



## Facultad de Psicología y Ciencias Sociales

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciatura en Psicología

*Experiencia de duelo y resiliencia en mujeres de 30 a 65 años*

**Estudiante:** Villarreal, Laura Inés

**Legajo:** 19620

**Directora:** Lic. Lorena Noemí Varela

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN  
PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL  
INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

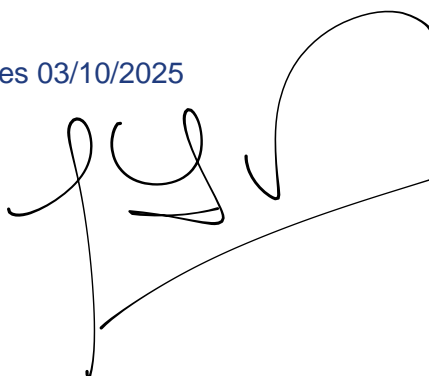
**Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):**

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI [ ]

A partir de otra fecha, especificar: ... / ... / ...

Lugar y fecha: Ciudad Autónoma de Buenos Aires 03/10/2025

Firma y aclaración del autor: Laura Villarreal



## Índice

1. Resumen.....	pág.5
2. Introducción.....	pág.6
2.1. Delimitación de Objeto de Estudio	
2.2 Planteo del Problema	
2.3 Objetivos	
3. Estado del Arte.....	pág.10
4. Marco Teórico.....	pág.16
5. Método.....	pág.46
5.1. Diseño	
5.2. Participantes	
5.3. Técnicas de recolección de datos	
5.4. Procedimiento	
6. Resultados.....	pág., 49
7. Discusión y análisis.....	pág. 56
8. Conclusión.....	pág. 59
9. Aportes y Contribuciones de la Investigación.....	pág. 61
10. Limitaciones de la Investigación.....	pág. 62
Referencias.....	pág. 63

Anexos I.....pág. 79

Anexo II.....pág. 81

Anexo III .....pág. 105

## **1: Resumen:**

**Título** *“Experiencia de duelo y resiliencia en mujeres de 30 a 65 años”*

El presente trabajo se propuso describir las experiencias en el curso de duelo por la pérdida de un ser querido y el proceso psicológico y emocional que el mismo conlleva. La investigación se centró en explorar en tal sentido, los recursos presentes en las participantes, y en los soportes de las mismas para sobrellevar la pérdida. Se buscó comprender las emociones vividas en el momento de la pérdida y el proceso de resiliencia atravesado en relación a su propio tránsito vital. Entre las conclusiones surgió que las intervenciones psicológicas son fundamentales a la hora de pensar estrategias en la clínica para acompañar a un paciente que atraviesa un proceso de duelo. El análisis expuesto subrayó la importancia de comprender las experiencias y necesidades de las mujeres ante el fallecimiento, por ende, el presente desarrollo, en suma, nos llevó a reflexionar qué necesitan las mujeres cuando atraviesan una pérdida por el fallecimiento de un familiar cercano y vital como madre, padre o esposo.

**Palabras claves:** **Proceso, Duelo, Pérdida, Apoyo social, Resiliencia, Vacío.**

## **2. Introducción**

### **2.1 Delimitación del objeto de estudio**

La presente investigación se propuso demostrar las experiencias en el proceso de duelo ante la pérdida de un ser querido y la capacidad de resiliencia en mujeres de entre 30 y 65 años. El enfoque está puesto en conocer el proceso de adaptación y capacidad de superación que desarrollan los seres humanos para salir adelante, luego de situaciones difíciles o traumáticas, esta capacidad de superación llamada resiliencia. Dado que el ser querido es aquella persona que simboliza cercanía en distintos momentos de la vida, su muerte es un hecho estresante irreversible que provoca manifestaciones intensas en las personas que sufren la pérdida (Martínez- Esquivel, 2023). El abordaje de este campo del saber, propuso explorar las necesidades subjetivas en el tránsito de dicha crisis coyuntural y los aspectos resilientes acorde con sus diferentes entornos, historias familiares y red de contención.

Es posible pensar que los duelos se atraviesan siempre de la misma manera, pero estudios han reflejado que se transitan de diferentes formas dependiendo de las causas, motivos, y circunstancias donde una persona que ha perdido un familiar puede reponerse y salir adelante. Siempre es necesario respetar el tiempo que el duelo requiere, y en este sentido, Bermejo (2011), afirma que la pérdida de un ser querido implica siempre una etapa posterior de adaptación, esta etapa se denomina duelo y se trata de un proceso normal y necesario. El duelo aparece tras cualquier clase de pérdida, siendo el duelo más intenso si la pérdida se trata de un ser querido. No se trataría de un sentimiento único para el autor Sanz Ortiz (Sf) sino más bien de una completa sucesión de sentimientos que precisan su tiempo para ser superados y donde no es posible acortar este periodo de tiempo.

La importancia de este trabajo de investigación radicó en conocer cómo se transitó el proceso de duelo por la muerte de un ser querido, ya que, si bien las pérdidas forman parte de la vida, sería la forma de atravesar el proceso de resiliencia lo que distingue cada proceso individual, teniendo en cuenta diferentes factores, tales como la situación en la cual se produjo la pérdida, si fue natural o traumática, qué tipo de vínculo afectivo existía con la persona fallecida, siendo las pérdidas más dolorosas la de una madre, padre o un cónyuge (Silgo- Mora, 2013).

La recolección de datos se llevó a cabo a través de entrevistas semi dirigidas, en el marco de la técnica historia de vida y estuvo destinado a adultos entre 30 y 65 años que hayan experimentado el fallecimiento de un ser querido como cónyuge, madre o padre.

## **2.2 Planteo del problema:**

El presente trabajo de investigación, se propuso explorar el proceso de resiliencia que atravesaron mujeres de entre 30 a 65 años ante la pérdida significativa como la muerte de un ser querido como madre, padre o cónyuge. Y en tal sentido, se buscó identificar las emociones que experimentaron durante ese proceso. Los datos recopilados pretenden ser relevantes para futuras intervenciones psicológicas, especialmente en casos donde no se cuenta con el apoyo de la familia o del círculo social. Por ello, resultó pertinente explorar las características y manifestaciones de la resiliencia en este contexto para contribuir a la prevención ante un duelo complicado y a su tratamiento.

Según Bowlby (2012), las personas tienden a crear vínculos con sus seres queridos para cubrir las necesidades de protección y seguridad, entre otras. De esta manera, cuando se quebranta uno de esos vínculos, se producen fuertes reacciones emocionales.

Tipan- Pérez (2023), en referencia a las manifestaciones tras la muerte de un ser querido, sostiene que la mayoría de las personas experimentan un desequilibrio emocional

que impacta negativamente su desempeño laboral y familiar. Enuncia también, que después de un periodo considerado adecuado para la superación del duelo, se observa que las personas no logran aceptar completamente el fallecimiento de su ser querido por lo que en ocasiones eligen otras opciones para tratar de calmar el dolor a fin de evitar que esto repercuta en su salud.

Por su parte, Engel (1960) planteó que la herida emocional que queda al perder a un ser querido es tan trágica como herirse desde un plano más físico, y concordantemente, es tan necesario curar una parte física cómo sanar la psicológica.

Desde la perspectiva humanista, el duelo es un proceso de elaboración realizado a partir de la integración de la vivencia difícil y a veces traumática de la muerte de un ser querido, pudiendo conducir a las personas afectadas a experimentar una transformación profunda. El duelo se desarrolla y evoluciona en el tiempo como una experiencia de aprendizaje, cuyo resultado final es la emergencia de cambios en la propia identidad (Payás, 2010).

Para llevar adelante este trabajo, se tuvo en cuenta la viabilidad considerando los recursos teóricos, materiales, de tiempo y de acceso a la muestra para el abordaje del mismo. Se contó con acceso a la información proveniente de fuentes primaria, secundaria y terciarias, como también se accedió a la población objeto abordada, dando cuenta que, si bien la problemática es compleja, la investigación cumple con el recurso ético de no alterar o causar daño al individuo, comunidad ni ambiente, y respondió al recurso temporal a corto plazo, donde se logró la ejecución de todos los procesos de la investigación. Se llevaron a cabo entrevistas semi-estructuradas, donde se pretendió aportar información valiosa sobre las experiencias subjetivas, el proceso emocional y psicológico a partir de dicha vivencia en las mujeres adultas de 30 a 65 años.

Con este trabajo se buscó ampliar el conocimiento de la problemática desde la perspectiva de los actores, acoplándose a los desarrollos ya realizados, como así también actualizarse a futuro, frente a los nuevos escenarios psicosociales.

En este sentido, la pregunta que orientó el presente estudio fue: ¿Cómo transitaron el proceso de duelo las mujeres de entre 30 y 65 años ante la pérdida de su cónyuge, madre o padre? ¿Cómo vivenciaron su proceso de resiliencia?

## **2.4 Objetivo General**

Explorar las experiencias subjetivas en torno al tránsito del proceso de duelo de las mujeres de entre 30 y 65 años ante la pérdida de su cónyuge, madre o padre.

### **Objetivos específicos**

Comprender el proceso de resiliencia de las participantes a partir de la pérdida.

Describir las estrategias desplegadas en el proceso de resiliencia.

### **3. Estado del arte**

El presente trabajo de investigación tiene como finalidad explorar sobre las experiencias en el proceso de duelo ante la pérdida de un ser querido y la capacidad de resiliencia presente en los participantes. En tal sentido los aportes empíricos hallados al respecto fueron:

Por su parte Parra (2020), en relación a las experiencias de duelo que vivieron las mujeres, realiza una investigación en la Universidad de Buenos Aires, Argentina con el propósito de evaluar el grado de duelo complicado, la resiliencia y la esperanza en la religión Budista realizan esta investigación utilizando la metodología descrita a continuación: tres muestras y tres escalas, el Inventario de Duelo Complicado, la Escala de Resiliencia y la Escala de Esperanza. Los resultados obtenidos indicaron que los budistas mostrarían menos dificultades para elaborar el duelo en comparación con los evangelistas, y ambos, menos duelo conflictivo en comparación con el grupo no religioso. Otra característica asociada a las prácticas espirituales es que los budistas mostraron mayor capacidad de resiliencia, confirmando que las prácticas espirituales y/o religiosas pueden contribuir a un mejor afrontamiento frente al dolor por la pérdida, reforzando las creencias en una vida después de la muerte o la sensación de acompañamiento espiritual por parte del fallecido.

Morales Flores (2020) en la Universidad Autónoma de México, efectuó una investigación con metodología cualitativa, de campo y transversal, con el objetivo de determinar cuáles fueron las vivencias de las mujeres dolientes que perdieron un familiar durante la COVID-19. El instrumento utilizado fue la entrevista a profundidad a 30 mujeres que han perdido a su cónyuge, durante la pandemia en COVID -19 y que acudieron al

servicio de psicología clínica del IIISTE. Los resultados obtenidos en la investigación fueron diversas, entre las más importantes están la negación del virus por COVID 19, la cultura ante los rituales funerarios, la procrastinación del duelo y la resiliencia ante las diversas pérdidas como la salud, la economía, los sueños e ilusiones de estar juntos en la vejez.

Así mismo, Parro- Jiménez y Moran (2021) lleva a cabo esta investigación en España, la metodología utilizada es una búsqueda sistemática en PsycINFO. PSYCaRTICLES, PTSDpubs, y la evaluación a 1,627 adultos. El objetivo principal se centró en revisar el estado de la investigación psicopatológica del duelo complicado en la población adulta de España, específicamente sobre la prevalencia y factores de riesgo asociados. Los resultados arrojaron que el duelo complicado se relaciona con: un menor nivel socioeconómico y situación laboral desfavorable, la pérdida de un hijo o cónyuge, menor edad del fallecido, vulnerabilidad psicológica previa, consumo de psicofármacos y comorbilidad con otros trastornos. En cambio el apoyo social, los cuidados paliativos, las estrategias de afrontamiento centradas en el problema, las actividades agradables y la espiritualidad se presentan como factores protectores.

Asimismo, (Mota González et al; 2021), realizó un estudio en la ciudad de México con diseño transversal de metodología cuantitativa. Los instrumentos utilizados para la investigación fueron: La escala de Duelo Perinatal, la de calidad de Red y la RESI-M cuyo objetivo era desarrollar y probar un modelo explicativo del efecto de la resiliencia, el apoyo social y las variables sociodemográficas sobre la resolución del duelo perinatal, se contó con 295 mujeres en duelo para la muestra. El resultado obtenido fue que el apoyo familiar y de amigos, la práctica religiosa y la variable del número de hijos predijeron la resiliencia.

En otra investigación llevada a cabo por Salazar Serna y Castro (2021), de diseño cualitativo, realizada con mujeres que forman parte de distintos colectivos de familiares de

desaparecidos, en la ciudad de México particularmente de sexo femenino. Se hizo un análisis sobre procesos de resiliencia que las participantes han experimentado más allá de la resistencia o el sometimiento. Se describen los contextos bajo los cuales ocurrieron las desapariciones y las diferentes violencias que incidieron en su vulnerabilidad. Entre los principales hallazgos se encontró que las acciones de introspección (cognitiva, emocional y actitudinal) favorecen la resiliencia y la forma como esta se incrementa a través de los vínculos generados entre mujeres.

En otro estudio llevado a cabo en Perú, por Sapo Sangay et al. (2022), con el objetivo de determinar la correlación entre el duelo y la resiliencia a 305 participantes adultos con edades de 18 a 82 años (49,2 % hombres y 50,8% mujeres) de la ciudad de Chiclayo, quienes habían sufrido la pérdida de seres queridos durante la pandemia por COVID-19, la técnica de recolección utilizada fue el inventario Texas revisado de Duelo y la Escala de Resiliencia Wagnild y Young, la cual demostró una relación inversa entre el duelo y la resiliencia, destacando que las personas resilientes pueden reconectarse consigo mismos y minimizar el duelo, así mismo se observó existencia de diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en lo relativo a comportamiento y resiliencia; además de establecerse una correlación inversamente proporcional y con una intensidad de débil a moderada entre las dimensiones del duelo y las de resiliencia

Además, Valenzuela Antezana et al. (2022) en lo que respecta al análisis de las percepciones del duelo de los adultos que han perdido a un familiar durante la situación de pandemia en Lima Metropolitana, llevó a cabo una investigación utilizando como un diseño de análisis temático reflexivo, donde participaron 10 adultos de ambos sexos, de 23 a 54 años, que habían perdido a un familiar producto del COVID-19 durante el período de pandemia. Los resultados obtenidos reflejaron que los adultos en duelo a causa de la pérdida de un

familiar en la pandemia perciben su duelo en distintos momentos. En primer lugar, se da en la imposibilidad de ver a su ser querido debido a las medidas de bioseguridad que impiden acercarse a su familiar, esto implica un momento de shock e incredulidad; luego se da la liberación de emociones reprimidas, en la que emergen los pensamientos y las emociones disfuncionales; más adelante se tiene la negociación de la carga emocional, período en el cual se da una reconciliación con las emociones desbocadas, a continuación, se encuentra el sentimiento de desesperanza, en el cual la persona experimenta tristeza profunda y falta de sentido de la vida y por último, se encuentra una adaptación ante la pérdida.

En otra investigación realizada por Flores- Pérez (2022), en la ciudad de México, con el objetivo de conocer sobre el proceso psicológico que llevan las mujeres tras la pérdida de un hijo ya sea, perinatal o neonatal, para identificar y describir qué aspectos psicológicos del duelo presentan las mujeres ante una pérdida perinatal o neonatal. Tenía como finalidad proponer un programa de intervención con enfoque cognitivo conductual. Se abordó con el Método de tipo cualitativo, donde participaron 14 mujeres del hospital de la mujer del área de puerperio complicado a las que se les realizó una entrevista a profundidad. Los resultados arrojaron que tener estilos de afrontamientos adecuados permitirá un mejor manejo de las emociones y disminución de creencias irracionales, así como un mejor manejo del duelo.

Siguiendo la línea de investigación, Berumen (2023) llevó a cabo otro de los estudios en México, donde se utilizó el diseño cuantitativo, transversal y comparativo, los participantes de la muestra no probabilística fueron 373 mujeres y hombres deudos por Covid-19 y por otras causas, así también personas que no experimentaron nunca la pérdida de un ser querido, cuyo objetivo era comparar el crecimiento postraumático, la resiliencia, el optimismo y la gratitud durante la pandemia. Los resultados obtenidos indicaron que las personas que no experimentaron la pérdida de un ser querido obtuvieron puntajes superiores

de resiliencia, optimismo y gratitud, siendo que los deudos por Covid-19 fueron quienes obtuvieron los mayores puntajes de PTG (crecimiento postraumático) y las personas que experimentaron la pérdida de un ser querido por causas no relacionadas directamente a COVID-19, fueron quienes se encuentran en mayor vulnerabilidad, por lo tanto la atención a estos deudos debe ser clave para fomentar su bienestar.

Por su parte (Román- Abrams Plaza Montero 2023), realizan esta investigación con el objetivo de conocer las vivencias de mujeres puertorriqueñas que integran un grupo de apoyo en torno a sus estilos de afrontamiento y sus propias experiencias en el proceso de duelo perinatal. El método utilizado fue una investigación cualitativa de corte fenomenológico, a través de entrevista semi-estructurada, la cual facilitó realizar el análisis de contenido. Entre los hallazgos más relevantes se destacó que las mujeres significan la vivencia de la pérdida perinatal como una experiencia difícil, dolorosa, triste e inesperada. A partir de los hallazgos se recomienda la integración de profesionales de psicología clínica en el ambiente hospitalario, para facilitar la elaboración del duelo perinatal, y evaluar síntomas de depresión, ansiedad y estrés postraumático en las madres que han experimentado una pérdida perinatal.

Así mismo en otro trabajo de investigación llevado a cabo por Tipan- Pérez (2023), utilizando un enfoque mixto, con el objetivo de determinar el afrontamiento de la familia frente al duelo tomando dos dimensiones: Comportamiento del pasado y sentimientos actuales. Con un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y de alcance descriptivo en el que se encuestaron a 100 familiares de pacientes fallecidos en Ecuador. Para la recolección de información se utilizó un cuestionario llamado “Inventario de Texas Revisado de Duelo” adaptado al castellano por García García. Grupo de 100 participantes desde los 15 a 50 años, distribuidos de acuerdo con el género en 60 % femenino, 40 % masculino. En los resultados que se obtuvieron se aprecia en la dimensión: comportamientos en el pasado, que tras la muerte la mayoría de familiares sufren un

desequilibrio emocional y esto afecta el desempeño en el área laboral y familiar. Por otro lado la dimensión sentimientos actuales: tras pasar un tiempo adecuado para superar el duelo se evidencia que los familiares no logran aceptar completamente el fallecimiento de su ser querido por lo que en ocasiones eligen otras opciones para tratar de calmar el dolor las mismas que pueden repercutir en su salud.

