



LA IMPORTANCIA DEL TRABAJADOR SOCIAL EN DUELOS POR PÉRDIDA FAMILIAR: PÉRDIDA DE UN HIJO/A.

Trabajo de Fin de grado: Grado en Trabajo Social

Autoría: Lidia Cid Carracedo

Director: Almudena María Juárez Rodríguez

Fecha de entrega: 10/06/2019

Curso: 5º año

ÍNDICE

RESUMEN/ ABSTRACT

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. OBJETIVOS.....	3
2.1 OBJETIVO GENERAL.....	3
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	3
2.3 METODOLOGÍA.....	4
2.4 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.....	3
3. EL DUELO.....	6
3.1 DEFINICIÓN.....	6
3.2 EL APEGO.....	9
3.3 TIPOS.....	11
3.4 ETAPAS.....	13
3.5 CARACTERÍSTICAS.....	18
4. ASPECTOS BÁSICOS DEL DUELO.....	20
4.1 ORIGEN Y CAUSAS.....	20
4.2 DISTINTOS ENFOQUES TEÓRICOS SOBRE EL DUELO.....	22
5. DUELO POR PÉRDIDA DE HIJO/A.....	24
5.1 PÉRDIDA DE HIJO/A.....	24
5.2 CULPA.....	26
5.2 TAREAS DE AFRONTAMIENTO.....	27
6. IMPORTANCIA DE LA INTERVENCIÓN DEL TRABAJADOR/A SOCIAL...28	
6.1 PROCESO DE INTERVENCIÓN.....	28
6.2 RESILIENCIA.....	29
6.3 PAUTAS DE AUTOCUIDADO.....	30
6.4 ACOMPAÑAMIENTO PROFESIONAL.....	32
7. PROPUESTA DE MEJORA EN RELACIÓN AL ACOMPAÑAMIENTO PROFESIONAL POR PARTE DEL TRABAJADOR SOCIAL ANTE UN PROCESO DE DUELO.....	34
8. CONCLUSIONES.....	37
9. BIBLIOGRAFÍA.....	39

RESUMEN

El trabajo que a continuación se presenta versa sobre la importancia del trabajador social en duelos por pérdida de un ser querido, haciendo hincapié en los duelos por pérdida de hijo/a.

Este trabajo ofrece una visión sobre el proceso de duelo por el que pasa una persona ante dicha pérdida, reflexionando sobre la importancia que presenta el trabajador/a social en la intervención en relación a este proceso, así como en el acompañamiento de los progenitores, quienes sufren la pérdida de forma más directa. Se incluye una propuesta de mejora, basada en un decálogo de buenas prácticas dirigido a dichos profesionales, con la finalidad de mejorar la calidad de vida de los progenitores así como familiares que sufren la pérdida, consiguiendo la aceptación y superación del fallecimiento.

Palabras clave: pérdida, duelo, trabajador social, intervención, acompañamiento, apego.

ABSTRACT

The following work deals with the importance of the social worker in mourning for the loss of a loved one, emphasizing duels for the loss of a child.

This work offers a vision about the process of mourning that a persona goes through before said loss, reflecting on the importance that the social worker presents in the intervention in relation to this process, as well as in the accompaniment of the parents, who they suffer loss more directly. An improvement proposal is included, based on a decalogue of good practices directed to said professionals, with the purpose of improving the quality of life of the parents as well as relatives who suffer the loss, obtaining the acceptance and overcoming of the death.

Keywords: loss, mourning, social worker, intervention, accompaniment, attachment.

1. INTRODUCCIÓN

El tema que voy a exponer se centra en el duelo ante la pérdida familiar de un ser querido, concretamente la pérdida de un hijo/a así como también, la importancia respecto a la participación del trabajador social en el proceso de elaboración, intervención y acompañamiento en el duelo. El principal objetivo que plantea este estudio, tiene como propósito la mejora de la intervención social en el ámbito profesional, dirigida principalmente a los progenitores quienes sufren el impacto del dolor más directamente.

Todos los seres humanos en alguna ocasión de su vida han sufrido un proceso de cambio, también conocido como “pérdida” en el que se produce la ausencia material o personal, es decir, algo o alguien considerado como valioso en la vida de una persona (Acero, 2004).

La pérdida de un ser querido es una experiencia compleja, acompañada por un conjunto de condicionantes traumáticos que suponen un bloqueo para la persona afectada (Campos, 2015). El fallecimiento de las personas más cercanas al entorno familiar; padre, madre, pareja, hijo/a, implican un mayor impacto emocional y afectivo en la persona quien lo sufre. Uno de los factores que más pueden bloquear, cambiando la vida de una persona es la pérdida de un hijo de forma imprevista (Echeburúa y Herrán, 2007).

Dicha pérdida implicará el afrontamiento de un duelo (Cabodevilla, 1999). Tanto la pérdida como el posterior proceso de duelo anteriormente mencionado, suponen procesos imprescindibles ante los que el individuo se encuentra expuesto significativa y repetidamente, es fundamental superar el afrontamiento del mismo para reparar el dolor de la pérdida (Campos, 2015).

Desde esta perspectiva, el trabajo de dolor y el abatimiento causado por el fallecimiento es un elemento fundamental en el proceso de duelo, siendo los eslabones más importantes, los progenitores, quienes constituyen el elemento central del Trabajo Social, siendo el eje fundamental de intervención en base a la problemática y estado de crisis que la pérdida ha supuesto.

Por ello, es necesaria la presencia y participación de Trabajo Social en el proceso de duelo, motivo principal por el que mi Trabajo Final de Grado se orientará hacia la importancia del trabajador social en duelos por pérdida familiar. Se hará especial alusión a la pérdida de hijo/a, ya que supone un elemento de cambio en la evolución de la vida de las personas quienes padecen la pérdida.

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Estudiar la relevancia de la gestión del duelo en el ámbito familiar, haciendo especial alusión a la pérdida de un hijo/a con la finalidad de mejorar la intervención social en el ámbito profesional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer las características que presenta un proceso de duelo por pérdida de un familiar directo, concretamente, hijo/a.
- Analizar el elemento de la resiliencia como componente principal ante un proceso de afrontamiento del duelo.
- Estudiar el proceso de intervención que se lleva a cabo con personas quienes han sufrido la pérdida de un hijo/a.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

- ¿Es diferente el proceso de duelo cuando se trata de la pérdida de un hijo/a?
- ¿Se vive de distinta manera entre los padres?
- ¿Es importante el elemento de la resiliencia en el afrontamiento del proceso de duelo? ¿El algo superable?
- ¿Qué importancia tiene la atención en los duelos con relación al Trabajo Social?
- ¿Es importante la figura del Trabajador Social en este proceso? ¿Por qué?

METODOLOGÍA

Este proyecto se centra en el estudio de la importancia que tiene la gestión del proceso de duelo en el contexto familiar. En el mismo, se hace especial mención a aquellas situaciones en las que se produce la pérdida de un hijo/a, cuyo objetivo principal está dirigido a la mejora de la intervención social en el ámbito profesional. La estructura del mismo, se compone de un índice en el que se han organizado los distintos contenidos sobre los que versa el trabajo realizado.

La metodología de este informe se ha sustentado, primeramente, en la revisión documental y bibliográfica del estado actual y precedente de la cuestión seleccionada.

Mediante el presente trabajo se ha llevado a cabo un estudio exhaustivo sobre el proceso de duelo por pérdida de un familiar directo, concretamente, la pérdida de un hijo/a sobre la que va a tratar dicha cuestión y que supone, según varios estudios un proceso de difícil aceptación y afrontamiento.

En primer lugar, se ha realizado una búsqueda de información en torno al duelo, así como el conjunto de factores que componen dicho proceso, como son: definición, tipología, etapas y características correspondientes al mismo. Se explicará el elemento del apego, considerado como fundamental en relación a la elaboración del proceso de duelo. Es importante desarrollar los aspectos básicos del proceso de duelo, haciendo hincapié en el origen y las causas del mismo, así como también diferentes enfoques teóricos sobre el duelo.

En segundo lugar, mediante el uso del análisis bibliográfico se analizará el fenómeno en torno al que gira la realización de este trabajo, el duelo por pérdida de hijo/a, en el que se abordarán aspectos relacionados con la culpa y tareas de afrontamiento por parte de los progenitores y familiares ante dicha pérdida. Posteriormente, se profundizará en el proceso de intervención que se lleva a cabo, con el principal objetivo de realizar una propuesta de mejora en la intervención con personas quienes han sufrido la pérdida familiar de su hijo/a, que será explicada posteriormente.

