada de manera positiva tras la muerte de su ser querido refiriendo que: "nos unimos más, mis hijos estaban más pendientes de nosotros, venían más a casa" sumado a esto también descubrieron la conexión marital que poseían entre ellos mencionando: "después de esto aprendí a valorar más a mi mujer, ser más respetuoso con ella y darle su lugar"; además de fortalecer sus vínculos afectivos con sus demás hijos, donde la unión familiar, pues estos afirman que: "cuando ella se fue mis hijos se unieron más a mí, me mostraron su apoyo".

Convirtiéndose este en un factor que estos han determinado como algo positivo tras la pérdida de su hija pues refieren que: "lo positivo que nos dejó esto como familia fue la unión que tenemos a partir de eso" el cual se ha mantenido a través de los años. El resultado a todo lo anteriormente mencionado concuerda con lo que (Frankl, 1991) plantea, pues refiere que mediante el sufrimiento el ser humano adquiere la oportunidad para mejorar en diversos aspectos de su vida, porque le permite tener conciencia y responsabilidad acerca de su vida y, por ende, hacer algo por ella.

Ya para finalizar tenemos la subcategoría de sentido de vida, en la cual las respuestas otorgadas por la pareja nos permitió determinar que esta tras la muerte de su hija, poseen un una interpretación distinta frente a la muerte y la vida misma, haciendo énfasis en lo siguiente: "Siempre he tenido claro, que la muerte está ahí, pero siempre uno cree que pasaran muchos años para que llegue, con lo que pasó con mi hija me di cuenta que no importa la edad o si eres alguien bueno, cuando te toca te toca".

Por otra parte estos encontraron su soporte en ellos mismos y en sus otros seres queridos, lo que les permitió crecer como personas, pareja y familia; donde refieren que "perdí una hija pero tengo unos nietos y unos hijos por los cuales seguir adelante". Son las palabras de una madre que a pesar del dolor y tristeza que sintió al perder a su hija logró darle un nuevo significado a su vida, afrontando el caos y creciendo en el proceso. Para lo cual (Sastre, 2012) confirma cuando sostiene que, es el significado de la muerte y la comprensión

del duelo, como cualquier suceso en la vida, permite concebir la importancia de retomar la existencia y los sentimientos de las personas, generando crecimiento en las personas afectadas.

Conclusiones

Teniendo en cuenta los resultados arrojados tras la aplicación de las tres técnicas escogidas al principio de esta investigación, se puede establecer que la pareja escogida efectivamente obtuvo experiencias transformadoras tras la muerte de su ser querido, las cuales afectaron de manera positiva su entorno familiar, desarrollando lazos afectivos más estables entre ellos como pareja, como con sus demás hijos. Dando así respuesta a nuestra formulación del problema.

Con respecto al objetivo general de esta investigación, el análisis se lleva a cabo arrojando los siguientes resultados. La pareja entrevistada tras el fallecimiento de su hija logró consolidarse como una pareja más unida, donde cada uno de ellos vio e interiorizó las capacidades del otro, encontrando ellos mismos las fortalezas necesarias para ayudar al otro, abriendo caminos de tolerancia, comprensión, empatía por el otro y su rol dentro del hogar; aspectos que según lo referido por ellos ha ayudado a fortalecer tanto su vida en pareja como con sus demás hijos.

Por otra parte para darle cumplimiento al primer objetivo específico se pudo establecer que ante el momento de la revelación del diagnóstico los participantes describieron quedar en estado de shock, con emociones donde primaba el dolor, la confusión y el miedo. Siendo lo anterior según (Bautista, 2013) Un proceso de duelo anticipado (pre-muerte). caracterizado por el shock inicial ante el diagnóstico y la negación de la muerte próxima, mantenida en mayor o menor grado hasta el final; también por la ansiedad, el miedo y el centrarse en el cuidado del enfermo. Preparándose psicológicamente tanto para la pérdida como para las huellas imborrables que dejará el suceso.

Sumado a esto la pareja participante realizó alguna clase de reproches por la manera en la que el otro se comportaba o llevaba su proceso de duelo tras el fallecimiento de su ser querido. Acciones que según (Vincent, 2017) suelen presentarse en las parejas pues menciona que la muerte de un hijo es experimentada de manera diferente por el padre y por la madre: de acuerdo con el sexo, la edad y el sistema cultural al que pertenecen. De acuerdo a lo

encontrado en la entrevista aplicada a la pareja participante podemos identificar el sistema cultural que posee esta familia, donde los roles tanto del padre como de la madre han sido establecidos de tal manera en la que el hombre de la casa, es quien debe mostrar la fortaleza y no permitirse experimentar frente a los demás sentimientos de abatimiento. A diferencia de la mujer quien es aquella que realiza el acompañamiento rutinario junto a su ser querido próximo a fallecer.

En lo que se refiere al segundo objetivo específico cuyo fin era conocer si la relación de pareja se vio afectada de alguna manera tras el fallecimiento de su hijo, se pudo confirmar mediante la aplicación de genogramas, que efectivamente la pareja obtuvo cambios positivos en cuanto a los vínculos afectivos que tenían con sus demás hijos, pues como lo muestra la (*Ilustración 1*) estos antes del penoso suceso poseían relaciones armoniosas con sus hijos, sin embargo existía una de ellas la cual era pobre en cuanto a cercanía, debido a algunos problemas que el padre sostenía con su hija por cuestiones de ideales no compartidos.

Situación que presenta un cambio tras la muerte de su hija, pues como se logra ver en la (*Ilustración 2*) la pareja nos refiere que ahora son más unidos y que han dejado sus diferencias atrás. Lo que nos permite a nosotras como investigadoras concluir que tanto la pareja como su entorno familiar tras el fallecimiento de su ser querido presentaron cambios positivos en su dinámica familiar, los cuales se autodenominan más unidos, con un duelo ubicado en la etapa de la aceptación, sin embargo en la que aún prevalecen sentimientos de nostalgia al tener recuerdos sobre su ser querido. Y donde estos refieren poseer una relación espiritual con su hija que fue afianzada a través de sus creencias religiosas, donde esta pareja menciona a ver encontrado la fortaleza necesaria para afrontar su pérdida.

Finalmente para dar respuesta al último objetivo con el cual buscaba reconocer la concepción que la pareja tiene ahora frente al sentido de vida tras el fallecimiento de su hijo, logramos establecer que esta tiene ahora más presente lo efímera que es la vida; Sin embargo estos tienen claro el papel que han jugado sus demás hijos y nietos para que estos lograsen seguir avanzando a lo largo de su proyecto de vida, lo que nos permite deducir que la forma en como manejamos el dolor inevitable tras una pérdida es lo que marca la diferencia entre una experiencia enriquecedora o destructiva en el individuo.

Recomendaciones

Tras realizar esta investigación se recomienda que al tratar este tipo de temas se tenga en cuenta los siguientes aspectos:

Para con la universidad se recomienda, que este tipo de investigaciones se sigan realizando, pues al momento de realizar la revisión documental para construir el estado del arte a nivel regional, la investigaciones en cuanto al tema de duelo fueron muy escasas, al menos durante los últimos años.

Por otra parte en relación con los estudiantes de psicología se les recomienda participar más activamente en los semilleros de investigación, donde podrán realizar estudios innovadores aportándose a sí mismos y a la comunidad universitaria, conocimientos sobre las diferentes temáticas existentes en la actualidad.

Teniendo en cuenta lo anterior también se les recomienda a los estudiantes que deseen realizar en un futuro cercano algún tipo de investigación, que se tomen el tiempo de conocer a los participantes, crear un vínculo de confianza y empatía que permita una interacción más profunda al momento de querer conocer las situaciones vividas.

Pues al tocar este tipo de temas que ya desde un punto de vista emocional son bastante complejos, no hay mejor manera de interactuar con la población que siendo empático y reales frente a ellos. Además se recomienda realizar las entrevistas para este tipo de temáticas que suelen tocar las fibras del pasado y rememorar recuerdos tanto buenos como malos; de forma individual, pues inicialmente la relación que poseían con el ser querido fallecido es única y esto puede inhibir la participación sincera de los entrevistados.

Finalmente se le recomienda a la población escogida seguir creando lazos afectivos fuertes con sus seres queridos, donde la consolidación de un entorno familiar basado en la comprensión, tolerancia, respeto y unión siempre vaya de la mano junto con el deseo de ser mejores personas, encontrando en cada nuevo día la paz que tanto desean en sus corazones y sobre todo que sigan teniendo ese poder de resiliencia que han logrado establecer a lo largo de los años, donde el apoyo mutuo tanto entre la pareja como entre sus hijos sea el pilar para seguir sobrellevando la nostalgia que conlleva la pérdida.

Al mismo tiempo se sugiere poner en práctica la guía creada por las psicólogas en formación como material complementario de esta investigación, orientada a brindar las pautas necesarias que una pareja debe desarrollar con el fin de fortalecerse tras la crisis de haber vivido este tipo de situaciones.

Referencias

- Acero, D. P. (2007). Efectos emocionales, en padres que han perdido a un hijo por accidente de tráfico, en el contexto Colombiano. *Umbral Científico*, núm. 11, 111-127.
- Alameda, A. B. (2009). El duelo en padres del niño oncológico . *PSICOONCOLOGÍA*. Vol. 6, Núm. 2-3, pp. 485-498.
- Arce, A. (2018). *El genograma: Herramienta estrategica en el proceso de recoleccion de informacion para el estudio y abordaje familiar*. Machala.
- Ariza, D. (2013). *Proceso de elaboracion del duelo en las familias monoparentales que han perdido uno de sus miembros pertenecientes a la Policia Nacional de Colombia*. Pamplona, Colombia: Universidad de Pamplona.
- Barbero, J. A. (2009). *El duelo en padres del niño oncológico*. Obtenido de *Psicooncología*, 6(2), 485 - 498.:
<https://revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/view/PSIC0909220485A>
- Barreto, P. S. (2007). *Muerte y duelo*. Madrid: Síntesis.
- Bautista, P. (2013). El duelo ante la muerte de un recién nacido. *Enfermería Neonatal* , 23-28.
- Bowlby, J. (1997.). *La pérdida*. . Barcelona: Paidós Ibérica.
- Buitrago, M. V. (2013). *Manejo del duelo en las religiones catolica y la iglesia de Jesucristo de los Santos de los ultimos dias* . Pamplona, Colombia : Universidad de Pamplona .
- Camacho, D. (2013). El duelo: la respuesta emocional ante la perdida. *eduPsykhé*.
- Carreño, S. C. (2017). Encontrar sentido para continuar viviendo el reto al perder un hijo por cáncer infantil: Revision Integrativa . *Persona y Bioética*, vol. 21, 46-61.
- Cepeda, O. O. (2013). *Cambios emocionales y relacionales que se generan en el proceso de la elaboracion de duelo tras la perdida de la figura materna en una familia Pamplonesa*. Pamplona, Colombia : Universidad de Pamplona.
- Chaverra, B. G. (2019). El estudio de caso como alternativa metodológica en La investigación en educación física, deporte y actividad física. Conceptualización y aplicación. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 371-377.
- Correa, I. (2014). *Duelo por pérdida de un hijo(a): Historia de vida de padres y madres de la Fundación Lazos Medellín*. Medellin, Colombia: En Clave Social.
- Cortés, P. (2011). El Sentido de las historias de vida en investigaciones socioeducativas. . *Universidad de Barcelona* , N°4. Pp. 68-74. .

- Cuevas, A. (2009). *Manejo de duelo en las madres y padres que pierden a su hijo o hija de forma inesperada*. Costa Rica: Universidad de Costa Rica.
- Díaz, C. (2018). Investigación cualitativa y análisis de contenido temático. Orientación intelectual de revista Universum. *Revista General de Información y Documentación*, 119-142.
- Díaz, L. T. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, vol. 2, 162-167.
- Echeburúa, E. (2004). *Superar un trauma: el tratamiento de las víctimas de sucesos violentos*. Madrid: Pirámide.
- Flores, J. G. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. . Málaga, España : Editorial Aljibe.
- Frankl, V. (1991). *El hombre en busca de sentido*. . Barcelona.: Herder.
- Galeano, M. (2004). Estrategias de investigación social cualitativa. El giro de la mirada. *La Carreta*.
- García, A. (2009). *El significado de perder un hijo: la construcción discursiva del duelo de padres y madres*. Universidad de la Laguna .
- Gilbert, K. (1996). We've had the same loss, why don't we have the same grief? Loss and differential grief in families. *Death Studies*, 269-283. .
- Guillén, L. B. (29 de Septiembre de 2016). Observación participante y no participante. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco , Mexico.
- Hernández, K. (2011). La historia de vida: Método Cualitativo . *Universidad de Málaga* .
- Hernández, R. F. (2010). *Metodología de la investigación*. Mexico, D.F: Editorial Mc Graw Hill.
- Kawano, K. (2011). The mental health of persons bereaved by suicide. *Seishin Shinkeigaku Zasshi.*, 87- 93.
- Klass, D. (1988). *Parental grief: Solace and resolution*. Nueva York: 1988.
- Kübler-Ross, E. (1997). *La Rueda de la Vida*. España.: Editorial Punto de Lectura, Tercera edición.
- Kübler-Ross, E. (2009). *On death and dying*. Abingdon. U.K.: Routledge, Fourth Edition.
- Lizarraga, S. A. (2005). Atención a la familia del paciente al final de la vida. *FMC. Form Med Contin Aten Prim.* , 12(10): 692- 701.
- Martín, G. (1988.). *Psicología Humanística, Animación Sociocultural y Problemas Sociales*. . Madrid, España.: Editorial popular, S.A.

- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electronica de Psicología Iztacala* .
- Montesano, A. (2012). El genograma en terapia familiar sistémica . *Universidad de Barcelona* .
- Peiró, G. C. (s.f.). *El duelo en la pérdida de un hijo*. Valencia : Departamento de Psicología Básica, Clínica y Psicobiología.
- Peña, T. (2007). La complejidad del análisis documental Información, cultura y sociedad. *Revista del Instituto de Investigaciones Bibliotecológicas*, pp. 58.
- Pérez, D. A. (2016). *La comprensión del duelo desde la psicoterapia humanista*. Medellín, Colombia : Revista Electronica Psiconex .
- Petralanda, V. G. (2010). *¿Qué es el duelo?* Especialistas en Medicina Familiar y Comunitaria. .
- Pinedo, C. (05 de Mayo de 2018). La muerte de un hijo, seis pasos para transitar el camino del duelo. *El País*, pág. 1.
- Prigerson HG, M. P. (1995). Inventory of complicated grief: A scale to measure maladaptive symptoms of loss. *Psychiatry Res*, 59: 65-79.
- Quitmann, H. (1989). *Psicología humanista, conceptos fundamentales y trasfondo psicológico*. . Barcelona, España.: Editorial Herder.
- Ramírez, J. (2013). Proceso de duelo. *Universidad Gestalt*. .
- Roitman, A. A. (2013). El duelo por la muerte de un hijo. *Revista Internacional de Psicoanálisis Aperturas*. Obtenido de Revista internacional de psicoanálisis aperturas .
- Sastre, A. (2012). Ni la muerte pudo con la existencia y el sentir: Una aproximación desde la psicología humanista. *Criterios*, 5(2), 237 – 252. .
- Shapiro, E. (1994). *Grief as a family process: A developmental approach to clinical practice*. New York : Guilford.
- Stake, R. (2010). Investigación con estudio de casos . *Morata* .
- Sternberg, R. (1989). *El triángulo del amor: intimidad, amor y compromiso (The Triangle of Love: Intimacy, Passion, Commitment)*. . Barcelona, España : Paidós.
- Vega, P. R. (2012). El transitar del sobrevivir al revivir: comprender la vivencia de padres y madres que han perdido a sus hijos a causa del cáncer. *Rev. chil. pediatr. vol.83 no.3* , 247-257.
- Villegas, M. M. (2012). *La dimensión estructural y evolutiva en las relaciones de pareja*. Madrid, España : Acción Psicológica, vol. 9, núm. 2. pp. 97-109.

