

DUELO: RECONSTRUCCIÓN DEL VÍNCULO Y BÚSQUEDA DE SENTIDO



La pandemia por COVID-19 que vivimos hoy, nos enfrenta, en distintos ámbitos, a múltiples experiencias de pérdida, tales como: cambios de rutinas, cesantía, distanciamiento físico, disminución de recursos económicos, muerte de seres queridos, entre otros. Lo que otorga a esta crisis una característica especial: nos afecta e involucra a todos y a todas por unas u otras razones. Entonces, podría plantearse que, de alguna manera, estamos todos en duelo.

En nuestro país y cultura, hablar de la muerte es algo que con frecuencia se evita, ya que muchas veces asusta o incomoda. Parte de estas emociones se relacionan con entender la muerte como algo antagónico y opuesto a la vida, con una comprensión de la vida y la muerte como una dicotomía, donde se privilegia y releva, lo sano, lo fuerte, lo activo, quedando la muerte relegada por el dolor y fragilidad que despierta. Así, la muerte resulta desconocida y se convierte en una enemiga, que va quedando fuera de la cotidianidad, a pesar de que todas las personas a lo largo de la vida, inevitablemente, tenemos que enfrentar algunas pérdidas.

TE RECOMENDAMOS

Entrevista a R. Neimeyer: *la muerte es parte de la vida*



HAZ CLICK PARA REVISAR
SITIO WEB

TE RECOMENDAMOS

6 películas relacionadas con el proceso de duelo

6 Films que te Ayudarán en tu Proceso de Duelo



La dura situación de pandemia hace que la experiencia de muerte y los procesos de duelo que esta conlleva se hayan vuelto cercanos y cotidianos, lo que nos invita a poder comprenderlos, elaborarlos sanamente y acompañar a otras personas que los están experimentando.

La palabra duelo proviene del latín y tiene dos raíces, dolus, que significa dolor, pena, aflicción y, duellum, que alude a guerra o a combate. En el concepto psicológico del duelo, ambos conceptos se unen, el dolor, el sufrimiento y el desafío que implica a quien lo vive⁽¹⁾.

De igual forma, el duelo, se comprende como un proceso activo caracterizado por la reconstrucción de la relación con lo que se ha perdido. Así, la muerte transforma las relaciones en lugar de ponerles fin. Entonces el proceso de duelo consistiría en reelaborar el vínculo con aquello perdido y convertir una relación basada en la presencia física en otra basada en la conexión simbólica⁽²⁾.

De esta manera, el duelo sería un proceso centrado en la búsqueda de nuevos significados que suelen movilizar la forma en que concebimos el mundo y pueden cuestionar o revisar las prioridades y propias creencias, interpelando la identidad personal. Por lo tanto, el duelo es un proceso

HAZ CLICK PARA VER EL VIDEO

vivo, que está en constante evolución y transformación⁽²⁾.

Las conceptualizaciones actuales cuestionan la idea que todas las personas que viven un duelo pasen por etapas o por una trayectoria emocional predecible y, destacan la búsqueda de significados personales de la experiencia, considerando que cada proceso de duelo es diferente, particular y se configura de manera personal de acuerdo a un contexto cultural, social y familiar determinado⁽²⁾.

La forma en que las personas expresan y viven el duelo por la muerte de un ser querido se relaciona con siete mediadores⁽³⁾:

- A) El parentesco.
- B) La naturaleza del apego y características del vínculo con la persona fallecida.
- C) Factores circunstanciales y características de la manera de morir.
- D) Antecedentes históricos, existencia y elaboración de pérdidas anteriores.
- E) Antecedentes de salud mental, variables de la personalidad.
- F) Variables sociales como disponibilidad de apoyo y desempeño de roles sociales.

TE RECOMENDAMOS

Proyecto
Mokita-café de
la muerte



PROYECTO
MOKITA



HAZ CLICK PARA REVISAR
SITIO WEB

TE RECOMENDAMOS

70 frases sobre la muerte



- G) Recursos religiosos, expectativas culturales o espirituales.
- H) Tensiones actuales, desorganización familiar y económicas.

El duelo es un proceso que puede impactar a nivel cognitivo, afectivo, fisiológico y conductual, pudiéndose presentar una serie de reacciones esperables como las siguientes⁽³⁾:

- **COGNITIVAS:** Incredulidad, confusión, dificultades de atención, concentración y memoria, preocupaciones, pensamientos e imágenes recurrentes, ilusiones y obsesión por recuperar la pérdida o evitar los recuerdos.
- **AFECTIVAS:** Impotencia, indefensión, insensibilidad, anhelo, tristeza, apatía, angustia, abatimiento, ira, frustración, enojo, culpa, soledad, abandono, alivio, extrañeza con respecto a sí mismo/a o ante el mundo habitual.
- **FISIOLÓGICAS:** Aumento de la morbilidad, vacío en el estómago, sequedad de boca, palpitaciones, falta de aire, opresión en el tórax, nudo en la garganta, dolor de cabeza, debilidad, alteraciones del sueño y/o alimentación.

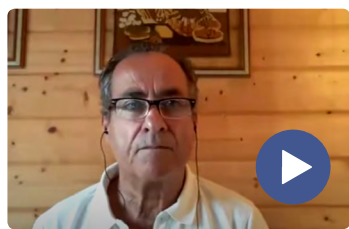
HAZ CLICK PARA REVISAR
SITIO WEB

- **CONDUCTUALES:** Conducta distraída, aislamiento social, llantos, suspiros, atesoramiento de objetos de la persona fallecida, hiperactividad o hipoactividad, descontrol y olvido en las actividades cotidianas, sueños y búsqueda de la persona fallecida o llamar en voz alta a dicha persona.