Seguidamente, se hará referencia a la importancia del trabajador/a social en la intervención familiar respecto a la pérdida de hijo/a, otorgando especial atención a algunas de las herramientas necesarias de uso en este proceso, como son; resiliencia, pautas de autocuidado, así como acompañamiento profesional durante el proceso de aceptación y afrontamiento del suceso traumático.

Para finalizar, en relación al estudio de datos obtenidos anteriormente descritos, se ha desarrollado una propuesta de mejora fundamentada en un decálogo de buenas prácticas dirigidas al trabajador/a ante este tipo de duelos, centrada en la intervención social con personas quienes han sufrido la pérdida familiar de su hijo/a, como principal soporte y apoyo al proceso de duelo que realizan.

3. EL DUELO

3.1 DEFINICIÓN

El concepto duelo se aplica a una variedad de sucesos que no solo se reducen a la pérdida o fallecimiento de una persona cercana con la que se mantiene un vínculo afectivo. En la vida de una persona, se puede presentar un proceso de duelo ante cualquier tipo de situación que sea esencial para la misma, siendo el más doloroso el que se produce cuando fallece un ser querido (Gómez, 2007).

Siguiendo las líneas teóricas de algunos autores, a continuación se definirá el concepto duelo.

Según indica Bowlby (1998), el duelo es definido como un proceso en el que la persona se ve afectada por la pérdida o ausencia de un ser querido con el que mantenía un vínculo de afecto significativo, conllevando a episodios caracterizados por la tristeza y el sufrimiento.

Como también señala Meza, el proceso de duelo es también conocido como *“reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo; o, también, la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe”* (Meza et al., 2008:28).

Respecto a los conceptos anteriormente descritos, es importante destacar dos elementos principales en cada uno de ellos, el duelo comúnmente asociado a la pérdida de objeto o persona, así como el vínculo afectivo o la significación de la pérdida para el sujeto que la padece. Como consecuencia, se producen sentimientos y emociones negativas producto de la situación, unidas a unas circunstancias de carácter emocional y mental que conforman una reacción normal ante la pérdida (Acero, 2004).

Es importante mencionar algunos de los síntomas que acompañan a la persona en la realización del proceso de duelo, según Acero (2004), una vez se ha producido la pérdida se presentan una serie de manifestaciones a nivel físico, mental, emocional y espiritual, que desordenan la personalidad integrada de la persona que lo experimenta.

A nivel físico, las reacciones o padecimientos del cuerpo más comunes ante esta situación, son:

- Dolores agudos a nivel de pecho. Normalmente, son más comunes en las mujeres que en los hombres.
- Cuadros de pánico. En la mayoría de ocasiones se producen cuando las personas afectadas residen solas en el domicilio.
- Cefaleas o dolores de cabeza y sensación de compresión.
- Dificultad para conciliar el sueño.
- Pérdida del apetito, unida a una falta de motivación.
- Pérdida de fuerza física unida a una constante sensación de debilidad.
- Sensación de inquietud y agitación continuas.
- Alteración nerviosa.
- Falta de deseo sexual.
- Tendencia a respirar suspirando.

A nivel emocional, las reacciones más comunes ante esta situación, son:

- Aturdimiento: Sensación de pérdida de control respecto a los sentidos, caracterizado principalmente por rigidez e insensibilidad.
- Pánico: Posibilidad de tener reacciones histéricas contra sí mismo o contra los demás así como un comportamiento agresivo ante las circunstancias.
- Incredulidad: Dificultad en la aceptación del momento presente posterior al fallecimiento.
- Rechazo o negociación: Fantasía así como uso de recuerdos pasados como recurso para aplacar el dolor.
- Ira: La ira es una emoción que estará presente de forma constante durante el proceso de duelo y afrontamiento de la realidad, llenando a la persona de impotencia. Este sentimiento estará dirigido o en contra de los médicos, uno mismo, algunos familiares, personas ajenas al suceso incluso en ocasiones contra el propio fallecido. Se ha tener en cuenta que la ira es una emoción natural, producto de la pérdida en el enfrentamiento de los obstáculos en el proceso de afrontamiento ante el suceso.

Las mayores dificultades que se van a encontrar a la hora de intervenir con la persona afectada son a nivel emocional, concretamente las descritas anteriormente.

A nivel mental, una vez se ha producido la pérdida se presenta la intervención de una serie de elementos:

- Culpabilidad.
- Miedo.
- Tristeza, vacío.
- Depresión.
- Pérdida de proyectos, pérdida del sentido de la vida.
- Complicaciones para retener datos en la memoria.

Por último, a nivel espiritual, se pueden identificar las siguientes manifestaciones:

- Enfrentamiento con una conciencia de limitaciones
- Perdemos la denominada “ilusión de inmortalidad” ante la que no se está preparado para que suceda.

En relación a lo descrito anteriormente, se han de tener en cuentas algunas de las posibles situaciones que pueden manifestarse en el afectado posterior al fallecimiento, y se deben evitar:

- Evitar aislamiento
- Mantener rutinas de la vida diaria
- Búsqueda de ayuda profesional

Estas manifestaciones son naturales pero se ha de evitar que permanezcan en el tiempo, haciendo vulnerable a la persona afectada.

La intervención de los factores físico, emocional, espiritual y mental en el proceso y desarrollo de duelo, están caracterizados por la periodicidad e intensidad en función de la dimensión y significado de la pérdida para cada persona (Gómez, 2007). Estos elementos se tendrán en cuenta una vez se realice la elaboración e intervención en duelo, con la finalidad de dar solución y mejora al afrontamiento de la pérdida.

3.2 EL APEGO

Para conocer y comprender la pérdida y lo que esta misma conlleva, es necesario entender la conducta humana así como el impacto que implica este proceso en la persona afectada, el cual está asociado con el elemento del apego (Worden, 1997).

Una de las principales figuras que utilizaré para explicar el apego será John Bowlby, quién ha sido muy significativo respecto a las aportaciones en relación a dicha cuestión.

Siguiendo las líneas teóricas de Bowlby (1977), el apego es fruto de la ausencia del refuerzo de determinadas necesidades biológicas. Los vínculos de apego se generan en torno a la necesidad de seguridad del propio individuo, a edades muy tempranas tanto en niños como en adultos, perdurando gran parte de la vida. El autor ejemplifica los vínculos de apego a través de casi todas las especies de mamíferos y considera que dicha conducta tiene un valor de supervivencia.

Para entender los vínculos afectivos que se establecen entre las personas así como las reacciones emocionales del ser humano en el momento en el que los vínculos creados se ven rotos o amenazados, es necesario explicar la teoría del apego de Bowlby. (Worden, 1997).

Para ello, se explicará previamente la conducta de apego que sienta las bases de dicha teoría y es definida como *“cualquier forma de comportamiento que hace que una persona alcance o conserve proximidad con respecto a otro individuo diferenciado y preferido. En tanto que la figura de apego permanezca accesible y responsa, la conducta puede consistir en una mera verificación visual o auditiva del lugar en que se halla y en el intercambio ocasional de miradas y saludos. Empero, en ciertas circunstancias se observan también seguimiento o aferramiento a la figura de apego, así como tendencia a llamarla o a llorar, conductas que en general mueven a esa figura a brindar sus cuidados”* Bowlby (1993: 60).

En esta teoría, el autor fundamenta la necesidad de establecer lazos afectivos de carácter significativo entre las personas al proceso de socialización, en el que el individuo es un ser de relaciones tendiente a la socializarse (Bowlby, 1998).

Toda persona tiene una figura de apego en su vida, a través de la cual va adquiriendo nuevas capacidades, y según indica Bowlby (1977) la figura de apego es imprescindible, en función de la misma se determinará la capacidad del sujeto para formar nuevos vínculos afectivos a lo largo de su vida. En el momento en el que dicha figura desaparece o se ve amenazada, crea en ellos una ansiedad intensa y un choque emocional muy fuerte (Worden, 1997).

Las situaciones que ponen en peligro el mantenimiento de un vínculo afectivo siendo este, el objetivo principal de la conducta del apego, conllevan a la presencia de un conjunto de unas respuestas propias muy definidas por parte de la persona afectada. Dichas reacciones se manifestarán en mayor intensidad cuanto mayor sea la posibilidad de la pérdida. Cuando esto ocurre, la persona intensifica sus conductas de apego, manifestando sentimientos como, aferramiento, tristeza, aflicción y por el contrario, cuando la relación se normaliza, se vuelve a encontrar el vínculo y se calman los estados de abatimiento (Bowlby, 1977).

Como indica Botella (2005), el elemento del apego establece unas funciones principales por las que se rige, siendo estas:

- Estructura para conocer el mundo que aporta seguridad al sujeto.
- Soporte en el que apoyarse y sentirse protegido ante la presencia de cualquier tipo de peligro o amenaza.
- Manutención de la proximidad y cercanía.