- Vincent, T. (2017). *La antropología de la muerte*. España : Fondo de cultura economica .
- Worden, J. (1997). *Las cuatro etapas del duelo: Superando la pérdida*. New York.
- Worden, J. (2009). *Grief counselling and Grief therapy*. New York: Springer Publishing Company, Fourth Edition.
- Yin, R. (1984). *Case study research: design and methods, applied social research methods series*. Newbury Park.
- Zuñiga, C. (2018). *Proceso de duelo de una madre tras la muerte repentina de su hijo asesinado por delincuentes* . Santiago de Chile: Universidad Academia de Humanismo Cristiano.

Apéndices

Apéndice A. Formato entrevista semiestructurada.

Fecha: _____/_____/_____

Nombre del entrevistado: _____

Objetivo de la entrevista: Analizar el proceso de duelo en una pareja ante la pérdida de un hijo para la comprensión de las posibles experiencias transformadoras que hayan surgido a partir de la pérdida.

Categoría	Subcategoría/ Ítems	RESPUESTA
<p>Duelo Este duelo anticipado se caracteriza por ser una respuesta emocional frente a una pérdida que no ha tenido lugar aún, sino que acontecerá en el futuro. Habitualmente, las reacciones que los sujetos tienen son de dolor, ansiedad, rabia, depresión, padecimientos psicosomáticos, agudización de los problemas de pareja, desavenencias y conflictos conyugales. Peiró (s.f)</p>	<p>Subcategoría 1: Proceso de duelo: Para (Gilbert, 1996) el proceso de duelo es más que una respuesta psicológica, emocional o somática ante una pérdida; es la reconstrucción de una sensación de una “nueva normalidad” que debe volver a instaurarse para que el doliente pueda adquirir de nuevo la sensación de que el mundo es predecible y ordenado y de que puede seguir funcionando en él.</p>	
	<p>1. ¿Cuál fue su reacción en el momento en el que su hija le expresó la noticia de su enfermedad?</p>	
	<p>2. ¿Qué sentimientos evoca de ese momento en específico?</p>	

	3. ¿Cómo fue la relación con su hija después de conocer el diagnóstico?	
	4. ¿Conoce usted que es el duelo? ¿Cómo fue el proceso de duelo para usted?	
	5. ¿Es usted creyente o practica alguna religión? Si es así, ¿Después de lo sucedido usted se acercó más a su religión o por el contrario se alejó de esta?	
	6. ¿Usted y su pareja evitaban recordar a su ser querido después del fallecimiento?	
	7. ¿Usted o su pareja presentaron problemas para conciliar el sueño después del fallecimiento de su hija?	
	8. ¿Durante el acompañamiento realizado en el transcurso de la enfermedad de su hija, presentaron sentimientos de culpa o reproche?	
	Subcategoría/ Ítems	RESPUESTA
	<p style="text-align: center;">Subcategoría 2: Etapas:</p> <p>(Kübler-Ross, On death and dying. Abingdon, 2009) Plantea las cinco etapas del duelo, en las que quienes atraviesan por ellas no lo hacen en un orden predeterminado, sino que el proceso permite un aprendizaje, comprendiendo que es posible convivir con la pérdida y continuar con la realidad en donde el ser fallecido no estará más y, por ende, influirá</p>	

	en las diferentes dimensiones de la vida personal, estas son: Psicológica, física, social y espiritual.	
	9. ¿Tendió a estar irritable después del fallecimiento de ella?	
	10. ¿Hubo algún cuestionamiento hacia sí mismo por lo sucedido?	
	11. ¿Usted o su pareja tuvieron alguna sensación de frustración ante el hecho de no poder hacer nada que evitase la muerte de su hija? ¿Si, no? ¿Cuánto tiempo estuvo presente esta sensación?	
	Subcategoría/ Ítems	RESPUESTA
	<p style="text-align: center;">Subcategoría 3: Aceptación</p> <p>La aceptación, última etapa del duelo, se caracteriza por sentir una cierta paz en la que la rutina diaria comienza a tomar un mayor protagonismo en la vida del doliente. Además no siente la misma imperiosa necesidad de hablar de su propio dolor porque se acepta finalmente la irreversibilidad de la muerte encontrando una reconciliación con la realidad. Medina (2009)</p>	
	12. ¿Cuándo recuerda a su hija lo (a) invade la nostalgia?	
	13. ¿En qué etapa del duelo cree que se encuentra? O por el contrario ¿Cree usted que su proceso de duelo ya terminó?	

Categoría	Subcategoría/ Ítems	RESPUESTA
<p>Pareja Toda relación de pareja es una mezcla de biología y cultura que se funda en cuatro pilares: compromiso, intimidad, romance y amor. La neurobiología nos entrega las bases del amor como proceso funcional sistémico; la psicología habla de la relación amorosa como un proceso social en donde factores como el compromiso y la intimidad son necesarios para el amor maduro. (Maureira, 2011)</p>	<p>Subcategoría 1: Relación La relación de pareja es una dinámica relacional humana que va a estar dada por diferentes parámetros dependiendo de la sociedad donde esa relación se dé. (Maureira, 2011)</p>	
	14. ¿Cómo fueron los inicios de su relación de pareja?	
	15. ¿Cómo describiría su relación de pareja?	
	16. ¿La llegada de sus hijos fortaleció su relación?	
	17. Durante los años que han estado juntos ¿considera que la relación ha cambiado? En qué aspectos.	
	18. ¿Cómo describirías la comunicación con tu pareja a través de los años?	
	19. ¿Su pareja fue de gran apoyo para usted cuando su hija falleció?	
	20. ¿El fallecimiento de su hija de alguna forma afectó negativamente la relación con su pareja?	
	21. ¿Después que sus hijos se fueron de casa, las tradiciones familiares	

	cambiaron? ¿Si, no? ¿Por qué? ¿Cuáles son esas nuevas tradiciones?	
	22. ¿Cree que las comodidades materiales influyen en la estabilidad y una buena relación de pareja?	
	Subcategoría/ Ítems	RESPUESTA
	<p>Subcategoría 2: Experiencias Transformadoras</p> <p>Las experiencias transformadoras son experiencias subjetivas de alto impacto emocional con una fuerte incidencia en el modo como las personas se comprenden y reconocen a sí mismas. Valdés (2016)</p>	
	23. ¿Cómo vivió usted como pareja ese tiempo en el que su hija estuvo enferma?	
	24. ¿Cuándo su hija falleció cuales fueron esos sentimientos o emociones que aparecieron en usted?	
	25. ¿Después del fallecimiento de su hija su familia tuvo algún cambio? Ya sea positivo o de alguna manera negativo.	
	26. ¿Qué experiencias positivas o negativas ha logrado rescatar de lo sucedido?	

	27. ¿Cómo percibe usted su relación de pareja después de la pérdida?	
	Subcategoría/Ítems	RESPUESTA
	<p style="text-align: center;">Subcategoría 3: Sentido de vida</p> <p>El sentido de vida, desde el pensamiento de Viktor Frankl (1995), existe en todo momento y bajo cualquier circunstancia, se descubre en la vida misma, especialmente, a través de lo que él denomina valores de creación, de experiencia y de actitud.</p>	
	28. ¿Después del fallecimiento de su hija, la conciencia de su propia mortalidad aumento?	
	29. ¿El fallecimiento de su hija, que creo un impacto que lo llevó a cuestionarse sobre su propio sentido de vida?	

Apéndice B. Formato consentimiento informado.

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

Fecha: _____ / _____ / _____

El propósito de este formato es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Dennis Liseth Balaguera Roperó y Angy Estephany Beltrán Hernández, Psicólogas en formación de la Universidad de Pamplona. Cuyo objetivo principal es analizar el proceso de duelo en una pareja ante la pérdida de un hijo para la comprensión de las posibles experiencias transformadoras que hayan surgido a partir de la pérdida.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista). Esto tomará aproximadamente 1 (una) hora de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, los audios con las grabaciones se borrarán.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Dennis Liseth Balaguera Roperó y Angy Estephany Beltrán Hernández, Psicólogas en formación de la Universidad de Pamplona. He sido informado (a) que esta investigación tiene como fin analizar el proceso de duelo en una pareja ante la pérdida de un hijo para la comprensión de las posibles experiencias transformadoras que hayan surgido a partir de la pérdida. Me han indicado también que tendré que responder preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente 1 (una) hora.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a las psicólogas en formación antes mencionadas.

Psicóloga en formación.

Psicóloga en formación

Firma del Participante

Anexos

Anexo 1. Consentimiento validación de expertos.

Forma el futuro. Injuntados

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA FACULTAD
DE SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGIA
CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo ELIANA MARÍA IBÁÑEZ CASADIEGOS identificado(a) con la cedula de ciudadanía 1095806630 certifico que he sido informado(a) con claridad y veracidad debida, respecto al ejercicio académico en el que las psicólogas en formación de la Universidad de Pamplona, Dennis Liseth Balaguera Ropero identificada con el número de cedula de ciudadanía 1090507903 y Angy Estephany Beltrán Hernández identificada con el número de cedula de ciudadanía 1090177812, me han invitado a participar en la monografía titulada: **Experiencias transformadoras en la relación de pareja tras la pérdida de un hijo. Historia de vida**. En la cual actúo de forma consecuente, libre y voluntariamente como colaborador experto para validación de las técnicas utilizando triangulación de datos, contribuyendo de forma activa y voluntaria ante este ejercicio el cual, la información otorgada por mí se usara con fines netamente académicos.



Eliana María Ibáñez Casadiegos
Ps Esp. En Gerencia del talento humano
CC. 1095806630
N° T. Profesional 123872




SCCER96940

Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co


1

Anexo 2. Consentimiento validación de expertos.

Lectura obligatoria




ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!





**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA FACULTAD
DE SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGIA
CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo LUIS FELIPE CELY GUTIÉRREZ identificado(a) con la cedula de ciudadanía 13'275.519 certifico que he sido informado(a) con claridad y veracidad debida, respecto al ejercicio académico en el que las psicólogas en formación de la Universidad de Pamplona, Dennis Liseth Balaguera Roperó identificada con el número de cedula de ciudadanía 1090507903 y Angy Estephany Beltrán Hernández identificada con el número de cedula de ciudadanía 1090177812, me han invitado a participar en la monografía titulada: **Experiencias transformadoras en la relación de pareja tras la pérdida de un hijo. Historia de vida**. En la cual actúo de forma consecuente, libre y voluntariamente como colaborador experto para validación de las técnicas utilizando triangulación de datos, contribuyendo de forma activa y voluntaria ante este ejercicio el cual, la información otorgada por mí se usara con fines netamente académicos.



Luis Felipe Cely Gutiérrez
Ps Esp. En Orientación vocacional y ocupacional
CC. 13'275.519 de Cúcuta
N° T. Profesional 147864


SCCER96940


Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

1

Anexo 3. Consentimiento validación de expertos.

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!

Almira la literatura digital

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGIA
CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo Nury Alexandra Clavijo Flórez identificado(a) con la cédula de ciudadanía 60263981 certifico que he sido informado(a) con claridad y veracidad debida, respecto al ejercicio académico en el que las psicólogas en formación de la Universidad de Pamplona, Dennis Liseth Balaguera Ropero identificada con el número de cedula de ciudadanía 1090507903 y Angy Estephany Beltrán Hernández identificada con el número de cedula de ciudadanía 1090177812, me han invitado a participar en la monografía titulada: **Experiencias transformadoras en la relación de pareja tras la pérdida de un hijo. Historia de vida.** En la cual actúo de forma consecuente, libre y voluntariamente como colaborador experto para validación de las técnicas utilizando triangulación de datos, contribuyendo de forma activa y voluntaria ante este ejercicio el cual, la información otorgada por mí se usara con fines netamente académicos.

Nury Alexandra Clavijo Flórez
Ps Esp. En Gerencia de proyectos
CC. 60263981
Nº T. Profesional 121209

SC-CER96940


"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

1

Anexo 4. Formato Asesorías

Forma a Registra Digital

	Control de Asistencia a Asesorías	Código	FGA-22 v.02
		Página	1 de 1

NOMBRE DEL DOCENTE: NUBIA QUIÑONES BARRETO

FIRMA DEL DOCENTE: *Nubia Quiñones B.*

FECHA - HORA	ESTUDIANTE	ASIGNATURA - PROGRAMA	OBSERVACIONES Y COMPROMISOS	FIRMA
26 X 2019	Angy Estephany Beltran Hernandez Dennis D'seth Bolaguero Rojas	Diplomado de Relaciones de Pareja	Definir un título y objetivo Historia de Pareja tras muerte Hij.	Angy S. Beltran A. D'neth Bolaguero R.
2 XI 2019	Angy Estephany Beltran Dennis D'seth Bolaguero Rojas	Diplomado - Abordaje Psicoquico y de la R. P.	elaboración objetivos psicosociales y de la A. S. R.	Angy S. Beltran A. D'neth Bolaguero R.
15 D 2019	Angy Estephany Beltran Dennis D'seth Bolaguero	Diplomado Abordaje y R. P. Diplomado - Abordaje y de R. Pareja	Definir un título y objetivos Troncos modales tras el fallecimiento Definición - Metodología	Angy S. Beltran A. D'neth Bolaguero R.



Ante la pérdida,
transformarse es
posible.



CREADA POR:
DENNIS LISETH BALAGUERA ROPERO
ANGY ESTEPHANY BELTRÁN HERNANDEZ

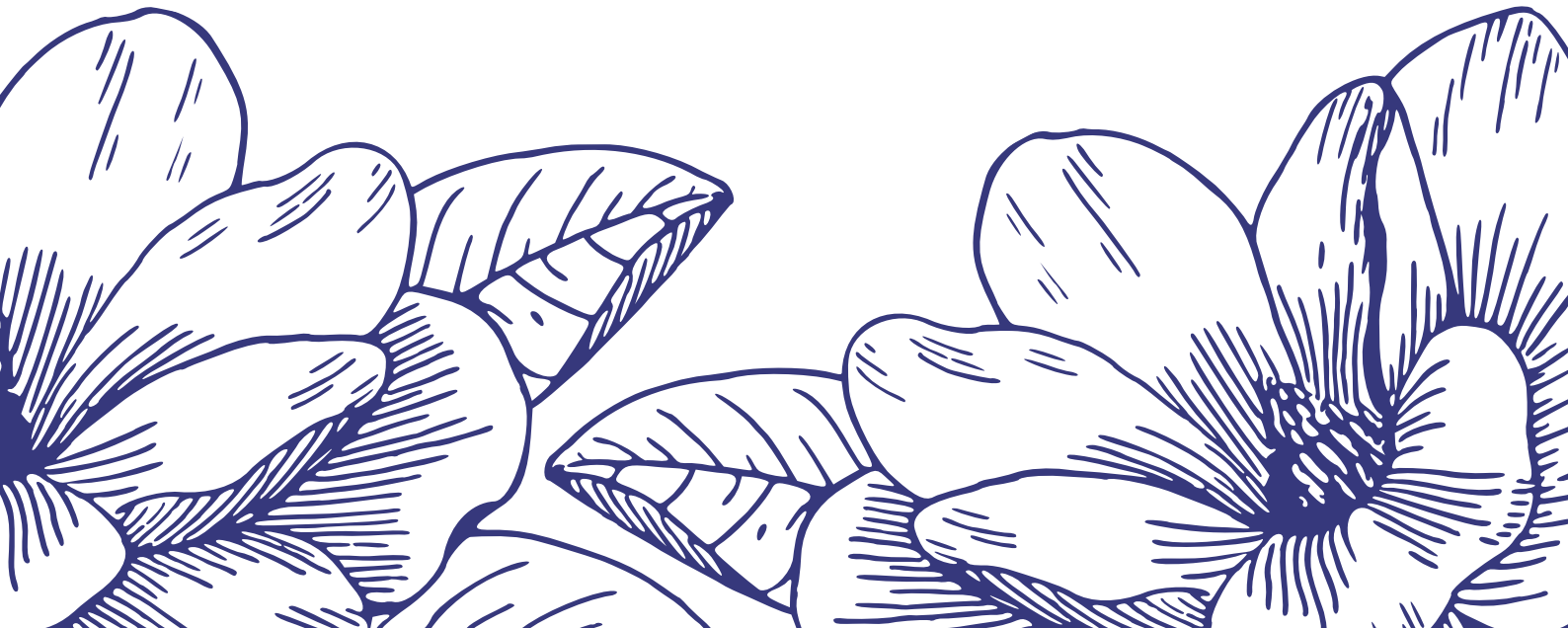
Dennis L. Balaguera
Angy E. Beltrán

**Ante la pérdida,
transformarse es posible.**

*Guía orientada al reconocimiento de
aspectos en la pareja que favorezca el
proceso de transformación tras la pérdida
de un hijo.*