Por otro lado, Pérez Carrasco (2024), realizó esta investigación con el propósito de conocer las narrativas de los familiares de fallecidos por COVID-19 en Chile y su experiencia de duelo bajo una mirada psicoanalítica, con la utilización de metodología cualitativa y un enfoque narrativo temático, empleando entrevistas en profundidad a familiares en duelo por muerte a raíz de covid 19 en Chile, los resultados obtenidos mostraron que el duelo de familiares de personas fallecidas por COVID-19 se traumatiza cuando los contextos carecen de: entrega de información oportuna, contención emocional, conversaciones directas y cuidadosas sobre la muerte, presencia de espacios físicos de cuidado y por último preparación a las familias en cada uno de los pasos del rito mortuario.

## **4. Marco Teórico:**

### **4.1 Duelo**

Freud (1915) explica que el duelo suele ser una respuesta natural, la reacción frente a la pérdida de un ser querido o de algo simbólico como la patria, la libertad, un ideal, etc. Sin embargo en muchas personas se observa, que frente a idénticas pérdidas, en lugar de duelo, los individuos experimentan melancolía.

Entendiendo a la persona amada como aquella que simboliza cercanía en distintos momentos de la vida, su muerte es un hecho estresante irreversible que provoca manifestaciones intensas en las personas que sufren la pérdida (Martínez- Esquivel 2023).

A propósito, Klein (2016), afirma que el proceso del duelo está relacionado con un retorno a la posición depresiva, en contraste con la melancolía. Es decir, la posición depresiva, según Klein (2016), es una defensa infantil contra la inseguridad del abandono en la existencia. Así mismo sostiene, que como mecanismos defensivos, el sujeto puede optar por ingresar a una etapa anterior esquizoparanoide y recurrir a defensas maníacas o embarcarse en una genuina reparación, que representa el camino hacia la integración del duelo.

Por otro lado, Winnicott citado en Lustgarten de Canteros (2022) refiere al duelo como un proceso normativo el cual está relacionado con las experiencias infantiles de integración, o sea la capacidad del adulto de poder integrar ciertas experiencias, con ello referiría que ciertas personas las cuales no tuvieron procesos de contención suficientemente buenos en la infancia no tendrían la misma capacidad psíquica para integrar que otros que sí la obtuvieron. En este sentido el duelo sería una experiencia regresiva en la cual si no se cuenta con un ambiente en donde se brinde seguridad y contención emocional, se podrían producir ciertos quiebres de la continuidad existencial.

Por último, Lacan (1963) aborda en su obra no sólo la pérdida del otro, sino también lo que el sujeto pierde en ese proceso. Afirma que estamos de duelo solo por alguien de quien podemos decir Yo era su falta (Sylla, 2022). Lacan (1963) afirma que es crucial el impacto del duelo en concordancia a la intensidad de la relación establecida entre el otro fallecido y la persona en duelo, ya que este último pierde parte de sí mismo con la muerte del otro (Carrasco, 2024).

Con “Duelo y Melancolía”, Freud (1917) afirmaba que el sufrimiento de la persona en duelo es debido a su apego interno con el fallecido. También sostenía que el objetivo del duelo es separar estos sentimientos y apegos del objeto perdido. Como resultado de un proceso de duelo el yo queda liberado de sus antiguos apegos y disponible para vincularse de nuevo con otra persona viva (Oviedo Soto et al., 2009).

Freud (1917), añade que a raíz de idénticas influencias, en muchas personas se observa, en lugar de duelo, melancolía, una diferencia que Freud destaca en el duelo, el mundo se ha hecho pobre y vacío: en la melancolía, eso le ocurre al yo mismo. Asimismo, la melancolía toma prestados una parte de sus caracteres al duelo, y la otra parte a la regresión desde la elección narcisista de objeto hasta el narcisismo. Por un lado, como el duelo, es la reacción frente a la pérdida real del objeto de amor, pero además depende de una condición que falta al duelo normal o lo convierte, toda vez que se presenta, en un duelo patológico. “El duelo no es solamente perder a alguien (un «objeto», dice un tanto intempestivamente el psicoanálisis), es perder a alguien perdiendo un trozo de sí” (Allouch, 2006, p. 401) dando alusión que en todo proceso de duelo hay algo del Yo que se deja en la tumba con el fallecido.

Allouch (2006) además refiere que el duelo obliga a quien lo vive a experimentar una segunda muerte, en referencia a esto sería el entierro de una parte del sí mismo en el sacrificio del ritual mortuorio, y es este el verdadero proceso a elaborar en el trabajo del duelo.

Por otra parte Sanz Ortiz (S.f), plantea que el duelo no es un sentimiento único sino que se puede definir como el estado de pensamiento, sentimiento y actividad compleja que se produce como consecuencia de la “pérdida” de una persona o cosa “querida” se asocia a síntomas físicos y emocionales por tanto el duelo es el proceso psicológico o reacción adaptativa que se produce tras la pérdida de un ser querido. Según plantea el autor, es la respuesta emotiva a la pérdida de alguien o de algo que es importante para nosotros, la intensidad del duelo va a depender del valor que le atribuimos al objeto perdido.

Tomando el modelo psicoanalítico freudiano, el mismo considera que este dejó de lado la importancia del rol que juegan los “otros”, como también los factores sociales que son los que facilitan o impiden la recuperación de quienes han sufrido la pérdida de un ser querido (Yoffre ,2013).

#### **4.1.1 Pérdida**

Según Borgeois (1996) define a la pérdida de un familiar y/o un ser querido el duelo que trae aparejado consecuencias psico-afectivas y manifestaciones exteriores, asimismo rituales y el proceso psicológico evolutivo consecutivo a la pérdida.

Como consecuencia de la pérdida de una persona o cosa querida aparece el duelo asociándose a síntomas físicos y emocionales. Así mismo, la forma en que los seres humanos expresamos el duelo está estrechamente ligado o relacionada a la cultura a la que pertenecemos (Vargas Solano, 2003).

Según Cabodevilla (2007), se distinguen cinco tipos de pérdidas:

- Pérdida de vida: es un tipo de pérdida total, ya sea de otra persona o de la propia vida en casos de enfermedades terminales en el que la persona se enfrenta a su final.

- Pérdida de aspectos de sí mismo: Estas pérdidas tienen que ver con la salud, tanto pérdidas físicas, referidas a partes de nuestro cuerpo, incluidas las capacidades sensoriales, cognitivas, motoras, como psicológicas, por ejemplo la autoestima, o valores, ideales, e ilusiones.
- Pérdidas de objetos externos: se trata de pérdidas materiales, Incluimos en este tipo de pérdidas al trabajo, la situación económica, pertenencias y objetos.
- Pérdidas emocionales: pueden ser rupturas con la pareja o amistades.
- Pérdidas ligadas con el desarrollo: estas pérdidas se relacionan al propio ciclo vital normal, como puede ser el paso por las distintas etapas o edades, infancia

Además Roseblatt (1997) subraya la importancia de la presencia de una red social, ya que ésta, provee a la persona de elementos socio-psicológicos que ayudan a mantener su salud mental y emocional. Igualmente, pone de relieve al apoyo religioso como fuente de alivio, confort y consuelo, en otras palabras permite que quienes han perdido a un ser querido se sientan apreciados y valorados a través de manifestaciones de cariño y respeto hacia el ser querido fallecido, y de la expresión de condolencias hacia sus deudos. El autor afirma, que la obligación de sufrir a solas y a escondidas agrava el dolor por la pérdida sufrida, y produce efectos negativos que pueden llevar al aumento de las tasas de mortalidad de viudos y viudas al año de la muerte de su cónyuge, las nuevas investigaciones sobre el duelo señalan los riesgos de morbilidad y mortalidad que pueden surgir a posteriori de la pérdida de un ser querido.

En consecuencia, Yoffe (2013) sobre el funcionamiento fisiológico en situaciones negativas como el duelo, describe los cambios presentes en los múltiples sistemas fisiológicos que incluyen el sistema inmunitario, neuroendocrino y los factores relacionados con el sueño, afirmando la existencia de relaciones entre el duelo, la depresión y la enfermedad física.

Además, Jones y Goldblatt (1987), sostienen que existen accidentes que se relacionan con el duelo, sobre todo en las primeras etapas, donde es muy frecuente tener dificultades de concentración, incluso algunos consumen demasiado alcohol, lo que podría producir accidentes.

En esta línea, Castro (2011), define al duelo como una respuesta dolorosa que las personas experimentan al enfrentarse a la pérdida de algo que tiene un significado profundo para ellos, por lo tanto es un proceso de transición, un trayecto que incluye la confirmación del final de la vida de una persona y la confirmación de la continuación de la vida del doliente.

Por lo tanto, el duelo marca el comienzo de una etapa de transformación en la relación con el fallecido. El propósito será marcar lo que de ahora en adelante será la relación entre los vivos y los muertos. En este sentido, podemos decir que los muertos no están jamás en su sitio, sino que siguen obsesionando a los sobrevivientes (Aries, 1999).

Así pues la pérdida de un ser querido conlleva a una fase de adaptación llamada duelo, que es un proceso natural e indispensable, este se experimenta tras cualquier tipo de pérdida como mencionamos, pero es especialmente intenso cuando se trata de un ser cercano, esta etapa suele estar acompañada por una interferencia en el funcionamiento general de la persona, puede darse ya sea por la prolongación en el tiempo de este proceso de dolor, o por la intensificación de este, también por la posible cronificación, dando lugar a un duelo complicado (DC) ( Cabodevilla, 2007).

#### **4.1.2 Duelo complicado**

El duelo complicado se puede definir como los síntomas emocionales, cognitivos, conductuales y fisiológicos desagradables que el doliente experimenta y que se mantienen a largo plazo e interfieren en su vida cotidiana durante las semanas y meses posteriores a dicha

pérdida. Estos síntomas normalmente disminuyen en intensidad a medida que se da una aceptación de la muerte y de sus consecuencias, cuando esto no sucede se podría dar lugar al DC (Parro Jiménez et al., 2021).

En este sentido la psicopatología va a decir que el mismo hecho de crear una categoría diagnóstica quizás implique patologizar un proceso que, de otra manera, sería normal. Asimismo el manual de diagnóstico y estadística de trastornos mentales (DSM-5, 2022), establece que un factor modulador del diagnóstico diferencial entre el duelo normal y el patológico se relaciona con el entorno cultural del doliente. De tal manera que el diagnóstico psicopatológico se realiza sólo si las respuestas emocionales, cognitivas, conductuales y fisiológicas del doliente no se explican mejor por la presencia de ritos funerarios o por una concepción de la muerte y una respuesta de dolor socialmente aceptados y normalizados en una cultura en particular (Parró- Jiménez 2021).

En otras palabras el deudo se queda como pegado en el dolor, consiguiendo así arrastrarlo durante años enlazado muchas veces a un fuerte sentimiento de desesperación. La persona vive constantemente en el recuerdo y esto hace que sea incapaz de rehacer su vida, además lo considera como una ofensa hacia el difunto establecer cierta normalidad (Cabodevilla, 2007). Sobre lo anterior expuesto, hay estudios que tratan de determinar por qué muchas personas, en lugar de desarrollar un DC, consiguen superar el duelo y convertir este proceso en algo positivo para sus vidas, es decir, consiguen ser resilientes, cuando muere una persona importante de la familia y comienzan a llorar la pérdida sus deudos, el mundo cambia y el significado cambia, la vida cambia (Fernández- Fernández, 2022).

En referencia a esto la pérdida de un familiar y/o un ser querido trae consecuencias psico-afectivas, manifestaciones exteriores y rituales como así también el proceso evolutivo a la pérdida (Heredia 2023).

En este sentido resulta relevante resaltar la importancia de brindar apoyo social que aporte distracción al deudo, ayudándolo a salir de las profundidades de su depresión, haciéndolo sentir sentimientos positivos que provienen de recibir ayuda de los otros; en relación a lo antes mencionado varios autores plantean que el apoyo social implica la existencia o disponibilidad de personas en quienes se puede confiar, y promueve la capacidad de sobreponerse a frustraciones y duros desafíos ( Yoffre, 2013).

Así mismo desde un abordaje relacional, Hagman (1995) concibe al duelo como un proceso intersubjetivo donde será necesario transformar y reestructurar el apego hacia la persona fallecida, en este sentido, la afectividad buscaría preservar o restaurar la conexión interpersonal con los otros, ya que muchas de las problemáticas que pueden surgir suelen deberse al fracaso de los demás para comprometerse con los deudos.

#### **4.2 Etapas del duelo**

Kübler Ross (1996) desde un enfoque clínico, hace una definición de las etapas del duelo por muerte de la persona amada, indicando que estas suceden presentando un orden, o no pasar en orden y repetirse constantemente hasta llegar al fin a la última etapa. Estas etapas son:

1) La etapa de Negación: caracterizada por sensación de incredulidad, rechazo de lo que ocurre y hasta una cierta insensibilidad.

2) La etapa de ira, caracterizada por una emoción donde la agresividad se manifiesta hacia fuera, hacia la persona que se fue o su entorno, en quienes se focaliza la causa de su frustración. Considerada como una reacción natural al cambio, y distinguida por la rabia y el resentimiento.

3) La etapa de negociación, siendo un intento de llegar a un acuerdo entre la propia postura y la realidad, esta etapa suele ser un proceso interno en la cual se intenta tomar el

control de la situación creyendo que se puede cambiar lo ocurrido. Se caracteriza por volver hacia atrás una y otra vez con pensamientos como “ojalá lo hubiera hecho de otra manera”.

4) La etapa de la depresión, en donde la persona siente que haga lo que haga no puede conseguir que la realidad cambie y se entristece profundamente. En esta etapa se da una sensación de vacío y tristeza, pudiendo llevar a una crisis existencial.

5) La etapa de aceptación, en la que se experimenta una sensación de paz interior, pudiendo ver lo que ha pasado, pero esta vez en forma distante, como algo realmente del pasado. Hay que asumir que hay una nueva realidad y que se tiene que aprender a vivir con ella.

Primeramente, en la tarea del duelo se deberá afrontar plenamente la realidad de que la persona está muerta, que se ha marchado y no volverá. Y la realización de esta tarea es imprescindible para seguir adelante. Otra manera habitual de protegerse de la realidad es negar el significado de la pérdida, así pues la pérdida se puede ver cómo menos significativa de lo que realmente es y esto impide una transformación que permita seguir adelante con la vida (Kübler Ross 1996).

Por otra parte, cuando se trata de un Duelo anticipado el individuo entendería la pérdida como un proceso (Tipan- Pérez et al., 2023)

### **4.3 Duelo anticipado**

(Aponte-Daza et al; 2022 definen el duelo anticipado como un fenómeno que podría ocurrir cuando la persona tiene la oportunidad de anticipar la muerte propia o de un ser querido, este sería un tiempo caracterizado por el shock inicial ante el diagnóstico y la negación de la muerte próxima, mantenida hasta el final. Se caracteriza por miedo, y mucho sufrimiento, por consiguiente deja profundas huellas en la memoria.

Asimismo la sobrecarga que acarrea llevar a cabo tareas de larga duración en el cuidado del familiar durante la enfermedad puede resultar que la muerte fue recibida con alivio, ya que pondría fin al sufrimiento del ser querido y el propio (Yoffe, 2013).

Cabodevilla (2007), sostiene que la elaboración del duelo implicaría la construcción de sentido en torno a la persona fallecida o ausente, partiendo del reconocimiento de aquellos elementos que constituyen el vínculo afectivo entre la persona fallecida y quien le sobrevive. En relación al duelo adaptativo, no adaptativo y continuidad de vínculos, García-Hernández y Rodríguez-Álvaro (2021) muestran que hay diferentes caminos posibles en donde la persona en duelo busca ajustarse a la nueva realidad que parece tras una pérdida significativa real, anticipada o percibida.

Cuando el duelo es adaptativo se trata de integrar la pérdida, existen recuerdos positivos y deseos de esperanza; en cambio es desadaptativo cuando el sufrimiento ante la pérdida no sigue las expectativas socioculturales, como por ejemplo el tránsito de síntomas de estrés excesivo y experimentación de síntomas similares a la que tuvo la persona fallecida (García- Hernández, 2021).

Para poder sobrellevar el duelo de forma adaptativa se ha demostrado que la continuidad del vínculo con la persona fallecida a través de expresiones que faciliten la aceptación de la muerte y reconstruyen significados alrededor de ésta sería un indicador de crecimiento personal. Así mismo, la continuidad del vínculo se asociaría a mejores resultados en el manejo del duelo, proporciona experiencias principalmente consoladoras en las personas dolientes al fortalecer la conexión y la comunicación personal por medio del cambio personal y las actividades de homenaje. Atravesar el duelo apoyándose en la espiritualidad y en la continuidad de los vínculos provoca un resultado adaptativo en el proceso de duelo (Martínez- Esquivel, 2023).

Teniendo presente que los duelos no son iguales y por ende que no se resolverán de la misma manera, la intensidad, ritmo y duración del duelo va a depender de la persona y la situación: la relación afectiva y dependencia con el fallecido, la edad del doliente y de quien falleció, las circunstancias y momentos en los que se produce la pérdida, preparación del momento de la pérdida, las creencias religiosas y los problemas socioeconómicos posteriores o previos a la muerte. Todos estos aspectos entre otros, son de suma importancia para predecir la normal o no evolución del duelo. En efecto, en algunas personas pueden presentarse reacciones que se mantienen a largo plazo e interfieren en su vida cotidiana, propiciando un “duelo complicado” (Lundorff et al., 2017).

De igual forma los recursos que disponen los supervivientes son también fundamentales para el adecuado desarrollo del duelo, tanto a nivel personal, familiar y social, que se relacionan con la salud y reacciones ante situaciones emocionales intensas previas (Zambrano, 2023).