La teoría del apego asociada a la pérdida de un hijo/a por parte de los progenitores, implica la ruptura sin retorno de una unión creada desde el inicio de la vida que supondrá un antes y un después en las personas afectadas, siendo necesario el proceso de intervención y elaboración del duelo fundamentado desde el apego.

3.3 TIPOS

La muerte es un fenómeno siempre presente en la evolución de la sociedad, de carácter generalizado y observable, así como también origen fundamental del inicio de duelos ante una pérdida. Existen importantes diferencias entre las culturas existentes de igual manera que en la tipología, formas del proceso de duelo y la atención al mismo (Tizón, 2007).

Como he comentado anteriormente, el duelo más doloroso es la pérdida de un ser querido, es conveniente explicar la tipología de duelos existente para conocer e identificar la situación de la persona afectada. Esto, será clave en mejora de la elaboración y atención en el proceso de duelo.

A continuación, se explicarán los diferentes tipos de duelo que existen según lo describe Meza et al., (2008):

1. *Duelo normal*: El concepto duelo “normal” está compuesto por una mezcla de sentimientos y conductas lógicas y propias tras la pérdida. Según investigaciones realizadas, las conductas así como comportamientos manifestados adoptados por la persona afectada, son considerados como una reacción humana natural independientemente de las circunstancias que acompañen a la pérdida. Si estas conductas se prolongan en el tiempo, el proceso de duelo normal pasará a ser un proceso de duelo patológico, caracterizado por la persistencia de anomalías que se extienden a lo largo del tiempo existiendo la posibilidad de derivar en otro tipo de problema psiquiátrico.
2. *Duelo patológico*: El duelo patológico es un duelo atípico que se alarga en el tiempo, se presenta en diferentes formas y se conoce por distintos nombres. Es la intensificación del duelo normal a un nivel superior, en el que la persona presenta comportamientos desadaptativos permaneciendo en un estado de bloqueo sin avance. Este duelo es considerado como un proceso sin resolver que se caracteriza por ser complejo y crónico, perdurando en el tiempo y desbordando la vida de la persona que lo padece, sin avanzar hacia una resolución. Este proceso conlleva interrupciones frecuentes en el intento de afrontar el duelo. Es importante indicar uno de los factores de riesgo principales propios del duelo patológico, cuando el dolor moral se prolonga en el tiempo y la intensidad no coincide con el mismo,

impidiendo el desarrollo de la persona, así como de sus emociones y sentimientos sin más ocupación que la rememoración del ser querido.

3. *Duelo anticipado*: El duelo anticipado comienza antes del fallecimiento de la persona, no en el momento del suceso. Es un proceso caracterizado por la emisión de un diagnóstico de incurabilidad, en el que existen sentimientos de tristeza por parte de los familiares, adquiriendo a su vez una adaptación previa ante la situación que se acaba de crear al conocer la noticia. Seguidamente, se crea lo que se conoce como duelo anticipado, ofreciendo la posibilidad de compartir sentimientos y emociones con la persona y prepararse para su futura despedida.
4. *Pre-duelo*: Es un proceso de duelo que consiste en creer plenamente que el ser querido ha fallecido “en estado de salud”. Normalmente se da en aquellos casos en los que la persona haya perdido su estado de salud mental o física. Esto, ocurre en situaciones en las que el cuidador presencia la transformación de la persona por la enfermedad hasta tales extremos, que en algunos casos no se le reconoce. Es importante mencionar, que este duelo así como el duelo anticipado descrito anteriormente, requieren de la emisión de un diagnóstico de enfermedad médica o mental crónica.
5. *Duelo inhibido*: Este proceso de duelo también se conoce como duelo negado. En este proceso, prevalece una negación ante el fallecimiento del ser querido en el que la persona afecta rechaza el proceso de afrontamiento de la realidad ocurrida. Persiste una falsa euforia con posibilidad patológica de la aflicción como mecanismo de autodefensa que utiliza la persona para evitar el dolor causado por la muerte del ser querido.
6. *Duelo crónico*: Un duelo crónico se caracteriza por presentar una duración muy larga, existiendo la posibilidad de ocupar toda una vida de la persona afectada. En ningún momento el duelo crónico presenta una conclusión positiva.

3.4 ETAPAS

Las etapas del proceso de duelo han ido evolucionando a lo largo de los tiempos, concibiéndose las mismas como reacciones humanas que las personas tienen ante una pérdida. Es importante indicar que dichas etapas están formadas en base a las reacciones que presentan muchas personas ante la ausencia de un ser querido, pero no existe una reacción como tal así como tampoco una pérdida típica. El proceso de duelo es único, propio e individual (Kubler-Ross y Kessler, 2015).

Siguiendo las bases teóricas establecidas por Kubler- Ross y Kessler (2015), existen cinco etapas de carácter universal que conforman el proceso de duelo ante una pérdida y mediante las cuales, se aprenderá a aceptar la ausencia de un ser querido a través de la identificación de sentimientos y emociones. Es relevante mencionar que dichas etapas no siguen un proceso lineal, es decir, no tienen por qué ocurrir todas las fases ni en el mismo orden establecido.

Según Kubler- Ross y Kessler (2015), todo proceso de duelo se compone de una serie de fases o etapas:

1. Negación:

La negación es un elemento primordial en el proceso de duelo. Años atrás, este término era asociado con la persona enferma, no obstante, en la actualidad, para una persona que ha sufrido la pérdida de un ser querido la negación tiene una connotación simbólica.

Este elemento impide a la persona entender que la pérdida implica no poder ver más al fallecido así como otra serie de consecuencias difíciles de comprender en los primeros momentos, haciendo que la persona afectada pueda refugiarse en la parálisis, incluso en la insensibilidad.

La negación no supone la negación como tal de la muerte sino la dificultad para afrontar completamente los hechos, la pérdida es una realidad excesiva para la psique de la persona, que utiliza la negación como forma de explicar la pérdida sin poder asimilar por completo lo ocurrido.

La negación posibilita la asimilación de sentimientos de manera inconsciente, creando una forma en la que la persona afectada pueda distanciarse momentáneamente de la realidad y el dolor que esta implica. La presencia de la negación y conmoción en esta primera etapa de duelo es compleja, la persona se siente triste, no ve sentido a la vida, aunque no dejan de ser elementos imprescindibles para hacer frente a la pérdida y ayudan a dosificar el dolor ante los hechos ocurridos. Estos elementos se consideran como mecanismos de protección de la psique, dejando comprender poco a poco la pérdida. La negación se basa en el cuestionamiento constante de la realidad por parte de la persona afectada, no se trata de olvidar, sino de vivir con la pérdida y el recuerdo del ser querido.

En esta etapa, la persona comenzará a descubrir sentimientos y emociones propios a la pérdida a través de contar el suceso de forma repetitiva, es una manera de enfrentarse a las dificultades, negando el dolor pero si aceptando la realidad. La negación va siendo menor a medida que pasa el tiempo, siendo reemplazada por la realidad en la que se busca un cómo y por qué, y poco a poco se va aceptando la realidad de la pérdida, entrando en un proceso de curación y reflexión personal en la que se manifiestan sentimientos anteriormente negados.

2. Ira:

En esta etapa, la ira es un elemento que no tiene por qué ser aceptable ni lógico. Por regla general, la ira puede estar dirigida al ser querido, a cualquier persona de su entorno, incluso a nosotros mismos. La ira se refleja a través de sentimientos de enfado, aflorando en los momentos en los que la persona afectada se siente lo bastante segura como para saber que pase lo que pase, sobrevivirá. En los primeros momentos nos resulta sorprendente el haber sobrevivido a los hechos ocurridos, seguidamente, afloran nuevos sentimientos relacionados con tristeza, soledad y miedo. Estos sentimientos surgen una vez la persona afectada comienza cuando empieza a funcionar de nuevo a un nivel básico.

La ira es un elemento imprescindible en el duelo, es una de las emociones con las que más se familiariza la persona, necesaria para afrontar la situación y comenzar un proceso de curación con uno mismo.

Se utiliza como un mecanismo de defensa para evitar profundizar en los sentimientos más intensos, hasta que la persona está preparada para afrontarlos.

La ira es poder y presenta la posibilidad de que la persona afectada conceda forma al vacío de la pérdida, aferrándose a la misma, conteniéndola y no expresándola. Es importante que la persona afectada pueda compartir sus sentimientos con su entorno, exteriorizando y explorando su ira, evitando así, el daño hacia sí misma y hacia los demás.

La manifestación de la ira puede adoptar distintas maneras de presentarse, por ello, es importante sentirla sin juzgarla, aceptando que es una reacción natural ante la injusticia de la pérdida de un ser querido. A través de la ira se manifestará el dolor de la pérdida, en mayor o menor intensidad, equivale al amor que representa la ausencia del ser querido.