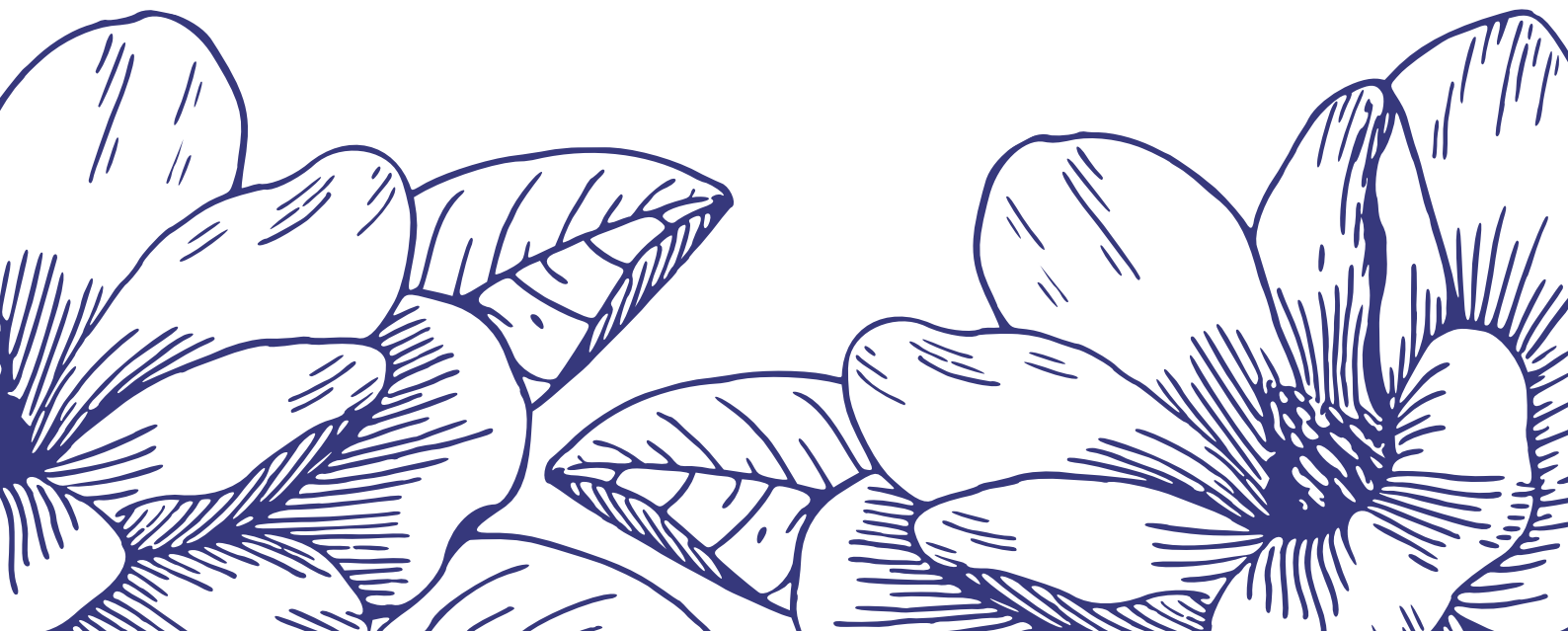
*Las cosas que duelen instruyen.
(Benjamín Franklin)*



¿Qué es el duelo?

Es aquel proceso psicológico por el cual un individuo pasa al presentar una pérdida, independientemente de cual sea la misma. Refiriéndose de forma más específica, al dolor emocional que se experimenta tras la desaparición de algo o alguien significativo en nuestras vidas (Barreto, 2007)

Por otra parte en el duelo la persona necesita una adaptación constante para mantener el equilibrio personal y una calidad de vida aceptable. A pesar de las dificultades marcadas por el dolor y por la búsqueda de respuestas no halladas, el duelo se considera un proceso normal, cuyas manifestaciones más comunes se pueden agrupar en seis dimensiones diferenciadas. (Lizarraga, 2005)



Dimensión física

Sequedad de boca, dolor o sensación de "vacío" en el estómago, alteraciones del hábito intestinal, opresión en el pecho y/o en la garganta, hipersensibilidad a los ruidos, disnea, palpitaciones, falta de energía, tensión muscular, inquietud, alteraciones del sueño, pérdida del apetito, de peso, mareos, etc. Algunas investigaciones empíricas han demostrado que las situaciones de estrés, como es en este caso la muerte de un ser querido, están íntimamente relacionadas con la inmunodepresión y, por tanto, con una mayor predisposición del organismo enfermar.

Dimensión emocional

Los estados de ánimo pueden variar y manifestarse con distintas intensidades. Los sentimientos más habituales son tristeza, enfado, rabia, culpa, miedo, ansiedad, soledad, desamparo e impotencia, añoranza y anhelo, cansancio existencial, desesperanza, abatimiento, alivio y liberación, sensación de abandono y amargura.



Dimensión cognitiva

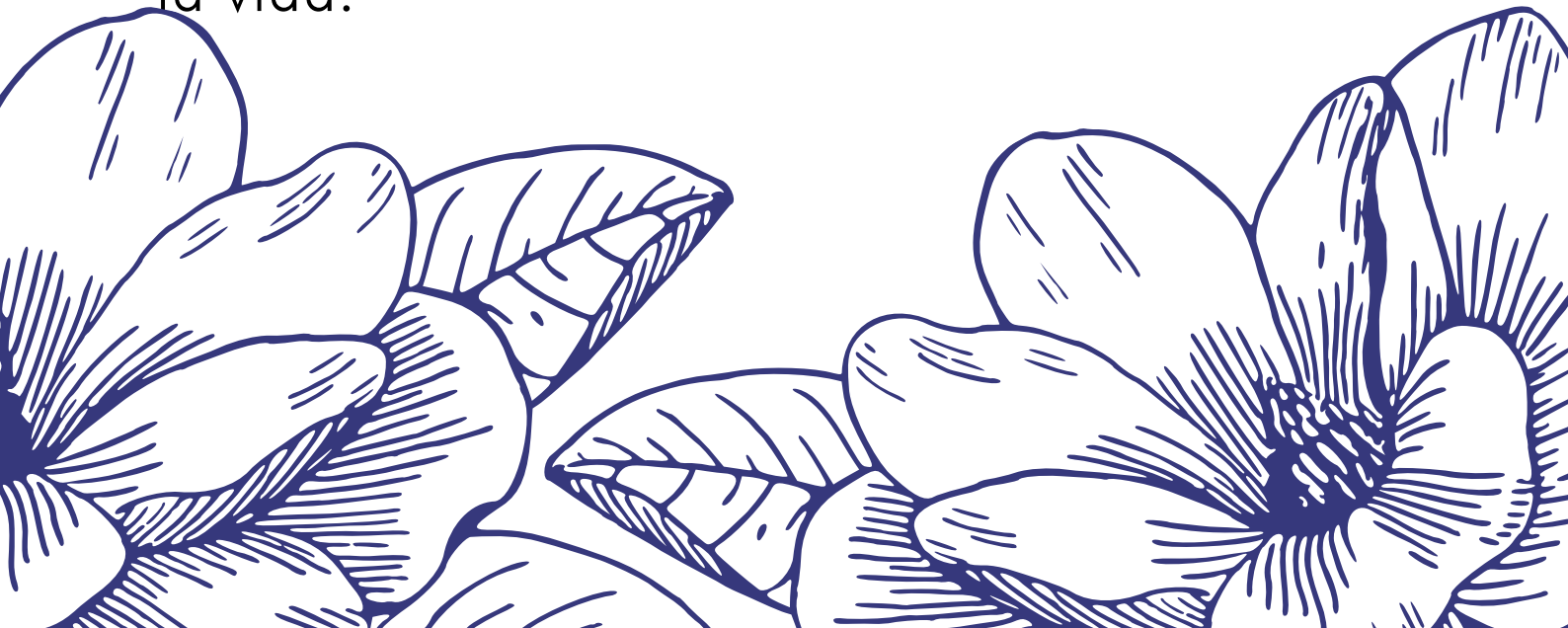
Dificultad para la atención y la concentración, confusión, embotamiento mental, falta de interés por las cosas, ideas repetitivas, generalmente relacionadas con el difunto, sensaciones de presencia, olvidos frecuentes.

Dimensión conductual

Hiperactividad o inactividad, conductas de búsqueda, llanto, aumento del consumo de tabaco, alcohol y/o psicofármacos.
Dimensión social Resentimiento hacia los demás, aislamiento social.

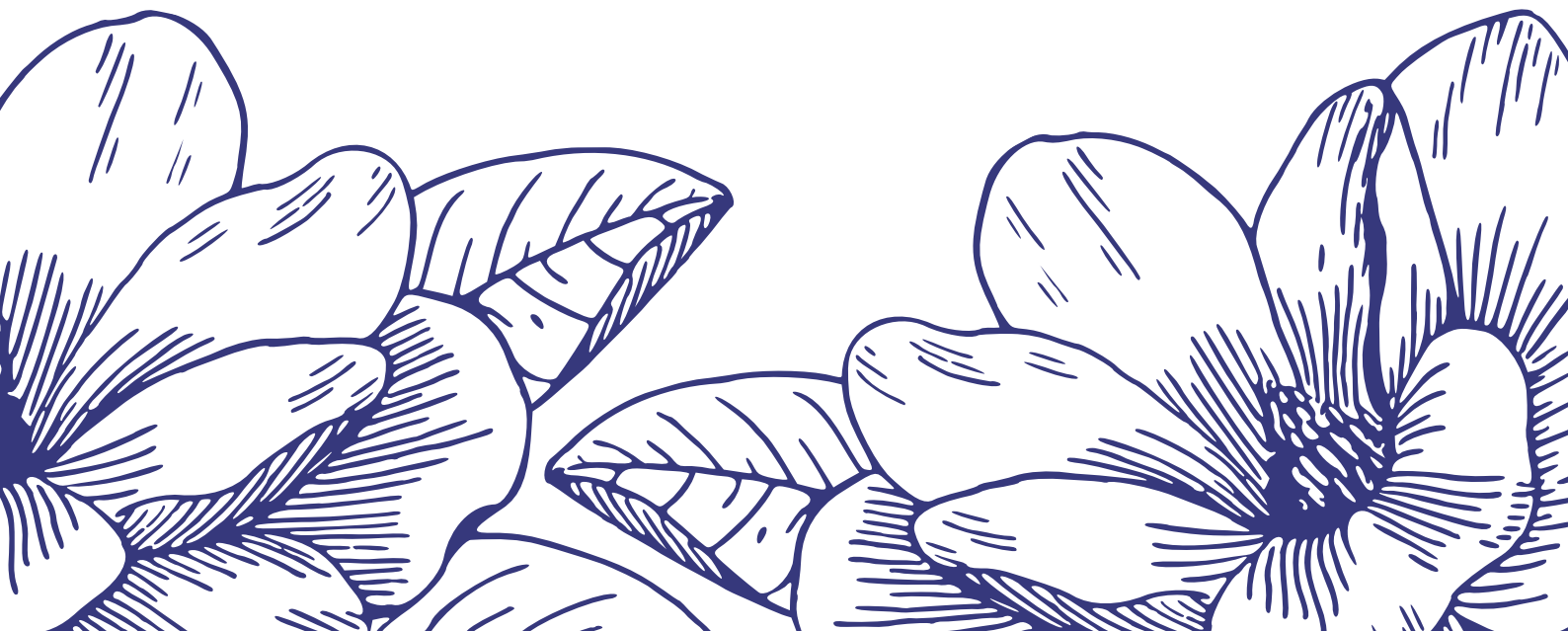
Dimensión espiritual

Planteamiento de las propias creencias y de la idea de trascendencia. Se formulan preguntas sobre el sentido de la muerte y de la vida.



Las personas habitualmente disponemos de suficientes recursos para el afrontamiento de la pérdida de un ser querido y el consiguiente sufrimiento. Según (Lizarraga, 2005) factores como la experiencia, el aprendizaje o la personalidad, moldearán nuestra respuesta ante el duelo. Hay que tener en cuenta que la adaptación psicológica a la muerte de un hijo es una cuestión compleja debido a la variedad de reacciones emocionales que la familia experimenta durante todo el proceso.

Para (Bautista, 2013) la variabilidad del duelo depende de las características de la persona en duelo, su situación personal, de las relaciones socio-familiares, y de las costumbres sociales, religiosas, etc. De la sociedad en la que vive. Debido a esta variabilidad, los rasgos y características de la evolución del duelo, existen fases del proceso para un mejor entendimiento:



Duelo anticipado (Premuerte)

Tiempo caracterizado por el shock inicial ante el diagnóstico y la negación de la muerte próxima, mantenida en mayor o menor grado hasta el final; también por la ansiedad, el miedo y el centrarse en el cuidado del enfermo. Este período es una oportunidad para prepararse psicológicamente para la pérdida y deja profundas huellas en la memoria.

Duelo agudo (muerte y perimuerte)

Son momentos intensísimos y excepcionales, de verdadera pérdida psicológica, caracterizados por el bloqueo emocional, la parálisis psicológica, y una sensación de aturdimiento e incredulidad ante lo que se está viviendo. Es una situación de auténtica despersonalización.

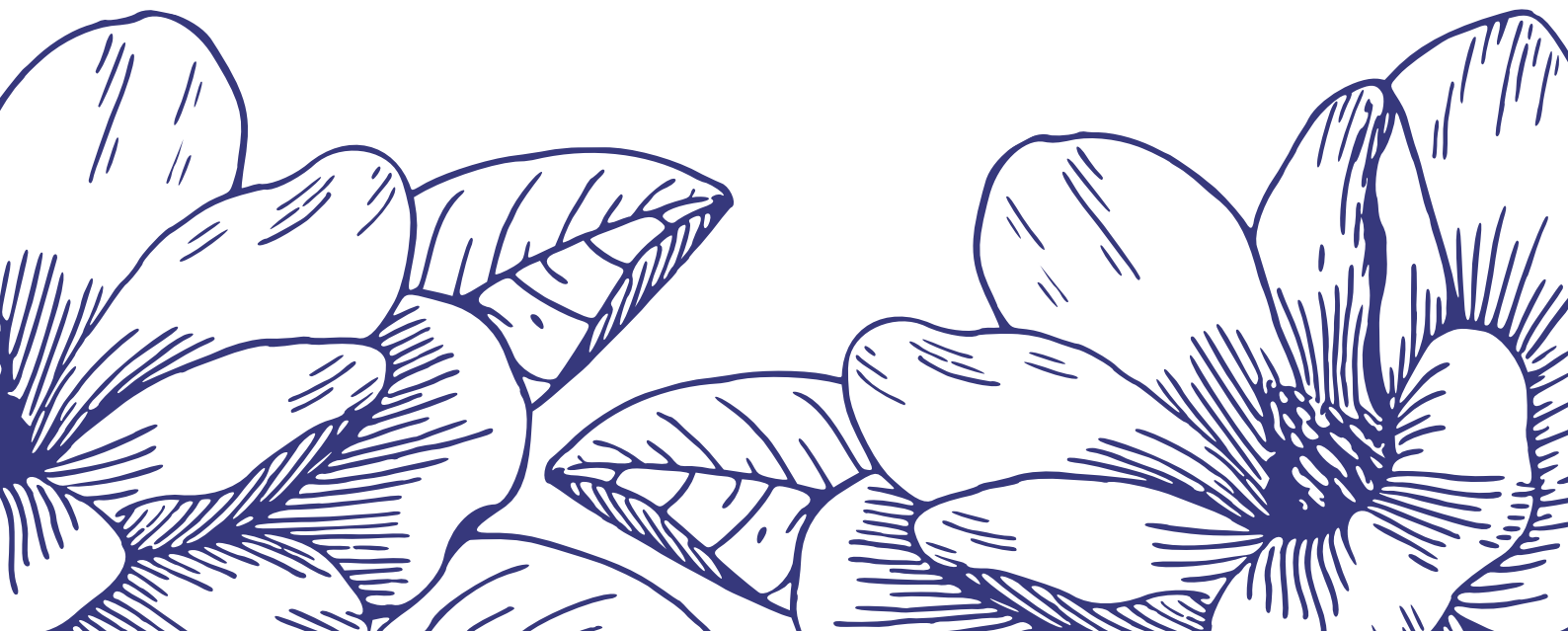


Duelo temprano

Desde semanas hasta unos tres meses después de la muerte. Tiempo de negación, rabia, dolor y llanto, de profundo sufrimiento. La persona no se da cuenta todavía de la realidad de la muerte.