Con respecto a los tipos de Duelo que deben afrontar las personas como bien se expresa hay distinta intensidad de acuerdo al tipo de vínculo que se tenía con el fallecido. En este caso tomando la pérdida de un esposo o esposa, o de una pareja, como la muerte de un hijo, constituyen las experiencias más dolorosas y amenazantes para la estabilidad emocional de los individuos. Ser viuda/o implica no sólo la pérdida del ser querido, sino que también debe enfrentar la pérdida de la seguridad económica, la falta del par y compañero sexual, la pérdida de su identidad basada en el estar “casado”, la sensación y la expectativa de compañía en la vejez, la pérdida de proyectos en común y el acompañamiento en las actividades cotidianas y hogareñas, entre otros. En relación a esto las personas que han enviudado suelen sentir dificultades para vivir sin el otro, desconfían de sus capacidades para adaptarse a una vida sin quien fuera su compañero o compañera. El haber perdido a quien fuera su pilar y

apoyo principal, en el cual se sustentaba su bienestar, puede hacerlos sentir que nunca más volverán a ser felices (Barreto y Saiz, 2007).

Así mismo se han destacado diferencias significativas en el proceso de duelo en cuanto al sexo demostrando que las mujeres son más susceptibles a presentar respuestas más complejas, a pesar de ello tendrían mayor capacidad para enfrentar experiencias estresantes debido a su tendencia de utilizar estrategias centradas en las emociones y poseer una comunicación más abierta (Martínez- Esquivel 2023).

Sosa- Zambrano et al. (2023), postulan que la superación de la pérdida del ser amado se ve favorecida por la unión familiar, una comunicación efectiva respetando los roles, elementos esenciales para que los individuos logren el equilibrio emocional ya que la influencia y el soporte emocional de la familia desempeñan un papel crucial en la facilitación del proceso de duelo.

Lindemann (1944), evidenció que ante situaciones de pérdida de seres queridos las creencias sobre la vida y la muerte, sobre el apego o el desapego hacia las posesiones y pertenencias materiales del que falleció y hacia el hogar que queda y debe ser desarmado como tal, podrán influenciar tanto positiva como negativamente el duelo y las relaciones interpersonales entre el deudo y sus familiares. En conclusión las creencias culturales y espirituales, tanto si están presentes como si no lo están, si son compartidas por todos los miembros de la familia. Es necesario agregar que inmediatamente luego del duelo se dan diferentes etapas que incluyen problemas físicos, preocupaciones sobre la imagen del fallecido, sentimientos de culpa, reacciones hostiles, cambios en los patrones de conducta.

Siguiendo esta línea, el deudo deberá realizar cuatro tareas fundamentales:

1. Aceptar la realidad de la pérdida. 2. Expresar las emociones y el dolor. 3. Adaptarse a un medio en el que el ser querido está ausente. 4. Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo. Por otro lado, el duelo varía en intensidad dependiendo del significado emocional que se tenía hacia la persona fallecida (Kubler-Ross 1969).

Hay autores que sugieren que el duelo es una experiencia universal y dolorosa que puede ser limitada en el tiempo, implica adaptarse a una nueva realidad, que generalmente tiene un resultado favorable (Barreto et al., 2013) .

#### **4.4 Fases del Duelo:**

Kubler Ross (1969) describe una serie de emociones que pueden experimentar las personas que se enfrentan a una pérdida significativa como la muerte de un ser querido, es importante destacar que estas etapas no son lineales y las personas no necesariamente las experimentan en un orden específico ni pasan por todas las etapas que a continuación se describen.

- La fase de embotamiento, que dura habitualmente entre algunas horas y una semana, puede presentar aflicción y ansiedad extremadamente intensa.
- La fase de anhelo y búsqueda de la figura perdida, dura varios meses y con frecuencia, años.
- La Fase de desorganización y desesperación: Un tiempo después de la pérdida, la noción de la realidad hace que se intensifiquen los sentimientos de desesperanza y soledad hasta que la persona acepta finalmente la muerte. Provocando una etapa de depresión y apatía;
- La Fase de un grado mayor o menor de reorganización: esta última fase se inicia aproximadamente luego de un año de ocurrida la pérdida. (Bowlby, 1999).

Cuando la muerte es cercana tendrá un mayor impacto en quien la presencia, y suele desencadenar un proceso reflexivo en torno a la posibilidad de la propia muerte, el vivir la muerte de nuestros seres más queridos es un suceso tan fuerte, que se tiene que atravesar todo un proceso de duelo, en el que se pondrán de manifiesto todos los mecanismos de defensa, antes de conseguir llegar a la aceptación de este acontecimiento (Oviedo Soto, 2009).

La pérdida de un ser querido favorece la aparición de un conjunto de síntomas emocionales, cognitivos, conductuales y fisiológicos desagradables que el doliente experimenta durante las semanas y meses posteriores a dicha pérdida, estos síntomas normalmente disminuyen en intensidad a medida que se da una aceptación de la muerte y de sus consecuencias (Parró- Giménez, 2021).

Sin embargo, una minoría significativa de personas experimenta reacciones que se mantienen a largo plazo e interfieren en su vida cotidiana, propiciando la aparición de lo que se ha dado en llamar en la literatura científica como “duelo complicado” (Lundorff et al., 2017).

(Gamos- Medina& Pazos- Pezzi, 2009 agrega que si bien el duelo se describe como una reacción que el ser humano adopta para poder adaptarse a una nueva situación, sobrevivir y superar adversidades significativas también pueden representar oportunidades para el crecimiento personal y la reconstrucción de la visión del mundo.

Casnovas et al. (2018) describen el duelo en relación a los eventos traumáticos entendiendo el término como la capacidad de los individuos de diversas edades a superar la pobreza, la violencia intrafamiliar o desastres naturales.

De la misma forma la pérdida de un hijo en la etapa perinatal trae aparejado pérdida de ilusiones, deseos, proyecciones de vida, autoestima, frustración de la maternidad, todo esto

queda fragmentado con la muerte de una criatura y es precisamente en donde radica su complejidad y como resultado de la pérdida se enfrenta a sobrellevar el dolor por las expectativas y la muerte de un bebe que no conoció (Román, 2023).

#### **4.5 Resiliencia:**

El término resiliencia es una castellanización de la palabra inglesa *resilience*, o *resiliency*, y se refiere a la capacidad de un cuerpo para recuperar su tamaño y forma original después de ser comprimido, doblado o estirado, sin embargo una de las definiciones más conocidas habla de la capacidad para recuperarse de o ajustarse fácilmente al cambio o la mala fortuna (Kalawski, 2003).

Becoña (2006) refiere que el vocablo resiliencia tiene su origen en el idioma latín, en el término *resilio* que significa volver atrás. El término fue adaptado a las ciencias sociales para caracterizar aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos.

A causa de esto, se ha descrito a la resiliencia como la habilidad para exitosamente afrontar el estrés y los efectos adversos la cual devendría de la interacción en la vida del niño de diversas cualidades como son: el temperamento biológico y la inteligencia, el temperamento del niño, el locus de control interno, el ambiente familiar y comunidad donde el niño vive, factores relacionados con su crianza y las circunstancias estresantes o adversas por las que ha pasado el niño, especialmente en momentos tempranos de su vida (Kumpfer et al.,1998).

(Perugini &Solano, 2010) La psicología positiva en relación a los factores relacionados con la crianza afirma que la autonomía se empieza a desarrollar fundamentalmente en un ambiente familiar donde prime un tipo de familia nuclear y estable,

a partir de este, se establecen relaciones de confianza, solidaridad y fraternidad, clave para el desarrollo de una adecuada autoestima, siendo esta necesaria para enfrentar los avatares de la propia vida, con mayores posibilidades de éxito. Estas características para el desarrollo de la resiliencia son: la confianza en sí mismo, la autonomía personal, la iniciativa, ser proactivo, y el desarrollo de la autonomía.

García-Vesga (2013), concibe que se identifican dos momentos relacionados a la posibilidad de analizar el proceso de resiliencia: en el primero se analizan los factores individuales y protectores que se relacionan con las capacidades resilientes para afrontar distintas adversidades (como la pobreza, violencia, desastres naturales, muerte de un ser querido) y en una segunda etapa se reconocen los ambientes donde las personas se desenvuelven (los factores de protección que al interactuar con los individuos modulan los efectos de un trauma).

Sin embargo, la mayoría de los primeros científicos que investigaron sobre esta temática no utilizaron el término resiliencia puesto que según Rutter (1993), en un principio hubo una tendencia a denominar a las personas capaces de superar las adversidades o las experiencias traumáticas como invulnerables. En relación a los inicios en la investigación sobre resiliencia, surge de la observación de que no todas las personas sometidas a situaciones de riesgo sufren enfermedades o padecimientos de diverso tipo. En relación a esto lo que se descubrió fue que había sujetos que, por el contrario, superan situaciones, y hasta salían fortalecidos de ella (Bermejo, 2010). Así mismo, la resiliencia se entiende como la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa luego del abandono o la incapacidad inicial al iniciarse un evento traumático (Garmezy, 1991).

Por otro lado, Bonanno et al. (2002), definen a la resiliencia como un fenómeno ampliamente observado al que tradicionalmente se ha prestado poca atención, y que incluye dos aspectos relevantes: resistir el suceso y rehacerse del mismo.

Autores más recientes de esta segunda generación como Luthar y Cushing (1999), Masten (2001), Kaplan (1999) y Bernard (1999), sin embargo, comprenden que la resiliencia es un proceso. Este proceso implica una interacción recíproca entre las influencias del entorno y las del individuo, permitiendo a la persona adaptarse con éxito incluso después de enfrentar dificultades.

Ahora bien, todas las personas tienen características individuales, un código genético, una historia de vida y una familia de la cual provienen, los mecanismos protectores o mecanismos de riesgo, estos interactúan y conforman comportamientos resilientes. Los mecanismos protectores, nos protegen y permiten reaccionar con un comportamiento resiliente. Estos mecanismos protectores son parentales, familiares, ambientales, o hereditarios, es muy importante la existencia de adultos significativos y que exista confianza mutua; este puede estar en la familia o fuera de ella, en la escuela, en el barrio, en el club, en la iglesia; lo que importa es el vínculo y la confianza (García- Vesga, 2012).

Uriarte Arciniega (2005), afirma que la resiliencia puede entenderse como la capacidad de recuperarse de eventos vitales y salir fortalecido de ellos, plantea que se ha convertido en el foco de atención de las últimas décadas, aunque tradicionalmente la Psicología se ha centrado más en el déficit y el daño, que en el desarrollo de capacidades individuales. En relación a esto, el término resiliencia surge para dar una explicación de casos en donde se ha observado que algunos seres humanos logran superar condiciones severamente adversas y que, inclusive, logran transformarlas en una ventaja o un estímulo para su desarrollo bio-psico-social.

Por su parte, Seligman y Csikszentmihalyi (2000), enuncian que el ser humano se enfrenta a lo largo del ciclo vital a situaciones y sucesos para los que debe poner en marcha estrategias de afrontamiento que faciliten su adaptación y generen bienestar. Así mismo desde los primeros días de su existencia es capaz de tejer la resiliencia, que le ayudará a superar los traumas inhumanos

Coincidentemente, Anzola (2003), describe que la resiliencia es considerada como “un mecanismo de autoprotección que amortiguando los choques del trauma se pone en marcha desde la más tierna infancia, primero mediante el tejido de lazos afectivos y luego a través de las expresiones de las emociones ” (Anzola, 2003, p.1).

Hay que considerar que la adaptación como mecanismo de supervivencia no es necesariamente un rasgo de resiliencia, cada síndrome traumático tiene su propia evolución. Puede desencadenar una personalidad amoral, de identificación con el agresor o de oposición a él. Puede desarrollar permanente desconfianza que a veces incluso se transmite de una generación familiar a otra (Ruiz Parraga y López Martínez, 2012).

Así, frente a la creencia tradicional, fuertemente establecida, de que una infancia infeliz determina necesariamente el desarrollo posterior del niño hacia formas patológicas del comportamiento y la personalidad, los estudios con niños resilientes han mostrado que son suposiciones sin fundamento científico, y que un niño con vivencias negativas no está necesariamente condenado a ser un adulto fracasado.

Cyrlunick (2006), quien es considerado el padre de la resiliencia al haberse criado en varios orfanatos y ser superviviente de un campo de concentración, abordó este concepto desde su propia experiencia, y en este sentido, a la resiliencia la define como la capacidad de superar tragedias o acontecimientos muy traumáticos, sabiendo integrar estas experiencias para vivir satisfactoriamente, afirma que toda herida se puede superar (Vera et al., 2006).

Seligman y Czikszentmihalyi (2000) sostienen que la resiliencia contribuye a la calidad de vida, además de ser un eficaz amortiguador del estrés. Siguiendo esta línea, enuncia que la resiliencia se la ha asociado a un rasgo de personalidad o cualidad psicológica que caracteriza a las personas que tienen mayor capacidad para afrontar la adversidad. Esta capacidad adaptativa surge de interacciones múltiples y dinámicas entre el organismo y el ambiente como consecuencia de haber vivido a lo largo del ciclo vital situaciones adversas.

Por tal motivo frente a estas situaciones en relación al afrontamiento los teóricos concuerdan en clasificar tres dominios generales de las estrategias según cómo éstas sean dirigidas: la valoración (afrontamiento cognitivo), como un intento de encontrar significado al suceso y valorarlo de tal forma que resulte menos desagradable; el problema (afrontamiento conductual), la conducta dirigida a confrontar la realidad, manejando sus consecuencias; y la emoción (afrontamiento emocional), la regulación de los aspectos emocionales y el intento de mantener el equilibrio afectivo (Mayordomo, 2013).

Cuando el dolor es demasiado fuerte, nos vemos sometidos a su percepción. A causa de esto sufrimos, pero apenas logramos tomar un poco de distancia, la desdicha se hace soportable, la memoria de la desdicha logra convertirse en risa o en obra de arte. La razón de esto es una larga historia de evolución, no sólo biológica sino también sociocultural, que ha ido suministrando a los humanos de herramientas para lograr la capacidad adaptativa de su organismo (Richardson, 2002).

Por otra parte, Ruiz y Palma (2021) sostienen que hay diferentes miradas en lo que respecta a la definición de resiliencia, autores más recientes como Luthar y Cushing (1999), Masten (2001), Kaplan (1999) y Bernard (1999) la entienden como un proceso dinámico donde tanto las influencias del ambiente como las características individuales interactúan de

manera recíproca. Esto permite que las personas puedan adaptarse y desarrollarse positivamente a pesar de enfrentar adversidades significativas.

Actualmente entendemos la resiliencia como la capacidad de recuperarse de eventos vitales y salir fortalecido de ellos, por esta razón se ha convertido en el foco de atención de las últimas décadas, tradicionalmente la Psicología se ha centrado más en el déficit y el daño, que en el desarrollo de capacidades individuales, en relación a esto el término resiliencia surge para dar una explicación de casos en donde se ha observado que algunos seres humanos logran superar condiciones severamente adversas y que, inclusive, logran transformarlas en una ventaja o un estímulo para su desarrollo bio-psico-social (González-Arratia, 2011).

De esta manera la resiliencia se entiende como la capacidad de manifestar adaptación positiva a pesar de enfrentar adversidades significativas en la vida, además se incluye la competencia social, ya que es una de las características más importantes de las personas resilientes, en otras palabras les permite interactuar de manera positiva y eficaz en contextos adversos (Luthar 2003).

De manera similar la resiliencia se describe como patrones de adaptación positiva en contextos de riesgo o adversidades significativas, mientras que Masten (1994) la considera como la capacidad de personas de grupos de alto riesgo para obtener resultados mejores de los esperados. En relación a esto, autores como Tarter y Vanyukov (1999) han tomado a la persona resiliente como “Superviviente” y que a pesar de tener todo en contra en la niñez, adolescencia y juventud, sale adelante fortalecida y supera las dificultades que se le presentan.

La resiliencia adquiere su máximo significado cuando se aplica a personas que son capaces de exhibir un comportamiento adaptativo, incluso aunque su ambiente les sitúe en un alto riesgo (Masten y Powell, 2003).

Uriarte y Arciniega (2005) plantean las siguientes características como las más importantes en las personas resilientes: habilidad para poder adaptarse; baja susceptibilidad; afectividad; capacidad de resistencia a la destrucción, conductas vitales positivas, temperamento especial y poseer habilidades cognitivas. Estas habilidades surgen frente a las situaciones vitales adversas, y les permiten a las personas atravesarlas y superarlas.

Desde una perspectiva optimista, la resiliencia implica una conducta adaptativa de competencias personales en el orden de lo emocional, cognitivo y social. Además de los procesos intrapsíquicos comprende componentes sociales que favorecen la calidad de vida tanto a nivel físico como psicológico en medio de la adversidad. Por otro lado, inciden aspectos positivos que tienen que ver con la interacción del individuo con los demás, según cada uno va construyendo su particular narrativa de vida particular (Páez- Cala, 2020).

El propio Luthar (2003) define actualmente el término resiliencia como: la manifestación de adaptación positiva a pesar de significativas adversidades en la vida. En esta misma línea otros autores plantean que la resiliencia es un proceso dinámico que abarca la adaptación positiva en el contexto de la adversidad. Se refiere a la combinación de efectos adversos y un resultado psicológico positivo frente a estas experiencias; al mismo tiempo la resiliencia es definida como personas de grupos de alto riesgo que han obtenido mejores resultados de los esperados (Masten, 1994).

A pesar de que no existe una definición completamente aceptada de resiliencia, en general puede ser entendida como un proceso dinámico por medio del cual el individuo afronta una situación adversa, donde recursos internos y externos interactúan para permitirle adaptarse exitosamente a la adversidad (González - Valdez, 2011) .

Por lo tanto hay que tratar tres aspectos cuando hablamos de resiliencia: los recursos internos del sujeto, el significado que se obtiene del hecho traumático y el apoyo

social , además del papel que juegan el apoyo social recibido fuera de la familia y la cohesión familiar (Fernández- Fernández, 2022).

Cabe destacar que identificar los factores protectores y de riesgo es una tarea muy difícil, ya que varían según la naturaleza del trauma, la personalidad, la situación y el momento concreto, las diferencias en las formas de afrontar las adversidades se pueden considerar una riqueza y una oportunidad para aprender (García- Vesga, 2012).