3. Negociación:

En esta etapa, la negociación se entiende como una tregua temporal que realiza la persona afectada una vez se produce la pérdida, con la finalidad de volver atrás en el tiempo y evitar lo sucedido. En la negociación, la persona afectada tratará de evitar el dolor ante la pérdida intentando pactar la forma de liberarse del mismo.

El elemento de negociación está asociado con la culpa y los “ojalás”, la persona afectada hace autocrítica personal por creer que podía haber actuado de otra manera.

Dicha etapa es clave, la persona se aferra a un futuro alternativo en el que el fallecimiento no sucede, aliviando momentáneamente el dolor que supone el afrontamiento de la realidad. La negociación es un equilibrio que domina las emociones fuertes y a la vez controla el sufrimiento. Este fenómeno es dinámico y cambia a lo largo del tiempo, modificando los acontecimientos pasados sobre lo que podría haber ocurrido y no se llegó a hacer, obteniendo siempre la misma conclusión, la dura realidad de ser consciente de que la persona fallecida no va a volver.

4. Depresión:

Tras pasar por la etapa de la negociación, la persona comienza a sentir un vacío en relación a la pérdida. Es importante indicar que la depresión no es producto de un problema de salud mental, sino del sufrimiento por la pérdida ocasionada. Este proceso es una reacción natural, normal y adecuada ante una situación depresiva como es el fallecimiento de un ser querido.

La depresión se considera como un mecanismo protector, bloqueando el sistema nervioso con la finalidad de que la persona se adapte a lo que siente, superando las dificultades, es una etapa necesaria para lograr el proceso de curación.

Socialmente, la tristeza es considerada como una depresión que es conveniente curar, sin entender que forma parte de lo que las personas sienten en momentos de su vida.

La tristeza debe ser aceptada como una reacción natural ante la pérdida, la depresión, tiene elementos que pueden ser útiles en el proceso de afrontamiento de duelo permitiendo evaluar de forma real la pérdida. Es importante que esta situación no permanezca permanente en la vida de la persona afectada disminuyendo su calidad de vida.

5. Aceptación:

En esta etapa, la persona afectada acepta la realidad ocurrida y es consciente de la pérdida del ser querido de forma permanente. Es una realidad que la persona no quiere pero tiene que aceptar y aprender a vivir con ella. En este proceso una vez la persona es consciente, se produce una adaptación y curación del duelo, aceptando consciente y objetivamente las razones de dicha pérdida y dando respuesta a sus preguntas. La dificultad de aceptación de la situación será mayor o menor en función del vínculo establecido con el ser querido. A medida que pasa el tiempo la persona acepta un cambio de relación, aprendiendo a vivir con el ser querido intentando recomponerse y aminorando los daños.

Cuando una situación ocurre, la aceptación se relaciona con ser consciente de lo que ha ocurrido, o, en este caso de la pérdida y aprender a vivir con ella, escuchando las necesidades y aceptando los sentimientos de uno mismo.

Una vez aceptado este proceso y habiendo dedicado el tiempo necesario al duelo, la persona obtendrá la fortaleza necesaria para enfrentarse a formar parte de la vida de otras personas interactuando con ellas y aprendiendo a vivir de nuevo. La persona afectada no puede reemplazar a su ser querido pero sí puede tener nuevas relaciones, personas importantes así como nuevas interdependencias que le hagan sentirse feliz y en paz.

Una vez explicadas las etapas del duelo, es conveniente incidir en la idea de que no existe un tiempo determinado en relación a la finalización de dicho proceso, sin embargo, como indica Meza et al., (2008) es necesario haber completado todas y cada una de las etapas

correspondientes al duelo, teniendo como referencia principal la situación en la que la persona afectada por la pérdida haya adquirido la capacidad de pensar evitando el dolor y sufrimiento, así como la dedicación de emociones de manera positiva en la vida.

Desde una perspectiva social, es necesaria la adaptación del profesional a las necesidades personales de cada individuo, respetando cada una de las etapas en las que se encuentre, así como el tiempo de duración de cada una de ellas.

3.5 CARACTERÍSTICAS

Todos los seres humanos en alguna ocasión de su vida han sufrido un proceso de cambio, también conocido como “pérdida”, como consecuencia de la misma se producen sentimientos y emociones unidas a una circunstancia de carácter emocional y mental que conforman una reacción normal ante el suceso (Acero, 2004).

La manifestación de dolor y afrontamiento ante una pérdida es personal e individualizada, no existe un patrón estático establecido ante este tipo de sucesos por lo que cada persona reacciona de una forma distinta (Echeburúa y Herrán, 2007). Sin embargo, existen una serie de características comunes al proceso de duelo necesarias de mencionar.

Según Poch y Herrero (2003), los procesos de duelo presentan una serie de características comunes:

- Ante el fallecimiento o pérdida de un ser querido, la persona sufre un bloqueo en todos los ámbitos de su vida. Es importante recalcar que la situación de pérdida no es un estado estático, sino un proceso que evoluciona en el tiempo y espacio hasta conseguir la recuperación plena tras el suceso ocurrido.
- Ante la pérdida, la reacción del ser humano es lógica y necesaria, más al tratarse de un elemento significativo para el mismo, si es verdad que la forma en que cada persona lo afronta puede ser totalmente distinta.
- Es un proceso dinámico, en el que el individuo que lo padece percibe una serie de variaciones en el cambio del carácter a raíz de los hechos, así como en la sensación de malestar o bienestar dando situaciones de inestabilidad que impiden el avance en el proceso de duelo.
- Es imprescindible el reconocimiento social para la persona que vive la pérdida y para su entorno más cercano. La persona comienza una etapa de trabajo individual que al mismo tiempo es colectivo, y por ello es necesario un reconocimiento social evidente y claro de los hechos sucedidos, con el objetivo de poder comenzar el proceso de duelo con normalidad siendo consciente de la pérdida.
- Es individualizado, las personas somos únicas y diferentes y vivimos las emociones y sentimientos de forma individual, desarrollando respuestas propias en función de las creencias y experiencias vividas a lo largo de la vida que influyen en el proceso de duelo de forma directa.

- La pérdida es un fenómeno de carácter social, existen cánones establecidos respecto a la muerte dependiendo su cultura. Desde una perspectiva social es necesaria necesita la ayuda, el calor y el apoyo de las personas que están en el entorno de la persona afectada.
- Es activo, el rol que adquiere la persona afectada es fundamental en el proceso ya que será quien tome las decisiones que le permitan desarrollar y comprender el significado de la pérdida sucedida con el objetivo de reconducir el vacío para seguir adelante.

4. ASPECTOS BÁSICOS DEL PROCESO DE DUELO

4.1 ORIGEN Y CAUSAS

A lo largo de los años han sido numerosos autores quienes han realizado aportaciones significativas en relación al proceso de duelo. Freud identificó el concepto duelo como afección atípica que presentan los seres humanos, causando una respuesta ante la ausencia o pérdida de un ser querido, o incluso de una idealización que la represente. (Camps, Caballero y Blasco, 2007).

En un campo más extenso, este concepto así como el proceso del mismo, puede ser comprendido como un progreso de vivencias mentales y comportamientos asociados a la pérdida de un ser querido (Kaplan y Sadock, 1999).

El proceso de duelo es un fenómeno natural que la persona tiene que pasar en algún momento de su vida. Según indica Centeno (2013) la calidad de la vida de la persona, salud y bienestar posterior al hecho ocurrido, supondrá importantes pilares de apoyo para solventar el proceso de elaboración de la pérdida con éxito. Gestionar de manera positiva el duelo teniendo como apoyo las emociones, pensamientos y comportamientos propios, mejorará la supervivencia del individuo, posibilitando la superación y creando herramientas que nos proporcionen un recurso de uso individual ante cualquier tipo de situación relacionada con la pérdida de un ser querido.

Dicha autora, indica la posibilidad de varios significados etimológicamente hablando sobre el concepto duelo (Centeno, 2013):

- Tiene origen del latín tardío, “dolus”- “dolor”. La derivación de este término es el verbo doleré, tiene como significado “doler, sufrir”.
- Tiene origen del latín, “duellum” - “duelo”. Este término tiene como significado principal “desafío y guerra” o “combate entre dos”.

Como señala Worden (1997) el duelo no es un estado sino un proceso por el que pasa una persona. Dicho proceso requiere la realización de esfuerzos con voluntad y empeño en relación al afrontamiento de la pérdida. Es importante mencionar dos términos propios del proceso de duelo:

- “Mourning”: Traducida al castellano como “luto”, concepto que refiere al proceso posterior a la pérdida de un ser querido.