Duelo intermedio

Desde meses hasta años después de la muerte. Es un periodo de tormentas emocionales y vivencias contradictorias, de búsqueda, presencias, culpas y auto-reproches. Con el reinicio de lo cotidiano se comienza a percibir progresivamente la realidad de la pérdida, apareciendo múltiples duelos cíclicos en el primer año. Se reanuda la actividad social y se disfruta cada vez más de situaciones que antes eran gratas, sin experimentar sentimientos de culpa. El recuerdo es cada vez menos doloroso y se asume el seguir viviendo.

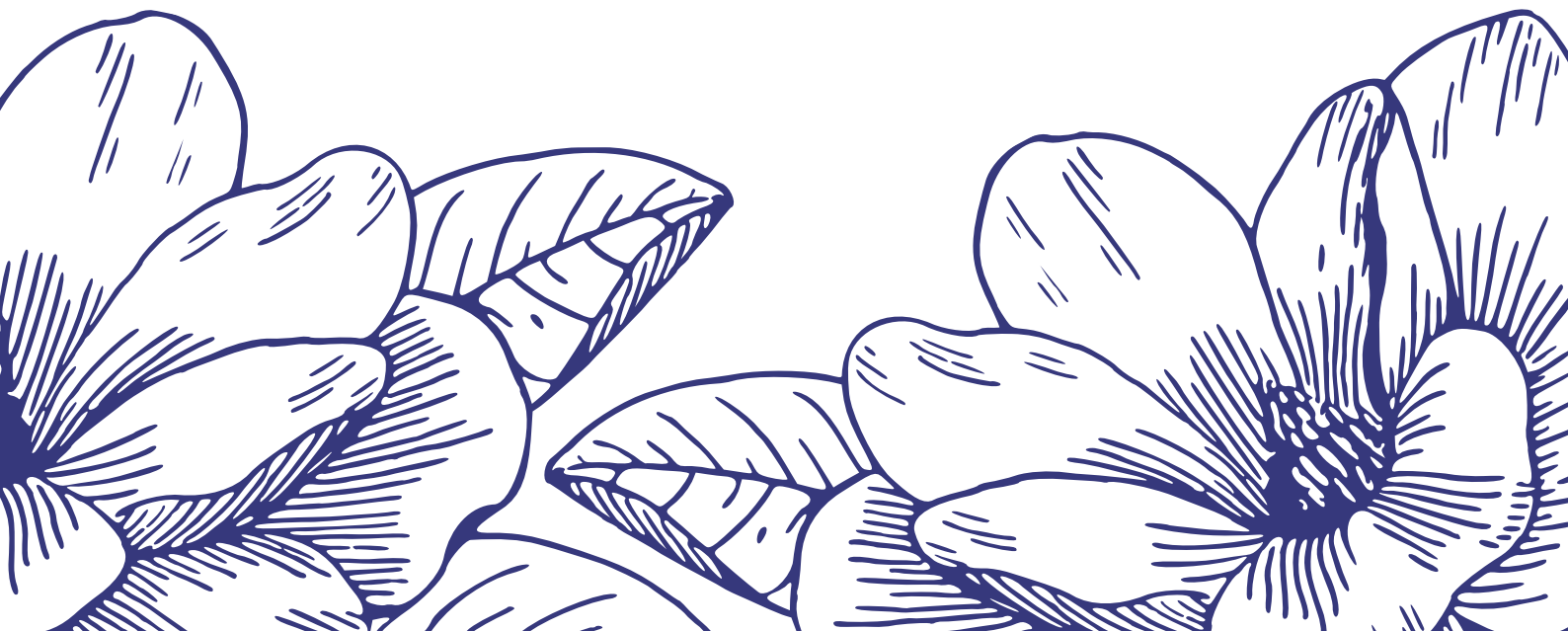


Duelo tardío

Transcurridos entre 1 y 4 años, quien padece el duelo puede haber establecido un nuevo modo de vida, basado en nuevos patrones de pensamiento, sentimiento y conducta que pueden ser tan gratos como antes, pero sentimientos como el de soledad, pueden permanecer para siempre, aunque ya no son tan invalidantes como al principio.

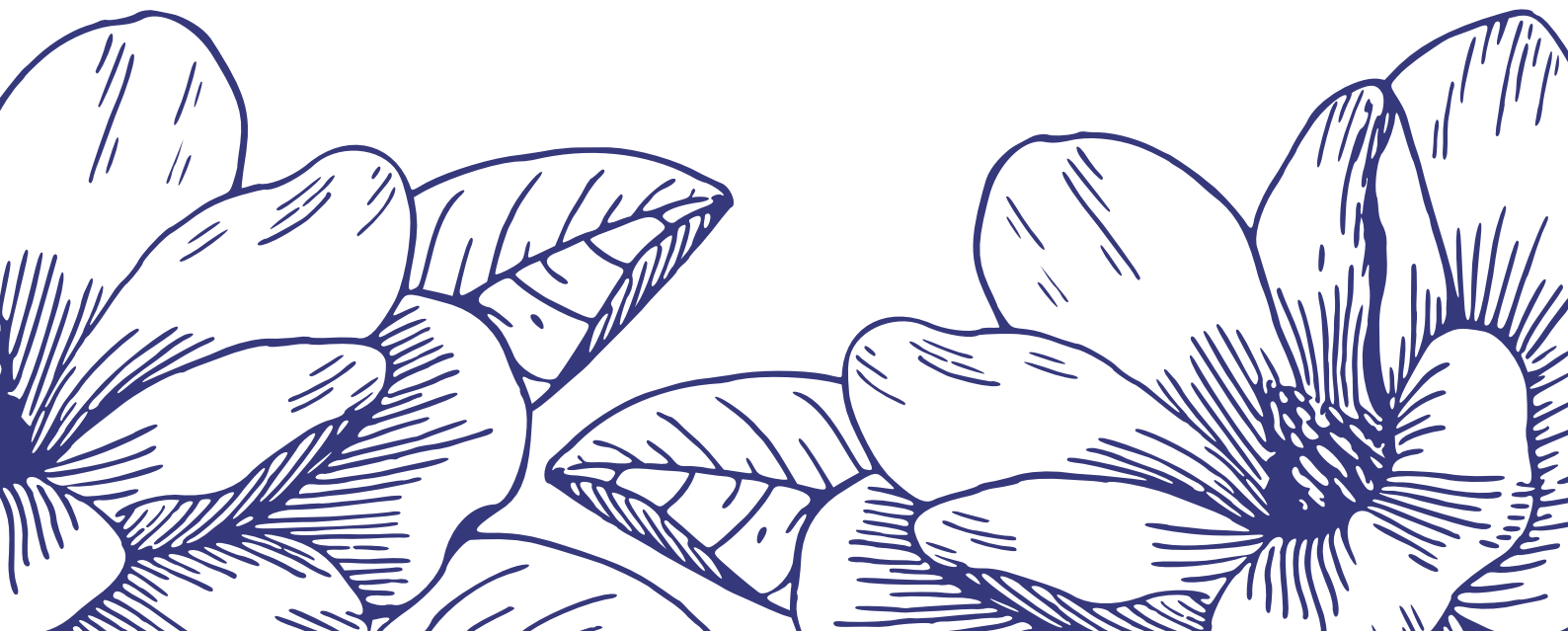
Duelo latente

A pesar de todo, nada vuelve a ser como antes, no se recobra la mente preduelo, aunque sí parece llegarse, con el tiempo, a un duelo latente, más suave y menos doloroso, que se puede reactivar en cualquier momento ante estímulos que recuerden.



¿Cuáles son las implicaciones familiares en los padres tras la pérdida de un hijo?

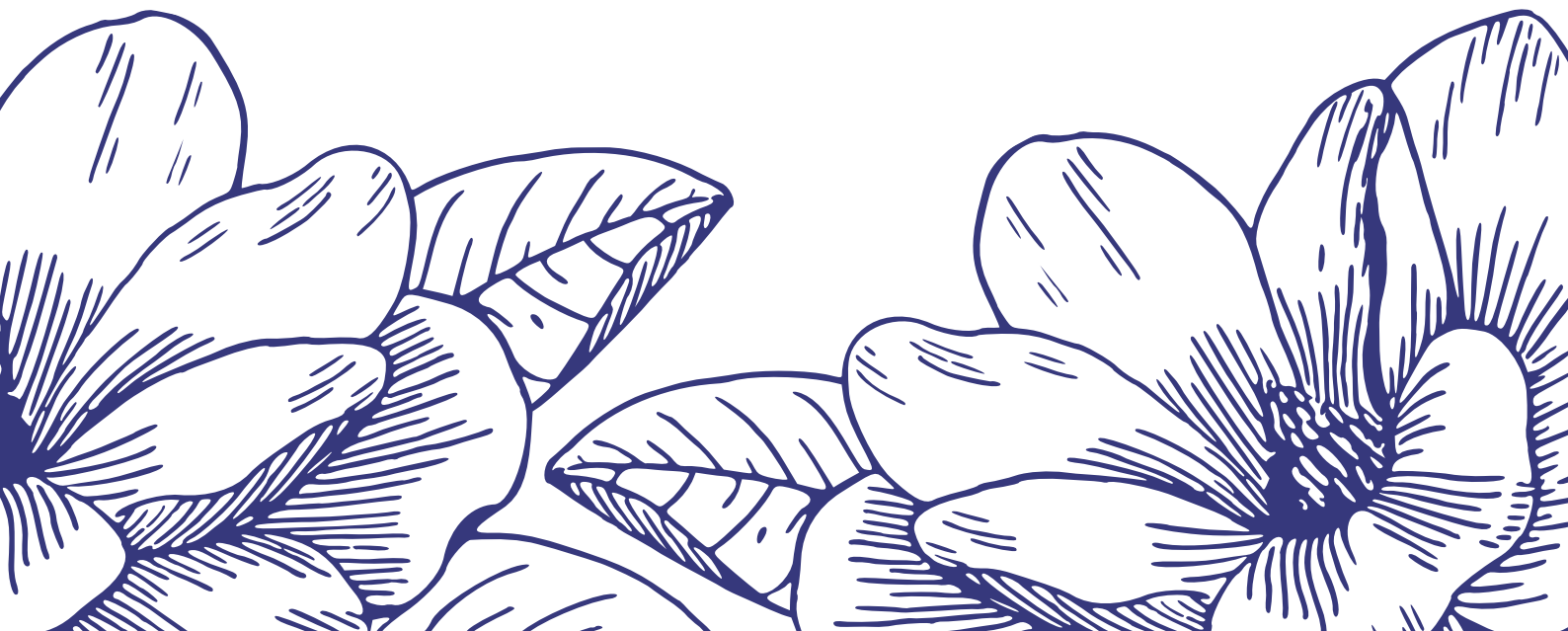
La muerte del hijo/a es considerada una de las situaciones más estresantes por las que puede pasar una persona ya que es una experiencia emocionalmente devastadora para los padres, independientemente de la edad de su hijo/a, en qué momento haya ocurrido la muerte y el motivo de la misma; para ellos siempre será una muerte prematura, ilógica y frecuentemente "injusta". Los padres normalmente no contemplan dentro de su esquema y proyecto de vida el que un hijo pueda morir antes que ellos.



¿Cómo se manifiesta el duelo por perdida de un hijo?

El duelo por la muerte de un hijo se manifiesta en principio como cualquier otro duelo, presentando las mismas dimensiones, Sin embargo, la experiencia clínica señala que este tipo de duelo tiene la peculiaridad de que cuando el recuerdo aparece, éste suele resultar más doloroso comparado con el resto de los duelos, ya que los padres que han perdido un hijo se enfrentan a dos retos: (Klass, 1988)

1. Aprender a vivir sin el niño, que encarnaba una gran proyección de futuro y de deseo, con una enorme inversión en energías y compromiso vital, lo que incluía, entre otras cosas, una nueva forma de interaccionar con la red social.



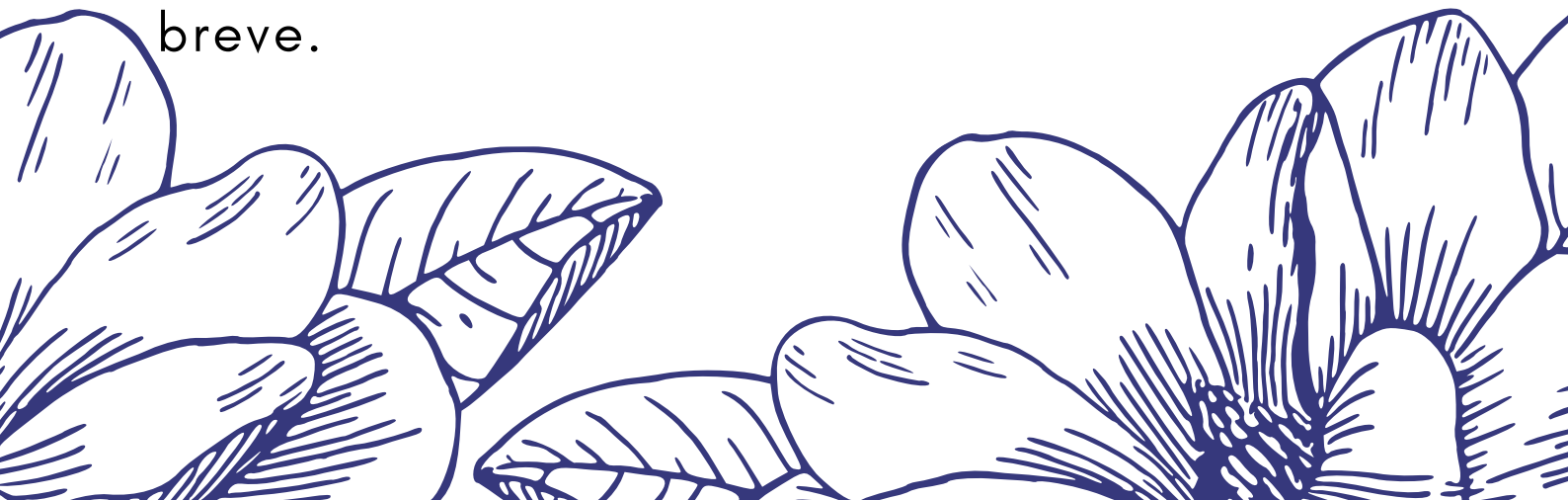
2. Interiorizar una representación interna del niño que le sirva de consuelo.

Esto aparece de modo mucho más claro en el caso del fallecimiento de hijos pequeños. La interacción social de los padres, por ejemplo, suele estar vinculada al presente y al futuro con una mirada positiva, a través de la presencia de los hijos, de la existencia de parejas de amigos también jóvenes, etc. (Klass, 1988)

Según (Bowlby, 1997.) Los padres pueden presentar reacciones y emociones tras la muerte de su hijo, a continuación se mostrarán algunas de ellas:

Shock, incredulidad, o entumecimiento

A menudo, la primera reacción de los padres puede ser la negación del hecho. Algunos lo describen como si tuvieran la sensación de ser meros observadores sin llegar a sentir ni a experimentar emoción alguna. Ésta reacción es instintiva y suaviza el impacto de la muerte hasta que el padre o la madre se encuentren preparados para empezar a enfrentar la realidad. Es una reacción relativamente breve.