Es decir, la resiliencia es muy frecuente ante los traumas y existen vías para llegar a alcanzarla tales como el concepto de fortaleza o una conjunción de características de la personalidad que funcionan como un medio de resistencia ante los eventos desencadenantes del estrés de la vida, estas estrategias pueden funcionar según las circunstancias como por ejemplo, el nivel educativo y el estatus socioeconómico son dos condiciones a priori que generan diferencias (Kobasa, 1979).

En relación a características personales el afrontamiento se reconoce como un conjunto de estrategias cognitivas, conductuales y emocionales, estas estrategias son cambiantes y sirven para hacer frente al estrés frente a una situación que desborda los recursos del individuo, de este modo se necesita tanto de esfuerzos cognitivos y conductuales, el afrontamiento requiere un esfuerzo, unas veces consciente, otras no, pero requiere un esfuerzo dirigido a manejar la situación, que, en ocasiones, cuando no se puede cambiar, requiere un esfuerzo para adaptarse a ella (Otalvaro et al., 2021).

Se ha demostrado que un factor de resiliencia sería contar con un ser querido que brinde amor incondicional, ya que desarrollaría una fortaleza intrapsíquica. En este sentido la resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez, en función de procesos sociales, intra-psíquicos e interaccionales entre las personas. A partir de este tipo de vínculos se establecen relaciones de confianza, solidaridad y fraternidad, propiciadoras del

amor propio, lo cual serían clave para el desarrollo de una adecuada autoestima, necesaria para enfrentar las vicisitudes propias de la vida, con mayores posibilidades de éxito (Grotberg, 1999).

En referencia a esto, es pertinente hablar acerca de la muerte en la familia, puesto que esta se considera una situación natural que debe afrontar en algún momento de su ciclo. Sin embargo cuando se trata de un cónyuge, hijo, padre o madre se ve afectado el funcionamiento familiar y su estructura, resaltando que durante este suceso se presenta una dificultad que implica la elaboración del duelo (Garcíaandía, 2013).

Esta habilidad, llamada resiliencia, es desconocida por muchas personas y solo se expresa cuando se ven enfrentados a una situación difícil, manifestando una actitud de seguir adelante con determinación y aprender a ver los cambios inesperados como grandes oportunidades, aceptando las adversidades y manteniendo el autocontrol y actitud positiva frente a la vida (Naranjo-Otalvaro, s/f).

Estas personas muestran que, tras un proceso de duelo, la resiliencia aumenta en gran parte de los individuos que experimentan dicho proceso, aunque depende de la relación entre el individuo y su entorno. Por lo tanto el resultado es un cambio, una metamorfosis, que daría lugar a una cicatriz psicológica por un lado y, por otro, un aprendizaje, un crecimiento y un aumento de alguna de las competencias de la persona fruto entonces de la interacción que se genera entre los factores de protección y de riesgo, tanto personales como ambientales (Fernández, 2022).

Estas teorías de la resiliencia invitan a pensar intervenciones centradas en las posibilidad de las personas, pasando del concepto de víctima al de capacidad comprendiendo que un trauma no predice el futuro, es decir, puede darle fuerza al individuo que lo padece; en tanto, no es posible volver a la situación anterior o reparar lo irreparable; más bien es posible

abrir una nueva etapa en la vida que integre los dolores del pasado en una experiencia de aprendizaje (García- Vesga, 2012).

Así mismo, la mayoría de las personas experimentan al menos un evento traumático en su vida y la manera de reaccionar a estos eventos diferencia a unas personas de otras, por esta razón el objeto de estudio de la psicología se centra en determinar las diferencias humanas en resiliencia para comprender por qué algunas personas son capaces de soportar, incluso prosperar bajo la presión que experimentan en sus vidas, en tanto que otras fracasan y salen perjudicadas o traumatizadas. Acerca de esto, hay características de personalidad como la seguridad en uno mismo y en la propia capacidad de afrontamiento, tener un propósito significativo en la vida y creer que se puede aprender tanto de las experiencias positivas como de las negativas, que favorecen respuestas resilientes como así también influye el tener un buen autoconcepto y una sana autoestima (Moran-Astorga et al., 2019).

Así como también existen otros tipos de estrategias asociadas a las creencias religiosas, como la creencia de la existencia de una realidad más allá, en ritualizaciones que tienen por finalidad entrar en contacto con otro plano espiritual, y con la creencia en una forma de vida trascendente posterior a la muerte (Yofre, 2008)

Abrams (2023), enuncia que a pesar del dolor ante la pérdida, las mujeres pueden generar un aprendizaje al transformar su mundo de creencias, puesto que la experiencia de la pérdida significa una lección de vida, que les permite llevar el mensaje a otras mujeres que estén atravesando por la misma situación. Atravesar por la experiencia implica la resignificación del acontecimiento vivido. La pérdida tiene un impacto negativo, pero también promueve la renovación de la persona, desafiando a expandir su identidad e integrar un aprendizaje.

De igual forma, Cabodevilla (2007) menciona que una persona en duelo puede adquirir aprendizaje cuando su mundo de creencias ha sido transformado por la pérdida.

Niemeyer (1998) en su teoría propone que los desafíos que una persona en duelo atraviesa incluye: el reconocer la realidad de la pérdida, abrirse al dolor, revisar el mundo de significados, reconstruir la relación con lo que se ha perdido y reinventarse a sí misma, sin embargo expresa que el reconocer la realidad de la pérdida implica que la persona adquiera un aprendizaje de la pérdida a un nivel emocional que contribuye a definir su identidad.

Según el autor, las fortalezas de carácter también han sido identificadas como elementos que promueven una respuesta resiliente frente a la adversidad como son: el afecto positivo, la autoeficacia, el optimismo, el apoyo social y la satisfacción con la vida (Neimeyer, 2002).

Dentro de este orden de ideas la resiliencia es señalada como un factor protector ante la adversidad que previene los problemas emocionales y promueve el bienestar, tomando en cuenta que los factores de protección son las condiciones que modifican o neutralizan los posibles daños psicológicos y facilitan la adaptación exitosa al medio, este autor hace referencia a la resiliencia como la capacidad que la persona tiene de recuperarse después de sufrir una situación compleja, estresante, adaptándose de manera positiva y creativa a las adversidades, superándose y, en general, sintiéndose regenerada, fortalecida y transformada para mejor (Sánchez-Hernández, 2022).

Por lo que se refiere a los factores de riesgo, los mismos son estresores o condiciones ambientales que llevarían a resultados negativos en áreas de la salud física, mental y académica. Así mismo, hay factores de riesgo como las experiencias traumáticas siendo un

ejemplo de esto la muerte de un padre, la pobreza, la exposición crónica a episodios de violencia, problemas de los padres como adicciones o problemas de salud mental. Además, debe señalarse que los factores de riesgo y de protección son igual de importantes, sería necesario disminuir los factores de riesgo y los factores de protección habría que incrementarlos (Braverman, 2001).

Cabodevilla (2007), en relación a los factores protectores o de riesgo que pueden afectar la salida del duelo se menciona aquellos relacionados a situaciones referidas al tipo de muerte (anticipada o repentina); factores individuales tales como el género y las características previas a la muerte (la estabilidad emocional, creencias y prácticas religiosas y autoestima del deudo) y factores interpersonales (la disponibilidad de apoyo social y emocional, de la familia y de las amistades).

Dichos factores pueden actuar incrementando el riesgo cuando la muerte es repentina o cuando hay falta de apoyo social o emocional hacia los deudos; o jugando un rol protector a través del apoyo social y emocional que brindan familiares, amigos y la comunidad a los deudos (Yoffe, 2013).

Dentro del enfoque de la psicología positiva se encuentra el concepto de crecimiento postraumático: el mismo se relaciona con el análisis de las reacciones ante la adversidad, al cambio positivo que un individuo experimenta como resultado del proceso de lucha que emprende a partir de la vivencia de un suceso traumático, no es universal y no todas las personas que pasan por una experiencia traumática encuentran beneficio y crecimiento personal en ella (Vera Poseck, 2006).

Para la corriente americana, el concepto de resiliencia no es sinónimo de ello, ya que, al hablar de crecimiento postraumático no sólo se hace referencia a que el individuo se ha enfrentado a una situación traumática y consigue sobrevivir como así, resistir sin sufrir

trastorno alguno, sino que además la experiencia opera en él un cambio positivo que le lleva a una situación mejor respecto a aquella en la que se encontraba antes de ocurrir el suceso (Calhoun y Tedeschi, 2000).

Víctor Frankl (2004), afirma que cuando uno se encuentra con un destino ineludible, inapelable e irrevocable como un cáncer terminal o una enfermedad incurable entonces la vida ofrece la oportunidad de realizar el valor supremo, de cumplir el sentido más profundo: aceptar el sufrimiento. El valor no reside en el sufrimiento en sí, sino en la actitud frente al sufrimiento, en nuestra actitud para soportarlo.

Cabodevilla (2007), en referencia a los sucesos traumáticos, enuncia que la mayoría de las personas experimentan al menos uno de estos en su vida, ahora bien, la manera de reaccionar a estos eventos diferencia a unas personas de otras. Por esto mismo, existe un gran interés en conocer los factores que pueden ser determinantes de la resiliencia, ya que, en la vida humana, a la resiliencia la podemos considerar como el conjunto de cualidades personales que nos hacen crecer y desarrollarnos más fuertemente ante la adversidad y tener un funcionamiento óptimo una vez superado el trauma.

En relación a esto, algunas características de personalidad como la seguridad en uno mismo y en la propia capacidad de afrontamiento, tener un propósito significativo en la vida, creer que uno puede influir en lo que le sucede y creer que se puede aprender tanto de las experiencias positivas como de las negativas, favorecen respuestas resilientes (Moran-Astorga et al., 2019).

Fredrickson (2019), menciona que las emociones positivas en la vida de las personas, y las personas que se presentan como más felices, tienen más resistencia al dolor y son en general más sanas.

A través de su teoría, Fredrickson (2016) explica que si las emociones negativas han sido adaptativas para resolver los problemas de la supervivencia inmediata, en relación a las emociones positivas resuelven situaciones relacionadas con el crecimiento, florecimiento y desarrollo personal (Domínguez-Bolaños, 2017).

Relacionado con el análisis de las reacciones ante la adversidad, Tedeschi (2004) sostiene que se está estudiando un fenómeno denominado crecimiento postraumático, y que hace referencia al cambio positivo que un individuo experimenta como resultado del proceso de lucha que emprende a partir de la vivencia de un suceso traumático. Los beneficios o aprendizajes más habituales tienen que ver con la mejora de las relaciones interpersonales (más comunicación, más intimidad), con la mejora en la percepción de uno mismo (más fortaleza, con más capacidades) y con la mejora de la propia vida (más capacidad para disfrutar el momento, reajustes en la escala de valores).

Los beneficios o aprendizajes más habituales tienen que ver con la mejora en las relaciones interpersonales, más comunicación, más intimidad, con la mejora en la percepción de uno mismo y mejora de la propia vida, más fortaleza, más capacidades, capacidad para disfrutar el momento, reajustes en la escala de valores. Al igual que en el caso de la resiliencia, este tipo de fenómeno es mucho más frecuente de lo que se pensaba y se ha estudiado en muchos contextos y situaciones adversas diferentes, muchas veces aquellas personas que han vivido situaciones más graves o situaciones que les han descolocado de forma muy significativa, tienen más probabilidades de tener más síntomas, pero también de crecer más en el proceso de superación y, por tanto, de encontrar mayores beneficios en su experiencia (Calhoun y Tedeschi, 2004).

Acerca de esto, desde una perspectiva social y biológica, aparece que una reacción fuerte ante la pérdida de un pariente promueve la cohesión social (Sánchez Aragón, 2011).

De igual manera, se ha demostrado que el apoyo social se busca y proporciona en momentos de necesidad y se presenta de diversas maneras, proporcionando al individuo distintos tipos de ayuda, como dejar que exprese sentimientos, preocupaciones, proveer de cosas materiales, recursos, alternativas, compañía o una comparación positiva con otros (Gustafson, 1989).

#### **4.6 Resiliencia y Duelo**

La pérdida de un ser querido es uno de los momentos de mayor dolor en la vida de muchas personas, y aunque la muerte en sí es un hecho relativo a la vida, suele ser uno de los que más vulnerabilidad genera en los familiares de los fallecidos

La instancia de duelo implica un tránsito doloroso que puede llevar a una salida saludable o transformarse en un duelo complicado. En las situaciones de pérdida, los dolientes pueden tener una salida patológica del duelo, incluyendo alteraciones físicas, emocionales, trastornos psicológicos, enfermedades psicosomáticas, abuso de drogas o alcohol, conductas antisociales o delictivas, suicidios, depresiones y hasta la propia muerte; en este sentido resulta relevante resaltar la importancia de brindar apoyo social que aporte distracción al deudo, ayudándolo a salir de las profundidades de su depresión, haciéndolo sentir sentimientos positivos que provienen de recibir ayuda de los otros; en relación a lo antes mencionado varios autores plantean que el apoyo social implica la existencia o disponibilidad de personas en quienes se puede confiar, y promueve la capacidad de sobreponerse a frustraciones y duros desafíos ( Yoffre, 2013).

Desde los años 80, se viene hablando del modo en que la gente enfrenta los sucesos vitales estresantes, como por ejemplo la muerte, empleando el término “habilidades de afrontamiento” o “tipos de afrontamiento” (acciones concretas y específicas que la persona utiliza para enfrentarse a la situación). El afrontamiento se refiere a los recursos con que la

gente enfrenta los sucesos vitales estresantes como la muerte de un ser querido (Lazarus y Folkman, 1984) .

En la actualidad se habla de resiliencia como una habilidad, y ésta puede ser para muchas personas desconocida, y sólo la descubren cuando se ven enfrentados a una situación difícil; por esta razón la resiliencia es un proceso adaptativo que no solo ayuda a sobrellevar el dolor emocional, sino que también facilita la búsqueda de nuevos significados y la reconstrucción personal tras la pérdida. En este mismo sentido, diversos estudios científicos en los últimos años han demostrado que si bien vivir un acontecimiento traumático es sin duda uno de los trances más duros a lo que se enfrentan las personas, supone a la vez una oportunidad para tomar conciencia y reestructurar la forma de entender el mundo y es a su vez un momento adecuado para construir nuevos sistemas de valores (Vera-Posek, 2006).

Por otra parte, la religiosidad y espiritualidad parecen ser factores de protección que influyen en los comportamientos resilientes. Por lo tanto la resiliencia funciona como un elemento indispensable y que ayudaría en la reorganización del sistema que ha sufrido la pérdida, a su vez depende del funcionamiento de los factores individuales, familiares y socioculturales y sus continuas interdependencias (Hernández, 2014).

De acuerdo a la reorganización del sistema familiar, es pertinente hablar acerca de la muerte en la familia, puesto que esta se considera una situación natural que debe afrontar en algún momento de su ciclo. Sin embargo cuando se trata de un cónyuge, hijo, padre o madre se ve afectado el funcionamiento familiar y su estructura, resaltando que durante este suceso se presenta una dificultad que implica la elaboración del duelo (Garcíaandía, 2013).

El apoyo social y familiar es reflejado en muchos estudios como factor que potencia o desarrolla la resiliencia, así como el apoyo de profesionales de la salud que ayudan a afrontar situaciones difíciles. Esto pone de manifiesto la gran relevancia que tiene el acompañar a los familiares ante la pérdida de un ser querido, tanto desde un apoyo formal como informal. Conocer la relación entre la resiliencia y el duelo es importante de cara a poder ofrecer una terapia adecuada a la persona, acorde a los recursos de los que dispone y a la situación que está viviendo, a fin de prevenir un posible duelo complicado o para poder tratarlo, en tal caso, de la forma más adecuada (González-Arriata et al., 2011).

## **5. Metodología**

### **5.1 Diseño**

La presente investigación, adoptó un enfoque cualitativo y diseño narrativo de tópicos, centrado en comprender las experiencias y significados subjetivos de un grupo específico de mujeres que habitan el Gran Buenos Aires, que han atravesado la pérdida de un ser querido y han transitado el proceso de duelo.

Según Mertens (2010), los estudios narrativos de tópicos se diferencian de los biográficos o autobiográficos, ya que se enfocan en una temática, suceso o fenómeno, donde el elemento clave, es la palabra de los protagonistas frente a ello, en un contexto determinado.

Hernández-Sampieri (2020) expresa que el diseño narrativo está dirigido a comprender situaciones, fenómenos, sucesos de hechos, procesos y eventos, en los cuales se encuentran involucrados sentimientos, pensamientos, interacciones y emociones, que incluye las vivencias de los individuos que lo han experimentado. La investigación narrativa posibilita el hecho de documentar información para elaborar nuevos modelos y hacer seguimientos respecto a su evolución.

#### **5.1.1 Población y muestra:**

En la presente investigación se trabajó sobre una muestra no probabilística por conveniencia, compuesta por 12 mujeres de entre 30 y 65 años, residentes en el Gran Buenos Aires que han experimentado la pérdida de un ser querido como madre, padre o cónyuge en los últimos tres años.

Criterios de inclusión e exclusión de la muestra:

La muestra del presente estudio se seleccionó siguiendo los criterios específicos para garantizar la homogeneidad y la pertinencia de los datos, acorde a los objetivos de la investigación.

Los datos de inclusión fueron:

- Rango etario: Mujeres con un rango de edad de 30 a 65 años.
- Espacio Geográfico: Mujeres del Gran Buenos Aires.
- Contextuales: Haber transitado por la experiencia de duelo a partir de la pérdida de un ser querido como madre, padre o cónyuge.

Por otra parte, se establecieron los criterios de exclusión:

- Mujeres que han perdido seres queridos hace menos de 3 años.
- Mujeres que no vivan en la zona geográfica del Gran Buenos Aires.
- Que hayan transitado la pérdida de un ser querido diferente al propuesto en el presente trabajo.

## **5.2 Técnica de recolección de Datos:**

El instrumento de recolección utilizado fueron entrevistas de características semi estructuradas, que según Sampieri (2014) son aquellas que se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información. Las entrevistas, como herramientas para recolectar datos cualitativos, se emplean cuando el problema de estudio no se puede observar o es muy difícil hacerlo por ética o complejidad.

Dicha entrevista consta de doce (12) preguntas, las cuales surgen de la revisión de material bibliográfico obrante, y el interés del investigador de conocer aspectos en virtud del objetivo propuesto en este trabajo integrador.

Se adjunta el listado de preguntas realizadas como “ANEXO I”.