- “Grief”: Traducida al castellano como “dolor”, concepto que refiere a la experiencia de la persona una vez se produce la pérdida, así como a implicaciones de carácter emocional y sentimental relacionado con el abatimiento.

Ambos conceptos se simplifican en el término “duelo”.

4.2 DISTINTOS ENFOQUES TEÓRICOS SOBRE EL DUELO

Desde el ámbito psicológico se han buscado respuestas en torno al fenómeno del duelo, así como reacciones propias del ser humano ante el mismo. Los cánones teóricos se desarrollan a través de estudios empíricos que se apoyan unos a otros y definen, los mismos conceptos orientados desde diferentes enfoques que explicaré a continuación (Tizón, 2004):

- Los modelos psicoanalíticos:

El fundador del psicoanálisis, Freud, realizó grandes aportaciones respecto a la relevancia de los procesos de duelo en relación al desarrollo psicológico del sujeto. Dicho autor considera el proceso de elaboración del duelo un esfuerzo creado por el yo del individuo con la finalidad de hacer frente a la pérdida del ser querido, volcando su tiempo, potencial y energía psíquica. A raíz de la pérdida, el individuo pierde capacidad relacional consigo mismo y con los demás, viendo mermadas sus emociones tanto cognitivas como de protección, resultando las mismas dañadas en el tiempo de duelo. El modelo de duelo elaborado por Freud se fundamenta en emociones de melancolía y depresión, en las que al relacionarse el individuo con los demás elementos son objeto principal e imprescindible de la pérdida ya que ante este suceso, el individuo siente la pérdida de su estructura personal.

- Los modelos psicosociales:

Según la teoría del apego de Bowlby el ser humano desarrolla una serie de procesos psicológicos que se inician ante la pérdida de un ser querido. La idea que fundamenta dicha teoría se basa principalmente en que la existencia de un patrón relacional que surge en función de las experiencias vividas con la figura de apego temprano, forma la base mental del sujeto incluyendo la emotividad y cognición del mismo que le ayudará a lo largo de su vida.

- Los modelos cognitivos y constructivistas:

Este modelo surge de la mano de Worden (1997) quién define el duelo como un proceso en el que se van a realizar una serie de tareas así como esfuerzos: aceptación de la realidad ante la pérdida de un ser querido, trabajo con las emociones ante la pérdida, adaptación

en el presente con ausencia de la persona amada y reorganización emocional ante la pérdida para continuar.

Para conseguir lograr el proceso de duelo se requiere la aceptación total de la pérdida así como los sentimientos de vacío y dolor que se experimentan, al igual que el sufrimiento adicional ante el afrontamiento de este proceso.

Según varios autores abogan por la idea de que el alcance de la plenitud en la vida de una persona, implica el enfrentamiento o proceso de duelo adecuado en relación al dolor, la pena y el fallecimiento. García (2008) señala que la muerte se trata de una realidad válida y natural, como la propia vida haciendo semejantes a todos los seres humanos.

- Los modelos biopsicosociales:

Como indica Tizón (2004), los procesos de duelo implican la fractura y distorsión del vínculo afectivo anteriormente creado y establecido con el ser querido, alterando el yo interno del individuo. Sin embargo, con el tiempo, la superación de la situación mejora la integración, organización y vivencias de la persona afectada una vez finalice el duelo.

5. DUELO POR PÉRDIDA DE HIJO/A

5.1 PÉRDIDA DE UN HIJO/A

El proceso de duelo por pérdida de hijo/a es uno de los fenómenos más devastadores para los progenitores y sus familias.

El fallecimiento de un hijo/a es una de las pérdidas más duras y dolorosas que existen, generando un fuerte impacto que perdura a lo largo de la vida, durante años (Sanders, 1979). Genera un intenso abatimiento emocional en cada uno de los miembros de la familia, haciendo especial alusión a los padres (Bermejo 2011).

Este suceso, supone una barrera de dificultades muy compleja, concibiéndose como la pérdida antinatural desde una perspectiva biológica, debido a que el nexo de unión es muy profundo. Los padres confieren a sus hijos gran parte de ellos mismos, visión hacia el futuro, aprendizaje, proyección y en ellos, encarnan la continuidad de un proyecto de vida propio (Bermejo, 2011).

La pérdida de un hijo/a crea una experiencia caracterizada por el vacío, desesperación y desequilibrio de las personas afectadas. Según indica Montoya (2017) el proceso de duelo respecto a la muerte de un ser querido implica la existencia de tres vacíos distintos:

- Vacío como resultado de la pérdida de un ser querido, representando esta, una parte de la realidad de la persona afectada.
- Vacío de una parte del sentido de la vida.
- Vacío de una parte de la personalidad de la persona afectada.

Cada uno de los elementos descritos anteriormente, se denominan como “vacíos de origen”. Cada uno de estos vacíos dimensionales son diferentes en cada persona y representan una parte de la misma que necesita ser cubierta. Para llenar ese vacío, el objeto reemplazado ha de satisfacer cada uno de los tres vacíos dimensionales, al menos parcialmente. Sin embargo, los vacíos pueden ser llenados por la propia persona una vez se produzca el proceso de duelo y ésta, presente la capacidad de evitar la presencia de los mismos.

Los sentimientos de vacío y dolor tras el fallecimiento del hijo/a explicados anteriormente, incitan a la reflexión sobre el mito “el tiempo todo lo cura”, un dicho no correspondido con la realidad que la persona vive en el proceso de elaboración del duelo ante la pérdida. Con ello, se quiere hacer comprender que el paso del tiempo supondrá una amplia mejora en relación al dolor por la pérdida, pero esa, no es la realidad en un proceso de duelo de esta magnitud. Según transcurre el tiempo, los sentimientos y los síntomas pueden empeorar debido a que las personas y los tiempos son diferentes, viviendo el primer año del duelo de modo especial e intenso (Bermejo, 2011).

Aunque, existe un tiempo subjetivo, necesario, que la persona experimenta tras la dura experiencia de la pérdida, en la que el tiempo no se mide de la misma manera, se mide a través de la intensidad del dolor. Los momentos felices pasan rápidamente, mientras que los momentos difíciles duran una eternidad provocando en la persona recaídas continuas del dolor, que en otros momentos se ven aliviadas por sensaciones personales vividas. (Bermejo, 2011).

5.2 CULPA

Según los autores Miles y Demi (1991-1992), los padres ante un proceso de duelo por pérdida de un hijo/a pueden experimentar cinco tipos de culpabilidad.

1. *Culpa cultural*: Está asociada con cánones sociales que responsabilizan a los padres del cuidado de sus hijos. La falta de cumplimiento de las expectativas, genera culpa a los padres por haber tenido que afrontar ese proceso.
2. *Culpa causal*: Se relaciona con los sentimientos de los progenitores ante la presencia de una negligencia real o percibida que haya sido causa principal del fallecimiento del hijo/a, también se asocia a muerte por enfermedad hereditaria.
3. *Culpa moral*: Se fundamenta en el pensamiento de los progenitores, en el que una acción pasada realizada por ellos mismos es percibida como motivo principal de la causa del fallecimiento del hijo/a.
4. *Culpa de supervivencia*: Surge ante la situación en la que los progenitores y el hijo sufren un mismo accidente y el hijo/a fallece.
5. *Culpa de recuperación*: Se origina una vez se ha logrado superar el proceso de duelo ante la pérdida. Los progenitores sienten culpabilidad ante su deseo de reorganizar e iniciar una nueva vida, temiendo ser juzgados por la sociedad.

Ante la pérdida de hijo/a se identifican sentimientos relacionados con la culpa, agresividad e indignación ante los hechos (Bermejo, 2011).

En los casos en los que el fallecimiento del hijo/a se produce por suicidio, homicidio o accidente, los progenitores se sienten en la obligación de tomar represalias ante dichos hechos, experimentando el sentimiento de ira, que también se identifica en los casos por muerte natural, culpando a otros miembros del ámbito familiar y creando un ambiente complicado (Drenovski, 1994).

Es importante mencionar que el proceso de duelo por pérdida es diferente para ambos progenitores, cada uno vive el duelo de una manera propia y única en base a la relación establecida anteriormente con el fallecido, aceptando y afrontando cada uno la pérdida y el sentimiento de culpa de una forma diferente. Todo ello puede originar distanciamientos en los miembros de la familia, cónyuges, generando alianzas entre ellos (Robinson y Marwit, 2006).

5.3 TAREAS DE AFRONTAMIENTO

El proceso del duelo, supone una gran dificultad en la comprensión de la pérdida y afrontamiento de los sucesos ocurridos (García, 2008). El afrontamiento supone una tarea fundamental en la aceptación y superación del duelo.