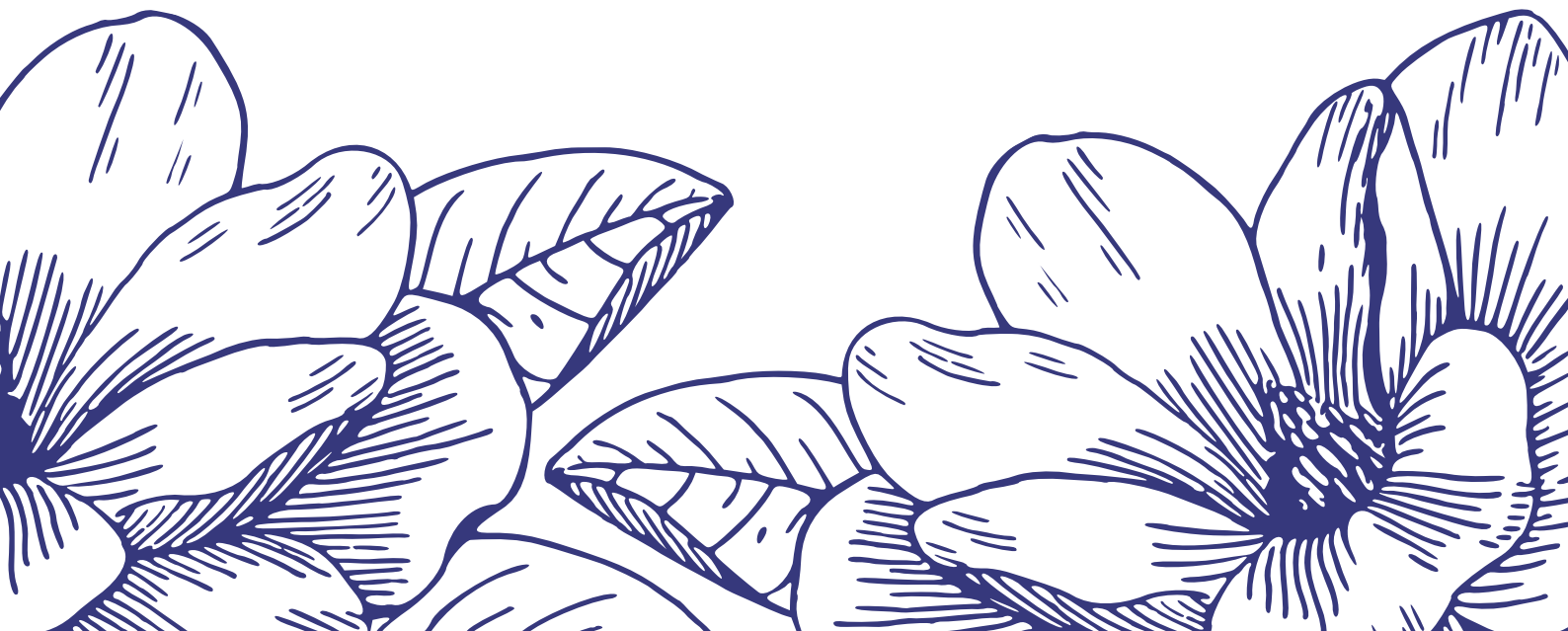


Ira

Una reacción habitual es el enfado y la rabia ante lo injusto de la situación y el sentimiento de inutilidad. La ira puede ser dirigida hacia uno mismo, hacia el cónyuge, hacia los profesionales sanitarios, hacia cualquier otro miembro cercano de la familia e incluso hacia Dios. Los padres necesitan a alguien a quien culpar en un intento desesperado de encontrar sentido a lo ocurrido.

Culpa

La culpa es otra de las emociones que los padres pueden experimentar. La sociedad espera que los padres protejan a sus hijos y la muerte de un hijo puede crear sentimientos de fracaso en esa responsabilidad. Los padres pueden culparse a sí mismos por algo que hicieron u omitieron en el pasado.

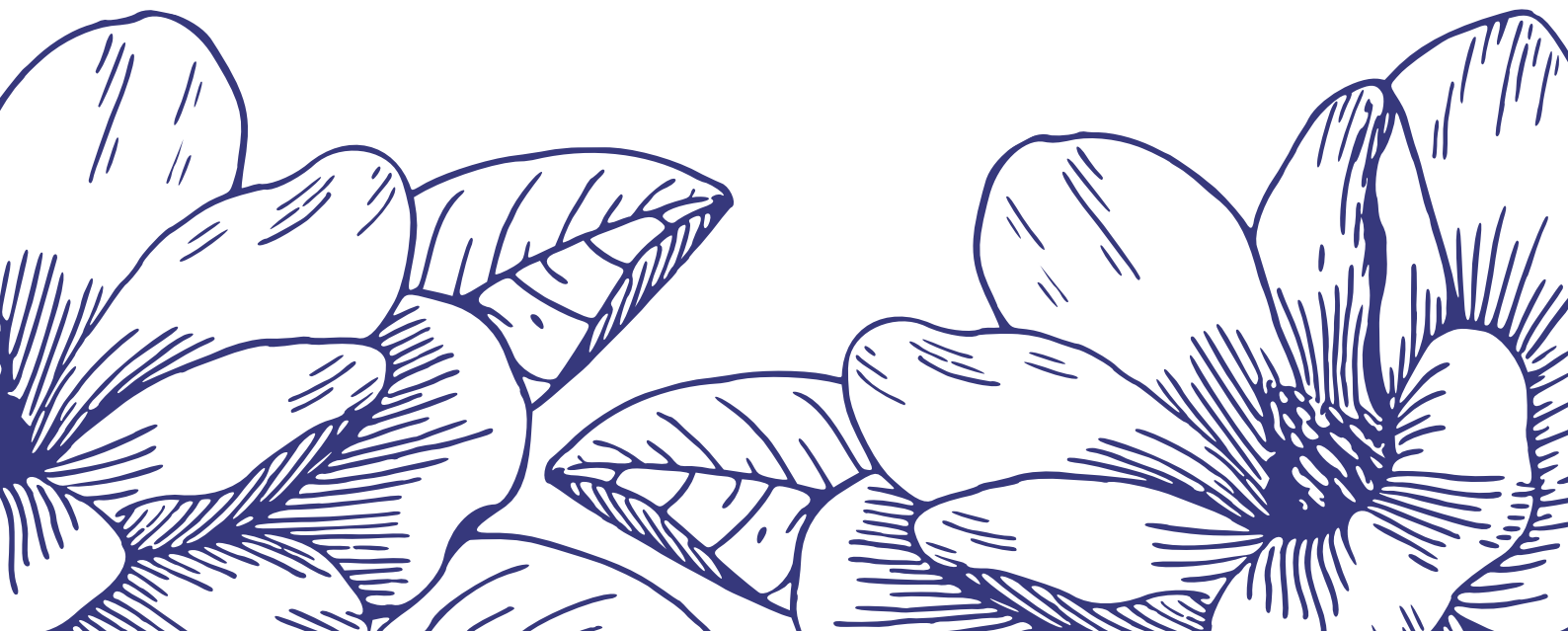


Miedo

Después de la muerte del hijo, muchos padres experimentan una sensación de miedo, de que algo horrible va a pasar. Esto puede generar un cambio de conducta en los padres volviéndose excesivamente protectores con los hijos supervivientes e inseguros ante sus capacidades y habilidades como educadores.

Problemas físicos

Dado que la salud emocional se encuentra estrechamente vinculada con la salud física, la muerte de un hijo puede afectar físicamente a los padres. Los síntomas más comunes son pérdida de apetito, inquietud y/o insomnio, tensión en la garganta, sentimientos vacíos en el abdomen, cansancio general, etc. Con el aumento del malestar físico, se incrementa el uso de sustancias, en especial, tranquilizantes y alcohol.

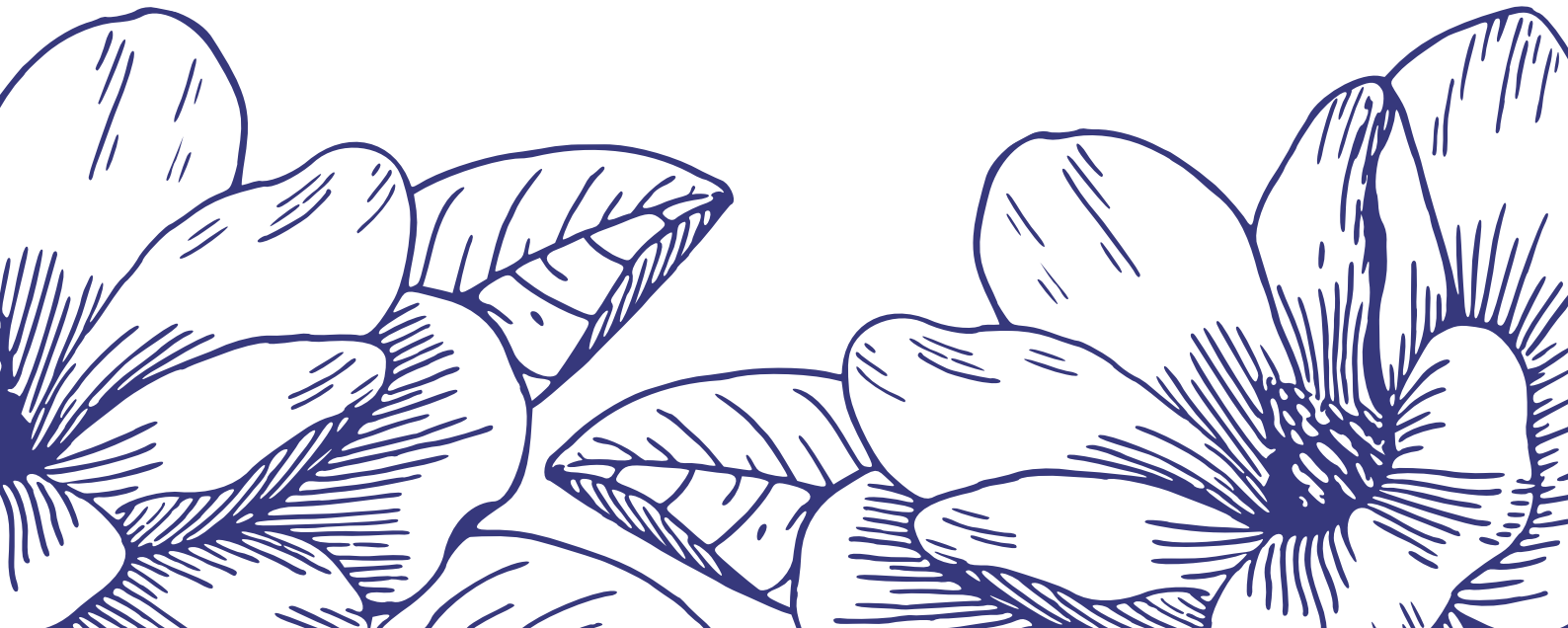


Aislamiento social

La mayoría de los padres creen que las personas que nunca han experimentado la muerte de un hijo no pueden entender su dolor. Esto hace que se aíslen de su entorno.

¿Crisis en la pareja tras perder un hijo?

Toda crisis representa una fractura en la organización de un sistema. Esta fractura puede dar lugar a una reorganización más amplia y compleja del sistema o amenazar la viabilidad y continuidad del mismo. Tales crisis se clasifican en:



Crisis evolutivas

Los cambios son esperables, pues forman parte del desarrollo de la vida. Las atraviesan la mayoría de las personas. Requieren un tiempo de adaptación para enfrentar nuevos desafíos. (Villegas, 2012)

Crisis inesperadas

Cuando vienen sorpresivamente, con brusquedad y no están en la línea evolutiva. La muerte de un hijo es un ejemplo perfecto para este caso (Villegas, 2012).

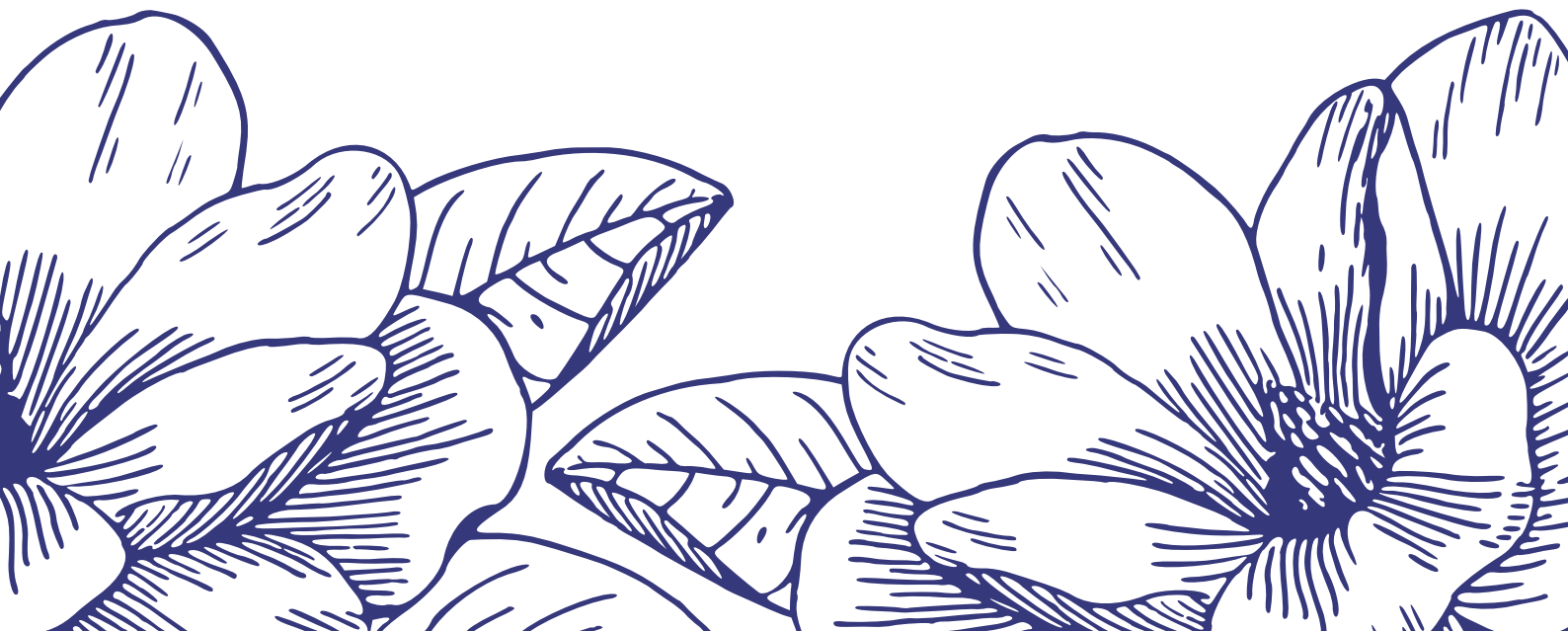
En relación con este último, tras la pérdida de un hijo, el duelo será vivido de forma distinta por cada miembro de la pareja, en función del tipo de relación mantenida con el hijo y de los recursos y estrategias de afrontamiento personales. Para (Villegas, 2012) estas diferencias pueden producir tensión en la relación conyugal y esto, a su vez, fricciones y cambio de alianzas entre los diferentes miembros de la familia.