### **5.3. Procedimiento**

El primer contacto con los participantes se realizó mediante llamado telefónico y vía whatsapp, donde se les informó los pormenores, consultándoles la posibilidad de participar en dichas entrevistas. En lo que respecta al encuadre también, se les comentó que la entrevista podría oscilar entre 45 minutos y una hora, que la misma se podría realizar de forma presencial, video llamada o mismo utilizando las aplicaciones zoom o meet.

Una vez esto, se coordinó fecha y hora, y el formato más apropiado para realizar la entrevista, teniendo en cuenta la disponibilidad y previa firma del consentimiento informado, el cual se anexa al final del presente trabajo.

## 6. Resultados:

El análisis de datos se realizó mediante categorías de análisis correspondientes a los criterios

Cualitativos. En este apartado se presentan los resultados de este estudio indicando todos los datos obtenidos en la recolección de información por medio de entrevistas, describiendo las

Categorías que emergieron del discurso de los y las participantes. Posteriormente se explicaron las categorías obtenidas, las cuales contaron con una descripción y citas de los

entrevistados, como así también un análisis de los resultados obtenidos.

<b>Participantes</b>	<b>Edad</b>	<b>Ser querido</b>
P1	41	Cónyuge
P2	50	Madre
P3	64	Madre
P4	31	Madre
P5	60	Cónyuge
P6	50	Cónyuge
P7	48	Padre
P8	48	Madre
P9	39	Cónyuge
P10	49	Madre
P11	51	Cónyuge
P12	39	Madre

### Resultados descriptivos:

En cuanto a los datos sociodemográficos, la muestra estuvo conformada por una población de 12 mujeres, con edades comprendidas entre los 30 y 65 años que habitan el gran Bs As y que han atravesado una pérdida significativa como es la de un cónyuge, madre o padre.

Todas las mujeres participantes, a nivel educativo, contaban con estudios. Hubo 3 participantes que contaban con títulos secundarios, 2 de ellas tenían estudios terciarios completos y 7 realizaron una carrera de grado.

En función de las entrevistas realizadas, y teniendo en cuenta el objetivo planteado referido a explorar las experiencias de las mujeres de 30 a 65 años al atravesar el duelo, la investigación buscó conocer el proceso de resiliencia ante la muerte de su ser querido. Teniendo en cuenta que no todos los duelos se atraviesan de la misma manera, ya que su manera de transitarlo tiene que ver con el apoyo recibido, las circunstancias de la pérdida, la situación económica de la misma al momento de atravesar la pérdida y la capacidad de adaptación de las mujeres al afrontar adversidades en la vida.

A continuación se detallan los resultados obtenidos relacionados con los propósitos del presente estudio, y las categorías emergentes, en función al análisis narrativo empleado al tratamiento de los datos.

El punto de partida de la investigación establece el contexto emocional y personal. Se ha hallado que como categorías generales se pueden enunciar las siguientes:

**Categoría Proceso y manifestaciones del duelo:** Los resultados arrojaron que la primera emoción que detectaron las mujeres inicialmente fue vacío ante la pérdida del ser querido. Otra de las emociones más experimentadas en el caso de pérdidas de un ser querido que sufre una enfermedad crónica la sensación fue el alivio, acompañado de impotencia sobre todo las primeras semanas luego de la pérdida.

*“ya no va a sufrir más”,...” no sé si hay otro plano pero, ya no está sufriendo”...*

*(Participante 8)*

*” Sentí tristeza, dolor en el alma y te atraviesa el cuerpo y mente”...” Sentí alivio por ella, me decía que no era vida y para la familia tampoco”... (Participante 3)*

*... “El problema es aceptar que ya no va a estar más esa persona, no va a volver. Es la parte más dura. Vivir con el vacío”... (Participante 5)*

*Las manifestaciones y alteraciones tanto psíquicas como físicas experimentadas por las participantes:*

*” No tenía tiempo para el duelo, lloraba debajo de la sabana para que no me escucharan mis hijos”... “No dormía nada, trabajaba todo el día, la plata no alcanzaba” ... (Participante 5)*

*“No me permitía llorar, a lo largo de los meses entré en una depresión muy profunda”... (Participante 6)*

*“Estaba en piloto automático”... “Había que seguir, darle de comer a mis hijos”...”Con soledad, desamparo, angustia y tristeza”-(participante 5)*

*...” No sentí alivio en ningún momento, lloraba cuando los chicos no me veían”... (participante 5)*

*Algunas mujeres relataron sentir enojo e impotencia, esto se puede evidenciar en comentarios como:*

*“Mucho dolor, bronca, compasión, extrañar... Nadie más me va a decir "mi chiquita”... (Participante 8)*

*" Sentí que me arrancaron la mitad de mi cuerpo "...impotencia... enojo por no poder hacer nada por él"... (Participante 5)*

*" Me enoje muchísimo, no entendía nada"... " Mucho dolor y agotamiento mental, el proceso de la enfermedad fue muy doloroso" (Participante 1)*

### ***Categoría recursos personales y estrategias de abordaje***

Se identificaron varios elementos claves como: el apoyo incondicional de la familia que se destacó como un elemento de vital importancia, la cual brindó contención y fortaleza a las entrevistadas. Así mismo la continuidad laboral y enfocarse en los estudios fue otra de las herramientas que utilizaron para sobrellevar la pérdida...

*"Había que seguir, en el trabajo pasaban las horas ocupada y no pensaba todo el tiempo"... soy docente así que me anoté en cursos todo el tiempo porque eran gratuitos y me hacía bien"... (Participante 5)*

*" Tenía mucho trabajo, llegaba muy cansada y me dormía, no pensaba"... " Siempre estoy en actividad, cuando sucedió eso la incrementé"... (Participante 2)*

*"La actividad física y las manualidades, que me gusta mucho. Siempre estoy en actividad, y en ese momento las incrementé". (Participante 3)*

*..."Sí empecé a fumar marihuana, fue como una conducta compulsiva, ya que me evadía por completo de la situación triste que vivía".(participante 12)*

Así mismo otros factores que colaboraron para sobrellevar la pérdida en los momentos difíciles, el apoyo de amigos y la familia, y siete de las entrevistadas refirieron encontrar apoyo en profesionales, realizando terapia durante el proceso de duelo.

Estos elementos fueron herramientas relevantes para mantener el equilibrio emocional, como así también el apoyarse en la fe.

*... "Iba a la iglesia, le prendía una velita"... "siempre recurrí a dios y en ese momento aumentó mi fe" (participante 4)*

Con respecto a las restantes participantes dividieron su respuesta en no ser religiosas y dos participantes refirieron que se han enojado con Dios luego de la muerte del ser querido

*... "Me enoje con dios, mi marido sufrió mucho"... "Durante años no pise una iglesia"... "Recibí mucho apoyo de los amigos, compañeros de trabajo... me sentía contenida en mi trabajo"... "trabajaba y estudiaba estaba todo el día con mi mente ocupada"... "... "La música fue un gran apoyo"...*

Uno de los recursos que manifestaron utilizar fue continuar el vínculo con el ser querido a través de la espiritualidad, asociándolo a mejores resultados en el proceso del duelo.

Hay cuatro entrevistadas que expresaron que no pudieron realizar el duelo ya que no contaban con apoyo de ningún tipo y enunciaron

*... "Con hijos chicos había que seguir y organizarse"... "la plata no alcanzaba, había que trabajar"... "No podía tirarme a llorar"... (Participante 5)*

*... "Contención familiar, mi hijo sobre todo, amigos. Terapia. Los primeros días se intercalaban para quedarse conmigo a dormir, porque yo tenía miedo". ... "Mis amigos, mi papá y hermano, mi hijo". (Participante 11)*

### **Resiliencia y cambios en la visión de la vida:**

Esta categoría muestra las transformaciones en la forma de ver la vida, la maduración y el crecimiento personal que resultan del duelo. Así mismo mostró que la experiencia de la pérdida no solo fue dolorosa, sino que también pudo generar un cambio positivo, fortalecimiento o un nuevo sentido de vida.

*... "Totalmente. Estamos en la etapa humana, esto se acaba. Hay que aprovechar al máximo la vida". (Participante 1)*

*... "Cuando el duelo termina y la paz interior llega, cuando uno sabe agradecer. Si no me hubiera pasado todo lo que me paso no sería lo que soy hoy como persona". (Participante 5)*

*... "Me hizo crecer y valorar a las personas, valorar la vida". (participante 9)*

*... "Si todo el tiempo lo disfruto, esto no me puede afectar. Sostener este estado de valorar pequeños momentos". (Participante 12)*

*... "De estas cosas que pasan en la vida uno sale fortalecido"... "Supe que hay que valorar el aquí y ahora, que se termina todo de un momento a otro" (participante 2)*

### **Relación con el ser querido y el momento de la pérdida:**

Esta categoría se centra en el vínculo que existía con la persona fallecida y las circunstancias en que ocurrió la muerte, lo que influye en la experiencia del duelo.

*... "Yo no me esperaba que él muriera, era muy fuerte, ayudaba a mucha gente porque era terapeuta". (Participante 1).*

*... "La muerte de mi papá fue muy traumática... lo mataron para robarle a la salida del banco". (Participante 2).*

*... "Estuve casada 17 años, muy enamorada... 'Me arrancaron la mitad de mi cuerpo'".( participante 5).*

*... "Me costó mucho hacer el duelo, Fue una muerte traumática, yo tenía un niño de 2 años y medio, fue un golpe muy duro en ese momento". (Participante 11).*

*... "Fue siempre bastante compleja, siempre desde muy chica ocupe el lugar de mucho cuidado". (Participante 12)*

En referencia al duelo cuando la muerte fue anticipada las entrevistadas que atravesaron la enfermedad de un ser querido refieren que a pesar del dolor que les provocaba el ser testigo del deterioro físico y/o psíquico del familiar enfermo, y de las múltiples situaciones que tuvieron que enfrentar, el poder acompañar y despedirse en forma previa les permitió amortiguar el dolor y les permitió una mejor y más rápida aceptación de la muerte y de la pérdida

*... "cuando se enfermó mi esposo, lo trajimos a casa y lo cuidamos nosotros... "Nos permitió despedirnos"... "...." Estuve con él desde el primer día al último de la enfermedad, siempre que me necesito, espero haberlo ayudado en todo lo que necesito" (participante 5)*

*... " Cuando lo conocí me contó que se había curado de un cáncer y que podía volver, fue tanto el amor que tenía por el que decidí acompañarlo" ... " él me dio la fortaleza para acompañarlo en la enfermedad, me pedía que sea fuerte que es lo que nos tocó vivir" (participante 1)*

*... " Mi mamá fue una mujer muy fuerte que me dio herramientas para atravesar el duelo"... " había que sostener, acompañar, mi esposo se enfermó de leucemia, estábamos muy unidos en la enfermedad hasta el final" (participante 3)*

En cambio en una muerte traumática como en el caso de siete de las entrevistadas, las mismas expresaron que hubieran necesitado más apoyo de su familia para procesar lo que estaban viviendo y poder continuar con la vida y sus responsabilidades como la crianza de sus hijos. Podemos observar en cuatro de las doce participantes que perdieron su pareja y tuvieron que enfrentar problemas socioeconómicos, como pagar un alquiler el mes siguiente al fallecimiento y darle la alimentación a sus hijos. En cambio siete participantes agradecieron tener una profesión y no depender de nadie, pudiendo hacer frente al duelo también económicamente.

Por último en relación a si las entrevistadas se consideran resilientes, los resultados arrojaron... *“Uno no se puede abandonar”... “siempre hay que seguir adelante”... (Participante 9)*

*“ Soy más fuerte de lo que creía”... “De estas cosas en la vida uno sale fortalecido”... “El trabajo es de uno”... (Participante 2)*

## **7. Discusión y Análisis:**

A partir de los objetivos propuestos y la pregunta que guió el presente estudio, se realizó una codificación de tipo axial o selectiva. Se identificaron las ideas principales, frases y palabras para identificar temas y códigos, resultando en las entrevistas las siguientes cuatro categorías: *Proceso y manifestaciones del duelo* (incluyendo como códigos preliminares las emociones, etapas del duelo, sentimientos de alivio y vacío), *recursos personales y estrategias de abordaje* (considerando como códigos el apoyo psico afectivo y social, y espiritualidad), *resiliencia y cambios en la visión de la vida* (tomando como códigos preliminares, cómo se adaptaron y crecieron a partir de la experiencia. Analiza las transformaciones en su forma de ver el mundo, los nuevos valores que adoptaron, y cómo la

pérdida les permitió descubrir una fortaleza que no sabían que tenían.) En función de lo que antecede, los resultados obtenidos en relación a la categoría:

Proceso y manifestaciones del duelo: las entrevistadas mostraron que el duelo no es un camino recto sino es un proceso dinámico y multifacético. Así mismo, Pérez (2024) afirma que es crucial el impacto del duelo en concordancia a la intensidad de la relación establecida entre el otro fallecido y la persona en duelo, ya que este último pierde parte de sí mismo con la muerte del otro.

La persona en duelo puede experimentar diferentes sentimientos como (tristeza, enojo, alivio) discontinuamente esto se alinea con la teoría de Kubler -Ross (1996) quienes afirman que estas suceden presentando un orden, o no y pueden repetirse constantemente hasta llegar al fin a la última etapa. Por su parte y en concordancia con los hallazgos Valenzuela Antezana et al. (2022), han mostrado que el duelo comienza con un momento de shock e incredulidad y una liberación de emociones reprimidas, sin embargo, para el autor Barreto et al. (2013), el duelo es una experiencia universal y dolorosa que puede ser limitada en el tiempo, implica adaptarse a una nueva realidad, que generalmente tiene un resultado favorable. Por su parte Pérez Carrasco (2024), afirma que el tipo de muerte influye en el proceso del duelo en contextos donde falla la información o los ritos de despedida.

En relación a la categoría :

Recursos personales y estrategias de abordaje : El apoyo psicoafectivo y social resulta un apoyo crucial. Según Sosa- Zambrano et al. (2023) el apoyo de la comunidad familiar y religiosa proporciona la contención necesaria para evitar la cronificación del dolor. El rol que juegan los otros y los factores sociales son los que facilitan o impiden la recuperación de quienes han sufrido la pérdida de un ser querido (Yoffre, 2013).

Por otra parte Roseblatt (1997), pone de relieve al apoyo religioso como fuente de alivio, confort y consuelo, en otras palabras permite que quienes han perdido a un ser querido se sientan apreciados y valorados a través de manifestaciones de cariño y respeto hacia el ser querido fallecido, y de la expresión de condolencias hacia sus deudos.

En consideración a la categoría:

Resiliencia y cambios en la visión de la vida : Bonanno et al (2004), destaca la importancia de resistir y rehacerse . Este cambio de perspectiva es coincidente con lo observado en las entrevistadas las cuales afirmaron valorar más la vida y sentir gratitud.

Cabodevilla (2007), menciona que la experiencia de la pérdida, aunque dolorosa, también conduce a un crecimiento personal y a una transformación interna, que puede indicar que se producen huellas profundas en la identidad de la persona.

Esto lo encontramos plasmado en la teoría de Vera-Posek (2006), quien plantea que si bien, vivir un acontecimiento traumático, es uno de los trances más duros a lo que se enfrentan las personas, supone a la vez una oportunidad para tomar conciencia y reestructurar la forma de entender el mundo y es a su vez un momento adecuado para construir nuevos sistemas de valores. En relación al registro de la propia realidad al aceptar la pérdida y comenzar a reconocer su propia fortaleza las entrevistadas mencionaron valorar los instantes con los seres queridos. Por otra parte, la experiencia del duelo y el proceso de resiliencia que atravesaron las participantes, propició la elaboración del sentimiento del desapego y aceptación de la muerte como parte de la vida, como así también valorar los momentos vividos con los seres queridos.

En este sentido, Martínez- Esquivel (2023) afirma que atravesar el duelo apoyándose en la espiritualidad y en la continuidad de los vínculos provoca un resultado adaptativo en el proceso de duelo.

Coincidentemente, Fernández (2022), expresa que a pesar del dolor ante la pérdida, las mujeres podrían generar un aprendizaje al transformar su mundo de creencias, puesto que la experiencia de la pérdida significa una lección de vida, y esto les permite llevar el mensaje a otras mujeres que estén atravesando por la misma situación.

Por su parte y en relación a lo mencionado, Cyrulnick (2007), plantea en su teoría que la resiliencia es la capacidad de saber integrar estas experiencias para vivir satisfactoriamente, entendiendo que no hay herida que no sea superable, cuando el sujeto se enfrenta con un destino ineludible, inaceptable e irrevocable.

El tema proceso de cambio y adaptación para Gamos-Medina y Pazos-Pezzi (2009) la pérdida de un ser querido puede ser una oportunidad para el crecimiento personal y la reconstrucción de la visión del mundo. Esto coincide con Lazarus y Folkman (1984), cuando plantea que el afrontamiento se refiere a los recursos con que la gente enfrenta los sucesos vitales estresantes como la muerte de un ser querido. Pudimos conocer las experiencias de las mujeres entrevistadas que buscaron recursos como anotarse a estudiar, cantar, hacer yoga, como apoyarse en la fe entre otras cosas para sobrellevar la pérdida.

La teoría de Seligman y Czikszentmihalyi (2000) sostienen que la resiliencia contribuye a la calidad de vida, además de ser un eficaz amortiguador del estrés.

La pérdida tiene un impacto negativo, pero también promueve la renovación de la persona, desafiando a expandir su identidad e integrar un aprendizaje (Neymeyer, 2012).

Por su parte, Roseblatt (1997) subraya la importancia de la presencia de una red social, ya que ésta, provee a la persona de elementos socio-psicológicos que ayudan a mantener su salud mental y emocional.

Por otro lado, esta investigación buscó visibilizar a través de las experiencias subjetivas, los desafíos y las vulnerabilidades que pueden dificultar el proceso de duelo y resiliencia al atravesar la pérdida del ser querido cuando no se cuenta con apoyo social, cuando se atraviesa el duelo enfrentando una muerte traumática, como así también el impacto socioeconómico y la pérdida de identidad que puede generar el duelo.