Afrontar la muerte de un ser querido en el contexto de una pandemia como la que estamos viviendo, impone restricciones sanitarias que dificultan la posibilidad de acompañar o estar acompañados físicamente y, altera también la realización tradicional de ritos de despedida, los cuales son muy importantes porque a través de estos es posible expresar pensamientos, emociones y dolor ante la pérdida; sentir el afecto y cercanía emocional, compartir recuerdos y demostrar apoyo. Dada la relevancia emocional que tienen el acompañamiento y la realización de ritos, es muy importante buscar nuevas formas de llevarlos a cabo y, así poder acompañar a las personas que están pasando por esta experiencia. A continuación, se presentan algunas sugerencias⁽⁴⁾:

TE RECOMENDAMOS

Webinar: Carlos Odriozola. Duelo y Coronavirus



HAZ CLICK PARA VER EL VIDEO

- **Tener contacto telefónico o por WhatsApp** con las personas afectadas para ofrecerles ayuda o expresarles que les hubiese gustado acompañarles en estos momentos. Si no está receptivo/a, **respetar su momento**.
- **Enviar algún mensaje escrito o un video corto**, solo o con otras personas.
- A veces somos nosotros los que no podemos hablar con la persona en duelo o tenemos miedo a hacerle daño y/o nos cuesta sostener su dolor. Sin embargo, practicar una **escucha activa y empática**, facilita su desahogo, dejándole expresar como se siente y las cosas que echa de menos de su ser querido, sin enjuiciar.
- **Evitar usar frases hechas**, que minimizan el dolor, tales como, “sé fuerte”. “anímate”. “hazlo por tus hijos u otras personas significativas”. “distráete que te hará bien”, “no llores más que te estás torturando, no le dejas descansar”, “la vida continúa”. “Es la ley de la vida”. “Resígnate”. “Ha sido la voluntad de Dios”. “Ahora ya no sufre”. “El primer año es el peor, luego ya verás”. “Son jóvenes, se recuperarán rápido”.
- **Monitorear** si la persona en duelo está llevando a cabo ciertas **medidas de autocuidado** como comer, cuidar su higiene personal, tomar sus medicamentos habituales. Si notas que no es así, es posible ayudarle con las comidas, sugerirle algún cambio o avisar a alguna persona cercana, dadas las condiciones actuales.
- A nivel grupal, vecinal o de comunidad pueden, entre todos, **elaborar un documento o libro virtual de condolencias** y enviarlo a la familia. Puede ser un bonito recuerdo y una manera de estar con ellos y ellas.

- **Realizar un ritual comunitario virtual**, que permita a los distintos integrantes del grupo unirse en torno a una ceremonia que sea significativa, como algún culto religioso, o bien, un encuentro que permita recordar y despedir a la persona que ha fallecido, por ejemplo, compartiendo testimonios o fotografías de distintos momentos de su vida.
- **Realizar un ritual en casa**, de manera individual o bien acompañado/a de las personas con las que convivas en estos momentos. Pueden recordar a la persona fallecida, ver alguna foto, encender una vela, escribir una carta, rezar u otra ceremonia simbólica que les parezca apropiada.
- **Si hay niños y niñas en casa que quieran participar**, pueden hacer un dibujo o escribir algún mensaje para mandar a la persona o familia en duelo. También pueden colaborar en los rituales que se decidan hacer en la casa.
- **Prestar atención** a las personas que no son familiares directos como, por ejemplo, parejas separadas, cuidadores, compañeros de trabajo, etc., porque también ellos o ellas necesitan el reconocimiento de su dolor.

No olvidar que, la conexión y gestión de las propias emociones y relación con la muerte, permitirá acompañar y favorecer el proceso de duelo de los niños y niñas.

A continuación, te invitamos a responder las siguientes preguntas que te permitirán trabajar de forma individual y/o grupal el tema que se acaba de revisar.

Para reflexionar en conjunto:

¿Cuán fácil o difícil me resulta hablar de la muerte?

¿He tenido experiencias personales de duelo? ¿Qué me ha ayudado a vivir ese proceso?

¿De qué manera la escuela podría contribuir al proceso de duelo que niños, niñas y sus familias pudieran enfrentar?

PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO EN EL TEMA

- Neimeyer, R. (2012). Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo. Barcelona, España: Paidós.
- Morer, B., Alonso, R. y Oblanca, B. (2017). El duelo y la pérdida en la familia. Revisión desde una perspectiva relacional. Revista REDES, (36). Recuperado de: <http://www.redesdigital.com.mx/index.php/redes/article/view/196>
- Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus (COVID-19) <http://www.ipirduelo.com/wp-content/uploads/GUI%CC%81A-DUELO-COVID19-2020.pdf>

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Morer, B., Alonso, R. y Oblanca, B. (2017). El duelo y la pérdida en la familia. Revisión desde una perspectiva relacional. Revista REDES, (36). Recuperado de: <http://www.redesdigital.com.mx/index.php/redes/article/view/196>
2. Neimeyer, R. (2012). Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo. Barcelona, España: Paidós.
3. Worden, J. (2010). El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia. (2da ed.). Barcelona, España: Paidós.
4. Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus (COVID-19) <http://www.ipirduelo.com/wp-content/uploads/GUI%CC%81A-DUELO-COVID19-2020.pdf>



¡Te invitamos a seguir
nuestras cartillas de
formación continua!