Según el autor Klass (1988), el proceso de duelo en pérdida de hijo/a supone por parte de los padres el afrontamiento de cuatro tareas principales:

1. Interacción con las principales redes de apoyo de cada uno de los progenitores aceptando el fallecimiento y viviendo con la ausencia del hijo/a perdido.
2. Interiorización una conceptualización del fallecido como alivio ante la pérdida, utilizándolo como un apoyo para seguir adelante.

La primera tarea ante la pérdida, se fundamenta en la incredulidad y el saber, que se apoderan de los pensamientos de los progenitores, cambiando continuamente su realidad. Los objetos pertenecientes al fallecido reflejan un elemento de lucha y duelo ante la pérdida.

La segunda tarea se focaliza en el procesamiento de los sentimientos ante la pérdida, como son, culpa y rabia. Una forma de comprender todas las emociones que se generan en base al duelo es a través de la terapia en grupos, donde otras personas han pasado por la misma experiencia, ayudando a los progenitores a superar el duelo.

En referencia a la tercera tarea, algunos progenitores deben poner sentido a la pérdida dando significado al hecho ocurrido (Brice, 1991; Wheeler, 2001). Ante este hecho, algunos padres tratan de buscar respuestas apoyándose en creencias de carácter filosófico o religioso, mientras que otros, buscan la forma de honrar el recuerdo de su hijo.

Afrontar la tarea cuarta supone un gran obstáculo para los progenitores. La relación que tenían con su hijo antes del fallecimiento, les deja en su mente infinitas representaciones, viéndose en la necesidad de la búsqueda de estabilidad cuando su hijo/a fallece (Klass y Marwit, 1988-1989).

6. IMPORTANCIA DE LA INTERVENCIÓN DEL TRABAJADOR/A SOCIAL

6.1 PROCESO DE INTERVENCIÓN

La pérdida de un hijo/a es una vivencia que supone un elemento de bloqueo, estrés y tristeza en la vida de la persona que lo sufre, dificultando la aceptación del hecho sucedido (Echeburúa y Herrán, 2007).

Las emociones propias del suceso pueden variar desde un sentimiento momentáneo de tristeza, hasta la existencia de un sentir relacionado con la desolación absoluta, que en algunos casos de mayor gravedad puede prolongarse en el tiempo, perdurando años (Echeburúa, 2004).

Ante esta situación, es necesaria la intervención profesional del trabajador social en la elaboración y acompañamiento en el proceso de duelo. La persona vive un proceso de duelo por el que es necesario pasar, respetando los tiempos del mismo, tratando de dejar atrás la relación e interacción con la persona fallecida y desarrollar así, nuevas relaciones ante la vida. Independientemente del vínculo establecido con la persona fallecida, es necesaria la implicación de la persona afectada para lograr una plena recuperación llevando a cabo el trabajo de afrontamiento del duelo (Gómez, 2007)

Siguiendo las pautas establecidas por dicho autor, en relación a la intervención con personas en proceso de duelo desde la perspectiva del Trabajo Social, se explicarán los objetivos a llevar a cabo:

- Mejora de la calidad de vida de la persona afectada por la pérdida.
- Evitar y reducir el aislamiento social.
- Mejora y aumento de la autoestima.
- Disminución del estrés.
- Mejora de la calidad de vida de la persona afectada en relación a la salud mental.

La finalidad principal que se busca conseguir con el proceso de intervención, es asistir a la persona afectada para hacer frente a cualquier tipo de adversidad, haciendo a la persona consciente de la pérdida y trabajando sus emociones en torno al suceso. La intervención tiene como finalidad trabajar con la persona con el propósito de superar cualquier dificultad para adaptarse a la pérdida, afrontando la despedida y volver de nuevo a su vida (Instituto Mexicano de Tanatología, 2010).

6.2 RESILIENCIA

En la intervención en el proceso de duelo por parte del trabajador social, es necesario utilizar como base el concepto de resiliencia, clave en la elaboración y desarrollo del duelo, tanto para el propio profesional como para las personas afectadas quienes serán atendidas por el mismo.

La resiliencia, se define como la capacidad del ser humano de sobreponerse ante una situación de complejidad o evento de carácter estresante, adquiriendo un comportamiento adaptativo frente al mismo (Garmezy, 1991). Comprende la capacidad del ser humano estructurada en un proceso de interacción del sujeto y el entorno, incluyendo vínculos sociales así como procedimientos de carácter intrapsíquico, que facilitan una vida normalizada en un contexto de dificultad (Rutter, 1992).

Otro de los significados atribuidos a la resiliencia según Vanistendael (1995) es comprendida como la aptitud que tienen los seres humanos de afrontar un choque y permanecer íntegros ante el golpe, de la misma forma, ser resiliente implica la habilidad de recomponerse ante los problemas que la vida presenta. Para afrontar situaciones de dificultad es necesaria la resiliencia, es decir, la condición humana para acometer cualquier adversidad que se presente de las formas más adecuadas posible desde un punto de vista social.

Por lo tanto, entendemos la resiliencia como un elemento básico en el duelo, ya que a través de la misma, se fomentarán las capacidades del individuo que supondrá la ayuda necesaria y soporte para superar la pérdida. Es importante considerar la resiliencia como elemento fundamental en el proceso de evolución del ser humano (Grotberg, 1995).

En relación a la intervención respecto a la resiliencia, se tiene como objetivo principal el refuerzo de recursos personales, así como de las propias personas con el propósito de fortalecer sus capacidades, mejorar su calidad y su salud de vida una vez se afronte el duelo por la pérdida (Fiorentino, 2008).

La filosofía de la resiliencia tiene como base el afrontamiento de las dificultades, teniendo en cuenta la diversidad de reacciones diferentes que manifiestan las personas que pasan por una situación compleja. En algunas personas la ausencia de resiliencia llega a afectar a su salud desbordándolas, por el contrario, otras se adaptan afrontando la situación y fortaleciéndose con el paso del tiempo (Fiorentino, 2008).

6.3 PAUTAS DE AUTOCUIDADO

Las pautas de autocuidado, suponen una herramienta necesaria en el proceso de intervención desde una perspectiva social, dichas pautas son las que deberá seguir la persona durante el periodo de tiempo necesario de recuperación, teniendo como guía al profesional correspondiente en el proceso de duelo.

Según Centeno (2013) cada persona tiene que regenerarse nuevamente buscando su propia identidad tras la pérdida, haciendo frente a las dificultades que está misma conlleva, encontrando los equilibrios necesarios en nuevos espacios y ampliando las redes de apoyo y relaciones con los demás para sobrevivir y fortalecerse ante dicha pérdida.

Dicha autora plantea un conjunto de pautas de autocuidado de importante índole que se han de seguir en el proceso de duelo:

- Asumir con naturalidad la pérdida de control ante la ausencia de un ser querido, considerando la misma como una reacción natural del ser humano, concibiendo que las emociones son necesarias para superar la pérdida aliviando el sentimiento de dolor de las personas afectadas.
- Es importante la dedicación de tiempo a uno mismo, siendo la persona afectada quien ha de realizar una reflexión personal sobre la pérdida ocasionada, aceptando y reorganizando su nueva vida en todos los ámbitos, evitando así el aislamiento social.
- El ser humano tiene la necesidad de socializarse y comunicar sus sentimientos en momentos de dolor a los demás. Es necesario el reconocimiento de la pérdida e inicio de un proceso de ayuda personal compartida, en la que la persona afectada pueda interactuar desarrollando sus emociones con los demás, desahogándose de los sentimientos que le opriman.
- Es necesario compartir con los demás miembros de la familia los sentimientos de dolor para que todos puedan aceptar y superar dicha situación.
- Es importante conseguir una adecuada reorganización y reconstrucción de la vida personal y social de la persona afectada, tratando de vivir no en torno a la pérdida sino a la fortaleza de haber logrado superar el duelo con éxito.
- Mantenimiento del bienestar y salud general de la persona afectada, buscando formas saludables de liberar el bloqueo y dolor tras la pérdida.

- Vivencia del presente aceptando la irreversibilidad de la pérdida, la persona afectada aprende a vivir de nuevo, creyendo en sí misma y en sus recursos para afrontar cualquier situación.
- Agradecimiento y cambio de la rutina emocional de la persona afectada. Cada individuo es dueño de su propia vida, tras la pérdida, la persona afecta se ve sumida en una espiral de dolor, abatimiento y tristeza, sin embargo, el proceso de del duelo sigue estando presente y se ha de enfrentar. El pasado no se puede cambiar, pero sí la decisión de retomar la vida con esperanza y voluntad.