Seligman y Csikszentmihalyi (2000), enuncian que el ser humano se enfrenta a lo largo del ciclo vital a situaciones y sucesos para los que debe poner en marcha estrategias de afrontamiento que faciliten su adaptación y generen bienestar. Así mismo desde los primeros días de su existencia es capaz de tejer la resiliencia, que le ayudará a superar los traumas inhumanos

En este sentido, Roseblatt (1997) subraya la importancia de la presencia de una red social, ya que ésta, provee a la persona de elementos socio-psicológicos que ayudan a mantener su salud mental y emocional).

Por tal motivo, la historia vital de los sujetos no es un destino, los padecimientos obligan a hacer un cambio y resignificarlos. Por eso una carencia precoz crea una vulnerabilidad momentánea, que las experiencias afectivas y sociales podrán reparar o agravar (Cyrulnik, 2007).

## **9. Conclusión**

La presente investigación alcanzó su objetivo principal que fue explorar en profundidad las experiencias de las mujeres en duelo de 30 a 65 años y al proceso de

resiliencia transitado. En tal sentido, las entrevistas arrojaron testimonios muy variados y valiosos sobre el proceso de resiliencia analizados a su vez junto a la bibliografía seleccionada.

En los objetivos específicos propuestos se propuso comprender el proceso de resiliencia al atravesar un duelo. Esta problemática no siempre se transita de la misma manera y las etapas del duelo no son lineales, ya que depende del apoyo social recibido, de la circunstancia de la pérdida, la situación económica y la capacidad de adaptación.

Las emociones que predominaron fueron vacío, dolor, enojo, impotencia y también negación como mecanismo de defensa. Otra emoción experimentada por la mayoría de las entrevistadas fue el alivio al ver que el sufrimiento de su ser querido había terminado.

Las amistades y la familia brindaron un apoyo crucial, al igual que la ayuda profesional, dada la complejidad del duelo requiere ser comprendido desde un abordaje integral.

En los resultados se destaca como aspecto relevante el peso significativo del apoyo social y familiar en el proceso de resiliencia de las mujeres. La continuidad de actividades cotidianas como el trabajo o el estudio, así como la conexión espiritual con el ser querido, también funcionaron como factores fundamentales de apoyo.

La investigación también reveló que a pesar del inmenso dolor, la experiencia del duelo conduce a un profundo crecimiento personal y transformación interna, pudiendo darle valor al aquí y ahora, a los vínculos, sentir más gratitud y mayor empatía. Si bien el duelo deja una huella profunda, modifica la visión del mundo y las prioridades demostrando que si bien el dolor no se supera en su totalidad, se aprende a vivir con él.

## **10: Aportes y Contribuciones de la Investigación**

Al generar conocimiento desde una perspectiva cualitativa y fenomenológica se prioriza en las experiencias subjetivas buscando visibilizar, describir las experiencias de las mujeres al atravesar el duelo ya que estos relatos nos pueden ayudar a los profesionales de la salud a profundizar sobre el conocimiento de las necesidades que afrontan al salir adelante las mujeres ante la situación de una pérdida significativa. Ver que otras mujeres han implementado estrategias válidas puede concientizar a las mujeres al momento de la pérdida, tomando como ejemplo los factores que influyen en la adaptación positiva. Estos aportes y contribuciones de la investigación son aplicables para los profesionales de la salud donde a través de la comprensión de las necesidades específicas de las mujeres en duelo podrían diseñar intervenciones más específicas y efectivas. Esta información brindada por las entrevistadas es muy valiosa para profesionales de la salud mental, trabajadores sociales y grupos de apoyo que trabajan con mujeres en duelo, permite diseñar intervenciones más sensibles, orientadas a fortalecer los recursos de afrontamiento sobre todo cuando no han podido realizar el proceso de duelo por falta de apoyo. Al conocer los métodos más utilizados por las mujeres para atravesarlo y saber en qué se apoyaron se pueden crear talleres o terapias que los refuercen y promover la resiliencia. Por otro lado, la investigación aporta sensibilización sobre la importancia del apoyo emocional, ya que subraya la relevancia del apoyo social y comunitario en el proceso de resiliencia, lo que puede fomentar una mayor empatía y comprensión en la sociedad hacia las personas en duelo.

## **11: Limitaciones de la investigación**

Al ser una investigación con un enfoque cualitativo, el número en el que se basa es limitado en cuanto a las participantes esto resulta una comprensión profunda de sus experiencias. Esto significa que los datos obtenidos, si bien ricos en detalle, no son

directamente generalizables a toda la población de mujeres en duelo. Los resultados reflejan las experiencias particulares de las participantes y no pretenden ser representativos de todas las mujeres que atraviesan una pérdida. Al ser un tema tan sensible trabajar con participantes que han experimentado una pérdida significativa puede generar respuestas emocionales fuertes. Al ser la muestra limitada en cuanto a la edad de la población se deja por fuera material posiblemente muy valioso y se dificulta conseguir la muestra. Por otro lado me ha tocado suspender la entrevista porque la persona no se sentía fuerte como para hablar de su experiencia de la muerte del ser querido.

## Referencias

- Anzola, M. (2003). La resiliencia como factor de protección. *Educere*, 7(22), 190-200.
- Barbosa, Rubenilda, M. (2012). Religiosidad/espiritualidad y comportamientos resilientes. IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XIX Jornadas de Investigación, VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Becoña, E. (2006). Resiliencia Definición características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología clínica*, 11(3), 125-146.
- Bowlby, J. (1999). *Vínculos afectivos. Formación, desarrollo y pérdida* (3a ed.). Morata.
- Bowlby, J. (2012). *The Making and Breaking of affectional bonds* Routledge.
- Burgalés-Martí, M. (2018). *Duelo ante la pérdida perinatal: Actuación de los profesionales de enfermería* [Trabajo Fin de Grado, Universitat Rovira i Virgili]. Repositorio Institucional de la URV.

Bravo- Bonoso, D.G. Yanza- Sánchez, P. M. (2022). Resiliencia y afrontamiento del duelo en familiares de pacientes Covid-19 [Trabajo fin de grado, Universidad estatal del Sur de Manabí]. Repositorio UNESUM.

Carrasco, E. (2024). *Narrativas de familiares sobre el Duelo y la Muerte por Covid-19 en Chile; un estudio psicoanalítico de familiares sobre el duelo y la muerte por COVID- 19 y la muerte por COVID-19 en Chile; un estudio psicoanalítico*. Praxis Psy, 25(41), 15.  
<https://doi.org/10.32995/praxispsy.v25i41.266>

Cabodevilla, I. (2007). *Las pérdidas y sus duelos. Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30(3), 163-176.

Engel, G. (1960). Is Grief a Disease? A Challenge for medical research. *Psychosom. Med*; 22, 18-25.

Fernández de Araujo, L., & Bermúdez, M. (2015). *Resiliencia en adultos: una revisión teórica*. *Terapia psicológica*, 33(3), 257-276.

Flores-Pérez, Ingrid; Morales- Gallardo, D; López- Cuautle, C. (2022). *Vivencias ante la pérdida de un hijo*. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 11(3), fascículo 2.

- Gallegos, RC (2019). Resiliencia: Aproximación histórica y conceptos relacionados. Resiliencia: enfoque histórico y conceptos relacionados. *Uaricha. Revista de Psicología*, 11(16), 37.
- Granados- Ospina, L. F, Alvarado-Salgado, S.V., & Carmona, Parra, J. A. (2016). *Narrativas y resiliencia. Las historias de vida como mediación metodológica para reconstruir la existencia herida. Revista CES Psicología*, 10(1), 1-20.  
<https://doi.org/10.21615/cesp.10.1.1>
- García- Gallo, C.V. (2018). *Construcción narrativa de la resiliencia en familias que han perdido un hijo por el suicidio* [Trabajo de fin de grado, Universidad Santo Tomás Facultad de Psicología Villavicencio]. Repositorio de la Universidad de Santo Tomás.
- García-Martínez, F. E. (2016). *Introducción: investigación Psicosocial frente a situaciones estresantes o traumáticas, Summa Psicológica*. 13(2), 2-324
- García-Silgo, M., & Bardera-Mora, P. (2013). *Introducción a la resiliencia en contextos operativos. Revista ejército*, 863, 36-41.
- García-Vesga, M., & Domínguez-de la Ossa, E. (2013). *Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 63-77.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista L. P. (2020). *Metodología de la Investigación* (6ta ed.). McGraw-Hill.

Kalawski, J. P., & Haz, A. M. (2003). Y... ¿Dónde está la resiliencia? Una reflexión Conceptual. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 37(2), 365-372.

Kotliarenco, M. A., Cáceres, I., & Fontecilla, M. (1996). *Estado del arte en resiliencia: documento preliminar*. Ceanim.

Luthar, S. & Cushing, G. (1999). The construct of resilience: Implications for interventions and social policy. *Development and Psychopathology*, 26(2), 353–372.

Martinez-Esquivel, D., Muñoz-Rojas, D., Brito-Brito P. R., Rodríguez-Álvaro, M., & García-Hernández, A. M. (2023). *Continuidad de vínculos, hombres y mujeres en duelo por un ser querido: un análisis secundario*. *Revista Cuidarte*, 1(3), 1-13.  
<http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.303>

Mazover, M (2021). *Herramientas clínicas psicoanalíticas para la atención de pacientes*. 1º Edición. Buenos Aires: Institución Fernando Ulloa- 154 p.

Miaja-Ávila, M; Moral de la Rubia, J. (2015). *Predictores de respuestas psicológicas del duelo ante la pérdida de la salud*, *Revista internacional de psicología*, 14(2).

Morán-Astorga, M., Fines- Silva, M. J., Menezes- Dos Anjos, E., Perez-Lancho, M.C., Urchaga- Litago, J. D., Vallejo-Pérez, G. (2019). *Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia*. *Revista Infad de psicología*, 4(1).

- Mota- González, C; Calleja, N; Sánchez- Bravo, C; Carreño- Melendez, J; Balbuena, B, J. (2021). *Resiliencia y Apoyo Social como Predictores del Duelo Perinatal en Mujeres Mexicanas: Modelo Explicativo. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación. Psicológica Portugal*, 1(58), 35-46.
- Ortiz-Ruiz, J. C. Rivera- Heredia, M. E. (2023). Recursos psicológicos ante el duelo. Intervención psicosocial en una comunidad semi rural. *Simbiosis. Revista de Educación y Psicología*, 3(5). <https://revistasimbiosis.org/index.php/simbiosis/article/view/58>
- Oviedo Soto, S., Parra- Falcón, F. M., & Marquina Volcanes, M. (2009). La muerte y el duelo. *Enfermería Global*, 8(1). <https://doi.org/10.6018/eglobal.8.1.50381>
- Páez-Cala, M. (2020). *La salud desde la perspectiva de la resiliencia. Archivos de medicina*, 20(1), 203-216.
- Parra, A., & Reyes, F. (2020). El duelo complicado y su relación con la resiliencia y la esperanza en religiosos practicantes. *Psocial*, 6(2), 38-49.
- Parró-Jiménez, E., Moran, N., Gesteira, C., Sanz, J., & García-Vera, M. P. (2021). Duelo complicado: una revisión sistemática de la prevalencia, diagnóstico, factores de riesgo y de protección en población adulta de España. *Anales de Psicología*, 37(2), 189-202.
- Payas, A. (2010). *Las tareas del duelo. Psicoterapia del duelo desde un modelo integrativo-relacional* Editorial Paidós. España

- Ruiz- Parraga, G., & López- Martínez, A. (2012). *Resiliencia Psicológica y Dolor crónico. Escritos de psicología*, 2, 1-11.
- Román- Abrams, C., & Plaza- Montero, A. (2023). Re conceptualización de la maternidad y estrategias de afrontamiento ante el duelo perinatal en mujeres que asisten a un grupo de apoyo. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 34(3), 432-449.  
<https://doi.org/10.55611/reps.3403.10>
- Sánchez-Hernández, Ó., Canales, A., & Everaert, N. (2022). Resiliencia, bienestar y estrés postraumático ante el confinamiento y pandemia del COVID-19: Resiliencia en el confinamiento y pandemia del COVID-19. *Revista de Psicoterapia*, 33(121), 253–265.
- Sapo- Sangay, M; (2023) . Duelo y resiliencia en adultos peruanos ante la pérdida de un ser querido por el COVID-19. *Revista Eugenio Espejo* [online], 17 (2), 46-56.  
<https://doi.org/10.37135/ee.04.17.06>
- Salazar-Serna, K., & Castro, R. (2021). Nuestras hijas no volvieron a casa. Caminos de reconstrucción de mujeres que buscan mujeres desaparecidas. *Revista Vía Iuris*, (30), 131-150. <https://doi.org/10.37511/viaiuris.n30a7>
- Sosa- Zambrano, M. B., Mendoza -Zambrano, M. M., Bernal- Álava, M. del C., & Bernal Álava, J. M. (2023). *La familia y su influencia en la superación de la pérdida de un ser amado*. *Revista Ciencia y Líderes*, 2(1), 55–73. <https://doi.org/10.47230/revista.ciencia-lideres.v2.n1.2023.55-73>

- Tipán-Pérez D. E., & Rojas Conde LG (2023). Afrontamiento de la familia frente al duelo. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 3(526). <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023526>
- Uriarte -Arciniega, J. D. (2005). *La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. Revista de Psicodidáctica*, 10(2),61-79.
- Valenzuela-Antezana, P., English-Bravo, A. A., Espinosa-Malvaceda, E., Mamani, Benito, O., & Carranza, E. (2024). Percepción del duelo de adultos que han perdido un familiar durante la situación de pandemia en Lima Metropolitana. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 53(4), 488-495.
- Vargas - Varga, G., Tobón -García, M. I., Orozco, S. M., Velásquez- Acosta, S., & López - Bustamante, P. L. (2023) .Uso de los grupos de Facebook como apoyo en el manejo del duelo: una revisión narrativa. *Revista de Psicología*. <https://doi.org/10.48082/espacios-a24v45n05p05>
- López- Pérez, O., Martínez- Sánchez, M. L., Tuñón-Pablos, E. (2018). *La violencia contra las mujeres ejercida por sus parejas. Una propuesta de análisis desde la resiliencia. Estudios de género: feminismos y temas emergentes. VX De Ciencias Sociales y la agenda nacional. Reflexiones y propuestas desde las ciencias sociales*, México.
- Lupano Perugini, María Laura, & Castro Solano, Alejandro. (2010). *Psicología positiva: Análisis desde su surgimiento. Ciencias Psicológicas*, 4(1), 43-56

Vera Poseck, B., Carbelo Baquero, B., Vecina Jiménez, M. L. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 40-49.

Santos, R. (2021). *Cómo superar la adversidad con la resiliencia. Levantarse y Luchar*. Conecta.

Ortega-González, Z., & Mijares Llamozas, B. (2018). Concepto de resiliencia: desde la diferenciación de otros constructos, escuelas y enfoques. *Orbis, Revista Científica Electrónica de Ciencias Humanas*, 39, 30-43.

Villada-Grisales D, (2019). *Factores que contribuyen a la resiliencia en un individuo que padeció el homicidio de su familia* [Trabajo fin de grado Facultad de Ciencias Humanas y Sociales Programa de Psicología. Medellín]. Repositorio Institucional Uniminuto. <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/5552b0fb-b084-41fb-9633-c1fe7b46f1e8/content>.

Villalba-Quesada, C (2003). *El concepto de resiliencia individual y familiar. Aplicaciones en la intervención social*. *Psychosocial Intervention*, 12(3), 283-299. <https://www.redalyc.org/pdf/1798/179818049003.pdf>

Yoffe, L (2013). Nuevas concepciones sobre los duelos por pérdida de seres queridos. *Avances en Psicología*, 21(2), 129-153. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2013.v21n2.281>

## ANEXO I

### ENTREVISTA

#### “Duelo y Resiliencia “

Tesis sobre Duelo y Resiliencia. Entendiendo la resiliencia como la capacidad de adaptarse en forma positiva a la vida luego a pesar de enfrentar adversidades significativas como la pérdida de un ser querido.

Edad:

Estudios cursados:

¿Ser querido que perdiste? ¿Edad del ser querido?

¿Cuántos años tenías al momento de la pérdida?

1- ¿Podrías describirme tu experiencia al atravesar el duelo y qué significado tiene para ti la pérdida de.....? ¿Cómo era la relación con....?

2- ¿Podes contarme las emociones que sentiste tras la pérdida?

3- ¿Sentís que experimentaste una sensación de vacío absoluto tras la pérdida?

4 ¿Mientras transitaban la pérdida te expusiste a situaciones de riesgo que en otros momentos no lo hubieras hecho?

5: ¿Con qué frecuencia sentías ganas de llorar? ¿Podías hacerlo?¿ Cómo sentías alivios en esos momentos?

6: ¿Sentís que transitar el duelo cambió tu forma de ver la vida? Si o no y de qué forma?

7 ¿Cómo describirías tu vida después del duelo en comparación a como era antes?

8-¿Sentís que esa experiencia te hizo valorar más ciertas cosas y sentir más gratitud?

9: ¿Qué te ayudó a sobrellevar la pérdida en los momentos difíciles?

10- ¿Recurriste a apoyo como amigos, familia, profesionales o prácticas religiosas? Si - no. ¿Ibas con frecuencia a la iglesia? ,¿ Experimentaste sentir más fe en Dios?

11: ¿Sentís que tu familia estuvo presente en ese momento? Si o no ¿Cuál fue la ayuda que te dio? ¿Cuál hubieras necesitado?

12: ¿Te consideras una persona resiliente?¿Qué papel juega en tu historia personal ?

## ANEXO II

### Transcripciones de las Entrevistas

#### Participante 1:

Nombre: Karina

¿Edad?: 39

¿Nacionalidad? Argentina

¿Estudios cursados? Licenciatura

¿Ser querido que perdiste?: Mamá

¿Tiempo transcurrido desde la pérdida? 4 años

1- ¿Podrías describirme tu experiencia al atravesar el duelo y qué significado tiene para ti la pérdida de.....? ¿Cómo era la relación con....?

**R:** Fue siempre bastante compleja, siempre desde muy chica ocupe el lugar de mucho cuidado, se fue complicando con el tiempo. Un tiempo antes de que ella muriera trabajé en el vínculo con ellos, estuve mucho con ellos. Hice terapia. Creo que lo que me ayudó es haber compartido tiempo con ella. Creo en que “nos vamos a volver a ver”. Mi vieja era muy espiritual. Tengo creencias arraigadas, yo me veo en ella. Me gusta que esta forma de ser y de hablar es de mi mamá.