Entonces, si se da esta situación y la pareja no rompe con la inercia natural de no entender el dolor individual del otro, esto puede desembocar en una frustración mayor de la esperable ya que los sentimientos de soledad y de incomunicación se irán agudizando con el tiempo, creando rencores y reproches que no harán más que empeorar el daño emocional. (Prigerson HG, 1995)

Sexualidad, ruptura e hijos en la pareja que ha perdido un hijo

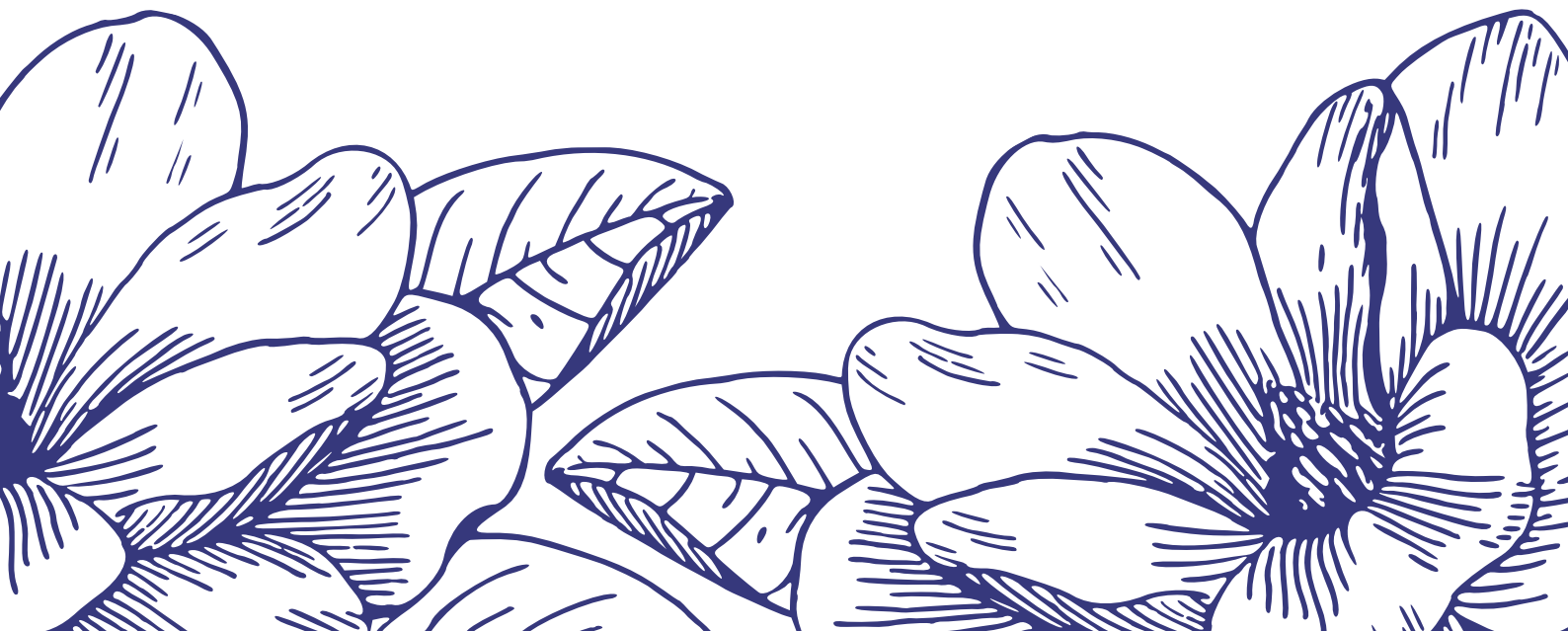
Muchas veces los padres, tras la muerte del hijo, se sorprenden a sí mismos ante sus propias necesidades y respuestas a nivel sexual. La gravedad de la pérdida incita a la búsqueda de cercanía e intimidad, pero algunos padres se asombran cuando se descubren intentando cubrir éstas de manera sexual. En otros casos puede ocurrir justamente lo contrario, que la pareja pierda interés sexual y entren en la abstinencia.



Esto puede ser como consecuencia de un duelo abrumador que rompe con los deseos sexuales aunque no necesariamente con el deseo de intimidad y compañía. Es importante que reconozcan y entiendan estas necesidades y sentimientos como parte del proceso vital normal.

Ruptura de pareja

El divorcio se ha asociado con frecuencia a la pérdida de un hijo, sin embargo, ningún estudio hasta ahora ha comprobado la existencia de este vínculo de una manera objetiva. Esto se explica como una reacción natural, ya que poco después de la muerte del hijo el apoyo mutuo puede resultar especialmente difícil debido a que cada cónyuge se encuentra profundamente sumido en su propia tristeza y pérdida, generándose sentimientos negativos entre ellos. Sin embargo, una vez superada la etapa inicial, el matrimonio puede volver al mismo nivel de satisfacción mantenido antes de la muerte.

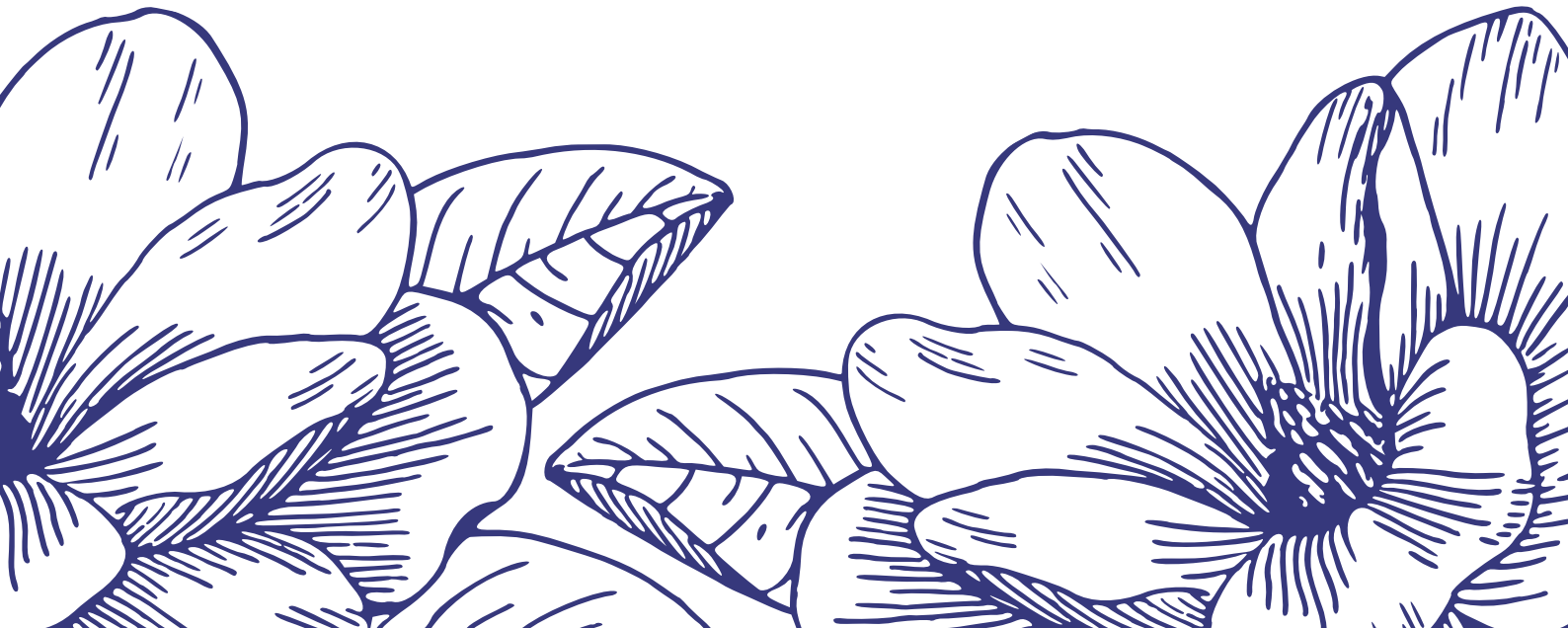


Hijos sustitutos

El resto de los hijos que sobreviven pueden convertirse en el centro de las maniobras que, de manera inconsciente, se utilizan para aliviar los sentimientos de aflicción de los padres. En ocasiones puede ocurrir que los padres necesiten que el hijo superviviente llene el vacío, pidiéndole que adopte parte de la esencia de su hermano fallecido.

¿Cómo ayudar a tu pareja a superar la muerte de un ser querido?

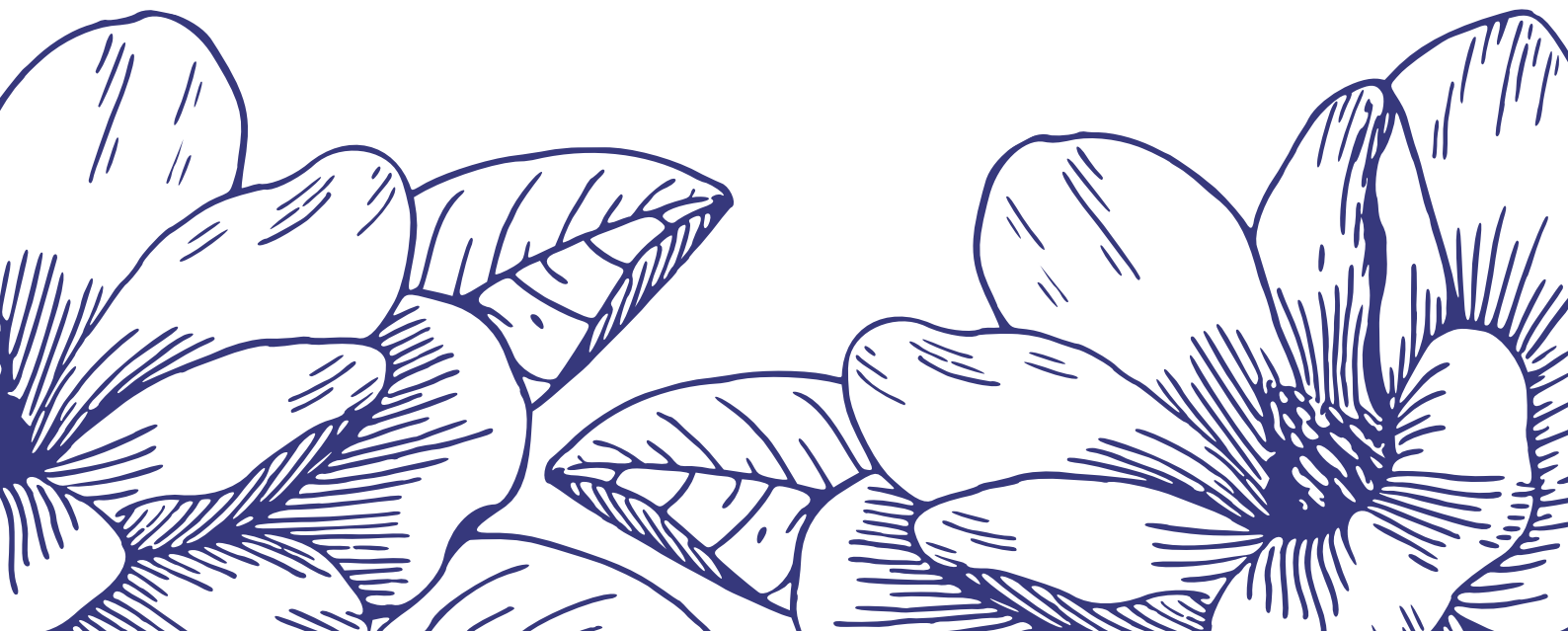
En este momento de duelo, solo puedes ocuparte de aquello que depende de ti y no de aquello que trasciende a tu voluntad. ¿Cuáles son esos factores que incrementan tu propia fuerza interior?



El poder del silencio

Es muy posible que en este momento tengas el deseo de llenar el corazón de tu pareja con consejos, recomendaciones y sugerencias. Sin embargo, encuentra el equilibrio en tus palabras para dejar que brote el poder del silencio como una medicina que cura. Este silencio es una respuesta a la necesidad de calma que tu pareja siente en su estado de ánimo. A su vez, evita los consejos típicos que aunque se dan con buena intención, incrementan la sensación de incompreensión. Por ejemplo, "tienes que ser fuerte" o "no llores".

Eso no significa que tengas que evitar las conversaciones. Simplemente, intenta observar a tu pareja para respetar su necesidad de silencio cuando notas que no tiene ganas de hablar. Por ejemplo, si responde con monosílabos a tus preguntas, tal vez prefiera disfrutar de esa conversación en otro momento.



No compadezcas a tu pareja

La muerte es motivo de dolor y sufrimiento, sin embargo, morir es un suceso natural e inevitable. Confía en los recursos de tu pareja para sobreponerse a esta pérdida. No confundas la ayuda con la sobreprotección. Tu pareja tiene que recorrer su propio proceso. Deja que comparta contigo todo aquello que crea conveniente. Sin embargo, no asumas de manera individual el papel de acompañamiento o salvador. Tu pareja también puede encontrar apoyo en su familia y en sus amigos.

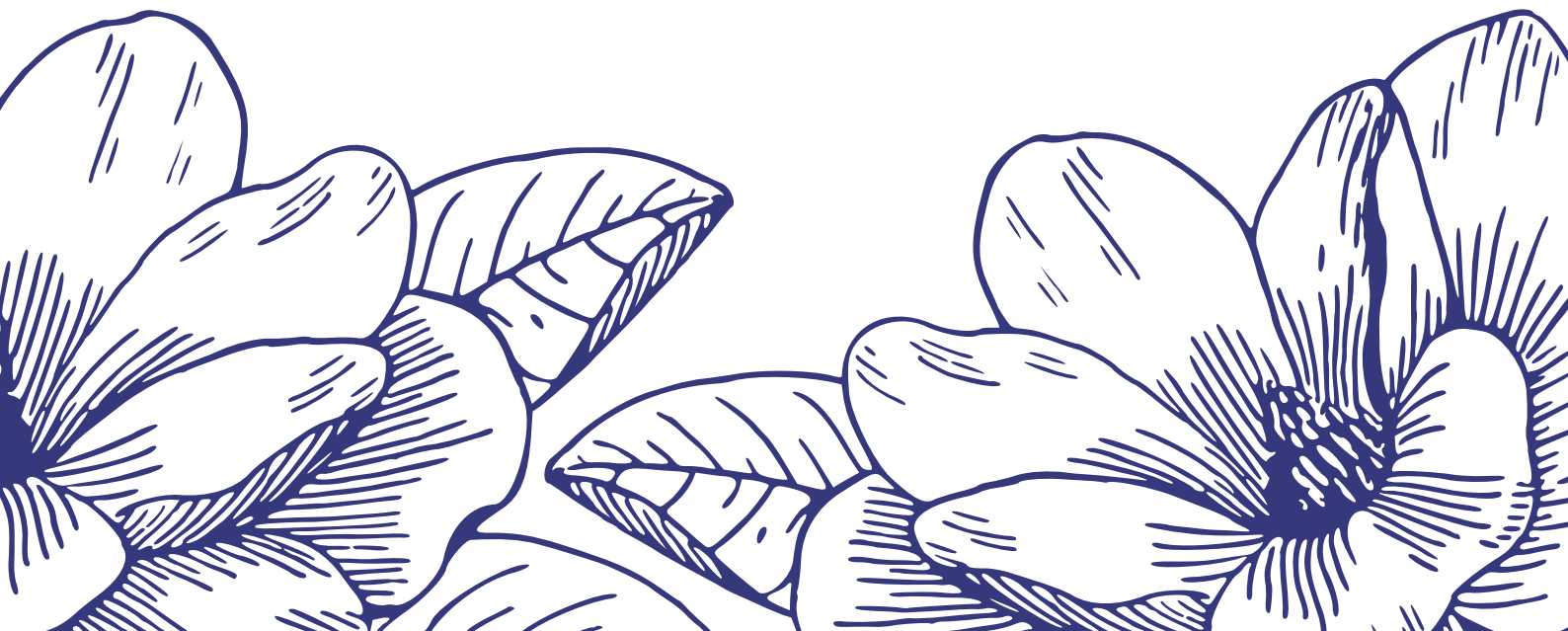
Cuida a tu pareja

Acompañar también significa cuidar, este cuidado puede comenzar por detalles básicos. Por ejemplo, a veces, cuando una persona está pasando por un momento de tristeza, se pone a sí misma en un segundo plano y descuida aspectos básicos como una dieta sana. Si has observado que tu pareja ha descuidado este aspecto ante la apatía de realizar ciertas tareas, puedes cocinar algunas deliciosas recetas que sabes que le gustan.