6.4 ACOMPAÑAMIENTO PROFESIONAL

El acompañamiento profesional es una de las tareas fundamentales propias del proceso de intervención. El trabajador social constituirá el soporte principal de las personas afectadas. Para explicar detalladamente el acompañamiento profesional, he utilizado una terapia grupal realizada por González (2006) en procesos de duelo con padres y madres tras el fallecimiento de su hijo/a. A continuación, explicaré cada uno de los objetivos fundamentados en los propósitos que se plantean para abordar la pérdida con éxito:

- Necesario acompañamiento, apoyo y asistencia en el proceso de elaboración del duelo ante la pérdida de hijo/a.
- Ante dicho proceso, es importante dotar de significado a cada uno de los sentimientos presentes, expresando y compartiendo los mismos con las demás personas presentes, quienes también han sufrido la misma experiencia con circunstancias personales distintas.
- Creación de un ambiente comunicacional adecuado, en el que las personas puedan expresar de manera sincera y libre sus emociones, entendiendo a los demás en un entorno basado en la confianza.
- Toda persona afectada por la pérdida se ha de sentir escuchado, apoyado y acompañado respecto al ámbito profesional en todo momento.
- Una vez finalice el grupo, las personas participantes en dicha terapia tengan las directrices necesarias para seguir creciendo en la vida, sin la presencia del facilitador.
- Apoyo mutuo y recíproco entre los participantes de dichos grupos.
- Incitar a la reflexión de las personas afectadas sobre aspectos personales, familiares y de pareja una vez se ha producido la pérdida del hijo/a.
- Necesidad de un entorno adecuado para la comunicación y conexión íntima, personal, profunda y que permita la expresión libre de pensamientos y emociones, así como preguntas e incertidumbres respecto al fallecimiento.
- Incitar a la reflexión de las personas afectadas sobre aspectos personales, familiares y de pareja una vez se ha producido la pérdida del hijo/a.

En este tipo de pérdidas es cuando más se necesita la intervención, apoyo y acompañamiento del trabajador social en el duelo, quién teniendo en cuenta sus capacidades ayudará e impulsará a los progenitores a la aceptación y superación del proceso de duelo respecto al fallecimiento del hijo/a.

7. PROPUESTA DE MEJORA

Para la realización de la propuesta de mejora en relación a la intervención social con los progenitores y familiares de los mismos ante el fallecimiento de un hijo/a, he extraído información anteriormente consultada sobre las propuestas de mejora más significativas en la actualidad, dirigidas a la mejora de la intervención del trabajador/a social.

Una vez realizado el estudio sobre los duelos por pérdida de hijo/a, he considerado oportuno la realización de una propuesta de mejora basada en la realización de un decálogo de buenas prácticas dirigido al ámbito del Trabajo Social en el proceso de intervención con dicho colectivo, que será desarrollada una vez se produzca la pérdida familiar.

El fallecimiento de un hijo/a supone un proceso de duelo en el ámbito familiar, siendo de mayor importancia para los progenitores, quienes mantienen un vínculo afectivo y de unión con el ser querido. La realización de la intervención implica necesariamente el acompañamiento y apoyo del trabajador/a social en el proceso de duelo. Ante esta situación, he considerado de necesaria importancia realizar un decálogo de buenas prácticas obligatorias, dirigidas a dichos profesionales en relación a la intervención y actuación con este tipo de duelo, y son:

- ESCUCHAR DE FORMA ACTIVA Y EMPATIZAR CON LOS PROGENITORES, UTILIZANDO LAS CAPACIDADES PROFESIONALES PROPIAS DEL TRABAJADOR SOCIAL ANTE LA PÉRDIDA.
- UTILIZAR TÉCNICAS DE CARÁCTER CLARIFICADOR CON LA FINALIDAD DE RESOLVER CUALQUIER DUDA QUE PUEDAN PRESENTAR LOS PROGENITORES EN DICHO PROCESO.
- APORTAR INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO COMPLETO A LOS PROGENITORES SOBRE LA INTERVENCIÓN QUE SE VA A LLEVAR A CABO CON ELLOS, CONOCIENDO SU OPINIÓN E IMPLICACIÓN EN DICHO PROCESO.
- INFORMAR A LAS PERSONAS AFECTADAS LAS FUNCIONES REALES DEL TRABAJADOR SOCIAL PARA EVITAR PERCEPCIONES ERRÓNEAS Y CLARIFICAR EXPECTATIVAS DE FORMA CLARA Y CONJUNTA.

- SE EXPLICARÁ A LOS PROGENITORES QUE NO ES OBLIGATORIA LA PARTICIPACIÓN EN EL ESTE PROCESO, PERO SÍ ES UN PILAR IMPORTANTE PARA LA ACEPTACIÓN Y SUPERACIÓN DEL DUELO.
- EXPLICAR EN TODO MOMENTO LA FINALIDAD DE LA INTERVENCIÓN SOCIAL CON LOS PROGENITORES EN LA ELABORACIÓN ASÍ COMO PROCESO DEL DUELO, SIENDO EL TRABAJADOR/A SOCIAL EL SOPORTE Y ACOMPAÑAMIENTO PRINCIPAL DE LOS MISMOS ANTE LA PÉRDIDA.
- AYUDAR A LOS PROGENITORES A RESOLVER CUALQUIER TIPO DE GESTIÓN O ASUNTO DERIVADO O RELACIONADO CON LA PÉRDIDA DEL HIJO/A.
- REALIZAR CONJUNTAMENTE LA ELABORACIÓN DEL DUELO, CONOCIENDO FORTALEZAS, DEBILIDADES ASÍ COMO EL PROCESO DEL FALLECIMIENTO Y LA SITUACIÓN ANTE LA QUE AMBOS PROGENITORES SE ENCUENTRAN, SIRVIENDO EL TRABAJADOR SOCIAL DE GUÍA EN EL PROCESO DE INTERVENCIÓN.
- EL TRABAJADOR/A SOCIAL DEBERÁ GENERAR UN ENTORNO ADECUADO PARA POSIBILITAR Y FACILITAR A LAS PERSONAS AFECTADAS UN AMBIENTE DE CONFIANZA EN EL QUE SE SIENTAN CÓMODOS, TRANQUILOS Y EN PLENA LIBERTAD PARA EXPRESARSE SIN PREJUICIOS, REALIZANDO UN ACOMPAÑAMIENTO CONSTANTE.
- HACER USO DE LA EMPATÍA CON LOS PROGENITORES, TRANSMITIENDO A LAS PERSONAS AFECTADAS SENSACIONES DE RECIPROCIDAD CONSTANTE ANTE SU SUFRIMIENTO Y DOLOR.
- LOGRAR UNA IDENTIFICACIÓN EMOCIONAL POR PARTE DE LOS PROGENITORES RESPECTO AL FALLECIMIENTO DEL HIJO/A, IDENTIFICANDO Y TRABAJANDO EL VÍNCULO AFECTIVO ESTABLECIDO CON EL/LA FALLECIDA.
- TRABAJAR CON AMBOS PROGENITORES PARA QUE ELLOS MISMOS OTORGUEN SIGNIFICADO A SUS SENTIMIENTOS EN RELACIÓN AL HECHO OCURRIDO, CÓMO SE SIENTEN, QUÉ OPINAN AL RESPECTO, QUÉ SUPONE PARA ELLOS LA REALIZACIÓN DE UN PROCESO DE DUELO, ETC.

- CONOCER Y TRABAJAR LOS SENTIMIENTOS DE AMBOS PROGENITORES EN RELACIÓN AL MIEDO, IRA, IMPOTENCIA, VACÍO, TRATANDO DE TRANSFORMALOS PARA PODER REFORZAR EMOCIONES POSITIVAS.
- ES MUY IMPORTANTE, HACER HINCAPIÉ EN EL TRABAJO RESPECTO A LOS SENTIMIENTOS DE CULPABILIDAD QUE PUEDAN GENERAN A LOS PROGENITORES LOS ESTADOS DE ABATIMIENTO ANTE LA PÉRDIDA, TRATANDO DE ORIENTAR ESA CULPABILIDAD A LA ACEPTACIÓN DE LA REALIDAD, EVITANDO UN ESTADO DE DOLOR PERMANENTE EN EL TIEMPO.
- EN TODO MOMENTO, EL PROFESIONAL DEBERÁ RESPETAR LOS TIEMPOS DEL PROCESO DE DUELO DE LOS PROGENITORES, ASÍ COMO CUALQUIER TIPO DE SENTIMIENTO O IDEA NEGATIVA QUE PUEDAN PRESENTAR LOS MISMOS ANTE LA PÉRDIDA.
- EN FUNCIÓN DEL DESARROLLO DE LAS SESIONES DE TRABAJO CON AMBOS PROGENITORES, EL TRABAJADOR/A SOCIAL PLANTEARÁ LA POSIBILIDAD DE REALIZAR UN TRABAJO POR SEPARADO, CONJUNTO O LA PARTICIPACIÓN DE LOS AMBOS PROGENITORES EN TERAPIAS DE GRUPO EN RELACIÓN AL PROCESO DE DUELO, DONDE PODRÁN SOCIALIZARSE CON PERSONAS QUE HAN SUFRIDO UNA EXPERIENCIA SIMILIAR Y COMPARTIR SUS SENTIMIENTOS DE FORMA CONJUNTA.
- LA INTERVENCIÓN SOCIAL TENDRÁ UNA TEMPORALIZACIÓN VARIABLE, EN FUNCIÓN DE LOS CASOS Y NECESIDADES DE CADA PERSONA O PERSONAS QUE PRESENTEN ESTA SITUACIÓN.