E: ¿De qué falleció tu mamá?

**R:** Mi mamá estaba mal diagnosticada. Había tenido un ataque de pánico y no salió más. Yo dije cuando me llamó mi papá ¿¿otra vez?? Mi vieja siempre fue de hacer todo tipo de escena

2- ¿Podes contarme las emociones que sentiste tras la pérdida?

**R:** Todas, culpa, enojo.

3- ¿Sentís que experimentaste una sensación de vacío absoluto tras la pérdida?

**R:** También, sentía absoluto vacío y un dolor muy profundo.

4 ¿Mientras estabas transitando la pérdida te expusiste a situaciones de riesgo que en otros momentos no lo hubieras hecho?

**R:** Sí empecé a fumar marihuana, fue como una conducta compulsiva.

5: ¿Con qué frecuencia sentías ganas de llorar? ¿Podías hacerlo ?¿ Cómo sentías alivios en esos momentos?

**R:** Si, hasta el día de hoy después de 4 años, tengo un recuerdo de ella y me quiebro. Hay fechas donde duele mucho más.

6: ¿Sentís que transitar el duelo cambió tu forma de ver la vida? Si o no y de qué forma?

**R:** Sí, todo el tiempo, disfrutar más, esto no me puede afectar. Sostener este estado de valorar pequeños momentos.

7 ¿Cómo describirías tu vida después del duelo en comparación a como era antes?

**R:** Cambié un montón de cosas. Se empezaron a dar un montón de cosas. Me recibió y me cambió un montón la vida. Si bien hay mesetas, fue un gran cambio. La sentía a mi mamá presente. Sí, incluso en los primeros tiempos sigue la persona con nosotros.

8-¿Sentís que esa experiencia te hizo valorar más ciertas cosas y sentir más gratitud?

**R:** Sí recontra. Un día estás mal , hay momentos, mesetas. Cuando algo no va no va. Me hizo aceptar el desapego.

**E:** sufrimos, pero todo pasa.

9: ¿Qué te ayudó a sobrellevar la pérdida en los momentos difíciles?

Mis amigos, mi papá y hermano, mi hijo.

10- ¿Recurriste a apoyo como amigos, familia, profesionales o prácticas religiosas? Sí-no. ¿Ibas con frecuencia a la iglesia? Aumentó tu fe en Dios.

**R:** Mi fe aumentó, un trabajo interno bastante profundo, muchos años de terapia, mis amigos.

11: ¿Sentís que tu familia estuvo presente en ese momento? Si o no ¿Cuál fue la ayuda que te dio? ¿Cuál hubieras necesitado?

**R:** Por lo menos cada uno hizo lo que pudo, yo tenía más recursos.

12: ¿Te consideras una persona resiliente? ¿Qué papel juega en tu historia personal ‘

**R:** He pasado por muchas cosas, nunca me sentí cómoda con el concepto. No me gusta ponerme en un lugar de victimización. Descubrí que soy más fuerte de lo que creía.

## Participante II

Nombre: Silvina

¿Edad?: 51 años

¿Nacionalidad? Argentina

¿Estudios cursados? Licenciatura

¿Ser querido que perdiste?: Esposo

¿Tiempo transcurrido desde la pérdida? 16 años

1- ¿Podrías describirme tu experiencia al atravesar el duelo y qué significado tiene para ti la pérdida de.....? ¿Cómo era la relación con....?

**R:** Me costó mucho hacer el duelo, Fue una muerte traumática, yo tenía un niño de 2 años y medio, fue un golpe muy duro en ese momento. Durante muchos años hice terapia hasta que entendí que el proceso del duelo que te describen en varias etapas, a mí me llevó muchos más años. Fui postergando desde la negación para sobrellevar la pérdida. No me permití estar triste. Yo no quería que mi hijo me viera triste y lo ocultaba. Me negaba la posibilidad de estar triste. Sentí que caí en un pozo muy grande, en ese momento, mi fortaleza era mi hijo y tenía que estar bien para él. Mi preocupación era no caer en una depresión.

Nuestra relación, compartimos muchas cosas, carrera universitaria juntos, nos acompañamos en todo. Fuimos haciendo proyectos y concretándolos. Lo conocí a los 17 años y estuve 20 años con él.

2- ¿Podes contarme las emociones que sentiste tras la pérdida?

R: 10 años después me permití conectarme con esa pérdida

Pase por miedo. Que me pasara algo. Mi hijo me tenía solo a mí, era la única responsable. Angustia, pasaba horas sin dormir, fumaba muchísimo. Me angustiaba mucho estar sola. Salía para pasar el rato con cualquier persona, miedo a morirme yo.

3- ¿Sentís que experimentaste una sensación de vacío absoluto tras la pérdida?

R. En ese momento todo está desordenado en la cabeza. Sentí miedo.

4 ¿Mientras transitabas la pérdida te expusiste a situaciones de riesgo que en otros momentos no lo hubieras hecho?

R: Si, no me cuidaba, a pesar de tener miedo de morirme. Salía con personas que no tenía que haber hecho.

5: ¿Con qué frecuencia sentías ganas de llorar? ¿Podías hacerlo? ¿Cómo sentías alivios en esos momentos?

R: No lo hacía en mi casa, solo cuando podía, en el colectivo volviendo, cuando me agarraba el llanto no lo podía parar, iba manejando y lloraba mucho. Al mes y medio del fallecimiento de mi esposo empecé terapia, me sentía muy angustiada. Las primeras sesiones fueron de llanto. El alivio me pasaba cuando lloraba,

6: ¿Sentís que transitar el duelo cambió tu forma de ver la vida? Si o no y de qué forma?

R: Totalmente, sobre todo me di cuenta que no hay que depender económicamente de nadie, yo por suerte tenía una profesión, mi trabajo.

7 ¿Cómo describirías tu vida después del duelo en comparación a como era antes?

R: Durante mucho tiempo con dolor. Dejar mi vida ordenada para mi hijo...si me pasa algo.

8-¿Sentís que esa experiencia te hizo valorar más ciertas cosas y sentir más gratitud?

R: Me hizo crecer y valorar a las personas, valorar la vida.

9: ¿Qué te ayudó a sobrellevar la pérdida en los momentos difíciles?

R: Contención familiar, mi hijo sobre todo, amigos. Terapia. Los primeros días se intercaban para quedarse conmigo a dormir, porque yo tenía miedo. Trabajar era fundamental, me ayudaba a organizar mi vida. Mi cabeza estaba puesta en otra cosa. Yo volvía y me encontraba con la ausencia.

Yo creo en las energías, la persona sigue con vos, cuando pasa a otro plano, la energía te vuelve. Cuando soñé con él estaba bien, el día que él falleció, se me apareció en el sueño cuando logré dormir un ratito para darme un abrazo, estaba llorando, nos estábamos despidiendo.

10- ¿Recurriste a apoyo como amigos, familia, profesionales o prácticas religiosas? Sí, no. ¿Ibas con frecuencia a la iglesia? Aumentó tu fe en Dios.

R: Me enoje. Después entendí que necesitaba enojarme. No soy de ir a la iglesia. Mi marido era muy creyente. Él iba a acompañarlo. De aquellos que menos esperas te ayudan, te llaman, te preguntan cómo estás? Y sentís que no estás solo.

11: ¿Sentís que tu familia estuvo presente en ese momento? Si o no ¿Cuál fue la ayuda que te dio? ¿Cuál hubieras necesitado?

R: Sí, siempre.

12: ¿Te consideras una persona resiliente?¿Qué papel juega en tu historia personal ¿

R: Sí soy resiliente, soy fuerte, tiro para adelante, siempre con proyectos. Tratar de no caerse, yo me propuse adaptarme. Tenes que poner de vos mismo. Con todo lo que implica el duelo, los señalamientos, la soledad, el dolor. El tiempo es de cada uno.

### Participante III

Nombre: Sandra

¿Edad?: 49 años

¿Nacionalidad? Argentina

¿Estudios cursados? Licenciatura

¿Ser querido que perdiste?: Madre

¿Tiempo transcurrido desde la pérdida? 7 años

- 1- ¿Podrías describirme tu experiencia al atravesar el duelo y qué significado tiene para ti la pérdida de.....? ¿Cómo era la relación con....?

R: Mi mama atravesó la enfermedad de cáncer y la última vez que volvió a aparecer la acompañe, tratando que sufra lo menos posible, los cuidados paliativos.

Mi relación con ella siempre fue distante, ella tenía un trastorno esquizoide.

- 2- ¿Podes contarme las emociones que sentiste tras la pérdida?

Alivio

R: Alivio, era una enfermedad que iba y volvía y el último tiempo estaba mal.

- 3- ¿Sentís que experimentaste una sensación de vacío absoluto tras la pérdida?

R: no para nada, ella en vida no cubría muchos espacios,

- 4 ¿Mientras transitabas la pérdida te expusiste a situaciones de riesgo que en otros momentos no lo hubieras hecho?

R: No, nada.

- 5: ¿Con qué frecuencia sentías ganas de llorar? ¿Podías hacerlo? ¿Cómo sentías alivios en esos momentos?

R: Llame en la habitación del sanatorio cuando dejo de respirar, llore con mi hermano un poco y nunca más.

6: ¿Sentís que transitar el duelo cambió tu forma de ver la vida? Si o no y de qué forma?

R: Sí supe que hay que valorar el aquí y ahora, se termina todo.

7 ¿Cómo describirías tu vida después del duelo en comparación a como era antes?

R: Me pude dar cuenta que se termina todo de un momento a otro.

8-¿Sentís que esa experiencia te hizo valorar más ciertas cosas y sentir más gratitud?

R: No solo saber que existe el aquí y ahora.

9: ¿Qué te ayudó a sobrellevar la pérdida en los momentos difíciles?

R: Mi pareja, su contención.

10- ¿Recurriste a apoyo como amigos, familia, profesionales o prácticas religiosas? Sí, no. ¿Ibas con frecuencia a la iglesia? Aumentó tu fe en Dios.

R: no de nadie solo mi pareja.

11: ¿Sentís que tu familia estuvo presente en ese momento? Si o no ¿Cuál fue la ayuda que te dio? ¿Cuál hubieras necesitado?

R: No recuerdo que nadie se interesara por cómo estaba yo.

12: ¿Te consideras una persona resiliente?¿Qué papel juega en tu historia personal ¿

R: No me considero una persona resiliente porque tardé mucho en recuperarme, si lo veo a lo largo de mi historia y donde estoy hoy podría decirte que si soy resiliente.

Participante IV

Nombre: Priscila

¿Edad?: 39

¿Nacionalidad? Argentina

¿Estudios cursados? Secundaria

¿Ser querido que perdiste?: A mi hijo y mi pareja

Recién nacido y 41

¿Tiempo transcurrido desde la pérdida? 4 años hijo, 10 meses pareja.

1- ¿Podrías describirme tu experiencia al atravesar el duelo y qué significado tiene para ti la pérdida de.....? ¿Cómo era la relación con....?

R: Cuando llegué al sanatorio me tuvieron como media hora ahí porque no encontraban los latidos. Mi bebe nació Fallecido. Y mi esposo tuvo una enfermedad autoinmune y falleció muy rápido, en 4 meses. Mi marido tendría que haber ido a trasplante pero no llegó.

E: Empecemos por donde quieras y puedas contarme.

Hay un proceso enorme en esto, éramos muy pegados, teníamos una relación muy simbiótica. Era mi compañero, era feliz a pesar que estaba sin laburo. Lo acompañé en todo momento. Todo lo que conlleva, de acá para allá con el nene, yo tenía que trabajar.

2: ¿Tras la pérdida que emociones te acuerdas haber sentido?

Que yo tenía que resolver, no tengo tiempo, no me puedo tirar a llorar. Tengo 2 hijos, tenía que pensar cómo me iba a manejar, no tenía opción, así de rota como estaba.

Obviamente que lloraba tenía mis ratos para eso, nunca me escondí. ¿Cuándo me preguntaban si estaba llorando por papá les decía que sí, es lo más coherente. Así fui acomodándome, trabajando, también había pasado lo del bebe, me acuerdo que llegó con un dolor que no podía más y yo sabía que algo estaba mal, cuando buscaban los latidos y no encontraron pedí que me lo saquen que no quería morirme yo también.

E: Entiendo mucho para procesar. Fuiste a tener el bebe y perdiste una parte de vos.

3: ¿Sentís que experimentaste una sensación de vacío absoluto tras la pérdida?

Tengo 2 hijos en casa, después lo resolvemos. En esos momentos la decisión es práctica. Lo primero que dije cuando pasó lo de mi esposo es no puede estar pasando esto otra vez. Hoy me pesa el hecho de que me saquen la posibilidad de tener otro hijo.

4 ¿Mientras transitabas la pérdida te expusiste a situaciones de riesgo que en otros momentos no lo hubieras hecho?

No para nada, Soy mucho más racional en estos momentos

5: ¿Con qué frecuencia sentías ganas de llorar? ¿Podías hacerlo? ¿Cómo sentías alivios en esos momentos?

Lloraba todo el tiempo, no me escondía.

6: ¿Sentís que transitar el duelo cambió tu forma de ver la vida? Si o no y de qué forma?

R: Si para bien y para mal también.

E: Te queda un poco de miedo a todo, estas cosas las escuchamos, pero creemos que no nos pasan a nosotros, pero cuando lo tenes ahí frente decís guau estas cosas pasan.

¿Decís que te quedó un miedo exagerado?

R: Sí totalmente

¿Y lo bueno?

Pienso “No es tan terrible”, no vale la pena dar batalla, pelear con amigos, mi vieja que esta grande. Ahora digo ya sabes que hay cosas peores. Tengo claro lo que si vale la pena y lo que

no. Cuando pasó lo del bebe me di cuenta que yo había hecho todo, me cuide, hice todos los controles, igual sucedió, me di cuenta que hay cosas que escapan de nuestro control.

Sabemos que no podemos controlar todo, ¿cómo te sentís con eso? Igual hiciste muy bien en hacer todos los controles.

R: Soy muy ansiosa

7 ¿Cómo describirías tu vida después del duelo en comparación a como era antes?

Podría llegar a decir que lo que siento es una sensación de vacío, el miedo a todo. A volver a querer, que los chicos tengan una gripe. La sensación de estar en estado de alerta todo el tiempo. ¿Qué va a pasar ahora? No estoy preparada para perder más nada.

8-¿Sentís que esa experiencia te hizo valorar más ciertas cosas y sentir más gratitud?

R: totalmente

9: ¿Qué te ayudó a sobrellevar la pérdida en los momentos difíciles?

Mis hijos, seguir trabajando, estar ocupada.

10- ¿Recurriste a apoyo como amigos, familia, profesionales o prácticas religiosas? Sí, no. ¿Ibas con frecuencia a la iglesia? Aumentó tu fe en Dios.

R: No soy creyente. Bueno si existe algo no está sufriendo más y si no existe tampoco.

Yo creo particularmente, soy muy de adormecer los sentimientos. Siempre fui de esconder, fingir que no pasaba. Hace unos años ya había empezado a estudiar las terapias holísticas.

Yo sé que me duele pero lo veo desde otro lugar, con mi hijo era un acuerdo de almas. Yo sabía que iba a pasar. Creo que estaba preparada. Que somos más que esto y que nos vamos a volver a ver.

E: Me imagino la angustia que sentiste.

11: ¿Sentís que tu familia estuvo presente en ese momento? Si o no ¿Cuál fue la ayuda que te dio? ¿Cuál hubieras necesitado?

Si desde lo que pudieron, me ayudaron. Vino mi hermano, mi tío, mi vieja me cuidaba el nene todo el tiempo. El cambio de vida fue para todos, me tuve que mudar con mi mama, irme de capital, reorganizarse, sola con mi sueldo no podía.

12: ¿Te consideras una persona resiliente? ¿Qué papel juega en tu historia personal ¿

Sí absolutamente, yo veo otra gente, sé que cada uno lo lleva como puede, pero hay gente que no lo lleva nunca. Yo lo lloro, lo extraño, lo amo pero me parece que la mejor forma de honrarlo es vivir, porque además creo que me lo merezco, pienso en el futuro. Tengo ganas de mudarme, no se detuvo mi vida. Yo creo que mi vida nunca se detuvo, tengo que resolver, la vida no se detiene, se transforma. Además no estoy sola, tengo 2 hijos que están sufriendo igual o peor, tenían 15 y 2 años. No es mi culpa pero me pesa.

¿Empezaste terapia?

R: sí al poquito tiempo, luego deje de acomodarme.

¿Te sirvió?

R: sí me sirvió.

Participante V

Nombre: Paola

¿Edad?: 48

¿Nacionalidad? Argentina

¿Estudios cursados? Universitarios completo

¿Ser querido que perdiste?: Madre

¿Tiempo transcurrido desde la pérdida? 3 años

1- ¿Podrías describirme tu experiencia al atravesar el duelo y qué significado tiene para ti la pérdida de.....? ¿Cómo era la relación con....?

R: Fue un duelo largo, complicado, yo era muy apegada a mi mamá. Paseábamos, nos dolió que tuvo que sufrir tanto.

2- ¿Podes contarme las emociones que sentiste tras la pérdida?

R: Mucho dolor, bronca. Compasión por que mi mamá sufría. Extrañar mucho.

3- ¿Sentís que experimentaste una sensación de vacío absoluto tras la pérdida?

R: sí

4 ¿Mientras transitabas la pérdida te expusiste a situaciones de riesgo que en otros momentos no lo hubieras hecho?

R: No

5: ¿Con qué frecuencia sentías ganas de llorar? ¿Podías hacerlo? ¿Cómo sentías alivios en esos momentos?

R: Lloraba todos los días, no me escondía.

6: ¿Sentís que transitar el duelo cambió tu forma de ver la vida? Si o no y de qué forma?

R: Los duelos te cambian, no vuelves a ser la misma persona, tenes que acostumbrarte a ser sin esa persona.

7 ¿Cómo describirías tu vida después del duelo en comparación a como era antes?

R: La dinámica cambió un montón, me siento más sola. Esa persona que yo contaba incondicionalmente ya no está.

8-¿Sentís que esa experiencia te hizo valorar más ciertas cosas y sentir más gratitud?

R: No

9: ¿Qué te ayudó a sobrellevar la pérdida en los momentos difíciles?