Escucha activa

Así como el silencio es necesario en este momento, tu pareja también necesita esta dosis de escucha por encima incluso de los consejos. En un momento de tanto dolor necesita desahogarse, por tanto, tú puedes poner atención a sus palabras evitando distracciones tecnológicas durante ese momento.



¿Cómo construir y potenciar una relación de pareja plena después de la pérdida de un hijo?

Actuación en el amor

La teoría triangular del amor incluye la pasión, la intimidad y el compromiso. Para potenciar y conseguir una relación de pareja plena después de perder un hijo hay que actuar en las tres vertientes.

Incrementar la pasión

Conservar las imágenes románticas que fueron idealizadas al inicio de la relación y que se han tenido del otro, y que hicieron que te enamoraras de él, ayuda a enfrentar las realidades y cambios que imprime el tiempo tanto en el cuerpo con los achaques normales de la edad, como con las manías y costumbres que se van desarrollando o perdiendo con la rutina de la convivencia.



Mantener la admiración por la pareja

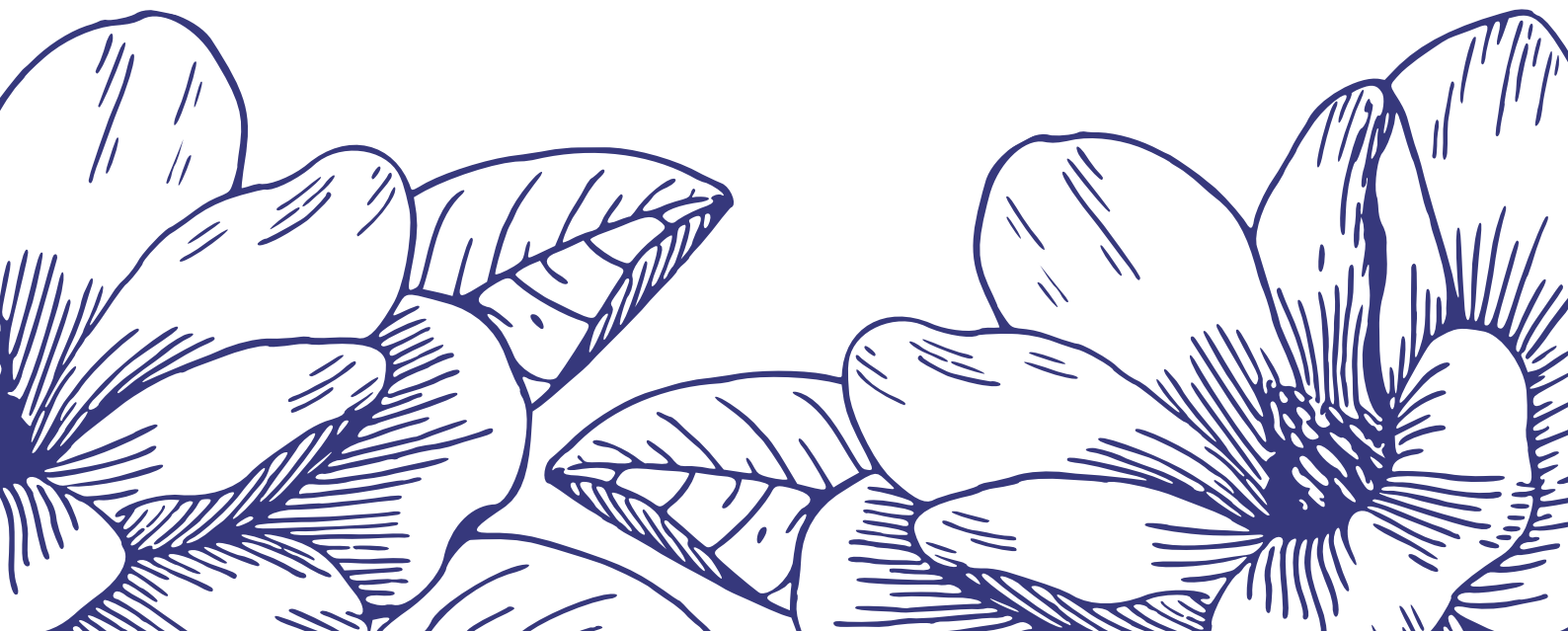
Establecer una relación sexual rica y placentera y protegerse de las interferencias que pueden surgir debidas a las obligaciones laborales y familiares o en este caso el haber perdido un hijo. La rutina es el peor de los enemigos del deseo y el disfrute sexual. Es preciso innovar y para ello la imaginación, la fantasía y el humor son medios extraordinarios.

Preservar e incrementar la intimidad

- Construir un fuerte compañerismo basado en la intimidad y la identidad, que permita al mismo tiempo poner límites al otro para proteger la autonomía de los dos.
- Usar el humor y la risa para poner las cosas en perspectiva y evitar el aburrimiento, el aislamiento y los pensamientos negativos frente a la muerte del hijo.



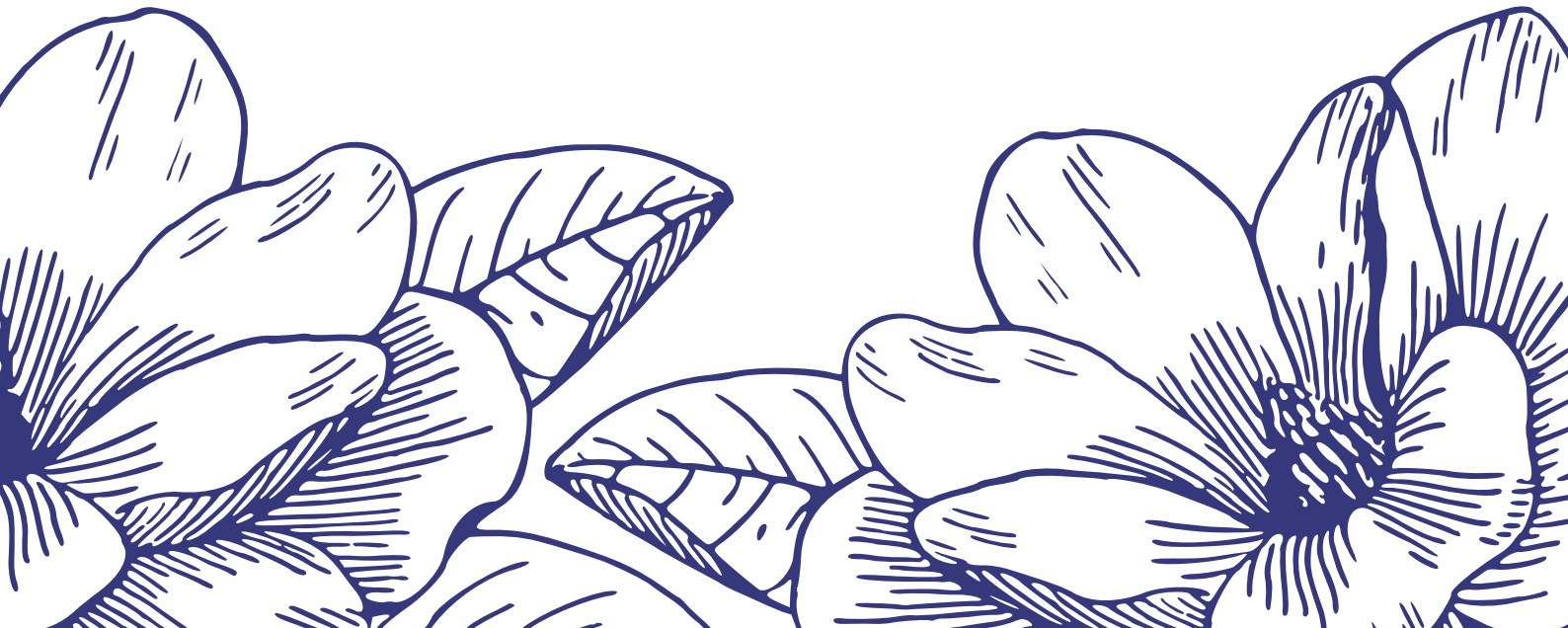
- Las tareas propias del cuidado de los niños (si aún tienen hijos pequeños) son muy absorbentes. Hay que tener en cuenta como se incrementan debido a las crecientes exigencias laborales, que llevan cada día más tiempo. El peligro reside en perder relación entre los dos, pasando a tenerla siempre mediada por los hijos. En esas circunstancias, es preciso dedicar un tiempo y un espacio a la relación. Es necesario proteger la intimidad propia, la del otro y por supuesto como pareja.



Mantener y ampliar el compromiso en la pareja.

Mantener el vínculo de la pareja en la adversidad

La pareja tiene que ser un paraíso en el que los componentes son capaces de expresar sus diferencias, enfados y conflictos. De forma que cuando las cosas van mal fuera, uno pueda llegar a casa y tener un oasis de tranquilidad, de apoyo y comprensión. Por supuesto, no exentas de discrepancia. Establecer medios de comunicación segura, que permitan manifestar la propia opinión, sin que el otro se sienta ofendido o rechazado es un elemento importante para incrementar la aceptación mutua.

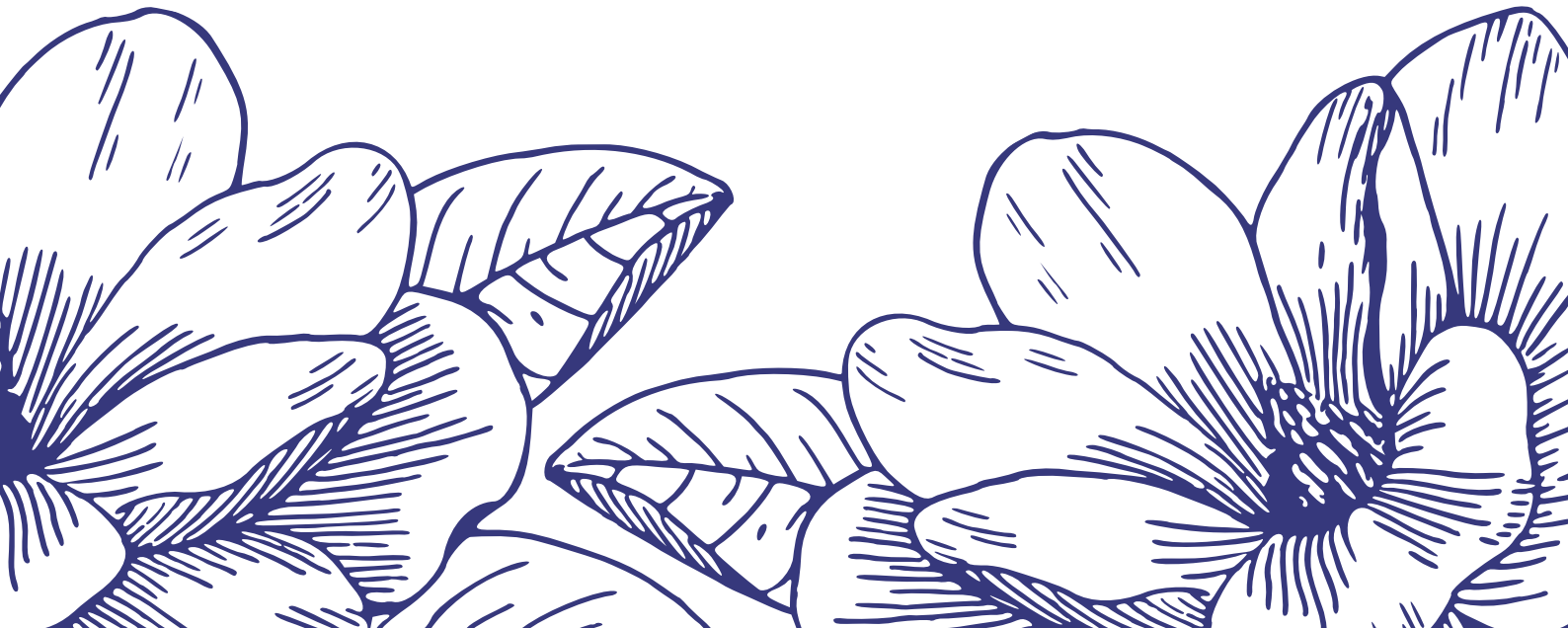


Cuidarse y confortarse mutuamente

Satisfaciendo las necesidades de dependencia de cada uno y ofreciendo apoyo y ánimo constante. Como se ha dicho, es importante en la adversidad, pero se trata de hacerlo de forma cotidiana.

¿Qué hacer desde el ámbito de la psicología para ayudar a afrontar el duelo?

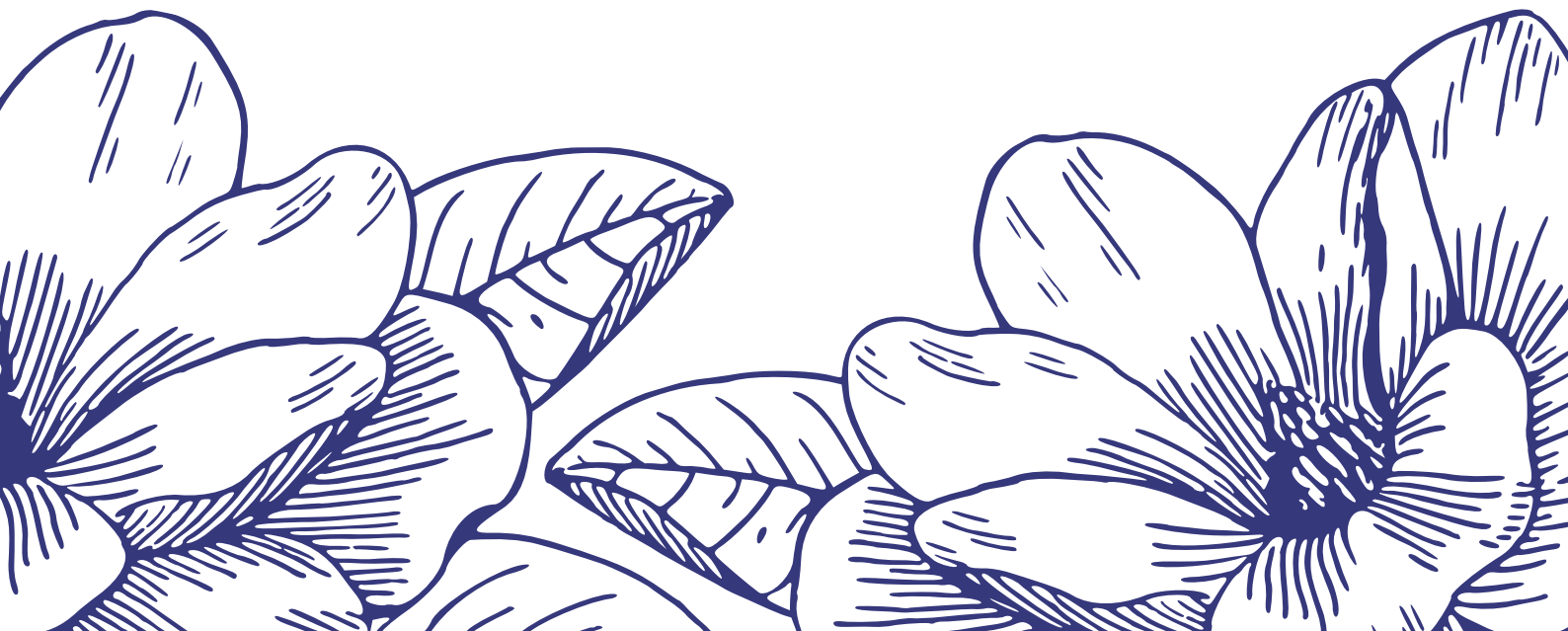
El proceso de duelo en cada persona se lleva de una manera particular, Ahora bien, desde la perspectiva humanista, partiendo de la Terapia Gestalt, Martín y Vásquez (Ramírez, 2017) plantean que el duelo se presenta como un proceso para equilibrar la interacción del ser humano con su entorno, en la medida en que se busca armonizar su condición de vida frente a la pérdida del ser querido.



Teniendo en cuenta lo anterior es importante mencionar que el significado de la muerte y la comprensión del duelo, como cualquier suceso en la vida, lo que permite concebir la importancia de retomar la existencia y los sentimientos de las personas, Por tanto, la construcción cultural de cada ser humano influye directamente en la relación de éste con el mundo que le rodea. (Sastre, 2012)

Habiendo hecho las anteriores consideraciones se debe tener en cuenta que el duelo y el dolor que este produce no es posible evitarlo, es mas es algo que se debe sentir y aceptar solo así lograremos crecer y crear una mayor capacidad de afrontamiento frente al sin número de experiencias tanto positivas como negativas que trae la vida.

Ahora bien habiendo establecido lo anterior a continuación se mostraran algunas técnicas de intervención desde el enfoque humanista, algunas pertenecientes a la logoterapia quienes aportaran al crecimiento en medio de la crisis del duelo.

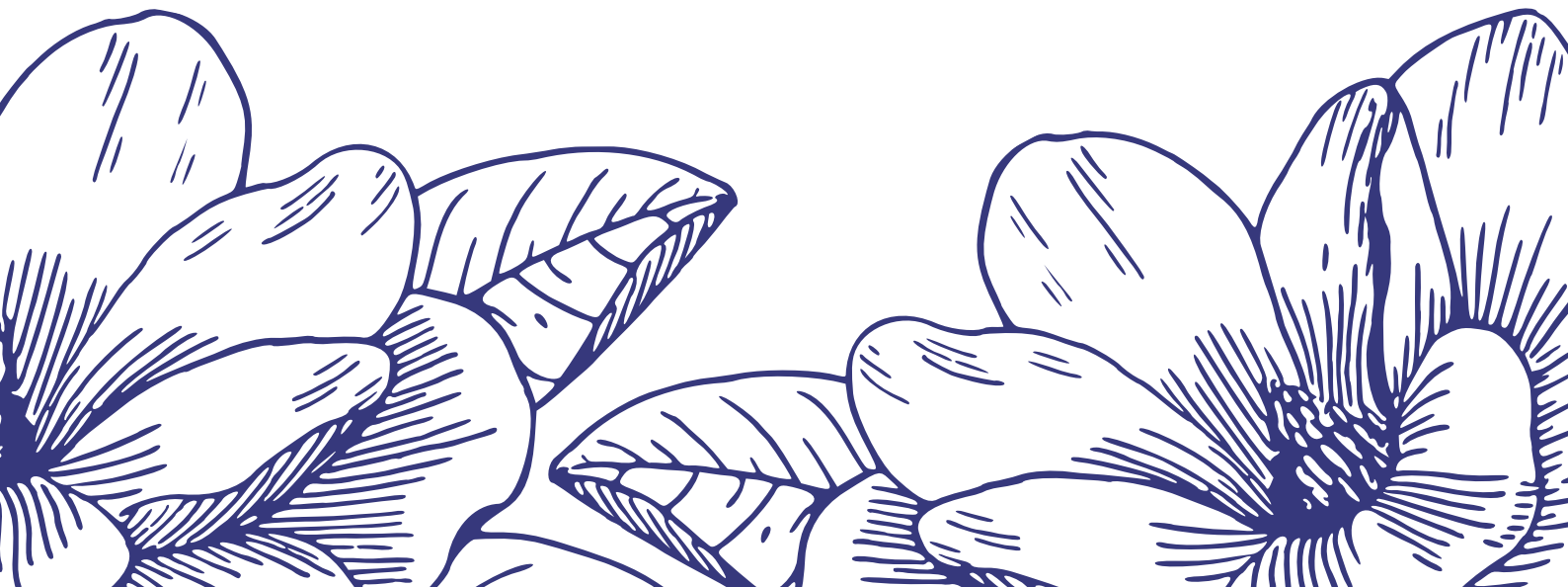


Clarificación

En la fase inicial en la que surge la confusión esta técnica es fundamental aplicarla, algunas preguntas que como terapeuta se podrían realizar son las siguientes:

- ¿Cómo llamarías a tu crisis?
- ¿Qué crees que la ha desencadenado?
- ¿Cómo perjudica esta las demás áreas de tu vida?
- ¿Cuál crees que es el aprendizaje que esta te pueda dejar?
- ¿Cuáles son tus fortalezas que te permitan superarlo?
- ¿Qué has logrado aprender de anteriores crisis que podrías utilizar para superar esta?

Estas preguntas guían a la persona a encontrar respuestas que poco a poco, clarifican su estado de confusión, al tiempo que la contactan con su libertad y responsabilidad. A continuación otras técnicas de intervención desde la logoterapia por (Perez, 2017):



Asignar nombre a las vivencias

Explicar que se está viviendo una crisis, la cual es momentánea y generará crecimiento personal.

Reflexión e introspección

El paciente puede copiar sus sentimientos para comprender nuevas posibilidades de abordar su sufrimiento.

Experimentar la soledad

Se sugiere tener redes de apoyo y espacios para reflexionar sobre las causas de la crisis.

Recursos del paciente

Se llevará al conocimiento de potencialidades, recursos, habilidades y talentos.



Focalización del presente

Se sugiere ser relevante en las emociones y sentimientos del presente para que surja el proceso de aceptación.

Darse cuenta

Tener presente que en la vida se sufren pérdidas y a pesar de que es un momento doloroso se generan ganancias para la vida.

Expresión y manejo de sentimientos

Durante el duelo se presenta cambios constantes en el estado emocional que sorprende, confunde y asusta a la persona. Algunos son miedo, tristeza, enojo o ira, acompañados con sensaciones de agobio y hasta de despersonalización.



Para (Perez, 2017) algunas personas poseen creencias aprendidas en la familia y la cultura, donde tienden a reprimir los sentimientos en lugar de darles un cauce sanador, mediante la expresión y el desahogo.

En concordancia con lo anterior (Worden, 2009) plantea que la meta es ayudar al sobreviviente a adaptarse a la pérdida de su ser querido y que él sea capaz de ajustarse a una nueva realidad sin él o ella.

De esta manera, la terapia va encaminada a cumplir cuatro tareas específicas las cuales son:

- Aceptar la realidad de la pérdida.
- Procesar el dolor del duelo.
- Ajustarse a un mundo sin esa persona.
- Encontrar una conexión duradera con el fallecido en medio del embarco hacia una nueva vida.



Algunas de las técnicas más empleadas desde esta concepción según (Worden, 2009) se expondrán a continuación:

Lenguaje evocativo

El uso de palabras para evocar sentimientos ayuda a la gente a procesar mejor el dolor causado por la pérdida del ser querido.

Uso de símbolos

El uso de fotos, cartas, y audios permite que el sujeto obtenga una claridad de quien fue ese ser querido y además crea una sensación de inmediatez con el fallecido que hace que el paciente hable con él, en lugar de hablar acerca de él.

Escritura

Si hay una reunión de palabras reconfortantes esto ayudará a resolver conflictos no concluidos.



Actuación

Permitirá la expresión de situaciones que generan habilidades para concluir la tarea de escritura (técnica anterior).

Metáforas

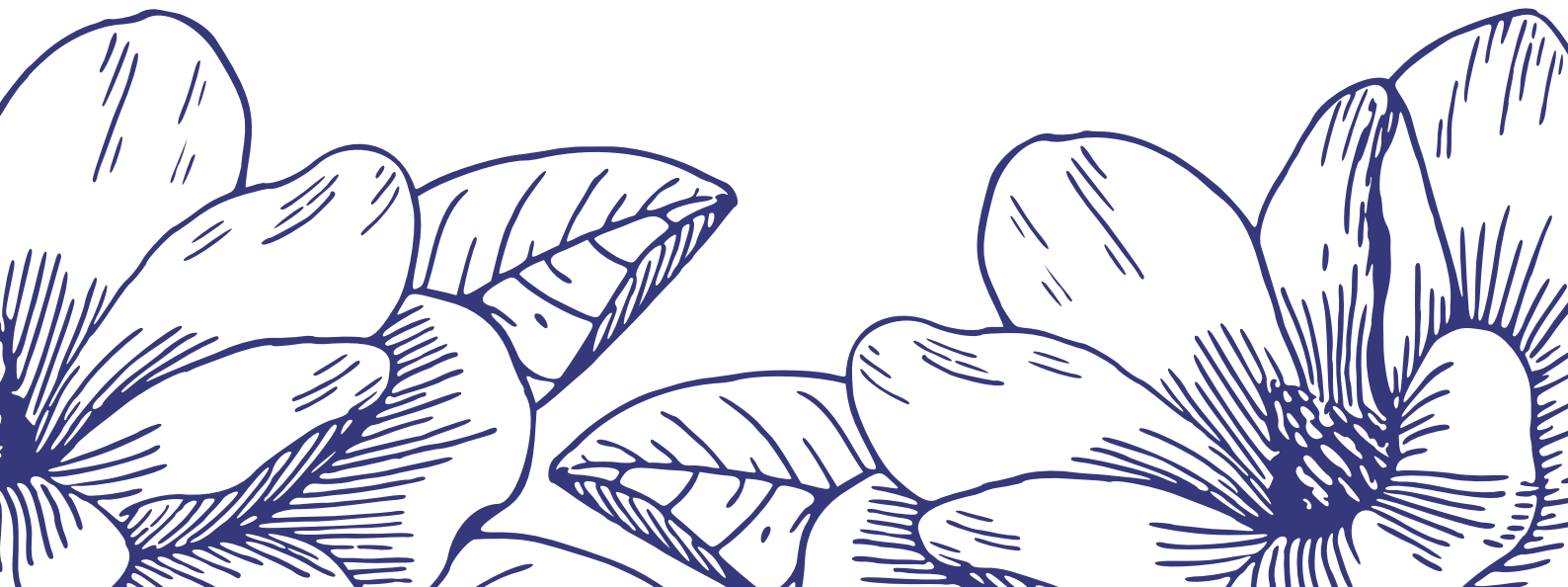
Es utilizada para bajar el nivel de resistencia debido al dolor y confrontar directamente los sentimientos que rodean la muerte.

El duelo es más que aquel proceso donde la persona cree haberlo perdido todo, también debe verse como aquello que nos enfrenta a nosotros mismos, donde es indispensable el aprendizaje, el continuo crecimiento, donde la persona logre identificar sus propias emociones y las afronte de manera más asertiva.



Sin embargo como ya se sabe y se ha mencionado antes en esta guía cada persona es un mundo diferente, lleno de vivencias, experiencias, culturas y pensamientos diferentes; por lo tanto el duelo vendría siendo aquella manera en la que la persona pueda encontrar a lo largo de su camino el equilibrio tanto en su vida personal como familiar entre otros ámbitos donde el perder a un ser querido genera desestabilidad, mediante las estrategias planteadas con anterioridad.

A manera de conclusión cabe resaltar que para ayudar como terapeuta a lidiar con el dolor, se debe tener en cuenta las creencias del paciente relacionadas con su situación, la capacidad de afrontamiento que este tenga, su red de apoyo, un vínculo adecuado con el paciente y las estrategias seleccionadas para una intervención efectiva. Además, se considera importante tener en cuenta las dimensiones del "yo". Como la autoconciencia, el agente que interactúa con el mundo y el entorno social y el auto concepto evitando el sufrimiento.



Referencias

Barreto, P. S. (2007). Muerte y duelo. Madrid: Síntesis.

Bautista, P. (2013). El duelo ante la muerte de un recién nacido. *Enfermería Neonatal*, 23-28.

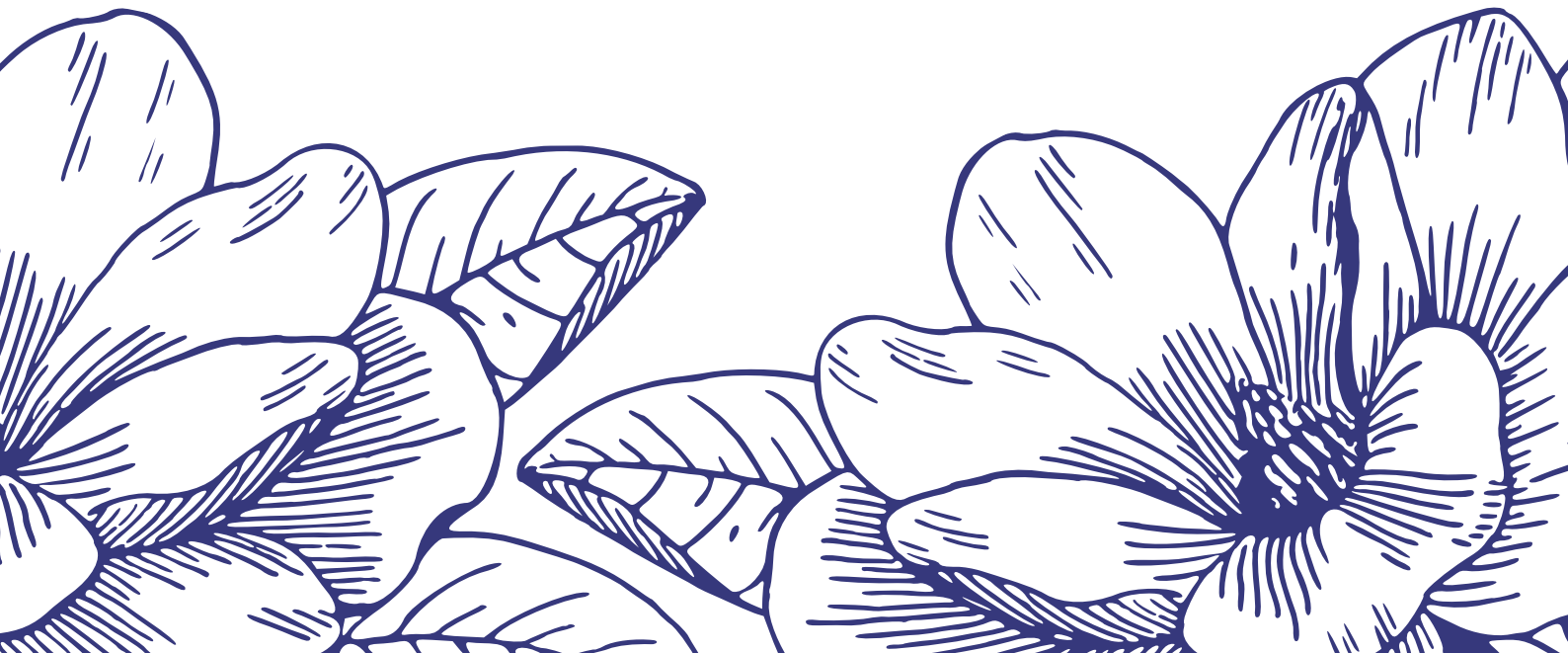
Bowlby, J. (1997.). La pérdida. Barcelona: Paidós Ibérica.

Castro, S. (2020). Crisis de pareja: síntomas y pautas para superarla. Instituto Europeo de Psicología Positiva.

García, J. (2010). Ideas que contribuyen al éxito de la relación de pareja. *Psicoterapeutas*.

Klass, D. (1988). Parental grief: Solace and resolution. Nueva York: 1988.

Lizarraga, S. A. (2005). Atención a la familia del paciente al final de la vida. *FMC. Form Med Contin Aten Prim.* , 12(10): 692-701.



Perez, D. A. (2017). La comprensión del duelo desde la psicoterapia humanista. Medellín, Colombia: Revista Electronica Psicologica Psyconex.

Prigerson HG, M. P. (1995). Inventory of complicated grief: A scale to measure maladaptative symptoms of loss. *Psychiatry Res*, 59: 65-79.

Ramírez, J. (2017). Proceso de duelo. En D. A. Perez, La comprensión del duelo desde la psicoterapia humanista (págs. 1-9). Medellín, Colombia : Revista electronica Psyconex.

Sastre, A. (2012). Ni la muerte pudo con la existencia y el sentir: Una aproximación desde la psicología humanista. Bogotá, Colombia: Criterios.

Villegas, M. M. (2012). La dimensión estructural y evolutiva en las relaciones de pareja. Madrid, España : Acción Psicológica, vol. 9, núm. 2. pp. 97-109.

Worden, J. W. (2009). Grief counselling and Grief therapy. New York: Springer Publishing Company.