La finalidad de esta propuesta de mejora, es lograr la mejora continua en la calidad de atención en estas situaciones, con el propósito de conseguir una plena recuperación de las personas afectadas. El trabajador/a social como profesional será una pieza fundamental en procesos de duelo dirigidos a la pérdida de hijo/a, ya que tanto sus competencias como capacidades, están orientadas a conseguir la superación de la situación personal de este colectivo.

8. CONCLUSIONES

La muerte de un ser querido, no suele suponer un problema de significación clínica, sin embargo, en algunos casos puede llegar a afectar a la salud de las personas que lo padecen. Por regla general, el impacto emocional será mayor en aquellas situaciones en las que el fallecimiento sea imprevisto o precipitado, siendo una ausencia significativa en la evolución de la vida diaria de la persona afectada (Echeburúa y Herrán, 2007).

El sentimiento de tristeza y dolor por el fallecimiento de un ser querido, es un hecho transitorio que necesita tiempo para experimentar un proceso de cambios necesarios, teniendo como propósito encontrar el equilibrio personal, emocional y psicológico.

En relación a lo descrito anteriormente, se ha de reivindicar la figura del trabajador social. Es importante resaltar la necesidad de la presencia de dichos profesionales en este ámbito, con la finalidad de cubrir las necesidades sociales correspondientes a la pérdida o ausencia de un ser querido, concretamente ante un proceso de duelo por pérdida de hijo/a.

La disciplina del Trabajo Social está enfocada al abordaje de las diferentes problemáticas de carácter social desde una perspectiva multidimensional. El objetivo principal se basa en la identificación y desarrollo de las capacidades propias de la persona, grupo o comunidad con el propósito de fomentar su empoderamiento. Para ello, el trabajador social será quién proporcione las herramientas necesarias para la identificación del problema así como la aportación de vías de solución, ayudando, acompañando y asistiendo, ante cualquier dificultad que el duelo presente para la persona o personas afectadas.

La resiliencia, supone un elemento fundamental en las competencias propias del trabajo social, siendo a su vez un componente necesario ante el proceso de duelo. Dicho concepto, supone un punto de partida en el comienzo y elaboración del duelo en pérdida de hijo/a en el que teniendo conocimiento sobre las fortalezas, oportunidades, así como debilidades y amenazas de las personas afectadas, se iniciará el proceso de duelo y afrontamiento del mismo.

Una de las grandes capacidades del ser humano ante las adversidades es el crecimiento a través de la pérdida y posterior proceso de duelo, confirmando la idea de que la pérdida presenta una doble vía de influencia, un elemento de peligro, así como un área de necesario entendimiento para el ser humano (García, 2008).

Por ello, considero que la participación del trabajador social en este proceso es necesaria en cuestiones de área de trabajo y competencias, siendo imprescindible la presencia del mismo. Será el profesional quién guiará el proceso de intervención y duelo, acompañando e identificando el problema, dará apoyo y servirá de soporte principal a los progenitores afectados por la pérdida de su hijo/a.

9. BIBLIOGRAFÍA

- Acero, P. (2004). *Ante las penas de la vida, ¿qué podemos hacer?: reanimación psicológica para situaciones de duelo y pérdida*. Bogotá: San Pablo.
- Bermejo, J. (2011). *El duelo: Luces en la oscuridad*. Madrid: La esfera de libros.
- Botella, L. (2005). Reconstrucción relacional y narrativa en psicoterapia. *Monografías de psiquiatría*, 17 (3):27-33.
- Bowlby, J. (1993). *El vínculo afectivo*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Bowlby, J. (1993). *La separación afectiva*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: II. Some principles of psychotherapy. *British Journal of Psychiatry*, 130: 421-431
- Bowlby, J. (1998). *Apego e perda: tristeza e depressão*. São Paulo: Martins Fontes.
- Brice, C. (1991). Paradoxes of maternal mourning. *Psychiatry*, 54 (1): 1-12.
- Cabodevilla, I. (1999). *Vivir y morir conscientemente*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Campos, L. (2015). El tema del duelo en la práctica del trabajador social. *Trabajo social*, 17: 239-252.
- Camps, C., Caballero, C. Blasco, A. (2007). Comunicación y Duelo. Formas del duelo. *Duelo en Oncología*, 17-33.
- Centeno, C. (2013). *Gestión del duelo y las pérdidas: aprendiendo a vivir con lo ausente*. Jaén: Formación Alcalá, S.L.
- Drenovski, C. (1994). Anger and the desire for retribution among bereaved parents. *Omega Journal of Death and Dying*, 29 (4): 303-312
- Echeburúa, E. (2004). *Superar un trauma: El tratamiento de las víctimas de sucesos violentos*. Madrid: Pirámide.
- Echeburúa, E., Herrán, A. (2007). ¿Cuándo el duelo es patológico y cómo hay que tratarlo? *Análisis y Modificación de Conducta*, 33(147):31-50.

- Fiorentino, M. (2008). La construcción de la resiliencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud. *Suma psicológica*, 15 (1): 95-113.
- García, A. (2008). Introducción: El duelo, una revisión. *Revista de la Sociedad Española de Internacional de Tanatología*, 1-20.
- Garmezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals*, 20: 459-466.
- Gómez, M. (2007). *La pérdida de un ser querido: El duelo y el luto*. Madrid: Arán.
- González, V. (2006). Trabajo social familiar e intervención en procesos de duelo con familias. *Acciones e investigaciones sociales*, 1:1-26.
- Grotberg, E. (1995). A guide to promoting resilience in children. *Strengthening the human spirit*, 8: 1-43
- Instituto Mexicano de Tanatología. (2010). *¿Cómo enfrentar la muerte?* México: Trillas.
- Jaramillo, I. (2001). De cara a la muerte: Cómo afrontar las penas, el dolor y la muerte para vivir plenamente. Barcelona: Andrés Bello.
- Kaplan, H., Sadock, B. (1999). Duelo, luto y sentimiento de pérdida. *Sinopsis de Psiquiatría*: 78-83.
- Kubler-Ross, E., Kessler, D. (2015). *Sobre el duelo y el dolor: El legado final de la autora de la muerte: un amanecer*. Barcelona: Luciérnaga
- Klass, D. (1988). *Parental grief: Solace and resolution*. Springer Publishing Co.
- Klass, D. & Marwit, S. (1988-1989). Toward a model of parental grief, *Omega*, 19:31-50.
- Meza, E., García, S., Torres, A., Castillo, L., Sauri, S., y Martínez, B. (2008). El proceso de duelo: un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico- Quirúrgicas*, 13(1): 28-31.
- Miles, M. y Demi, A. (1991-1992). A comparison of guilt in bereaved parents whose children died by suicide, accident, or chronic disease, *Omega*, 24: 203-215.
- Montoya, J. (2017). *Guía para el duelo*. México: Trillas

- Poch, C., Herrero, O. (2003). *La muerte y el duelo en el contexto educativo: Reflexiones, testimonios y actividades*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Robinson, T. & Marwit, S. (2006). An investigation of the Relationship of Personality, coping and grief intensity among bereaved mothers. *Death Studies*, 30(7):677-696.
- Rutter, M. (1992). *Developing Minds: Challenge and continuity across the life span*. Great Britain: Penguin Books.
- Sanders, C. (1979). A comparison of adult bereavement in the death of a spouse, child, and parent, *Omega*, 10: 303-322.
- Tizón, J. (2004). *Pérdida, pena, duelo: vivencias, investigación y asistencia*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Tizón, J. (2007). La muerte en tanto que pérdida de la vida. *Revista electrónica de Psicoterapia*, 1(2):372-393.
- Vanistendael, S. (1995). Cómo crecer superando los percances. Resiliencia: capitalizar las fuerzas del individuo. *Cuadernos del BICE*, 38-41.
- Worden, J. (1997). *El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós.
- Sloterdijh, P. (2003) *Esferas I, Burbujas*. Madrid: Editorial Siruela.
- Wheeler, I. (2001). Parental bereavement: The crisis of meaning, *Death Studies*, 25: 51-66.