R: Me ayudó mi hermana que todos los días me hablaba, y hablábamos como estábamos. Mi pareja estuvo también, me apoyó como pudo, él nunca perdió a nadie. Al principio estuvo todo el tiempo, después era ya está, ya pasó. Me apoye en el estudio. No quise apurar procesos, de a poco.

10- ¿Recurriste a apoyo como amigos, familia, profesionales o prácticas religiosas? Sí, no. ¿Ibas con frecuencia a la iglesia? Aumentó tu fe en Dios.

R: No soy creyente. Pienso que su alma, donde esté, está en paz. Ella era muy católica.

11: ¿Sentís que tu familia estuvo presente en ese momento? Si o no ¿Cuál fue la ayuda que te dio? ¿Cuál hubieras necesitado?

R: Si, mi hermana estuvo presente. A esta altura de la vida uno conoce bien lo que el otro puede dar. El trabajo es de uno.

12: ¿Te consideras una persona resiliente? ¿Qué papel juega en tu historia personal ¿

No sé si soy resiliente, uno no puede abandonar, no te queda otra. Puede transitar cada duelo y continuar con mi vida. Dejarme caer no. No sé si salí mejor después del duelo, fui lo suficientemente fuerte.

Participante VII

Nombre: Maricel

¿Edad?: 48 años

¿Nacionalidad? Argentina

¿Estudios cursados? Tecnicatura

¿Ser querido que perdiste?: Padre

¿Tiempo transcurrido desde la pérdida? 3 años

1- ¿Podrías describirme tu experiencia al atravesar el duelo y qué significado tiene para ti la pérdida de.....? ¿Cómo era la relación con....?

R: La muerte repentina de mi papá, mi papá era muy sano. Todavía el médico le decía ojalá cuando tenga su edad, tenga su salud.

Fue muy feo lo mientras venía la ambulancia, le costaba respirar, los minutos en esa ambulancia fueron horas. Nos comunicaron que estaba teniendo un infarto en el hospital y que estaba grave. A la media hora nos avisaron que falleció.

Me dejaron despedirme, no podía creer que estaba muerto.

Tuvimos que ir a reconocer el cuerpo al otro día. Muy duro.

La relación con mi papá fue distante, mucha relación con mi mamá. Pero cuando mi papá me alejaba, hoy me arrepiento de no haber aceptado sus abrazos, de no haberlo escuchado más, o tenerle más paciencia. A mi papá no lo deje llegar mucho a mí.

2: ¿Podes contarme las emociones que sentiste tras la pérdida?

R: Culpa total, enojo, tristeza, miedo y bronca porque me dejaba a mi mamá y a mi hermano discapacitado.

3: ¿Sentís que experimentaste una sensación de vacío absoluto tras la pérdida?

R: Sentís la falta en algún momento, no sé si vacío.

4 ¿Mientras transitaban la pérdida te expusiste a situaciones de riesgo que en otros momentos no lo hubieras hecho?

R: Tome el lugar de acompañar y ocuparme de todo, eso sí. Ya estoy aprendiendo a soltar.

5: ¿Con qué frecuencia sentías ganas de llorar? ¿Podías hacerlo? ¿Cómo sentías alivios en esos momentos?

R: Todas las veces que estaba re mal apareció un colibrí, y soy creyente. Eso me ayudó a soportar.

Lloraba todo el tiempo,

6: Sentís que transitar el duelo cambió tu forma de ver la vida

? Si o no y de qué forma?

Si transitar el duelo me hizo ver la vida de otra forma, no quiero repetir, mi papá y mi mamá discutían un montón, una vez lo vi tan mal y me contó que mi mamá le había pegado. Y lloro mucho. A partir de ese momento, no permitir más violencia, no quiero recibir maltrato como mi papa y morir de un infarto al corazón.

R: La muerte de mi papá fue un disparador para que yo pueda estar donde estoy hoy, empecé terapia, ahí pude entender muchas cosas. Se fue mi papá y se rompió un esquema.

7 ¿Cómo describirías tu vida después del duelo en comparación a como era antes?

R: Me hizo despertar, reflexionar sobre el tiempo restante de mi vida. Darme cuenta

Que no somos nada,

8-¿Sentís que esa experiencia te hizo valorar más ciertas cosas y sentir más gratitud?

R: Valorar no, y gratitud también porque no sufrió.

9: ¿Qué te ayudó a sobrellevar la pérdida en los momentos difíciles?

R: Mis hijos. La terapia. Llorar, la contención de mi esposo, hasta que me dijo no llores más.

10- ¿Recurriste a apoyo como amigos, familia, profesionales o prácticas religiosas? Sí, no. ¿Ibas con frecuencia a la iglesia? Aumentó tu fe en Dios.

R: Primero me enoje mucho. Después me amiga.

11: ¿Sentís que tu familia estuvo presente en ese momento? Si o no ¿Cuál fue la ayuda que te dio? ¿Cuál hubieras necesitado?

R: Fui yo el apoyo hacia los demás.

12: ¿Te consideras una persona resiliente? ¿Qué papel juega en tu historia personal ¿

R: Soy de mirar para adelante, fijate todo lo que viví la discapacidad de mi hermano, la violencia psicológica durante 25 años. Y Todavía digo me queda un cuarto de vida y lo quiero vivir de otra manera.

### Participante VIII

Nombre: Marcela

¿Edad?: años

¿Nacionalidad? Argentina

¿Estudios cursados? Secundario

¿Ser querido que perdiste?: Marido

¿Tiempo transcurrido desde la pérdida? 3 años

1- ¿Podrías describirme tu experiencia al atravesar el duelo y qué significado tiene para ti la pérdida de.....? ¿Cómo era la relación con....?

R: Fue traumático todo, se enfermó de Leucemia y al mes y medio murió.

Lo trajimos a casa para que muera en paz. Sabíamos con mis hijos que era una enfermedad terminal. Eso hizo que pudiéramos despedirnos de él.

2- ¿Podes contarme las emociones que sentiste tras la pérdida?

R: Me puse una coraza por mis hijos, había que sostener, después de un tiempo sosteniendo viene el derrumbe. También Vacío y tristeza

3- ¿Sentís que experimentaste una sensación de vacío absoluto tras la pérdida?

R: Sí y tristeza.

4 ¿Mientras transitabas la pérdida te expusiste a situaciones de riesgo que en otros momentos no lo hubieras hecho?

R: No, pero me compre una parcela.

5: ¿Con qué frecuencia sentías ganas de llorar? ¿Podías hacerlo? ¿Cómo sentías alivios en esos momentos?

Trataba de estar sola para llorar

6: ¿Sentís que transitar el duelo cambió tu forma de ver la vida? Si o no y de qué forma?

R: Mi vida cambió, empecé a ayudar a todas las personas que podía. A partir de ahí soy muy empática

7 ¿Cómo describirías tu vida después del duelo en comparación a como era antes?

R: Fue muy doloroso los primeros años, extrañas, pensas que la vida ya no importa, pensamientos tristes todo el tiempo. Mi vida cambió, empecé a ayudar al mundo. A partir de ahí soy muy empática

8-¿Sentís que esa experiencia te hizo valorar más ciertas cosas y sentir más gratitud?

R: Nada es igual, madure, tengo más sabiduría, aprendizaje.

9: ¿Qué te ayudó a sobrellevar la pérdida en los momentos difíciles?

R: Yo era el apoyo de mis hijos y nietos. La terapia.

10- ¿Recurriste a apoyo como amigos, familia, profesionales o prácticas religiosas? Sí, no. ¿Ibas con frecuencia a la iglesia? Aumentó tu fe en Dios.

R: No porque me enoje con Dios.

11: ¿Sentís que tu familia estuvo presente en ese momento? Si o no ¿Cuál fue la ayuda que te dio? ¿Cuál hubieras necesitado?

R: Era una pandemia, nadie podía acompañarnos.

12: ¿Te consideras una persona resiliente? ¿Qué papel juega en tu historia personal

### Participante IX

Lilian

¿Edad?: 60 años

¿Nacionalidad? Argentina

¿Estudios cursados? Universitarios

¿Ser querido que perdiste?: Marido

¿Hace cuánto tiempo? 22 años

1- ¿Podrías describirme tu experiencia al atravesar el duelo y qué significado tiene para ti la pérdida de.....? ¿Cómo era la relación con....?

Estuve casada 17 años, muy enamorada. Era muy buena persona, tenemos 3 hijos, había que trabajar, mantener a los chicos. “Me arrancaron la mitad de mi cuerpo”

No podía hacer el duelo, no tenía tiempo. Lloraba tapándome con la sábana de noche para que no me escucharan. La parte económica fue muy difícil.

2- ¿Podes contarme las emociones que sentiste tras la pérdida?

R: Impotencia, mucho dolor- Fue muy doloroso, Soledad, desamparo, angustia, tristeza.

Cuando pierdes a tu compañero de vida, siempre soy optimista y con una sonrisa, pero no podía ocultar, estaba hecha pelota. En el trabajo al camino lloraba, entraba y me lavaba la cara. Sentir que te falta la mitad, me arrancaron la mitad del cuerpo.

3- ¿Sentís que experimentaste una sensación de vacío absoluto tras la pérdida?

R: Sí y que me faltara una parte de mi cuerpo.

4 ¿Mientras transitabas la pérdida te expusiste a situaciones de riesgo que en otros momentos no lo hubieras hecho?

R: Si, era como una súper héroe que medía consecuencias. Por mis hijos.

5: ¿Con qué frecuencia sentías ganas de llorar? ¿Podías hacerlo? ¿Cómo sentías alivios en esos momentos?

R: No sentía alivio en ningún momento, el estudio fue un escape, lloraba siempre que no me veían los chicos. El baile es mi mejor terapia, socializar. Yo tenía que contener a mis viejos, a mis hijos. O tenía que contener a mis viejos, a mis hijos. Yo era la fuerte, mamá lloraba mucho me decía “no quería que te pase lo mismo que a mí” ella era viuda también.

6: ¿Sentís que transitar el duelo cambió tu forma de ver la vida? Si o no y de qué forma?

R: Sí me di cuenta que el dolor de una pérdida, es para todos igual, no importa que hayas perdido. Aprendí a aceptar al otro como es con su dolor.

7 ¿Cómo describirías tu vida después del duelo en comparación a como era antes?

R: No dormía nada, trabajaba todo el tiempo, estaba muy mal económicamente. Si crecí, maduré, me hice más fuerte.

8-¿Sentís que esa experiencia te hizo valorar más ciertas cosas y sentir más gratitud?

R: Me pasaron tantas cosas, crecí tanto como persona. Llegue a agradecer en un momento todo lo malo que me pasó en la vida. Cuando el duelo termina y la paz interior llega, cuando uno sabe agradecer. Si no me hubiera pasado todo lo que me paso no sería lo que soy hoy como persona. No hubiese luchado tanto, no hubiese afrontado la situación, cuando estás sola tienes que afrontar todo. Tratar de resolver los problemas, buscar soluciones sola con tus hijos... a veces en momentos críticos.

9: ¿Qué te ayudó a sobrellevar la pérdida en los momentos difíciles?

R: Mucha gente de la comunidad, del colegio religioso de mis hijos. Mis hermanos, compañeras de trabajo.

10- ¿Recurriste a apoyo como amigos, familia, profesionales o prácticas religiosas? Sí, no. ¿Ibas con frecuencia a la iglesia? Aumentó tu fe en Dios.

Soy muy religiosa, la comunidad de la parroquia me ayudó muchísimo. El cura me ayudó también, iba a misa también. Si aumenta, la fe uno la lleva adentro.

11: ¿Sentís que tu familia estuvo presente en ese momento? Si o no ¿Cuál fue la ayuda que te dio? ¿Cuál hubieras necesitado?

Mis hermanos si me ayudoe, Mis padres no, me molesta su falta de apoyo.

12: ¿Te consideras una persona resiliente ? ¿Qué papel juega en tu historia personal ¿

R: Me caigo y me levanto, me repongo y sigo. Yo me llamo el ave “feliz “. Siempre fui de afrontar las situaciones.

Entrevista X

Nombre: Laura

¿Edad?: 31 años

¿Nacionalidad? Argentina

¿Estudios cursados? terciarios

¿Ser querido que perdiste?: Mamá

¿Hace cuánto tiempo? 22 años

1¿Podrías describirme tu experiencia al atravesar el duelo y qué significado tiene para ti la pérdida de.....? ¿Cómo era la relación con....?

R: No me despedí recuerdo, era chica tenía 8 años, recuerdos muy vagos, del día a día. Recuerdos malos de mi mamá no tengo.

2: ¿Podes contarme las emociones que sentiste tras la pérdida?

R: Me enoje muchísimo, hoy con el tiempo me doy cuenta que no lo entendía.

3: ¿Sentís que experimentaste una sensación de vacío absoluto tras la pérdida?

R: No recuerdo haber sufrido, porque no entendía.

4: ¿Podes contarme las emociones que sentiste tras la pérdida?

R: Me enoje muchísimo, hoy con el tiempo me doy cuenta que no lo entendía.

5: ¿Sentís que experimentaste una sensación de vacío absoluto tras la pérdida?

R: No recuerdo haber sufrido, porque no entendía.

6 ¿Mientras transitaban la pérdida te expusiste a situaciones de riesgo que en otros momentos no lo hubieras hecho?

R: Lo que recuerdo que yo llamaba la atención, quería atención.

7: ¿Con qué frecuencia sentías ganas de llorar? ¿Podías hacerlo? ¿Cómo sentías alivios en esos momentos?

R: No sé si en ese momento sentía tan seguido ganas de llorar, hoy de grande cuando siento ganas, digo “¿cómo vas a llorar por eso? Paso mucho tiempo”

8: ¿Sentís que transitar el duelo cambió tu forma de ver la vida? Si o no y de qué forma?

R: Sí 100%, siento que podes entender a otras personas, me pego por el lado de la empatía, no sabemos porque está pasando la otra persona.

9 ¿Cómo describirías tu vida después del duelo en comparación a como era antes?

R: Cuando murió mi abuela sufrí mucho pero pensé ¿otro duelo más ¿ esto ya me paso?

10-¿Sentís que esa experiencia te hizo valorar más ciertas cosas y sentir más gratitud?

R: Sí valorar más a las personas, identificar más a las personas quien vale la pena quien no?

10: ¿Qué te ayudó a sobrellevar la pérdida en los momentos difíciles?

R: El 99 % amigas siempre.

11- ¿Recurriste a apoyo como amigos, familia, profesionales o prácticas religiosas? Sí, no. ¿Ibas con frecuencia a la iglesia? Aumentó tu fe en Dios.

R: Nunca fui religiosa,

¿Piensas que una vez que nos morimos hay otro plano donde estamos bien?

No sé si algo, si pienso que dejan de sufrir.

¿Sentís que tu familia estuvo presente en ese momento? Si o no ¿Cuál fue la ayuda que te dio? ¿Cuál hubieras necesitado?

R: Mis hermanos siempre estuvieron. Con la familia no sentí apoyo, hubo una ruptura cuando falleció mi mamá.

12: ¿Te consideras una persona resiliente?¿Qué papel juega en tu historia personal ¿

R: Creo que bastante bien Salí después de lo que paso, Soy resiliente. Si entiendo los cambios que suceden en la vida y me adapto.

Entrevista XII

Nombre: Andrea

¿Edad?:41

¿Nacionalidad? Chilena ( Nacionalizada hace 5 años)

¿Estudios cursados? Profesorado

¿Ser querido que perdiste?: Pareja

¿Tiempo transcurrido desde la pérdida? 8 años

1- ¿Podrías describirme tu experiencia al atravesar el duelo y qué significado tiene para ti la pérdida de.....? ¿Cómo era la relación con....?

Yo no me esperaba que él muriera, era muy fuerte, ayudaba a mucha gente porque era terapeuta.

R: Seguí en piloto automático, me colgué de todo salvavidas. Me pude despedir y eso me ayudó.

2- ¿Podes contarme las emociones que sentiste tras la pérdida?

R: Vacío absoluto

3- ¿Sentís que experimentaste una sensación de vacío absoluto tras la pérdida?

R: Si

4 ¿Mientras transitaban la pérdida te expusiste a situaciones de riesgo que en otros momentos no lo hubieras hecho?

R: NO

5: ¿Con qué frecuencia sentías ganas de llorar? ¿Podías hacerlo?¿ Cómo sentías alivios en esos momentos?

R: Todo el tiempo, ponía música, tengo poco recuerdo.

6: ¿Sentís que transitar el duelo cambió tu forma de ver la vida? Si o no y de qué forma?

R: Totalmente. Estamos en la etapa humana, esto se acaba. Hay que aprovechar al máximo la vida.

7 ¿Cómo describirías tu vida después del duelo en comparación a como era antes?

R: Muy difícil

8-¿Sentís que esa experiencia te hizo valorar más ciertas cosas y sentir más gratitud?

R: Sí y No vale la pena ser apegado, tomarse todo tan a pecho.

9: ¿Qué te ayudó a sobrellevar la pérdida en los momentos difíciles?

R: Mis hijos, yoga, velas, cantar, el sol.

10- ¿Recurriste a apoyo como amigos, familia, profesionales o prácticas religiosas? Sí, no. ¿Ibas con frecuencia a la iglesia? Aumentó tu fe en Dios.

R: Me acercó más, yo ya tenía fe.

11: ¿Sentís que tu familia estuvo presente en ese momento? Si o no ¿Cuál fue la ayuda que te dio? ¿Cuál hubieras necesitado?

R: Lo que pudieron.

12: ¿Te consideras una persona resiliente?¿Qué papel juega en tu historia personal ¿

Si , tuve relaciones difíciles, me mude de país. Siempre acepte los cambios. Hay que ver el lado positivo de las cosas. Lo conocí y viví todo este tiempo con él.

### Anexo III

#### Formulario de Consentimiento Informado

Me ha sido explicado que el presente Trabajo Final Integrador, llevado adelante por Laura Villarreal (DNI 28.830.290) en la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad, posee como finalidad conocer las “Experiencias de duelo y Resiliencia que atraviesan las mujeres al perder un ser querido”.

Mi participación en la investigación consiste en responder desde mi experiencia las preguntas (12) de interés para el caso y aportar toda información que considere necesario al respecto. La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, utilizada con fines académicos para el análisis de los resultados, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Habiendo sido informado/a sobre el objetivo de la investigación, acepto voluntariamente participar en este trabajo de investigación.

Firma:

Firma Profesional Informante:

Aclaración: Aclaración:

DNI: DNI:

Fecha:

